



**HIVER 2020-21**  
REVUE & PROGRAMME

*L'esprit Club Alpin*



club alpin français  
**Annecy**



# ÉDITO

## LE MOT DU PRÉSIDENT

Une attente immuable... Nous sommes depuis quelques semaines à nouveau plongés dans l'incertitude. Et c'est reparti avec cette impression de déjà-vu... Quand la neige va-t-elle arriver ? Quel itinéraire sera en condition pour ma première descente ? Ai-je toujours les bons réflexes en termes de sécurité ? Toutes ces questions et beaucoup d'autres, auxquelles nous n'avons pour l'instant pas de réponse et qui nous interrogent sur le bon déroulement de notre saison d'hiver. Alors faisons de cette période d'attente une opportunité pour se documenter, se former, s'améliorer, car nous savons que nous n'avons jamais fini d'apprendre. Sachons aussi être curieux et critiques, en commençant par interroger nos propres certitudes. En montagne comme ailleurs c'est essentiel. Enfin s'informer et se former doivent se faire auprès de sources fiables et de professionnels reconnus. Ce qui tend à ne plus être une évidence dans d'autres domaines, doit rester un principe cardinal au sein de notre Club. Nos encadrants bénévoles continueront à être formés ainsi. Dans ce contexte singulier, l'ensemble des encadrants bénévoles de notre Club ont travaillé pour imaginer un programme original, varié et progressif, que vous allez pouvoir découvrir au fil des pages. Vous le savez, ce calendrier est bien sûr susceptible d'évoluer, principalement du fait de la météo, nous nous adapterons évidemment à la montagne. En attendant faisons preuve de patience, mais aussi et surtout de bienveillance. Une pensée aussi pour ceux qui ont tant apporté à ce Club et qui nous ont quittés. Une certitude pour finir, l'hiver arrive !

**Romain DESBREST**

## L'ÉQUIPE ÉDITORIALE



Marine  
MÉTALLIER



Nicole  
JACQUEMIN



Martine  
GAUVIN



Adeline  
DAUTREMIER



Karine  
DESCLAIR

Avec la crise sanitaire, voilà une nouvelle saison d'hiver qui s'annonce bien compliquée pour les activités encadrées de notre Club et notre vie quotidienne, mais qui n'a pas entamé l'énergie de l'équipe revue du CAF d'Anney ! Nous en profitons pour annoncer **une campagne de recrutement de chefs de projets**, car deux d'entre-nous vont probablement réduire la voilure de leur engagement pour la prochaine édition. N'hésitez pas à vous manifester en nous envoyant un email à [revue@cafannechy.fr](mailto:revue@cafannechy.fr). L'organisation est maintenant bien rodée, et nous serons heureuses d'accueillir de nouvelles recrues à nos meeting-brunch\* 🍷

\* réunions dînatoires

# SOMMAIRE

## DE LA REVUE

Renseignements  
pratiques 4

Mode d'emploi  
des activités  
en sorties  
collectives 6

Les refuges  
du Club Alpin  
Français 8



Les soirées  
du Club  
saison  
2020-2021 13

Connaissance  
et Protection  
de la Montagne  
(CPM) 16

Handicap  
nous avons  
besoin de vous ! 9

Les formations  
au Club Alpin  
Français  
d'Annecy 10

Randonnées  
lointaines 12



Raid en *splitboard*  
dans l'ubaye

18

Groupe Jeunes  
Alpinisme

22



Escalade  
hivernale 24

Trail  
hivernal 25



Ski de rando & ski alpinisme  
PROGRAMME

28



Ski & surf en station  
PROGRAMME

46

Snowboard  
de randonnée  
PROGRAMME 48

Randonnée  
raquettes  
PROGRAMME 53

Ski de fond &  
rando nordique  
PROGRAMME 57

Hommages  
du CAF 59



Bons plans  
pour les adhérents

62

# 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)

Consultez notre site web : [cafannecy.fr](http://cafannecy.fr)



Véronique LE FLOCH-  
PULLUARD

### SECRÉTARIAT

#### Adhésions & renseignements :

Mercredi : 15h à 19h

Vendredi : 11h30 à 13h30

et 17h30 à 20h30

**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

Les tarifs sont applicables du 1<sup>er</sup> septembre au 1<sup>er</sup> octobre, le tarif est réduit pour une adhésion prise après le 1<sup>er</sup> mai, voir avec le secrétariat :

- o Adulte + 24 ans : renouvellement 75,30€
- o Conjoint : renouvellement 54€
- o Entre 18 et 23 ans : renouvellement 48€
- o Moins de 18 ans : renouvellement 43€
- o Enfants de membres : 29€ ou 37,50€

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

Chèques ANCV, chèques loisirs, 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 : 20,80 €



## 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 durée d'une semaine et à prix réduit, du matériel spécifique. Rendez-vous le vendredi de 19h30 à 20h30 au local. Vous y trouverez :

- o Triptyque sécurité (DVA, pelle, sonde)
- o Piolets et piolets techniques
- o Crampons à lanières et automatiques

\* Prix à la date de publication de la revue

- Broches à glace tubulaires
- Casques d'alpinisme
- Baudriers et cuissards
- Équipement pour via ferrata
- Équipement pour canyoning
- Raquettes classiques
- Raquettes spéciales snowboard

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 équipements). Il sera demandé 50% de la valeur à neuf si le matériel est rendu détérioré et 100% si le matériel est perdu. Pour plus d'informations, contactez le service matériel : [materiel@cafannecy.fr](mailto:materiel@cafannecy.fr)

Le service matériel fait peau neuve ! Et nous avons encore besoin de renforts pour mettre en place le nouvel outil de suivi informatique du matériel ainsi que pour assurer ponctuellement des permanences le vendredi soir. Nous comptons sur vous !



## BIBLIOTHÈQUE

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

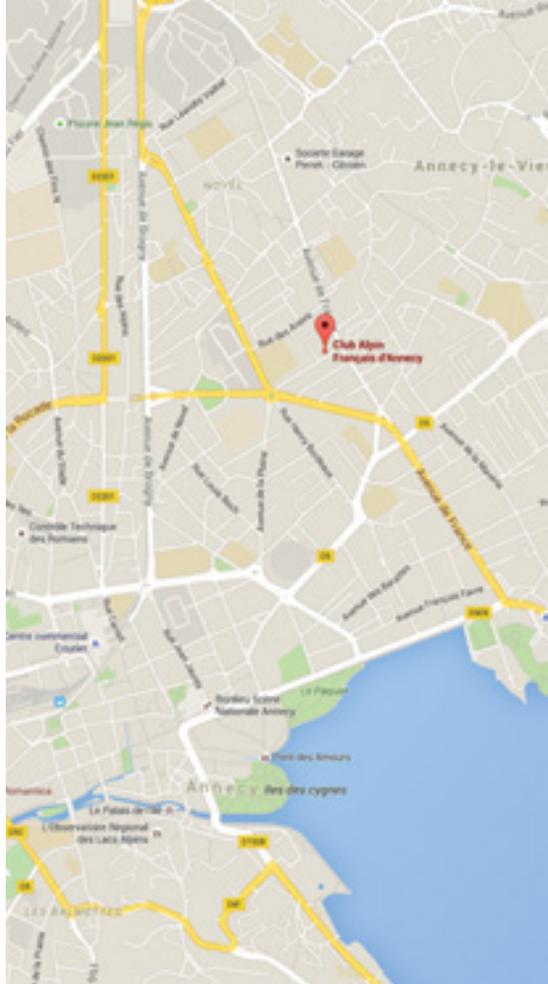
Le vendredi de 19h30 à 20h30

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 jouxte 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 EN SORTIES COLLECTIVES

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 27 et sur le site du Club, [cafannecy.fr](http://cafannecy.fr) qui vous redirigera sur le site d'inscriptions aux sorties collectives [collectives.cafannecy.fr](http://collectives.cafannecy.fr)

### INSCRIPTIONS AUX SORTIES COLLECTIVES

Elles peuvent s'effectuer selon deux possibilités :

- o Le vendredi soir précédant la sortie, à partir de 19h30 au forum du Club. Les encadrants bénévoles vous y accueillent. Vous pouvez ainsi échanger avec eux et les autres participants sur les conditions de la sortie envisagée.
- o Par internet, pour les adhérents qui ne peuvent venir à la permanence du vendredi soir : [collectives.cafannecy.fr](http://collectives.cafannecy.fr) après y avoir créé votre compte personnel.

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 de l'encadrant bénévole 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 des 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 l'encadrant, qui ne vous connaît pas, vous interroge sur vos capacités ou sur votre carnet de courses.

L'encadrant 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 vos encadrants.

## MATÉRIEL

Chaque participant doit se présenter au lieu de départ convenu muni de la totalité du matériel individuel prescrit par l'encadrant bénévole. 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 nécessaire d'arriver au moins 15 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 !

## TRANSPORT

Le principe du transport est le covoiturage, il est donc demandé à chaque participant et à tour de rôle 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 sortie collective prennent en charge la part du (ou des) encadrants organisateurs. Le coût individuel du transport est calculé comme suit : 0,30€/km (été) et 0,40€/km (hiver) 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).

« Proposez-vous pour conduire le minibus ! »



Les montagnes enneigées des Alpes du sud ©G. Condat

Pour les sorties ou séjours avec hébergement les frais de l'encadrant sont pris en charge, hors coût des repas, par les participants (à 50% pour un seul co-encadrant supplémentaire).

## DÉROULEMENT DES SORTIES COLLECTIVES

L'encadrant 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 l'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 !

# LES REFUGES DU CLUB ALPIN FRANÇAIS

**CONTACT** (sauf réservations)

refuges@cafannecy.fr

## REFUGE CAMILLE DUNANT (PARMELAN)



Refuge du Parmelan ©N. Béruard

**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  
**Tél. :** 06 16 59 83 00  
**E-mail :** [refugeduparmelan@ffcam.fr](mailto:refugeduparmelan@ffcam.fr)  
**Site :** [refugeduparmelan.ffcam.fr](http://refugeduparmelan.ffcam.fr)

## REFUGE GRAMUSSET (POINTE PERCÉE)



Charpente en cours de montage ©C. Bouldoires

**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 Jallouvre avec ses couchers de soleil inoubliables.**

Le refuge est en cours de réhabilitation avec un bâtiment en cours de construction, mais le refuge d'hiver reste 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.

**Altitude :** 2164 m  
**Tél. :** 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](mailto:refugepointepercee@ffcam.fr)  
**Site :** [refugelapointepercee.ffcam.fr](http://refugelapointepercee.ffcam.fr)

# HANDICAF

## NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !



### RESPONSABLE

Gérard Defrasne

### CONTACT

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

## UNE SAISON HIVERNALE PAS ORDINAIRE

La saison hivernale 2019-2020 était pourtant bien engagée, avec l'arrivée de la neige, certes un peu tardivement, mais avec une météo favorable à la pratique de nos activités hivernales : raquettes et ski fauteuil.

De plus, un nouvel élan de participation de bénévoles prêts à devenir pilotes de Dual Ski ou de Tandem Flex, laissait présager une belle saison. Hélas, l'épidémie de Covid-19 venait interrompre brutalement cette perspective début mars. Après la période de confinement, qui fut une réelle épreuve pour nos amis handicapés, de retour dans leurs familles ou restés dans les centres, s'en suivit un été sans aucune activité, ni Trans Val des Usse à Frangy, ni feux de la St Jean !

Depuis, nous définissons avec les centres, les modalités de mise en œuvre d'une nouvelle saison hivernale, sachant que, en tout état de cause, la saison qui s'annonce va encore être bien perturbée.

Toutefois notre engagement et notre volonté d'accompagner les personnes handicapées demeure forte et entière ! Pour preuve, le départ en formation en vue de valider un brevet de pilote de Dual Ski, de quatre bénévoles, d'ici la fin de l'année 2020. Ainsi, grâce à une équipe renforcée, l'activité de la saison à venir sera dynamisée !

Avec des conditions spécifiques, nous tenterons donc de renouveler les sorties hebdomadaires en ski fauteuil et en



©DR

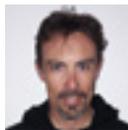
raquettes avec les centres de l'ADIMC 74, le SYNAPS 74 et de l'EPANOU. Nous renouvellerons les sorties ski alpin avec les jeunes de 18-25 ans du SESSAD Projet de Belluard, afin de les accompagner et de les encourager dans leur démarche d'intégration dans la vie sociale et qu'ils deviennent membres à part entière du CAF d'Annecy.

Comme les années passées, nous assurerons notre part d'animation, par l'organisation de sorties collectives en raquettes le dimanche, au cours des mois de janvier, février et mars 2021, sorties ouvertes aux résidents des centres et aux familles.

Pour cela, une fois de plus, nous comptons sur vous pour venir renforcer l'équipe de bénévoles, à l'accompagnement des personnes handicapées qui, sans vous, ne pourraient avoir accès à ce milieu de la montagne qui nous rassemble au Club Alpin Français d'Annecy.

# LES FORMATIONS

## AU CLUB ALPIN FRANÇAIS D'ANNECY

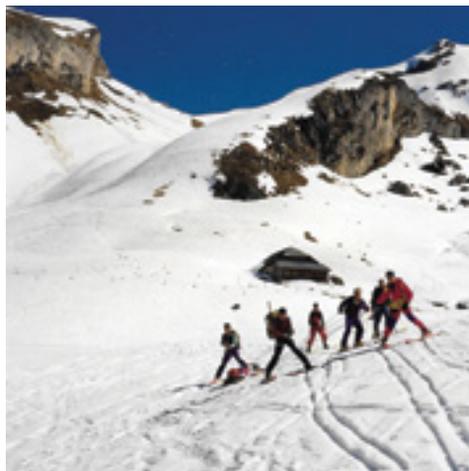


### RESPONSABLE

Bertrand Faraut

### CONTACT

activites@cafannecy.fr



Exercice de descente en traîneau, Aravis ©DR

Le Club Alpin Français d'Annecy est une structure vivante qui voit chaque année des gens nouveaux arriver et d'autres repartir, mais une chose reste permanente : c'est sa mission de former aux sports de montagne les personnes qui veulent évoluer en toute sécurité dans ce milieu spécifique. La formation des pratiquants, la formation des futurs encadrants, est essentielle car nous avons toujours besoin de bénévoles au Club Alpin Français d'Annecy pour que vive la transmission du savoir. Voici ci-dessous un petit synoptique des niveaux de formation :

NIVEAU DE FORMATION	1	2	3
<b>Liste des UF et UV nécessaires pour valider un niveau ou un stage diplômant ou pour se former à titre individuel</b>	<b>Liste des UF de niveau 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Neige &amp; avalanche</li> <li>. Cartographie orientation</li> <li>. Sécurité sur glacier</li> <li>. Autonomie à la pratique de l'escalade</li> <li>. Découverte, Initiation canyon</li> <li>. Autres UF / par activité</li> </ul>	<b>Liste des UF de niveau 2</b> <p><b>Ski Alpinisme</b> Neige et avalanche Cartographie orientation Sécurité sur glacier</p> <p><b>Escalade</b> Technique alpine Autonomie sur SAE Autonomie sur site sportif</p> <p><b>Alpinisme</b> UV1 technique terrain d'aventure UV2 pédagogie terrain d'aventure UV1 technique terrain montagne UV2 pédagogie terrain montagne</p> <p><b>Stage Initiateur toutes disciplines</b></p>	<b>Les formations de niveau 3</b> <b>Formation des instructeurs</b> Ceux-ci organisent l'activité dans leur département et leur région... et sont souvent impliqués dans la commission nationale de leur activité.
<b>Durée</b>	Durée : 2 jours	Durée : 2 à 5 jours	Durée : 4 à 7 jours
<b>Encadrement nécessaire pour validation du diplôme</b>	Initiateur Club accompagné ou non d'un professionnel	Initiateur ou un instructeur et un professionnel breveté d'état.	Instructeur et un professionnel breveté d'état et un membre de la commission nationale.
<b>Recyclage</b>		Tous les 5 ans pour les diplômés d'initiateur	Tous les 5 ans
<b>Organisateur du stage</b>	Des initiateurs du Club	Comité départemental	FFCAM



Construction d'igloo pendant la formation initiateur ©X. Benard

L'ensemble de ces données sont expliquées plus en détail sur un document de synthèse qui se trouve sur le site du Club à l'adresse suivante : <https://www.cafannecy.fr/leclub/telechargements/2157-formation-initiateurs>  
Les formations réalisées au sein du Club sont signalées sur le site du Club Alpin Français d'Annecy à l'adresse suivante : <https://collectives.cafannecy.fr/collectives/#p1> en filtrant par l'icône "formations".

