REVUE **HIVER 2021-22**

l'esprit Club Alpin

club alpin francais
Annecy

REVUE N° 45/97

REVUE N° 45/97 Le premier nombre correspond au nombre de revues éditées depuis la création du Club Alpin Français d'Annecy en tant qu'association juridiquement autonome, en 1990, le deuxième au nombre de revues éditées depuis la création du Club en 1874.

Ce numéro a été tiré en novembre 2021 à 1200 exemplaires sous le numéro d'ISSN 0242-8547

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :
Romain Desbrest
ÉQUIPE ÉDITORIALE & GRAPHIQUE :
Nicole Jacquemin RESPONSABLE,
Martine Gauvin CHEF DE PROJET,
Marie-Laure Rosset CHEF DE PROJET,
Céline Venot CHEF DE PROJET,
Isabelle Picard CHEF DE PROJET,
Adeline Dautremer GRAPHISTE
CONCEPTION : @ad.agence.fr
IMPRESSION : New Texte, Chambéry

PHOTO DE COUVERTURE : Pas de la Balme - Lauzière ©N. Jacquemin

ÉDITO
LE MOT DU PRÉSIDENT

Une nouvelle saison hivernale démarre pour notre Club avec l'ensemble de nos encadrants bénévoles mobilisés pour vous proposer, cette saison encore, de nombreuses sorties !

Cet hiver sera aussi l'occasion d'organiser et de préparer la première édition de la soirée du Club. Cette soirée ouverte à l'ensemble de nos adhérents se déroulera à l'Espace Rencontre le samedi 14 mai 2022, vous pouvez déjà noter la date dans vos agendas. Cette soirée nous permettra de tous se retrouver, mais aussi de découvrir d'autres activités, de rencontrer d'autres bénévoles et adhérents que nous ne croisons pas souvent, et de revenir sur quelques moments forts de la saison. Cette soirée qui se veut conviviale et festive vous réservera également quelques surprises !

Vous souhaitez prendre part à l'organisation de cet événement, c'est possible et toutes les bonnes volontés seront nécessaires pour assurer la réussite de cette soirée. De nombreuses choses sont encore à préparer pour assurer la logistique, la décoration, le repas, l'animation, la billetterie, etc. Il est possible également de contribuer au bon déroulement de cette grande première en soutenant le Club via votre entreprise, soit financièrement, soit par des dons en nature. Dans tous les cas, il vous suffit de prendre contact avec soireeduclub@cafannecy.fr

Que nous nous croisions en montagne, au Forum ou au plus tard au mois de mai pour la soirée du Club, je vous souhaite à toutes et tous un bon hiver !

Romain DESBREST

L'ÉQUIPE
ÉDITORIALE

Adeline DAUTREMER

Martine GAUVIN

Nicole JACQUEMIN

Isabelle PICARD

Marie-Laure ROSSET

Céline VENOT

C'est avec enthousiasme que nous reconduisons pour cette édition hiver la nouvelle présentation de la revue, suite au franc succès de la dernière édition été 2021. Nous remercions d'ailleurs les responsables d'activités pour leur aide précieuse et leur adaptabilité à ce nouveau format. Le nouveau site Collectives nous permet dorénavant de nous affranchir des programmes au profit d'un meilleur contenu. À notre grande satisfaction, de nouveaux auteurs et une relectrice globale se sont manifestés et toute l'équipe, composée de six filles (n'y voyez nullement une ségrégation 😉) a renouvelé sa participation.

Toutes les idées et commentaires sont les bienvenus, n'hésitez pas à nous écrire à revue@cafannecy.fr ou à nous rencontrer au Forum du Club.

SOMMAIRE
DE LA REVUE

INFO COVID-19 !

À l'heure où nous bouclons cette revue et à cause de la situation sanitaire à l'évolution toujours incertaine, nous sommes dans l'incapacité de garantir les dates et horaires mentionnés dans la revue, ni les autres évènements, ni les accès aux bureaux du Club. Pour une information mise à jour, merci de vous référer au site cafannecy.fr

Renseignements pratiques 4

Mode d'emploi des activités en sorties collectives 6

Les refuges du Club Alpin Français 8

Randonnées lointaines 9

Les formations au Club Alpin Français d'Annecy 10

Rando familles 15

Handicaf nous avons besoin de vous ! 16

Les soirées du Club 18

Connaissance et Protection de la Montagne (CPM) 22

Groupe Jeunes Alpinisme 30

Alimentation des sportifs 26

Ski de rando & ski alpinisme 34

Alpinisme hivernal 42

Escalade *indoor* 44

Ski & surf en station 46

Marche nordique 48

Trail hivernal 50

Snowboard de randonnée 54

Ski de fond & randonnée nordique 58

Randonnée raquettes 60

BONS PLANS

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
Consultez notre site web : cafannecy.fr

SECRÉTARIAT

Véronique LE FLOCH-PULLUARD

Adhésions & renseignements :
Mercredi : 15h à 19h
Vendredi : 11h30 à 13h30
et 17h30 à 20h30

S'informer en temps voulu sur le site du Club des fermetures du secrétariat durant les périodes de vacances.

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), à prendre uniquement au secrétariat. Il est aussi possible de prendre une double adhésion pour les adhérents d'un autre club FFCAM, uniquement au secrétariat, seule la partie club sera à réglée.

ADHÉSION* HORS ASSURANCE

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

- adulte + 24 ans : renouvellement 76,40€
- conjoint : renouvellement 55,10€
- entre 18 et 23 ans : renouvellement 49,10€
- moins de 18 ans : renouvellement 44,10€
- enfants ou petits-enfants de membres : 30,10€ ou 38,60€ suivant l'âge.

! 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, carte PASS Région ainsi que le Pass Sport sont acceptés uniquement au secrétariat.

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 :

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

Tarifs assurance de personne :

- Pour les - de 24 ans : 17€
- Pour les + de 24 ans : 20,80€

LOCATION DU MATÉRIEL

RESPONSABLE
Rémi Demard

CONTACT
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 (hors contrainte imposée par des mesures sanitaires). Vous y trouverez :

- triptyque sécurité (DVA, pelle, sonde)
- piolets
- crampons

** Prix à la date de publication de la revue*

- casques d'alpinisme
- baudriers
- longe via Ferrata
- raquettes (classiques / snowboard)

Le Club subventionne ces achats pour faciliter la pratique des activités en toute sécurité. 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

BIBLIOTHÈQUE

RESPONSABLE

Isabelle Nasraoui

CONTACT

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. Un document détaillé sur l'organisation des sorties et séjours est disponible sur ce lien : https://nc.cafannecy.fr/s/SZ4z8gmynF6K3Ny.

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Sur le site d'inscriptions aux collectives du Club collectives.cafannecy.fr vous pourrez voir toutes les sorties à venir pour la saison quelque soit l'activité.

INSCRIPTIONS AUX SORTIES COLLECTIVES

Elles peuvent s'effectuer selon deux possibilités :

- Le vendredi soir précédant la sortie, à partir de 19h30 au forum du Club. Les encadrants bénévoles vous accueillent. Vous pouvez ainsi échanger avec eux et les autres participants sur les conditions de la sortie envisagée.*
- Par internet, pour les adhérents qui ne peuvent venir à la permanence du vendredi soir : collectives.cafannecy.fr

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

Pour certaines sorties, nécessitant une organisation particulière (hébergement, encadrement, transport, etc.), les inscriptions sont ouvertes plusieurs semaines avant la date du départ et des arrhes vous sont demandées.

N'oubliez pas, s'inscrire c'est s'engager !

JEUNES

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

APTITUDE DES PARTICIPANTS

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

L'encadrant bénévole 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.

** Étant donné l'évolution incertaine des conditions sanitaires et les mesures gouvernementales associées, se renseigner sur le site internet du Club quant à cette possibilité.*

©DR

MATÉRIEL

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

RENDEZ-VOUS

Lors de l'inscription, un lieu et une **heure de départ** vous sont indiqués. Il est 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 !

> “Proposez-vous pour conduire le minibus !”

TRANSPORT

Le principe du transport est le covoiturage, il est donc demandé à chaque participant de proposer l'utilisation de sa voiture personnelle. L'utilisation des deux minibus du Club (9 places chacun) 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 0,35 €/km (hiver) pour un véhicule individuel et 0,35 €/km pour le minibus, plus le montant des péages éventuels (autoroutes, tunnels, etc.), divisés par le nombre de participants, hors encadrant(s).

DÉROULEMENT DES SORTIES 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 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 ©C. Hernette

En bordure de falaise au-dessus du hameau de la Blonnière, le panorama est admirable sur le bassin annécien, sur les Aravis et sur la chaîne du Mont-Blanc. Le refuge du Parmelan, datant de 1883, est rustique et doté d'un équipement sommaire. Le gardien vous y proposera une restauration à base de produits locaux et des rafraîchissements. En famille ou entre amis, dormir sur le plateau du Parmelan est une expérience unique. Le refuge est ouvert pendant la période de gardiennage, de mai à fin septembre. **Attention pour votre information, la partie hivernale du refuge est fermée pour tout l'hiver, pour des raisons de sécurité et est strictement interdite d'accès.**

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

REFUGE GRAMUSSET (POINTE PERCÉE)

Vers la fin des travaux ! ©FFCAM

Découvrez le nouveau refuge situé dans un site typique des Aravis : un paysage de lapiaz sous la pointe Percée, face à la chaîne du Bargy et du pic du Jallouvre avec des couchers de soleil inoubliables. Les travaux sur le nouveau refuge entamés en 2020 continuent avec notamment la finalisation des abords du bâtiment et la démolition d'une partie du refuge existant. L'avancée des travaux laissent envisager l'ouverture dès cet hiver du nouveau bâtiment ! Contactez la gardienne pour découvrir les dates d'ouverture et les conditions d'accès et de réservation.

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
Site : refugelapointepercee.ffcam.fr

RANDONNÉES
LOINTAINES

RESPONSABLE
Patrick Dupire

CONTACT
randonnéeslointaines@cafannecy.fr

Covid oblige, le programme 2021 a été allégé sensiblement et n'a comporté que 4 sorties :

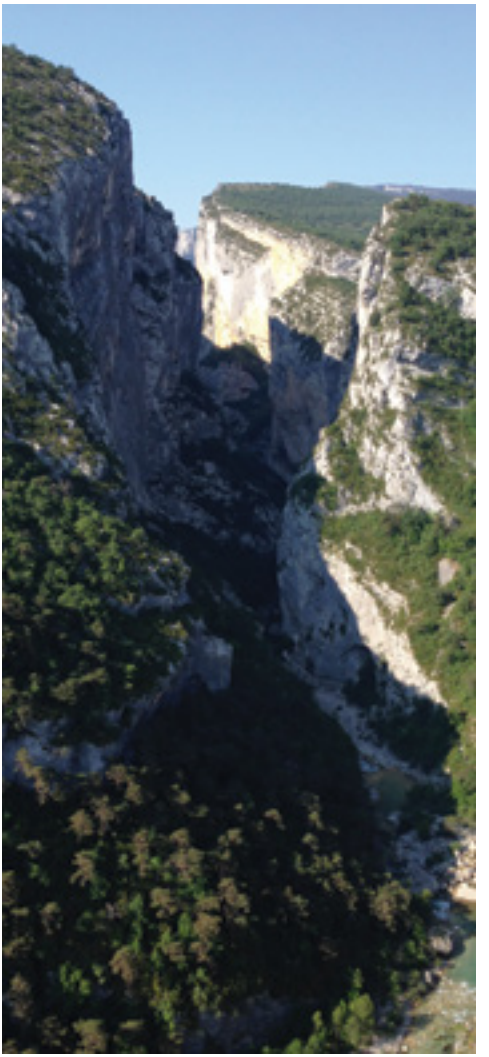
- les Calanques et la traversée des gorges du Verdon
- l'Oberland bernois
- les Dolomites
- les cirques de la Réunion

Pour la seconde fois, le groupe de 14 cafistes du Club a dû renoncer fin août aux marches dans les parcs de l'Ouest américain, mais tous sont d'ores et déjà sur la liste et repartiront confiants en juillet 2022.

Beaucoup de chance pour les 40 participants aux randonnées lointaines cette année avec une météo complaisante, mis à part l'orage du Verdon et les nombreux nuages de Wengen ; mais ils n'oublieront pas de sitôt les baignades dans les calanques, la nuit dans les yourtes des Alpes-de-Haute-Provence, les glaciers de l'Eiger, ou les Tre Cime Di Lavaredo enfin dégagées avec l'ascension spectaculaire du mont Paterno, et puis le Piton de la Fournaise.

On en redemande. Le programme 2022/2024 sera présenté au Forum du Club le lundi 7 mars à 20h avec, à l'avenir, beaucoup plus de destinations exotiques.

Les Canaries en mai, l'Islande en juin, les USA en juillet (3e tentative), l'Ouest canadien fin août, pour terminer en apothéose avec le tour des Annapurnas en novembre. Début 2023 et 2024, au moment de l'été austral, sont prévus des voyages en Argentine et au Chili (actuellement 24 préinscrits).



Gorges du Verdon ©P. Dupire

On en reparlera.

À vos agendas et vos chaussures de rando !

