

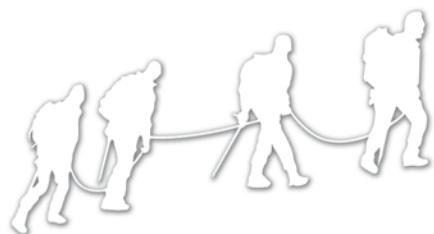
SUIVANT SA VOIE



hiver-printemps 2010



club alpin français



- 3 Editorial**
Jean Pierre Saint Germain
- 4/5 Le signal à Crépoz**
André Croibier
- 6/7 Raquettes à neige : calendrier**
Daniel Martin
- 8 Topo-raquettes**
Olivier Cartier Moulin
- 9/11 Ski de montagne loisir : calendrier**
Roland Bellot-Champignon
- 12 Ski alpinisme de compétition**
Ludovic Barboni
- 13 Ecole d'aventure 13/18 ans**
Joaquim Ferreira
- 14 Ski alpin : calendrier**
Patrick Comerson
- 15 Interview : G. Ferront**
J.Claude Monod
- 16 Spéléologie**
Patrick Degouve
- 17 Ecole de ski «Petit CAF»**
Janine Husson
- 18/19 escalade - Tout à Bloc**
M. Pesenti / G. Glairon-Mondet
- 20 alpinisme**
Claire Muller
- 21 Trail/Montagne en fête**
Marie CavalièreJ-Fr. Grandidier
- 22 Sécurité :**
Claire Muller
- 23 Infos pratiques**
- 24 Bibliothèque**
- 25 Cartographie :**
Danielle Haxaire
- 26 Agenda**
- 27 Les refuges**

Administration

Club Alpin Français d'Albertville
4 route de Pallud - 73200 Albertville
Association à but non lucratif fondée en 1893.

• Tél. : 04 79 32 10 49
 • Courriel : caf.albertville@online.fr
 • Web : www.clubalpin.com/albertville
 Agrément Jeunesse et Sports n° 73.S.9.00
 Siret 775 671 316 00039 - Ape 9.26C
 Association affiliée à la FFCAM
 24 av. de Laumière - 75019 Paris
 Reconnue d'utilité publique
 Agrément tourisme AG075950054

Tarif indicatif : 1,20€ abonnement gratuit pour les adhérents du CAF Albertville

Directeur de publication : JP Saint Germain

Responsable revue : Jean-Claude Monod

Création graphique : Atelier Pierre de Lune

Mise en page : A. Bénèteau, D. Haxaire

Couverture : A. Bénèteau : Premières neiges aux Saïsis

Photos :

L. Barboni, R. Bellot-Champignon, A. Bénéteau O. Cartier Moulin, P. Comerson, A. Croibier, P. Degouve, J. Ferreira, G. Glairon-Mondet, J-Fr. Grandidier, D. Haxaire, J. Husson, D. Martin, J-Cl. Monod, M. Pesenti

Ont collaboré à ce numéro :

L. Barboni, R. Bellot-Champignon, N. Berry, C. Bonavitacola, M. Cavalière, O. Cartier Moulin, P. Comerson, A. Croibier, P. Degouve, B. Dunand-Frère, G. Dunand-Martin, P. Eygazier, J. Ferreira, G. Ferrond, M.N. Fontaine, G. Glairon-Mondet, J-Fr. Grandidier, D. Haxaire, J. Husson, D. Martin, J-Cl. Monod, C. Muller, A. Pellicier, M. Pesenti.

ISSN : 1776-131-X

Dépôt légal : décembre 2009

ISBN : 978-2-9525045-8-4

EAN : 9782952504584

La reproduction, même partielle, de tous les articles et illustrations parus dans ce semestriel est interdite.

Avertissement : les activités physiques et sportives de montagne peuvent être des activités dangereuses qui nécessitent de l'expérience et une parfaite connaissance des techniques. *Evitez de partir seul et communiquez si possible votre itinéraire à des proches*



Revue imprimée sur papier FSC. Ce label garantit la gestion durable des forêts sur la base des critères économiques, sociaux et environnementaux de l'organisation internationale FSC (Forest Stewardship Council).

