



## La lettre d'information du Club Alpin Français d'Albertville - février 2012

**Edito**  
 En parcourant les différents articles de cette newsletter, sans faire d'autosatisfaction déplacée, on mesure le dynamisme de notre Club. Ce dynamisme, on le doit bien sûr à l'engagement de nombreux bénévoles qui mettent leur compétence au service des sports de montagne. Mais on le doit aussi à la vision éclairée qu'ils ont de la montagne et du bonheur que celle-ci peut apporter à l'homme. Je suis pour ma part très sensible à l'engagement en direction de la jeunesse que ce soit au travers de l'école de ski, l'école d'aventure, l'école d'escalade ou encore le partenariat en direction des établissements scolaires. Ces options rejoignent largement celles affichées par notre fédération dont le congrès vient de se dérouler et de nombreuses collectivités territoriales de nos départements de montagne.

*Jean-Pierre Saint Germain février 2012*

### Brèves

#### Calendrier des sorties

#### Raquettes :



- 12 février, Tête d'Auferrand
- 19 février, Croise Baulet
- 18 ou 25 février, selon le temps, sortie nocturne à la Lierre
- 26 février, Le Grand Cretet
- 4 mars, le Colombier
- 11 mars, Master des neiges, Manigod
- 14 au 18 mars, Raid dans le Queyras
- 18 mars, Pointe du Daillet
- 25 mars, Croix de l'Alpe



#### Ski de Randonnée

- 11/12 février, formation Thierry Arnou
- 11 février, initiation
- 11 février, L'Ambrevetta
- 12 février, Combe à Marion Blonnière
- 18 février, initiation

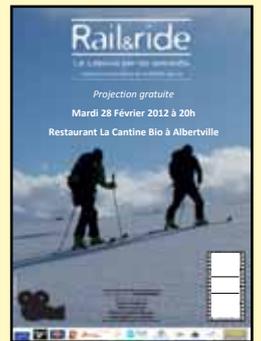


### Événements

#### Rail & ride

#### Aventure lointaine et mobilité douce...

Partenaire de l'aventure dans le Grand Nord, le Caf d'Albertville vous invite à la projection gratuite du film «La Laponie par les Sommets». Cette soirée aura lieu le Mardi 28 Février 2012 à 20h à la Cantine Bio à Albertville. La bande annonce peut être visionnée ici : <http://www.youtube.com/watch?v=qLD2iRkFwGA>



#### Grand Artcissime : 3ème édition

#### Lundi 9 avril 2012



L'association « Montagne et traditions », la commune de Sainte Hélène Sur Isère, ainsi que le caf d'Albertville proposeront la 3ème édition de Grand Artcissime le lundi 9 avril 2012. L'objectif de cette journée conviviale est de faire découvrir le massif du Grand Arc côté Sainte Hélène Sur Isère peu connu et peu fréquenté aux adeptes des raquettes à neige et du ski de randonnée.

3 parcours ski alpinisme : 2000m D+, 1200m D+, 900m D+  
 3 parcours raquettes : 2000m D+, 1200m D+, 600m D+

Soupe bucheronne à 12h au chalet de la Thuile  
 Inscriptions : <http://grandartcissime.overblog.com>

#### Coupe de France : 28-29 avril 2012

Albertville accueillera l'avant dernière étape de la coupe de France de difficulté en avril prochain. Pour l'occasion, les séniors sont de retour ce qui leur permettra de bien préparer le championnat de France. C'est l'occasion pour le club de mettre tout son savoir faire en balance pour en faire un événement majeur et une belle fête de l'escalade.

Contact club : *Kurt Nagel*



#### Voyage... voyage...

Il reste quelques places pour le Trek au Zanskar et séjour au village de Ichar Du 24 juillet au 19 août 2012. Au programme 7 jours de trek pour rejoindre la vallée du Zanskar, séjour dans le village de Ichar où travaille l'association Tokspo et découverte de la culture bouddhiste. Prix : environ 1800 €. Inscriptions et renseignements : J.F.Grandidier06.83.12.40.18 - [jean.grandidier@wanadoo.fr](mailto:jean.grandidier@wanadoo.fr)



18 février, la Roche Pourrie  
 19 février, Petite trace et découverte ski alpinisme  
 19 février, les Frettes  
 20/24 février, raid en Queyras  
 25 février, initiation  
 26 février, Les Sybelles  
 26 février, grande trace Tour de la Pierre Menta



### Appel à candidature : comptabilité des refuges

Le club recherche un volontaire pour tenir la comptabilité des refuges. Détail de la mission et renseignements complémentaires auprès de Dominique Brénon – Tel 04 79 89 74 16



### Sécurité

En hiver, jamais sans DVA / pelle / sonde !