LES FORMATIONS
AU CLUB ALPIN FRANÇAIS D'ANNECY

RESPONSABLE
Bertrand Faraut

CONTACT
activites@cafannecy.fr

Le Club Alpin Français d'Annecy a, de longue date, une véritable politique de formation de ses pratiquants et de ses encadrants bénévoles. À l'heure où la FFCAM est en train de mettre en place la réforme de tous les cursus de formation, que peut-on en dire ou en penser ? Voici ce cursus tel que présenté par la FFCAM :

UN DISPOSITIF DE FORMATION PROGRESSIF DES PRATIQUANTS

Au sein de chaque activité, sur 3 niveaux dans les Clubs :

- pratiquant initié disposant d'une autonomie dans sa pratique personnelle au sein d'un groupe encadré dans les activités organisées par le Club (y compris les créneaux libres d'escalade en salle)
- pratiquant perfectionné ou autonome disposant d'une autonomie dans sa pratique personnelle y compris en dehors d'un groupe encadré dès lors que toutes les personnes sont elles-mêmes perfectionnées
- pratiquant spécialisé disposant de compétences avancées dans une activité ou élargies sur le terrain de pratique (exemple : ski-alpinisme)

Chaque licencié peut, au sein de l'offre de formation, construire son propre parcours de formation.

UN SYSTÈME DE FORMATION DES ENCADRANTS BÉNÉVOLES RÉFORMÉ POUR TOUTES LES ACTIVITÉS

Le schéma de formation des encadrants bénévoles sera organisé en 3 étapes dès lors que le pratiquant est "perfectionné, autonome" dans l'activité. Ce niveau "perfectionné" atteste qu'il est alors en mesure de commencer sa formation d'encadrant bénévole en 3 étapes :

- **"formation initiale d'initiateur"** durant laquelle le candidat sera formé à la pédagogie (formateur de pratiquants) et à l'encadrement d'un groupe. S'il valide cette formation, il obtiendra le statut "initiateur stagiaire"
- **"formation pratique"** (bien connue dans la formation des professionnels) qui amènera l'initiateur stagiaire à se former sur le terrain dans son Club et/ou son comité. L'initiateur stagiaire disposera du même champ de compétences qu'un initiateur breveté, et disposera d'un ou de plusieurs tuteurs qui le suivront dans sa formation pratique
- une fois la formation pratique validée, **une "certification"** (1 à 3 jours suivant les activités) lui permettra de présenter ses compétences acquises en formation initiale et en formation pratique afin de définitivement obtenir le brevet d'initiateur

Ces évolutions dans les cursus seront mises en place progressivement dans les activités proposées par le Club Alpin Français d'Annecy. Toute formation actuellement commencée sur "l'ancien modèle de formation" (actuel) trouvera des équivalences, la FFCAM et le Club Alpin Français d'Annecy ayant un intérêt à assurer la transition dans les meilleures conditions.

2022 va permettre de mettre en place ces cursus sur le ski de randonnée, les autres activités seront concernées à partir de 2023.

FINANCEMENT DE LA FORMATION : UNE DÉMARCHE VOLONTARISTE DU CAF D'ANNECY

Les formations des bénévoles ont bien sûr un coût que toute personne en formation va avancer de sa poche.

C'est pour cette raison que le CAF d'Annecy, pour inciter ses adhérents à rejoindre les encadrants bénévoles dans toutes les activités, a développé une politique financière volontariste qui fonctionne de la manière suivante.

Pour tous les brevets acquis par un adhérent, le Club offre une prise en charge financière, a posteriori, une fois le diplôme obtenu :

- des frais engagés pour l'obtention des attestations des formations de niveau 2 pré-requises pour un diplôme d'initiateur ("Neige & Avalanche", cartographie, etc.)
- des frais de stage initiateur diplômant
- des frais de transport pour se rendre sur ces formations

Pour relancer l'alpinisme, exceptionnellement, le Club prend en charge les attestations diplomantes de niveau 1.

Ces remboursements de formations sont réalisés à la condition que l'initiateur diplômé encadre durant l'année sportive, à minima 5 sorties dans son activité, attestées par son responsable d'activité.

Cette politique a pour ambition de maintenir un niveau de formation et de sécurité permanent au sein du Club.

De la même manière, le comité directeur a récemment décidé de recycler les formations aux premiers secours pour tous ses encadrants diplômés actifs au sein du Club et de prendre à sa charge le financement de ces formations. L'objectif de moyen terme étant de participer à un recyclage des gestes de premiers secours tous les 3 ans pour les encadrants actifs.

Formez-vous, venez rejoindre les encadrants bénévoles du Club. Ce Club est le vôtre, il dépend de ses bénévoles. Faites-le vivre, renseignez-vous auprès des responsables d'activité qui sauront vous guider ou auprès du responsable de formation.

Cet hiver aura lieu le cycle découverte ski de randonnée avec des sorties spécifiques "Neige & Avalanche" sur le terrain avec les encadrants de "data-avalanche". Profitez de toutes ces connaissances : rejoignez-nous, vous verrez que la grande famille du CAF d'Annecy est toujours accueillante pour les bénévoles souhaitant s'engager.

PRÉSENTATIONS SUR LES ÉLÉMENTS DE NIVOLOGIE ET LES SITUATIONS AVALANCHEUSES CARACTÉRISTIQUES

Rédaction : G. Mercier

Cette saison 2020-2021 a permis aux adhérents du CAF d'Annecy d'accéder à des formations en ligne. 3 soirées de formation théorique, s'inscrivant dans un schéma progressif de sensibilisation à la gestion et la prévention des risques avalancheux ont notamment été proposées par Nicolas Bouin (initiateur ski de randonnée, instructeur cartographie-orientation, responsable du pôle Prévention & Sécurité et passionné de nivologie). On a aimé la vulgarisation de la nivologie et les exemples concrets rencontrés sur le terrain. En voici une courte synthèse.

CONNAISSANCES THÉORIQUES ET ÉLÉMENTS DE NIVOLOGIE

Les cristaux de neige se forment dans les nuages et s'agglomèrent en flocons. Au sol, ces flocons deviennent des grains. Ces grains forment des couches (avec +/- de cohésion), dont l'empilement constitue le manteau neigeux. Des paramètres météorologiques (exposition du soleil, couverture nuageuse, vent, pluie, températures) et le tassement lié au poids des couches conditionnent l'évolution des grains de neige : on parle de métamorphoses.

La métamorphose de gradient de température (fonction de la différence de température au sein d'une couche et de l'épaisseur de cette couche) est la principale.

Par faible gradient, la cohésion de la couche de neige augmente (évolution en grains fins).

Par moyen et fort gradients (notamment dans les pentes orientées Nord par un ciel dégagé), la couche de neige perd de la cohésion (évolution en grains à faces planes et/ou gobelets).

Les grains fins et les particules reconnaissables ont de la cohésion ; les grains anguleux (faces planes et gobelets) n'en ont pas (perte de cohésion irréversible pour les gobelets).

Pour ce qui concerne le risque d'avalanche, les couches avec cohésion pourront former des plaques, tandis que les couches sans cohésion pourront former des couches fragiles.

LES AVALANCHES

Les avalanches peuvent être provoquées ou spontanées. Il existe 2 types de départs (ponctuels ou en plaques). Dans 95% des accidents d'avalanches, il s'agit d'un départ en plaque. Une avalanche de plaque nécessite la présence d'une sous-couche fragile.

SCHÉMA 2

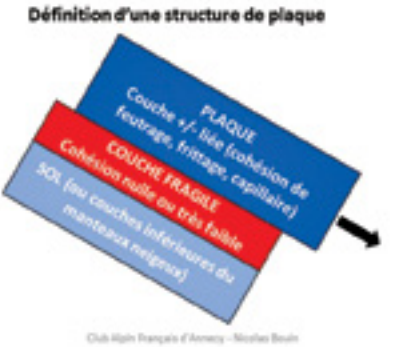
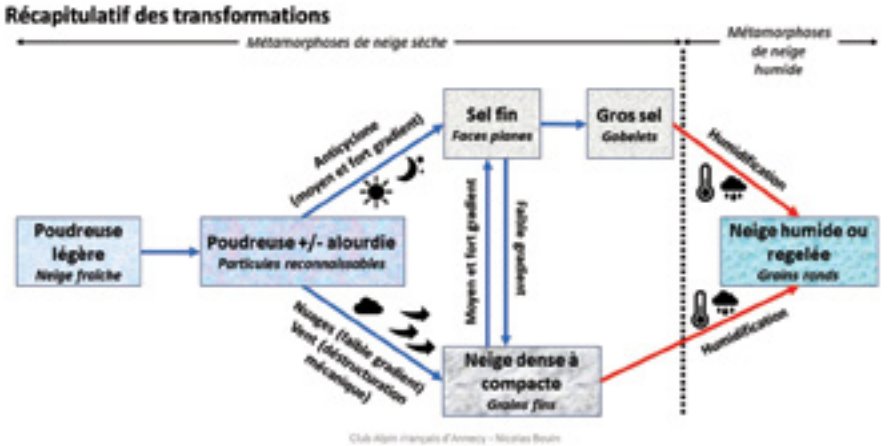


SCHÉMA 1



Une pente minimale de 30° est nécessaire pour qu'il y ait rupture de plaque.

Un déclenchement à distance est possible si la sous-couche fragile est homogène et étendue sur une grande distance : attention aux pentes qui nous dominent !

SCHÉMA 3

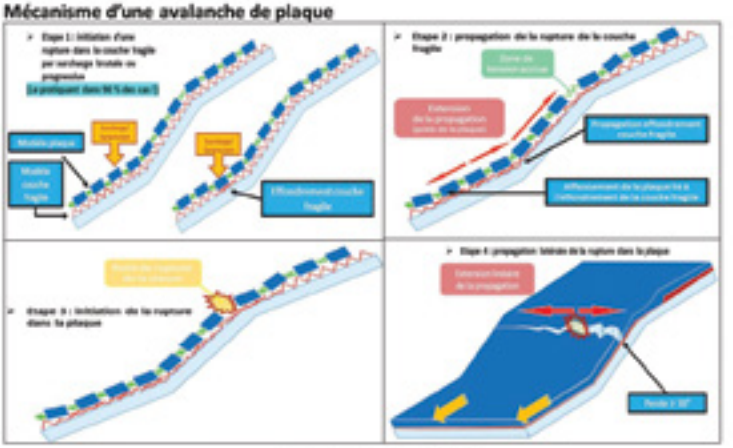
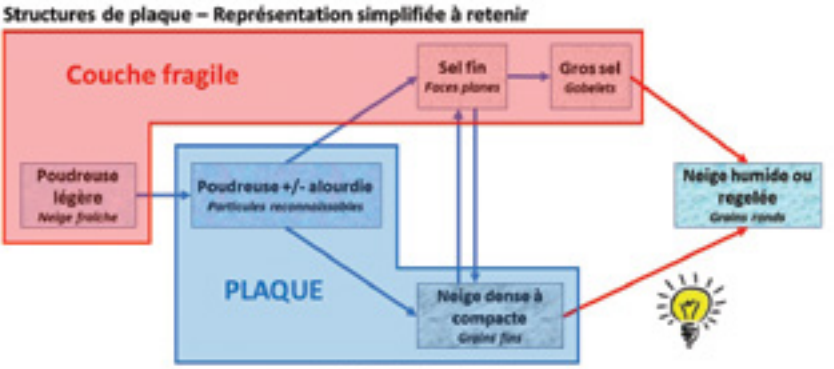
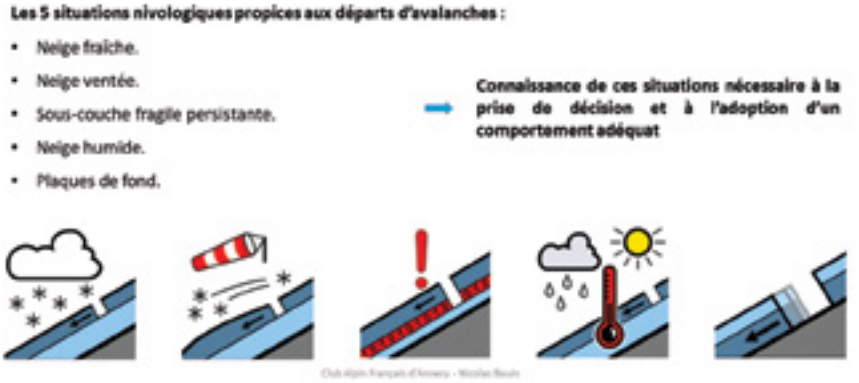


SCHÉMA 4



LES 5 SITUATIONS AVALANCHEUSES CARACTÉRISTIQUES ET LECTURE DU BERA

SCHÉMA 5



Il s'agira de se poser des questions à la lecture du BERA[1] et une fois sur le terrain : éléments visibles (épaisseur de neige / accumulations / crêtes dégarnies / "whoumpf"[2] / avalanches récentes / redoux...) ? Structures de plaques ? Localisation du danger ? comportement à adopter ?

Observer en permanence le terrain permet d'identifier / confirmer les situations avalancheuses décrites dans le BERA. On retrouve souvent plusieurs situations avalancheuses caractéristiques, mais il y en a toujours une qui domine. Grande méfiance lors de situation de sous-couche fragile persistante : avalanches récentes et "whoumpf" seuls éventuels signes.

Des journées sur le terrain sont en cours d'organisation, afin de mettre en pratique les connaissances engrangées lors de ces formations.

Exercice ©R. Christin

[1] *Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche (diffusé par météo France)*

[2] *Bruit caractéristique émis par la déstabilisation du manteau neigeux*

RANDO
FAMILLES

RESPONSABLE

Janine Ducruet

CONTACT

familles@cafannecy.fr

LES ACTIVITÉS POUR LES FAMILLES, C'EST TOUT NEUF !

C'est pour se faire plaisir, se dégourdir, se divertir, et même s'instruire, oui, oui !