Merci à nos partenaires pour leur soutien

Rhône-Alpes



Un club acteur de son territoire...

Avec la parution de ce numéro d'hiver-printemps s'achève une année de mandat à la présidence du CAF d'Albertville et c'est tout naturellement que je m'efforce de me remémorer les temps forts de cette année.

S'il fallait retenir celui qui nous a donné le plus de bonheur, je citerai volontiers cette soirée de fin octobre à Albertville, où devant 500 personnes Arnaud Petit et sa compagne Stéphanie Bodet nous ont présenté Amazonian Vertigo. Au-delà de cette expédition hors normes et des images vertigineuses, je revois le public debout, qui a salué un alpiniste d'exception.

Pour ce qui est des objectifs que nous nous sommes fixés en début d'année 2009, je crois que nous avons fait une bonne partie du chemin.

C'est particulièrement vrai pour la commission sécurité-formation avec la mise en place d'un plan formation que vous découvrirez en page 22 de cette revue ; ce sont aussi des temps de sensibili-

sation grand public, des procédures mises en œuvre, des engagements réciproques entre pratiquants et encadrants.

Après une période de questionnement, l'école d'aventure à destination des jeunes semble repartie sur des bases plus solides. Ce dispositif complète la politique volontariste menée par notre Club en direction des jeunes du Bassin Albertvillois : école d'escalade, école de ski, partenariat avec les établissements scolaires. A noter la labellisation par la FFCAM de l'école de ski Alpin.

Les différents événements et activités déployées nous donnent régulièrement l'occasion de faire de la communication média ; je vous invite à vous connecter sur www.clubalpin.com/albertville ; de gros efforts sont faits pour vous donner toutes informations utiles et rendre le site plus convivial.

Je crois aussi que nous pouvons nous féliciter d'être acteur de notre territoire en faisant partager les valeurs qui nous



animent. A ce titre, permettez moi à titre d'exemple de mettre en avant Montagne en Fête (27 septembre) qui a connu un succès retentissant et place notamment le trail parmi une des belles épreuves sportives de Rhône Alpes...une vraie fête. Je vous invite à poursuivre dans cette direction.

Merci à tous les bénévoles du Club. Dans votre engagement, vous mettez votre générosité et votre compétence.

Je commençais cet édito en me retournant sur l'année écoulée ; je ne peux conclure cette page sans saluer le départ au mois d'août, alors qu'il avait fêté ses 100 ans en janvier, de celui qui a inspiré tant de grimpeurs toutes générations confondues ... Ricardo Cassin.

Jean-Pierre Saint Germain
Président du Club Alpin Français d'Albertville

Assemblée générale du club :
Samedi 12 décembre 2009, à 20 h, salle René Cassin, Albertville
Avec la participation de Thierry Arnou, météorologue.

Les personnes qui ne souhaitent pas recevoir le bulletin sous sa version habituelle papier, dans un souci de protection de la nature, sont priées de se faire connaître en envoyant un courriel au club. Ils pourront le recevoir sous forme de fichier informatique en pdf à l'adresse indiquée. Courriel : caf.albertville@online.fr (sujet : Suivant Sa Voie)
Toute remarque pertinente ou suggestion concernant la revue peut nous être transmise aussi à la même adresse.

LE SIGNAL A CREPOZ

"Une nouvelle inédite d'André Croibier"

Pierre Auguste Chevronnaz que tout le monde au club appelait amicalement "Le PAC", n'en était pas, certes, à sa première aventure montagnarde. Mais ce soir, au retour de la permanence hebdomadaire, il était soucieux. Oh ! rien de grave bien sûr, mais cette vague inquiétude qui vous agrippe au plexus et vous noue l'estomac : les crozets avaient refroidi dans l'assiette, s'étaient figés dans une gangue blanchissante de fromage, et n'étaient plus bons qu'à donner au chat. Du bord du verre jusqu'au fond où s'endormait un reste de mondeuse, quelques larmes violettes s'étaient immobilisées en taches irisées. Le PAC avait calé sa tête entre ses poings et réfléchissait.