Détecteur de victime d'avalanche-sonde-pelle, l'hiver, la possession de ces 3 éléments est indispensable et les 3 sont indissociables...pour toute évolution sur terrain enneigé, que ce soit en ski de randonnée, en raquettes à neige et en ski hors piste ! Ces 3 éléments vont ensemble. Localiser la victime – préciser et affiner la localisation- entre autre donner une idée de la profondeur de l'ensevelissement puis la dégager le plus rapidement possible...DVA + sonde + pelle  
 Entraînez-vous...

Bien entendu, pour être efficace, il est fondamental de connaître le bon fonctionnement de ce matériel et de s'entraîner, en début de saison bien sûr pour retrouver des automatismes mais aussi régulièrement tout au long de la saison...

A skis ou en raquettes, donc c'est JAMAIS sans mon DVA / ma sonde et ma pelle ! Mais attention, ce n'est pas pour autant une assurance vie et il convient de ne pas

### Trail d'Albertville/Montagne en fête

Rendez-vous le 23 septembre 2012 pour la 8ème édition ! 3 parcours 100% nature : 34km, 21km, 9km. Arrivée festive au plan d'eau de Mercury, nombreuses animations autour de l'aire d'arrivée, expositions de matériels techniques.

*de la pente, de la forêt, des sommets, respirez, c'est encore l'été !*

Plus d'infos sur [www.trail-albertville.fr](http://www.trail-albertville.fr)

### Vie du club



### En avant la raquette...

La saison raquette suit son cours au gré de la météo ; la commission nouvellement encadrée par Yves et Véronique Gonnet a dû annuler deux sorties pour cause de mauvais temps ; mais le grand froid de ces derniers jours ne les a pas arrêtés : ils viennent de faire une très belle journée à raquettes, avec des paysages magnifiques. C'est un très bon entraînement car en Mars, ils seront quinze à partir dans le Queyras grâce à leur gentil organisateur André Croibier.

Contact : [gonnety@wanadoo.fr](mailto:gonnety@wanadoo.fr)

### Ski de rando

Le cycle initiation a débuté le 3 janvier avec 14 participants sur les hauteurs de Naves pour acquérir les rudiments de la trace, des conversions, du DVA ... Depuis, les « pseudos débutants » ont réalisé (sorties avec des dénivelées progressives dans de très bonnes conditions d'enneigement et sur des parcours diversifiés. L'objectif de Roland et de ses encadrants est d'emmener les participants autour de l'aiguille de l'épaisseur les 4 et 5 mars, au rassemblement des sections de Savoie au refuge de la Vanoise et de les rendre autonomes pour la saison prochaine.

Contact : [roland.bellotchampignon@orange.fr](mailto:roland.bellotchampignon@orange.fr)



### Ski alpinisme



La saison de ski alpinisme a commencé avec deux sorties de « remise en forme », afin de faire connaissance avec les participants et de constituer deux groupes de niveaux : Grande Trace ou Découverte Ski Alpinisme. Le 23 décembre, l'objectif a été la Pointe de la Fenêtre, à partir du Châtelard de St Martin de Belleville, et le 8 décembre, alors que nous avions prévu de participer au Grand Parcours, annulé pour cause de mauvaises conditions nivologiques, nous nous sommes rabattus sur Grand Naves, et avons tracé et retracé la forêt des Daberleys.

Ces randonnées classiques sont aussi l'occasion de travailler la technique de ski (conversions, descente), la recherche arva, la cartographie, et permettent de discuter de la nivologie du moment. Lorsque les conditions seront favorables, les sorties proposées seront axées sur des circuits nécessitant plusieurs montées et descentes, et passant par des parties alpines faciles (arêtes, couloirs...). Les deux groupes représentent pour cette saison 40 personnes, dont une dizaine d'encadrants et 15 participants nouveaux. Un grand nombre d'entre eux est également intéressé pour rejoindre la section Alpinisme cet été. Une bonne complémentarité des activités...

Contact : [Claire Muller : formationcafalb@laposte.net](mailto:Claire Muller : formationcafalb@laposte.net)

faire n'importe quoi... Formez-vous... Le CAF d'Albertville et la FFCAM proposent toute une série de stage pour découvrir la nivologie et les techniques de progression en terrain enneigé.