Cet été, vous avez peut-être déjà essayé les parcours pédestres à thème à pratiquer en autonomie, les cartes et les feuilles de route sont disponibles sur le site du Club : https://www.cafannecy.fr/partager/activites-familles

Pas d'encadrement CAF pour mener la randonnée, c'est l'affaire des parents, des grands-parents et des enfants.

Et cet automne, certains ont sûrement participé à la Randorientation d'octobre : le parcours Famille a proposé un itinéraire ludique avec le lynx comme héros du jour. Les jeunes et même aussi leurs parents, ont appris à connaître cet animal discret en marchant de balise en balise.

ET POUR L'HIVER...

Pour cet hiver, raquettes aux pieds, les familles pourront parcourir le plateau du Semnoz pour jouer dans les nombreuses activités de neige qui seront proposées sur l'itinéraire mis en place pour l'occasion. Ce sera le 6 mars 2022.

Chaque famille suivra l'itinéraire défini sur une carte et jouera dans les ateliers qui lui plairont. Il y en aura plus d'une douzaine. Chacune fera son menu parmi toutes les propositions et décidera de son temps de pique-nique. Un impératif toutefois : rentrer à l'heure prévue pour un petit goûter offert aux enfants !

Il vous faudra de la souplesse, de l'adresse, de la force, un esprit coopératif et bien sûr de la bonne humeur pour réussir cette journée. Alors notez bien cette date sur votre calendrier.

Restez connectés pour suivre l'actualité de notre activité.

Vous pouvez laisser vos suggestions, remarques, doléances sur l'adresse mail : familles@cafannecy.fr

HANDICAF
NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !

RESPONSABLE
Gérard Defrasne

CONTACT
handicaf@cafannecy.fr

La commission handicaf du Club Alpin Français d'Annecy agit depuis de nombreuses années, tant en été qu'en hiver, pour permettre aux personnes handicapées, jeunes et adultes, de goûter aux joies de la montagne.

En apportant les compétences techniques et la connaissance du milieu montagnard de ses encadrants bénévoles, ainsi qu'en participant au financement des matériels nécessaires à l'exercice des activités, le Club Alpin d'Annecy met en application les valeurs de notre mouvement.

Si l'année 2020 n'a pas été une référence pour l'activité de la section handicaf, eu égard à la situation sanitaire, la période hivernale 2021-2022 devrait nous permettre de reprendre nos activités d'accompagnement et de soutien aux établissements accueillant des personnes handicapées.

UNE NOUVELLE SAISON HIVERNALE

Avec des conditions spécifiques, nous tenterons donc de renouveler les sorties hebdomadaires en ski fauteuil et en raquettes avec les centres de l'ADIMC 74, du SYNAPS 74 et de l'Epanou.

En effet, notre engagement et notre volonté d'accompagner les personnes handicapées demeurent intacts ! Pour preuve, avec la formation de deux nouveaux pilotes de Dual Ski* et d'un pilote de Tandem Flex*, l'activité de la saison à venir en sera dynamisée !

Comme les années passées, nous organiserons des sorties collectives en raquettes le dimanche, au cours des mois de janvier, février et mars 2022.

Sortie raquettes ©G. Defrasne

L'ÉQUIPE DE LA COMMISSION HANDICAF

Jean-Pascal ALBRAN

Gérard DEFRASNE

Claire DESVIGNES

Denis GERLIER

Isabelle RABATEL

Christian TOURNIER

À cette équipe, il faut ajouter 12 pilotes de ski fauteuil et environ 30 bénévoles réguliers pour accompagner les sorties raquettes en hiver et en joëlette l'été. Participent également à la commission, des représentants de centres accueillant des personnes handicapées et quelques individualités, engagées dans notre démarche.

Une fois de plus, nous comptons sur vous, adhérents du CAF Annecy, pour venir renforcer cette 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 d'Annecy (contact : handicaf@cafannecy.fr).

** Le Tandem Ski n'a qu'une seule paire de skis sous le fauteuil pour le passager et pour le pilote. Mais aussi, la gestion de la glisse et du pilotage sont totalement différents.*

Dual ski ©G. Defrasne

Tandem Flex aux Ménuires ©G. Defrasne

LES SOIRÉES
DU CLUB

RESPONSABLES

Bernard Charvoz,
Odile Gatet

Les soirées du Club sont programmées le jeudi à 20h15 au Forum du Club, à partir du 18 novembre (rubrique Partager / Soirées du Club). Le programme pourra se modifier en cours de saison et il sera peut être nécessaire de s'inscrire (sur le site Collectives).

JEUDI 18 NOVEMBRE 2021
SIKKIM ET KHUMBU : DEUX TREKS EN HAUTE ALTITUDE

PRÉSENTATION : Alain Mosset
ORGANISATION : Odile Gatet

Le Sikkim est situé à la frontière est du Népal. Ce premier trek, effectué en compagnie de Joseph Esseul, se déroulera sur la crête frontière, très panoramique, face aux massifs de l'Everest et du Kanchenjunga, 3e sommet de la planète, puis nous conduira, dans les montagnes désertes du Sikkim, jusqu'à la gigantesque face sud-est du Kanchenjunga.

Après la visite de Katmandou, nous volerons vers Lukla, porte d'entrée de la vallée du haut Khumbu. Un long trek de 18 jours nous permettra d'accéder aux petits villages sherpas et d'approcher les hauts sommets. Trois ascensions à plus de 5400m nous donneront l'occasion d'admirer les paysages de glace de l'Everest et de ses satellites.

JEUDI 25 NOVEMBRE 2021
DÉSERTS SAHARIENS

PRÉSENTATION : Françoise Allard
ORGANISATION : Odile Gatet

Décembre 2002 : Algérie. Nous partons au sud du pays pour une randonnée chamelière dans le Tassili N'Ajjer. On atteint le plateau par une rude montée, puis notre marche se déroule 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.

Février 2020 : Mauritanie. Le désert nous manque... Juste avant le confinement, nous renouons avec le trek saharien par une semaine en Mauritanie. Malgré une chaleur éprouvante, ce sera une belle aventure, au sein de dunes superbes, de villages en palmeraies, pour finir en apothéose dans un très beau canyon inattendu.

Le Touareg dans l'immensité ©F. Allard

JEUDI 16 DÉCEMBRE 2021
TRAVERSÉE DES ALPES

PRESENTATION : Grandidier
ORGANISATION : Odile Gatet

Défialp, un pari un peu fou. Et si, un hiver on démarrait au fin fond des Alpes, pour ne

s'arrêter qu'à la mer ? Et si on s'offrait ce voyage, ce rêve ? Défialp, c'est l'histoire de 2 copains qui lors de l'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, 5 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 6 JANVIER 2022
TREKS AU CHILI

PRÉSENTATION : Francis Timmermans
ORGANISATION : Odile Gatet

Quatre treks entre le centre et le sud du Chili, très différents. Les deux premiers treks se situent dans des régions peu touristiques : la région de Talca Altos del Lircay, climat méditerranéen, forêt, volcan et désert volcanique; et la région de Chillàn vallée du Nuble, moyenne montagne, belles rivières, élevage de chèvres et de chevaux.

Le troisième trek est dans l'Araucanie, plus touristique, de grands lacs, des forêts d'araucarias, des volcans de plus de 3000 m et un climat tempéré.

Le dernier trek est dans la région entre Puerto Natales et le parc de Torres del Paine en Patagonie.

JEUDI 13 JANVIER 2022
LES ÎLES DES AÇORES

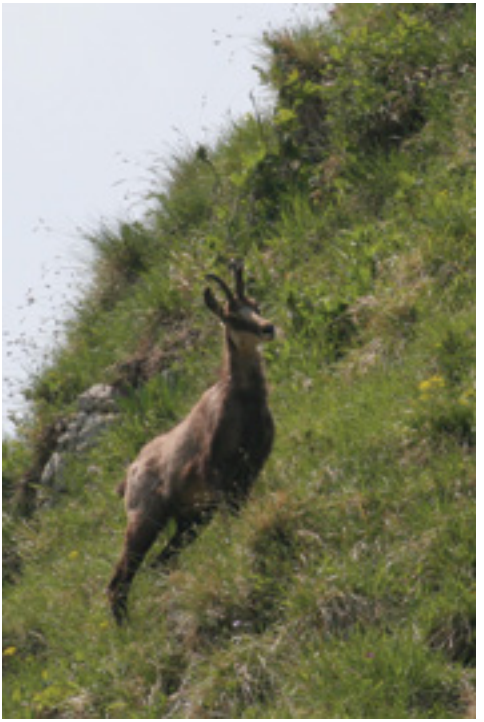
PRÉSENTATION & ORGANISATION :
Bernard Charvoz

L'archipel portugais des Açores, est sensiblement à la même latitude que Lisbonne, à 1500 km au milieu de l'océan Atlantique.

Les différentes îles à la végétation luxuriante offrent des paysages volcaniques magnifiques dans un écrin de verdure. L'élevage bovin et la culture de la vigne sont omniprésents. Les villes et villages ont conservé toute leur authenticité.

Parmi les neuf îles de l'archipel, nous en découvrirons six.

Les Açores ©B. Charvoz



Chamois ©J.F. Vulliez

JEUDI 20 JANVIER 2022
VERS COMPOSTELLE & "SEIGNEURS DE NOS CIMES"

PRÉSENTATION : Jean-François Vulliez
ORGANISATION : Odile Gatet

Genève - le Puy, c'est le témoignage et le parcours de ces pèlerins avec qui nous partageons joies et peines, à travers la France profonde et ses superbes paysages, accompagnés d'un très beau texte récité par Alain Carré.

Puis un diaporama sur un autre tronçon d'un chemin de Compostelle.

Film : "Le seigneur des cimes" tourné dans les Bornes, les Aravis et les Bauges.

À chaque saison, j'ai filmé les chamois, les bouquetins, l'introduction du gypaète barbu au Bargy; un accompagnateur de la FRAPNA m'accompagne et nous renseigne sur la vie de ces animaux que nous connaissons tous.

JEUDI 27 JANVIER 2022
SOIRÉE HANDICAF

PRÉSENTATION & ORGANISATION :
Gérard Defrasne

JEUDI 3 FÉVRIER 2022
MAJORQUE ET MINORQUE, LES PERLES DES BALÉARES

PRÉSENTATION & ORGANISATION :
Bernard Charvoz

Derrière les clichés, l'archipel des Baléares cache des merveilles avec une nature souvent sauvage : des bords de mer splendides, des criques secrètes, des massifs montagneux caractéristiques, des plantations d'agrumes et d'oliviers, de vieilles villes et villages authentiques, et des vestiges archéologiques de premier plan.

©DR

JEUDI 10 FÉVRIER 2022
LE VAGABOND DE COMPOSTELLE

PRÉSENTATION : Sébastien Romo
ORGANISATION : Odile Gatet

Le chemin est une route ouverte à tous les marcheurs de rêves qui désirent se retrouver, faire une introspection. Pour des raisons spirituelles, religieuses ou pour le simple défi sportif. La fin du chemin est propre à chacun et je ne peux que vous souhaiter de vivre cette expérience. Et chacun est libre de l'interpréter comme bon lui semble.

JEUDI 24 FÉVRIER 2022
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 préincas au Pérou, descente de l'Amazone en lancha, accueil chez des tribus amazoniennes, Noël dans une famille colombienne, trek dans la sierra Nevada jusqu'à la Cité perdue des indiens kogis, Carthagène et les Caraïbes, Medellín et sa lutte contre les trafics, Cali et la salsa, civilisations inconnues à San Agustin etc.

JEUDI 3 MARS 2022
SCANDINAVIE EN HIVER ET CARNET DE VOYAGES À TRAVERS LES ENFANTS

PRÉSENTATION & ORGANISATION : Odile Gatet

Rando à ski en étoile dans les Alpes Lyngen, les villages colorés, et surtout la magie de skier au-dessus de la mer. Une rando nordique 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, la réalité colorée du quotidien : des bébés avec leurs mamans, des enfants jouant, allant à l'école, faisant la vaisselle... bref les enfants dans leur vie quotidienne.

La Chine ©B. Charvoz

LUNDI 7 MARS 2022
DOLOMITES

PRÉSENTATION : Patrick Dupire
ORGANISATION : Bernard Charvoz

Traversée des Dolomites sur plusieurs années avec des adhérents du CAF

JEUDI 10 MARS 2022
LA CHINE - UNE IMMERSION DANS L'EMPIRE DU MILIEU

PRÉSENTATION & ORGANISATION : Bernard Charvoz

Nous partirons dans l'Empire du Milieu, 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 Guilin et Yangshuo, les villages des minorités Dong et Miao, les montagnes jaunes et pour finir la surprenante Shanghai.

Alpes de Lyngen en Norvège ©O. Gatet

CONNAISSANCE ET PROTECTION
DE LA MONTAGNE (CPM)

RESPONSABLE

Martine Piétu

CONTACT

cpm@cafannecy.fr

Marqués par les dix-huit derniers mois, avec leur lot de confinements et de restrictions en tout genre, nous avons plus que jamais envie de nature, d'espaces vierges... Un public plus important, pas toujours averti de la fragilité des milieux traversés, afflue à la découverte de la montagne. Les pratiques, les modes de fréquentation changent : sorties *before work*, *after work*, courses de nuit etc.

Mais, "*On ne peut donc pas être tranquille là-haut ?* », "*N'avons-nous pas déjà suffisamment à faire avec le froid, le vent, les journées très courtes, le manque de nourriture ?*» nous crient le chamois, le bouquetin, le blanchot, le tétras-lyre.