D'autres clubs et comités proposent également des formations partout en France. Il ne faut pas hésiter à se renseigner à l'adresse suivante : <https://www.fcacm.fr/les-formations.html>. Vous pourrez y trouver dans un menu déroulant l'ensemble de l'offre de formation FFCAM qui correspond à l'activité sportive de votre choix.

En vous souhaitant une bonne saison hivernale, je vous rappelle le "cycle découverte" ski de randonnée du Club Alpin Français d'Annecy. Organisé début janvier, il mobilise un grand nombre de nos initiateurs. Le programme est indiqué dans la section "SKI DE RANDONNÉE & SKI ALPINISME" page 28 de la présente revue ou par mail : [skirando@cafannecy.fr](mailto:skirando@cafannecy.fr)

N'oubliez jamais que se former est la base d'une pratique en sécurité pour vous et pour les autres. Bonne saison hivernale à toutes et tous.

# RANDONNÉES LOINTAINES



## RESPONSABLE

Patrick Dupire

## CONTACT

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

D'abord un grand merci à Joèle et Dominique qui, au cours des 13 dernières années, ont animé la section "voyages lointains" au sein du Club et organisé des randonnées et découvertes dans le monde entier (Madagascar, Norvège, Écosse... on ne saurait toutes les citer) ; mais, à chaque fois, partage, ouverture et convivialité animaient les sorties, appréciées par plus d'une centaine d'adhérents de notre Club.

Patrick, notre vice-président, en charge de la communication et initiateur randonnées, reprend le flambeau pour les 2 prochaines saisons au moins avec un programme qui se veut à la fois original et accessible techniquement et budgétairement au plus grand nombre. En espérant que le virus nous laissera un peu plus libre dans nos déplacements dès 2021.

Contactez Patrick pour toutes informations plus précises.

Road-trip Amérique du Sud ©DR



## AU PROGRAMME EN 2021

### GORGES & CALANQUES VAR

9 au 13 juin 4/8 places R2/3

### OBERLAND BERNOIS SUISSE

30 juin au 4 juillet 4/8 places R2

### PARCS DE L'OUEST AMÉRICAIN USA

14 au 28 août 2 places R2

### TOP SPOTS DES DOLOMITES ITALIE

4 au 12 septembre 8 places R2/3

### L'INTÉGRALE DES CIRQUES LA RÉUNION

16 au 30 octobre 8/12 places R2/3

## ...ET POUR LA SUITE (2022)

### FITZ ROY/ATACAMA ARGENTINE/CHILI

19 février au 6 mars 8 places R3

### LE GR 20 SUD CORSE

10 jours fin juin 8 places R2

### VOLCANS CANYONS

& DUNES ILES CANARIES

10 jours mi-septembre 8 places R2

### LE TOUR DES ANNAPURNA NÉPAL

16 jours 8 places R2/3

# LES SOIRÉES DU CLUB

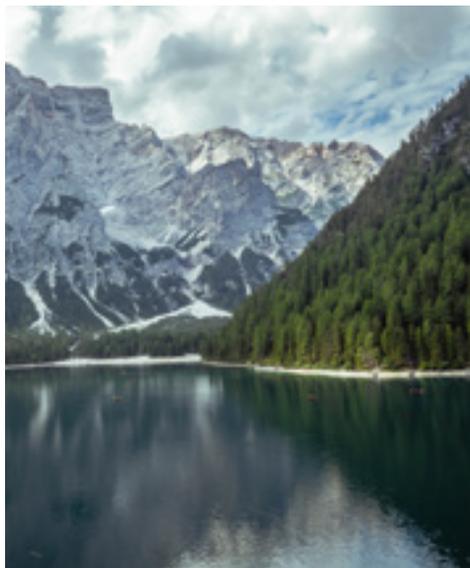
## SAISON 2020-2021



### RESPONSABLES

Bernard Charvoz, Odile Gatet

Les soirées du Club sont programmées le jeudi à 20h15 au forum du Club, à partir du 26 novembre. Vu le contexte sanitaire il sera peut être demandé de s'inscrire comme pour les collectives. Le programme pourra être modifié en cours de saison, pour toutes ces raisons **consultez le site internet du Club, la veille.**



Lac de Braies dans les Dolomites ©P. Dupire

### JEUDI 10 DÉCEMBRE 2020

#### DOLOMITES 2020

PRÉSENTATION : Patrick Dupire

ORGANISATION : Bernard Charvoz

En septembre 2019, ils étaient 14 du CAF Anney à arpenter le chemin mythique de

l'alta via n°1 des Dolomites au départ du lac de Braies jusqu'à la base du mont Pelmo. En 2020, ils étaient 9 à défier l'alta via n°2 plus physique, du val Gardena au refuge Rosetta en passant par le piz Boè, le Mulaz et le terrifiant col de la Farangole. Ils sont tous revenus enchantés par ce qu'ils conviennent d'appeler désormais "les plus belles montagnes du monde". Ils vous invitent à découvrir leur trek de 8 jours et vous convaincre, pourquoi pas, de vous inscrire à l'ultime saison 3 en septembre 2021 qui sera un mélange savant des "alte vie 1, 2 et 4".

### JEUDI 17 DÉCEMBRE 2020

#### TRAVERSÉE DES ALPES

PRÉSENTATION : Jean-François Grandidier

ORGANISATION : Odile Gatet

Défialp, un pari un peu fou. Et si, un hiver on démarrerait au fin fond des Alpes, pour ne s'arrêter qu'à la mer ? Et si on s'offrait ce voyage, ce rêve ? Et si on traversait les Alpes à skis ? Défialp, c'est l'histoire de 2 copains qui au long de cet hiver 2019 vont vivre ce projet et mener ce rêve. L'idée est simple, suivre au plus près ce fil improbable de l'arc alpin, dans sa totalité de Trieste (mer Adriatique) à Nice. Slovénie, Autriche, Suisse, Italie et France. Cinq pays pour une même chaîne de montagnes, une multitude de massifs, de vallées, de paysages... à découvrir et sillonner skis aux pieds durant plus de 3 mois. Un long et lent cheminement, au rythme de la montagne, de la météo et des conditions de neige...

**JEUDI 7 JANVIER 2021**

## **TREKS AU CHILI**

PRÉSENTATION : Francis Timmermans

ORGANISATION : Odile Gatet

Quatre treks entre le centre et le sud du Chili qui permettent de découvrir une grande diversité de paysages, de climats et de cultures. Les deux premiers treks se situent dans des régions peu touristiques qui présentent néanmoins un intérêt pour le trekking, région de Talca Altos del Lircay, climat méditerranéen, forêt, volcan et désert volcanique ; région de Chillàn, vallée du Nuble, moyenne montagne, belles rivières, élevage de chèvres et de chevaux. Le troisième trek se situe dans la région de l'Araucanie, plus touristique, qui se caractérise par de grands lacs, des forêts d'araucarias, des volcans de plus de 3000 m et un climat tempéré. Le dernier trek traverse la région entre Puerto Natales et le parc de Torres del Paine en Patagonie.



Cordillère au Chili ©F. Timmermans

**JEUDI 14 JANVIER 2021**

## **MAJORQUE & MINORQUE LES PERLES DES BALÉARES**

PRÉSENTATION / ORGANISATION : Bernard Charvoz

Derrière les clichés, l'archipel des Baléares cache des merveilles avec une nature souvent sauvage et préservée : des bords de mer aux splendides paysages, des criques secrètes, des massifs montagneux caractéristiques, une campagne riche en plantations d'agrumes et d'oliviers, des vieilles villes et villages authentiques et des vestiges archéologiques de premier plan. Nous partons à la découverte des îles atypiques de Majorque et Minorque, les perles des Baléares.

**JEUDI 21 JANVIER 2021**

## **VERS COMPOSTELLE ET "SEIGNEURS DE NOS CIMES"**

PRÉSENTATION : Jean-François Vulliez

ORGANISATION : Odile Gatet

Genève le Puy, tout au long de ce chemin magnifique, c'est le témoignage et le parcours de ces pèlerins avec qui nous partagerons joies et peines, au travers de cette France profonde et ses superbes paysages, accompagnés d'un très beau texte récité par Alain Carré. "Seigneurs de nos cimes" tourné dans le massif des Bornes, des Aravis, les Bauges. Avec un accompagnateur de montagne de la Frapna, au travers des saisons, j'ai filmé les chamois, les bouquetins, l'introduction du gypaète barbu au Bary; ce guide nous renseigne sur la vie de ces animaux de nos montagnes, que nous connaissons tous.

**JEUDI 28 JANVIER 2021**

## **SCANDINAVIE EN HIVER & CARNET DE VOYAGES À TRAVERS LES ENFANTS**

PRÉSENTATION / ORGANISATION : Odile Gatet

Rando à ski en étoile dans les Alpes Lyngen avec le temps qui change, l'ambiance des villages colorés, et surtout le côté magique de skier au-dessus de la mer. Une rando nordique sur la voie royale en Suède nous entraîne dans l'immensité blanche avec le bruit du vent, le confort des refuges, le point culminant... et Stockholm sous la neige. Entre les deux pour agrémentez de couleurs : des bébés avec leurs mamans, des enfants jouant, allant à l'école, faisant la vaisselle... bref dans leur vie quotidienne.



Les Alpes Lyngen en Norvège ©O. Gatet

## JEUDI 4 FÉVRIER 2021

### DÉSERTS SAHARIENS

PRÉSENTATION : Françoise Allard

ORGANISATION : Odile Gatet

Décembre 2002 : Algérie. Nous partons au sud du pays pour une randonnée chamélière dans le Tassili N'Ajjer. On atteint le plateau par une rude montée et ensuite, notre marche se déroulera dans un paysage fantastique d'aiguilles et de dômes de grès alternant avec des corridors sablonneux, à la découverte des abris sous-roche décorés de peintures rupestres exceptionnelles qui ont fait la réputation de ce plateau. Février 2020 : Mauritanie. Le désert nous manque... Juste avant le confinement, nous renouons avec le trek saharien par une semaine en Mauritanie. En dépit d'une chaleur éprouvante (siestes à l'ombre des acacias et nuits à la belle étoile), ce sera une belle aventure, au sein de dunes superbes, mais aussi de villages en palmeraies, pour finir en apothéose dans un très beau canyon inattendu.



Le Touareg dans l'immensité ©F. Allard

## JEUDI 11 FÉVRIER 2021

### LA CHINE, UNE IMMERSION DANS L'EMPIRE DU MILIEU

PRÉSENTATION / ORGANISATION : Bernard Charvoz

On a l'habitude d'appeler la Chine "empire du Milieu", en référence au terme chinois Zhongguo signifiant "Centre du Pays". Traditionnellement les Chinois plaçaient leur empereur au centre de l'empire. Nous partirons en immersion dans l'empire du Milieu avec un voyage en Chine de Pékin à

Shanghai. Après Pékin nous visiterons la célèbre muraille de Chine, la ville de X'ian et ses statues en terre, la région de Gullin et Yangshuo, les villages des minorités Dong et Miao, les montagnes jaunes et pour finir la surprenante ville de Shanghai.

## JEUDI 25 FÉVRIER 2021

### 3 MOIS DANS LE NORD DE L'AMÉRIQUE ANDINE

PRÉSENTATION : Philippe Gouyou Beauchamps

ORGANISATION : Odile Gatet

De Quito à Bogota, pendant 3 mois le sac sur le dos, Philippe et Pierrette partent à la découverte du nord du continent sud-américain : chemin inca en Équateur, civilisations pré-incas dans le nord du Pérou, descente de l'Amazone en lancha, accueil au sein des tribus amazoniennes, Noël dans une famille colombienne des Andes orientales, trek dans la sierra nevada jusqu'à la Cité perdue des indiens koghis, Carthagène et les Caraïbes, Medellín et sa lutte contre les trafics, Cali et la salsa, civilisations inconnues à San Agustín... Une région du monde qui s'ouvre au tourisme après les années de violence, de luttes entre bandes armées, et de trafics.

## JEUDI 11 MARS 2021

### LA GÉORGIE À SKI DE RANDONNÉE & DE VENISE À MANTOUE EN VÉLO-BATEAU

PRÉSENTATION / ORGANISATION : Bernard Charvoz

Deux voyages atypiques pour cette soirée. Tout d'abord nous partirons en Géorgie pour une semaine de ski de randonnée. Puis une autre ambiance nous attend ensuite avec la visite de la région italienne de Venise à Mantoue en vélo-bateau au bord de l'Adige et du Pô.



La Géorgie ©B. Charvoz

# CONNAISSANCE ET PROTECTION DE LA MONTAGNE (CPM)



## RESPONSABLE

Martine Piétu

## CONTACT

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

## LA PREMIÈRE NEIGE A FIGÉ LE PAYSAGE

Le gel a fait taire les torrents, la lumière rasante accentue la sensation de froid. L'hiver est arrivé, la nourriture se raréfie, elle est moins riche, la moitié des jeunes chamois et bouquetins ne passeront pas leur premier hiver...

Pour survivre en hiver, la faune de montagne déploie diverses stratégies : certains partent en migration, d'autres hibernent (ours, marmotte), d'autres pratiquent la mue hivernale (hermine, lièvre variable, lagopède). Certains arborent un pelage d'hiver plus foncé pour emmagasiner la chaleur du soleil (chamois), d'autres enfin s'ensevelissent dans la neige (tétrasy, lagopède).

Pour nous, quel plaisir de skier ou marcher aux abords des forêts... Tout est si beau, si calme... Mais nous ne sommes pas seuls ! Une "excursion" en montagne est toujours une "incurSION" dans un milieu vivant. Sous la neige, la vie : lagopède, tétras, perdrix, jeunes arbres...

L'hiver, le tétras-lyre passe le plus clair de son temps à l'abri d'un igloo. Il n'en sort que le matin et en fin d'après-midi pour partir à la recherche de nourriture. S'il se voit contraint de fuir son igloo protecteur, il ne se ré-enfouira pas avant le soir et passera donc le reste de la journée exposé aux éléments. Dérangé plusieurs fois, l'oiseau s'affaiblit et devient vulnérable.

**Pour les grands animaux, plus la neige est profonde, plus la consommation d'énergie pour se déplacer ou pour fuir est grande. Les mouvements en neige profonde les font puiser dans leurs réserves : une dépense d'énergie inutile et parfois synonyme de mort !**

Tétras-lyre ©Asters-CEN74





Chamois ©Christophe Hagenmüller

## LES BONNES PRATIQUES À ADOPTER LORS DE NOS SORTIES HIVERNALES

Lisons les panneaux d'information situés au départ des courses. En montée, à l'approche des forêts, utilisons les traces déjà existantes ; près de la forêt, à la descente, ne multiplions pas les traces ; les zones de quiétude pour le tétras sont parfois matérialisées, il suffit alors de les contourner... Évitions également de nous promener à l'aube et au crépuscule quand les tétras cherchent leur nourriture.

N'essayons pas d'approcher les grands animaux (bouquetins, chamois).

