

**HIVER 2019-20**  
REVUE & PROGRAMME

*L'esprit Club Alpin*



club alpin français  
**Anancy**



Alain Fleuret © J. Gerbaux

# ÉDITO

## LE MOT DU PRÉSIDENT

L'automne, dernière étape avant l'hiver...

Saison où le club se prépare activement pour conduire ses nombreux adhérents dans ce merveilleux théâtre que constitue la montagne !

Pour que tout soit prêt aux premiers flocons, nos bénévoles n'ont pas compté leur énergie pour organiser les formations nécessaires avant de chausser : UFCA, PSC1, Cycles Découvertes, UV, UF, etc.

Derrière ces sigles, la volonté de nos responsables d'activité, comme le souhaite notre Fédération, est de conduire en sorties collectives des pratiquants formés et autonomes. Vous trouverez dans cette revue et auprès des initiateurs réponse à toutes vos questions à ce sujet.

En filigrane, se cache la sécurité... Car en effet, quelle différence y a-t-il entre une pente stable et une pente qui risque de s'écrouler ? Aucune, bien sûr ! Donc Sécurité avant et au-dessus de tout.

Je rajouterai que ce qui nous distingue d'une agence, c'est le fait que chaque adhérent se doit d'être un participant acteur de la sortie, soucieux de la sécurité du groupe, mais aussi de son transport en prenant à tour de rôle sa voiture.

L'esprit club alpin ?... c'est tout ça ! Tout simplement...

Bonne saison d'hiver à tous.

**Alain FLEURET**

*P.S. : en montagne, nous avons coutume de respecter la nature... Eh bien ! Respectons les résidents de la rue du Mont-Blanc en évitant impérativement les emplacements de parking privés de l'immeuble.*

**REVUE N° 41/93** Le premier nombre correspond au nombre de revues éditées depuis la création du Club Alpin Français d'Annecy en tant qu'association juridiquement autonome, en 1990, le deuxième au nombre de revues éditées depuis la création du Club en 1874.

Le présent numéro a été tiré en novembre 2019 à 800 exemplaires sous le numéro d'ISSN : 0242-8547

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :**

Alain Fleuret. **ÉQUIPE ÉDITORIALE & GRAPHIQUE :** Adeline Dautremer, Karine Desclair, Marine Métaillier, Martine Gauvin, Nicole Jacquemin.  
**CONCEPTION :** [@ad.agence.fr](https://www.facebook.com/ad.agence.fr)  
**IMPRESSION :** New Texte, Chambéry

**PHOTO DE COUVERTURE :**

Mathilde Becerra dans "Sarret c't un jeu" en Haute-Maurienne  
©verticalflow.net

# SOMMAIRE DE LA REVUE

Édito le mot du président _____	2	Groupe Jeunes Alpinisme _____	23
L'équipe éditoriale _____	3	Alpinisme hivernal _____	25
Renseignements pratiques _____	4	Escalade hivernale _____	26
Mode d'emploi des activités du CAF d'Annecy _____	6	Trail hivernal _____	27
Un beau dimanche en perspective _____	8	PROGRAMME DES SORTIES _____	29
Les refuges du Club Alpin Français _____	9	Ski de randonnée & ski alpinisme PROGRAMME _____	30
Handicap nous avons besoin de vous ! _____	10	Snowboard de randonnée PROGRAMME _____	48
Formations hiver 2019-20 au CAF d'Annecy _____	11	Randonnée raquettes PROGRAMME _____	53
Des chiens pas comme les autres _____	13	Ski de fond & rando nordique PROGRAMME _____	57
Voyages lointains _____	16	Ski & surf en station PROGRAMME _____	59
Les soirées du Club saison 2019-2020 _____	17	Hommages du CAF _____	61
Raid en <i>splitboard</i> dans le massif du Stubaï _____	20	Bons plans pour les adhérents _____	62

## L'ÉQUIPE ÉDITORIALE



Marine  
MÉTALLIER



Nicole  
JACQUEMIN



Martine  
GAUVIN



Adeline  
DAUTREMER



Karine  
DESCLAIR

La nouvelle équipe éditoriale commence à prendre ses marques ! Débordantes d'énergie et d'idées pour travailler toujours plus efficacement ; nos nouvelles recrues se sont aussi formidablement bien adaptées aux réunions-boudoir avec option gâteaux faits maison et le sourire de notre mascotte Marius. Le professionnalisme apporté par leurs métiers respectifs a été accueilli avec enthousiasme. Une belle impulsion pour la revue que cette *girlpower* !

Nous nous tenons - bien sûr - à votre disposition pour tous commentaires sur son contenu et toutes propositions pour le prochain numéro. N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse : [revue@cafannecy.fr](mailto:revue@cafannecy.fr)

# RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

## CLUB ALPIN FRANÇAIS D'ANNECY

17, rue du Mont-Blanc  
74000 Annecy  
Tél.: 04 50 09 82 09  
[secretariat@cafannecy.fr](mailto:secretariat@cafannecy.fr)  
[www.cafannecy.fr](http://www.cafannecy.fr)

## SECRETARIAT

### Adhésions & renseignements

**Mercredi** : 15h à 19h

**Vendredi** : 17h30 à 21h

**Samedi** : 10h à 12h

Fermeture les jours fériés.

**Stationnement autorisé uniquement sur les 4 emplacements face au secrétariat.**

**!** L'adhésion au Club est obligatoire pour participer aux activités. Pour découvrir nos activités avant d'adhérer, participation possible en souscrivant une licence découverte renouvelable trois fois (6€ la journée ou 10€ pour deux jours consécutifs, assurance comprise).

## ADHÉSION\* HORS ASSURANCE

### Tarifs du 1<sup>er</sup> septembre au 31 octobre :

- o Adulte + 24 ans : renouvellement 75,30€
- o Conjoint : renouvellement 54,10€
- o Entre 18 et 23 ans : renouvellement 48,10€
- o Moins de 18 ans : renouvellement 43,10€
- o Enfants de membres : 29,10€ ou 37,60€

**!** Les licences prises sur internet sans l'option "envoi à domicile", sont à retirer au secrétariat, aux heures d'ouverture.

Chèques ANCV, coupons Sport et carte PASS Région acceptés.

## ASSURANCE DE PERSONNE

L'option "assurance de personne" est vivement recommandée. Elle est valable en Europe, en Suisse et au Maroc avec possibilité d'une extension "Monde". Elle couvre toutes les activités de sport et de loisirs :

- o frais de recherche, secours et rapatriement
- o remboursement de forfait ski
- o défense et recours
- o remboursement frais médicaux
- o capitaux invalidité et décès

### Tarifs assurance de personne :

- o Pour les - de 24 ans : 17€
- o Pour les + de 24 ans : 22€



## LOCATION DU MATÉRIEL

### CONTACT

[materiel@cafannecy.fr](mailto:materiel@cafannecy.fr)

**Vous désirez découvrir une activité et vous n'êtes pas équipé ? Nous vous proposons, pour une semaine et à petit prix, du matériel spécifique à certaines sorties. Pour cela, rendez-vous le vendredi de 19h30 à 20h30 au local. Vous y trouverez :**

- o Piolets et piolets techniques
- o Crampons à lanières et à attaches rapides

\* Information non contractuelle.

- Broches à glace tubulaires
- Casques alpinisme
- Baudriers et cuissards
- Équipement pour via ferrata
- DVA, pelles, sondes
- Raquettes à neige

Le Club subventionne ces achats pour faciliter la pratique des activités. Nous vous délivrons le matériel pour une semaine, sur présentation de votre carte d'adhérent et contre le règlement du tarif affiché (chèque de caution pour certains matériels). Il sera demandé 50% de la valeur à neuf, si le matériel est rendu détérioré et 100% de la valeur à neuf, si le matériel est perdu. Quelques matériels plus spécifiques sont en prêt pour des responsables d'activité, auprès desquels vous devez vous adresser directement. Pour plus d'informations, contacter : [materiel@cafannecy.fr](mailto:materiel@cafannecy.fr)



## BIBLIOTHÈQUE

[bibliotheque@cafannecy.fr](mailto:bibliotheque@cafannecy.fr)

Le vendredi de 19h30 à 20h30.

**La durée du prêt :** 3 semaines

### Prix des prêts :

- Livres, topos et romans : 0,50 €
- Cartes françaises, étrangères et revues récentes (ex : Vertical) : 1 €
- Photocopie : 0,20 €

La bibliothèque c'est un petit coin, un peu à l'écart, loin du tumulte des inscriptions aux collectives et des convivialités. Pas si petit, une salle de réunion juxta le prêt et on peut, quand elle est libre, s'installer pour feuilleter des ouvrages ou déplier des cartes. Des documents récents ou plus anciens trônent sur des étagères. Ils permettent de rêver, d'imaginer ou simplement de prévoir



des courses. Accueillis, parfois guidés par Julien, Christophe ou Isabelle, vous pouvez emprunter des livres ou des cartes pour une durée de trois semaines contre une modique somme qui sera réinvestie dans l'achat d'ouvrages récents. Il faudrait qu'on s'attelle un peu au rangement et à la réorganisation des ouvrages, mais le temps nous manque. Alors si le cœur vous en dit, venez rejoindre notre équipe de bénévoles pour assurer quelques permanences avec le sourire.

# MODE D'EMPLOI

## DES ACTIVITÉS DU CAF D'ANNECY

**L'adhésion au Club vous ouvre l'accès à toutes les activités proposées dans les programmes d'été et d'hiver. Ayez toujours votre carte d'adhérent sur vous ! Elle vous permet de vous inscrire aux sorties, de louer du matériel au Club, d'attester de votre assurance en cas d'accident, de bénéficier de réductions dans les refuges FFCAM et certaines auberges de jeunesse.**

### PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Dans cette revue à partir de la page 29 et sur le site du Club, [www.cafannecy.fr](http://www.cafannecy.fr) qui vous redirigera sur le site d'inscriptions aux sorties collectives.

### INSCRIPTIONS AUX SORTIES COLLECTIVES

Elles peuvent s'effectuer selon deux possibilités :

- Le vendredi soir précédant la sortie, à partir de 19h30 au forum du Club. Les cadres bénévoles vous accueillent. Vous pouvez ainsi échanger avec eux et les autres participants sur les conditions de la sortie envisagée.
- Par internet, pour les adhérents qui ne peuvent venir à la permanence du vendredi soir. Se rendre sur le site [www.cafannecy.fr](http://www.cafannecy.fr).

Le nombre de places disponibles pour la sortie, ainsi que le nombre d'inscriptions possibles par internet, sont déterminées par chaque encadrant. Il arrive que certaines sorties soient rapidement complètes. N'hésitez pas à vous faire connaître malgré tout auprès des encadrants organisateurs par mail ou le vendredi soir. En fonction de la demande et dans la mesure du possible, des sorties supplémentaires sont souvent organisées.

Pour certaines sorties, nécessitant une organisation particulière (hébergement, encadrement, transport, etc.), les inscriptions sont ouvertes plusieurs semaines avant la date de la sortie et des arrhes vous sont demandées. **N'oubliez pas, s'inscrire c'est s'engager !**

### JEUNES

D'une façon générale, les mineurs peuvent participer aux activités dans le respect de la législation et de la réglementation en vigueur au moment de la sortie, notamment pour les séjours. Pour les sorties à la journée, il suffit d'obtenir l'accord du cadre organisateur auquel les parents devront s'adresser et remettre une autorisation écrite. Afin de faciliter la participation des jeunes aux sorties collectives le club leur accorde de nombreux allègements financiers.

### APTITUDE DES PARTICIPANTS

Le participant doit prendre connaissance de la difficulté de la course (discussion avec les encadrants, consultation affichages et topos...) pour choisir une course adaptée à son niveau. Ne vous étonnez donc pas, lors d'une inscription à une sortie, si le cadre, qui ne vous connaît pas, vous interroge sur vos capacités ou sur votre carnet de courses.

L'initiateur peut refuser l'inscription d'un participant dont il juge le niveau inadapté à la course prévue. Le Club organise des formations. Profitez-en pour améliorer ou retrouver votre niveau. Si vous débutez, participez aux sorties initiation ouvertes à tous ! **Des livrets "vers l'autonomie"** permettent une auto-évaluation de vos connaissances et savoir-faire, vous pouvez vous les procurer auprès de votre encadrant.



Séjour splitboard dans le massif du Stubai, Autriche ©G. Condat

## MATÉRIEL

Chaque participant doit se présenter au lieu de départ convenu muni de la totalité du matériel individuel prescrit par le cadre organisateur. Tout participant n'étant pas en possession de ce matériel peut se voir refuser le départ. Les vêtements et chaussures, les protections solaires, les vivres de course et la boisson doivent être adaptés à la sortie. En cas de doute, renseignez-vous auprès de l'encadrant lors de l'inscription.

## RENDEZ-VOUS

Lors de l'inscription, un lieu et une **heure de départ** vous sont indiqués. Il est recommandé d'arriver au moins 10 minutes à l'avance afin que le départ s'effectue à l'heure prévue. Même si des participants manquent à l'appel, certains encadrants partent systématiquement à l'heure dite. Quelques minutes de retard peuvent dans ce cas vous faire manquer une belle sortie, ce serait dommage !

“ Proposez-vous pour conduire le minibus ! ”



## TRANSPORT

Le principe du transport est le covoiturage, il est donc demandé à chaque participant de proposer l'utilisation de sa voiture personnelle. L'utilisation du minibus du club (9 places) est cependant vivement recommandée, car plus économique et plus écologique. Les participants à la collective prennent en charge la part du ou des cadres organisateurs. Le coût individuel du transport est calculé comme suit : 0,40€/km pour un véhicule individuel et 0,50€/km pour le minibus, plus le montant des péages éventuels (autoroutes, tunnels, etc.), divisés par le nombre de participants, hors encadrant(s).

## DÉROULEMENT DES SORTIES

L'initiateur est le seul responsable du groupe. À ce titre et en particulier pour des questions de sécurité, il prend toute décision concernant le déroulement, la modification ou annulation de la sortie, la composition des groupes et des cordées, etc. Chaque participant respecte les consignes données par le responsable et participe activement à la sortie (portage du matériel collectif, faire la trace, se proposer pour conduire le minibus ou prendre sa voiture).

Et que tout ce qui précède permette à tous de belles sorties et de belles découvertes !

# UN BEAU DIMANCHE EN PERSPECTIVE

## AUTEUR

Chantal Abry

Lors des discussions au club, dans les sorties, tout le monde s'émeut, est préoccupé par le développement durable, il existe même une commission chargée de la protection de la montagne. On s'inquiète du recul des glaciers, du changement climatique. Certains proposent des actions, on se mobilise, on évoque la mobilité douce...

Un beau dimanche en perspective, la météo demeurait favorable, les conditions de neige devaient s'avérer idéales, le programme au top avec un tour dans le Beaufortain, le col de la Cicle avec une belle descente vers le lac de la Gitte. Tous les membres de la collective se montraient enchantés par les promesses de cette journée et pourtant...

Le syndrome de la petite poule rousse s'est encore manifesté. En effet, dès potron-minet, la maladie s'est introduite insidieusement, maladroitement, mais elle a encore atteint sa cible. Cette sensation désagréable prend des tournures rocambolesques, et ce matin-là, ce fut l'apogée !

Bon, me-direz-vous, trois paragraphes et on ne voit pas le sujet...

Le canard avait répondu le premier. "*Pas moi, je n'ai que trois places*". Il n'empêche, son voisin le cochon, rajoute : "*Pas moi non plus, je me suis rendu compte ce matin que j'avais un problème mécanique*". Je me tourne vers le chat, en général, il est plus volontaire, mais non, la réplique fuse :

"*Je n'ai pas fait le plein*". Et le chien me direz-vous, il avait prématurément enlevé les pneus neige, la semaine précédente. Du fond du parking, la dernière arrivée, la limace, rétorque : "*Je n'ai pas le porte-ski, c'est dommage*". La suite vaut son pesant de cacahuètes. Finalement le dindon, alors que la saison de ski filait à son zénith, début mars, glougloutte, "*J'ai le porte-vélo dans la voiture*".

Je suis sûre qu'à ce stade, vous avez deviné la question de l'initiateur, à l'ensemble des conducteurs présents sur ce parking des Marquissats, à 7 heures du matin : "*Qui prend sa voiture ?*" Petite poule rousse, à l'instar du conte, dans les albums du Père Castor, aurait pu partir skier dans la voiture de son ami l'initiateur.

Malgré tout, comme régulièrement durant toute la saison, elle a rempli sa voiture avec, le cochon, le canard, la limace et le dindon, en souhaitant que chacun prenne conscience que le covoiturage suppose que chaque participant accepte, parfois, de prendre sa voiture, quelque soit son gabarit.



©C. Abry

# LES REFUGES DU CLUB ALPIN FRANÇAIS

**CONTACT** (sauf réservations)

refuges@cafannecy.fr

## REFUGE CAMILLE DUNANT (PARMELAN)



Refuge du Parmelan ©N. Bérnard

**Venez découvrir notre refuge avec sa vue exceptionnelle à 360° sur le mont Blanc, la chaîne des Aravis, la Vanoise, les Écrins, etc.**

Le bâtiment principal est fermé durant la saison hivernale. Un abri est néanmoins disponible tout l'hiver dans le petit bâtiment, avec matelas et couvertures pour une quinzaine de personnes, mais sans moyen de chauffage ni de cuisine.