Alors faisons-nous tout petits, tout légers, comme une caresse de vent, comme un flocon de neige, comme un timide rayon de soleil hivernal... écoutons le crissement de la neige sous nos skis ou nos raquettes, le sifflement nasal d'un chamois surpris par notre arrivée, le roucoulement d'un tétras-lyre au tout petit matin, laissons-nous caresser par le vent, écoutons, écoutons...

Écoutons les messages alarmants des scientifiques, nous parlant du dérèglement climatique, de la perte de biodiversité... et essayons de faire notre part, nécessairement petite, mais tellement nécessaire.

Réfléchissons à nos transports, à notre conduite dans les espaces vierges, n'oublions pas les bonnes pratiques.

Toute l'équipe de la commission CPM vous souhaite un bel hiver, plein de douceur et de légèreté.

Bouquetins ©C. Hagenmuller

UNE SORTIE CPM... HIVERNALE AVANT L'HEURE !

Le samedi 17 octobre 2020, avec l'ascension du mont Colombier d'Aillon (2045 m), relief emblématique du cœur des Bauges, sous la houlette de Pierre Renau (membre associé Université Savoie Mont Blanc), qui, malgré le brouillard mais avec beaucoup de talent, fut suffisamment évocateur pour nous faire comprendre comment le paysage révèle la géologie... ou inversement...

Plusieurs arrêts en cours de montée pour comprendre :

- les cinq massifs subalpins, tous en calcaire, mais tous différents, entre la zone centrale des Alpes et l'avant-pays mollassique
- le périmètre des Bauges, la perception des espaces qui a évolué dans le temps, le retour de la fierté "baujue" après l'obtention du label "Geopark Mondial Unesco"
- la différence entre la géologie et la géomorphologie qui s'intéresse aux climats, aux paysages, à l'homme qui les façonne et donc à la géographie

les trois calcaires présents dans les Bauges : l'Urgonien (115 millions d'années), le Hauterivien (120 millions) et le Tithonien (135 millions), dans lesquels on trouve respectivement comme fossiles : des rudistes (U), des oursins (H), des ammonites (T).

Au cours de la montée, le brouillard s'épaississant, on ne verra pas le plus emblématique des synclinaux perchés, celui de l'Arclusaz... mais on révisera ou se familiarisera avec le vocabulaire : anticlinal, synclinal, front, revers, etc.

Le paysage devient carrément hivernal... l'arrivée au sommet se fait dans la "crasse"...

Pierre nous explique les trois temps de la formation du paysage :

- temps 1 (120 millions d'années) formation des strates au fond de l'océan
- temps 2 (40 millions d'années, début du soulèvement alpin) : déformation des strates (plissements)
- temps 3 (2 millions d'années) : création des formes de détail, l'érosion, sous ses quatre

Chamois ©L. Moreau

formes : glaciaire, mécanique : gélifraction, chimique : dissolution du carbonate de calcium, anthropique : l'homme, faiseur de paysages).

Nous apprenons les différences entre paysage conforme (ou jurassien), dont le Semnoz est un bon exemple et relief inverse (la combe d'Arclusaz) ; la différence entre "les Bauges derrière" et "les Bauges devant".

La descente s'effectue dans une ambiance givrée. Nous admirons de magnifiques draperies de neige.

Ce que chacun aura retenu, ce sont les deux atouts géologiques "baujus" : les réseaux karstiques (65 km de galeries sur 800 m de dénivelé) et les synclinaux perchés (relief inverse), autrement dit la dissolution et les vaux perchés, qui ont permis le classement du Parc Naturel Régional du Massif des Bauges au titre de Géopark Mondial Unesco (PNRMBGMU).

Une sortie inoubliable !

LES MERCREDIS DU MILIEU MONTAGNARD

Mieux connaître la montagne pour mieux la protéger, c'est un des objectifs de nos soirées 3M (Mercredis du Milieu Montagnard).

Des thèmes variés y sont abordés, permettant de mieux comprendre la richesse et la fragilité des milieux dans lesquels nous pratiquons nos activités favorites :

- en octobre : "Chaud devant, nos glaciers résisteront-ils ?", par le glaciologue Luc Moreau. Les montagnes sont des "sentinelles du climat" (le réchauffement y est particulièrement visible, en étant, au-dessus de 1500 m, quatre fois plus rapide que la moyenne mondiale).
- en novembre : les félins de nos montagnes, par Christophe Gilles de FNE74
- en décembre : les Bauges, un parc Naturel Régional vivant, des règles et des pratiques ; avec un focus sur la faune en hiver, par Mathilde Pantalacci du Parc Naturel Régional des Bauges
- en janvier : les mécanismes du dérèglement climatique, par Pierre Renau
- en mars : les aménagements en montagne, à travers le point de vue de ceux qui y vivent et y travaillent : l'exemple du barrage de Roselend, quel a été son impact sur la vie des habitants dans le Beaufortain ?
- en avril, la flore des parois verticales

Vous pouvez suivre l'actualité de ces soirées à la rubrique "soirées" du site des Collectives.

Ces soirées sont ouvertes à tous, adhérents ou non au Club d'Annecy (vous pouvez faire de la pub auprès de vos amis ou connaissances !) et elles sont payantes (3 € par personne). Elles sont parfois couplées à des sorties sur le terrain, comme l'hydrogéologie des Bauges en septembre 2021, ou les cristaux en juin 2022.

Pin givré ©P. Blaise

ALIMENTATION
DES SPORTIFS

AUTEUR
Lou Thaller

Ce soir, le contenu de votre frigo vous fait penser à une forêt de feuillus en hiver : dégarni et sans couleurs. Un bon prétexte pour accepter l'invitation de Gérard et Nadine pour la fondue ce soir et celle chez Didier pour la raclette demain avant de partir en randonnée ce week-end ? "*Ça tient au corps pour les sorties en montagne par grand froid*", dit un proverbe haut-savoyard.

Même si vous n'êtes pas friand du fromage, il est probable que cet hiver, vos assiettes soient moins diversifiées et plus grasses qu'en plein été et que vos performances en montagne s'en ressentent. Qui n'a jamais eu la sensation d'avoir l'estomac dans les chaussettes au début d'une sortie à ski ou en raquettes ? Ou l'impression d'avoir perdu toute sa caisse estivale sur les derniers mètres de dénivelé en plein blizzard de décembre ? La bonne nouvelle, c'est qu'une alimentation bien pensée peut aider tous les profils de sportifs à améliorer leurs capacités physiques, musculaires, cardiaques et respiratoires, pour mieux profiter de chaque sortie, même en plein hiver.

Pour comprendre comment ça marche, j'ai écouté quelques podcasts, lu des articles scientifiques, consulté des livres spécialisés, mais surtout, je suis allée voir Francine de Pachtère, docteure en pharmacie et consultante en nutrition et micro-nutrition, qui accompagne des sportifs de haut niveau, publie des ouvrages et éduque des jeunes et moins jeunes sur cette question.

Elle m'a reçue dans son cabinet de consultations à Annecy. Je lui ai demandé comment bien manger quand on pratique des sports de montagne en saison hivernale.

Voici ce que j'en ai retenu.

Marché d'Annecy ©N. Jacquemin

Intégrer l'alimentation à sa préparation sportive, ça peut paraître contraignant et même parfois contradictoire : comment s'y retrouver entre les recommandations au sujet d'une alimentation saine, et adapter ses apports à son métabolisme, aux produits locaux de saison tout en ajustant les menus à notre pratique sportive.

Concrètement, par où commencer ?

Pas de secret, la première chose à faire est d'adopter une "alimentation santé", toute l'année et indépendamment de la pratique ou non d'un sport. Ce qu'il faut bien comprendre, c'est la balance entre les apports de glucides, lipides et protéines, l'équilibre acido-basique et l'importance des micronutriments. Il faudrait environ 45-55% de glucides, 30-35% de lipides, et 15-20% de protéines, et un apport en vitamines et minéraux au quotidien en se basant a minima sur les recommandations françaises (Programme National Nutrition Santé, voir le site manger-bouger.fr)

Une bonne nutrition au quotidien permettra d'une part de rester en bonne santé en toutes circonstances, mais aussi de préparer notre corps à optimiser des régimes alimentaires spécifiques à la préparation d'une épreuve physique. Ceux-ci dépendront du type de pratique, selon plusieurs facteurs : l'intensité, la durée et les conditions environnementales de l'effort. Le menu-type d'un coureur d'ultra-trail est donc différent de celui d'un skieur de randonnée à la journée en moyenne montagne, qui n'est pas non plus le même que celui d'un alpiniste.

Mais comment traduire ça dans notre assiette ?

Si l'on a de gros objectifs de performance et qu'on recherche des menus vraiment personnalisés, il est recommandé de consulter un professionnel de la nutrition ou diététique qui dressera votre profil métabolique et vous accompagnera pour planifier une alimentation dosée avec précision selon votre morphotype, un bilan sanguin, votre pratique et vos projets sportifs.

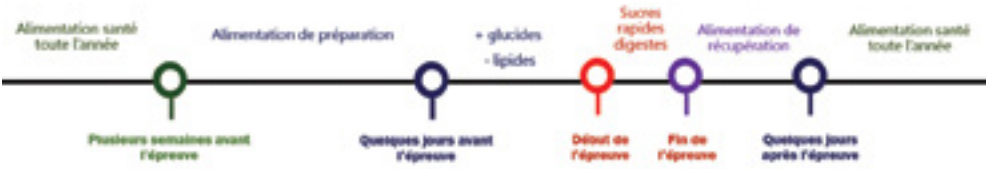
La pyramide alimentaire ©Laboratoire Pilege

Sinon, cuisiner au quotidien selon la pyramide de santé d'inspiration méditerranéenne est un excellent début, avec un menu quotidien à base de produits frais à volonté, de lipides, puis d'aliments à index glycémique faible (les sucres lents) et enfin de protéines et des aliments sucrés au compte-goutte.

Pourquoi notre forme physique en hiver dépend beaucoup de ce que l'on mange ?

Avec le froid, le corps dépense plus d'énergie pour se maintenir à température constante, ce qui signifie que nos besoins nutritionnels lors de nos sorties en extérieur seront plus importants qu'en période estivale. L'organisme aura tendance à stocker le gras pour constituer des réserves à partir de tous les apports en excès et principalement les sucres. Il assimilera aussi les lipides plus lentement. Il est normal d'avoir une alimentation plus grasse en hiver qu'en été, mais avec parcimonie et pas avec n'importe quelles sources de lipides ! L'idéal est d'optimiser les aliments gras insaturés et qui contiennent des oméga 3, comme des amandes, du maquereau, de

LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE L'ALIMENTATION DU SPORTIF



l'avocat etc. Ceux-ci, couplés aux oméga 6 qu'on trouve dans de nombreux aliments du quotidien pour peu qu'on ait une alimentation équilibrée et variée, vont améliorer la circulation sanguine, l'oxygénation des muscles, la réponse anti-inflammatoire... autant de fonctions très sollicitées par la pratique sportive et que notre organisme ne peut synthétiser seul. Et comme les oméga 3 sont des acides gras qui s'oxydent rapidement, tout comme les vitamines ne sont pas stockables longtemps par l'organisme, il faut en apporter quotidiennement. Nos besoins en nutriments augmentent avec l'activité physique. Pas de surprise donc si les sportifs ont tout intérêt à y veiller. Mais en hiver, le faible ensoleillement et la moins grande variété de fruits et légumes frais rétrécissent un peu les options sur le marché, à une période où on a pourtant toujours - sinon plus - besoin des micronutriments qu'ils apportent. Les produits frais importés restent une bonne option pour l'apport de vitamines C, K, B, antioxydants et autres. Les adeptes de la consommation locale pourront se tourner vers les compléments alimentaires. Quelques minutes au soleil tous les jours aident aussi beaucoup à synthétiser la vitamine D indispensable à assimiler le calcium, pour laquelle il existe aussi des compléments très abordables.

Que manger la veille d'une grosse sortie en montagne cet hiver ?

Cette question que l'on s'est tous posée la veille d'une grande course, est en fait mal formulée, surtout s'il s'agit d'une course pour laquelle vous vous entraînez depuis longtemps. Plus que le plein de sucres lents de la veille au soir, c'est l'alimentation les jours voire les semaines qui précèdent qui vont faire la différence. Ces habitudes alimentaires pour les sportifs en amont d'une activité importante sont appelées "alimentation de préparation". Plus l'effort sera long, plus la durée de préparation dans l'assiette le sera. Si l'on est plutôt un randonneur du dimanche, il suffira probablement de veiller à avoir de bons apports nutritionnels tout au long de l'hiver et d'ajuster les menus un peu avant, pendant et après l'effort. Tandis que si vous prévoyez un projet d'envergure, il sera intéressant de planifier bien en amont et en parallèle de l'entraînement un régime adapté, avec moins de lipides et plus riche en glucides pour augmenter vos réserves en glycogène, principal carburant de nos muscles pendant un effort. Une bonne préparation qui permettra de retarder vos coups de pompe le jour J !

Pendant la sortie, comment éviter le coup de pompe ?

Pour fournir un effort physique, le corps va transformer le glycogène contenu dans les muscles et dans le foie en glucose et au bout de quelques heures d'effort, les réserves immédiatement disponibles sont épuisées. C'est le coup de pompe, les crampes, etc. C'est à ce moment que les aliments à index glycémique élevé ont tout leur intérêt. Ces sucres rapides vont apporter à l'organisme le carburant dont il a besoin immédiatement pour fournir un effort et s'ils sont riches en protéines, cela soutiendra aussi l'activité musculaire. L'idéal est de privilégier des aliments qui ne vont pas trop solliciter le foie, les intestins ou l'estomac et en quantité

proportionnellement plus importantes que pour le même effort en été, puisque la dépense énergétique sera plus grande. Les pâtes de fruits et barres chocolatées sont préférables aux fruits à coque (amandes, noix) par exemple, car ces derniers vont demander beaucoup d'énergie à notre corps pour la digestion, sans pour autant que les nutriments qu'ils contiennent soient bio-disponibles avant plusieurs heures.