## RETENONS LES QUATRE RÈGLES À OBSERVER

1. Respecter les zones sensibles et les bulles de quiétude de la faune sauvage
2. En forêt, rester sur les sentiers et être discret
3. Éviter les lisières et les surfaces moins enneigées, ressources de nourriture pour la faune sauvage
4. Tenir son chien toujours en laisse, s'il doit vraiment venir avec nous

Partout adoptons l'attitude "*Be Part of the Mountain!*"\*

\* *Faisons corps avec la Nature*

# RAID EN SPLITBOARD DANS L'UBAYE



AUTEUR

Guillaume Condat

## FOUILLOUSE - COULOIR NW DE PARIAS COUPA - REFUGE DE CHAMBEYRON

### 4.3 E3

C'est avec mes deux amis Flo (initiateur FFCAM snowboard-alpinisme) et Jean-Pat (guide de haute montagne) que nous nous donnons rendez-vous à Fouillouse, dernier petit hameau perché à 1900 mètres d'altitude avant de chausser les spatules en direction du refuge de Chambeyron qui est non gardé à cette période de l'année, et où nous avons prévu de passer deux nuits pour ce raid de trois jours en *splitboard* dans le massif de l'Ubaye. Info pratique : la route pour monter à Fouillouse n'est pas évidente, elle est extrêmement étroite et n'est pas forcément bien déneigée, il est compliqué d'y croiser une voiture, mais elle est très belle et vraiment pittoresque. Il est facile de se garer à Fouillouse en allant tout au bout de la route, le parking n'est certes pas très grand mais l'Ubaye n'est pas un massif fréquenté donc pas de problème de place.

Vallon des Aoupets ©G. Condat



Après avoir fait un point sur le matériel et la répartition de la nourriture pour trois jours en refuge non gardé, nous commençons donc notre randonnée par une douce montée. Le rythme est soutenu, les copains ont bien la pêche ! Nous avons le choix entre deux itinéraires pour aller au refuge de Chambeyron : soit par le vallon des Passets qui ne nous inspire pas car il est raide et orienté SW et qu'il fait déjà bien chaud ; soit en suivant le GRP\* du Tour du Chambeyron, orienté Sud mais avec des pentes plus douces et qui surtout nous donnera accès au couloir NW de Parias Coupa.

J'ai choisi d'appeler et d'écrire Parias Coupa arbitrairement par rapport aux données trouvées, car c'est un sommet appelé Parias Coupa (un seul r) sur la carte OpenTopoMap, Parrias Coupa (deux r) sur Skitour, mais dénommé Tête de Cibiroles sur Géoportail 2019 (Parias Coupa existant mais à peine plus au sud), il faut croire que les géographes ne se sont pas encore mis d'accord sur qui est qui ? Et qui est où ? Parias Coupa étant le nom le plus communément utilisé par la communauté *outdoor*.

L'itinéraire n'est vraiment pas compliqué, il suffit de suivre le GRP qui est en pentes douces jusqu'à un replat à une altitude de 2600 mètres sous le Pas de la Couleta, puis le couloir vous apparaîtra sur votre droite. C'est ici que les difficultés commencent. Pour nous alléger, nous laissons une bonne partie de notre matériel (je laisse mon sac de couchage SeaToSummit Spark III, mon réchaud MSR Reactor Stove, de la nourriture, et mon pied

\* GRP : Grande Randonnée de Pays



Vue depuis le sommet de Parias Coupa ©G. Condat

photo) enfoui sous la neige, assez profond car Jean-Pat qui est du coin nous dit que les choucas sont bien hargneux ici. Nous les récupérerons au retour. Encore quelques conversions en peaux de phoques et nous chaussons les crampons pour la remontée du couloir, long de 400 mètres. Nous nous relayons bien pour faire la trace car le couloir est vierge.

Petite pause déjeuner au sommet, écourtée par le vent qui nous glace. À la descente, un piolet à la main n'est pas de trop car la neige n'est pas adhérente partout, surtout sur le haut, on ne sait jamais il y a quand même 400 mètres à 40° avec passage à 45°, ce n'est pas le moment de se la coller.

De retour sur le GRP, nous récupérons nos affaires, mangeons notre dessert, et poursuivons tranquillement notre itinéraire vers le refuge. Petite montée en peaux au Pas de la Couleta, courte descente en neige dure derrière, puis nous rechaussons encore les peaux afin de traverser le replat du lac Premier.

En cas de doute sur le regel de celui-ci, bien maintenir la rive gauche du replat vous évitera de prendre des risques (je rappelle que rive gauche est dans le sens de l'écoulement de l'eau, donc il faut passer à droite dans le sens Fouillouse-Refuge). Enfin, avant d'arriver au refuge à une centaine de mètres à l'Est de celui-ci, il est possible de trouver de l'eau liquide en creusant un trou dans la neige au dessus de la rivière en amont du lac.

En arrivant au refuge, nous sommes les seuls mais nous le trouvons déneigé et chauffé, c'est super agréable ! Nous voyons que d'autres personnes ont laissé leurs affaires, plus aucun doute, nous ne serons pas seuls. Nous nous installons, lisons, mangeons, la nuit est déjà tombée et nous commençons à nous inquiéter pour les personnes ayant laissé leurs affaires. Heureusement, nous voyons pointer leurs frontales au milieu des pentes enneigées.

## BREC DE CHAMBEYRON - PAS DE LA SOUVAGEA

### 5.4 E4

Aujourd'hui gros objectif, aller voir comment se trouve le couloir Nord du Brec de Chambeyron, côté 5.4E4 ! Nous avons une alternative par le couloir de Bujon, qui forme un Y avec le couloir Nord, mais tout de même côté 5.1E3.

Nous montons en pentes douces en direction W-NW, itinéraire facile permettant de nous échauffer avant d'entrer dans le vif du sujet. Aujourd'hui c'est moi qui ai la pêche et j'arrive le premier à l'entrée du couloir, manque de bol en étourdi que je suis je laisse échapper mes crampons dans la pente ! Et dans leur housse, ils glissent bien et passent devant Flo et Jean-Pat sans qu'ils ne puissent les rattraper ! Me voilà bon pour passer mon splitboard Salomon Première S-Lab en mode descente, glisser jusqu'en bas de la pente où mes crampons ont terminé leur glissade, repasser mon splitboard en mode montée, et remonter à l'entrée du couloir !

Entre temps, Flo et Jean-Pat sont arrivés à l'entrée du couloir et se sont équipés. La neige dans le couloir est assez dure, de plus en plus en montant, et vraiment béton quand j'arrive à les rattraper au niveau du Y séparant les deux couloirs, où la pente se raidit sérieusement.

À ce moment là, Jean-Pat a déjà délaissé son splitboard, Flo et moi continuons une dizaine de mètres plus haut pour trouver un endroit stable pour laisser les nôtres. Le couloir n'est pas en état pour être ridé, si nous voulons faire le sommet ce sera aller-retour en crampons piolet. Le second couloir est encore pire avec la roche visible, complètement ravagé par le vent. Flo et Jean-Pat décident de poursuivre, je suis personnellement en crampons alu, je préfère renoncer et aller chercher une alternative pas trop risquée car je suis maintenant tout seul. Je chausse tant bien que mal dans ce couloir raide en neige dure, et me voilà quelques courbes plus tard installé au soleil pour étudier la carte et ce que je peux faire. Ce sera le Pas de la Souvagea !

Pas de la Souvagea ©G. Condat





Brec de Chambeyron ©G. Condat



Remontée du couloir Parias Coupa ©G. Condat

Durant la montée, la descente s'annonce prometteuse, même si la pente n'est pas très raide mes spatules s'enfoncent bien dans la neige, à moi la poudreuse ! Bon ok plaisir de courte durée car l'itinéraire ne fait même pas 250 mètres. Le temps de manger tranquillement et de redescendre au refuge et les copains arrivent peu après, me voilà rassuré sur leurs péripéties ! Une dernière bière tous les trois et nous disons au-revoir à Jean-Pat qui ne peut pas rester pour le troisième jour car il emmène des clients en montagne le lendemain.

## **REFUGE DE CHAMBEYRON - MASSOUR - FOUILLOUSE**

### **3.3 E2**

Encore une belle météo qui s'annonce pour cette journée où nous irons avec Flo vers un sommet non loin de notre itinéraire de retour vers Fouillouse : ce sera Massour !

Après avoir traversé le lac Premier en sens inverse, petite montée au Pas de la Couleta puis descente en bonne neige jusqu'à une altitude de 2500 mètres où nous nous délaissions encore de nos affaires superflues pour ce sommet.

Une belle montée en crampons mais pas trop raide, et heureusement car la neige est parfois meuble, mais souvent dure. Flo a grave la caisse ! J'ai pourtant un bon rythme, enfin je crois, mais je peine à le suivre, ce chamois ! Au sommet, nous faisons une longue pause déjeuner et contemplation, photos au drone pour Flo, et arrive l'heure de redescendre. Belle pente large, mais la neige tantôt dure nous oblige à ne pas trop nous lâcher. Récupération des affaires et nous finissons sur les pentes douces du fond de vallon, sur une neige transformée et collante avant d'arriver aux voitures fatigués, mais heureux !

# GROUPE JEUNES ALPINISME



## RESPONSABLE

Matthieu Dagand

## CONTACT

GJA@cafannecy.fr

Le Groupe Jeunes Alpinisme (GJA) est une sélection de 5 à 6 licenciés du Club pratiquant l'escalade et l'alpinisme qui sont reconnus également pour leur participation à la vie active du Club.

## NOTRE OBJECTIF

Le groupe n'est pas orienté vers la découverte mais vers le perfectionnement et l'accès à l'autonomie en alpinisme en apportant les bases du cursus de formation d'initiateur Alpinisme FFCAM (Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne).

## NOTRE FORMULE

Une douzaine de journées réparties en 5 stages entre mai et septembre pour valider des Unités de Formation FFCAM encadrées par des initiateurs brevetés ou guides de haute montagne. Le Club subventionne cette activité mais une participation financière vous est demandée pour l'ensemble des stages proposés.

## COMMENT SE PRÉPARER

L'alpinisme est une activité qui demande un apprentissage passant 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. Aussi il est fortement recommandé :

Cogne, Grand Paradis ©M. Dagand





Cogne, Grand Paradis ©M. Dagand

- o de pratiquer l'escalade en falaise (des cours sont proposés par la section Escalade du Club au printemps)
- o d'avoir fait des écoles de neige et de glace
- o de pratiquer la montagne, en randonnée, en escalade ou en alpinisme, que ce soit par l'intermédiaire des sorties collectives proposées par le Club ou par tout autre moyen pouvant vous apporter de l'expérience.

## COMMENT NOUS REJOINDRE

N'hésitez pas à écrire à [gja@cafannecy.fr](mailto:gja@cafannecy.fr) pour plus d'informations et à regarder le site des collectives. Quelques places pour un week-end cascade de glace seront proposées cet hiver en préambule à la sélection.

Le dossier de candidature pour la saison estivale paraît généralement courant avril. Consultez régulièrement le site internet pour vous tenir informé.

## RETOUR SUR LA SAISON 2020

Malgré les conditions sanitaires, nous avons bien rempli notre programme cette année :

- o Stage cascade de glace à Cogne en février
- o Stage alpi en terrain glaciaire dans le Mont-Blanc en juin
- o Stage alpi en terrain montagne dans le Mont-Blanc en juillet
- o Stage alpi en terrain d'aventure au Val d'Orco en juillet
- o Stage alpi "Sommet mythique" au Mont Viso en septembre.

# ESCALADE HIVERNALE



## RESPONSABLE

Guilhem Lafaye

## CONTACT

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

## ESCALADE ACCÈS LIBRE 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 les mercredis et jeudis de 18h à 20h (hors congés scolaires).

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

Ouvert tous les lundis (hors congés scolaires), 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) et être autonome. 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. Les cours en salle dureront jusqu'aux vacances scolaires d'avril 2021.**

- o Cours jeunes & ados : 80€ pour le semestre.
- o Cours adultes : 125€ le semestre.

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

## ESCALADE SUR FALAISE (S.N.E.)

**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 Des 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 élèves déjà inscrits aux cours en S.A.E. seront prioritaires pour les cours en S.N.E. Grimper en falaise est la suite logique dans la progression en escalade. S'il reste des places disponibles, un article sera mis en ligne sur le site du Club début avril avec tous les renseignements.

### Tarifs :

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

Mur du Lycée Berthollet ©M. Metaillier



# TRAIL HIVERNAL



## RESPONSABLE

François Béruard

## CONTACT

trail@cafannecy.fr

L'activité est ouverte à tous, jeunes et moins jeunes, et est faite 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.

Sur les frênes au plateau de Beauregard ©verticalflow.net



## SORTIES EN SEMAINE OU LE WEEK-END

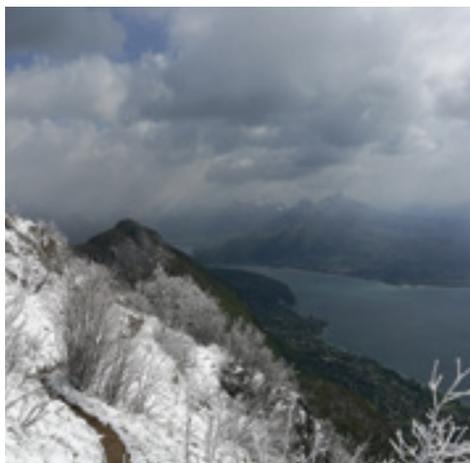
Des sorties ont lieu en semaine, principalement en soirées, et le week-end. **Il n'y a pas de programme pré-établi**, cela dépendra des conditions et de la disponibilité des encadrants bénévoles. Il convient de consulter régulièrement <https://collectives.cafannecy.fr>

**La difficulté** des sorties dépend de 4 critères :

- la distance
- la dénivelée
- la technicité du terrain
- un niveau demandé :
  - . "débutant" : savoir courir 10 km en 1h-1h30 sans s'arrêter. Les montées se font en marchant, on peut s'arrêter
  - . "intermédiaire" : on est capable de faire une montée en marchant et/ou courant mais sans s'arrêter. La distance pourra être longue mais le rythme modéré
  - "confirmé" : ces sorties seront soit sur des chemins techniques, soit sur une grande distance et grande dénivelée. 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 :

- chaussures et vêtements adaptés au trail
- réserve d'eau et alimentaire
- coupe vent
- couverture de survie obligatoire
- lampe frontale 200 lumens minimum pour les sorties de nuit
- téléphone portable
- suivant les conditions, d'autres éléments peuvent être nécessaires comme une veste de pluie ou une seconde couche chaude



Crête du Veyrier, Annecy ©S. Dumas

## ACTUALITÉS

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

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



 [WhatsApp](#)







## WEEK-END INTÉGRATION

L'activité trail vous propose son week-end d'intégration en formule tout inclus ! En juin 2021 sur Chamonix. Au programme, des sorties tout niveau, de la bonne humeur et quelques surprises ! Alors que tu sois traileur confirmé ou débutant, rejoins-nous pour ce grand moment de partage sur nos beaux sentiers de montagne !



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

# PROGRAMME DES SORTIES



# SKI DE RANDO & SKI ALPINISME

## PROGRAMME



### RESPONSABLE

Kléber Dumast

### CONTACT

skirando@cafannecy.fr

**Toute l'équipe d'encadrants bénévoles est heureuse de vous accueillir. Vous retrouverez leurs noms tout au long du programme.**

Cette année la situation sanitaire ne nous permettra pas de faire une soirée de présentation de la saison.

Dès que nous pourrons organiser des sorties vous trouverez les informations sur le site d'inscription aux collectives : <https://collectives.cafannecy.fr/>

Pour être au plus près des dernières informations rejoignez notre groupe "Google" en envoyant un mail à [skirando.cafannecy+subscribe@googlegroups.com](mailto:skirando.cafannecy+subscribe@googlegroups.com)

Le ski de montagne est en plein essor, vous êtes de plus en plus nombreux à pratiquer cette activité. Chaque année notre Club organise différentes actions, en vue d'améliorer les compétences des adhérents en matière de sécurité avec des formations telles que "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 tout skieur de montagne soit capable de réagir et être un acteur efficace en cas d'avalanche où les premières minutes comptent. Il doit maîtriser l'utilisation de son matériel (DVA, pelle, sonde) et être conscient qu'un secours en avalanche ne se résume pas à une simple recherche DVA.