### Formation

Une offre pour tous les niveaux  
Comme chaque année depuis trois ans, un plan de formation (disponible sur le site du Caf) est proposé à tous les adhérents du club, encadrants ou simples participants.

#### Ont déjà été effectués depuis septembre :

- un stage de cartographie niveau 1 organisé par le Caf de Moûtiers (1-2 octobre)



- une après-midi Recherche Arva au stade olympique d'Albertville, avec les bénévoles du Ski de Randonnée (10 décembre)

- une conférence Neige et Avalanches de l'Anena, avec le guide Robert Villien (16 décembre)

- une soirée Secourisme, avec les pompiers d'Albertville (10 janvier)

- une matinée Cascade de Glace à Champagny, avec le guide Stéphane Husson (14 janvier)



- une journée de recyclage des cadres du ski de randonnée, avec le guide Jacques Maurin (15 janvier)

#### A venir :

- un stage nivologie (sur le terrain) avec le professionnel Thierry Arnou (11-12 février)

- un stage recyclage haute montagne pour les cadres du ski de randonnée, avec le guide Sébastien Escande (7 au 9 avril)

- des sorties « autonomies » en alpinisme, en juin

Nous avons également la plaisir de voir



### Ecole de ski "Petit Caf"

110 enfants au ski cet hiver avec le Petit Caf !

Au club Alpin Français, nous attachons une grande importance à la qualité de l'enseignement du ski sur pistes. Ce sont des bénévoles formés avec le soutien de moniteurs diplômés d'Etat qui assurent les cours. Cette qualité de l'école est reconnue par un label fédéral. Les enfants sont intégrés dans des cours collectifs de petites tailles et les bénévoles veillent à leur sécurité. Ces derniers les aident aussi à prendre confiance, ils savent trouver les mots pour les



encourager et les reconforter. Sérieux, ludique, convivial, c'est comme ça le ski au CAF. Pour la saison 2011/2012, 12 sorties sont programmées le mercredi de janvier à fin mars. Beaucoup d'inscriptions cette année, sous la houlette de Janine il a fallu rajouter un troisième car pour transporter les 110 enfants inscrits qui seront répartis en 15 groupes du flocon au chamois et snowboard par groupes de 7 à 8 enfants encadrés par 24 bénévoles et moniteurs de l'ESF.

### Préparer l'avenir du club avec le D.L.A.

Le DLA, quésaco ? Le D.L.A. (Dispositif Local d'Accompagnement) est un dispositif d'appui et de conseil aux structures qui développent des activités d'utilité sociale. L'accompagnement se fait avec un cabinet conseil dans le but d'imaginer ce que pourrait être le club à 2/3 ans et lui permettre de franchir une nouvelle étape aussi bien dans son approche politique, organisationnelle et économique. Plusieurs séances de travail ont défini les priorités d'actions : 1/ La formation et la sécurité - 2/ La jeunesse - 3/ L'environnement et sa protection - 4/ La fidélisation des licenciés et des bénévoles. Le bilan de ce travail sera présenté lors d'une prochaine séance du Comité Directeur.

### Ecole aventure 13/18 ans

L'école aventure : C'est parti !



Ca y est, c'est parti pour les huit jeunes de l'école d'aventure ! Après une initiation à la cascade de glace sur la structure artificielle de Champagny le 28 janvier, les jeunes de l'école aventure ont participé au tournoi de la Gorzderette. Comme bons résultats, on note Jean Baptiste et Hippolyte, seconds au classement des équipes jeunes, et 65èmes sur les 195 équipes engagées (toutes équipes confondues).

Dans les prochaines semaines, nos jeunes montagnards vont goûter aux joies de la cascade de glace sur site naturel, ainsi

qu'au ski de randonnée. Les sorties sont encadrées par Cédric Charbonnier, responsable de l'activité et Stéphane Husson, guide de haute montagne.

Voici les grandes lignes de l'hiver :

19 février : cascade de glace

4 et 10 mars : ski de randonnée dans le Beaufortain et en Vanoise

17 mars : descente de la Vallée Blanche

14 et 15 avril : raid en ski de randonnée (Vanoise ou Beaufortain)



que des jeunes se tournent vers les formations d'encadrement : 2 nouveaux candidats pour l'Initiateur Ski Alpinisme, et 1 candidat pour l'Initiateur Alpinisme.

Le Caf d'Albertville apporte des formations de proximité, mais cela ne remplace pas les formations proposées par la Fédération (FFCAM) qui permettent de valider un niveau de compétences.