Le pique-nique saucisson / fromage peut par contre être une bonne option, puisqu'il permet un apport intéressant en protéines et minéraux, tandis que les boissons énergétiques ont l'avantage d'être riches en sucres de différents types et d'aider à favoriser l'hydratation.

Bien boire est d'autant plus important que le froid atténue la sensation de soif, génère plus de perte d'eau à l'expiration qu'à des températures plus clémentes (le fameux nuage de buée !) et donne envie d'uriner plus souvent. Même si on transpire moins que pendant un trail au mois de juillet et qu'on est convenablement habillé, il ne faut pas sous-estimer le risque de déshydratation pendant les sports d'hiver.

Et après la course, comment récupérer au mieux ?

Après un effort physique important, notre corps a besoin de se recharger. La priorité va aux glucides qui servent à reconstituer le stock de glycogène des muscles et du foie, mais aussi aux protéines qui permettent de régénérer les fibres musculaires attaquées par l'effort. Attention à ne pas manger trop lourd et trop gras trop tôt après une épreuve car notre système digestif a besoin d'un peu de temps pour reprendre un régime de croisière. La réhydratation est aussi capitale, elle permettra d'évacuer les toxines accumulées pendant l'effort et de rééquilibrer le taux d'eau dans notre corps. Boire des eaux minérales après une course apporte d'ailleurs un gain de nutriments bien plus important que l'eau du robinet.

Bien manger et bien boire, est-ce tout ce dont mon corps a besoin pour faire du sport ?

Une alimentation adaptée constitue une bonne base du quotidien. Mais le sommeil, l'entraînement, éviter les sources de stress et avoir un bon moral sont autant d'autres ingrédients importants de vos recettes de sportifs. Et vous savez quoi ? Tout va ensemble !

©R.Capell / Fotolia.com

GROUPE JEUNES
ALPINISME

RESPONSABLE
Matthieu Dagand

CONTACT
GJA@cafannecy.fr

ENTRE 18 ET 25 ANS

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

Cogne (Grand Paradis) ©M. Dagand

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.

NOTRE FORMULE

Une douzaine de journées réparties en 5 stages entre mai et septembre pour valider des Unités de Formation FFCAM sont encadrées par des initiateurs brevetés ou des guides de haute montagne. Le Club subventionne cette activité mais une participation financière 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 de haute montagne. Aussi, il est recommandé :

- de pratiquer l'escalade en falaise (des cours sont proposés par la section Escalade du Club au printemps)
- d'avoir fait des écoles de neige et de glace
- 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 apporter de l'expérience

COMMENT NOUS REJOINDRE

N'hésitez pas à écrire à gja@cafannecy.fr pour plus d'informations et à regarder le site des Collectives. Le dossier de candidature pour la saison estivale paraît généralement dès le printemps. Consultez régulièrement le site internet pour vous tenir informé.

Le mont Viso ©T. Denais

FONCTIONNEMENT

Cocher des sommets n'est pas la finalité du GJA. Nous préférons la formation à la performance. Le déroulement type d'un stage est une première journée consacrée à la montée en refuge avec des ateliers pratiques pour apports théoriques, et une deuxième journée avec une course d'application.

Nous fixons des dates sur le programme puis proposons le massif de destination en fonction de la thématique du stage, des conditions de la montagne du moment et de la météo. Ensuite, c'est à vous de préparer une sélection de sommets et de voies en fouillant sur les cartes, les livres de topos, les comptes rendus de sortie. Enfin, nous adaptons ensemble le choix de la course sur place en prenant en compte les envies et le niveau du groupe pour que tout le monde pratique et se fasse plaisir.

Le programme est construit de façon à permettre une progression ainsi qu'une cohésion de groupe. Au fil des stages et à condition de pratiquer également de votre côté, vous serez prêt pour le stage "Sommet mythique" où nous partons 3 jours découvrir et nous immerger dans un massif avec une course d'envergure venant récompenser votre investissement.

21-22

PROGRAMME

Le programme type du GJA s'étale de janvier à septembre avec les stages suivants :

- UF5 Vers l'autonomie en cascade de glace
- UF1 Vers l'autonomie sur la neige
- UF4 Vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire
- UF2 Vers l'autonomie en terrain montagne et assurage en mouvement
- Objectif Sommet mythique
- UF3 Vers l'autonomie en rocher en terrain d'aventure

GJA, UN TREMPLIN VERS LES GROUPES ESPOIRS

Cette année, Pierre-Louis, Sylvain, Thomas et Xavier, 4 anciens du Groupe Jeunes Alpinisme du CAF d'Annecy édition 2020 ont été sélectionnés en Groupe Alpinisme Espoirs.

Pierre-Louis (Pilou), Sylvain et Xavier font partie du Groupe Espoirs Haute-Savoie, prenant la relève de Jayson et Thibaut, Thomas est au Groupe Espoirs bis de Savoie.

En rejoignant ces Groupes Espoirs, ils vont pouvoir se perfectionner sur un cycle de deux ans avec des sorties au fil des saisons (escalade en terrain d'aventure, escalade artificielle, dry-tooling, goulotte de neige, cascade de glace et alpinisme en haute montagne). Ils auront l'opportunité de devenir initiateur alpinisme en fin de parcours.

Un grand bravo à tous les quatre et nous leur souhaitons bonne réussite !

©T. Denais

Cogne (Grand Paradis) ©M. Dagand

SKI DE RANDO
& SKI ALPINISME

RESPONSABLE
Kléber Dumast

CONTACT
skirando@cafannecy.fr

Malgré cette année perturbée par la pandémie, nous avons pu pratiquer nos activités favorites tout en mettant en place des démarches innovantes : doublement de l'encadrement à chaque sortie, conférences à l'aide de logiciels permettant un enseignement à distance, etc.

UN CONSTAT

Skieurs débutants, cools ou confirmés vous êtes de plus en plus nombreux à pratiquer ces sports de neige, que nous chérissons tant, le ski de randonnée ou d'alpinisme. Dans cette optique, bénévoles passionnés, nous serons heureux de vous accueillir dans le cadre de notre Club en cette année 2021-2022. Pour cela, nous mettons en place des formations vous permettant d'aborder de manière progressive la montagne hivernale en respectant la sécurité ou bien si vous êtes déjà plus chevronnés des moments d'échanges et d'actualisation des connaissances sous forme de journées de recyclage.

Pour les personnes souhaitant encadrer : un accompagnement vers l'acquisition de la qualification d'initiateur de ski de randonnée, est prévu.

Ces formations se déclinent ainsi :

- **Module "Maniement de son détecteur de victimes d'avalanche (DVA)"** : toute personne pratiquant le ski de montagne doit obligatoirement maîtriser son appareil DVA, sa pelle et sa sonde (l'ensemble souvent appelé tryptique) de manière efficace afin de porter secours, le plus rapidement possible, à des victimes d'avalanches.

En début de saison nous organisons activement un entraînement de "Secours en Avalanches"

- **Module "Neige & Avalanches niveau 1" :** premiers pas à la découverte de ce manteau neigeux si piégeur.
- **Module "Neige & Avalanches 2" :** approfondissement et stratégies à adopter lors d'une sortie en milieu enneigé pour évoluer le plus possible en sécurité.
- **Cycle "Découverte du ski de rando"**
- **Cycles "Boucles & Traversées" :** ouvert à 6 adhérents déjà autonomes. Ce cycle se déroule sur une dizaine de jours et vous permet de préparer et réaliser des sorties tout en étant encadré par des bénévoles.
- **Cycle "Osez la pente raide" :** ce cycle est destiné à de bons skieurs, en bonne condition physique et qui souhaitent skier dans des pentes supérieures à 35°. Une sélection des candidats est prévue.
- **Module "Initiation techniques glaciaires" :** comprenant une soirée technique et une sortie sur le terrain.

De nombreuses sorties à la journée sont proposées tout au long de la semaine y compris le week-end. Elles se décomposent en deux types :

- **des randos cool** destinées à des skieurs de randonnée, expérimentés, autonomes techniquement et skiant toutes neiges, voulant reprendre ou continuer des sorties en douceur. Ces sorties comportent un dénivelé de 800 à 1200 m, avec des pentes pouvant atteindre 30°, parcourues à un rythme tranquille donné par l'encadrant de 300 m/h moyen. À la descente c'est la vitesse du plus faible qui prévaut, les sorties dans la mesure du possible sont accessibles avec un temps de route réduit.

- des randos un peu plus rapides qui présentent un dénivelé souvent plus important parcouru à une vitesse moyenne plus élevée. Elles sont destinées à des gens en bonne condition physique, sachant skier "toutes neiges".

Mais aussi, dès les beaux jours des sorties sur plusieurs journées sont programmées en itinérance ou en étoile. Toutes les sorties du programme sont susceptibles d'être modifiées, reportées voire annulées par l'encadrant qui est bénévole, selon les conditions météorologiques ou nivologiques.

D'autre part, si la demande de sorties est importante, soit un doublement de cette sortie, soit la création d'une nouvelle sera offerte. Inscrivez-vous sur le site des collectives: https://collectives.cafannecy.fr/collectives/#p1 ainsi que sur skirando-cafannecy+subscribe@googlegroups.com et vous serez informés.

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.

En allant sur l'onglet "Pratiquer / ski de rando" https://www.cafannecy.fr/pratiquer/ski-de-rando de notre site, vous trouverez encore plus de détails.

324
SORTIES EFFECTUÉES

12
SÉJOURS SUR PLUSIEURS JOURS

1435
PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ

24
PARTICIPANTS DE MOINS DE 25 ANS

50
JOURNÉES DE FORMATION

142
PARTICIPANTS AU CYCLE DÉCOUVERTE

saison 2020-2021

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES
CETTE ANNÉE

Pascal
ROBOAM

Kévin
RAYMOND

Pierre-Antoine
ROUSSEAU

Benoît
LEROY

Téréza
BAUTZOVA

Xavier
BENARD

François
BÉRUARD

Raymond
BÉRUARD

Pascal
BLOCHER

Martine
BOEHRINGER

Nicolas
BOUIN

Laurent
CANTENOT

Jean
CHEVASSU

René
CHRISTIN

André
COLLOBERT

Jean-Claude
CORSETTI

Alain
DAMBRINE

René
DELIEUTRAZ

Geneviève
DELOULE

Patrick
DUFOUR

Kléber
DUMAST

Bertrand
FARAUT

Alain
FLEURET

Yves
GENTIL

Jacky
GRISEY

Christophe
HAGENMULLER

Michel
LEFRIQUE

Marc
MASSONNAT

Jean-Claude
PERFETTI

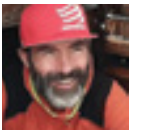
Jacques
PIÉTU

Martine
PIÉTU

Bruno
RONCATO

Hervé
ROSFELDER

Nelly
SAPAY



Olivier
VAUTRIN

Philippe
VERNEREY

Christian
VIAL

Patrice
VIVIER

FLASHBACK 2020

LES BOUCLÉS par Lou Thaller

La première saison des "Bouclés", c'est quelques week-ends et un groupe qui donnent envie d'aller plus loin. La preuve : cette année, trois d'entre nous ont été au sommet du mont Blanc après le cycle, un stagiaire a validé le "brevet d'initiateur ski de randonnée" et deux autres sont en formation pour présenter le brevet d'initiateur cette saison. Et en attendant de se retrouver sur des skis, on s'est organisé des sorties d'escalade, de natation, de canyon et de vélo tout l'été, autour d'un groupe *WhatsApp* toujours très animé !

EN...VIE(S) par Marc Massonnat

Je me souviens de cette envie
Initiée au Col du Joly
Devant cet espace infini
Quand je ne faisais que du ski.

À cette fenêtre sur l'horizon
Où scintillaient mille flocons
Je ressentis un grand frisson
Prémices d'une formidable passion.

Alors au CAF j'ai adhéré
Me formant au fil des années
J'ai suivi de glorieux aînés
Jusqu'à Chamzer* derrière René.

Depuis au gré de mes envies
Je peux transmettre ce grain de folie
D'un plaisir jamais démenti
En veillant à rester... en Vie !

Ainsi un beau jour de janvier
Par peur n'étant pas confinés
Six êtres plutôt bien motivés
Démarrent d'Hauteluce les skis aux pieds.

Dès leur entrée au frais matin
Au sein du merveilleux jardin
Vierge de toute trace d'humain
Ça sent le fabuleux destin.

C'est la ballade des gentes heureuses
Traçant leur route dans la poudreuse
La descente s'annonce prometteuse
Elle sera de fait délicieuse.

Émotions et jolies photos
À la Fenêtre au point haut
D'une mémorable rando
Envie d'avoir envie, en Vie !

Les Bouclés ©N. Bouin

* *Chamonix-Zermatt*

DÉCOUVREZ LE SKI DE RANDONNÉE
AU TRAVERS DU CYCLE INITIATION

Le ski de randonnée est - à n'en pas douter - l'une des activités reine en période hivernale. Les encadrants de la section ski de randonnée, autrement appelé ski de montagne, vous proposent de vous faire découvrir en toute quiétude cette activité hivernale et de partager leur plaisir à la pratiquer.

Cette découverte se fait au travers d'un cycle début janvier et se poursuit tout au long de l'hiver par des accompagnements divers et variés. C'est aussi bien une initiation pour les débutants qu'un rappel pour les pratiquants occasionnels.