Vous souhaitez une ouverture exceptionnelle avant la saison d'été, pour un groupe conséquent ? Voir tél. et e-mail ci-dessous.

**Altitude :** 1825 m  
**Gardien :** Philippe Graham  
**Tél. :** 06 16 59 83 00  
**E-mail :** refugeduparmelan@ffcam.fr  
**Site :** refugeduparmelan.ffcam.fr

## REFUGE GRAMUSSET (POINTE PERCÉE)



Refuge de la pointe Percée ©DR

**Découvrez ce refuge situé dans un site typique des Aravis, paysage de lapiaz, sous la pointe Percée, face à la chaîne du Bargy et au pic du Jalouvre avec ses couchers de soleil inoubliables.**

Le refuge d'hiver est ouvert de fin octobre à mi-juin. Vous y trouverez de quoi vous chauffer, du gaz et quelques ustensiles de cuisine. Pas de réservation possible pour cette période.

Bon séjour dans nos refuges !

**Altitude :** 2164 m  
**Gardiens :** Christophe Clerc-Renaud,  
Marie Jacquet : 06 37 67 22 62  
**Capacité :** 18 places  
**Tarif nuitée :** 10 € (règlement par chèque ou en espèces à mettre dans le tronc)  
**E-mail :** refugepointepercee@ffcam.fr  
**Site :** refugepointepercee.ffcam.fr

# HANDICAF

## NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !



### RESPONSABLE

Gérard Defrasne

### CONTACT

handicaf@cafannecy.fr

## UNE NOUVELLE SAISON HIVERNALE HANDICAF

Après une saison estivale bien remplie, grâce à une bonne collaboration avec les établissements accueillant des personnes handicapées, et au soutien des nombreux bénévoles de notre Club, nous voilà dans une nouvelle saison hivernale pleine de promesses et d'actions à mener.

Avec une équipe de pilotage renforcée, l'activité de la saison à venir sera dynamisée avec l'arrivée de nouveaux pilotes de ski-fauteuil et leur qualification par un programme de formation adapté à l'accompagnement des jeunes et adultes en situation de handicap.

©DR



## ACTIVITÉS À VENIR

- Les journées habituelles hebdomadaires en ski fauteuil des lundi et jeudi avec les jeunes de l'institut Belluard
- La poursuite des journées ski et ski-fauteuil avec les adultes du SAMSAH
- Et les sorties raquettes des lundi et jeudi avec les adultes du Goéland

C'est une nouvelle expérience que nous tenterons avec les 18-25 ans du SESSAD Projet de l'ADIMC74, à travers des week-ends multi-activités au Grand Bornand, afin de les accompagner et de les encourager dans leur démarche d'intégration dans la vie sociale. Et bien sûr, nous assurerons notre part d'animation de cette approche du milieu montagnard en hiver avec les établissements partenaires, par l'organisation de sorties collectives en raquettes le dimanche, au cours des mois de janvier, février et mars 2020, voir les dates exactes dans le programme de "randonnée raquettes". Pour cela, une fois de plus, nous comptons sur vous pour contribuer à l'accompagnement des personnes handicapées qui, sans vous, ne pourraient avoir accès à ce milieu qu'est la montagne et qui nous rassemble au Club Alpin Français d'Annecy.

©DR



# FORMATIONS HIVER 2019-20

## AU CAF D'ANNECY



ARTICLE RÉDIGÉ PAR RAYMOND  
BÉRUARD - INSTRUCTEUR  
& FORMATEUR FFCAM

### CONTACT

[formations@cafannecy.fr](mailto:formations@cafannecy.fr)

## POUR PRATIQUER LA MONTAGNE EN SÉCURITÉ ET AVEC PLAISIR

Notre fédération, la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne, souhaite développer les compétences de ses adhérents pour une meilleure pratique de la montagne dans de bonnes conditions de sécurité.

La formation est un élément essentiel de la sécurité pour les pratiquants et les encadrants.

La formation a été l'un des thèmes majeurs du Congrès FFCAM qui rassemblait les adhérents et les bénévoles et qui s'est tenu à Grenoble les 9 et 10 novembre 2019. Au sein des différents ateliers, les congressistes ont pu

Recherche d'itinéraire avant une sortie ©F. Pedrini



s'exprimer, réfléchir et surtout faire part de leurs attentes et apporter leurs idées et suggestions. Une mise à jour des contenus des formations et des cursus sera élaborée au cours de l'année 2020. Le CAF d'Annecy n'a pas attendu et de tout temps a promu et organisé des actions de formation pour ses adhérents et ses encadrants. Le CAF d'Annecy est un des clubs où la quasi-totalité de ses encadrants sont brevetés et recyclés.

## LA FORMATION DES ADHÉRENTS VERS L'AUTONOMIE

Amener les pratiquants vers l'autonomie lors d'une sortie encadrée est un véritable acte de formation. Chaque activité a sa propre organisation et propose à ses pratiquants de nombreuses actions :

- Cycles de découverte pour les débutants avec des séances en salle et journées en montagne
- Formations d'initiation Neige-Avalanches, Cartographie pour tous
- Écoles de ski et surf alpin et d'escalade
- Formations au sein de groupes constitués
- Et bien sûr des perfectionnements lors des sorties encadrées ou à thèmes
- Formation aux premiers secours pour agir en cas d'accident

Pour cela, consultez les programmes au sein de chaque activité. Pour aider les pratiquants et les encadrants, la FFCAM a édité un "Livret vers l'autonomie" pour chaque activité. Ces livrets permettent une auto-évaluation des compétences et sont une aide précieuse. Ils sont disponibles (5€) auprès des responsables d'activité. Lorsque les compétences sont acquises et validées, l'Unité de Formation vers l'Autonomie est attribuée au pratiquant.



Exercice de recherche de victime d'avalanche ©DR

## LA FORMATION DES ENCADRANTS

Elle s'adresse à tous les pratiquants motivés qui maîtrisent très bien leur discipline.

Cette formation s'initialise lors des sorties en étant actif au sein du groupe. Ensuite le candidat sera mis en situation d'apprentissage et de co-encadrement avec le soutien du responsable de la sortie ; il sera ainsi préparé à suivre avec succès le cursus et les stages d'initiateur. Ses frais de formation sont pris en charge par le CAF d'Anney.

## LES AUTRES FORMATIONS FFCAM

Durant la saison hivernale, plusieurs formations de perfectionnement sont organisées par les Comités Départementaux et Régionaux.

Plusieurs instructeurs du CAF Anney sont organisateurs ou formateurs dans ces formations notamment en "Perfectionnement Neige-Avalanches".

Consulter le site [ffcam.fr](http://ffcam.fr) pour rechercher une formation.

## VERS L'AUTONOMIE EN SPORTS DE NEIGE

La mise en place de la formation des adhérents grâce au livret intitulé "Vers l'autonomie en sports de neige" a déjà permis à certains d'acquérir des UF (Unités de Formation) qualifiantes en sports de neige. C'est un moyen très pratique pour devenir autonome et une garantie de sécurité pour vos courses en montagne. N'hésitez pas à vous renseigner !



# DES CHIENS PAS COMME LES AUTRES



INTERVIEW RÉALISÉE PAR

Marine Métaillier

## Quelle formation est enseignée à un chien qui sera soumis au secours en montagne ?

C'est le maître qui commence par s'intéresser au métier. C'est une passion, une vocation. J'ai participé aux entraînements avec des maîtres-chiens et j'ai facilement adopté leur façon de parler. Puis quand je me suis décidé, j'ai choisi mon chien, mon compagnon de vie. L'entraînement a pu commencer. Environ un an de formation est nécessaire avec des exercices de plus en plus difficiles pour travailler la conduite du chien et pour que ce dernier intègre complètement ces automatismes de recherche.

Nicolas, pisteur-secouriste/artificier et maître-chien à La Clusaz depuis 2010 ; avec Loustic son compagnon de vie, un Berger belge malinois de 4 ans ©DR



En parallèle, l'éducation personnelle consiste à le faire obéir dans la vie de tous les jours pour que le chien soit dévoué à son maître et qu'il ait totalement confiance. Ensuite, il faut passer les 5 préformations obligatoires organisées par la Préfecture (généralement sur l'automne) pour accéder à la formation de l'ANENA\*. Elle dure une dizaine de jours. Seulement après, le chien et son maître sont opérationnels.

## À quoi le chien est-il entraîné ?

Je dirais que le maître-mot, c'est le jeu. Le chien tente de détecter l'odeur de la victime virtuelle. Une fois trouvée, la victime virtuelle récompense le chien en jouant avec lui. Ainsi au fur et à mesure des entraînements, le chien associe : odeur et victime trouvée au jeu. La performance du chien dépend de son odorat, de sa rapidité et de son endurance. Trois compétences qui peuvent être liées au choix de la race. Cependant, le plus important ce sont les entraînements réguliers, la confiance et la complicité entre le chien et son maître.

## Que renifle-t-il depuis la neige ?

Il faut savoir que l'homme laisse une odeur par le simple fait de marcher. Sans vouloir rentrer dans les détails techniques, c'est une notion d'odeurs lourdes et d'odeurs légères. On ne lui fait pas sentir une odeur spécifique.

Le chien d'avalanche détecte ces dernières en surface d'avalanche (les odeurs transpercent le manteau neigeux et sont véhiculées par le vent) jusqu'à localiser précisément la victime. Par des automatismes travaillés lors des entraînements, il sait aussi que les avalanchés se trouvent sous la neige et non pas en surface. Une fois la victime localisée, le chien en grattant (et éventuellement en aboyant !) avertit son maître.

\*ANENA : Association Nationale pour l'Étude de la Neige et des Avalanches

### **Y a-t-il une race de prédilection ?**

Il n'y a pas de restrictions sur le choix de la race, mais certaines (6-7) sont plus adaptées à cet apprentissage. Les plus connues sont le Berger allemand, le Border collie, le Berger belge malinois, ou encore le *Flat Coated*. On ne choisit que des mâles par souci de simplicité, mais à mon sens on pourrait mixer mâles et femelles.

### **Combien de temps un chien peut-il chercher une victime avant de se fatiguer ?**

C'est aléatoire en fonction du temps, du type de neige, de la topographie et de la forme du chien. Par rapport à des entraînements, et par rapport à mon chien, je sais qu'il est capable de beaucoup. Son pic de dynamisme redescend après 20 minutes, 30 minutes max. On appelle dans tous les cas les renforts en arrivant sur le site, parce qu'on sait que le chien a ses limites.

### **Est-ce qu'un chien d'avalanche est systématiquement mobilisé sur une avalanche ?**

Si c'est possible, c'est mieux. Après ça dépend surtout de où se situe l'avalanche. On est 3 aujourd'hui et bientôt 4 maîtres-chiens à être référencés sur le massif des Aravis. L'an dernier il n'y a eu que des alertes mais pas de cas concret. Mais on peut être appelé par une autre station de Haute-Savoie s'il y a besoin de secours.

### **Êtes-vous sollicité en-dehors de votre temps de travail ?**

Effectivement, en-dehors des temps de présence au poste de secours, on peut être sollicité en fonction de la demande. Du coup on doit toujours être prêt pour partir en intervention. Si on est bippé, on part sur le champ avec tout notre équipement et notre équipier à 4 pattes. Matériel à avoir avec soi : sac ABS, ARVA, pelle, sonde, harnais, harnais de treuillage, baudrier, casque, muselière éventuellement, sans oublier les skis de rando, les raquettes et la trousse de secours !

L'entraînement durant l'été, obligatoire pour rester en conditions ©DR



## Que fait un chien d'avalanche l'été, quand il n'y a plus de neige ?

L'été on a finalement plus d'entraînements que l'hiver. On s'entraîne en forêt ou dans des lieux plus ludiques comme des parcs d'aventures. À savoir que l'hiver, la Préfecture nous oblige à faire un entraînement par mois appelé le "recyclage" qui vient valider notre aptitude opérationnelle sur le mois suivant.



Exercice de treuillage pendant un des recyclages obligatoires ©DR

## L'appréhension du treuillage et du vol en hélicoptère, est-ce l'une des choses les plus difficiles à apprendre au chien ?

Les déplacements en hélicoptère sont plus impressionnants pour l'homme que pour le chien. En général ça se passe bien. Comme il y a beaucoup de règles à respecter, on se laisse guider par le pilote ou le mécanicien. Une fois qu'on est tous deux attachés, c'est tout bon, ça se passe super bien. Tous les 2 ans on assure un "recyclage" de treuillage, qui est organisé avec la sécurité civile basée à Meythet ou le PGHM de Chamonix.

*Merci à Nicolas Coutelle et à l'Association des Maîtres-Chiens d'Avalanche pour ce partage !*





## RESPONSABLES

Joèle Plastre, Dominique Perret

## CONTACT

[j.plastre@laposte.net](mailto:j.plastre@laposte.net)

[dominique.perret@laposte.net](mailto:dominique.perret@laposte.net)

## LA FÊTE DES VOYAGES

Au mois de mai 2019, s'est tenue pour la troisième fois la "Fête des voyages". Y étaient conviés les participants aux voyages que nous proposons depuis 2003. Ce fut donc l'occasion de retrouver d'anciens compagnons de trek, des équipiers parfois devenus des amis au fil des voyages.

Ce moment de partage et d'amitié s'est accompagné d'un programme d'animations. Cette année, grâce aux talents photographiques de nos amis nous avons replongé dans les aventures vécues ensemble en Norvège en 2016 et en Écosse en 2018 (merci à Alain pour ces montages).

Nous avons rajeuni aussi de quelques années en découvrant un montage consacré à Madagascar, lors d'un voyage réalisé en 2008 ! (merci à Dominique) et découvert une autre approche du voyage, sur deux roues,

## AU PROGRAMME EN 2020

### CANADA (COLOMBIE BRITANNIQUE)

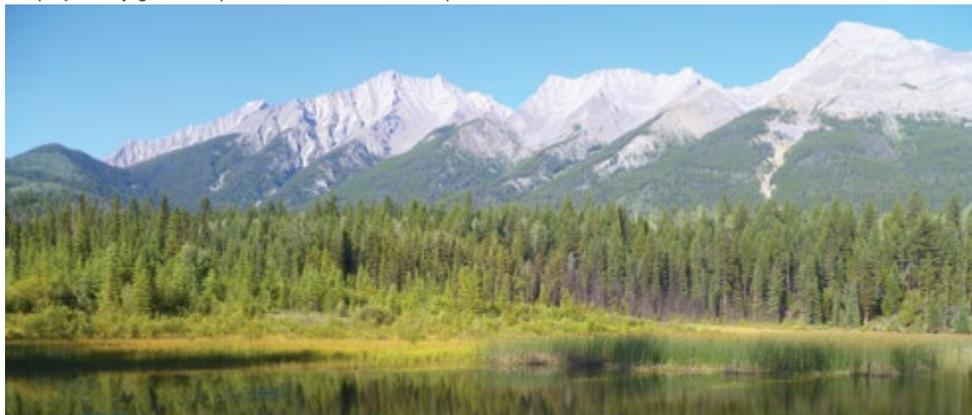
18 jours de voyage en juillet 2020.

Randonnées à la journée et trek itinérant (avec portage) de 7 à 10 jours dans la chaîne côtière dominant la région de Vancouver. Contactez-nous si vous êtes intéressés et voulez en savoir plus sur ce voyage (par e-mail ou tél.).

que nous (Dominique et Joèle) pratiquons à présent avec bonheur en complément de la randonnée. C'est autour d'un appétissant buffet que les souvenirs et les projets à venir se sont ensuite échangés.

Une bien belle soirée cette fois encore. Merci à tous les participants !

Un aperçu du voyage de l'été prochain, en Colombie britannique ©J. Plastre



# LES SOIRÉES DU CLUB

## SAISON 2019-2020



### RESPONSABLES

Joseph Esseul, Bernard Charvoz, Odile Gatet

Les soirées du club sont programmées **le jeudi à 20h15 au forum du club**, à partir du 5 décembre. Le programme pourra être modifié en cours de saison, consultez le site internet du Club pour connaître les modifications.

### JEUDI 5 DÉCEMBRE 2019

#### RETOUR DES DOLOMITES

Montage réalisé à partir des images rapportées par un groupe de 14 randonneurs sous la conduite de Patrick Dupire, début septembre 2019.

PRÉSENTATION ET ORGANISATION : Joseph Esseul



Les Dolomites, Italie ©DR

### JEUDI 12 DÉCEMBRE 2019

#### LE RAJASTHAN

PRÉSENTATION : Françoise Allard

ORGANISATION : Odile Gatet

### JEUDI 19 DÉCEMBRE 2019

#### & JEUDI 2 AVRIL 2020

#### "MUZTAGH ATA, LE PÈRE DES GLACIERS"

Du pays des purs au pays qui s'efface.

Françoise Cadoux est auteure annécienne du livre "Muztagh Ata, le Père des Glaciers", édité aux éditions du Mont-Blanc (Catherine Destivelle), sorti en librairie le 2/10/2019. C'est le récit d'un voyage vécu en 1994, qui visait à gravir le Muztagh Ata, 7546 m... en fraude! Sans permis, sans guide, sans oxygène... sans en avoir l'air.

