



## La lettre d'information du Club Alpin Français d'Albertville - mars 2013

**Edito**  
*Grâce au dynamisme de notre club, la newsletter du Caf d'Albertville ne cesse de s'enrichir. Plus de reportages, de résultats, de rubriques... Toute l'actualité montagnarde est là pour vous chaque trimestre dans votre boîte email.*  
*Ce numéro marqué par un Comité Directeur largement renouvelé, signe d'un engagement bénévole constant, donne le ton d'actions appuyées sur les activités et la protection de la montagne, expliquées par les vice-présidents respectifs Ulrich Launay et Denis Plaze.*  
*Des activités toujours plus nombreuses donc, mais on mesure également la vitalité de notre club au travers de la sécurité et formation ainsi que pour les actions en faveur de la jeunesse qui sont des axes de travail prioritaires et permanents, au détour de pauses culturelles et conviviales avec prochainement les soirées voyages lointains, la 4ème Grand Arctissime et le rassemblement des Sections de Savoie.*  
*Concoctée depuis 2010, nous avons franchi aujourd'hui la barre des 768 abonnés. Alors n'hésitez pas à faire connaître cette lettre d'information autour de vous afin que "la famille montagnarde s'agrandisse" et que nous soyons encore plus nombreux à partager la vie de notre association. Parce que notre club c'est bien plus que du sport...*

Marie Cavalière, chargée de la communication, mars 2013

### Brèves

#### Calendrier des sorties

##### Rando raquettes :

- 10 mars : Basse de Gerbier par le Chalmieu
- 17 mars : Master des neiges
- 24 mars : La pointe de la Fenêtre
- 31 mars : Le chemin des contrebandiers
- 1er avril : La Grand Arctissime



##### Ski de randonnée

- 10 mars : Le Dou de Moutiers
- 16 mars : La Grande Chaurionde
- 17 mars : Les pointes d'Orient
- 16/17 mars : Rassemblement des sections de Savoie au Thabor
- 23 mars : Le Buet
- 1er avril : La Grand Arctissime
- 6/7 avril : WE aux Evettes
- 6 avril : Le Brequin
- 13/14 avril WE en haute Maurienne
- 1/5 mai : raid sources de l'Isère



### Événements

#### Voyages lointains - Vendredi 12 Avril à 20h30 à la salle Michel Seurat du Lycée Jean Moulin Une pause en haute altitude

Le film de Yoann Joly "De fils en aiguilles" sera diffusé en première partie de la prochaine soirée "Voyages lointains". C'est en refermant le livre de Patrick Berhault "Encordé mais libre" il y a quelques années de cela qu'avait germé dans un coin de la tête de Yoann une envie vagabonde de rallier la Meije au massif du Mont Blanc par les sommets. Partis le 6 août dernier avec Emeric Aussedat, de St Christophe en Oisans, Yohan raconte son rêve devenu réalité. Une formidable expérience, riche sur le plan sportif mais surtout sur le plan humain, grâce aux rencontres et aux moments forts vécus avec ses différents compagnons de cordée. Au terme de cette aventure, Yohan Joly espère ainsi donner envie aux jeunes d'aller courir la montagne pour y trouver du bonheur tout en devenant des acteurs responsables de la sauvegarde de cet incroyable espace de liberté.

En seconde partie la Fédération Française des Clubs Alpains de Montagne présentera le film de Bernard Germain "le nouveau refuge du Gouter". Une merveilleuse aventure technologique et humaine que représente la construction d'un refuge à 3835 m d'altitude dans une logique de Développement Durable.



## Renouvellement du Comité Directeur

Le Bureau du nouveau comité directeur a été élu mardi 15 janvier 2013.