Ce cycle est un tout, il nécessite la participation à chacun des 4 temps forts :

- une première partie théorique en salle qui vous permettra de choisir votre équipement et vous fera rêver des premiers pas !
- une des deux journées du week-end suivant où vous découvrirez l'activité sur la neige
- une seconde partie théorique qui sera organisée en salle autour de la sécurité
- le week-end suivant qui sera à nouveau le moment de mettre en application les données théoriques

Par la suite, des sorties adaptées vous seront proposées et vous permettront une progression régulière vers l'autonomie. Enfin, pour les plus aguerris, des week-ends d'immersion sont prévus. Inscriptions sur le site collectives après le 15 décembre.

René Christin

Sous la tête des Annes ©R. Christin

SORTIES PHARES

- **Mont Dolent (2 jours)**
  MASSIF DU MONT BLANC
  Altitude 3820 m
  2200 m D+, AD,
  IGN 3630 OT
  parcours glaciaire
- **Dômes de Miage (2 jours)**
  MASSIF DU MONT BLANC
  Altitude 3670 m
  2500 m D+, AD,
  IGN 3531 ET
  parcours glaciaire
- **Pointe Alphonse Favre**
  MASSIF DES AIGUILLES ROUGES
  Altitude 2788 m,
  1450 m D+, AD, IGN 3530 ET / 3630 OT
- **Cols Gebroulaz et Borgne**
  MASSIF DE LA VANOISE
  Altitude 3500 m,
  2000 m D+, AD,
  IGN 3534 OT
- **Grand Mont d'Arêches**
  MASSIF DU BEAUFORTAIN
  Altitude 2686 m,
  1360 m D+, AD,
  IGN 3532 OT

CYCLE

BOUCLES & TRAVERSÉES

Le cycle boucles & traversées, c'est un parcours vers l'autonomie conduit par Nicolas Bouin, sur un format nouveau pour le CAF d'Annecy : 3 week-ends partout où l'on trouve de la neige et des cabanes non gardées, sauf dans les Aravis.

Au programme : formation nivologie, cartographie, lecture du terrain, préparation et conduite de course. Mais aussi le plaisir de dormir en montagne, de faire sa trace dans des pentes sauvages et de parcourir la montagne en boucle ou en traversée !

Premier exercice : préparer une liste d'idées de courses dans des massifs que l'on connaît peu, dans laquelle nous avons pioché tout au long de l'hiver au gré des conditions et des envies. Une occasion de se familiariser avec les outils de cartographie, les cartes des pentes et la recherche d'abris de montagne.

Deuxième exercice : maîtriser la sécurité. Nous suivrons tous religieusement les 3 visio-conférences de Nicolas sur les risques d'avalanches et mettrons nos connaissances en application pendant le cycle, avec des simulations de recherche DVA, coupes nivologiques et observations de terrain.

Troisième exercice : préparation de course et plaisir de la glisse dans des coins sauvages... Entre Beaufortain, Belledonne, Haute Maurienne, nous avons passé 3 beaux week-ends à planifier ensemble nos itinéraires depuis les cabanes et à partager le plaisir de la glisse dans des paysages uniques.

Moralité : qu'il est bon de sortir des sentiers battus !

Lou Thaller

Le Chapotet-Belledonne ©N. Bouin

"OSEZ LA PENTE RAIDE !" 2e ÉDITION

Après une première édition pleine de réjouissances, nous revenons pour "OSEZ". Nous nous adressons à toutes celles et ceux qui ont déjà une bonne expérience en ski de randonnée et de l'aisance en descente, qui aimeraient aller plus loin vers des itinéraires plus alpins tant en montée qu'en descente. Notre souhait : partir de courses cotées 3.3 pour finir dans du 4.3, mais surtout et avant tout, vous permettre de progresser en pente raide en toute sécurité. Cela dépendra bien sûr de la nivologie et de l'état de la neige, une pente à 35° étant parfois plus difficile à aborder qu'une pente à 45° en bonne poudreuse. Nous resterons dans des pentes dont l'exposition (donc la dangerosité) reste limitée.

Le groupe sera volontairement réduit à 6 personnes avec 2 encadrants : Geneviève Deloule et Olivier Vautrin.

L'inscription à ce cycle impose un engagement pour les 4 sorties programmées (sécurité, confiance, progression). Les sorties se dérouleront essentiellement sur des samedis (5 dates à bloquer dont une de remplacement en cas de mauvaises conditions). Les frais de transport seront en partie versés à l'inscription. En plus de l'équipement de base du randonneur, casque, crampons, piolet et éventuellement baudrier seront nécessaires. Une soirée sera organisée pour répondre à vos questions.

QU'EST-CE QUE LA "PENTE RAIDE" ?

Le ski de pente raide, ou ski extrême, est une discipline du ski qui conjugue alpinisme et ski de montagne et se pratique dans un couloir ou sur une pente, généralement au départ d'un sommet que l'on atteint après une ascension à pied et/ou à ski en utilisant, parfois, du matériel d'alpinisme (piolets, crampons, corde). Les pentes sont définies par leur raideur, sans que l'on puisse fixer un seuil exact au-delà duquel une pente est considérée comme raide.

Olivier Vautrin

L'aiguille de Roselette couloir de la banane ©F. Esmenjaud

COTATION TECHNIQUE SKI OU COTATION DE DESCENTE

La cotation technique ski est une cotation de l'ensemble de la descente. La pente n'est pas le seul critère intervenant dans la cotation : le dénivelé et la configuration des parties les plus raides sont importants.

Ski 3.x : présence de passages techniques. Pentes longues à 35°, quelques passages très courts jusqu'à 40-45°.

Ski 4.x : ski de couloir ou pente raide, pentes à 40 ou 45° sur plus de 200 m.

Montagne d'Outray ©J. Esseul

ALPINISME
HIVERNAL

RESPONSABLE
Kévin Raymond

CONTACT
alpinisme@cafannecy.fr

Au sein du Club Alpin Français d'Annecy, l'activité alpinisme s'articule sur deux saisons. D'un côté l'alpinisme estival, fin de printemps à début de l'automne avec de longues journées et une météo plus ou moins clémente ; de l'autre côté l'alpinisme hivernal avec des conditions plus spécifiques.

L'hiver nous pratiquons essentiellement la cascade de glace, en initiation ou perfectionnement mais nous ne proposons pas de sorties en haute-montagne. Les conditions sont plus rudes et on est bien mieux à ski !

Les encadrants de l'activité alpinisme sont répartis sur trois disciplines : le terrain montagne, le terrain d'aventure et la cascade de glace. Nous sommes peu d'encadrants diplômés pour la cascade au Club, mais vous aurez la possibilité de croiser de nombreux co-encadrants ou encadrants en formation !

La pratique de la cascade est de plus en plus difficile, suite au réchauffement climatique. Les bonnes conditions dans le coin ne s'anticipent plus guère. Il s'agit donc d'aborder l'activité avec l'émerveillement d'une activité de plus en plus restreinte.

Val d'Aoste Valnontey ©K. Raymond

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES CETTE ANNÉE

Tereza BAUTZOVA

Kevin RAYMOND

Pascal SANCTUS

FLASHBACK 2020

Les frontières ayant été fermées l'an passé, impossible d'aller dans le val d'Aoste, notre eldorado le plus proche. Il n'y a donc eu que très peu de sorties, toutes organisées par Pascal : une validation vers l'autonomie lors d'un UF, puis des sorties initiations. Nous attendons cette nouvelle saison avec impatience !

SORTIES PHARES

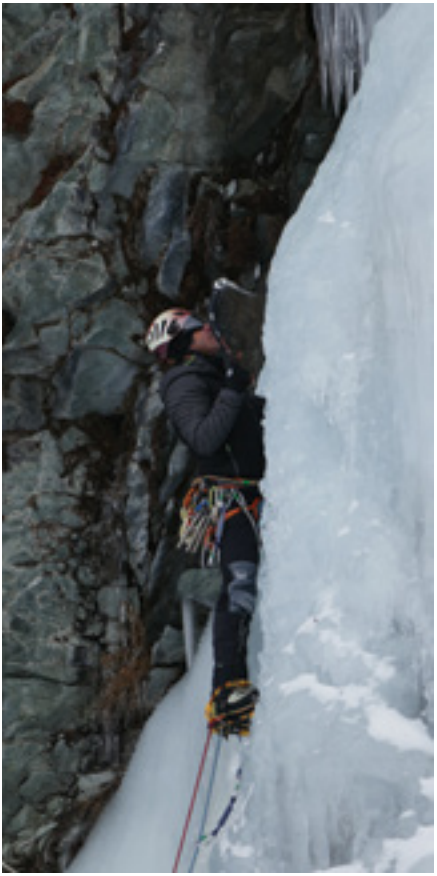
CASCADE DE GLACE

- **Lillaz Gully**
  VAL D'AOSTE
  II D+ 200 m
- **Patri (gauche ou droite)**
  VAL D'AOSTE
  II ou IV+ suivant la sortie 250 m
- **Mur des Dents de la mer**
  ARGENTIÈRE
  D I P2 4, 60 m

ALPINISME HIVERNAL

- **Arête des Cosmiques**
  MONT-BLANC
  AD 4a>3c II P2, 300 m
- **Paré de Joux**
  ARAVIS
  D+ II P2+ 3+ M4, 950 m

Val d'Aoste Valvaleille ©K. Raymond



ESCALADE
INDOOR

RESPONSABLE
Guilhem Lafaye

CONTACT
escalade@cafannecy.fr

L'escalade en salle (ou *indoor*) est une part importante de l'activité du Club. C'est pendant ces mois d'hiver que l'on se prépare et s'affûte pour les sorties en falaise du printemps.

Après une saison 2020-2021 quasiment inexistante, l'escalade en SAE* a pu reprendre au sein du Club le 20 septembre. Cette année nous avons utilisé le nouveau site des collectives pour organiser les inscriptions : un grand changement pour la plupart d'entre nous, qui a permis certaines améliorations, et notamment d'éviter les problèmes de serveur surchargé. Bien sûr nous pouvons toujours mieux faire (nous y travaillons avec l'équipe informatique qui a déjà fait un gros boulot) et dans l'ensemble tout s'est bien passé.

Ce sont donc 280 grimpeurs (dont 35 mineurs) qui vont pratiquer l'escalade en salle pendant les 19 séances hebdomadaires de la saison, sur 6 murs de l'agglomération, encadrés par 26 initiateurs et 6 professionnels : cours débutants ou perfectionnement, salle de bloc et accès libre, il y en a pour tous les goûts.

Malgré tout, nombreux sont les déçus qui n'ont pas pu avoir de places. Nous ne pouvons pas répondre à toutes les demandes, faute de disponibilité des murs. Nous essayons d'être le plus juste possible pour permettre au plus grand nombre de pratiquer régulièrement. Quelques places s'ouvriront peut-être pendant la saison. Nous sommes toujours à la recherche de bonnes idées et de personnes prêtes à donner un coup de main pour nous aider : matériel, formation, administratif, encadrement. N'hésitez pas à nous écrire à escalade@cafannecy.fr Le Club a besoin de bénévoles pour fonctionner. Bonne grimpe !

Le mur de Baudelaire ©G. Lafaye

** SAE : Structure Artificielle d'Escalade*

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES
CETTE ANNÉE

Michel
AGU

Simon
BAHUCHET

Tereza
BAUTZOVA

Bruno
BOISSARD

Véronique
BOURGEOIS

Matthieu
DAGAND

René
DELIEUTRAZ

Marc
DEMURGER

Sylvène
DUVERNAY

Jean-Luc
FANTIN

Peter
HOLDEN

Guilhem
LAFAYE

Jean-Francois
LAVOREL

Benoit
MARICAL

Jean-Pierre
MICHELET

Jacques
MUZARD

Jérome
PAILLUSSON

Claude
POUEY

Geoffroy
PREVOST

Kevin
RAYMOND

Darin
REISMAN

Charlie
RIFFARD

Pascal
SANCTUS

Patrice
VIVIER

Jérôme, Guilhem, Goeffroy, Jean-luc, Kevin, Marc, Sylvene, Claude, Charlie sont quelques uns des initiateurs ©S. Luu

SKI & SURF
EN STATION

RESPONSABLE

Paul Henri Maffre

CONTACT

skisurfalpin@cafannecy.fr

VENTE FORFAITS & TRANSPORT

Par internet : https://collectives.cafannecy.fr/skisurfalpincafannecy.fr (du jeudi 12h au vendredi 20h30) et au Club sur terminal dédié du 7 janvier au 22 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. Se référer au tableau pour les prix Club forfait/car, forfait seul ou car seul.

ÉCOLE DE SKI

Inscriptions les vendredis 3, 10 et 17 décembre et le 7 janvier de 19h à 21h au Club. 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 2021 / 22 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. Les cartes de la saison dernière seront utilisées cette saison 2022.

SORTIES MISE EN JAMBES

Elles sont prévues sur décembre en fonction de l'enneigement.

LES ANIMATIONS DE LA SAISON

Elles seront conditionnées par les règles sanitaires du moment.