Avec une ferveur de vivre qui accueille (souvent) l'improbable et apprivoise (parfois) l'inaccessible, Françoise Cadoux et son compagnon de cordée Jean-François Lassalle improvisent un itinéraire de prodigieuses tribulations. Une aventure physique, humaine et spirituelle qui mènera l'auteure plus loin que le sommet, du Pakistan au Tibet, en passant par le désert de Tartarie chinoise, seule en stop par-delà l'Himalaya.

PRÉSENTATION : Françoise Cadoux

ORGANISATION : Joseph Esseul

**JEUDI 9 JANVIER 2020**

---

**SAINT-PETERSBOURG ET SKI DE RANDO EN PÉNINSULE DE KOLA**

PRÉSENTATION ET ORGANISATION : Bernard Charvoz

**JEUDI 16 JANVIER 2020**

---

**L'INDE DU SUD**

PRÉSENTATION : Françoise Allard

ORGANISATION : Odile Gatet



Temple d'Hampi, Inde du sud ©F. Allard

**JEUDI 23 JANVIER 2020**

---

**TREK TADZIKH ET TREK KIRKHZI ET VILLES DE LA ROUTE DE LA SOIE OUZBEQUES**

PRÉSENTATION ET ORGANISATION : Joseph Esseul

**JEUDI 30 JANVIER 2020**

---

**L'AUSTRALIE DE PERTH À DARWIN**

PRÉSENTATION : Alain Mosset

ORGANISATION : Joseph Esseul

**JEUDI 6 FÉVRIER 2020**

---

**LE RWANDA**

Découverte du pays des mille collines.

PRÉSENTATION : Pascal Alexandre

ORGANISATION : Joseph Esseul

**JEUDI 13 FÉVRIER 2020**

---

**L'AUSTRALIE DU SUD D'ADÉLAÏDE À QUEENSLIFF**

PRÉSENTATION ET ORGANISATION : Bernard Charvoz



Plage de Broome, Australie ©A. Mosset

**JEUDI 20 FÉVRIER 2020**

---

**SICHUAN ET YUNNAN**

De ces provinces reculées voyons les diversités : des pandas, des bouddhas, des temples, de l'architecture tibétaine, des vieux villages sur la route du thé, des rizières et les ethnies qui les entretiennent, des terres rouges agricoles et le fameux YangTséKiang.

PRÉSENTATION ET ORGANISATION : Odile Gatet

**JEUDI 27 FÉVRIER 2020**

---

**SOIRÉE HANDICAF**

PRÉSENTATION ET ORGANISATION : Gérard Defrasne

**JEUDI 5 MARS 2020**

---

**AUSTRALIE DU CENTRE D'ADÉLAÏDE À ALICE SPRINGS**

PRÉSENTATION ET ORGANISATION : Bernard Charvoz



Ayers Rock, Australie ©B. Charvoz

**JEUDI 12 MARS 2020**

## **TRAVERSÉE DU MAROC À VÉLO ET RÊVERIE AUX HÉBRIDES**

Partis du Puy-en-velay, Philippe et Pierre traversent le Maroc à vélo pendant cinq semaines à travers les Atlas, de Tanger à Guelmim, la porte du désert. Paysages et rencontres émaillent cette longue randonnée.

Rêverie dans les Hébrides, ces îles du bout de l'Europe, de Barra à Harris et Lewis, battues par les vents d'Ouest et l'océan Atlantique.

PRÉSENTATION : Philippe Gouyou Beauchamps

ORGANISATION : Joseph Esseul



L'accueil marocain avec la cérémonie du thé ©DR

**JEUDI 19 MARS 2020**

## **TRAVERSÉE DES ALPES À SKI**

L'hiver passé, nous avons traversé les Alpes à skis, de Trieste - mer Adriatique - à Nice, de janvier à avril. Un voyage de 3 mois et plus de 1000 km à ski de randonnée, sans assistance... DéfiAlp, c'est l'histoire de deux copains qui s'offrent cette belle traversée intégrale des Alpes à ski.

PRÉSENTATION : Jean-François Grandidier et Jean-Louis Perino

ORGANISATION : Joseph Esseul



**JEUDI 26 MARS 2020**

## **MAJORQUE ET MINORQUE PERLES DES BALÉARES**

PRÉSENTATION ET ORGANISATION : Bernard Charvoz



Le charme des Baléares ©DR

# RAID EN SPLITBOARD DANS LE MASSIF DU STUBAI (AUTRICHE)



AUTEUR

Guillaume Condat

## DÉPART D'INNSBRUCK, CAPITALE DU TYROL

**+1440 m / -900 m (12 km)**

Après une soirée à visiter la très belle *Innsbruck*, capitale du Tyrol en Autriche, Aude, Ben, Flo et moi-même nous dirigeons au matin vers la station-village de *Neustift*. Dès notre arrivée, nous filons à l'Office du tourisme pour prendre un maximum d'informations concernant notre raid et particulièrement pour notre premier jour car notre premier refuge, le *Dredneshütte*, se trouve presque en haut du domaine skiable. Faire de la randonnée en bord de piste n'est pas interdit ni mal vu ici, nous choisissons donc d'évoluer en peaux de phoque.

Arrivés au refuge, qui ressemble davantage à un hôtel de station, Flo et moi décidons de poursuivre notre rando vers un petit couloir, le *Wedlasschoaßen*, pas très raide et qui passe en peaux sans cramponner.

## ÉCHEC AU DAUNJOCH

**+1200 m / -2500 m (32 km)**

La météo du jour est bien celle qui était annoncée : du vent, beaucoup de vent, des nuages, pas de visibilité. Il est tôt et les remontées mécaniques ne sont pas encore ouvertes, nous montons donc rapidement en peaux via la piste en haut du domaine. Puis la météo se dégrade encore. Nous mettons près de 3h pour atteindre le col *Daunjoch* alors qu'il n'est pas loin. Là, nous avons un choix d'engagement à faire : soit nous descendons sur le glacier *Sulztal Est* sans visibilité jusqu'au prochain refuge prévu, soit

nous rebroussons chemin. Nous choisissons la sécurité et décidons de redescendre au *Dresdnerhütte*.

Finalement il s'avérera que nous avons fait un double bon choix sans le savoir, car pendant la redescente au refuge, le *splitboard* de Ben casse ! Heureusement que nous ne nous étions pas engagés sur le glacier côté haute montagne ! Finalement nous ne redescendons donc pas au refuge mais tout en bas à la station pour essayer de trouver un *splitboard* à louer que nous récupérerons le lendemain. En attendant nous profitons du luxe du spa du seul hôtel pas trop cher que nous avons trouvé.



Hinterer Wilder Turm, Stubai ©G. Condat



Westlicher Daunkogel, Stubai ©G. Condat

## DE NEUSTIFT AU CIRQUE DE WANNENKOGL

**+1000 m / -1700 m (19 km)**

Nous commençons la journée en remontées mécaniques (forfait spécial *one way*) pour aller chercher le *splitboard* de location puis nous nous dirigeons toujours via les remontées vers le haut du domaine. Avec une météo au beau fixe, nous mettons seulement 1/2 heure pour atteindre le col *Daunjoch*. Cette option de prendre les remontées mécaniques pour éviter le domaine skiable et basculer tout de suite en haute montagne est finalement bien meilleure que celle que nous avons choisie lors du premier jour.

S'ensuit une très belle descente sur le glacier *Sulztal Est*, bien bouché, pour atteindre le refuge d'*Ambergerhütte*. Après un petit casse croûte et le délestage de quelques affaires, nous poursuivons encore un peu la randonnée dans une zone que je me suis permis d'appeler le "cirque" de *Wannenkogel*, du nom du sommet surplombant. Nous profitons d'une deuxième descente avant de rejoindre le refuge et siroter quelques bières.

## DE AMBERGERHÜTTE À FRANZ-SENN-HÜTTE

**+1370 m / -1370 m (17 km)**

Une montée régulière mais longue commence, et nous mène sur le glacier *Schwarzenberg*. Après une courte pause au soleil, nous nous encordons pour entamer une montée en crampons dans du mixte facile. Un câble fixe nous aide à atteindre le col du *Wildgratscharte* que nous descendons par un rappel d'une cinquantaine de mètres pour prendre pied sur le glacier *Alpeiner*. Une courte descente puis une traversée nous fait atteindre l'*Obere Hölltalscharte*, point culminant du jour. Enfin, nous entamons une longue descente dans une neige cartonnée par les forts vents du Stubai avant d'arriver au refuge *Franz-Senn-hütte*.

## DE FRANZ-SENN-HÜTTE À SCHRANDELE

**+1680 m / -1680 m (19 km)**

Un long moment de plat pour monter sur ce sommet débonnaire mais très venté, qu'est le *Wildes Hinterbergl* via le glacier *Berglas*

Stubai ©verticalflow.net





Stubai ©verticalflow.net

avant d'arriver dans le vif du sujet. Cette partie nous offre de superbes vues du massif ! Après une courte descente nous laissons les *splitboards* aux pieds d'une dernière courte face rocheuse histoire de crapahuter un peu. Flo est très agile sur ce terrain et semble s'amuser comme un fou, alors que nous autres sommes davantage sur la réserve.

À notre redescente, Flo et moi montons environ 150 m supplémentaires pour aller chercher l'entrée du couloir *Hint.-Wilder Turm* que nous avons repéré. Une descente bien raide mais sur une bonne neige accrocheuse me permet de prendre quelques jolis clichés en pente raide, piolet à la main. Cela nous permet de basculer sur le glacier *Verborgen-Berg*, où nous retrouvons Aude et Ben descendus en rappel depuis le collu et d'où nous allons chercher un dernier petit sommet nommé *Schrandele*.

Malheureusement, nous ne pouvons pas en graver les derniers mètres, car le rocher n'est

pas bon. Enfin, nous nous offrons une belle descente pour atteindre le *Franz-Senn-hütte* et pouvons enfin déguster notre pinte quotidienne.

## LE COULOIR HINT. SOMMERWAND

**+450 m / -1370 m (12 km)**

Dernier jour dans ce superbe massif. Nous allons chercher une course assez courte : le couloir *Hint. Sommerwand*. Après une belle partie supérieure, une zone un peu scabreuse se profile pour Flo, Ben et moi, entre rocher et glace. Aude plus sage, contournera ces difficultés par notre itinéraire de montée et, de retour au refuge, nous passera une rincée bien méritée ; pris dans notre élan il est vrai que nous ne l'avons pas vraiment attendue.

Nous récupérons nos affaires et finissons la descente jusqu'au village de *Seduk* où nous attend un taxi pour *Neustift*, notre point de départ. Et c'est déjà la fin de notre raid en *splitboard* dans le massif du Stubai !

# GROUPE JEUNES ALPINISME



## RESPONSABLE

Matthieu Dagand

## CONTACT

GJA@cafannecy.fr

## ENTRE 18 ET 25 ANS

Après une saison estivale bien remplie, le Groupe Jeunes Alpinisme se réouvre à tous les jeunes du CAF le temps d'une sortie cascade de glace en attendant la nouvelle session du printemps prochain.

Le GJA est formé de 5 à 6 jeunes très motivés et reconnus pour leur participation à la vie du Club. Les sélections auront lieu sur dossier à la mi-avril. Pour vous préparer et intégrer le prochain groupe, il est indispensable :

- de pratiquer l'escalade en falaise (des cours d'escalade sont proposés par le Club au printemps) ;

Cogne, Italie ©DR



- d'avoir fait des écoles de neige et de glace (organisées au printemps par le Club) ;
- de pratiquer la randonnée, l'escalade et l'alpinisme que ce soit par l'intermédiaire des sorties proposées par notre Club ou tout autre moyen qui peut vous apporter de l'expérience.

En effet, l'alpinisme est une activité qui demande un apprentissage qui passe par la pratique de l'escalade. Il ne s'agit pas d'avoir un très bon niveau de grimpe mais d'être familier des manipulations de corde et d'être à l'aise avec le vide avant d'évoluer sur du terrain haute montagne en alpinisme.

Les objectifs de ce groupe sont :

- d'améliorer leur niveau et élargir leur domaine d'activité en alpinisme afin d'arriver à une pratique autonome ;
- d'acquérir des connaissances en matière de sécurité, gestion des risques et dangers du milieu ;
- de préparer le cursus de formation Alpinisme et valider les Unités de formation :
  - . Vers l'autonomie sur la neige
  - . Vers l'autonomie en terrain montagne et assurance en mouvement
  - . Vers l'autonomie en rocher en terrain d'aventure
  - . Vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire.
- d'inciter les stagiaires à participer aux activités et à la vie du Club ;
- de rassembler des jeunes pour qu'ils se connaissent afin de créer une cohésion nécessaire à la formation d'une équipe ;
- de participer aux événements du Club et aux rassemblements de la FFCAM de façon autonome.



Cime des Planètes, Vanoise ©A. Guyoton

Le Club subventionne cette activité mais une participation financière est demandée pour l'ensemble des stages proposés. Ceux-ci se déroulent sur quelques week-ends de mai à septembre avec des encadrants du CAF et parfois des guides de haute montagne.

Le déroulement type d'un stage est une première journée consacrée à la montée en refuge et à des ateliers pratiques pour apports théoriques, et la deuxième à une course d'application.

## RETOUR SUR LA SAISON DU GJA 2018-2019

- Stage cascade de glace à Cogne en février
- Stage alpi en neige dans les Aravis en mai
- Stage alpi en terrain glaciaire dans les Écrins en juin
- Stage alpi en terrain montagne dans l'Oisans en juillet
- Stage alpi "sommet mythique" au Corno Stella en juillet
- Stage alpi en terrain d'aventure au val d'Aoste en septembre

# ALPINISME HIVERNAL



## RESPONSABLE

Florian Gérault

## CONTACT

[alpinisme@cafannecy.fr](mailto:alpinisme@cafannecy.fr)

## QUEL ALPINISME HIVERNAL POUR 2020 ?

Le réchauffement climatique modifie d'ores et déjà significativement notre pratique de l'alpinisme, et cette réalité est d'autant plus palpable en hiver. Les conditions requises pour la pratique de la cascade de glace, à savoir des températures négatives stables, deviennent rares au fil des saisons ; les créneaux se raccourcissent, et certains spots phares d'hier ne sont plus praticables aujourd'hui.

Qu'à cela ne tienne, notre pratique s'adapte et évolue : nous ferons en sorte de vous proposer malgré tout de la cascade de glace pour tous niveaux, du débutant à l'expert, mais aussi de l'alpinisme hivernal en utilisant les skis de randonnée. Cette pratique en plein essor grâce à l'allègement du matériel et à la modification des saisons est une excellente manière de pratiquer notre sport favori et de mettre le pied à l'étrier avant les belles ascensions de la prochaine saison estivale.

## À QUI CETTE PRATIQUE S'ADRESSE-T-ELLE ?

Il est évident que la pratique de l'escalade mais aussi du ski sont des atouts importants pour la pratique de l'alpinisme hivernal et de la cascade de glace. Les sorties et les objectifs envisageables seront dictés par les conditions en montagne, c'est pourquoi il n'est pas possible d'établir de planning plusieurs mois à l'avance. Les sorties seront publiées sur le site internet alors restez connectés ! Si les conditions sont favorables, nous ne manquerons pas de vous le faire savoir et de vous proposer des sorties.

La Fédération organise également des événements permettant de découvrir la cascade de glace dans une ambiance conviviale, nous publierons les informations relatives à ces rassemblements et sommes à votre disposition pour vous permettre d'y participer si vous le souhaitez.

Le bassin de Talèfre, la dent et l'aiguille du Moine ©F. Gérault



# ESCALADE HIVERNALE



## RESPONSABLE

Gilles Rassat

## CONTACT

[escalade@cafannecy.fr](mailto:escalade@cafannecy.fr)

## ESCALADE SUR S.A.E.

### o **Mur d'escalade du lycée Baudelaire à Cran-Gevrier**

Ouvert tous les mardis et jeudis soir (hors congés scolaires) de 20h à 22h.

### o **Mur et pan d'escalade du lycée Berthollet à Annecy**

Ouvert tous les lundis et mercredis de 20h à 22h et les vendredis de 18h à 20h.

Le pan est ouvert tous les lundis de 20h à 22h, les mercredis de 18h à 20h et jeudis de 18h à 20h.

### o **Mur d'escalade du collège d'Evire à Annecy-le-Vieux**

Ouvert tous les lundis de 18h à 20h.

### o **Mur d'escalade du collège de Poisy**

Ouvert tous les mercredis (hors congés scolaires) de 20h à 22h.

Pour chacun de ces accès, il faut être inscrit (tarif : 30€ pour l'année), merci de nous contacter sur [escalade@cafannecy.fr](mailto:escalade@cafannecy.fr)

## COURS D'ESCALADE SUR MUR

**Pour les mois de janvier, février et mars, quelques places seront disponibles.**

- o Cours "jeunes et ados" : 45€ / trimestre.
- o Cours "adultes" : 65€ / trimestre

Renseignements : merci de nous contacter sur [escalade@cafannecy.fr](mailto:escalade@cafannecy.fr)

## ESCALADE SUR FALAISE

**Les cours en extérieur seront assurés de fin avril à fin juin, le soir en semaine et le samedi après-midi. Cours de tous niveaux.**

- o Un cours adulte de perfectionnement vous sera aussi proposé (soir à définir).
- o Cours enfants (9/12 ans) le mercredi après-midi.
- o Cours ado (13/17 ans) le mercredi après midi ou le samedi après-midi.