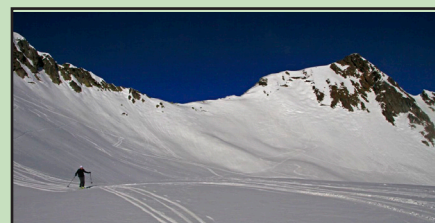
- Président : Jean-Pierre Saint Germain
- Vice Président aux activités : Ulrik Launay
- Vice Président chargé de la protection de la montagne : Denis Plaze
- Vice Président chargé des refuges : Dominique Brenon
- Secrétaire générale : Claudie Bonavitacola
- Secrétaire adjointe chargé de la communication : Marie Cavalière
- Trésorière : Esthel Lozier
- Trésorier adjoint : Patrick Eygazier
- Membres : Janine Husson, Cédric Charbonnier

## Le mot du bénévole : Ulrich Launay, vice-président aux activités



Chers amis Montagnards,  
"En ces jours de février 2013, les rouages de cette belle machine qu'est le Club Alpin Français a besoin d'une nouvelle adaptation, face à la complexité de pouvoir maintenir le cap pour les années à venir. C'est ainsi que le Comité directeur du Club a pris la décision de créer une nouvelle fonction de Vice-président aux Activités. Alors vous me direz, encore une étagère de plus dans cette armoire déjà bien remplie ! Oui une armoire bien remplie, une armoire où l'on commence à ne plus s'y retrouver ! Alors j'ai accepté d'être cette étagère, face à la pression de l'augmentation des réglementations techniques, sportives et juridiques de la montagne. Ce poste doit être un vecteur de soulagement et de délestage pour notre Président sur les exigences et réalités actuelles de nos activités de montagnes. Mais il ne faut pas oublier notre devoir de mémoire et plus que jamais compter sur nos valeurs sûres que sont nos anciens, afin de restituer tout leur savoir faire aux nouvelles générations. Il m'apparaît ainsi indispensable, d'avoir votre appui, l'appui de l'ensemble des adhérents et ceux déjà en place. Cela est d'autant plus nécessaire que sont arrivés de nouveaux membres au Bureau et Comité Directeur, qui aspirent à vouloir maintenir le cap et les objectifs du club. Alors soyons la fierté de nos anciens et prédécesseurs, et faisons briller cette flamme qui nous éclaire, nous montagnards dans cette vaste plénitude du siècle moderne".  
Pour joindre Ulrich Launay :

[caf.albe.activites@gmail.com](mailto:caf.albe.activites@gmail.com)



## Grand Arctissime :

Lundi 1er avril, une journée festive à la découverte du massif du Grand Arc

La quatrième édition de Grandarctissime aura lieu lundi 1er avril sur les balcons d'Albertville. Co-organisée par Montagne et Traditions, le Caf d'Albertville et Ski alpinisme du Grand Arc le programme 2013 proposera trois parcours de ski de randonnée (1 parcours débutant de 500 à 700 m, 1 parcours de 1000 m et 1 parcours de 1800 m de dénivellée positive) et deux parcours raquettes (1 parcours débutant de 500 à 700 m et 1 parcours de 900 m).

Le rendez-vous pour les 2 parcours rando 1800 et 1200 et parcours raquette 1000 est à 7 heures au croisement route ébaudiaz /la tuile à la cote 1300m ( route fléchée depuis boulangerie de Notre Dame des Millières ).

Le rendez-vous pour les 2 autres parcours raquette et rando sera à 9 heures au même endroit. Les arrivées se font toutes au chalet de la Thuile où une soupe bucheronne sera offerte à partir de 12h. Inscriptions 8 € avant vendredi 29 mars à 20 h - Une journée sous le signe de la convivialité à ne pas manquer. Contact 06 07 95 40 32 ou sur le blog <http://grandarctissime.over-blog.com>



## Grand Parcours ski de montagne à Arêches-Beaufort

Les 19 et 20 janvier derniers, la station d'Arêches-Beaufort accueillait un "Grand Parcours"ski de montagne FFCAM. Piloté par le Comité départemental Savoie, cette édition a réuni près de 130 participants sur les deux jours malgré des prévisions météorologiques alarmistes. Le Comité a pu s'appuyer sur l'implication et l'efficacité de 28 bénévoles des clubs d'Aix-les-Bains, Albertville et Chambéry pour assurer l'animation de cette manifestation et encadrer les participants. Saluons l'engagement de la commune, de l'office de tourisme et des remontées mécaniques d'Arêches-Beaufort qui ont largement contribué à la réussite de cet événement.