## CYCLE "BOUCLES & TRAVERSÉES 2020-2021"

NOUVEAU

Un cycle de ski de randonnée encadré d'une dizaine de jours est lancé cette saison. Il est ouvert à 6 adhérents ayant déjà acquis un premier niveau d'autonomie.

Il est nécessaire de se pré-inscrire en début de saison, se renseigner auprès des encadrants.

En début de saison, notre objectif est que chaque skieur de randonnée participe activement à un entraînement de "Secours en 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 acquérir plus d'autonomie ou devenir encadrant.

**Un cycle "Découverte"** est proposé à celles et ceux qui débutent totalement ou qui veulent reprendre le ski de montagne sur de bonnes bases.

Il se déroulera sur 4 séances : 2 théoriques en soirée 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

Le matériel de ski de montagne s'entretient : fartage, aiguisage des carres, encollage des peaux, changement des piles de DVA, etc.

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, adhésif 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 chargé 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 par l'encadrant bénévole lors de l'inscription sur le site d'inscriptions aux collectives.

## LES 'RANDO COOL' SONT MAINTENUES !

Qu'est-ce qu'une rando cool  :

- Une rando cool s'adresse à des skieurs de randonnée expérimentés qui veulent reprendre ou continuer à faire des sorties en douceur
- Ces skieurs sont autonomes en terme technique et maîtrisent le ski toute neige
- 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'encadrant bénévole, montée à une vitesse moyenne de 300 m/heure, pauses comprises et descente en douceur
- 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

## 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.

- 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.**

Et tout au long de la saison, des sorties pourront être ajoutées en fonction de la fréquentation.

Si une sortie est complète, ne vous découragez pas, une sortie supplémentaire sera certainement ajoutée ou le nombre de participants augmenté.

Pour toute question, venez en parler au Club le vendredi soir avec le responsable de l'activité et les différents encadrants.

**Des encadrants bénévoles** 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'encadrant bénévole selon les conditions météorologiques, nivologiques.

En fonction de l'enneigement des sorties seront proposées au mois de mai, restez attentifs et surveillez le site des collectives.



---

## DÉCEMBRE

---

### Lundi 14 décembre



Réagir et être un acteur efficace  
en cas d'avalanche

Obs. : en soirée

Encadrant : Béruard Raymond

### Mardi 15 décembre



Col des Porthets

Aravis, alt. 2 072 m,  $\Delta$  800 m, PD

Encadrant : Benard Xavier

### Mardi 15 décembre

Grande Combe

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

Encadrant : Dumast Kléber

### Mardi 15 décembre



Soirée Iphigénie

Obs. : initiation à la cartographie numérique

Encadrants : Dumast Kléber,

Richard Jean-Louis

### Mercredi 16 décembre



Rando cool

Encadrant : Christin René

### Judi 17 décembre

Col de Tulle

Bornes Aravis, alt. 1 920 m,  $\Delta$  700 m, F

Encadrant : Béruard Raymond

### Vendredi 18 décembre

La Goenne

Bornes, alt. 2 174 m,  $\Delta$  1 000 m, PD

Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### Vendredi 18 décembre

Pointe de Chalune

Chablais, alt. 2 116 m,  $\Delta$  900 m, F

Encadrant : Dambrine Alain

---

Aiguille du Belvédère ©A. Séné



### **Samedi 19 décembre**

Col de Montartier  
Lauzière, alt. 2 611 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Christin René

### **Dimanche 20 décembre**

La petite Chaurionde  
Bauges, alt. 2 123 m,  $\Delta$  1 000 m, PD  
Encadrant : Vivier Patrice

### **Dimanche 20 décembre**

Sambuy : technique d'évolution  
en terrain varié  
Bauges, alt. 2 000 m,  $\Delta$  800 m, PD  
Obs. : matos terrain glaciaire  
Encadrant : Rosfelder Hervé

### **Mardi 22 décembre**

Petit Croisse Baulet  
Aravis, alt. 2 009 m,  $\Delta$  800 m, F  
Obs. : cycle découverte  
Encadrant : Chevassu Jean

### **Mardi 22 décembre**

Pointe des Marmottes Noires  
Lauzière, alt. 2 339 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Deloule Geneviève

### **Mercredi 23 décembre**

Col de Balafrasse  
Bornes Aravis, alt. 2 246 m,  $\Delta$  900 m, PD  
Obs. : recherche DVA  
Encadrant : Massonnat Marc

---

### **Samedi 26 décembre**

Tricotage Sulens  
Bornes Aravis, alt. 1 850 m,  
 $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Bérnard Raymond

### **Samedi 26 décembre**

Tête du Colonney : descente  
de la Combe de Monthieu  
Fiz, alt. 2 692 m,  $\Delta$  1 100 m, AD  
Encadrant : Vautrin Olivier

### **Dimanche 27 décembre**

Pointe Noire de Pormenez par le Souay,  
descente par le couloir de la Chorde  
Aiguilles Rouges, alt. 2 323 m,  
 $\Delta$  1 000 m, AD  
Encadrant : Vautrin Olivier

### **Lundi 28 décembre**

Le Quermoz  
Beaufortain, alt. 2 297 m,  $\Delta$  1 000 m, PD  
Encadrant : Deloule Geneviève

### **Mercredi 30 décembre**

Sambuy : banc de la Linguale,  
arête des Bassins  
Bauges, alt. 2 100 m,  $\Delta$  1 000 m, PD  
Encadrant : Rosfelder Hervé

---

## **JANVIER**

---

### **Dimanche 3 janvier**

Montagne d'Outray  
Beaufortain, alt. 2 346 m,  $\Delta$  1 156 m, PD  
Encadrant : Delieutraz René

### **Mardi 5 janvier**

Boucle Roche Parstire /  
Col de la Charmette  
Beaufortain, alt. 2 019 m,  $\Delta$  1 400 m, PD  
Encadrant : Dumast Kléber

### **Mardi 5 janvier**

Roche Plane  
Beaufortain, alt. 2 166 m,  $\Delta$  1 050 m, PD  
Encadrant : Benard Xavier

### **Mercredi 6 janvier**

Croisse Baulet  
Aravis, alt. 2 235 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Dambrine Alain

### **Mercredi 6 janvier**

 Cycle découverte 1/4 - le b-a-ba du ski  
de montagne  
Obs. : 19h30 - salle des Eaux et Forêts  
113 Bd du Fier - À CONFIRMER  
Encadrants : Christin René,  
Dumast Kléber



### **Mercredi 6 janvier**

Rando cool

Encadrant : Lefrique Michel

### **Jeudi 7 janvier**

Frettes, portes de Montmélian

Lauzière, alt. 2 628 m,  $\Delta$  1 250 m, PD

Encadrant : Bérnard Raymond

### **Vendredi 8 janvier**

Quermoz en boucle

Beaufortain, alt. 2 297 m,  $\Delta$  1 300 m, PD

Encadrant : Faraut Bertrand

### **Vendredi 8 janvier**

Portes de Montmélian

Lauzière, alt. 2 459 m,  $\Delta$  1 100 m, PD

Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### **Vendredi 8 janvier**

Vallon des Povatages et Combe Barral

Lauzière, alt. 2 500 m,  $\Delta$  1 600 m, PD

Obs. : course peu technique mais longue

Encadrant : Bouin Nicolas

---

### **Samedi 9 - dimanche 10 janvier**

Neige & avalanches

perfectionnement FFCAM

Aravis

Encadrant : Bérnard Raymond

### **Samedi 9 janvier**

Tête de Paccaly

Aravis, alt. 2 467 m,  $\Delta$  1 100 m, AD

Obs. : face NW. Ski 3.2

Encadrant : Grisey Jacky

### **Samedi 9 janvier**

Lances de Malissard, traversée SW >> E

- depuis Perquelin

Chartreuse, alt. 2 045 m,  $\Delta$  1 215 m, AD

Encadrant : Vautrin Olivier

### **Samedi 9 janvier**

Le grand pic de la Lauzière

Lauzière, alt. 2 800 m,  $\Delta$  1 500 m, PD

Encadrant : Sapay Nelly

### **Samedi 9 janvier**

Cycle découverte 2/4 - samedi

ou dimanche même contenu

Obs. : apprentissage des gestes de base sur une journée

Encadrants : Christin René, Dumast Kléber

### **Dimanche 10 janvier**

Col des Lacs Noirs par l'Aiguille

de la Charlanon et les lacs

Aiguilles Rouges, alt. 2 685 m,  $\Delta$  1 100 m, AD

Obs. : approche par le téléphérique du Brévent (Chamonix)

Encadrant : Vautrin Olivier

### **Dimanche 10 janvier**

L'Ambrevettaz

Aravis, alt. 2 467 m,  $\Delta$  1 050 m, PD

Encadrant : Vivier Patrice

### **Dimanche 10 janvier**

Cycle découverte 2/4 - samedi

ou dimanche même contenu

Obs. : apprentissage des gestes de base sur une journée

Encadrants : Christin René, Dumast Kléber

### **Mardi 12 janvier**

Grand Mont d' Arêches par la combe nord

Beaufortain, alt. 2 686 m,  $\Delta$  1 360 m, AD

Encadrant : Dumast Kléber

### **Mardi 12 janvier**

Col de Balafrasse

Bornes Aravis, alt. 2 246 m,  $\Delta$  700 m, PD

Obs. : descente par la combe à Joël

Encadrant : Benard Xavier

### **Mercredi 13 janvier**

Le Quermoz

Beaufortain, alt. 2 300 m,  $\Delta$  1 000 m, PD

Encadrant : Dambrine Alain

### **Mercredi 13 janvier**

Col de Tulle

Bornes Aravis, alt. 1 920 m,  $\Delta$  680 m, F

Encadrant : Dufour Patrick

### Mercredi 13 janvier



Cycle Découverte 3/4 -  
sécurité en montagne  
Obs. : 19h30 - salle des Eaux et Forêts,  
113 Bd du Fier - À CONFIRMER  
Encadrants : Christin René,  
Dumast Kléber

### Mercredi 13 janvier



Rando cool  
Encadrant : Lefrique Michel

### Jeudi 14 janvier

Combe à Marion  
Aravis, alt. 2 369 m,  $\Delta$  890 m, AD  
Obs. : 35/40° sur 250 m  
Encadrant : Christin René

### Jeudi 14 janvier

Mont Rosset  
Beaufortain, alt. 2 499 m,  $\Delta$  1 030 m, PD  
Encadrant : Chevassu Jean

### Vendredi 15 janvier

Combe de Tardevant  
Bornes Aravis, alt. 2 425 m,  $\Delta$  1 100 m, PD  
Encadrant : Faraut Bertrand

### Vendredi 15 janvier

Le Grand Arc  
Lauzière, alt. 2 464 m,  $\Delta$  1 200 m, AD  
Obs. : crampons  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### Samedi 16 janvier



Cycle découverte 4/4 - neige &  
avalanche niv. 1 - samedi ou dimanche  
Encadrants : Christin René,  
Dumast Kléber

### Samedi 16 janvier



Piqûre de rappel neige et avalanche  
"Initiation" pour pratiquants chevronnés  
Encadrants : Christin René,  
Dumast Kléber

### Dimanche 17 janvier



Cycle découverte 4/4 - neige &  
avalanche niv. 1 - samedi ou dimanche  
Encadrants : Christin René,  
Dumast Kléber

### Dimanche 17 janvier



Piqûre de rappel neige et avalanche  
"Initiation" pour pratiquants chevronnés  
Encadrants : Christin René,  
Dumast Kléber

Montagne d'Outray ©J. Esseul



## Mardi 19 janvier

La Tournette  
Bornes Aravis, alt. 2 351 m, Δ 1 400 m, PD  
Encadrant : Dumast Kléber

## Mercredi 20 janvier

Montagne de Sulens  
Bornes Aravis, alt. 1 843 m, Δ 990 m, F  
Encadrant : Dufour Patrick

## Mercredi 20 janvier



Rando cool  
Encadrant : Lefrique Michel

## Jedi 21 janvier

Carmélite  
Aravis, alt. 2 477 m, Δ 1 400 m, PD  
Obs. : par Le Reposoir  
Encadrant : Chevassu Jean

## Jedi 21 janvier

Passage du Père par la Mouche  
Aravis, alt. 2 460 m, Δ 1 500 m, AD  
Encadrant : Rosfelder Hervé

## Jedi 21 janvier

Le Mirantin - couloir de La Colombe  
Beaufortain, alt. 2 403 m, Δ 1 360 m, AD  
Encadrant : Bérnard Raymond

## Vendredi 22 janvier

Col des Verts depuis les Troncs  
Aravis, alt. 2 550 m, Δ 1 400 m, AD  
Encadrant : Faraut Bertrand

## Vendredi 22 janvier

Pointe des Marmottes Noires  
Lauzière, alt. 2 339 m, Δ 1 200 m, AD  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

---

## Samedi 23 janvier

Aiguille de Praz Torrent, versant E  
de la Brèche de Praz Torrent  
Aiguilles Rouges, alt. 2 470 m, Δ 1 035 m, AD  
Encadrant : Vautrin Olivier

## Samedi 23 janvier



Tête Pelouse  
Aravis, alt. 2 537 m, Δ 1 105 m, PD  
Obs. : suivi cycle découverte  
Encadrant : Lefrique Michel

## Samedi 23 janvier

Pointe du Dard  
Beaufortain, alt. 2 489 m, Δ 1 200 m, F  
Encadrant : Fleuret Alain

## Samedi 23 janvier



Col de Balafrasse  
Bornes Aravis, alt. 2 246 m, Δ 900 m, PD  
Obs. : suivi cycle découverte  
Encadrant : Vial Christian

## Samedi 23 janvier

Grand Arc  
Lauzière, alt. 2 484 m, Δ 1 200 m, PD  
Obs. : ski 2.3 35°  
Encadrant : Grisey Jacky

## Samedi 23 - dimanche 24 janvier



Cycle "Boucles & Traversées"  
Obs. : 2<sup>e</sup> sortie  
Encadrant : Bouin Nicolas

## Dimanche 24 janvier

Pointe d'Andey et rochers de Leschaux  
Bornes, alt. 1 936 m, Δ 1 200 m, PD  
Encadrant : Gentil Yves

## Dimanche 24 janvier

Cime du Lancheton  
Maurienne, alt. 2 551 m, Δ 1 140 m, PD  
Encadrant : Delieutraz René

## Dimanche 24 janvier

Osez la pente raide ! Sortie 1/4.  
Choix de la course suivant conditions  
Δ ~ 1200 m, AD  
Obs. : objectifs : monter/descendre progressivement des pentes jusqu'à 40/45°, Engagement sur les 4 sorties du cycle impératif ! Se faire connaître et participer à une sortie avant avec l'encadrant.  
Encadrants : Vautrin Olivier, Deloule Geneviève

## Mardi 26 janvier



Boucle cols de Cicle et Fenêtre  
Beaufortain, alt. 2 377 m, Δ 1 200 m, PD  
Obs. : remontée mécanique  
Encadrant : Massonnat Marc

### **Mardi 26 janvier**

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

### **Mercredi 27 janvier**

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

### **Mercredi 27 janvier**



Col de Balafrasse  
Bornes Aravis, alt. 2 246 m,  $\Delta$  770 m, F  
Encadrant : Dufour Patrick

### **Jeudi 28 janvier**

Montagne d'Outray  
Beaufortain, alt. 2 350 m,  $\Delta$  1 400 m, AD  
Encadrant : Rosfelder Hervé

### **Jeudi 28 janvier**

Col de Tulle  
Bornes Aravis, alt. 1 920 m,  $\Delta$  700 m, F  
Obs. : sortie pleine lune en soirée  
Encadrant : Bérnard François

### **Jeudi 28 janvier**

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

### **Vendredi 29 janvier**

La Légette du Mirantin  
Beaufortain, alt. 2 360 m,  $\Delta$  1 230 m, AD  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### **Vendredi 29 janvier**

Roche Plane  
Beaufortain, alt. 2 166 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Faraut Bertrand

### **Samedi 30 janvier**

Grand Croisse Baulet  
Aravis, alt. 2 236 m,  $\Delta$  1 150 m, PD  
Encadrant : Fleuret Alain