Mais pourquoi diantre avoir fait cette proposition lors de la réunion des responsables de sortie ?

Tout se passait comme à l'habitude : chacun proposait son itinéraire, recherchait sur la carte l'altitude exacte du sommet, repliait la dite carte pour en donner la référence et proposait une cotation de difficulté qui fort rarement faisait consensus :

Fred, ses fidèles complices des grandes bambées, lorsqu'il avait proposé une sortie en raquettes .

" Oh ça, le PAC, depuis que t'es allé voir les ours au Canada, t'as quand même bien changé !". Par pure politesse, Fred n'avait pas évoqué "les années qui passent" mais le PAC avait bien subodoré l'insinuation.

Il avait alors décidé de défendre "sa" sortie iconoclaste. Bien sûr, il ne laissait pas les skis au garage. Bien sûr, il avait déjà vérifié l'encollage des peaux et ces virages enchaînés quand la poudreuse vole jusqu'au torse habitaient toujours ses rêves les plus merveilleux. Mais quand même, en début de saison, quand la sous-couche n'est pas formée, quand les arcosses vous dressent des guet-apens derrière chaque bosse, et que, au retour, vous passez une heure à mettre des " tacons" sous les semelles des skis, la sortie en raquettes est une solution pas si mauvaise que cela. Sans compter que, coté condition physique, les raquettes c'est tout aussi exigeant que " la rando". Il avait volontairement réservé le terme à la randonnée à ski.

montagne mais pas devant les autres. Il débarrassa la table puis s'en alla chercher la carte IGN qu'il étala bien sous la lampe. Il fallut d'abord écarter le chat qui, selon son habitude, était immédiatement venu s'allonger en ronronnant sur le document de travail, puis ouvrir la porte à l'animal qui, dépité, avait décidé de passer la nuit dehors.

Le PAC avait parcouru tant et tant de fois les flancs du Signal à Crépoz que la carte servait plus à activer la mémoire qu'à découvrir la topographie des lieux. Il les ferait monter par le versant Est, par le sentier en forêt, étroit, truffé de racines et de grosses pierres où, lorsqu'un skieur pointait le bout des spatules, on pouvait affirmer qu'il ignorait tout du secteur. Au sortir de la forêt, on se tiendrait bien à gauche, sur la croupe d'où la vue est superbe sur le massif du Mt Blanc mais où le vent chasse la neige ou bien la travaille en d'épaisses tuiles où les peaux dérapent et les skis semblent devenus ivres.

Avec un peu de chance, le lac du barrage sera déjà pris par la glace



"Et si c'est aussi pourri qu'il y a deux ans, tu peux la mettre AD et même D"

"Et ça dépend jusqu'où on monte en voiture. Si on va jusqu'au Plan des Fées, on gagne 300 bons mètres de dénivelé, ça compte !"

"Et puis les grosses cotations, ça effraie les nouveaux !"

Finalement on mettait PD + et on passait au dimanche suivant.

Et le PAC revoyait les mines soudain interloquées du grand Jeannot et de

Il ne fallait pas tout casser d'un coup.

Mais rentré à la maison, le PAC réalisait qu'il s'était fourré dans un presque traquenard : que la sortie programmée en raquettes ne soit pas une réussite, ou pire, que ce matin-là ils se fassent dépasser à la descente par des skieurs criant leur bonheur à chaque virage, et son aura de montagnard allait en prendre un méchant coup ! Mais les dés étaient jetés et le PAC était du genre à renoncer devant la

et lorsque nous serons au sommet, il nous renverra comme un clin d'œil la lumière du soleil. Pour la descente, la vaste combe Nord était bien sûr la solution la plus élégante mais sans doute serait-elle fréquentée. Il resterait la solution de suivre la crête jusqu'à l'aplomb du barrage puis de basculer sur les chalets de la Bialle. L'alpage était maintenant abandonné (le berger faisait pourtant du si bon sérac !) et envahi par une