Encadrement assuré par des professionnels et des initiateurs CAF.

**Inscriptions :** les vendredis soirs à partir du 27 mars 2020 au local du CAF.

### Tarifs :

- o Cours "jeunes et ados" : 45€
- o Cours "adultes" : 65€
- o Cours "adultes" perfectionnement : 65€

Mur du lycée Baudelaire ©K. Desclair



# TRAIL HIVERNAL



## RESPONSABLE

François Béruard

## CONTACT

[trail@cafannecy.fr](mailto:trail@cafannecy.fr)

L'activité est ouverte à tous, jeunes et moins jeunes et pour tous les niveaux. L'esprit du club n'est pas un esprit compétition, mais un esprit loisir. Lors de sorties, nous nous adapterons toujours au rythme du plus lent et des parcours bis (plus courts) seront proposés sur un maximum de sorties.

Nous sommes plusieurs bénévoles à proposer des sorties qui vous feront parcourir plusieurs dizaines de kilomètres à travers les massifs de notre région.

## SORTIES EN SEMAINE LE SOIR OU LE WEEK-END

Des sorties ont lieu en soirées et le week-end. Il n'y a pas de programme préétabli, cela dépendra des conditions et de la disponibilité des encadrants bénévoles. Il convient de consulter régulièrement le site d'inscription aux sorties collectives.

### La difficulté des sorties dépend de 3 critères :

- o la distance
- o le dénivelé
- o un niveau demandé :
  - . "débutant" : il est demandé de pouvoir courir un 10 km plat en ~1h30
  - . "intermédiaire"

Crête du Veyrier, Annecy ©S. Dumas



## WEEK-END INTÉGRATION

L'activité trail vous propose son week-end d'intégration en formule tout inclus ! Du vendredi 12 juin au dimanche 14 juin 2020 à Chamonix. Au programme, des sorties tout niveau, de la bonne humeur et quelques surprises !



Sommet de la dent de Crolles, Isère (week-end intégration 2019) ©S. Torchio

- o "confirmé" : ces sorties seront soit sur des chemins techniques, soit sur une grande distance et avec un grand dénivelé. Le rythme ne sera pas nécessairement rapide mais il permettra de suivre un horaire.

Pour chaque sortie, **un matériel minimum sera nécessaire**. Il dépendra bien-sûr des conditions météo :

- o chaussures et vêtements adaptés au trail
- o réserve d'eau et alimentaire
- o coupe-vent
- o couverture de survie obligatoire
- o téléphone portable
- o lampe frontale 200 lumens minimum (des fois on finit tard)
- o suivant les conditions, d'autres éléments peuvent être nécessaires comme une veste de pluie ou une couche chaude additionnelle

Alors que tu sois *trailer* confirmé ou débutant, rejoins-nous pour ce grand moment de

## ACTUALITÉS

Au plaisir de se voir et partager à la Shabrasserie ! Pour suivre toute l'actualité de l'activité, n'hésitez pas à vous inscrire à la mailing list [trailcafannecy@googlegroups.com](mailto:trailcafannecy@googlegroups.com) ou nous suivre sur WhatsApp ou Strava.

[trailcafannecy.fr](http://trailcafannecy.fr)  
[@googlegroups.com](https://www.google.com/groups)



 WhatsApp







# PROGRAMME DES SORTIES



# SKI DE RANDONNÉE & SKI ALPINISME

## PROGRAMME



### RESPONSABLE

Kléber Dumast

### CONTACT

skirando@cafannecy.fr

**L'équipe des 34 initiatrices et initiateurs est heureuse de vous accueillir. Vous retrouverez leur nom tout au long du programme.**

Le ski de randonnée, a le vent en poupe : vous êtes de plus en plus nombreux à pratiquer cette activité. Chaque année notre Club organise différentes actions, en vue d'améliorer les connaissances des adhérents en matière de sécurité avec des formations "Neige-Avalanches" (initiation).

Ces formations ne sont pas réservées exclusivement aux débutants, elles s'adressent également aux anciens qui pratiquent depuis plusieurs années. Il est indispensable que chacun maîtrise l'utilisation de son matériel (DVA, pelle, sonde) mais aussi soit parfaitement à même de diriger les secours efficacement. En début de saison, notre objectif est que chaque skieur de randonnée participe activement à un exercice de "recherche et dégagement de victime d'avalanche". Vous trouverez aussi des formations sur le site de la FFCAM : "Perfectionnement neige-avalanches et sécurité sur glacier (niveau 2)" pour celles et ceux qui souhaitent plus d'autonomie ou devenir encadrant.

**Un cycle découverte** est proposé à toutes celles et ceux qui débutent totalement ou qui veulent reprendre le ski de montagne sur de bonnes bases. Afin de mieux vous accueillir cette année la partie théorique se fera **113 bd du Fier à la salle des Eaux et Forêts**. Ce cycle se déroulera sur 4 séances (voir programme détaillé) : 2 théoriques et 2 sur le terrain.

Après ces 4 temps forts, plusieurs sorties sont au programme, intitulées "Suivi du cycle découverte" elles sont destinées aux participants du cycle découverte afin de leur permettre de parfaire leur formation.

## MATÉRIEL

Les couteaux sont obligatoires et font partie de l'équipement de base. Dans le sac à dos vous devez avoir : votre petite pharmacie perso, une couverture de survie, piles de rechange pour DVA, grattoir, fart, scotch double face pour les peaux qui se décollent. Et bien entendu vêtements chauds, coupe-vent, gants de rechange, boisson, petites barres coupe-faim, etc. Le téléphone portable est indispensable pour appeler les secours. Pour votre sécurité, le casque est vivement recommandé, voire obligatoire pour certaines courses. Du matériel spécifique est nécessaire pour des sorties à caractère alpin (piolet, crampons, baudrier, matériel pour évoluer sur glacier, etc.). Ces exigences particulières seront mentionnées sur le site d'inscriptions aux collectives.

## RANDO COOL

Les "rando cool"  du mercredi, samedi et dimanche sont maintenues.

Qu'est-ce qu'une rando cool ?

- o Une rando cool s'adresse à des skieurs de randonnée expérimentés qui veulent reprendre ou continuer à faire des sorties en douceur.
- o Ces skieurs sont autonomes en terme technique et maîtrisent le ski toute neige.
- o C'est une rando, qui selon différents critères, se situe environ entre 800 et 1200 m de dénivelée avec des pentes pouvant atteindre 30°.



- Le rythme est donné par l'initiateur, pour monter à une vitesse moyenne de 300m/h, pauses comprises.
- À la descente, c'est le rythme du plus faible qui prévaut.
- Dans la mesure du possible, les itinéraires sont choisis avec le souci d'un temps de route réduit.
- Des précisions sur la destination de la course seront données sur le site des inscriptions une semaine avant.

**Durant toute la saison, vous trouverez dans le programme des sorties à la journée, en semaine et le week-end.**

Tout au long de la saison, des sorties pourront être ajoutées en fonction de la fréquentation des participants. Pour toute question, venez en parler au club le vendredi soir avec le responsable de l'activité et les différents encadrants.

**Des initiateurs** vous proposeront aussi de vous évader sur 2 ou 3 jours, voire plus, en étoile ou circuit avec nuits en gîte ou refuge. Toutes les sorties du programme sont susceptibles d'être modifiées, reportées voire annulées par l'initiateur selon les conditions

météorologiques, nivologiques, etc. En fonction de l'enneigement des sorties seront proposées au mois de mai, restez attentifs et regardez le site des collectives. Pour participer à une sortie, vous devez avoir pris votre licence CAF Anancy.

Pour plus d'informations, nous vous invitons à la soirée de présentation de la saison qui aura lieu le **mardi 10 décembre à 19h30 à la salle des Eaux et Forêts 113 bd du Fier, 74000 Anancy**. Des initiateurs seront présents pour répondre à toutes vos questions. **Dès maintenant, réservez cette date dans vos agendas.**

## COTATION DE DIFFICULTÉ

- **F** : Facile
- **PD** : Peu difficile
- **AD** : Assez difficile
- **D** : Difficile

Cette cotation fait la synthèse des difficultés en fonction de l'inclinaison et la nature du terrain aussi bien en montée qu'en descente, sans tenir compte de la qualité de la neige qui varie selon l'exposition, l'altitude, l'heure etc.



---

## NOVEMBRE

---

### Mardi 26 novembre

Aiguille des Calvaires  
Aravis, Alt. 2 322 m,  $\Delta$  1 200 m, F  
Encadrant : Kléber Dumast

---

### Samedi 30 novembre



Recherche DVA Les Puisots  
Annecy  
Obs. : en après-midi  
Encadrant : Raymond Bérnard

---

### Samedi 30 novembre

Belvédère de Merdassier  
Aravis, Alt. 2 000 m,  $\Delta$  700 m, F  
Obs. : en matinée  
Encadrant : Raymond Bérnard

---

---

## DÉCEMBRE

---

### Mardi 3 décembre

Tête de Véret  
Fiz, Alt. 2 307 m,  $\Delta$  1 300 m, PD  
Encadrant : Kléber Dumast

---

### Jedi 5 décembre

Torchère  
Aravis, Alt. 2 400 m,  $\Delta$  1 000 m, PD  
Encadrant : Raymond Bérnard

---

### Samedi 7 décembre

Crêt de Chatillon  
Aravis, Alt. 2 050 m,  $\Delta$  1 050 m, PD  
Encadrant : René Christin

---

### Mardi 10 décembre

Soirée de présentation  
Obs. : à 19h30 à la salle des Eaux et Forêts  
113 Boulevard du Fier à Annecy

---

### Mardi 10 décembre

Sulens  
Aravis, Alt. 1 839 m,  $\Delta$  1 000 m, F  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

---

### Mardi 10 décembre

Pointe de la Grande Combe  
Beaufortain, Alt. 2 175 m,  $\Delta$  1 000 m, F  
Encadrant : Raymond Bérnard

### Mercredi 11 décembre



Rando cool  
Bauges ou Aravis,  $\Delta$  1 000 m  
Encadrant : Alain Dambrine

### Mercredi 11 décembre



Rando cool  
Encadrant : René Christin

### Jedi 12 décembre

Tête Pelouse par Grand Crêt  
Aravis, Alt. 2 537 m,  $\Delta$  1 000 m, PD  
Encadrant : André Collobert

---

### Samedi 14 décembre

Lachat de Chatillon  
Aravis, Alt. 2 050 m,  $\Delta$  1 000 m, PD  
Encadrant : Alain Dambrine

### Samedi 14 décembre



Col de Tulle  
Aravis, Alt. 1 920 m,  $\Delta$  800 m, PD  
Encadrant : Bruno Roncato

### Dimanche 15 décembre

Le Rognolet  
Lauzière, Alt. 2 659 m,  $\Delta$  1 300 m, AD  
Encadrant : Patrice Vivier

### Dimanche 15 décembre

Le Quermoz  
Beaufortain, Alt. 2 297 m,  $\Delta$  980 m, PD  
Encadrant : René Delieutraz

### Dimanche 15 décembre

Pointe d'Arbenne  
Bornes/Aravis, Alt. 2 478 m,  $\Delta$  1 300 m, PD  
Encadrant : Yves Gentil

### Lundi 16 décembre



Initiation Neige et Avalanches  
Obs. : en soirée au Forum  
Encadrant : Raymond Bérnard

### Mardi 17 décembre

La Goenne  
Aravis, Alt. 2 174 m,  $\Delta$  1 000 m, F  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti



Jolie vue en montant à la Tête du Château, massif des Bornes/Aravis ©N. Jacquemin

**Mardi 17 décembre** 

Présentation IPHIGÉNIE

Anney

Obs. : au Forum, à 20h

Encadrant : Jean-Louis Richard

**Mardi 17 décembre**

Crêt de Chatillon

Aravis, Alt. 2 050 m,  $\Delta$  1 000 m, F

Encadrant : Kléber Dumast

**Mercredi 18 décembre** 

Rando cool

Bauges ou Aravis,  $\Delta$  1 000 m

Encadrant : Alain Dambrine

**Jeudi 19 décembre** 

Petite Chaurionde, combe Nord-Ouest

IGN : 3432 OT

Bauges, Alt. 2 123 m,  $\Delta$  975 m, F

Obs. : recherche DVA

Encadrant : Marc Massonnat

**Samedi 21 décembre**

Col de Montartier

Lauzière, Alt. 2 611 m,  $\Delta$  1 200 m, PD

Encadrant : René Christin

**Dimanche 22 décembre**

La Roche Pourrie

Beaufortain, Alt. 2 037 m,  $\Delta$  1 100 m, F

Encadrant : Jacky Grisey

**Dimanche 22 décembre**

Pointe d'Andey et rochers de Leschaux

Bornes, Alt. 1 936 m,  $\Delta$  1 200 m, F

Encadrant : Yves Gentil

**Lundi 23 décembre**

Pointe de la Grande Combe

Beaufortain, Alt. 2 175 m,  $\Delta$  1 000 m, PD

Encadrant : Kléber Dumast

**Jeudi 26 décembre**

Croisse Baulet

Bornes/Aravis, Alt. 2 236 m,  $\Delta$  1 000 m, PD

Encadrant : Joseph Esseul

**Vendredi 27 décembre**

Balafrasse

Aravis, Alt. 2 246 m,  $\Delta$  850 m, PD

Encadrant : Geneviève Deloule

**Dimanche 29 décembre**

Les Quatre Têtes, voie normale IGN : 3430 ET

Aravis, Alt. 2 364 m,  $\Delta$  1 400 m, PD

Encadrant : Olivier Vautrin





Combe Bronsin, en Lauzière ©A. Sené

### **Lundi 30 décembre**

La Rouelle

Aravis, Alt. 2 082 m,  $\Delta$  900 m, F

Encadrant : Kléber Dumast

---

## **JANVIER**

---

### **Jeudi 2 janvier**

Roche Plane

Beaufortain, Alt. 2 166 m,  $\Delta$  1 000 m, F

Encadrant : Joseph Esseul

### **Vendredi 3 janvier**

Pointe des Marmottes Noires

Lauzière, Alt. 2 339 m,  $\Delta$  1 200 m, PD

Encadrant : Geneviève Deloule

---

### **Samedi 4 janvier**

Petit Croisse Baulet, circuit du Char

Aravis, Alt. 2 009 m,  $\Delta$  750 m, F

Encadrant : Christophe Hagenmuller

### **Samedi 4 janvier**

Mont Rosset

Beaufortain, Alt. 2 449 m,  $\Delta$  1 100 m, PD

Encadrant : Nelly Sapay

### **Dimanche 5 janvier**

Le Quermoz

Beaufortain, Alt. 2 297 m,  $\Delta$  1 000 m, F

Encadrant : Jacky Grisey

### **Dimanche 5 janvier**

Huit en Bauges

Bauges, Alt. 1 520 m,  $\Delta$  1 000 m, PD

Encadrant : René Delieutraz

### **Mardi 7 janvier**

Petite Sambuy et Combe

Bauges, Alt. 2 017 m,  $\Delta$  1 100 m, F

Encadrant : Jean-Claude Corsetti

### **Mardi 7 janvier**

Croisse Baulet

Bornes/Aravis, Alt. 2 236 m,  $\Delta$  1 000 m, PD

Encadrant : Kléber Dumast

### **Mercredi 8 janvier**

Roche Plane

Beaufortain, Alt. 2 166 m,  $\Delta$  1 000 m, PD

Encadrant : Alain Dambrine

### **Mercredi 8 janvier**

Rando cool

Encadrant : Michel Lefrique



RANDO COOL

### **Mercredi 8 janvier** CYCLE DÉCOUVERTE

Cycle découverte 1/4

Le B, A-BA du ski de randonnée

Obs. : 19h30 - Salle des Eaux et Forêts,

113 Boulevard du Fier à Annecy

Encadrant : René Christin

### **Jeudi 9 janvier**

Dôme de Vaugelaz et Petit Châtelet

Beaufortain, Alt. 2 450 m, Δ 1 450 m, PD

Encadrant : René Christin

### **Samedi 11 janvier**

Roche Parstire, circuit de la Charmette

Beaufortain, Alt. 2 018 m, Δ 1 250 m, PD

Encadrant : Christophe Hagenmuller

### **Samedi 11 janvier**

Tête Pelouse IGN : 3430 ET

Aravis, Alt. 2 537 m, Δ 1 105 m, PD

Obs. : montée par la combe de Bella Cha

Encadrant : Michel Lefrique

### **Samedi 11 janvier**

Tour de Sous-Dine

Bornes, Alt. 2 000 m, Δ 1 600 m, PD

Encadrant : Philippe Vernerey

### **Samedi 11 - dimanche 12 janvier** FORMATION

Perfectionnement Neige et Avalanches Aravis

Obs. : formation FFCAM Pré-inscription par mail : rberuard.caf20@orange.fr

Encadrant : Raymond Bérnard

### **Dimanche 12 janvier**

Mont Mirantin : traversée refuge des

Arolles >> Mollisoulaz IGN : 3532 OT

Beaufortain, Alt. 2 961 m, Δ 1 030 m, AD

Encadrant : Olivier Vautrin

### **Dimanche 12 janvier**

Le Trou de la Mouche

Aravis, Alt. 2 453 m, Δ 1 100 m, AD

Encadrant : Patrice Vivier

### **Dimanche 12 janvier** CYCLE DÉCOUVERTE

Cycle découverte 2/4

Obs. : apprentissage des gestes de base sur le terrain, la journée.