### **Samedi 30 janvier**

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

Combe d'Encrenaz ©A. Séné





Joseph Esseul à la montagne d'Outray ©N. Jacquemin

**Samedi 30 janvier** 

Col de Tulle  
Bornes Aravis, alt. 1 920 m, Δ 700 m, F  
Encadrant : Christin René

**Samedi 30 - dim. 31 janvier**  

1<sup>re</sup> immersion en Lauzière  
Lauzière, F  
Obs. : <https://www.refuge-logis-des-fees.fr/refuge-montagne>  
Encadrants : Cantenot Laurent,  
Vial Christian

**Dimanche 31 janvier** 

Cols Rouelle / Goenne  
Aravis, alt. 2 090 m, Δ 1 000 m, PD  
Encadrant : Dumast Kléber

**Dimanche 31 janvier**

Pointe du Replan  
Chablais, alt. 2 115 m, Δ 1 000 m, AD  
Encadrant : Gentil Yves

---

**FÉVRIER**

**Mardi 2 février**

La Légette du Mirantin  
Beaufortain, alt. 2 353 m, Δ 1 250 m, AD  
Encadrant : Dumast Kléber

**Mardi 2 février**

Montagne d'Outray  
Beaufortain, alt. 2 558 m, Δ 1 308 m, PD  
Encadrant : Benard Xavier

**Mardi 2 février** 

Pleine lune au Semnoz depuis le foyer  
de ski de fond  
Bornes, F  
Obs. : soirée fondue (tirée des sacs)  
à la pleine lune (PAF : 5€/pers.)  
Encadrant : Cantenot Laurent

**Mercredi 3 février** 

Roc des Tours  
Bornes Aravis, alt. 1 993 m, Δ 630 m, F  
Encadrant : Dufour Patrick

**Mercredi 3 février** 

Rando cool  
Encadrant : Lefrique Michel

**Jedi 4 février**

Cime du Sambuis de Valmaure  
Belledonne, alt. 2 734 m, Δ 1 530 m, PD  
Encadrant : Christin René

### Jeudi 4 février

Tour du Rognolet  
Lauzière, alt. 2 530 m,  $\Delta$  1 600 m, AD  
Encadrant : Rosfelder Hervé

### Vendredi 5 février

Le Grand Mont  
Beaufortain, alt. 2 686 m,  $\Delta$  1 340 m, AD  
Obs. : crampons  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### Vendredi 5 février

Tour du Charmet de l'Aiguille  
Belledonne, alt. 2 669 m,  $\Delta$  1 700 m, AD  
Obs. : depuis les Roches, par les cols  
du Gleysin et de Comberousse.  
Course longue.  
Encadrant : Bouin Nicolas

### Samedi 6 février

Tête nord des Fours  
Beaufortain, alt. 2 750 m,  $\Delta$  1 600 m, AD  
Encadrant : Dambrine Alain

### Samedi 6 - dimanche 7 février

Dents du Midi - col de la Dent Jaune :  
traversée les Marécottes >> Champéry,  
par les cols de Susanfe et Comba Mornay  
Giffre, alt. 2 759 m,  $\Delta$  1200m/jour, AD  
Obs. : nuit au refuge de Folly  
ou de la Vogealle, 2400m de D+  
Encadrant : Vautrin Olivier

### Samedi 6 février

Cheval Noir  
Lauzière, alt. 2 832 m,  $\Delta$  1 500 m, AD  
Obs. : ski 3.1  
Encadrant : Grisey Jacky

### Samedi 6 février

Frettes du Rognolet  
Lauzière, alt. 2 528 m,  $\Delta$  1 230 m, F  
Encadrant : Lefrique Michel

### Dimanche 7 février

Grand Crêt  
Aravis, alt. 2 475 m,  $\Delta$  1 000 m, PD  
Encadrant : Dumast Kléber

### Dimanche 7 février

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

### Dimanche 7 février

Mont Rosset  
Beaufortain, alt. 2 499 m,  $\Delta$  1 030 m, PD  
Encadrant : Roncato Bruno

### Dimanche 7 février

Portes de Montmélian  
Lauzière, alt. 2 459 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Obs. : suivi cycle découverte  
Encadrant : Vial Christian

### Mardi 9 février

Pointes Longues - circuit de la Pierre  
du Mont-Blanc  
Aravis, alt. 2 310 m,  $\Delta$  1 270 m, AD  
Obs. : boucle-crampons  
légers-passages à 40°  
Encadrant : Deloule Geneviève

### Mardi 9 février

Quermoz  
Beaufortain, alt. 2 297 m,  $\Delta$  1 000 m, PD  
Encadrant : Benard Xavier

### Mercredi 10 février

L'Ambrevetta par Tardevant  
Aravis, alt. 2 467 m,  $\Delta$  1 065 m, F  
Encadrant : Dufour Patrick

### Jeudi 11 février

Crêt du Rey  
Beaufortain, alt. 2 633 m,  $\Delta$  1 220 m, AD  
Encadrant : Bérnard Raymond

### Jeudi 11 février

Pointe du Dard  
Beaufortain, alt. 2 489 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Chevassu Jean

### Jeudi 11 février

Brèche à Nat / Coup de Sabre  
Lauzière, alt. 2 680 m,  $\Delta$  1 750 m, AD  
Encadrant : Rosfelder Hervé



### Vendredi 12 février MOBILITE DOUCE

Véloski à la Petite Sambuy  
Bauges, alt. 2 107 m,  $\Delta$  1 000 m, AD  
Obs. : approche à vélo depuis Annecy.  
Descente par le Banc de la Linguale  
si les conditions le permettent  
Encadrant : Bouin Nicolas

### Vendredi 12 février

Dents de la Portetta - rocher de Plassa  
Vanoise, alt. 2 835 m,  $\Delta$  1 140 m, PD  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### Samedi 13 février

Tête Pelouse, montée par Bella Cha  
et descente par Grand Crêt  
Aravis, alt. 2 537 m,  $\Delta$  1 100 m, PD  
Encadrant : Vial Christian

### Samedi 13 février CYCLE DECOUVERTE

Boucle Roche Parstire - Charmette  
Beaufortain, alt. 2 019 m,  $\Delta$  1 250 m, PD  
Obs. : suivi cycle découverte  
Encadrants : Sapay Nelly, Massonnat Marc

### Samedi 13 février

Combe Bronsin  
Lauzière, alt. 2 499 m,  $\Delta$  1 300 m, PD  
Encadrant : Bérnard Raymond

### Dimanche 14 février CYCLE DECOUVERTE

La Carmélite  
Aravis, alt. 2 477 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Dumast Kléber

### Dimanche 14 février HAND COOL

Roche Plane  
Beaufortain, alt. 2 166 m,  $\Delta$  1 000 m, PD  
Encadrant : Roncato Bruno

### Dimanche 14 février

Petit Bargy  
Bornes, alt. 2 098 m,  $\Delta$  900 m, PD  
Encadrant : Gentil Yves

### Mardi 16 février

Portes de Montmélian  
Lauzière, alt. 2 459 m,  $\Delta$  1 255 m, PD  
Encadrant : Benard Xavier

Lac de Roselend ©N. Jacquemin



### **Mercredi 17 février**

Mont Charvin  
Aravis, alt. 2 400 m,  $\Delta$  1 100 m, AD  
Encadrant : Dambrine Alain

### **Judi 18 février**

L'Étale  
Aravis, alt. 2 483 m,  $\Delta$  1 200 m, AD  
Encadrants : Deloule Geneviève,  
Massonnat Marc

### **Judi 18 février**

La Petite Sambuy  
Bauges, alt. 2 107 m,  $\Delta$  950 m, F  
Encadrant : Dufour Patrick

### **Judi 18 février**

Selle du Puy Gris  
Belledonne, alt. 2 758 m,  $\Delta$  1 500 m, PD  
Encadrant : Chevassu Jean

### **Judi 18 février**

Tour du Rognolet  
Lauzière, alt. 2 530 m,  $\Delta$  1 400 m, AD  
Encadrant : Bérnard Raymond

### **Vendredi 19 février**

Col du Rasoir - tour du pic du Jallouvre  
Bornes, alt. 2 260 m,  $\Delta$  1 200 m, AD  
Obs. : en circuit, crampons  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### **Samedi 20 février**

Pic de la Belle Étoile, combe N  
Belledonne, alt. 2 718 m,  $\Delta$  1 300 m, AD  
Encadrant : Vautrin Olivier

### **Samedi 20 février**



Col de Balafresse  
Bornes Aravis, alt. 2 246 m,  $\Delta$  850 m, PD  
Encadrant : Christin René

### **Samedi 20 février**

Tour du pic de Jallouvre  
Bornes Aravis, alt. 2 260 m,  $\Delta$  1 300 m, PD  
Obs. : 40° sur 50 m ski 3.2  
Encadrant : Grisey Jacky

### **Samedi 20 février**

Le Rognolet, montée par Bridan,  
descente par les Plans  
Lauzière, alt. 2 659 m,  $\Delta$  1 300 m, AD  
Encadrant : Vial Christian

### **Samedi 20 - dimanche 21 février**



Cycle "Boucles & Traversées"  
Obs. : 3<sup>e</sup> sortie  
Encadrant : Bouin Nicolas

### **Dimanche 21 février**

Le trou de la Mouche  
par le Paré de Joux  
Aravis, alt. 2 450 m,  $\Delta$  1 150 m, AD  
Obs. : piolet crampons  
Encadrant : Vivier Patrice

### **Dimanche 21 février**



Montagne d'Outray  
Beaufortain, alt. 2 346 m,  $\Delta$  1 150 m, PD  
Encadrant : Roncato Bruno

### **Dimanche 21 février**

Osez la pente raide ! Sortie 2/4.  
Choix de la course suivant conditions  
 $\Delta$  ~1200 m, AD  
Obs. : cotation ski 3.3 avec E2 max  
- suite du cycle "pentes raides"  
Encadrants : Vautrin Olivier,  
Deloule Geneviève

### **Lundi 22 - vendredi 26 février**



Séjour en étoile dans le Valgrisenche  
Alpes Pennines, alt. 3 500 m,  
 $\Delta$  1400 m/jour, PD  
Encadrants : Christin René,  
Dumast Kléber

### **Mardi 23 février**

Grand Pic de la Lauzière  
Lauzière, alt. 2 829 m,  $\Delta$  1 470 m, AD  
Encadrant : Dumast Kléber

### **Mercredi 24 février**

Pointes de la Blonnière  
Aravis, alt. 2 369 m,  $\Delta$  1 160 m, PD  
Obs. : suivi cycle découverte  
Encadrant : Lefrique Michel



### Jeudi 25 février

Combe des Verts  
Aravis, alt. 2 569 m,  $\Delta$  1 475 m, AD  
Encadrant : Dufour Patrick

### Jeudi 25 février

Pointe de Vaudaine, versant W  
Belledonne, alt. 2 482 m,  $\Delta$  1 200 m, AD  
Encadrant : Vautrin Olivier

### Jeudi 25 février

Pointe du Creux Noir  
Vanoise, alt. 3 150 m,  $\Delta$  1 100 m, AD  
Encadrant : Rosfelder Hervé

### Vendredi 26 février

Bel Oiseau, Couloir NE en boucle  
Haut Giffre, alt. 2 628 m,  $\Delta$  1 350 m, AD  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### Samedi 27 février

Combe aux Chevaux  
Bauges, alt. 1 800 m,  $\Delta$  1 000 m, F  
Encadrant : Fleuret Alain

Montagne d'Outray ©N. Jacquemin



### Samedi 27 février

La Tournette  
Bornes Aravis, alt. 2 351 m,  $\Delta$  1 400 m, PD  
Encadrant : Vial Christian

### Samedi 27 février

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

### Samedi 27 février

Mont Brequin  
Vanoise, alt. 3 134 m,  $\Delta$  1 300 m, AD  
Encadrants : Massonnat Marc, Sapay Nelly

### Dimanche 28 février



Ambrevettaz  
Aravis, alt. 2 460 m,  $\Delta$  1 050 m, PD  
Encadrant : Roncato Bruno

### Dimanche 28 février



Croisse Baulet  
Aravis, alt. 2 236 m,  $\Delta$  1 150 m, PD  
Encadrant : Gentil Yves

### Dimanche 28 février

Tour de la pointe Blanche  
Aravis, alt. 2 438 m,  $\Delta$  1 400 m, AD  
Encadrant : Dambrine Alain

### Dimanche 28 février

Pas de l'Ane - Mirantin  
Beaufortain, alt. 2 420 m,  $\Delta$  1 500 m, AD  
Encadrant : Delieutraz René

## MARS

### Mardi 2 mars



Pleine lune à Beauregard  
depuis la patinoire de la Clusaz  
Aravis, F  
Obs. : soirée Fondue (tirée des sacs)  
à la pleine lune (PAF : 5€/pers.)  
Encadrant : Cantenot Laurent

### Mardi 2 mars

Mont Rosset  
Beaufortain, alt. 2 499 m,  $\Delta$  1 050 m, PD  
Encadrant : Benard Xavier

## Mardi 2 mars

Pointe du Dard  
Beaufortain, alt. 2 489 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Dumast Kléber

## Mercredi 3 mars

Pic du Rognolet  
Lauzière, alt. 2 659 m,  $\Delta$  1 358 m, PD  
Encadrant : Lefrique Michel

## Jedi 4 mars

Grand Mont d'Arêches  
par la combe Nord  
Beaufortain, alt. 2 686 m,  $\Delta$  1 360 m, AD  
Encadrant : Béruard Raymond

## Jedi 4 mars

Col du Rasoir  
Bornes Aravis, alt. 2 260 m,  $\Delta$  960 m, AD  
Encadrant : Dufour Patrick

## Vendredi 5 mars

Aiguilles Crochues via le lac Blanc  
Aiguilles Rouges, alt. 2 837 m,  
 $\Delta$  1 000 m, AD  
Obs. : téléphérique Flégère  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

## Vendredi 5 mars



Les 4 têtes depuis Romme sur Cluses  
Bornes Aravis, alt. 2 026 m,  $\Delta$  730 m, F  
Encadrant : Cantenot Laurent

## Samedi 6 mars

Cols de la Cicle et de la Fenêtre  
Beaufortain, alt. 2 377 m,  $\Delta$  1 500 m, PD  
Encadrant : Vial Christian

## Samedi 6 mars

Grand Sorbier arête W  
Belledonne, alt. 2 526 m,  $\Delta$  1 350 m, AD  
Encadrant : Vautrin Olivier

## Samedi 6 mars

Mont Charvin  
Bornes Aravis, alt. 2 409 m,  $\Delta$  1 100 m, AD  
Obs. : face W voie normale  
40 / 45° ski 4.1  
Encadrant : Grisey Jacky

## Samedi 6 mars

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

## Dimanche 7 mars

Le Cheval Noir  
Lauzière, alt. 2 832 m,  $\Delta$  1 509 m, AD  
Encadrant : Delieutraz René

## Dimanche 7 mars



Portes de Montmélian  
Lauzière, alt. 2 459 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Roncato Bruno

## Dimanche 7 mars



Col de la Cicle  
Mont-Blanc, alt. 2 377 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Gentil Yves

## Dimanche 7 mars

Osez la pente raide ! Sortie 3/4.  
Choix de la course suivant conditions  
 $\Delta$  ~1200 m, AD  
Obs. : cotation ski 3.3 avec E2 max  
- suite du cycle "pentes raides"  
Encadrants : Vautrin Olivier,  
Deloule Geneviève

## Mardi 9 mars

Mont Coin  
Beaufortain, alt. 2 301 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Benard Xavier

## Mardi 9 - vendredi 12 mars



Séjour en étoile autour du Refuge  
du mont Thabor : Cheval Blanc,  
mont Thabor et crête des Sarrasins  
Cerces, alt. 3 178 m,  $\Delta$  1000 m/jour, AD  
Obs. : nuits au refuge du Mont Thabor,  
4000 m de D+  
Encadrant : Vautrin Olivier