Et depuis cette année, la FFCAM a établi un partenariat avec l'Anena, association qui permet une vulgarisation des connaissances en nivologie, et travaille sur la prévention des risques d'avalanches.

L'Anena propose aussi des stages de très grande qualité (voir leur site)

Contact : **Claire Muller** : [formationcafalb@laposte.net](mailto:formationcafalb@laposte.net)

## 90ans de l'ascension de la Pierra Menta

Gravie pour la première fois par Loustalot et Zwingelsetein en 1922, le Caf d'Albertville évoquera cet anniversaire lors d'un week-end montagne les 30 juin et 1er juillet 2012. L'école aventure, l'école d'escalade et la commission randonnée pédestre proposeront des activités sur le site autour de ce projet. Plus d'infos dans la revue printemps/été disponible au club à partir de mai et dans la prochaine lettre d'information.



## Recherche photos pour la revue Vanoise

En pleine préparation du prochain numéro printemps/été 2012 (N° 77) qui traitera en première partie du massif de Belledonne, le comité de pilotage lance un appel pour les deux numéros suivants (78 & 79) qui seront consacrés en partie au massif de la Vanoise, en hiver et en été, à l'occasion du cinquantenaire de la création du Parc National. N'hésitez pas à nous faire parvenir dès à présent vos photos d'été et d'hiver prises dans le massif qui nous permettront d'illustrer ces prochaines revues.



## Ski-alpinisme compétition

### Les Rocs d'Hoche – 29 janvier 2012 Bernex(Haute Savoie)

Cette année l'équipe de ski alpinisme du CAF Albertville avait choisi les Rocs d'hoche comme première grande course de la saison. Sur les contreforts du Chablais, surplombant le Lac Léman, une course technique et nerveuse attendait les coureurs. Malgré un brouillard épais qui n'aura pas simplifié la tâche des organisateurs le parcours fut à la hauteur, les nuages cédant même la place au soleil à la sortie de l'arête de Peluaz. Pas moins de 23 coéquipiers de la cité olympique, Skieurs aguerris ayant déjà usé de nombreuses paires de peaux sur les circuits de l'Alpiski tour ou bien jeunes novices, avaient fait le déplacement pour s'aligner sur la ligne de départ. Au programme, 2150 m de dénivelé répartis sur 6 montées, ponctué de portages dans les parties les plus aériennes, le tout dans une neige poudreuse et une visibilité réduite. Chez les garçons ce sont les membres du CAF excellence et les locaux du CAF Léman qui ont fait le spectacle avec la victoire de Sébastien Baud et Clovis Dalban Moreinas. Chez les féminines Isabelle Ciferman et Julie Mottier prenaient la deuxième place derrière une équipe Suisse, tandis que Gaëlle Martin et son équipière Alice Lauga montaient sur la troisième marche du podium.

Résultats complets sur <http://www.rocsdoche.fr/index.php>

*Ludovic Barboni*



## Nouveau ! Cycles grandes voies d'escalade

Entretien avec Thierry Foulquier, responsable de l'activité.



### • Qui est Thierry Foulquier ?

« Et bien que dire, Je suis arrivé en Savoie en mars 2011, et je viens des Ardennes où j'ai intégré le caf de Charleville-Mézières en 2006 (mais l'accent est d'origine Aveyronnaise). Rapidement, en 2008, je suis devenu initiateur escalade, puis en 2010 j'ai participé au stage technique montagne (avec Claire) qui me permet de co-encadrer en alpinisme. Inscrit au caf Albertville dès Avril 2011, j'ai suivi la saison alpinisme en tant que participant et encadrant ».

### • Quel est le principe de ce cycle Grandes Voies ?

« Le cycle a deux objectifs principaux. Le premier est d'initier aux techniques d'escalade en grande voie, avec formation progressive, de la salle d'escalade en passant par les falaises école pour atteindre les grandes voies et rendre les personnes autonome en sécurité (apprentissage de l'escalade en tête, réalisation des différents nœuds, réalisation des différents relais, manipulation des cordes à double, apprentissage des rappels...). Le second objectif est le rapprochement des sections escalade et alpinisme ».

### • Comment fonctionne le cycle :

« Avec la collaboration d'Hervé Delcher, la formation se déroulera en SAE durant le mois de mars (4 séances), en falaise-école en avril, mai, juin et aussi sur des sorties grandes voies de juillet à septembre avec notamment une sortie en juillet pour l'anniversaire de la Pierra Menta ».

Inscriptions et renseignements complémentaires : [foulquier.thierry@aliceadsl.fr](mailto:foulquier.thierry@aliceadsl.fr)