Encadrant : René Christin

### **Mardi 14 janvier**

Dent du Corbeau, Versant SE

Lauzière, Alt. 2 279 m, Δ 1 546 m, PD

Encadrant : Jean-Claude Corsetti

### **Mardi 14 janvier**

Cols de la Cicle et de la Fenêtre

Beaufortain, Alt. 2 450 m, Δ 1 350 m, PD

Encadrant : Kléber Dumast

### **Mardi 14 janvier** FORMATION

Soirée encordement

Obs. : Forum

Encadrant : Raymond Bérnard

### **Mardi 14 janvier**

Roche Plane IGN : 3532 OT

Beaufortain, Alt. 2 166 m, Δ 1 050 m, PD

Encadrant : Xavier Benard

### **Mercredi 15 janvier** RANDO COOL

Rando cool

Bauges ou Aravis, Δ 1 000 m

Encadrant : Alain Dambrine

### **Mercredi 15 janvier** RANDO COOL

Rando cool

Encadrant : Michel Lefrique

### **Mercredi 15 janvier** CYCLE DÉCOUVERTE

Cycle découverte 3/4

Obs. : 19h30 - Salle des Eaux et Forêts, 113 Boulevard du Fier à Annecy

Encadrant : René Christin

### **Jeudi 16 janvier**

Frettes Portes de Montmélan

Lauzière, Alt. 2 628 m, Δ 1 250 m, PD

Encadrant : Raymond Bérnard

### **Samedi 18 janvier** FORMATION

Initiation terrain glaciaire

Aravis, Alt. 2 400 m, Δ 1 000 m, PD

Obs. : avoir participé à la soirée du 14 janvier

Encadrant : Raymond Bérnard

### **Samedi 18 janvier** CYCLE DÉCOUVERTE

Cycle découverte 4/4

Obs. : Neige et Avalanches, la journée.

Encadrant : René Christin



### **Samedi 18 janvier**

Pointe de Chalune  
Chablais, Alt. 2 116 m,  $\Delta$  860 m, PD  
Encadrant : René Delieutraz

### **Dimanche 19 janvier**

La Tournette IGN : 3431 OT  
Bornes, Alt. 2 351 m,  $\Delta$  1 400 m, PD  
Encadrant : Florian Gérard

### **Dimanche 19 janvier**

Pointe du Dard  
Beaufortain, Alt. 2 489 m,  $\Delta$  1 150 m, PD  
Encadrant : Jean Chevassu

### **Dimanche 19 janvier**



Cycle découverte 4/4  
Obs. : Neige et Avalanches, la journée.  
Encadrant : René Christin

### **Mardi 21 janvier**

Pointe du Dard  
Beaufortain, Alt. 2 489 m,  $\Delta$  1 150 m, PD  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

### **Mardi 21 janvier**

Col de Montartier  
Lauzière, Alt. 2 611 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Kléber Dumast

### **Mardi 21 janvier**

Grand Pic de la Lauzière  
Lauzière, Alt. 2 829 m,  $\Delta$  1 500 m, PD  
Encadrant : Nelly Sapay

### **Mercredi 22 janvier**

Combe des Verts  
Aravis, Alt. 2 600 m,  $\Delta$  1 400 m, PD  
Encadrant : Alain Dambrine

### **Mercredi 22 janvier**



Rando cool  
Encadrant : Michel Lefrique

### **Judi 23 janvier**

Combe de Paccaly  
Aravis, Alt. 2 400 m,  $\Delta$  1 000 m, PD  
Encadrant : Jean-Claude Perfetti

### **Judi 23 janvier**

La Carmélite  
Aravis, Alt. 2 477 m,  $\Delta$  1 400 m, AD  
Encadrant : Raymond Bérard

### **Samedi 25 janvier**



Mont Rosset  
Beaufortain, Alt. 2 449 m,  $\Delta$  1 030 m, PD  
Encadrant : Bruno Roncato

### **Samedi 25 janvier**



Balafresse  
Aravis, Alt. 2 246 m,  $\Delta$  850 m, PD  
Obs. : suivi cycle découverte  
Encadrant : Christian Vial

### **Samedi 25 janvier**

Col de la Terrasse, circuit du canyon  
de Tré les Eaux  
Aiguilles Rouges, Alt. 2 648 m,  $\Delta$  1 300 m, PD  
Encadrant : Christophe Hagenmuller

### **Samedi 25 janvier**

Pic du Rognolet IGN : 3433 ET  
Lauzière, Alt. 2 659 m,  $\Delta$  1 358 m, PD  
Encadrant : Michel Lefrique

### **Samedi 25 janvier**



Col de Tulle  
Aravis, Alt. 1 920 m,  $\Delta$  700 m, F  
Obs. : suivi cycle découverte  
Encadrant : René Christin

### **Dimanche 26 janvier**

Pointe de Freydon  
Lauzière, Alt. 2 450 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Alain Dambrine

### **Dimanche 26 janvier**



Le Quermoz  
Beaufortain, Alt. 2 296 m,  $\Delta$  980 m, F  
Obs. : suivi cycle découverte  
Encadrant : Alain Fleuret

### **Dimanche 26 janvier**



La Rouelle  
Aravis, Alt. 2 082 m,  $\Delta$  975 m, PD  
Obs. : suivi cycle découverte  
Encadrant : Geneviève Deloule

### **Dimanche 26 janvier**

Tour du Pic de Jallouvre IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 2 408 m,  $\Delta$  1 340 m, AD  
Encadrant : Olivier Vautrin

### **Dimanche 26 janvier**

Pointe du Midi - Cul Deri  
Bornes/Aravis, Alt. 2 364 m,  $\Delta$  1 150 m,  
AD  
Encadrant : Yves Gentil

### **Mardi 28 janvier**

Pointe des Marmottes Noires,  
combe Sud-Est  
Lauzière, Alt. 2 339 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

### **Mardi 28 janvier**

Tête Nord des Fours  
Beaufortain, Alt. 2 760 m,  $\Delta$  1 200 m, AD  
Encadrant : Kléber Dumast

### **Mardi 28 - vendredi 31 janvier**

Rando cool IGN : 3437 OT  
Écrins-Champsaur  
Obs. : 4 jours en étoile à partir  
de Champoléon  
Encadrant : Michel Lefrique

### **Mardi 28 janvier**

Montagne d'Outray IGN : 3531 OT  
Beaufortain, Alt. 2 300 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Xavier Benard

### **Mercredi 29 janvier**

Tête du Ch'nu IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 1 778 m,  $\Delta$  750 m, F  
Encadrant : Martine Pietu

### **Jeudi 30 janvier**

Légette du Mirantin  
Beaufortain, Alt. 2 360 m,  $\Delta$  1 400 m, AD  
Encadrant : Raymond Bérnard

Pointe du creux noir, Vanoise ©H. Rosfelder



## FÉVRIER

### Samedi 1<sup>er</sup> - dimanche 2 février

Autour du refuge des Barmettes  
Vanoise, AD

Obs. : pré-inscription par mail dès parution  
du programme

Encadrant : Alain Dambrine

### Samedi 1<sup>er</sup> - dimanche 2 février

Stage Neige et Avalanche 2

Encadrant : Patrice Vivier

### Samedi 1<sup>er</sup> février

Cheval Noir en boucle,  
combe des Pierreuses  
Lauzière, Alt. 2 832 m,  $\Delta$  1 450 m, AD  
Encadrant : René Christin

### Samedi 1<sup>er</sup> février

Petite Mia en boucle  
Aravis, Alt. 2 403 m,  $\Delta$  1 220 m, PD  
Obs. : pente Ouest soutenue  
Encadrant : René Delieutraz

### Samedi 1<sup>er</sup> février

Tête Pelouse  
Aravis, Alt. 2 537 m,  $\Delta$  1 120 m, PD  
Encadrant : Tanguy Duran

### Dimanche 2 février

Combe de Tardevant  
Aravis, Alt. 2 463 m,  $\Delta$  1 050 m, PD  
Obs. : suivi cycle découverte  
Encadrant : Alain Fleuret

### Dimanche 2 février

Pointe de Combe Bronsin IGN : 3433 ET  
Lauzière, Alt. 2 499 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Florian Gérard

### Dimanche 2 février

Trou de la Mouche IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 2 453 m,  $\Delta$  1 060 m, PD  
Obs. : suivi cycle découverte  
Encadrant : Marc Massonnat

### Mardi 4 février

Sambuy parcours technique  
Bauges, Alt. 2 100 m,  $\Delta$  800 m, AD  
Encadrant : Hervé Rosfelder

### Mardi 4 février

Légette du Mirantin  
Beaufortain, Alt. 2 360 m,  $\Delta$  1 240 m, AD  
Encadrant : Kléber Dumast

### Mardi 4 février

Mont Jovet  
Vanoise, Alt. 2 558 m,  $\Delta$  1 500 m, PD  
Encadrant : Nelly Sapay

### Mercredi 5 février

Croisse Baulet  
Bornes/Aravis, Alt. 2 236 m,  $\Delta$  1 100 m, PD  
Encadrant : Alain Dambrine

### Mercredi 5 février

Pointe de Sur Cou, circuit des Mouilles IGN : 3430 ET  
Bornes, Alt. 1 808 m,  $\Delta$  1 000 m, F  
Encadrant : Martine Pietu

### Judi 6 février

Dou de Moûtiers  
Vanoise, Alt. 2 489 m,  $\Delta$  1 270 m, PD  
Encadrant : Jean-Claude Perfetti

### Judi 6 février

Frettes du Rognolet IGN : 3433 ET  
Lauzière, Alt. 2 528 m,  $\Delta$  1 227 m, F  
Encadrant : Michel Lefrique

### Samedi 8 février

Tête de Bossetan  
Chablais, Alt. 2 290 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Bruno Roncato

### Samedi 8 février

Col du Rasoir  
Aravis, Alt. 2 260 m,  $\Delta$  860 m, AD  
Encadrant : Christian Vial

### Samedi 8 février

Tête entre deux Sauts,  
couloir Nord en boucle  
Val Ferret italien, Alt. 2 729 m,  $\Delta$  1 150 m, AD  
Encadrant : Christophe Hagenmuller

### Samedi 8 février

La Tournette IGN : 3431 OT  
Bornes, Alt. 2 351 m,  $\Delta$  1 400 m, PD  
Encadrant : Michel Lefrique

### **Dimanche 9 février**

Combe à Marion IGN : 3531 OT  
Aravis, Alt. 2 369 m,  $\Delta$  890 m, AD  
Obs. : recherche DVA  
Encadrant : Marc Massonnat

### **Dimanche 9 février**

Pointe de Chombas,  
par le Pré aux Chèvres IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 2 468 m,  $\Delta$  1 290 m, AD  
Encadrant : Olivier Vautrin

### **Dimanche 9 février**

La Tournette  
Bornes, Alt. 2 351 m,  $\Delta$  1 400 m, PD  
Encadrant : Patrice Vivier

### **Dimanche 9 février**

Rando cool   
Encadrant : Yves Gentil

### **Lundi 10 février**

Pleine lune au Col de Tulle  
Aravis, Alt. 1 920 m,  $\Delta$  670 m, F  
Obs. : sortie pleine lune en soirée  
Encadrant : François Béruard

### **Mardi 11 février**

Passage du Père par Trou de la Mouche  
Aravis, Alt. 2 453 m,  $\Delta$  1 500 m, AD  
Encadrant : Hervé Rosfelder

### **Mardi 11 février**

Grand Pic de la Lauzière  
Lauzière, Alt. 2 829 m,  $\Delta$  1 330 m, PD  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

### **Mardi 11 février**

Mont du Chat/Brequin  
Vanoise, Alt. 2 409 m,  $\Delta$  1 400 m, AD  
Encadrant : Kléber Dumast

### **Mardi 11 février**

Mont Jovet IGN : 3532 OT  
Vanoise, Alt. 2 558 m,  $\Delta$  1 308 m, PD  
Encadrant : Xavier Benard

### **Mercredi 12 février**

Mont Charvin  
Aravis,  $\Delta$  1 000 m, AD  
Encadrant : Alain Dambrine

### **Mercredi 12 février**

Rando cool   
Encadrant : René Christin

### **Jeudi 13 février**

Mirantin Couloir de la Colombe  
Beaufortain, Alt. 2 403 m,  $\Delta$  1 350 m, AD  
Obs. : en boucle  
Encadrant : Raymond Béruard

Le Sulens, massif des Bornes ©A. Sené





Queyras ©N. Jacquemin

### Samedi 15 février

Tête Nord des Fours  
Beaufortain, Alt. 2 760 m, Δ 1 500 m, AD  
Encadrant : Alain Dambrine

### Samedi 15 février

Tour de la Combe Sauvage  
Bornes/Aravis, Alt. 2 400 m, Δ 1 400 m, PD  
Encadrant : Philippe Vernerey

### Samedi 15 février



Balafresse  
Aravis, Alt. 2 246 m, Δ 700 m, PD  
Obs. : suivi cycle découverte  
Encadrant : René Christin

### Samedi 15 février

Pointes de la Blonnière, combe Ouest  
Aravis, Alt. 2 369 m, Δ 1 180 m, PD  
Encadrant : Tanguy Duran

### Dimanche 16 février

Montagne d'Outray  
Beaufortain, Alt. 2 300 m, Δ 1 200 m, PD  
Encadrant : Geneviève Deloule

### Dimanche 16 février

Pic de la Corne  
Chablais, Alt. 2 100 m, Δ 1 100 m, PD  
Encadrant : Jacques Pietu

### Dimanche 16 février

Mont Coin, boucle du chamois  
Beaufortain, Alt. 2 539 m, Δ 1 500 m, PD  
Obs. : 35° sur 100m  
Encadrant : René Delieutraz

### Dimanche 16 février

Pointe de la Blonnière  
Aravis, Alt. 2 369 m, Δ 1 180 m, PD  
Encadrant : Yves Gentil

### Lundi 17 - samedi 22 février



Val Maira  
Mercantour Italien, Δ 1 200 m, PD  
Obs. : inscription le vendredi soir  
début janvier  
Encadrant : Raymond Bérnard

### Mardi 18 février

Roche Plane  
Beaufortain, Alt. 2 166 m, Δ 1 200 m, PD  
Encadrant : André Collobert

### Mardi 18 février

Mont Brequin  
Vanoise, Alt. 3 200 m, Δ 1 400 m, PD  
Encadrant : Nelly Sapay

### **Mercredi 19 février**

Rando cool  
Bauges ou Aravis,  $\Delta$  1 000 m  
Encadrant : Alain Dambrine

### **Judi 20 février**

Col de Balafrasse  
Aravis, Alt. 2 246 m,  $\Delta$  900 m, PD  
Encadrant : Jean Chevassu

### **Judi 20 février**

Le Grand Mont d'Arêches IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 686 m,  $\Delta$  1 348 m, PD  
Obs. : versant Nord  
Encadrant : Michel Lefrique

---

### **Samedi 22 février**

Tête Pelouse, montée par Bella Cha  
Aravis, Alt. 2 537 m,  $\Delta$  1 050 m, PD  
Encadrant : Christian Vial

### **Samedi 22 février**

L'Étale, couloir de la Coufa  
Aravis, Alt. 2 390 m,  $\Delta$  950 m, D  
Encadrant : Christophe Hagenmuller

### **Samedi 22 - dimanche 23 février**

Pic de l'Étendard  
Aiguilles d'Arves, Alt. 3 464 m,  
 $\Delta$  1 900 m, PD  
Obs. : nuit en refuge  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

### **Dimanche 23 février**

Roche Plane  
Beaufortain, Alt. 2 166 m,  $\Delta$  1 000 m, PD  
Encadrant : Alain Fleuret

### **Dimanche 23 février**

Tour du pic de Jallouvre  
Bornes, Alt. 2 408 m,  $\Delta$  1 300 m, PD  
Encadrant : Jacky Grisey

### **Dimanche 23 février**

Combe Bronsin  
Lauzière, Alt. 2 499 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Jean Chevassu

### **Dimanche 23 février**

Pointe Blanche : tour par les cols  
du Rasoir et de Balafrasse  
depuis Morsulaz IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 2 260 m,  $\Delta$  1 600 m, AD  
Encadrant : Olivier Vautrin

### **Dimanche 23 février**

Pointe de Mandallaz  
Aravis, Alt. 2 277 m,  $\Delta$  1 127 m, PD  
Obs. : suivi cycle découverte  
Encadrant : Yves Gentil

### **Mardi 25 février**

L'Étale  
Aravis, Alt. 2 483 m,  $\Delta$  1 293 m, AD  
Obs. : crampons et piolet légers  
Encadrant : Geneviève Deloule

### **Mardi 25 février**

Mont Coin IGN : 3531 OT  
Beaufortain, Alt. 2 539 m,  $\Delta$  1 255 m, PD  
Encadrant : Xavier Benard

### **Mercredi 26 février**

Les Marmottes Noires  
Lauzière, Alt. 2 400 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Joseph Esseul