## Mardi 9 mars

Mont Du Chat / Mont Brequin  
Vanoise, alt. 3 134 m,  $\Delta$  1 400 m, AD  
Encadrant : Dumast Kléber



### **Mercredi 10 mars**

Grand Mont d'Arêches  
Beaufortain, alt. 2 686 m,  $\Delta$  1 360 m, PD  
Obs. : versant Nord  
Encadrant : Lefrique Michel

### **Jeudi 11 mars**

Pointe A. Favre et Belvédère  
Aiguilles Rouges, alt. 2 900 m,  $\Delta$  900 m, AD  
Obs. : parcours glaciaire,  
remontées mécaniques  
Encadrant : Christin René

### **Jeudi 11 mars**

Bellachat / Grand Crêt  
Aravis, alt. 2 506 m,  $\Delta$  1 065 m, PD  
Encadrant : Dufour Patrick

### **Jeudi 11 - vendredi 12 mars**

Dômes de Miage / Armançette  
Mont-Blanc, alt. 3 670 m,  $\Delta$  1460+1070 m, AD  
Obs. : refuge des Conscrits  
Encadrant : Rosfelder Hervé

### **Vendredi 12 mars**

Monts Jovet  
Mont-Blanc, alt. 2 468 m,  $\Delta$  1 260 m, F  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

---

### **Samedi 13 mars**

Trou de La Mouche  
Aravis, alt. 2 450 m,  $\Delta$  1 000 m, AD  
Encadrant : Bérnard Raymond

### **Samedi 13 mars**

Rocher des Enclaves  
Beaufortain, alt. 2 465 m,  $\Delta$  1 250 m, F  
Obs. : départ de Hauteluze  
Encadrant : Cantenot Laurent

### **Samedi 13 mars**

Tour du Jallouvre  
Bornes Aravis, alt. 2 260 m,  $\Delta$  1 400 m, AD  
Encadrant : Vial Christian

### **Samedi 13 mars**

Pointe de la Réchasse  
Vanoise, alt. 3 212 m,  $\Delta$  1 600 m, PD  
Encadrant : Dambrine Alain

### **Dimanche 14 mars**

Le Coillu à Bordel  
Aravis, alt. 2 020 m,  $\Delta$  900 m, D  
Obs. : piolet crampons  
Encadrant : Vivier Patrice

### **Dimanche 14 mars**

Tête nord des Fours  
Beaufortain, alt. 2 611 m,  $\Delta$  1 500 m, AD  
Encadrant : Deloule Geneviève

### **Dimanche 14 mars**

Col du Tépey  
Belledonne, alt. 2 716 m,  $\Delta$  1 514 m, PD  
Encadrant : Delieutraz René

### **Lundi 15 - samedi 20 mars**

Raid Dévoluy  
Dévoluy, alt. 2 750 m, AD  
Encadrants : Faraut Bertrand, Vautrin Olivier

### **Lundi 15 - vendredi 19 mars**

À déterminer  
 $\Delta$  1000 m/jour, AD  
Encadrant : Bérnard Raymond

### **Mardi 16 mars**

Combe Bronsin  
Lauzière, alt. 2 499 m,  $\Delta$  1 220 m, PD  
Encadrant : Dumast Kléber

### **Jeudi 18 mars**

Les alpages du Foiroux  
Bornes Aravis, alt. 2 011 m,  $\Delta$  1 055 m, F  
Encadrant : Dufour Patrick

### **Vendredi 19 mars**

Col de Bérard depuis le Brévent  
Aiguilles Rouges, alt. 2 525 m,  $\Delta$  900 m, AD  
Obs. : passage au pont d'Arlevé  
Encadrant : Cantenot Laurent

### **Vendredi 19 mars**

Pointe de Ronce  
Maurienne, alt. 3 612 m,  $\Delta$  1 400 m, AD  
Obs. : télécabine, équipement pour glacier  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

---

### Samedi 20 - dimanche 21 mars

Aiguille de la Nova  
Beaufortain, alt. 2 893 m,  $\Delta$  1 500 m/jour, AD  
Obs. : nuit à Presset. aiguille de la Nova  
ou autres sommets à proximité. ski 3.2  
Encadrant : Grisey Jacky

### Samedi 20 mars

Selle du Puy Gris  
Belledonne, alt. 2 758 m,  $\Delta$  1 600 m, PD  
Encadrant : Vial Christian

### Samedi 20 mars

Pointe Ronde  
Mont-Blanc, alt. 2 700 m,  $\Delta$  1 400 m, PD  
Encadrant : Sapay Nelly

### Dimanche 21 mars

Pointe de la Carmélite  
Aravis, alt. 2 477 m,  $\Delta$  1 550 m, PD  
Obs. : depuis les Troncs  
Encadrant : Gentil Yves

### Dimanche 21 mars

Pointe du Creux Noir  
Vanoise, alt. 3 155 m,  $\Delta$  1 600 m, AD  
Obs. : on gagne 400 m  
en prenant le télésiège  
Encadrant : Delieutraz René

### Mardi 23 mars

Grande Roche de Thiervoz :  
couloir NE de gauche  
Belledonne, alt. 2 370 m,  $\Delta$  1 370 m, AD  
Encadrant : Vautrin Olivier

### Mardi 23 mars

Col de Gébroulaz - col du Borgne  
Vanoise, alt. 3 500 m,  $\Delta$  1 500 m, AD  
Obs. : parcours glaciaire  
Encadrants : Dumast Kléber,  
Massonnat Marc

### Jeudi 25 mars

Trou de la Mouche par le Grand Crêt  
Aravis, alt. 2 455 m,  $\Delta$  1 050 m, AD  
Obs. : piolet et crampons  
Encadrant : Dufour Patrick

### Jeudi 25 mars

Grand Pic de la Lauzière  
par col des Aiguillons  
Lauzière, alt. 2 929 m,  $\Delta$  1 500 m, PD  
Encadrant : Christin René

### Vendredi 26 - samedi 27 mars

Tête du Ruitor  
Alpes Grées, alt. 3 486 m,  $\Delta$  860 m/jour, AD  
Obs. : refuge, crampons  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

Portes de Montmélian ©C. Houlot



## Vendredi 26 - samedi 27 mars

Col du Passon  
Mont-Blanc, alt. 3 028 m,  $\Delta$  1000 m/jour, AD  
Obs. : matériel de sécurité pour glacier  
Encadrant : Dambrine Alain

## Samedi 27 mars

Le Buet  
Aiguilles Rouges, alt. 3 100 m,  $\Delta$  1 800 m, PD  
Encadrant : Sapay Nelly

## Samedi 27 mars

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

## Samedi 27 mars

Trace de Mayann  
Bauges, alt. 2 200 m,  $\Delta$  1 000 m, PD  
Obs. : association Autisme / inscription  
auprès de l'association Mayann  
Encadrant : Rosfelder Hervé

## Dimanche 28 mars

La Tournette  
Bornes Aravis, alt. 2 351 m,  $\Delta$  1 500 m, PD  
Obs. : sortie pleine lune en soirée  
Encadrant : Bérnard François

## Dimanche 28 mars

La Tournette  
Bornes Aravis, alt. 2 351 m,  $\Delta$  1 400 m, PD  
Encadrant : Gentil Yves

## Lundi 29 mars - jeudi 1<sup>er</sup> avril

Séjour à partir des cabanes  
des Dix et Vignettes  
Valais,  $\Delta$  1000 m/jour, PD  
Obs. : Arolla - 3 nuits en refuge -  
expérience et matériel glaciaire obligatoire  
Encadrants : Christin René, Dumast Kléber

## Mardi 30 mars

Pointe A. Favre  
Aiguilles Rouges, alt. 2 788 m,  $\Delta$  1 450 m, AD  
Obs. : parcours glaciaire  
Encadrant : Dumast Kléber

## AVRIL

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

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

## Samedi 3 - lundi 5 avril

Traversée de Belledonne : S > N  
Belledonne, alt. 2 758 m,  $\Delta$  1900 m/jour, AD  
Obs. : nuits à Rivier d'Allemont et Fond  
de France, D+ : J1 1500 m + J2 2100 m + J3  
2150 m = 5750 m  
Encadrants : Vautrin Olivier, Faraut Bertrand

## Samedi 3 avril

Col du Passon  
Mont-Blanc, alt. 3 028 m,  $\Delta$  1 100 m, AD  
Encadrant : Cantenot Laurent

## Samedi 3 avril

Pointe de la Réchasse  
Vanoise, alt. 3 212 m,  $\Delta$  1 600 m, PD  
Obs. : moins si remontées mécaniques  
Encadrant : Fleuret Alain

## Samedi 3 avril

Pointe du Creux Noir  
Vanoise, alt. 3 155 m,  $\Delta$  1 500 m, AD  
Obs. : parcours glaciaire, remontées  
mécaniques  
Encadrant : Christin René

## Samedi 3 - dimanche 4 avril

Mont Thabor  
Cerces, alt. 3 178 m,  $\Delta$  500+1000 m, PD  
Encadrant : Vial Christian

## Dimanche 4 avril

Le col du Tour Noir  
Mont-Blanc, alt. 3 535 m,  $\Delta$  1 000 m, PD  
Obs. : parcours glaciaire  
Encadrants : Vivier Patrice, Massonnat Marc

## Mardi 6 avril

Col Sud de la Glière  
Vanoise, alt. 3 159 m,  $\Delta$  1 200 m, AD  
Obs. : parcours glaciaire  
Encadrant : Dumast Kléber

### **Mercredi 7 - jeudi 8 avril**

Mont Dolent  
Mont-Blanc, alt. 3 820 m,  $\Delta$  1000 m/jour, AD  
Obs. : parcours glaciaire - bivouac  
Encadrants : Christin René,  
Dumast Kléber

### **Jeudi 8 - dimanche 11 avril**

Traversée en mobilité douce dans  
les Cerces / Thabor, ou en Vanoise  
Obs. : cycle "Boucles & Traversées"  
- Mini-raïd  
Encadrant : Bouin Nicolas

### **Vendredi 9 - dimanche 11 avril**

Tour de la Meige  
Écrins, alt. 3 348 m,  $\Delta$  1200 m/jour, D  
Obs. : refuges, équipement pour glacier  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### **Samedi 10 - dimanche 11 avril**

Archeboc  
Alpes Grées, alt. 3 212 m,  $\Delta$  1 273 m, PD  
Encadrant : Delieutraz René

### **Samedi 10 avril**

Grand Pic de La Lauzière  
Lauzière, alt. 2 829 m,  $\Delta$  1 490 m, AD  
Encadrant : Béruard Raymond

### **Mardi 13 avril**

Tête des Lindars / Névé des Fours  
Fiz, alt. 2 560 m,  $\Delta$  1 360 m, PD  
Encadrant : Dumast Kléber

### **Jeudi 15 avril**

Mont Pourri par le grand Col  
Vanoise, alt. 3 780 m,  $\Delta$  1 600 m, AD  
Obs. : parcours glaciaire, forfait  
remontées mécaniques  
Encadrant : Rosfelder Hervé

### **Vendredi 16 - dimanche 18 avril**

Pointe de Méan Martin -  
pointe de la Sana  
Vanoise, alt. 3 436 m,  $\Delta$  1500 m/jour, AD  
Obs. : nuit à la Femma, ski 3.2  
Encadrant : Grisey Jacky

### **Samedi 17 avril**

Les Jumelles  
Fiz, alt. 3 330 m,  $\Delta$  1 200 m, PD  
Encadrant : Fleuret Alain

### **Samedi 17 avril**

Pointe du Dard par cirque de l'Arcellin  
Vanoise, alt. 3 206 m,  $\Delta$  1 750 m, AD  
Obs. : parcours glaciaire  
Encadrant : Christin René

### **Dimanche 18 avril**

Osez la pente raide ! Sortie 4/4.  
Choix de la course suivant conditions  
 $\Delta$  ~1200 m, AD  
Obs. : cotation ski 3.3 avec E2 max  
- suite du cycle "pentes raides"  
Encadrants : Vautrin Olivier,  
Deloule Geneviève

### **Mardi 20 avril**

Selle du Puy Gris  
Belledonne, alt. 2 758 m,  $\Delta$  1 600 m, PD  
Encadrant : Dumast Kléber

### **Jeudi 22 avril**

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

### **Samedi 24 - 25 avril**

Pic de l'Étendard  
Grandes Rousses - Arves, alt. 3 464 m,  
 $\Delta$  1000+1000 m, AD  
Encadrant : Vial Christian

### **Jeudi 29 avril**

Aiguille des Glaciers  
Mont-Blanc, alt. 3 700 m,  $\Delta$  2 000 m, AD  
Obs. : parcours glaciaire, 1460+1070  
Encadrant : Rosfelder Hervé

### **Jeudi 29 avril - dimanche 2 mai**

Alphubel - 4000 Saas Fee  
Valais, alt. 4 206 m,  $\Delta$  1340 m/jour, AD  
Obs. : refuge, équipement pour glacier  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude



# SKI & SURF EN STATION PROGRAMME



## RESPONSABLE

Paul Henri Maffre

## INITIATEURS

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

## CONTACT

skisurfalpin@cafannecy.fr

## VENTE FORAITS & TRANSPORT

Par internet [skisurfalpincafannecy.fr](http://skisurfalpincafannecy.fr) (du jeudi 12h au vendredi 20h30) et au Club sur terminal dédié du 8 janvier au 23 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. Le transport respectera les règles sanitaires en vigueur.

## ÉCOLE DE SKI

Inscription les vendredis 4, 11 et 18 décembre et le 8 janvier de 19h à 21h au Club. Les cours ont lieu les 8 premiers 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€. Si une décision sanitaire forte était prise en cours de saison, une répercussion sur le montant des cours sera effectuée.

## SORTIES JEUNES

Le samedi après-midi. 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 2020/21 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 début décembre en fonction de l'enneigement.

## LES ANIMATIONS DE LA SAISON

Elles seront conditionnées en fonction des règles sanitaires du moment.

Hors piste aux Contamines ©J. Muzard





Toute l'équipe de l'école de ski alpin CAF Annecy ©DR

DATE	HORAIRE DE DÉPART	STATION	TARIF STATION	FORFAIT + CAR	FORFAIT SEUL	CAR SEUL
10 janvier (SE)	7h30	<b>Les Contamines</b>	42,70 €	35 €	27 €	18 €
17 janvier (SE)	7h15	<b>Valmorel</b>	47,30 €	35 €	27 €	18 €
24 janvier (SE)	7h15	<b>Espace Diamant</b>	42,60 €	35 €	27 €	18 €
31 janvier (SE)	7h15	<b>Vallée de Meribel</b>	54,50 €	35 €	27 €	18 €
7 février (SE)	7h15	<b>Arèches</b>	32 €	35 €	27 €	18 €
14 février (SE)	7h	<b>La Plagne</b>	55 €	35 €	27 €	18 €
21 février (SE)	7h	<b>Tignes</b>	52 €	35 €	27 €	18 €
28 février (SE)	7h15	<b>Courchevel</b>	58 €	35 €	27 €	18 €
7 mars (SER)	7h	<b>Les Karellis</b>	29,50 €	35 €	27 €	18 €
14 mars 2021	7h15	<b>Avoriaz</b>	48 €	35 €	27 €	18 €
21 mars 2021	7h	<b>Les Sybelles</b>	46,60 €	35 €	27 €	18 €
28 mars 2021	7h30	<b>Flaine</b>	46,20 €	35 €	27 €	18 €
5 avril 2021	7h	<b>Val Cenis</b>	41 €	36 €	28 €	18 €
11 avril 2021	7h	<b>Bardonecchia</b>	38 €	36 €	28 €	18 €
18 avril 2021	7h15	<b>Les Arcs</b>	55 €	36 €	28 €	18 €
25 avril 2021	7h	<b>Val Thorens</b>	57,50 €	36 €	28 €	18 €

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



# SNOWBOARD DE RANDONNÉE

## PROGRAMME



### RESPONSABLE

Laurent Delacroix

### CONTACT

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

16<sup>e</sup> année que le snowboard de randonnée existe au sein du Club. En 16 ans, quelle évolution ! Nous sommes passés d'une poignée de quelques irréductibles à un beau groupe de passionnés bien structuré. J'en profite d'ailleurs pour remercier tous les anciens cadres et fondateurs de notre belle république du Shabrakistan et je veux leur dire que je suis fier de prendre le relais en tant que nouveau responsable de l'activité. Ils ont su au cours des années insuffler un état d'esprit si positif et si dynamique que toutes et tous souhaitent aujourd'hui le voir perdurer.