folle végétation d'arbustes qui rebutait en général les randonneurs. Par beau temps, trouver l'entrée du sentier en forêt ne posait pas de problème. Mais qu'une nappe de brouillard survienne et ... Le PAC en nota les coordonnées GPS sur le bristol qui ne quittait jamais l'étui de l'appareil. Un cadeau de son fils, ce GPS, et qu'il considéra au début comme un gadget, jusqu'à cette tempête sur les plateaux du Vercors, loin de tout refuge, où l'altimètre et la boussole étaient devenus d'un piètre secours. Le petit écran bleuté était alors devenu son compagnon de quelques heures pour conduire le groupe jusqu'à l'entrée du Canyon des Erges où le maigre abri des charmillles sans feuilles leur était apparu comme les portes du Paradis ! Les dieux de la météo étant désormais les seuls à détenir les clés de la réussite, le PAC rangea carte et instruments et décida de ne plus y penser jusqu'à la première neige.

L'automne cette année-là n'en finissait pas de languir. Après la féerie des ors, des pourpres et de toutes les nuances cuivrées, la forêt avait lentement viré au brun mais les feuilles rechignaient à tomber. Les hardes de chamois gambadaient encore haut dans les alpages roussis par les premiers gels d'altitude et le PAC, un matin qu'il parcourait à grandes enjambées les crêtes dénudées du Grand Roc, avait délogé une famille de sangliers que les chasseurs attendaient bien huit cents mètres plus bas en altitude ! Oh bien sûr, le foehn avait trois matins de suite enroulé de gros paquets d'ouate par-dessus la chaîne frontière mais seule la Haute Maurienne avait essuyé

quelques gouttes et puis le soleil était revenu, se levant chaque jour un peu plus à droite derrière le Mirantin, pour enfin partir à l'assaut du Grand Mont. Quand il l'aurait franchi, on serait vraiment en hiver.

Un matin d'après la Toussaint, alors qu'il revenait de ramasser du houx, le PAC sentit comme un frisson parcourir la forêt. Un bruissement ténu courait d'arbre en arbre, comme un message que l'on passe à voix basse : quelques feuilles virevoltaient dans le sous-bois, et le PAC comprit que l'automne était fini. Lorsqu'il arriva à découvert, la bise l'obligea à fermer sa polaire. Il souriait. *"Ça tient quand même moins de place que les planches !"* La réflexion était de Jeannot qui rangeait ses raquettes dans le coffre de la voiture. Il fallait bien leur trouver au moins une qualité à ces ersatz ! Une heure plus tard, ils s'engageaient sous les



arbres aux branches encore lourdes de neige. *"Ils attendent la suivante"* déclara, laconique, Fred tout occupé à mettre les cales de montée. Le groupe était peu disert : le PAC parce qu'il attendait les réactions et les autres parce qu'ils découvraient un nouveau

jeu et ne savaient trop ce que leur réservait l'avenir. Pour l'instant tout allait bien et la montée était plutôt agréable : quelques pointes grinçaient en découvrant les cailloux trop peu recouverts mais l'allure était bonne et plus d'un se surprit à ouvrir la veste. A la première halte, la conversation tourna autour des vivres de course et du projet de nouveau refuge, chacun évitant soigneusement d'aborder le sujet que tous, pour l'instant considéraient tabou.

Mais, parvenu au sommet, le grand Jeannot, jetant un regard anodin sur sa montre, se lança : *"A peine deux heures pour monter, c'est quand même pas mal"*. Une voix féminine osa même : *"Et pour une fois on n'a pas forcé comme des malades"*. Entre deux bouchées de gâteau, quelqu'un laissa échapper : *"Cette chouette qui s'est envolée devant nous, il n'y a qu'en forêt que ça arrive"*. Le PAC ne répondit pas, il sentait le consensus prendre consistance mais il restait la descente.