## Vie du club

### Les élèves de Jean Moulin découvrent le ski de randonnée



Rassemblement convivial de skieurs de montagne, le Club Alpin de Savoie a organisé les 19 et 20 janvier "Le Grand Parcours ski de montagne d'Arêches-Beaufort". Les élèves du Lycée Jean Moulin ont participé à cet événement : Interview avec Cathy Clouet, professeur d'EPS au Lycée Jean Moulin :

"Une quarantaine d'élèves de 2nde, 1ère et terminale de l'option EPS

montagne du Lycée Jean Moulin d'Albertville, ont participé durant deux jours au Grand Parcours Ski les 19 et 20 Janvier derniers à Arêches. Cet événement a permis aux jeunes de s'éprouver en ski de randonnée sur divers parcours jalonnés et sécurisés adaptés au niveau de chacun et de s'entraîner aux dispositifs de sécurité en montagne l'hiver. C'est un prolongement particulièrement intéressant aux actions menées de sensibilisation aux risques de la neige initiées en salle au lycée de façon théorique et mis en pratique sous forme d'ateliers sur le terrain au mois de Décembre dernier. Bénévoles du CAF, guides de haute montagne, PGHM... ont su transmettre à ces jeunes lors de conférences et dans l'action, la richesse de leurs connaissances et expériences".

## Alpinisme :

### Des sorties en cascade... de glace

La section alpinisme prolonge son activité en hiver par des sorties cascade de glace. Pour l'instant, 2 sorties à la Tour de glace ont été organisées, suivies d'une sortie en site naturel, à l'école des Brévières, Roger's valley, grâce à nos trois ini-



## Sécurité et Formation : Une priorité

Les actions de formation se poursuivent au sein du club d'Albertville :

- Soirée d'exercices autour du thème "Trace hivernale" avec Sébastien Escande, guide et formateur à l'ANENA, pour les encadrants des activités hivernales. (novembre)
- Journée de recyclage des cadres en ski alpin, avec des moniteurs, et en ski de randonnée avec le guide Jacques Maurin (janvier) (photo)



- Soirée de recyclage en secourisme avec les pompiers d'Albertville (janvier) (photo)



N'oublions pas tous les stages proposés par la FFCAM, dans de nombreux domaines : nivologie et trace hivernale, orientation, sécurité sur glacier...

Concernant la sécurité, l'objectif des 4 années à venir est de mettre en pratique le Plan d'Actions élaboré fin 2012 par un groupe de travail composé en partie des responsables d'activités. Ce plan définit notamment quel est le rôle de la Commission Sécurité et Formation, le rôle des responsables de section, et enfin le rôle des encadrants.

Pour superviser cette mise en œuvre, une nouvelle fonction a été créée au sein du club : Vice-président aux Activités, fonction actuellement assumée par Ulrick Lannay.

L'objectif principal reste d'accroître la sécurité des groupes par la qualification des encadrants et la formation des participants.

Nous travaillerons aussi en plus étroite collaboration avec le Comité départemental, notamment avec Olivier Moret, chargé de mission et responsable de la formation pour le département.

Claire Muller : [muller.claire@laposte.net](mailto:muller.claire@laposte.net)



tiateurs Xavier, Julien et Hervé.

Pour les femmes, une soirée spéciale est organisée par le Caf de Champagny et la Tour de glace le samedi 16 février : "Ladies on ice".

Une sortie typée goulotte est prévue le we du 23-24 mars avec Stéphane Husson (pas de subvention du Caf, partage des frais d'encadrement entre les participants).

Les encadrants se réuniront mi-mars pour établir le programme de la saison estivale qui paraîtra dans la revue *Suivant Savoie* du mois de juin. En attendant, bon hiver à tous !