### **Judi 27 février**

Col de Montartier  
Lauzière, Alt. 2 611 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Obs. : circuit  
Encadrant : André Collobert

### **Judi 27 février**

Tête Nord des Fours  
Beaufortain, Alt. 2 760 m,  $\Delta$  1 500 m, AD  
Encadrant : Raymond Bérnard

---

### **Samedi 29 février**

Tour de la pointe Blanche  
Bornes/Aravis, Alt. 2 450 m,  
 $\Delta$  1 400 m, AD  
Encadrant : Alain Dambrine



**Samedi 29 février**   
Épaule de Roche Plane  
Beaufortain, Alt. 2 166 m, Δ 1 096 m, PD  
Obs. : suivi cycle découverte  
Encadrant : Bruno Roncato

**Samedi 29 février**  
Pointes Longues, circuit de la Pierre  
du Mont Blanc  
Aravis, Alt. 2 310 m, Δ 1 270 m, PD  
Encadrant : Christophe Hagenmuller

**Samedi 29 février - dimanche 1<sup>er</sup> mars**   
Grand Ferrand, voie du Chouroum  
Olympique  
Devouly, Alt. 2 758 m, Δ 1 600 m, D  
Obs. : matériel d'alpinisme, nuit en refuge  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

---

## MARS

---

**Dimanche 1<sup>er</sup> mars**   
Combe de Tardevant  
Aravis, Alt. 2 463 m, Δ 1 200 m, PD  
Obs. : suivi cycle découverte  
Encadrant : Bruno Roncato

**Dimanche 1<sup>er</sup> mars**  
Portes de Montmélian  
Lauzière, Alt. 2 459 m, Δ 1 130 m, PD  
Encadrant : Christian Vial

**Dimanche 1<sup>er</sup> mars**   
Roc de Tavaneuse  
Chablais, Alt. 2 156 m, Δ 1 220 m, PD  
Obs. : suivi cycle découverte  
Encadrant : Jacques Pietu

**Mardi 3 mars**  
Tour du Rognolet  
Lauzière, Alt. 2 530 m, Δ 1 600 m, AD  
Encadrant : Hervé Rosfelder

**Mardi 3 mars**  
La Tournette  
Bornes, Alt. 2 351 m, Δ 1 400 m, PD  
Encadrant : Kléber Dumast

**Mardi 3 mars**  
Boucle cols de la Cicle  
et de la Fenêtre IGN : 3531 OT  
Beaufortain, Alt. 2 377 m, Δ 1 200 m, PD  
Obs. : remontées mécaniques  
Encadrant : Marc Massonnat

Premiers rayons du soleil sur les crêtes du Charvin, massif des Bornes ©N. Jacquemin



### Mercredi 4 mars

Combe de Foiroux  
Aravis, Alt. 2 500 m,  $\Delta$  1 300 m, AD  
Encadrant : Alain Dambrine

### Mercredi 4 mars



Mont Rosset  
Beaufortain, Alt. 2 449 m,  $\Delta$  1 050 m, PD  
Encadrant : Jean Chevassu

### Jedi 5 mars

Le Buet  
Aiguilles Rouges, Alt. 3 096 m,  $\Delta$  1 800 m, PD  
Encadrant : Nelly Sapay

### Samedi 7 - dimanche 8 mars



Week-end autour du refuge de Presset  
Beaufortain, AD  
Encadrant : Alain Dambrine

### Samedi 7 - dimanche 8 mars



Week-end en haute montagne  
Italie, AD  
Obs. : évolution sur glacier  
Encadrant : Florian Gérard

### Samedi 7 mars

Trace de Mayann/Traversée Sambuy  
Bauges, Alt. 2 198 m,  $\Delta$  1 000 m, PD  
Obs. : association Autisme pour Mayann  
Encadrant : Hervé Rosfelder

### Samedi 7 mars

Pointe de Combe Bronsin IGN : 3433 ET  
Lauzière, Alt. 2 499 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Michel Lefrique

### Dimanche 8 mars

Grand Mont d'Arêches,  
face Sud en boucle IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 686 m,  $\Delta$  1 750 m, AD  
Encadrant : Olivier Vautrin

### Dimanche 8 mars

La Brèche Puiseux  
Mont-Blanc, Alt. 3 452 m,  $\Delta$  1 100 m, AD  
Encadrant : Patrice Vivier

### Dimanche 8 mars

Col de la Fenêtre  
Beaufortain, Alt. 2 245 m,  $\Delta$  1 045 m, PD  
Encadrant : Yves Gentil

### Lundi 9 mars

Pleine lune à la Tournette  
Bornes, Alt. 2 351 m,  $\Delta$  1 400 m, PD  
Obs. : sortie pleine lune en soirée  
Encadrant : François Bérnard

### Mardi 10 mars

Brèche à Nat/Coup de Sabre  
Lauzière, Alt. 2 683 m,  $\Delta$  1 750 m, AD  
Encadrant : Hervé Rosfelder

### Mardi 10 mars

Col Sud de la Glière  
Vanoise, Alt. 3 159 m,  $\Delta$  1 400 m, AD  
Encadrant : Kléber Dumast

### Mardi 10 mars

Portes de Montmélian IGN : 3433 ET  
Lauzière, Alt. 2 459 m,  $\Delta$  1 255 m, PD  
Encadrant : Xavier Benard

### Mercredi 11 mars



Rando cool  
Bauges ou Aravis,  $\Delta$  1 000 m  
Encadrant : Alain Dambrine

### Vendredi 13 - dimanche 15 mars



Grand pic de la Meije, tour de la Meije  
par la Casse Déserte  
Ecrins, Alt. 3 348 m,  $\Delta$  3 550 m, D  
Obs. : nuits en refuge, sécurité glaciaire  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

### Samedi 14 mars

Aiguilles de la Balme,  
circuit des 3 cochons  
Lauzière, Alt. 2 610 m,  $\Delta$  1 750 m, AD  
Encadrant : Christophe Hagenmuller

### Samedi 14 mars

Tour de la Carmélite  
Aravis, Alt. 2 400 m,  $\Delta$  1 600 m, PD  
Encadrant : Philippe Vernerey



### **Samedi 14 mars**

Porte des Aravis par la combe de Bordoran  
Aravis, Alt. 2 400 m,  $\Delta$  1 750 m, AD  
Encadrant : René Christin

### **Dimanche 15 mars**

La Tournette  
Bornes, Alt. 2 351 m,  $\Delta$  1 400 m, PD  
Encadrant : Alain Fleuret

### **Dimanche 15 mars**

Brèche de la Passoire  
Belledonne, Alt. 2 600 m,  $\Delta$  1 550 m, PD  
Encadrant : Jean-Claude Perfetti

### **Dimanche 15 mars**

Traversée Finhaut Emaney  
Mont-Blanc, Alt. 2 560 m,  $\Delta$  1 850 m, AD  
Obs. : long  
Encadrant : René Delieutraz

### **Mardi 17 mars**

Col de Gébroulaz/col du Borgne  
Vanoise, Alt. 3 500 m,  $\Delta$  1 500 m, AD  
Obs. : remontées mécaniques  
Encadrant : Kléber Dumast

### **Mardi 17 mars**

Col de Gébroulaz/col du Borgne  
Vanoise, Alt. 3 500 m,  $\Delta$  1 500 m, AD  
Obs. : remontées mécaniques  
Encadrant : Marc Massonnat

### **Mercredi 18 mars**



Petit Croisse Baulet, circuit du Char  
IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 2 009 m,  $\Delta$  800 m, F  
Encadrant : Martine Pietu

### **Mercredi 18 - jeudi 19 mars**



Pointe des Ratissières et Aiguille  
de l'Épaisseur IGN : 3435 ET  
Grandes Rousses, Alt. 3 230 m,  
 $\Delta$  1 200 m + 1 200 m, PD  
Obs. : nuit en refuge  
Encadrant : Michel Lefrique

### **Jeudi 19 mars**

Pointe Alphonse Favre et Belvédère  
Aiguilles Rouges, Alt. 2 900 m,  $\Delta$  900 m, AD  
Obs. : remontées mécaniques  
Encadrant : René Christin

---

### **Samedi 21 mars**

Pointe de la Grande Journée par le Daru  
Beaufortain, Alt. 2 460 m,  $\Delta$  1 120 m, PD  
Encadrant : Christian Vial

### **Samedi 21 mars**

Dent de la Portetta, circuit de Plassa  
Vanoise, Alt. 2 780 m,  $\Delta$  1 180 m, AD  
Encadrant : Christophe Hagenmuller

### **Samedi 21 mars**

Grand Mont d'Arèches  
Beaufortain, Alt. 2 686 m,  $\Delta$  1 360 m, AD  
Encadrant : Raymond Bérnard

### **Dimanche 22 mars**

La Carmélite  
Aravis, Alt. 2 477 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Obs. : par les Troncs  
Encadrant : Alain Fleuret

### **Dimanche 22 mars**

Pointes du Midi : traversée Aiguille Verte/  
Grotte de Montarquis IGN : 3430 ET  
Bornes/Aravis, Alt. 2 305 m,  $\Delta$  2 500 m, AD  
Encadrant : Olivier Vautrin

### **Dimanche 22 mars**

Le Buet  
Aiguilles Rouges, Alt. 3 096 m,  $\Delta$  1 770 m, PD  
Encadrant : Yves Gentil

### **Lundi 23 - vendredi 27 mars**



Séjour en Valpelline  
Alpes pennines, Alt. 3 500 m,  
 $\Delta$  1 400 m/j, PD  
Encadrant : René Christin

### **Mardi 24 mars**

Pointe du Dard  
Beaufortain, Alt. 2 489 m,  $\Delta$  1 150 m, PD  
Encadrant : Joseph Esseul

### Mardi 24 mars

Combe de Tardevant IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 2 463 m,  $\Delta$  1 050 m, PD  
Encadrant : Xavier Benard

### Mercredi 25 mars

Montagne d'Outray  
Beaufortain, Alt. 2 300 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Alain Dambrine

### Mercredi 25 mars

Grand Pic de la Lauzière IGN : 3433 ET  
Lauzière, Alt. 2 829 m,  $\Delta$  1 500 m, PD  
Obs. : versant NE combe de la Valette  
Encadrant : Michel Lefrique

### Jeudi 26 mars

Col de Beugeant  
Aiguilles Rouges, Alt. 2 788 m,  
 $\Delta$  1 350 m, AD  
Encadrant : Raymond Bérnard

### Samedi 28 - dimanche 29 mars

Mont Thabor  
Cerces, Alt. 3 178 m,  $\Delta$  1 550 m, PD  
Obs. : nuit en refuge  
Encadrant : Christian Vial

### Samedi 28 mars

Pointes de la Blonnière IGN : 3531 OT  
Aravis, Alt. 2 369 m,  $\Delta$  1 180 m, PD  
Encadrant : Michel Lefrique

### Dimanche 29 mars

La Mandallaz  
Aravis, Alt. 2 277 m,  $\Delta$  1 127 m, PD  
Encadrant : Alain Fleuret

### Dimanche 29 mars

Paré de Joux  
Aravis, Alt. 2 465 m,  $\Delta$  1 030 m, F  
Encadrant : Jacky Grisey

Traces de montée... et descente à la Légette du Mirantin, Beaufortain ©N. Jacquemin



### Mardi 31 mars

Col de Montartier  
Lauzière, Alt. 2 611 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Joseph Esseul

### Mardi 31 mars

Col du Sambuis  
Belledonne, Alt. 2 669 m,  $\Delta$  1 500 m, AD  
Encadrant : Kléber Dumast

---

## AVRIL

---

### Mercredi 1<sup>er</sup> avril

Le Quermoz, versant ouest IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 296 m,  $\Delta$  980 m, F  
Encadrant : Martine Pietu

### Mercredi 1<sup>er</sup> - jeudi 2 avril

Mont Dolent  
Mont-Blanc, Alt. 3 820 m,  $\Delta$  1100 m  
+ 1000 m, AD  
Obs. : parcours glaciaire - Bivouac  
Encadrant : René Christin

---

### Samedi 4 avril

Croix de Belledonne IGN : 3335 OT  
Belledonne, Alt. 2 926 m,  $\Delta$  1 800 m, PD  
Encadrant : Marc Massonnat

### Samedi 4 avril

Croix de Belledonne IGN : 3335 OT  
Belledonne, Alt. 2 926 m,  $\Delta$  1 800 m, PD  
Encadrant : Nelly Sapay

### Samedi 4 avril

Crêt du Rey  
Beaufortain, Alt. 2 633 m,  $\Delta$  1 220 m, AD  
Obs. : en boucle  
Encadrant : Raymond Bérnard

### Samedi 4 - dimanche 5 avril

Tour de la Réchasse  
Vanoise, Alt. 3 212 m,  $\Delta$  1 000 m, PD  
Obs. : long  
Encadrant : René Delieutraz

### Dimanche 5 avril

Passage du Rosoir  
Vanoise, Alt. 3 479 m,  $\Delta$  1 730 m, AD  
Encadrant : Jacques Pietu

### Dimanche 5 avril

Aiguille des Glaciers  
Mont-Blanc, Alt. 3 816 m,  $\Delta$  1 800 m, D  
Encadrant : Kléber Dumast

### Dimanche 5 avril

Tête Pelouse et Trou de la Mouche  
Aravis, Alt. 2 537 m,  $\Delta$  1 500 m, AD  
Encadrant : Yves Gentil

### Mardi 7 avril

La Tournette  
Bornes, Alt. 2 400 m,  $\Delta$  1 400 m, PD  
Encadrant : Joseph Esseul

### Mardi 7 avril

Col du Gleyzin  
Belledonne, Alt. 2 692 m,  $\Delta$  1 600 m, PD  
Encadrant : Kléber Dumast

### Jeudi 9 avril

Pointe du Dard par le col de l'Arcelin  
Vanoise, Alt. 3 206 m,  $\Delta$  1 750 m, AD  
Obs. : circuit glaciaire  
Encadrant : René Christin

---

### Samedi 11 - jeudi 16 avril

Raid en haute montagne  
Écrins, D  
Obs. : évolution sur glacier  
Encadrant : Florian Gérard

### Samedi 11 avril

Le Buet  
Aiguilles Rouges, Alt. 3 096 m,  $\Delta$  1 800 m, PD  
Obs. : long  
Encadrant : Philippe Vernerey

### Dimanche 12 avril

Pointe de la Réchasse  
Vanoise, Alt. 3 212 m,  $\Delta$  1 000 m, PD  
Obs. : remontées mécaniques  
Encadrant : Alain Fleuret

### Dimanche 12 avril

Col d'Argentière  
Mont-Blanc, Alt. 3 550 m,  $\Delta$  1 000 m, AD  
Encadrant : Patrice Vivier

**Mardi 14 - vendredi 17 avril** 

Refuge de Prarayer  
Alpes grées, Alt. 3 500 m,  $\Delta$  1 400 m/j, AD  
Encadrant : André Collobert

**Mardi 14 - samedi 18 avril** 

Haute route Chamonix/Zermatt  
Valais W - Alpes pennines W,  
Alt. 3 600 m,  $\Delta$  6 800 m, D  
Obs. : météo optimale, anticyclone  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

**Mardi 14 avril**

Selle du Puy Gris  
Belledonne, Alt. 2 758 m,  $\Delta$  1 500 m, PD  
Encadrant : Kléber Dumast

**Jeudi 16 avril**

Pic de la Belle Étoile  
Belledonne, Alt. 2 718 m,  $\Delta$  1 280 m, PD  
Encadrant : René Christin

**Samedi 18 avril**

Pointe du Dard  
Vanoise, Alt. 3 206 m,  $\Delta$  1 600 m, AD  
Encadrant : Kléber Dumast

**Dimanche 19 avril**

Col Sud de la Glière  
Vanoise, Alt. 3 159 m,  $\Delta$  1 200 m, AD  
Obs. : remontées mécaniques  
Encadrant : Jean-Claude Perfetti

**Mardi 21 avril**

Tête des Lindars et Névé des Fours  
Fiz, Alt. 2 500 m,  $\Delta$  1 300 m, PD  
Encadrant : Joseph Esseul

**Jeudi 23 avril**

Tête du Colonney IGN : 3530 ET  
Fiz, Alt. 2 692 m,  $\Delta$  1 215 m, AD  
Encadrant : Michel Lefrique

**Samedi 25 avril**

Blonnière par la combe à Marion  
Aravis, Alt. 2 400 m,  $\Delta$  1 600 m, PD  
Encadrant : Philippe Vernerey

**Dimanche 26 avril**

Aiguille du Grand Fond par Parozan  
Beaufortain, Alt. 2 920 m,  $\Delta$  1 400 m, D  
Obs. : boucle, crampons (pentes à 45°)  
Encadrant : Geneviève Deloule

**Jeudi 30 avril - dimanche 3 mai** 

Alphubel, 4000 de Saas Fee  
Valais E - Alpes pennines, Alt. 4 206 m,  
 $\Delta$  5 350 m, AD  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

**MAI**

**Lundi 4 - mercredi 6 mai** 

Mont Blanc de Cheillon  
et Pigne d'Arolla  
Valais, Alt. 3 859 m,  $\Delta$  900 m/j, PD  
Obs. : refuges suisses  
Encadrant : André Collobert

En route pour la montagne d'Outray, Beaufortain ©J. Esseul



# SNOWBOARD DE RANDONNÉE

## PROGRAMME



### RESPONSABLE

Romain Desbrest

### CONTACT

snowboardrando@cafannecy.fr

Aloha,

*Winter is coming*, et on l'espère pour de nombreuses années encore ! D'ici quelques semaines l'impatience fera place au partage et au plaisir. Eh oui, le snowboard est avant tout un plaisir, et nous souhaitons vous faire partager notre passion commune qui nous anime depuis 15 ans au Shabrakistan, le pays du snowboard de randonnée au Club Alpin Français d'Annecy. Alors pour commencer bon anniversaire !