Les quelques traces dans la combe Nord ne leur firent pas trop envie : maladresse des skieurs ou piètre qualité de la neige ? Les virages étaient bien pointus et quelques baignoires émaillaient le tracé. On bascula donc en direction des chalets de la Bialle. Le PAC s'engagea droit dans la pente, slalomant entre les arbustes, levant haut les genoux à chaque foulée, et prenant le temps d'une glisse fugace à chaque contact avec la neige. Derrière lui, chacun essayait de l'imiter de son mieux : quelques arrière-trains entrèrent bien en contact avec le sol mais les éclats de rire qui saluaient chaque chute étaient autant de récompenses pour le PAC. Il stoppa sa galopade devant le chalet, près d'un ancien bachal creusé dans un tronc. Son cœur battait la chamade, le bonnet tombait sur ses yeux et l'enfer envahissait ses cuisses. Il sortit sa gourde, bu longuement et faillit avaler de travers lorsque le grand Jeannot, hilare, le gratifia d'une tape amicale dans le dos :

"Sacrée sortie quand même ! Regarde-moi ça : des vrais gamins". Lui-même était poudré des pieds à la tête et de grosses houppettes blanches s'accrochaient à ses sourcils.

André Croibier



RAQUETTES A NEIGE 2009-2010

Une nouvelle saison s'annonce.

C'est le moment de laisser le short au vestiaire et de préparer les gants, bonnets et divers vêtements pour nous protéger du froid et de la neige. Cette année, nos pas nous mèneront sur sept massifs. Si vous souhaitez découvrir la montagne hivernale, si vous n'avez pas peur de l'effort et si vous aimez la convivialité, venez nous rencontrer ; nous nous ferons un plaisir de vous initier à cette pratique qui ne nécessite pas de talents techniques mais qui reste malgré tout physique.

Daniel Martin et son équipe de bénévoles

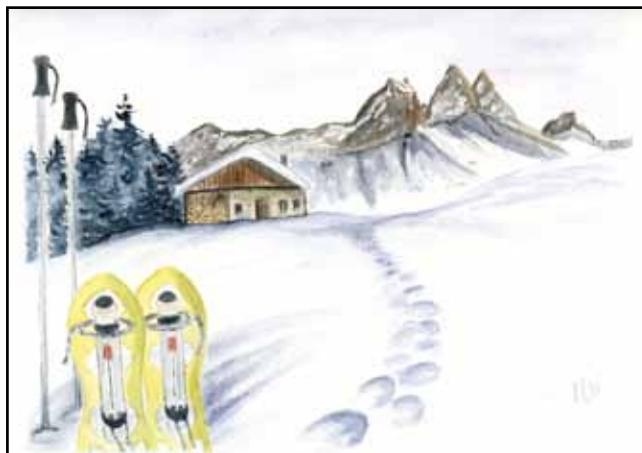


Date	Destination	Massif	Déniv.+	Alt.max	Diff.	Accompagnateur
Décembre 2009						
06	Les Creux	Vanoise 3534 OT	650m	2660m	F	André Croibier
13	Les Saisies	Beaufortain 3531 OT	450m	1889m	F	Claude Colombet
20	Croix Cartier	Aravis	680m	1834m	F	Jean Louis Peter
Janvier 2010						
10	Journée Nationale de la raquette	Beaufortain ou Vanoise			F	Claude Colombet
17	Plan de la Limace	Bauges 3432 OT	800m	1722m	PD	Jean Louis Peter
24	Pointe du Daillet depuis Villaranger	Vanoise 3534 OT	900m	2045m	PD	Véronique Gonnet
31	Bosse de la Légette depuis Les Carroz	Beaufortain 3532 OT	950m	1996m	PD	Gilbert Dunand Martin
Février 2010						
05 au 07	Raid sur le Jura	Jura Français et Suisse			F	André Croibier
14	Mont de la Guerre	Vanoise 3532 OT	1050m	2293m	AD	Daniel Martin
21	Plan Lachat	Lauzière 3432 ET	680m	2000m	F	Yves Gonnet
28	Roche de Fitta	Chartreuse 3333 OT	640m	1737m	PD	Daniel Martin





Date	Destination	Massif	Déniv.+	Alt.max	Diff.	Accompagnateur
Mars 2010						
07	Pointe de la Fenêtre	Vanoise 3534 OT	930m	2268m	PD	Gilbert Dunand-Martin
14	Le Grand Plan	Lauzière 3433 ET	770m	2127m	F	Béatrice Chaput & Daniel Martin
21	Col de Plan Séry	Vanoise 3534 OT	1050m	2609m	AD	Daniel Martin
28	La Roche Pourrie	Beaufortain 3432 ET	820m	2035m	D	Yves Gonnet
Avril 2010						
04	Col des Saucés	Vanoise 3534 OT	730m	2456m	PD	André Croibier



NOUVEAU : Activité Ski de Fond

En partenariat avec Ski Montagne, nous pouvons vous proposer cette saison quelques sorties ski de fond.