Une activité faite de partages, d'émotions et de transmission que nous allons, cette saison encore, développer au sein de notre Club malgré une actualité quelque peu compliquée. Cette actualité me fait penser qu'il est important que nous nous rappelions la chance que nous avons de pouvoir encore évoluer dans des environnements si sauvages et somptueux. Nous nous devons d'y réduire notre impact par un comportement respectueux.

De nombreuses et belles sorties au programme cette année, pour tous les niveaux et sur différents massifs. Du jeune "padawan" au "shabrak de compétition", tout le monde sera servi ! En split ou en raquettes...

Un cycle "découverte" est prévu, permettant à celles et ceux qui découvrent réellement le snowboard de randonnée d'être plus spécifiquement accompagnés dans la durée par les mêmes encadrants bénévoles. Les prérequis restent cependant de savoir rider

dans toutes conditions de neige et d'avoir un minimum de condition physique. Nous souhaitons également dans la mesure du possible maintenir nos événements annuels que sont le Shabrakross (course de snowboard de randonnée ludique et festive) et le week-end d'intégration mais sous des formats différents et originaux afin de nous adapter aux règles de sécurité sanitaire en vigueur.

D'ailleurs, qu'elle soit d'ordre sanitaire ou pas, la sécurité est pour nous essentielle. Nous insistons donc sur ce point. Le triptyque DVA/pelle/sonde est bien entendu obligatoire pour chaque sortie. Les encadrants bénévoles seront là pour vous accompagner comme chaque année afin de vous communiquer leur connaissance en la matière. Car avoir le matériel c'est bien mais savoir s'en servir c'est mieux...

De nombreuses formations proposées par le Club vous permettront également d'élargir vos compétences et de gagner en autonomie sur ce sujet. Renseignez-vous auprès des encadrants et sur notre site !

Il me reste à vous souhaiter une très bonne saison et surtout prenez soin de vous et de vos proches !

Sortie à la Dent des portes dans les Bauges ©verticalflow.net





## 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.

## DÉCEMBRE

**Lundi 14 décembre** 

Soirée de présentation

Obs. : à partir de 19h30 - Salle Eaux et

Forêts - 113 Bd du Fier 74000 Anney

Encadrant : Delacroix Laurent

**Samedi 19 décembre** 

Petite Sambuy

Bauges, alt. 2 107 m, Δ 980 m, PD E1

Encadrant : Delacroix Laurent

**Dimanche 20 décembre** 

Aiguille verte du Chinailon

Aravis, alt. 2 045 m, Δ 680 m, F 2.2 E1

Encadrant : Bonnaz Olivier

## JANVIER

**Mercredi 6 janvier** 

Soirée "Split the Galette"

Obs. : soirée pour poser toutes ses

questions avant sa première sortie snow

raquettes ou *splitboard*

Encadrant : Tonin Océane

**Mercredi 6 janvier** 

Pointe de la Québlette

Aravis, alt. 1 915 m, Δ 985 m, PD 2.3 E1

Obs. : depuis le plateau de Sapey

Encadrant : Pedrini Florent

**Samedi 9 janvier** 

Col des Porthets

Aravis, alt. 2 072 m, Δ 800 m, F 2.2 E1

Encadrant : Delacroix Laurent

**Samedi 9 janvier** 

Le petit Croisse Baulet

Aravis, alt. 2 009 m, Δ 800 m, F 2.1 E1

Encadrant : Bonnaz Olivier

**Samedi 9 janvier** 

Col d'Arclusaz

Bauges, alt. 1 770 m, Δ 900 m, F 1.2 E1

Encadrant : Bouldoires Clara



**Samedi 9 janvier** 

Col de Tulle  
Aravis, alt. 1 920 m,  $\Delta$  800 m, F 1.3 E1  
Encadrant : Janin Jérôme

**Samedi 9 - dimanche 10 janvier**  

UF vers l'autonomie sur la neige  
Aravis  
Encadrant : Goulinet Julien

**Mercredi 13 janvier**

La Tournette  
Aravis, alt. 2 351 m,  $\Delta$  1 400 m, PD 2.3 E2  
Encadrant : Malahel Aude

**Samedi 16 janvier**

Roc des Bœufs par la Belle Combe  
Bauges, alt. 1 774 m,  $\Delta$  765 m, F 2.2 E1  
Encadrant : Desbrest Romain

**Samedi 16 - dimanche 17 janvier** 

Grand Parcours Arêches  
Beaufortain  
Encadrant : Goulinet Julien

**Dimanche 17 janvier**

Pointe Sud de Blonnière  
Aravis, alt. 2 362 m,  $\Delta$  1 180 m, F  
Encadrant : Mingorance Anaïs

**Dimanche 17 janvier** 

Bonnet de Chérel  
Bauges, alt. 1 979 m,  $\Delta$  1 000 m, F 2.2 E1  
Encadrant : Bouldoires Clara

**Mercredi 20 janvier**

Pointe Bella Cha  
Aravis, alt. 2 500 m,  $\Delta$  1 435 m, F 3.2 E2  
Encadrant : Saccinto Cédric

Sortie à la Dent des portes dans les Bauges ©verticalflow.net



## Vendredi 22 - dimanche 24 janvier

Raid surprise suivant conditions  
Maurienne, D  
Encadrant : Pedrini Florent

## Dimanche 24 janvier

La combe au Chevaux pointe Nord  
Bauges, alt. 1 816 m,  $\Delta$  1 016 m, 2.2  
Encadrant : Bonnaz Olivier

## Mardi 26 - dim. 31 janvier

Brevet Initiateur -  
Snowboard de montagne  
Cerces  
Encadrant : Goulinet Julien

## Samedi 30 janvier

Trou de la Mouche  
Aravis, alt. 2 453 m,  $\Delta$  1 030 m, AD E2  
Obs. : couteaux indispensables,  
crampons utiles  
Encadrant : Delacroix Laurent

## FÉVRIER

## Mercredi 3 février

Le Grand Arc  
Lauzière, alt. 2 484 m,  $\Delta$  1 220 m, PD 3.1 E2  
Encadrant : Malahel Aude

## Mercredi 3 février

Mont de Grange, couloir de Chemine  
Chablais, alt. 2 432 m,  $\Delta$  1 450 m,  
PD+ 4.3 E2  
Encadrant : Saccinto Cédric

## Mercredi 3 février

La Rouelle  
Aravis, alt. 1 150 m,  $\Delta$  975 m, PD 3.2 E2  
Encadrant : Pedrini Florent

## Samedi 6 février

Tête de l'Aulp, face Ouest  
Aravis, alt. 2 129 m,  $\Delta$  1 100 m, AD 3.3  
Encadrant : Mingrance Anaïs

## Samedi 6 février

Roche Plane  
Beaufortain, alt. 2 166 m,  $\Delta$  1 010 m,  
PD 2.2 E2  
Encadrant : Bouldoires Clara

## Samedi 6 février

Mont Charvin combe Ouest  
Aravis, alt. 2 409 m,  $\Delta$  1 100 m, AD 4.1 E1  
Obs. : crampons  
Encadrant : Janin Jérôme

## Samedi 13 février

Le petit Arc  
Lauzière, alt. 2 365 m,  $\Delta$  1 100 m, F 3.3 E2  
Encadrant : Bonnaz Olivier

## Samedi 13 février

Week-end clôture cycle découverte  
Surprise, E1  
Encadrant : Bouldoires Clara

## Samedi 13 février

Crêt du Rey : Traversée arête N - couloir N  
Beaufortain, alt. 2 633 m,  $\Delta$  1 351 m,  
AD 4.x E2  
Obs. : triptyque cycle couloir -  
Piolet & crampons impératifs  
Encadrant : Desbrest Romain

Sortie à la Dent des portes dans les Bauges ©verticalflow.net



## Jeudi 18 - dimanche 21 février

Raid dans les Cerces

Cerces

Obs. : x CAF

Encadrants : Boutet Antoine,

Bouloires Clara

## Samedi 20 - dimanche 21 février

Qualification Snow Alpinisme

Écrins

Encadrant : Goulinet Julien

## MARS

### Samedi 6 mars

Col François par la combe des Plans

Lauzière, alt. 2 495 m,  $\Delta$  1 145 m, F 2.1 E1

Encadrant : Bonnaz Olivier

### Vendredi 12 mars

Mont Chauffé, couloir de Chevenne

Chablais, alt. 2 093 m,  $\Delta$  965 m, PD 4.2 E2

Obs. : triptyque cycle couloir -

Piolet & crampons impératifs

Encadrant : Desbrest Romain

### Samedi 13 mars

Trélod couloir nord

Bauges, alt. 2 181 m,  $\Delta$  1 600 m, PD 4.2 E2

Encadrant : Janin Jérôme

### Samedi 13 - dimanche 14 mars

Week-end refuge

Cerces

Encadrant : Delacroix Laurent

### Mercredi 17 mars

Pointe de Chaborgne, couloir nord

Mont-Blanc, alt. 2 754 m,  $\Delta$  1 491 m, F 4.2 E2

Obs. : crampons, casque

Encadrant : Saccinto Cédric

### Samedi 27 mars

Shabrakross - 7<sup>e</sup> édition

Aravis

Obs. : retrouvez toutes les informations

sur [www.shabrakross.com](http://www.shabrakross.com)

Contact : Julie Jonckheere

Encadrant : Delacroix Laurent

## AVRIL

### Samedi 3 - lundi 5 avril

Le mont Thabor et autour

Cerces, alt. 3 178 m,  $\Delta$  2 500 m, PD 2.1 E2

Obs. : pas mal de kilomètres à pied...

Encadrant : Malahel Aude

### Samedi 10 avril

Pointe inférieure de Tricot face Ouest

Mont-Blanc, alt. 2 830 m,  $\Delta$  1 850 m,

PD+ 5.1 E3

Obs. : triptyque cycle couloir -

Piolet & crampons impératifs

Encadrant : Desbrest Romain

### Samedi 24 avril - dimanche 25 avril

Week-end Bivouak - Springbrak

Aravis

Obs. : remplace le WEI

Encadrant : Le Scour Vincent

## JUIN

### Samedi 5 juin

Shabrapride

Aravis

Obs. : dernière sortie officielle de l'année, déguisement OBLIGATOIRE !

Encadrant : Malahel Aude

### Samedi 5 juin

Barbecue fin de saison

Aravis

Encadrant : Berger Renaud

# RANDONNÉE RAQUETTES

## PROGRAMME



### RESPONSABLE

Jean-Pierre Lacombe

### CONTACT

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

La saison dernière, nous avons dû stopper nos sorties à mi-mars à cause du Covid mais j'espère que nous allons pouvoir nous rattraper cette saison. Nous avons mis plus de sorties au programme de cet hiver et je souhaite remercier les nouveaux encadrants pour leur participation. Merci aussi aux encadrants du ski de rando qui mettent des sorties raquette à leur programme ; il faut continuer ainsi. Comme l'année dernière, nous pensons rajouter des sorties au fur et à mesure de la saison ; Regardez bien le site des collectives pour ne rien manquer. Nous avons aussi prévu une sortie familiale le dimanche 7 mars au Semnoz pour faire mieux connaître l'activité raquettes aux jeunes ; merci à Janine pour cette idée d'évènement ou nous pensons accueillir jusqu'à 200 personnes y compris les enfants. L'hiver dernier nous avons eu plus de jeunes personnes lors de nos sorties ; nous souhaitons continuer dans

cette voie en encourageant les "djeuns" à venir encore plus nombreux pour cette prochaine saison. Nous sommes aussi à l'écoute de celles et ceux qui auraient des idées pour continuer à dynamiser notre section ; n'hésitez pas à proposer des nouveautés, on est preneurs. Bonne saison Raquettes et prenez soin de vous.

Soirée de présentation  
**MERCREDI 6 JANVIER**  
au Forum du Club



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

La Loriaz ©M. Demeure



### 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.



---

## DÉCEMBRE

---

### Lundi 7 décembre

À définir suivant enneigement  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### Jeudi 10 décembre

À définir suivant enneigement, F  
Encadrant : Furtin Gilles

---

### Dimanche 13 décembre

A définir suivant enneigement  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### Mercredi 16 décembre

Sulens  
Aravis, alt. 1 840 m,  $\Delta$  800 m, F  
Encadrant : Dambrine Alain

### Jeudi 17 décembre

 Initiation et exercices DVA + rando  
Bornes,  $\Delta$  400 m, F  
Encadrant : Furtin Gilles

---

## JANVIER

---

### Lundi 4 janvier

Col de Tulle  
Bornes, alt. 1 920 m,  $\Delta$  700 m, F  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### Jeudi 7 janvier

Col de Spée  
Bornes, alt. 1 688 m,  $\Delta$  500 m, PD  
Obs. : R2 long  
Encadrant : Furtin Gilles

---

### Samedi 9 janvier

Croix d'Allant  
Bauges, alt. 1 580 m,  $\Delta$  750 m, F  
Encadrant : Dambrine Alain

### Lundi 11 janvier

Col de l'Arpettaz  
Bornes, alt. 1 571 m,  $\Delta$  750 m, F  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### Jeudi 14 janvier

Col de Cenise  
Bornes, alt. 1 715 m,  $\Delta$  600 m, F  
Obs. : avec le groupe "ski de fond  
et randonnée nordique"  
Encadrant : Furtin Gilles

---

### Dimanche 17 janvier

 A définir suivant enneigement  
Encadrant : Defrasne Gérard

---

### Lundi 18 janvier

Tête du Danay  
Aravis, alt. 1 731 m,  $\Delta$  930 m, PD  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### Jeudi 21 janvier

Plateau du Retord  
Bugey, alt. 1 400 m,  $\Delta$  500 m, F  
Obs. : avec le groupe "ski de fond  
et randonnée nordique"  
Encadrant : Furtin Gilles

---

### Samedi 23 janvier

Vallon du ruisseau de la Perrière (par Lachat)  
Vanoise, alt. 2 260 m,  $\Delta$  900 m, F  
Encadrant : Dambrine Alain

### Dimanche 24 janvier

Pointe d'Orcière  
Bornes Aravis, alt. 1 750 m,  $\Delta$  600 m, F  
Obs. : circuit  
Encadrant : Bérnard Raymond

### Lundi 25 janvier

Petite Sambuy  
Bauges, alt. 2 107 m,  $\Delta$  960 m, PD  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### Jeudi 28 janvier

Rando pleine lune avec repas, F  
Obs. : inscriptions le 18 décembre 2020  
Encadrant : Furtin Gilles

### Vendredi 29 janvier

Tour de Beauregard pleine lune  
Aravis, alt. 1 600 m,  $\Delta$  300 m, F  
Obs. : sortie suivie d'une raclette chez JPL  
Encadrant : Lacombe Jean-Pierre

## FÉVRIER

---

### Lundi 1<sup>er</sup> - vendredi 5 février

Haut Verdon

Haut Verdon, alt. 2 000 m, Δ 4 000 m, PD

Obs. : randonnées en étoile du gîte de la Colle St Michel

Encadrant : Corsetti Jean-Claude

---

### Lundi 8 février

Quermoz par Naves

Beaufortain, alt. 2 297 m, Δ 1 000 m, PD

Encadrant : Corsetti Jean-Claude

---

### Jeudi 11 février

Col Ratti

Chablais, alt. 1 923 m, Δ 800 m, AD

Encadrant : Furtin Gilles

---

### Samedi 13 février

Chalet des Auges

Glières, alt. 1 800 m, Δ 400 m, F

Encadrant : Lacombe Jean-Pierre

---

### Dimanche 14 février

Col de Chalune par le vallon de Foron Chablais, alt. 2 100 m, Δ 800 m, F

Encadrant : Dambrine Alain

---

### Dimanche 14 février

Le Chn'u

Aravis, alt. 1 800 m, Δ 730 m, PD

Encadrant : Bérnard Raymond

---

### Lundi 15 février

Croix du Berger

Beaufortain, alt. 2 250 m, Δ 930 m, PD

Encadrant : Corsetti Jean-Claude

---

### Jeudi 18 février

Colomby de Gex

Jura, alt. 1 688 m, Δ 450 m, F

Obs. : avec le groupe "ski de fond et randonnée nordique"