D'ailleurs 15 ans c'est sûrement le plus bel âge pour faire du snowboard. Tout le monde se souvient quelle board il avait à cet âge là. Et le gamin que nous avons tous été aurait sûrement eu les yeux écarquillés à l'énoncé des souvenirs mémorables que nous nous sommes fait ces dernières années : des sorties magiques à manger de la peuf, des journées à enfileur du sapin, des soirées à refaire le monde à la frontale au coin du feu, des journées passées tout simplement avec ses amis.

Des montées d'adrénaline aussi et la fierté quand une fois enfin arrivé au sommet, la joie et la satisfaction d'y être parvenus ensemble nous permet d'envisager avec délice la descente qui s'annonce.

Et cette année on remet le couvert. Avec évidemment de nombreuses sorties au programme mais aussi des événements devenus incontournables, tels que le week-end d'intégration qui se déroulera dans le Chablais le 1<sup>er</sup> et 2 février 2020 et la 7<sup>e</sup> édition du Shabrakross dans la désormais fameuse combe à Marion le samedi 28 mars 2020.

Mais pour que le snowboard reste un plaisir, nous vous rappelons également quelques précautions à prendre. Ne surestimez pas votre niveau tant physique que technique et n'hésitez pas à échanger avec les initiateurs présents le vendredi soir en cas de doute.

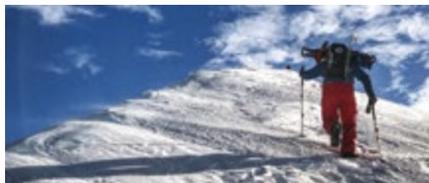
Cette année votre présence sera requise de manière impérative le vendredi soir pour participer à une collective, le site internet collectives n'étant qu'un support pour partager les informations. Nous vous rappelons par ailleurs que toute personne doit avoir en sa possession son matériel de sécurité, à savoir DVA, pelle et sonde (location au Club possible) et que le port du casque est vivement recommandé.

Plongez-vous dans les prochaines pages comme on plongerait dans une grande combe, et profitez, on vous a prévenu l'hiver arrive.

Voilà tout est dit, place au plaisir !

Pointe de Nantaux, Chablais ©R. Desbrest





## LES COTATIONS

### o Cotations à la montée

**F** : Facile

**PD** : Peu difficile

**AD** : Assez difficile

**D** : Difficile

Nuancées par des + et des -

### o Cotations technique à la descente

**1.x** : Niveau initiation

Les pentes n'excèdent pas 30°.

**2.x** : Peu de difficultés techniques.

Les pentes n'excèdent pas 35°.

**3.x** : Présence de passages techniques. Pentas longues à 35°, quelques passages courts jusqu'à 40-45°.

**4.x** : Couloir ou pente raide : pentes à 40 ou 45° sur + de 200 m.

**5.x** : Pente à 45°/50° sur + de 300 m ou de plus de 50° sur 100 m.

### o Cotations d'exposition au danger en cas de chute

**E1** : l'exposition est celle de la pente elle-même.

**E2** : à la pente s'ajoute des obstacles pouvant aggraver les blessures.

**E3** : en cas de chute, fort risque de percussion. Mort probable.

**E4** : paroi haute, rebonds et percussions garantis. Mort certaine.

## NOVEMBRE

### Jeudi 14 novembre



Soirée de présentation Shabraks  
Obs. : présentation de l'activité 19/20  
et de la nouvelle saison qui s'annonce  
Encadrant : Romain Desbrest

### Samedi 23 novembre



Intiation DVA / Split-raquette  
Col de la Colombière ou Col des Ânes  
Aravis, Alt. 1 613 m, Δ 200 m, R 1.3  
Encadrant : Olivier Bonnaz

## DÉCEMBRE

### Samedi 7 décembre

Mont Sulens (sortie initiation)  
Aravis, Alt. 1 839 m, Δ 540 m, R 2.1 E1  
Obs. : matériel, environnement,  
nivologie, exercices DVA (13 km)  
Encadrant : Nicolas Antony

### Samedi 14 décembre

Grand Crétet  
Beaufortain, Alt. 2 292 m, Δ 1 000 m,  
R 1.3 E1  
Encadrant : Julien Goulinet

### Samedi 14 décembre

Col de Tulle (sortie initiation)  
Aravis, Alt. 1 920 m, Δ 800 m, F 2.1 E1  
Obs. : sortie débutants  
Encadrant : Vincent Le Scour

### Dimanche 15 décembre

Col de Tulle (sortie initiation)  
Aravis, Alt. 1 920 m, Δ 800 m, F 2.1 E1  
Obs. : initiation, découverte du matériel  
Encadrant : Renaud Berger

### Samedi 21 décembre

Mont Charvin, Face Ouest  
Aravis, Alt. 2 409 m, Δ 1 100 m,  
AD+ 4.1 E2  
Encadrant : Romain Desbrest



---

## JANVIER

---

### Mercredi 8 janvier

Pointe de Queblette  
Aravis, Alt. 1 915 m,  $\Delta$  935 m, F 2.3 E1  
Encadrant : Florent Pedrini

### Mercredi 8 janvier

Split, ski & snow entre filles  
Obs. : soirée rideuses débutantes pour partager astuces des premières glisses  
Encadrant : Océane Tonin

---

### Samedi 11 janvier

Grand Crêt  
Aravis, Alt. 2 500 m,  $\Delta$  1 000 m, F 2.3 E1  
Obs. : sortie débutants  
Encadrant : Renaud Berger

### Samedi 11 janvier

Tête de Bostan  
Giffres, Alt. 2 406 m,  $\Delta$  1 300 m, R 2.1 E1  
Encadrant : Julien Goulinet

### Samedi 11 janvier

Combe à Marion  
Aravis, Alt. 2 369 m,  $\Delta$  890 m, F 3.2 E1  
Obs. : sortie débutants  
Encadrant : Vincent Le Scour

### Dimanche 12 janvier

Plan de la Limace par Allant (sortie initiation)  
Bauges, Alt. 1 722 m,  $\Delta$  800 m, R 1.3 E1  
Encadrant : Olivier Bonnaz

---

### Samedi 18 janvier

Roc des Boeufs par la Belle Combe  
Bauges, Alt. 1 774 m,  $\Delta$  750 m, F 2.2 E1  
Encadrant : Romain Desbrest

### Mardi 21 janvier

Col de Tulle *by night - Full Moon*  
Aravis, Alt. 1 920 m,  $\Delta$  800 m, F 1.3 E1  
Obs. : quand le sage montre la lune,  
l'imbécile regarde le doigt  
Encadrant : Laurent Delacroix

---

### Samedi 25 janvier

Légette  
Beaufortain, Alt. 2 353 m,  $\Delta$  2 000 m, F 3.2 E2  
Encadrant : Julien Goulinet

Le célèbre Coillu à Bordel, massif des Aravis ©F. Pedrini



## FÉVRIER

### Samedi 1<sup>er</sup> - dimanche 2 février

Week-end intégration Shabraks dans le Chablais  
Contact : Clara Bouldoires

### Samedi 1<sup>er</sup> - dimanche 2 février

Grand Parcours Arêches-Beaufort Beaufortain  
Encadrant : Julien Goulinet

### Mercredi 12 février

Variante Tournette  
Aravis, Alt. 2 351 m, Δ 1 400 m, F 2.3 E2  
Encadrant : Florent Pedrini

### Samedi 15 février

Col de la Cicle  
Mont-Blanc, Alt. 2 377 m, Δ 1 200 m, F 2.2 E1  
Encadrant : Julien Goulinet

### Samedi 15 - dimanche 16 février

Formation NA2 - Neige et Avalanches  
Encadrant : Vincent Le Scour

### Samedi 15 - dimanche 23 février

Stage Initiateur - Snowboard de Montagne FFCAM  
Ubaye  
Obs. : contactez le responsable d'activité pour les personnes intéressées

### Mercredi 19 février

Ride du mercredi  
Aravis  
Encadrant : Aude Malahel

### Samedi 22 février

Tête de Pacally  
Aravis, Alt. 2 467 m, Δ 1 037 m, F 3.2 E1  
Encadrant : Jérôme Janin

### Dimanche 23 février

Pointe de l'Arcalod,  
Les dessous de l'Arcalod  
Bauges, Alt. 2 217 m, Δ 1 070 m, R 2.3 E1  
Encadrant : Olivier Bonnaz

### Vendredi 28 février - lundi 2 mars

Week-end de raid dans les Cerces  
Cerces  
Obs. : avec nos amis marseillais  
Encadrant : Antoine Boutet

### Samedi 29 février

Circuit 3 Combes par Paré de Joux / Tchadar  
Aravis, Alt. 2 309 m, Δ 1 020 m, AD E2  
Encadrant : Jérôme Janin

## MARS

### Lundi 9 mars

Tournette Versant Nord-Est  
Aravis, Alt. 2 450 m, Δ 1 400 m, F 2.3 E1  
Obs. : être rapide à la montée  
Encadrant : Renaud Berger

### Mercredi 11 mars

Ride du mercredi  
Aravis  
Encadrant : Aude Malahel

### Samedi 14 mars

Petite Chaurionde, combe Nord-Ouest  
Bauges, Alt. 2 123 m, Δ 975 m, R 2.3 E1  
Encadrant : Laurent Delacroix

### Samedi 14 - dimanche 15 mars

Refuge de Terre Rouge  
Cerces, Alt. 3 000 m, Δ 2 000 m, F 2.2 E1  
Encadrant : Julien Goulinet

### Samedi 14 - dimanche 15 mars

Formation SG1 - Sécurité sur glacier en snowboard de rando  
Encadrant : Pascal Torregrossa

### Dimanche 15 mars

Blonnière, combe Ouest  
Aravis, Alt. 2 369 m, Δ 1 150 m, R 2.1 E1  
Encadrant : Olivier Bonnaz

### Mercredi 25 mars

Ride du mercredi  
Aravis  
Encadrant : Aude Malahel



## Samedi 28 mars EVENEMENT

Shabrakross 7<sup>e</sup> édition

Aravis

Obs. : retrouvez toutes les informations sur [www.shabrakross.com](http://www.shabrakross.com)

Contact : Alexandre Bourcet et Pauline Chappuis

---

## AVRIL

---

### Samedi 11 avril

Col de Balafresse par la combe de Sotty Bornes, Alt. 2 240 m, Δ 1 000 m, AD 3.2 E2  
Encadrant : Laurent Delacroix

---

### Samedi 18 avril

Pointe inférieure de Tricot face Ouest  
Mont-Blanc, Alt. 2 830 m, Δ 1 700 m, D 4.3 E3  
Encadrant : Romain Desbrest

## Samedi 18 - dimanche 19 avril FORMATION

Formation SG1 - Sécurité sur glacier en snowboard de rando

Encadrant : Loïc Normand

---

## MAI

---

## Samedi 9 - dimanche 10 mai SEJOUR

Bivouak'n Ride

Obs. : pour celles et ceux qui ont toujours rêvé de *rider* en chemise à carreaux !

Encadrant : Vincent Le Scour

---

## Samedi 16 mai EVENEMENT

Soirée fin de saison du Shabrakistan

Encadrant : Jérôme Janin



Shabrakross, combe à Marion, Aravis ©F. Pedrini

# RANDONNÉE RAQUETTES

## PROGRAMME



### RESPONSABLE

Jean-Pierre Lacombe

### CONTACT

raquettes@cafannecy.fr

L'hiver 2018/2019 nous avons organisé une vingtaine de sorties raquettes, dont plus de la moitié étaient encadrées par Gilles Furtin ; merci beaucoup à toi Gilles. Cette saison, nous souhaiterions dynamiser notre section et proposer plus de sorties. À ce jour, nous sommes 8 encadrants et nous souhaiterions en rajouter 2 ou 3 si possible.

On compte aussi sur nos amis du ski de rando pour nous donner un coup de main. Merci de vous faire connaître si vous êtes intéressés. Nous aimerions avoir plus de jeunes dans nos sorties ; quel type de sorties pourraient plus les attirer ? Faut-il développer les séjours week-end ou sur plusieurs jours ?

Il faut certainement avoir plus de sorties festives comme une randonnée un soir de pleine lune suivie par une raclette ou autre. Toute suggestion allant dans ce sens sera la bienvenue. Merci pour votre support.

Les sorties sont mises à jour sur le site du CAF d'Annecy à la rubrique "collectives" notamment les courses de fin de saison. N'oubliez pas de consulter régulièrement le site et de vous y inscrire.



**Les collectives en rando raquettes nécessiteront l'obligation du port du DVA, de la pelle et de la sonde.**

### BARÈME NIVEAU SORTIES

- o **R1** : pour tout randonneur, dénivelé 500 m environ.
- o **R2** : pour randonneur entraîné, dénivelé compris entre 500 m et 1000 m
- o **R3** : pour randonneur endurci, dénivelé supérieur à 1000 m et pouvant présenter une difficulté technique.



©DR



---

## NOVEMBRE

---

### Samedi 30 novembre



Les Puisots, initiation DVA

Obs. : après-midi

Encadrant : Raymond Béraud

---

## DÉCEMBRE

---

### Jeudi 5 décembre

Initiation et exercice DVA + rando

Bornes,  $\Delta$  400 m, R1

Encadrant : Gilles Furtin

---

### Mardi 17 décembre

Initiation et exercice DVA + rando

Bornes,  $\Delta$  400 m, R1

Encadrant : Gilles Furtin

---

## JANVIER

---

### Dimanche 5 janvier

Le Parmelan

Bornes, Alt. 1 830 m,  $\Delta$  800 m, R2

Obs. : 10 km

Encadrant : Raymond Béraud

---

### Jeudi 9 janvier

La Croix du Nivolet IGN : 3332 OT

Bauges, Alt. 1 545 m,  $\Delta$  500 m, R1

Obs. : 12 km

Encadrant : Gilles Furtin

---

### Samedi 11 janvier

Tour de Beauregard IGN : 3531 OT

Aravis, Alt. 1 600 m,  $\Delta$  500 m, R1

Obs. : 10 km

Encadrant : Jean-Pierre Lacombe

---

### Dimanche 12 janvier

La Pierre à fromage IGN : 3330 OT

Jura, Alt. 1 508 m,  $\Delta$  500 m, R1

Obs. : nous partageons la fondue, 7 km

Encadrant : Alain Louis

---

### Jeudi 16 janvier

Hermone IGN : 3428 ET

Chablais, Alt. 1 326 m,  $\Delta$  500 m, R1

Obs. : 15 km

Encadrant : Gilles Furtin

---

Grande Combe ©J.C. Corn



## Dimanche 19 janvier



Le Salève IGN : 3430 OT  
Jura, Alt. 1 277 m, R1  
Encadrant : Gérard Defrasne

## Jeudi 23 janvier

Le Retord IGN : 3330 OT  
Bugey, Alt. 1 400 m, Δ 500 m, R1  
Obs. : avec groupe de skieurs  
nordiques, 15 km  
Encadrant : Gilles Furtin

## Dimanche 26 janvier

Pointe d'Orcière  
Aravis, Alt. 1 750 m, Δ 600 m, R1  
Obs. : en circuit, 8 km  
Encadrant : Raymond Béraud

## FÉVRIER

## Samedi 1<sup>er</sup> - jeudi 6 février



Hautes-Alpes sous la neige  
Haut-Verdon, Δ 500 à 1000 m, R1 à R3  
Obs. : en étoile du gîte Colle St Michel  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

## Samedi 1<sup>er</sup> février

Chalet du curé IGN : 3531 OT  
Aravis, Alt. 1 600 m, Δ 400 m, R1  
Obs. : 8 km  
Encadrant : Jean-Pierre Lacombe

## Jeudi 6 février

Le Crêt de la goutte IGN : 3330 OT  
Jura, Alt. 1 621 m, Δ 600 m, R2  
Obs. : avec groupe de skieurs  
nordiques, 10 km  
Encadrant : Gilles Furtin

## Samedi 8 février

Pleine lune Beauregard IGN : 3531 OT  
Aravis, Alt. 1 600 m, Δ 500 m, R1  
Obs. : sortie nocturne + raclette, 10 km  
Encadrant : Jean-Pierre Lacombe

## Dimanche 9 février

Côte 2000 Mirantin  
Beaufortain, Alt. 1 998 m, Δ 800 m, R1  
Obs. : 8 km  
Encadrant : Raymond Béraud

## Dimanche 16 février



Sapenay IGN : 3331 OT  
Jura, Alt. 953 m, R1  
Encadrant : Gérard Defrasne

## Jeudi 20 février

Pointe d'Orcière IGN : 3531 OT  
Aravis, Alt. 1 750 m, Δ 550 m, R1  
Obs. : 12 km  
Encadrant : Gilles Furtin