©DR

Le groupe d'encadrants à Arêches ©D. Guillot

DATE	HORAIRE DE DÉPART	STATION	TARIF STATION	FORFAIT + CAR	FORFAIT SEUL	CAR SEUL
9 janvier (SE)	7h30	**Les Contamines**	44,40 €	35 €	27 €	18 €
16 janvier (SE)	7h15	**Valmorel**	48,50 €	35 €	27 €	18 €
23 janvier (SE)	7h15	**Espace Diamant**	42,60 €	35 €	27 €	18 €
30 janvier (SE)	7h15	**Vallée de Méribel**	56 €	35 €	27 €	18 €
6 février (SE)	7h15	**Arèches**	32,30 €	35 €	27 €	18 €
13 février (SE)	7h	**La Plagne**	57 €	35 €	27 €	18 €
20 février (SE)	7h	**Tignes**	53 €	35 €	27 €	18 €
27 février (SE)	7h15	**Courchevel**	59,50 €	35 €	27 €	18 €
6 mars (SR)	7h	**Les Karellis**	29,60 €	35 €	27 €	18 €
13 mars	7h15	**Avoriaz**	48 €	35 €	27 €	18 €
20 mars	7h	**Les Sybelles**	47,50 €	35 €	27 €	18 €
27 mars	7h30	**Flaine**	46,20 €	35 €	27 €	18 €
3 avril	7h	**Bardonecchia**	39 €	36 €	28 €	18 €
10 avril	7h15	**Les Arcs**	57 €	36 €	28 €	18 €
18 avril	7h	**Val Thorens**	59 €	36 €	28 €	18 €
19 avril	7h15	**Chamonix**	58,50 €	36 €	28 €	18 €

SE : sortie encadrée **SR :** Sortie encadrée de remplacement Carte USCA : 7 €

MARCHE
NORDIQUE

RESPONSABLE

Bernadette Jaeger

CONTACT

marchenordique@cafannecy.fr

Depuis quelques années au CAF d'Annecy, il est proposé de pratiquer une fois par semaine la marche nordique. Cette marche nécessite peu de matériel et tout le monde peut trouver un intérêt à l'adopter.

Pour démarrer, il faut :

- une paire de bâtons spécifiques de marche nordique. Le choix des bâtons est guidé par l'encadrant et le CAF d'Annecy peut en prêter par son intermédiaire (lui en faire la demande à l'avance).
- de bonnes chaussures pas trop lourdes

Une fois prêts, l'aventure peut commencer. Les itinéraires proposés sont renseignés sur le site internet du CAF. La durée moyenne de la randonnée est de 2 heures.

D'OÙ VIENT CE SPORT ?

Des pays scandinaves, sur le modèle du ski de fond. Les bâtons comme pour le ski ajoutent une impulsion dynamique et propulsent le corps, complétant le mouvement des jambes. La marche nordique met à contribution la force des bras, ce qui donne un élan supplémentaire aux jambes et les soulage.

Le groupe marche joyeusement aussi bien sur les sentiers, les chemins de montagne que sur le bord du lac.

L'ambiance est excellente, la marche soutenue et il n'est pas interdit de s'arrêter parfois pour admirer un point de vue, une fleur ou même un sanglier.

Pour développer l'activité, de nouveaux encadrants seraient les bienvenus. Ainsi, il pourrait y avoir des groupes de niveaux différents, voire même dans le futur, pour les adhérents motivés, favoriser des compétitions de marche nordique.

Marche nordique au Semnoz ©M. Gauvin

Primevère farineuse ©DR

QUELQUES TÉMOIGNAGES

"Ce que j'apprécie dans la marche nordique, outre le fait d'exercer une activité sportive en plein air sur un temps court (deux heures) c'est la possibilité de sortir à proximité immédiate d'Annecy dans des milieux variés, certains classiques comme les bords du lac mais aussi de découvrir des chemins inconnus à la fois très proches de la ville et très proches de la campagne, par exemple tous les chemins du bas du Semnoz, Vieugy etc."

À bientôt,
Pascale

"Ce matin, rendez-vous à 9h devant l'église de Vieugy pour la marche nordique avec Bernadette.

Petit échauffement puis nous partons dans le vieux Vieugy, empruntons le sentier à travers bois en direction de Quintal. Nous progressons une petite heure, avec rappel des différents pas (1, 2 ou 3) avant de bifurquer à droite pour retrouver les Eaux Vives, le stade, puis revenir. Étirements avant de nous quitter, toujours dans la joie et la bonne humeur ! Ces 2 heures ont passé très vite et nous nous sentons en forme pour la journée. Un grand merci à Bernadette ! Et... avis aux amateurs !"

Frédérique

"C'est mon kiné qui m'avait conseillé de pratiquer la marche, la marche nordique plus précisément, pour ménager l'articulation du genou, qui alors me faisait souffrir. J'ai su que le CAF proposait ce sport et depuis j'essaie de le pratiquer, avec le groupe très sympathique le plus souvent possible, mais aussi seule ou avec des amis ! La posture de la marche nordique, avec le buste bien droit, m'aide à bien me tenir. La marche est facilitée, elle devient un plaisir et maintenant, à un rythme plus soutenu. Mes bâtons sont toujours dans l'entrée, prêts à servir."

Thérèse

TRAIL
HIVERNAL

RESPONSABLE

Olivier Vautrin

CONTACT

trail@cafannecy.fr

LE TRAIL, C'EST QUOI ?

Le trail, la course nature ou plus rarement la course en sentier, est un sport de course à pied, variant de la courte à l'ultra distance, en milieu naturel, généralement sur des chemins de terre et des sentiers de randonnée en plaine, en forêt ou en montagne. Trail est l'abréviation, propre aux francophones, de l'anglais *trail running*.[1]

Cette discipline est riche, elle porte des valeurs, le respect des Hommes et de la Nature. Cette discipline amène le goût de l'effort, et cet intense bien-être que l'on ressent après.

COTATION DES NIVEAUX

- **Débutant :** courir 10 km en 1h-1h30 sans s'arrêter. Les montées se font en marchant, on peut s'arrêter.
- **Intermédiaire :** capacité 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 de longues distances ou forts dénivelés. Le rythme ne sera pas nécessairement rapide mais il permettra de suivre un horaire.

ET AU CAF D'ANNECY ?

C'est surtout et avant tout une activité ouverte à tous, jeunes et moins jeunes, quel que soit votre niveau ! Le partage, la convivialité y sont les maîtres mots.

Bien entouré par une équipe d'encadrants bénévoles investis, nous allons essayer de vous initier, de développer votre autonomie et de vous faire découvrir le splendide terrain de jeu qui nous entoure.

COMMENT ? QUELS TYPES DE SORTIES ?

Nous proposons et allons envisager cette fin d'automne et l'hiver dans la plus large majorité des collectives de courte durée (une à quelques heures). Les frontales et tenues chaudes seront de rigueur pour courir en dehors de vos horaires habituels de travail, c'est à dire tôt ou assez tard avec des sessions à la fraîche, en *after work*, Trail & *Beer*, de renforcement musculaire (PPG[2]) ou encore du système cardiorespiratoire (séances en côte).

L'hiver, au début du printemps, nous voyons notre activité comme un excellent complément à la pratique des sports de neige et nous créons principalement les bases aux futures sorties longues dès les beaux jours revenus. L'attente autour des boucles ou traversées en dehors de toutes épreuves organisées dans nos massifs est forte, Après Annecy > Chamonix, le Tour de la Grande Casse, St Gingolph > Chamonix l'été dernier comme galops d'essai couronnés de succès, nul doute que l'été prochain n'en sera que plus riche !

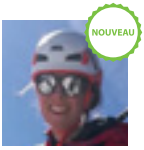
Une précision, il n'y a pas de programme pré-établi, il convient donc de consulter régulièrement le site des collectives à l'adresse https://collectives.cafannecy.fr

[1] *Source Wikipédia*
[2] *Préparation Physique Générale*

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES
CETTE ANNÉE

Giada AFFATICATI

Clément LAMBERT



Laura DERONZIER

François BÉRUARD

Romain DESBREST

Joris GERBAUX

Jacky GRISEY

Federico HINRICHS

Marion LE MAO TAVERNIER

Benoit LEROY

Darin REISMAN

Pierre-Antoine ROUSSEAU

Jérôme SEDYN

Marie TEYSSEDRE

Julia THEVENET

Olivier VAUTRIN

Théo VIALLARD

Pour chaque sortie, un matériel minimum sera nécessaire. Il sera adapté aux conditions météo. Le matériel à prévoir : chaussures et vêtements adaptés au trail, veste coupe-vent et/ou de pluie, réserve d'eau et alimentaire, lampe frontale 200 lumens mini, etc. Et obligatoirement un téléphone portable chargé ainsi qu'une couverture de survie.

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

trailcafannecy.fr
@googlegroups.com

WhatsApp

STRAVA

SORTIES PHARES

o C'est lundi !

Cette sortie hebdo est ouverte à des traileuses et traileurs de tout niveau. 1h15-1h30 d'effort sur les sentiers du Veyrier ou Semnoz, un réveil explosif assuré, un lever de soleil, et le bonus d'un dernier moment de partage au bord du lac en compagnie de Mr Café.

o Les Bauges dans tous ses états

Une magnifique boucle en mobilité douce depuis le lac d'Annecy en passant par la dent des Portes. 25 km de paysages variés : lacs, mont Blanc... On marche, on court dans la joie et la bonne humeur une dernière fois avant l'arrivée de la neige. 😉

FLASHBACK 2020

Un lundi de janvier, 18h, le mercure est passé sous les -5°C et la nuit est déjà là. Toujours est-il que la Collective du soir est complète, nous sommes 6 à nous attaquer à la face nord du Semnoz. Oui, c'était à l'époque où les restrictions imposaient des groupes de 6 maximum. Rendez-vous donné à la place du Château de la vieille ville d'Annecy ; nous ne traînons pas, nous devons être à la maison pour le couvre-feu de 20h et on gèle sur place. Un peu de footing sur du plat pour nous échauffer, puis un "faux plat montant" nous amène aux "escaliers de la muerta", ou les escaliers qui déterminent si on est en forme ou non aujourd'hui.

On remonte le GR côté lac à bon rythme, on passe devant l'incontournable croix du Chuguet et son panorama sur le lac et on trouve petit à petit la neige. Quelle ambiance, la forêt est figée par le froid, nos frontales percent les ténèbres de la nuit et se reflètent sur la neige tout autour de nous. On arrive aux Puisots, on traverse la pelouse enneigée, on entend uniquement le bruit de la neige gelée qui craque sous nos pieds. Il est déjà venu le temps de faire la dernière montée qui mène à la descente sur le chemin des crêtes. Le retour se fait en bon rythme et nous rejoignons le château vers 19h30.

Malheureusement nous n'aurons pas la possibilité de partager un moment autour d'une "bière de récup", restrictions COVID obligent : nous nous rattraperons dès que possible !

107
SORTIES EFFECTUÉES

830
PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ

46
PARTICIPANTS AU CYCLE DÉCOUVERTE & DÉBUTANTS

14
SORTIES AFTERWORK

WEEK-END INTÉGRATION

Vendredi soir, arrivée dans un grand chalet des Gets, dans le Chablais : nous sommes une trentaine à avoir répondu à l'appel, un mélange de vieux briscards de l'activité et de nouveaux arrivants. Six encadrants proposent une sortie pour le lendemain, il y en a pour tous : de la sortie longue au rythme soutenu à la sortie cool pour "débutant", en passant par la sortie sanglier en hors sentier.

Nous profitons d'un petit-déjeuner proposé par Pascal, puis tous les groupes partent baskets aux pieds. Durant toute la journée, nous courons, marchons, soufflons, montons, descendons, bercés dans les magnifiques paysages du Chablais, le tout sous le soleil !

Tout le monde se retrouve au chalet en fin d'après-midi. Le repas est copieux et nous fait du bien. Puis c'est l'arrivée des déguisements, dont la première lettre doit être un T (comme Trail) : un groupe en Tartiflette, des *Totally Spies*, un Tortue Géniale, Tintin... Après l'élection des meilleurs costumes, la soirée durera jusqu'à 4h30 du matin pour les plus téméraires.

Dimanche, malgré le manque de sommeil, tout le monde est motivé pour bouger, sous le temps devenu pluvieux. Après la séance de renfo* par Olivier, nous partons sur 3 sorties : une rando cool, une sortie cardio et une sortie un peu plus longue à rythme modéré. Après un dernier repas partagé avec tout le monde, il est déjà venu le temps de repartir. Mais ce n'est qu'un au revoir, on se dit à bientôt dans les collectives trail organisées toute l'année !

Un grand merci à l'équipe d'organisation, Jérôme, Giada, Marion.

WEI aux Gets ©J. Gerbaux

** Renforcement musculaire*

SNOWBOARD
DE RANDONNÉE

RESPONSABLE
Laurent Delacroix

CONTACT
snowboardrando@cafannecy.fr

LE SNOWBOARD DE RANDONNÉE, C'EST QUOI ?

Voilà déjà pas mal d'années que des snowboardeurs à la recherche de pentes vierges de toute trace se sont mis à arpenter nos montagnes un peu partout dans le monde. On les trouvait d'abord raquettes aux pieds et planches bien arrimées sur le sac à dos (certains les appelaient les "planchados") mais depuis quelques années, c'est plutôt en *splitboard** qu'ils se déplacent.

Certes, le matériel est en moyenne bien plus lourd qu'en ski de randonnée mais le plaisir de la descente est ici privilégié. L'objectif recherché : avoir la "banane" une fois arrivé en bas !

Le développement du *split* ces dernières années a enfin permis aux snowboardeurs d'envisager des courses en montagne plus exigeantes avec plus de dénivelé positif qu'auparavant. Il se dit même que certains dépasseraient les skieurs de rando à la montée… mais ça doit certainement être des "on dit" !

FAUT-IL UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE ET UNE BONNE TECHNIQUE ?