## Ski Alpinisme de compétition

La saison a débuté avec les Rocs, une épreuve organisée par "Les Vorosses" du CAF Léman. Pour cette édition 2013 des Rocs, l'équipe d'organisation était sur un nouveau terrain, sur la commune de Abondance, massif du Chablais. Un nouveau terrain de jeu donc pour l'édition 2013 qui accueillait également le championnat national individuel FFCAM. Depuis plusieurs jours, la météo était annoncée délicate et les organisateurs avaient anticipé la décision de courir sur le parcours de repli. Décision qui a permis de proposer un repli technique et exigeant.

1700m. de dénivellée positive sur le parcours A, 4 montées avec 2 portages et des descentes techniques qui ont permis de faire la différence...



Belle performance des coureurs albertvillois dans cette épreuve exigeante et très rapide.

Jérémy Loret termine 25ème au scratch et empoche le titre de champion national en catégorie espoir.

A noter, la 35ème place de Eric Caruso / Eric David 39ème / Vincent Hénaff 45ème / Jérôme Vioud 55ème ainsi que tous les autres !

Chez les femmes, Olga Francon se classe 3ème au championnat national en vétéran .

Gaëlle Martin 5ème au scratch / Sabine Morand 10ème / Katell Guiziou 11ème.

La suite des événements se déroulait non loin d'ici, avec la 10<sup>e</sup> édition de la désormais incontournable TSF qui était le support du championnat national ffcam par équipe. Là aussi, une nivologie compliquée obligeait les organisateurs à concocter des parcours de replis qui ont néanmoins permis aux coureurs de parcourir plus de 5000 m de dénivellée et 50 km sur les deux jours ! Et puis, comme toujours à la TSF MILLET, une organisation impeccable et des bénévoles compétents et "au petit soin" pour les coureurs.

Le podium de ce championnat comptait pas moins de 4 Albertvilloise sur 6 coureuses. Chez les vétérans on notera la belle deuxième place de Gilles Gontharet et Thierry Joriz.

Femmes :

Il s'agit d'un classement "scratch" puisque pas assez d'équipes engagées.

1ères : Gaëlle MARTIN / Julie MOTTIER – CAF Albertville / Aravis

2èmes : Isabelle CIFERMAN / Alice LAUGA – CAF Albertville / Maurienne

3èmes : Olga FRANCON / Sabine MORAND – CAF Albertville



Résultats complets sur : [caf.albertville.online.fr](http://caf.albertville.online.fr)

## Rassemblement des Sections de Savoie – Thabor les 16 et 17 mars 2013

Chaque année un club de Savoie organise un rassemblement d'adhérents et encadrants dans un refuge ayant une capacité d'environ 50 places. Cette année, c'est la section de St Jean de Maurienne qui organisera le rassemblement dans le massif du Thabor. Un périple dans le massif avec le 1er jour l'objectif de rallier Val Fréjus au refuge du Thabor par des itinéraires choisis par chaque section. Le lendemain, ascension du Thabor (3178m) puis descente sur le refuge des rois Mage dans la vallée étroite pour partager un repas en commun et retour en France par le tunnel du Fréjus.



## AGENDA :

### Le rassemblement des clubs de Savoie

16 et 17 mars 2013 au Mont Thabor

Contacts:

Marc Hannisberg, [marc.hannisberg@neuf.fr](mailto:marc.hannisberg@neuf.fr)

Jean-Pierre Rojon, [jp.rojon@orange.fr](mailto:jp.rojon@orange.fr)

Roland Bellot-Champignon, [roland.bellot-champignon@orange.fr](mailto:roland.bellot-champignon@orange.fr)

### Voyages lointains -

Vendredi 12 Avril à 20h30 à la salle Michel Seurat du Lycée Jean Moulin, Albertville  
Une pause en haute altitude par Yoann Joly et le film : " le nouveau refuge du Gouter"

### 21 22 et 23 juin 2013 :

rassemblement Inter fédéral de canyon 2013 dans les Bauges à Lescheraines. Pour la FFCAM, les CAF de Chambéry, Grenoble et Albertville sont associés pour l'organisation.