## Samedi 29 février

Pointe d'Orsière IGN : 3531 OT  
Aravis, Alt. 1 750 m, Δ 550 m, R1  
Obs. : 12 km  
Encadrant : Jean-Pierre Lacombe

## MARS

## Dimanche 8 mars

Au-dessus du Plan de la limace  
Bauges, Alt. 1 836 m, Δ 900 m, R2  
Obs. : 11 km  
Encadrant : Raymond Béraud

## Dimanche 8 mars



Torchon IGN : 3531 OT  
Aravis, R1  
Encadrant : Gérard Defrasne

## Lundi 9 mars

Rando pleine lune + repas  
R2  
Obs. : inscriptions le vendredi 10/01/20  
Encadrant : Gilles Furtin

## Jeudi 12 mars

Mont Pelat/Mont Morbié IGN : 3332 OT  
Bauges, Δ 600 m, R1  
Obs. : 12 km  
Encadrant : Gilles Furtin

## Samedi 14 mars

La Tournette  
Bornes, Alt. 2 400 m, Δ 1 000 m, R2  
Obs. : 12 km  
Encadrant : Jean-Pierre Lacombe



## Mardi 17 - vendredi 20 mars



Raquettes au Col du Simplon

IGN : 1309 Swisstopo

Valais, Alt. 2 737 m,  $\Delta$  750 m, R2

Obs. : inscriptions le vendredi 10/01/20

Encadrant : Gilles Furtin

## Jeudi 26 mars

Lac de la Girotte IGN : 3532 OT

Beaufortain, Alt. 1 900 m,  $\Delta$  800 m, R2

Obs. : 10 km

Encadrant : Gilles Furtin

## AVRIL

### Jeudi 2 avril

Le Grand Rocher IGN : 3433 OT

Belledonne,  $\Delta$  700 m, R2

Obs. : 12 km

Encadrant : Gilles Furtin

### Mercredi 8 avril

Pleine lune + repas IGN : 3531 OT

Aravis, Alt. 2 000 m,  $\Delta$  700 m, R1

Obs. : sortie nocturne, 10 km

Encadrant : Jean-Pierre Lacombe

### Jeudi 9 avril

La Fontaine du Tour IGN : 3430 OT

Bornes, Alt. 1 633 m,  $\Delta$  600 m, R2

Encadrant : Gilles Furtin

Jura ©A. Louis



# SKI DE FOND & RANDO NORDIQUE PROGRAMME



## RESPONSABLE

Gilles Furtin

## CONTACT

[skinordique@cafannecy.fr](mailto:skinordique@cafannecy.fr)

Le ski de fond se pratique sur traces en station avec des skis alternatifs ou de skating. La rando nordique, gratuite, ne demande aucun aménagement ni traçage.

Respectueuse de l'environnement, la glisse à talon libre permet de s'immerger en pleine nature sur terrain vallonné, faible pente, plateau.

Voilà une autre approche de la montagne hivernale.

Des sorties mixtes avec un groupe raquette auront lieu dans l'hiver, voir le programme raquette (encadrant Gilles Furtin).



**Les collectives en rando nordique nécessiteront l'obligation du port du DVA, de la pelle et de la sonde.**

Jura ©A. Louis



---

## DÉCEMBRE

---

### Mardi 3 décembre

Sur traces, lieu suivant enneigement  
R1  
Encadrant : Gilles Furtin

---

### Mardi 10 décembre

Sur traces, lieu suivant enneigement  
R1  
Encadrant : Gilles Furtin

---

## JANVIER

---

### Mardi 7 janvier

St François (sur traces)  
Bauges, R2  
Obs. : 20 km  
Encadrant : Gilles Furtin

---

### Mardi 14 janvier

Giron (sur traces)  
Bugey, R2  
Obs. : 20 km  
Encadrant : Gilles Furtin

---

### Mardi 21 janvier

Crêt du Nu (SRN) IGN : 3330 OT  
Bugey, Alt. 1 351 m,  $\Delta$  500 m, R1  
Obs. : avec groupe de raquettes, 18 km  
Encadrant : Gilles Furtin

---

### Mardi 28 janvier

La Dole (SRN) IGN : 3327 ET  
Jura, Alt. 1 675 m,  $\Delta$  600 m, R2  
Obs. : avec groupe de raquettes, 16 km  
Encadrant : Gilles Furtin

---

## FÉVRIER

---

### Lundi 10 - Jeudi 13 février

SRN dans le Vercors  
Vercors, R2  
Obs. : inscriptions le vendredi 10/01/20  
Encadrant : Gilles Furtin

---

### Mardi 18 février

La Halle du Fruit Commun (SRN) IGN : 3532 OT  
Tarentaise, Alt. 1 794 m,  $\Delta$  700 m, R2  
Obs. : avec groupe raquettes, 15 km  
Encadrant : Gilles Furtin

---

## MARS

---

### Mardi 24 mars

Montagne de Banges (SRN) IGN : 3430 OT  
Bauges, Alt. 1 435 m,  $\Delta$  700 m, R2  
Obs. : avec groupe raquettes, 18 km  
Encadrant : Gilles Furtin

---

### Mardi 31 mars

Col du Pré (SRN) IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 1 703 m,  $\Delta$  700 m, R2  
Obs. : avec groupe raquettes, 16 km  
Encadrant : Gilles Furtin

---

## AVRIL

---

### Mardi 7 avril

Lac des Fées (SRN) IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 1 900 m,  $\Delta$  700 m, R2  
Obs. : avec groupe raquettes, 16 km  
Encadrant : Gilles Furtin

---

### Mardi 14 avril

Dôme de Vaugelas (SRN) IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 200 m,  $\Delta$  850 m, R2  
Obs. : avec groupe raquettes, 20 km  
Encadrant : Gilles Furtin

---

# SKI & SURF EN STATION

## PROGRAMME



### RESPONSABLE

Paul Henri Maffre

### INITIATEURS

Alain Curt, Claude Carraz, Jean Philippe Guex, Dominique Guillot, Isabelle Maffre, Jacques Muzard, Isabelle Rabatel, Roger Zannini

### AIDE-INITIATEURS

Quentin Frecon, Olivier Saunal

### CONTACT

skisurfalpin@cafannecy.fr

## VENTE FORAITS & TRANSPORT

Par internet (du jeudi 12h au vendredi 20h30) et au club sur terminal dédié du 3 janvier au 24 avril 2020. Profitons du bus : possibilité de prendre des places de car pour des sorties raquettes, ski de fond ou marche dans les domaines aménagés des stations.

## ÉCOLE DE SKI

Inscription les vendredis 6, 13, 20 décembre et 3 janvier de 19h30 à 21h au Club. Les cours ont lieu les 8 premiers



Les plaisirs du cours toute neige ©DR

dimanches de la saison. La présence de tous les participants est souhaitable dès la première sortie encadrée.

## TARIF DES COURS

**Adultes** : 55€. **Enfants (-de 18 ans)** : 40€.

## SORTIES ENFANTS

Le samedi après-midi, 7 places. 6 cours + une sortie loisir ski nocturne et repas.

## COURS DÉBUTANTS ADULTES

7 samedis après-midi et une sortie journée le dernier dimanche en station.

## CARTE CAF

Licence CAF 2019/20 obligatoire.

## CARTE USCA (INTERCLUBS)

Obligatoire pour chaque participant afin de profiter de nos tarifs forfaits. **Tarif : 7€.** Cette carte sert de support forfait en station pour le ski individuel ; elle est rechargeable sur le site de l'USCA.

## SORTIES MISE EN JAMBES

Elles sont prévues les 8 et 15 décembre selon enneigement.

## LES "PLUS" DES SORTIES

À la fin des cours de ski en station, les initiateurs vous proposent une sortie initiation randonnée à ski.

- o **5 janvier** : galette des rois/ chocolat chaud : 16h30
- o **19 janvier** : vin chaud : 12h
- o **9 février** : repas chaud : 12h
- o **5 avril** : fête des Clubs
- o **19 avril** : BBQ ou fondue





Hors-piste à Hauteluce, Beaufortain ©J. Muzard

DATE	HORAIRE DE DÉPART	STATION	TARIF STATION	FORFAIT + CAR	FORFAIT SEUL	CAR SEUL
5 janvier (SE)	07h15	<b>Les Contamines</b>	41,70 €	35 €	27 €	18 €
12 janvier (SE)	07h15	<b>Vallée de Meribel</b>	53 €	35 €	27 €	18 €
19 janvier (SE)	07h15	<b>Valmorel</b>	46,60 €	35 €	27 €	18 €
26 janvier (SE)	07h30	<b>Les Carroz</b>	44 €	35 €	27 €	18 €
2 février (SE)	07h00	<b>Les Karellis</b>	29 €	35 €	27 €	18 €
9 février (SE)	07h15	<b>Arèches-Beaufort</b>	30,50 €	35 €	27 €	18 €
16 février (SE)	07h15	<b>Les Arcs</b>	54 €	35 €	27 €	18 €
23 février (SE)	07h15	<b>Courchevel</b>	56 €	35 €	27 €	18 €
1 <sup>er</sup> mars (SER)	07h00	<b>Tignes</b>	51 €	35 €	27 €	18 €
8 mars	07h30	<b>Les Gets</b>	43 €	35 €	27 €	18 €
15 mars	07h00	<b>Espace San Bernardo</b>	47 €	35 €	27 €	18 €
22 mars	07h30	<b>Flaine</b>	44 €	35 €	27 €	18 €
29 mars	07h00	<b>Val Cenis</b>	39 €	36 €	28 €	18 €
5 avril	07h00	<b>Bardonecchia</b>	38 €	36 €	28 €	18 €
13 avril	07h00	<b>La Plagne</b>	54 €	36 €	28 €	18 €
19 avril	07h00	<b>Val Thorens</b>	56 €	36 €	28 €	18 €
6 avril	07h00	<b>Tignes / Val d'Isère</b>	61 €	36 €	28 €	18 €

SE : sortie encadrée    SER : Sortie encadrée de remplacement    Carte USCA : 7€

# HOMMAGES DU CAF

## SYLVIE TIOLIÈRE



Sylvie en Norvège, en 2016 ©R. Sorlier

Le 2 juin 2019, nous apprenions le décès de notre compagne de voyage, Sylvie Tiolière.

Sylvie était une figure bien connue au Club Alpin Français d'Annecy : pratiquante en randonnée à pied et à ski, ex parapentiste, membre active de la commission "Handicapés"... Sa sociabilité, sa serviabilité et sa gentillesse lui assuraient de nombreuses amitiés. Elle nous avait rejoints dans le groupe des "voyages lointains" et était devenue une de nos fidèles équipières.

Au cours des aventures vécues avec elle, nous avons admiré sa volonté, sa ténacité face aux difficultés du parcours. Pour elle, se confronter aux aléas météorologiques, aux inconforts du voyage, aux sentiers ardues n'étaient rien en comparaison d'autres défis qu'elle avait dû relever. Car la vie ne lui avait pas épargné les épreuves...

Peut-être est-ce dans ces combats qu'elle avait développé cette force de caractère que nous lui connaissions ?

Quinze mois avant son décès, un nouvel obstacle s'est dressé devant elle, une lutte inégale contre une terrible et implacable maladie s'est engagée. C'est avec détermination et courage qu'elle a tenté d'y faire face. Connaissant cela et espérant qu'elle sortirait en vainqueur, nous ne pensions pas à une disparition aussi rapide.

Nous sommes donc bien tristes et avons du mal à "réaliser" ; 56 ans c'est vraiment bien "jeune" et décidément bien trop tôt... Nous pensons que parmi vous, ceux qui ont connu Sylvie au cours des activités au sein du Club, ressentirez la peine qui est la nôtre.

Joèle Plastre

# BONS PLANS POUR LES ADHÉRENTS

Un certain nombre d'enseignes de la région réservent un accueil préférentiel aux adhérents du CAF d'Annecy, pensez-y pour vos achats !

**N'oubliez pas de vous munir de votre licence pour aller dans ces magasins.**



## \*MODALITÉS SELON LES ENSEIGNES

o **Prism**  
-20%<sup>1</sup>

o **Versant Nord (Thônes)**  
-10% sur la location ;  
-15% sur tout achat, hors promotions

o **Vieux Campeur**  
-18% en bons d'achat à se procurer au secrétariat (réservation des bons à [secretariat@cafannecy.fr](mailto:secretariat@cafannecy.fr))

o **Ski Loc Shop**  
-10% sur la location et l'entretien

o **Aux pieds des voies**  
Réduction de 2 € sur chaque réparation de chaussons d'escalade (ressemelage : 23 € au lieu de 25 €. Ressemelage + enrobage : 36 € au lieu de 38 €).  
Un ressemelage d'une valeur de 25 € offert pour une paire de chaussons achetée dans notre magasin.

<sup>1</sup> voir procédures spécifiques sur [cafannecy.fr](http://cafannecy.fr)  
> Le Club > Bons plans



**SKI LOC**  
**SHOP**

LOCATION - ENTRETIEN

☎ 04 50 60 33 47 - ✉ [benjamin@skilocshop.fr](mailto:benjamin@skilocshop.fr)

78 bis route des Creuses - 74960 Cran-Gevrier

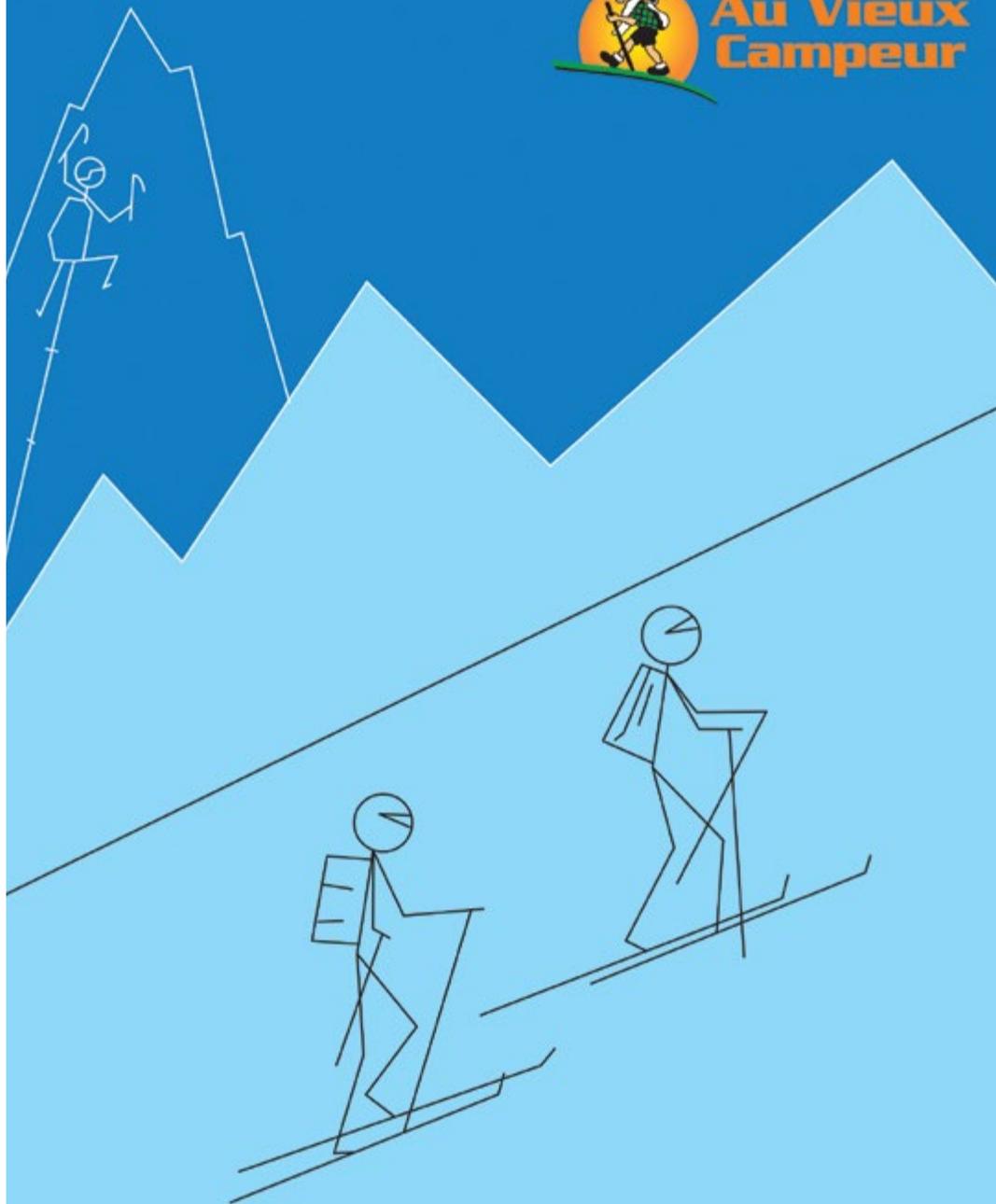
A côté du magasin Leclerc

🌐 [www.skilocshop.fr](http://www.skilocshop.fr)





**Au Vieux  
Campeur**



Paris Quartier Latin | Lyon | Thonon-les-Bains | Sallanches | Toulouse-Labège | Strasbourg | Albertville | Marseille | Grenoble  
Chambéry, LA boutique 100% Coin des Affaires