Celles-ci auront lieu les lundis, dans différentes stations de Savoie et Haute-Savoie, et aussi certains samedis, principalement sur les sites de la Féclaz et des Saisies. Le programme définitif sera établi en fonction des demandes.

Confirmé ou débutant, venez nous rejoindre !

NB : Afin d'étoffer la section, nous recherchons des encadrants, merci de vous faire connaître auprès de Danielle Haxaire (tél 0677299459 ou danielle.haxaire@free.fr)



Forts des contreforts du Beaufortain

Installés sur les versants beaufortains d'Albertville,

le Fort du Mont et les blockhaus du Laitalet et des Têtes font partie du paysage et du patrimoine de nos montagnes. Si chacun sait parfaitement où ils se trouvent et comment s'y rendre, peu de personnes se sont en revanche intéressées au rôle et à l'utilisation qu'ils ont eu depuis leur construction dans les années 1880.

En hiver, les itinéraires qui relient ces différents sites, propices à la randonnée en raquettes, vous permettront de découvrir ou redécouvrir ces ouvrages



Le Chalet forestier de la Combe des Filles

par les progrès fulgurants de l'armement auquel ils auraient dû faire face, ils furent réformés quelques années

après leur construction et n'ont dès lors été le refuge que de paisibles bûcherons bergamasques pour les blockhaus ou d'enfants venus passer l'été en colonie de vacances pour le Fort du Mont.

Au départ du relais qui délimite la fin de la route déneigée, vous pourrez emprunter les sentiers

qui passent par le Fort du Mont pour vous mener au Col des Cyclo-

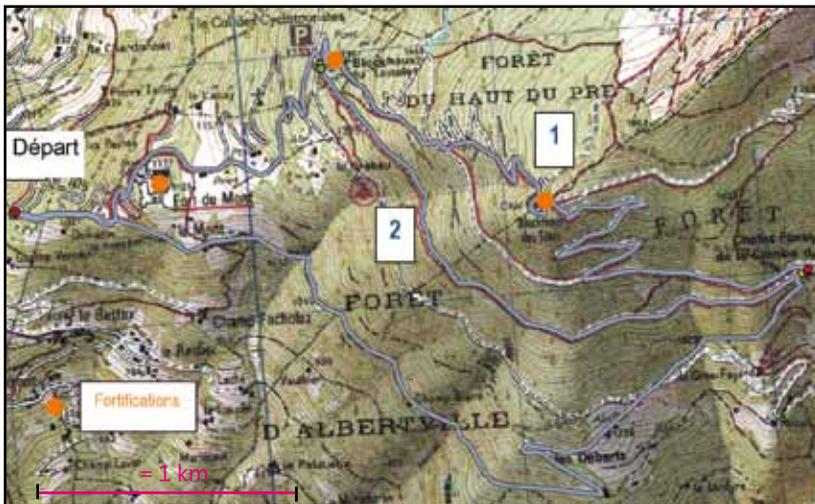
touristes. Depuis le col, les plus sportifs pourront poursuivre leur montée par les blockhaus du Laitalet et des Têtes pour se rendre au chalet de la Combe des Filles (Option 1). Les moins aguerris auront quant à eux le loisir d'évoluer sur la piste forestière au relief plus doux en admirant le paysage offert par les fenêtres panoramiques qui donnent sur la vallée (Option 2). Le retour pourra se faire par le sentier balcon reliant les hameaux des Deberts, de Champ Blaire et du Mont.