### 22 septembre 2013 : Trail d'Albertville et Montagne en fête

Trois parcours chronométrés 100 % nature "Trail d'Albertville" : 34 km- "Balcons de Mercury" : 21 km et "Belle Etoile" : 9 km. Arrivée en plein cœur du village de Mercury.

Et toujours Montagne en fête avec des animations pour tous (randonnée pédestre, escalade...)



### Destination Kirghizie – ete 2013

Projet de trekkings en Kirghizie.

Période : mi-juillet à début août 2013.

Durée : 20 à 25 jours.

Réalisation de 2 treks.

- 1 dans la région du lac Issyk-Kul avec l'ascension de sommets de 5000m (Sommet "facile" type randonnée glaciaire).

- 1 trek vraisemblablement dans la région du lac Song-Kul et les massifs montagneux qui le bordent.

Renseignements : *Jean François Grandidier* : 06.83.12.40.18



## Ski de randonnée – de l'initiation à l'autonomie

Les cycles initiation ont débuté en janvier par un après-midi de révision de DVA animé par des bénévoles brevetés du Caf et un représentant Nic Impex. Les premières journées commencent par la connaissance du DVA et ses fonctionnalités (savoir le faire fonctionner, prendre connaissance du trio DVA, pelle, sonde), de son matériel (fixation, peaux, chaussures), de l'alimentation et hydratation, de faire des conversions à la montée et aussi en descentes, des techniques de descente en mauvaise neige et savoir maîtriser les dérapages. Dans certains cas, savoir "dépeauter" et "repeauter" sans aide pour devenir autonome. Au bout de 3 semaines, ce cycle doit permettre à l'adhérent de suivre un groupe pour un dénivelé de 900 à 1000 mètres et de respecter une distance suffisante avec le skieur qui le précède. En fin de cycle d'initiation, les adhérents sont capables de faire des randos de 1000 à 1200 m tout en apprenant à gérer l'effort. Cette année encore, la convivialité était au rendez-vous de ces sorties qui font la joie des skieurs de montagne.

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



## Environnement :

### Contribution à l'enquête publique concernant la charte du Parc de la Vanoise



Le Club Alpin Français d'Albertville a déposé un avis lors de l'enquête publique sur le projet d'une nouvelle charte du Parc National de la Vanoise. Cet avis reprend les différentes prises de position de la fédération tant au niveau départemental, régional et national. Notre fédération a ceci de particulier d'être à la fois une association reconnue en matière de protection de la nature mais surtout de représenter des milliers "d'usagers" de la montagne et ce tout au long de l'année.

Le Club Alpin Français se refuse de se cantonner dans un débat simplificateur voir simpliste qui consisterait à opposer développement économique et protection de la nature, développement des stations de ski et préservation des paysages. Cependant il rappelle que la montagne n'appartient pas seulement à ceux qui y habitent, le Parc National de la Vanoise constitue un bien collectif qu'il faut continuer à préserver.

L'enquête publique rendra ses conclusions avant le début de l'été, il est probable que pour dépassionner ce sujet, la question de l'adoption de la charte du Parc sera reprise... après les élections municipales. Pour en savoir plus, lire <http://club-alpin-savoie.org>. Le CAF d'Albertville organisera une manifestation l'automne prochain dans le cadre du 50ème anniversaire du PNV. Plus d'info dans le prochain numéro de "Suivant sa voie".

Contact : Denis Plaze, vice-président chargé de la protection de la montagne : [denis.plaze@laposte.net](mailto:denis.plaze@laposte.net)

### Vive la raquette !

Notre saison raquette bat son plein avec une neige poudreuse et des paysages magnifiques. Notre dernière sortie raquette s'est superbement passée avec un temps idyllique et les 15 participants étaient aux anges.

Nous vous attendons nombreux pour la découverte de notre activité.

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