Il est tout de même nécessaire d'avoir un minimum de souffle, la montée faisant monter le cardio assez rapidement. Au début, il est plus raisonnable de ne pas envisager de sorties dépassant les 600/700 m de dénivelé, afin d'apprécier la descente.

Mais très vite, en étant régulier et progressif sur les sorties, on dépasse aisément les 900/1000 m sans trop forcer.

Techniquement, le *splitboard* nécessite un petit apprentissage du pas glissé, des conversions et d'apprivoiser son matériel. Pour ce qui est des raquettes en revanche, il n'y a aucune difficulté au début.

Il faut également savoir "*rider* toute neige" car on est loin des pistes "billards" des grosses usines à ski !

ET AU CLUB ALPIN D'ANNECY ?

Le groupe de snowboardeurs de randonnée du CAF d'Annecy s'appelle les "Shabraks". Il s'agit d'un groupe soudé et ouvert à toutes et tous !

Une équipe d'encadrants bénévoles expérimentés accompagne chaque année les "shabrakettes" et les "shabraks" sur des sorties très variées. Cela va de la sortie d'initiation au raid de plusieurs jours avec évolution sur glacier en passant par des week-ends de formation "Neige & Avalanche".

L'objectif : vous faire progresser et vous rendre autonome en montagne ! N'hésitez pas à les contacter via notre site Collectives (ou encore mieux autour d'un verre au CAF le vendredi soir) avant de vous inscrire à leurs sorties pour savoir si elle sera adaptée à votre niveau et forme du moment.

Enfin, nous organisons chaque année (en général courant novembre) une soirée de présentation de l'activité au Forum du Club ce qui vous permettra de nous rencontrer et de poser toutes vos questions. L'information sera diffusée sur le site du Club. *Stay tuned and keep riding !*

* *Le splitboard est une planche de snowboard qui peut se diviser en deux parties comme des skis de randonnée avec des peaux de phoque permettant l'ascension dans les pentes.*

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES
CETTE ANNÉE

Fabien
MARROLEAU

Sylvain
LAURENT

Nicolas
ANTONY

Renaud
BERGER

Antoine
BOUTET

Guillaume
CONDAT

Romain
DESBREST

Laurent
DELACROIX

Jérémy
GAGNARD

Jérome
JANIN

Aude
MALAHEL

Florent
PEDRINI

Camille
ROZAND

Pascal
TORREGROSSA

37
SORTIES EFFECTUÉES

137
PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ

4
SÉJOURS SUR
PLUSIEURS JOURS

9
PARTICIPANTS
AU CYCLE DÉCOUVERTE
DÉBUTANT

saison 2020-2021

FLASHBACK 2020

Aravis ©verticalflow.net

WEEK-END EN VANOISE REFUGE DU PLAN DES GOUILLES (NON GARDÉ)

Nous attaquons avec les couteaux sur les *splits*... puis les crampons au bout d'environ 300/400 m de D+. Après la forêt, nous rechaussons enfin jusqu'au refuge où nous déposons le surpoids. Direction le petit col situé entre le glacier de Becca Motta et celui de Roquairou. Le mauvais temps arrive et nous voilà partis pour une descente jusqu'au refuge… Petite soirée sympathique alors que le vent se lève et la neige commence à tomber sérieusement : nous scotchons la porte d'entrée au *duct tape* pour que la neige ne rentre pas à l'intérieur.

Le lendemain s'annonce plus compliqué en termes de météo/nivologie, nous descendons par une combe qui se termine en canyon qu'il faut négocier... Pas toujours facile mais on finit par trouver un itinéraire.

Arrivés au parking, un moniteur ESF nous indique la petite combe de Thompson très sympathique : ce fut 300 m de *ride* de folie avec une *powpow* 5 étoiles malgré un fond dur.

Et c'est déjà l'heure du retour avant d'être pris par le couvre-feu.

UNE SORTIE ORIGINALE ET ASSEZ PEU PRATIQUÉE DANS LES ARAVIS

Nous sommes allés traîner nos *splits* du côté de l'Étale, dans l'alpage de Tardevent.

Le chemin de l'Oratoire est bien enneigé et nous décidons de monter rive droite jusqu'au chalet d'alpage avec l'idée de descendre en rive gauche sous la Mandallaz.

Après 3 conversions, le chemin étant un peu compliqué et la neige portant bien, nous mettons les snowboards sur le dos et nous montons en mode "piéton".

Nous sortons après 600 m de D+ de la forêt et rechaussons les *splits* au niveau du premier chalet. Nous continuons sur une trace jusqu'au deuxième chalet juste avant la pente sommitale. Les couteaux ne sont pas forcément obligatoires mais apportent un confort certain. Après un petit casse-croûte au sommet, nous entamons notre descente : un régal de haut en bas jusqu'à la forêt.

Nous trouvons "à tâtons" le chemin d'été, praticable dans toute la forêt et semé de souches et cailloux affleurants.

Nous terminons notre *ride* à la voiture.

Que demander de mieux ?

SNOWBOARD DE RANDONNÉE

Comme l'an passé, un cycle découverte sera organisé cette année. L'idée est que les participants puissent suivre tout le cycle avec les mêmes encadrants.

SORTIES PHARES

- **"Lunens"**
  SECTEUR ARAVIS
  Altitude max. 1839 m
  Cotation 2.1 E1

Sortie de nuit au sommet du Sulens en montant par le col de Plan Bois. Chacun amène son casse-croûte et ses boissons et on partage tout ça avant de redescendre de nuit à la frontale. L'expérience de rider de nuit est unique et étonnamment... on y voit très clair. Sourires garantis !

- **Mont Chauffé**
  Couloir de Chevenne
  SECTEUR CHABLAIS
  Altitude max. 2093 m
  Cotation 4.2 E2

Pour riders "expérimentés" qui souhaitent s'initier ou progresser en pente raide. Crampons et piolets obligatoires.

À qui s'adresse-t-il ?

À toutes celles et ceux qui débutent réellement l'activité snowboard de rando, que ce soit en *split* ou en raquettes !

Seuls pré-requis : savoir *rider* toute neige, avoir un peu de souffle et surtout une grosse envie de progresser en souriant !

Au programme : s'approprier le matos, savoir quoi prendre dans son sac, étudier un itinéraire sur une carte IGN, les techniques de conversion, les pas glissés et évidemment les règles de base de sécurité en montagne (avoir et savoir se servir de son triptyque DVA/pelle/sonde et bien d'autres choses encore !).

Attention, ce cycle ne remplace pas les formations diplômantes proposées par le Club mais c'est un excellent moyen d'avoir des bases solides pour devenir autonome avant d'envisager des sorties plus "sérieuses" proposées sur le site d'inscription aux sorties collectives.

Montée à la brèche Lory (Écrins) ©verticalflow.net

SKI DE FOND
& RANDONNÉE NORDIQUE

RESPONSABLE
Gilles Furtin

CONTACT
skinordique@cafannecy.fr

DEUX APPELLATIONS POUR UNE MÊME ACTIVITÉ

Le ski de fond dit "sur traces" se pratique en station sur des pistes damées et tracées. Soit en alternatif dans des traces parallèles avec des skis dits classiques, semelles à farter (pour la retenue) ou écailles, remplacées maintenant par des petites peaux en mohair intégrées dans la semelle ; soit le skating, qui se caractérise par des skis à semelles lisses fartées pour la glisse sur piste damée.

Le skating représente 80% des utilisateurs. La redevance pour la pratique en station est obligatoire. La rando nordique, appelée SRN (pour Ski de Randonnée Nordique) se pratique en pleine nature, dans le respect de l'environnement. La glisse à talon libre est une autre approche de la montagne hivernale sur terrain vallonné, généralement en faible pente ou sur plateau avec un matériel et un équipement spécifique. Les collectives en SRN nécessiteront l'obligation du port de DVA, pelle et sonde.

Pensez à utiliser les bus de la Sibra pour rejoindre les sites du Semnoz ou des Glières, c'est écolo et économique (même tarif qu'un ticket de bus en ville). Les stations des Aravis sont également accessibles en mobilité douce, consultez le tableau dédié à la mobilité au forum du CAF.

St Francois - Le Revard ©P. Blaise

SITE NORDIQUE DU SUCHET

JURA SUISSE I Δ 500 m D+ I ALTITUDE 1588 m

SORTIES PHARES

- **Saint François - La Féclaz**
  LE REVARD (73)
  Sur traces : 3 portes d'entrée au cœur des Bauges, plusieurs parcours variés en forêts, combes, prairies... de quoi occuper la journée !

- **Le plateau du Retord**
  JURA (01)
  Au-dessus de Bellegarde. Champs et espaces enneigés à perte de vue, depuis le col de Cuverie ou par les plans d'Hotonnes.

- **Les combes de Bois d'Amont**
  JURA (SUISSE)
  Itinéraire de la place d'Armes par les petits et grands Plats, Roch Dessus. Une succession de combes suspendues ascendantes dont une qui n'en finit pas avec vue sur le mont Blanc et les Alpes.

Le départ s'effectue depuis le village station d'Entre-les-Fourgs à 3 km de Jougne, dans le Doubs (25).

Du parking, remonter le champ de neige et rejoindre la ferme La Caffode et la Crête frontière (borne 44). Passer à proximité du Petit Bel Coster puis Grand Bel Coster (grange de stabulation) puis descendre vers la combe de la Joux et la Poyette. Au niveau du blockhaus et blocs antichar, prendre la direction du chalet de la Sagne et à mi-parcours, tourner à droite pour s'engager dans la pente.

Rejoindre l'épaule du Suchet surmonté d'une croix et continuer vers le sommet.

Descendre à la ferme du Suchet (1487 m) et rejoindre à la courbe de niveau la pente de montée, passer à la Poyette et revenir par l'itinéraire de l'aller.

C'est un parcours magnifique, surtout avec de la neige fraîche, et qui n'a rien à envier à son voisin le Chasseron qui compte beaucoup de remontées.

Cet itinéraire est déconseillé par temps de brouillard.

En direction du Sublet ©A. Louis

RANDONNÉE
RAQUETTES

RESPONSABLE

Jean-Luc L'Hôtellier

CONTACT

raquettes@cafannecy.fr

Cette année l'activité Randonnée Raquettes évolue, nous proposons deux types de randonnées à raquettes :

- Les itinéraires classiques avec un équipement adapté à la montagne
- Les itinéraires de raquette alpine qui comportent des passages d'alpinisme et nécessitent des techniques et un équipement spécifique (piolet, crampons, corde, etc.)

En descendant du Sulens ©A. Dautremer

Vous pouvez co-organiser des randonnées avec un initiateur breveté garant de la sécurité de la sortie.

Vous deviendrez ensuite initiateur-stagiaire FFCAM et enfin initiateur à part entière. Plus d'infos raquettes@cafannecy.fr ou https://www.cafannecy.fr/pratiquer/randonnee-raquettes

Les sorties seront ajoutées sur le site web pendant la saison.

Sortie familiale le 6 mars 2022 pour faire découvrir l'activité aux plus jeunes.

Des formations aux secours en avalanche sont organisées pendant la saison.

Les randonnées à raquettes se déroulent en milieu non sécurisé et nécessitent le port du DVA, de la pelle et de la sonde.

BARÈME NIVEAU SORTIES

RAQUETTE CLASSIQUE

- **R1 :** pour tout randonneur, dénivelé ne dépassant pas 500 m
- **R2 :** pour randonneur entraîné, dénivelé entre 500 m et 900 m
- **R3 :** pour randonneur endurci, dénivelé supérieur à 900 m

RAQUETTE ALPINE

- **R4 :** itinéraire avec des passages d'alpinisme facile, dénivelé inférieur à 900 m
- **R5 :** itinéraire avec des passages d'alpinisme facile, dénivelé supérieur à 900 m

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES
CETTE ANNÉE

Michel
AT

Raymond
BÉRUARD

Jean claude
CORSETTI

Alain
DAMBRINE

Patrick
DUFOUR

Kleber
DUMAST

Gilles
FURTIN

Jean pierre
LACOMBE

Bruno
MOLLARET

BONS PLANS
POUR LES ADHÉRENTS

Quelques enseignes de la région réservent un accueil préférentiel aux adhérents du CAF d'Annecy, pensez-y pour vos achats ! **N'oubliez pas de vous munir de votre licence pour aller dans ces magasins** (voir les procédures spécifiques sur cafannecy.fr > Le Club > Bons plans).

Vous souhaitez devenir partenaire du CAF d'Annecy ? Contactez-nous sur partenaires@cafannecy.fr

- **Versant Nord** (Thônes)
  -10 % sur la location ;
  -15 % sur tout achat, hors promotions
- **Ski Loc Shop**
  -10 % sur la location et l'entretien
- **Whympr**
  Pour l'ensemble des adhérents du Club Alpin français d'Annecy, l'abonnement aux cartes est offert.
- **Vieux campeur**
  -18 % en achetant au préalable les "bons vieux campeur" au secrétariat du CAF
- **Prism**
  -20 %

everide
La grosse innovation de cette saison ? C'est vous le vendeur
Télécharger dans l'App Store
DISPONIBLE SUR Google Play
Chaussures ski de rando F1
SCARPA
Taille 27 | Bon état
paulbonhomme
Achetez
Accueil
Chercher
Vendre
Messages
Profil
Achetez. Vendez. Continuons de rider.
Protection des achats
Paiement sécurisé
Livraison incluse
Satisfait ou remboursé
POW
KILIAN JORNET
SURFRIDER

PARIS - LYON - THONON-LES-BAINS - SALLANCHES - TOULOUSE-LABEGE
STRASBOURG - ALBERTVILLE - MARSEILLE - GRENOBLE - CHAMBERY
PARIS HAUSSMANN - GAP