Olivier Cartier-Moulin



Le Fort du Mont

militaires qui n'ont en réalité jamais pu assurer leur rôle défensif. Dépassés



Altitudes :

Départ : 990 m

Col des Cyclotouristes : 1330 m

Blockhaus des Têtes : 1680 m

Refuge de la Combe des Filles : 1430 m

Temps de parcours et dénivelées :

Option 1 – D+ 750m - 6h45

Option 2 – D+ 500m - 5h15

Carte :

IGN Top 25 - 3432 ET Albertville

Possibilité de visiter le Fort du Mont en contactant le BAAM

baam73@yahoo.fr

ou 06 17 91 90 27

ou 06 62 32 01 86

Retrouvez ces topos sur notre site Internet :

www.clubalpin.com/albertville

Ski De MONTAGNE LOISIR

Nous repartons pour une nouvelle saison hivernale dont vous découvrirez le programme plus loin dans ce numéro ; chacun pourra y trouver suivant son niveau des sorties adaptées :

- **Le cycle initiation** accompagnera les débutants chaque samedi de janvier et de mars avec un raid de fin de saison réservé à l'initiation.
- Simultanément **la programmation collective** emmènera les plus aguerris vers des niveaux qu'ils n'imagineraient pas atteindre, et fera de leurs rêves de montagne de belles réalités.
- Tout au long de la saison, le cycle découverte du ski alpinisme proposera aux amateurs de dénivelées et de sensations fortes des premières courses d'arêtes encadrées.

En 2010, toute l'équipe de ski de montagne continue à vous faire partager sa passion et vous transportera de vallées en sommets dans la joie et la bonne humeur avec une orientation majeure, la sécurité, pour vous aider à devenir des montagnards autonomes.

Nous vous attendons tous, habitués ou débutants, le 15 décembre 2009 à 19 h au local du club autour d'un pot de début de saison pour vous renseigner et répondre à toutes vos questions.

Des premières traces aux grands raids... à bientôt sur les plus beaux sommets en notre compagnie !



Roland Bellot-Champignon et toute son équipe d'encadrants bénévoles

NOUVEAU : Cycle Découverte du Ski Alpinisme

Objectifs du cycle : perfectionnement technique sur des terrains alpins (pentes soutenues et arêtes) et en milieu glaciaire.

Organisation :

2 à 3 encadrants et 6 à 8 participants par sortie

Les participants s'engagent à suivre les sorties du cycle.

Inscription préalable demandée (réunion le mardi 15 décembre 2009, 19h)

Responsables du cycle : Jean-François Grandidier et Claire Muller

Encadrants : Ulrich Launay, Julien Spinato, Igor Mazzone, Gilles Lennoz, Nicolas de Resseguier

Descriptif des sorties :

Dénivelée de 1200 à 1500 m environ (parfois plus en fin de saison)

Possibilité de faire plusieurs montées et descentes

Portage des skis sur le dos, utilisation des crampons, piolet, corde si nécessaire

Pentes de neige soutenues (35 à 40° max)

Arêtes mixtes (rochers enneigés) faciles

Entraînements à l'ARVA

Une sortie haute montagne en milieu glaciaire

Un week-end en refuge

Prérequis :

Maîtriser les bases du ski de randonnée (conversions, marche à une allure régulière, descente "débrouillée" dans différentes neiges)

Etre à l'aise sur des randonnées de 1200 à 1300m environ.

Avoir suivi une initiation à l'ARVA.

Pour la sortie haute-montagne, avoir suivi une formation Sécurité sur glacier.

Exemples de courses :

Courses en moyenne montagne :

Beaufortain : arête du Grand Mont, de la Grande Journée, Roc de Charbonnière, arêtes du Châtelet, Crêt du Rey, Roche à Thomas

Lauzière : arête des Frettes, couloirs du Rognolet, de la Balme, grand Arc

Belledonne : brèche du Jarnalet, pic du Loup, Rocher de l'Homme, Aiguille d'Olle, tour du Pic du Frêne, brèche de la Marmottane et brèche d'Argentière

Vanoise : Bec de l'Ane

Courses haute-montagne :

Vanoise : Mont Pourri, Aiguille de Péclat, Pointe Renod, Pointe du Géfret, Pointes du Châtelard, Aiguille Rousse par le Pas du Bouquetin, Tsanteleina, Pointe du Dard par le cirque du Dard

Mont-Blanc : Aiguille des Glaciers par l'arête des Lanchettes, Pain de Sucre par l'arête, brèche Puiseux, Trois Cols, Aiguille

d'Argentière

Ecrins : Montagne des Agneaux, pic de Neige Cordier.