Encadrant : Furtin Gilles

---

### Lundi 22 février

Portes de Montmélian

Lauzière, alt. 2 459 m, Δ 1 100 m, PD

Encadrant : Corsetti Jean-Claude

---

Jura ©A. Louis



### Jeudi 25 février

Chalet de Niffion  
Chablais, alt. 1 646 m, Δ 650 m, PD  
Encadrant : Furtin Gilles

---

### Dimanche 28 février



À définir suivant enneigement  
Encadrant : Defrasne Gérard

---

## MARS

---

### Lundi 1<sup>er</sup> mars

Croisse Baulet  
Aravis, alt. 2 236 m, Δ 956 m, PD  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### Mardi 2 mars

Pointe de Talamarche  
Bornes, alt. 1 850 m, Δ 1 000 m, D  
Encadrant : Dufour Patrick

### Mercredi 3 mars

Roc des Tours Chinailon  
Aravis, alt. 1 700 m, Δ 500 m, PD  
Encadrant : Lacombe Jean-Pierre

---

### Samedi 6 - mercredi 10 mars



Raid en Haute Clarée  
Cerces, alt. 2 848 m, Δ 3 500 m, AD  
Obs. : circuit en refuges  
Encadrant : Corsetti Jean-Claude

### Dimanche 7 mars

Sortie famille au Semnoz  
Semnoz, alt. 1 600 m, Δ 100 m, F  
Obs. : sortie découverte raquettes  
avec enfants  
Encadrant : Lacombe Jean-Pierre

### Dimanche 7 mars

Le Parmelan  
Bornes, alt. 1 830 m, Δ 800 m, F  
Encadrant : Béruard Raymond

### Jeudi 11 mars

Le crêt de la Goutte  
Jura, alt. 1 621 m, Δ 600 m, PD  
Obs. : avec le groupe "ski de fond  
et randonnée nordique"  
Encadrant : Furtin Gilles

---

### Dimanche 14 mars



À définir suivant enneigement  
Encadrant : Defrasne Gérard

### Jeudi 18 mars

Le Grand Rocher  
Belledonne, alt. 1 926 m, Δ 700 m, PD  
Encadrant : Furtin Gilles

---

### Samedi 20 mars

Col de La Bathie (par le Daru)  
Beaufortain, alt. 1 890 m, Δ 900 m, F  
Encadrant : Dambrine Alain

### Jeudi 25 mars

Lac de la Girotte  
Beaufortain, alt. 1 900 m, Δ 800 m, PD  
Encadrant : Furtin Gilles

---

### Samedi 27 mars

Tour de Beauregard pleine lune  
Aravis, alt. 1 600 m, Δ 400 m, F  
Obs. : sortie suivie d'une raclette  
Encadrant : Lacombe Jean-Pierre

---

## AVRIL

---

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

Col de la Gittaz  
Beaufortain, alt. 2 359 m, Δ 800 m, PD  
Obs. : avec le groupe "ski de fond  
et randonnée nordique"  
Encadrant : Furtin Gilles

---

### Jeudi 8 avril

Fontaine du Tour  
Bornes, alt. 1 633 m, Δ 600 m, F  
Encadrant : Furtin Gilles

# 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 avec redevance ? Redevance vous êtes sûrs ?

Nouveauté pour cette nouvelle saison, Michèle Roubaud organisera et encadrera des sorties en skating (non débutant) les jeudis en janvier et février. Surveillez le site [www.collectives.cafannecy.fr](http://www.collectives.cafannecy.fr) ! Le ski de rando nordique, gratuit, ne demande aucun aménagement, ni traçage (matériel spécifique).

Respectueuse de l'environnement, la glisse à talon libre permet de s'immerger en pleine nature sur terrains vallonnés, faibles pentes et plateaux.

Voilà une autre approche de la montagne hivernale. Pensez à utiliser les bus de la SIBRA (prix d'un ticket) pour aller aux Glières ou au Semnoz.

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



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

Montée au Suchet, Jura suisse ©A. Louis



---

## DÉCEMBRE

---

### Mardi 8 décembre

Sur traces

Lieu suivant enneigement, R1

Encadrant : Furtin Gilles

---

### Mardi 15 décembre

Sur traces

Lieu suivant enneigement, R1

Encadrant : Furtin Gilles

---

## JANVIER

---

### Mardi 5 janvier

Sur traces St François

Bauges, R1

Encadrant : Furtin Gilles

---

### Jeudi 7 janvier

Sur traces - skating

Lieu à définir

Encadrant : Michèle Roubaud

---

### Mardi 12 janvier

Sur traces, Giron

Ain Jura, R1

Encadrant : Furtin Gilles

---

### Mardi 19 janvier

Sur traces, le Retord

Bugey, R1

Encadrant : Furtin Gilles

---

### Jeudi 21 janvier

Sur traces - skating

Lieu à définir

Encadrant : Michèle Roubaud

---

### Mardi 26 janvier

Sur traces, La Pesse

Jura, R1

Encadrant : Furtin Gilles

---

## FÉVRIER

---

### Jeudi 4 février

Sur traces - skating

Lieu à définir

Encadrant : Michèle Roubaud

---

### Mardi 16 février

La Dôle

Jura Suisse, alt. 1 675 m,  $\Delta$  600 m, R2

Obs. : avec un groupe raquettes

Encadrant : Furtin Gilles

---

### Mardi 23 février

La montagne des Bauges

Bauges, alt. 1 435 m,  $\Delta$  700 m, R2

Obs. : avec un groupe raquettes

Encadrant : Furtin Gilles

---

### Jeudi 25 février

Sur traces - skating

Lieu à définir

Encadrant : Michèle Roubaud

---

## MARS

---

### Mardi 9 mars

Col du Pré

Beaufortain, alt. 1 703 m,  $\Delta$  700 m, R2

Obs. : avec un groupe raquettes

Encadrant : Furtin Gilles

---

### Mardi 23 mars

Lac des Fées

Beaufortain, alt. 1 900 m,  $\Delta$  700 m, R2

Obs. : avec un groupe raquettes

Encadrant : Furtin Gilles

---

Montée au Suchet, Jura suisse ©A. Louis



# HOMMAGES DU CAF

## JOSEPH ESSEUL



Montée au Grand Arc, massif de la Lauzière ©M. Gauvin

C'est avec une intense émotion et une profonde tristesse que nous avons appris le décès de Joseph Esseul, survenu le 23 août à la suite d'une chute à vélo.

Initiateur en ski-alpinisme et en randonnée montagne depuis une quinzaine d'années, il encadrait des randonnées principalement le mardi.

Joseph a été responsable de l'activité ski de montagne et secrétaire général du Club.

Animateur des soirées du CAF, photographe chevronné, passionné par les voyages, il partageait son expérience et son savoir-faire avec tant de bienveillance.

Discret mais très efficace, érudit, très attentif aux autres, affable, membre actif dévoué de l'association, sa très belle personnalité restera dans nos mémoires.

Il nous manquera.

Ses obsèques ont été célébrées dans l'intimité.

### Texte écrit pour Joseph par Anne-Laure Credoz-Duhoux

L'équilibre d'une vie est fragile ! On dit : "elle ne tient qu'à un fil" Pour toi, Joseph, il vient de casser. Net ! Pour tes amis aussi ! Net ! Fidèle à toi-même tu es parti aussi discrètement que tu es entré dans notre vie. Ton regard attentif et souriant, ta force tranquille, faisaient de nos randos un havre de paix où il fait bon randonner dans l'effort et les rires.

Partout tu auras laissé ton empreinte :

D'abord dans nos randos du mardi où tu as su créer une ambiance incomparable. Nous avions plaisir à tous nous retrouver, quelque soit le programme. Tu savais donner le ton humoristique au moment du déjeuner. Tu savais encourager quand la pente était trop forte et le gaz impressionnant. Tu avais ce regard paternel du compagnon de route, discret, mais sûr.

Tu auras laissé ensuite ton empreinte par tes voyages et ton goût de l'aventure que tu savais nous partager à ton retour. Tes anecdotes, tes photos et tes films embellissaient nos jeudis hivernaux au CAF. Tu savais transmettre la beauté des visages rencontrés, la splendeur des paysages gravis. Sois en remercié.

Tu savais aussi nous transmettre tes découvertes, en histoire, en photo, en informatique. Ton goût pour la lecture faisait de toi un érudit incontestable. Pardonne-moi, tu n'aimerais pas recevoir autant de compliments. Je vois déjà ta frimousse d'ici-bas !

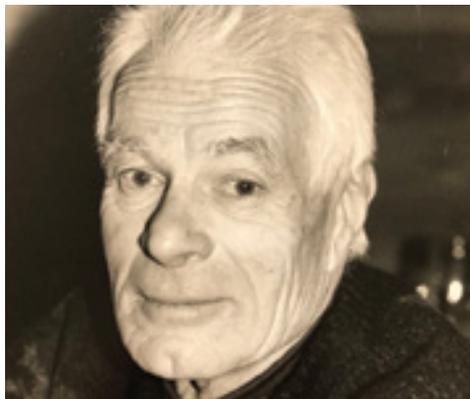
Partout tu auras laissé ton empreinte.

En cet instant d'au revoir, tu emportes avec toi un morceau de notre cœur et nous, nous te recevons dans le nôtre, pour que tu continues de vivre longtemps dans la chaleur de notre amitié.

À bientôt sur d'autres sentiers...

# HOMMAGES DU CAF

## ANDRÉ DUFIET



André a rejoint son épouse Annie qui nous a quittés il y a seulement quelques semaines. Arrivé à Annecy à la fin des années 80 pour sa retraite après une longue carrière dans un grand groupe automobile français, André rentre au CAF et suit les formations

d'encadrant pour la Rando montagne, le Ski de fond et la Marche Nordique. Il est responsable de ces activités pendant plusieurs années. À plus de 65 ans, il passe également son diplôme d'alpiniste.

Il a frôlé l'accident très grave à l'aiguille de Roselette accompagnant la chute d'un rocher "gros comme un frigo".

Il devient président du CAF de 2002 à 2006. C'est André qui a mis en place le changement d'horaire des inscriptions le vendredi soir plus tôt dans la soirée à 19h30.

Il était ancien joueur de rugby universitaire de haut niveau. Il était aussi pêcheur émérite sur le lac.

Pendant 20 ans, André et Annie ont participé à de nombreuses randos et sorties en semaine et laissent un souvenir de passion et d'une grande gentillesse.

Merci et au revoir les "DUFIET".

**Gilles Furtin**

©R. Bérnard



# HOMMAGES DU CAF

## JEAN-DENIS FOURNIER

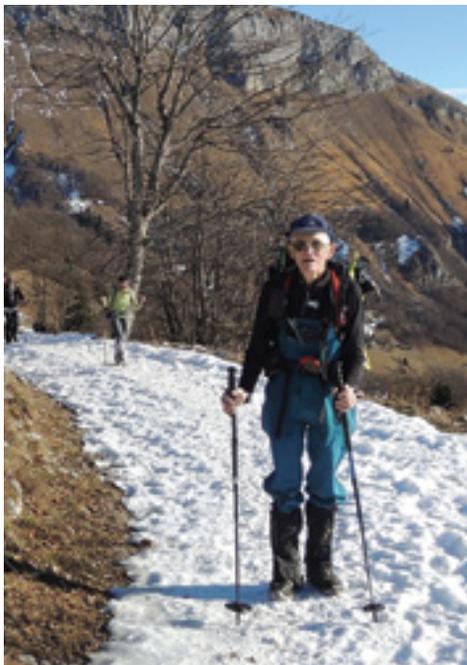
Jean-Denis Fournier, fidèle cafiste, est décédé à l'âge de 83 ans aux urgences d'Annecy, victime du virus de la Covid-19. Depuis 4 ans, atteint de la maladie d'Alzheimer, il séjournait en EHPAD.

Jean-Denis participait régulièrement aux activités du Club en peaux de phoque et pédestres avec son inséparable ami Gilbert Gaime. Il sortait aussi avec Martine Piétu, Gilles Furtin... Il connaissait très bien la montagne et pouvait aider les encadrants.

Il avait une personnalité particulière : physiquement, il était svelte et très endurant ; socialement, il était discret et peu bavard, mais on pouvait compter sur sa gentillesse.

Il fréquentait souvent le forum, en visite de courtoisie. Un vendredi, je lui demande : *"Pourquoi tu sors seul en montagne ?"*. Sa réponse m'a surpris : *"Les copains ne marchent pas assez vite"*.

Là-haut, tu vas retrouver les copains qui nous ont quittés récemment ; raconte-leur tes dernières sorties dans nos montagnes !



**Gaston Delbart**

En 2013 à la Croix d'Allant, Bauges ©M. Piétu



# BONS PLANS POUR LES ADHÉRENTS

Un certain nombre d'enseignes de la région réservent un accueil préférentiel aux adhérents du CAF d'Annelly, 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 **Whympr**  
-10% sur les services payants, voir site [whympr.com](http://whympr.com)

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

78 bis route des Creuses - 74960 Cran-Gevrier  
A côté du magasin Leclerc

🌐 www.skilocshop.fr



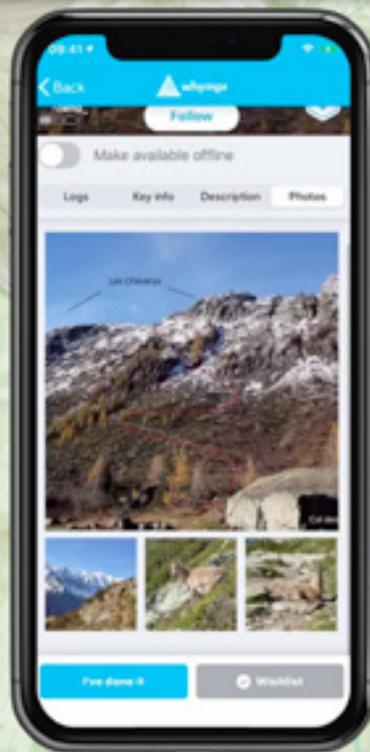
[www.whympr.com](http://www.whympr.com)

**Whympr**, c'est l'application communautaire de la montagne qui vous permet de trouver rapidement toutes les informations nécessaires pour préparer une sortie en montagne, qu'il s'agisse de randonnée pédestre, d'escalade, d'alpinisme, de ski de randonnée ou de cascade de glace, tout en partageant vos sorties avec la communauté d'utilisateurs.

Whympr aide aujourd'hui plus de 50 000 utilisateurs à trouver des idées de sorties et à partager leurs aventures.

L'application de base est gratuite et **donne accès à plus de 200 000 descriptions d'itinéraires**, la carte *Outdoor* et toutes les fonctionnalités sociales telles que la gestion de son carnet de courses et l'accès aux retours communautaires.

Pour profiter pleinement de l'application, des services **payants** sont proposés : la version Premium qui donne accès au filtre, la météo des sommets, l'accès hors ligne ou encore le traçage GPS. L'abonnement cartes permet d'accéder à une collection de cartes topographiques telles que IGN, l'inclinaison des pentes ou encore la carte 3D.





# Toute la montagne est **Au Vieux Campeur**



auvieuxcampeur



AuVieuxCampeurSeule

[www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)



@Au\_VieuxCampeur



AuVieuxCampeur



Paris Quartier Latin - Lyon - Thonon-les-Bains - Sallanches - Toulouse-Labège - Strasbourg - Albertville - Marseille - Grenoble - Chambéry  
Paris Haussmann - Gap (Automne 2020)