Calendrier :

Réunion de présentation du cycle : Mardi 15 décembre 2009, 19 h

7 séances comprenant 2 journées pédagogiques (ARVA et Sécurité sur glacier) et 5 courses

Séance 1 : 2 ou 3 janvier

Petite rando de « remise en route » et de vérification du matériel
Pratique de l'ARVA

Séance 2 : samedi 9 janvier

Grand Parcours : Parcours de ski alpinisme organisé à la FFCAM, à La Féclaz

Séance 3 : dimanche 14 février

Course alpine moyenne montagne

Séance 4 : 6 ou 7 mars

Course alpine moyenne montagne

Séance 5 : 20 ou 21 mars / ou dimanche 28 mars

Course alpine moyenne montagne

Séance 6 : samedi 10 avril

Journée Sécurité sur glacier, avec Thierry Garnier, guide

Séance 7 : we du 1er mai ou du 8 mai

Course haute montagne, en milieu glaciaire



Ski De MONTAGNE Loisir

Date	Destination	Massif	Déniv+	Alt. max	Difficulté	Accompagnateurs
15 décembre 2009 à 19 h		Réunion de présentation des cycles initiation ski de randonnée et ski alpinisme				
Janvier 2010						
2	Initiation	A définir				Patrick Bois - Serge Lepaul Janine Husson - R. Bellot-Champignon
3	rando test ski alpinisme					
9	Initiation					Bernard Caubet - Serge Lepaul
9	Grand Parcours ski alpinisme	La Féclaz				FFCAM
10	Pas de la Balme	Lauzière	1200m	2600m	BS	Daniel Vergne
16	Initiation					Patrick Bois - Serge Lepaul - Janine Husson - R. Bellot-Champignon
16	Pointe des Marmottes noires	Lauzière	1100m	2340m	BS	Thierry Binet
17	Le Grands Mas	Lauzière	1050m	2130m	BSA	Daniel Vergne
23	Initiation					R. Bellot-Champignon - Serge Lepaul
23	Recyclage des Cadres					
24	Course de ski alpinisme : La Vaugel	Beaufortain				
24	Mont Jovet	Beaufortain	1288m	2558m	SM	Daniel Vergne
30	Initiation					Patrick Bois - Serge Lepaul Janine Husson - R. Bellot-Champignon
30	Col de la Gitte	Beaufortain	1100m	2359m	SM	Jean-Louis Arnol - Jean-Laurent André
31	Mont Coin	Beaufortain	1250m	2540m	BSA	Yves Gonnet - Jean-Claude Monod
Février 2010						
6	Mont Charvin Arête Est	Aravis	1300m	2409m	BSA	Patrick Bois
6	Roc Pellegrin	Belledonne	1300m	2520m	BSA	R. Bellot-Champignon
7	Pointe du Riondet	Beaufortain	1210m	2357m	BS	Yves Gonnet
13	Col du Gleyzin	Belledonne	1282m	2578m	BSA	Daniel Vergne
14	Course alpinisme moyenne montagne					
20	Croise Baulet	Aravis	1250m	2236m	F	Jean-Louis Arnol - Jean-Laurent André
21	La dent de Portetta	Vanoise	1220m	2651m	BSA	Serge Lepaul
21	Course de ski alpinisme : Les Sybelles					FFCAM
27	A définir					
28	Col sud de la Glière	Vanoise	1762m	3162m	TBSA	R. Bellot-Champignon
Mars 2010						
6	Initiation					Serge Lepaul - Jean-Claude Monod
6 ou 7	Course alpinisme moyenne montagne					
7	Grande Journée	Beaufortain	1120m	2460m	BSA	Paul Durand - Jean-Claude Monod
13	Initiation					R. Bellot-Champignon - Serge Lepaul - Janine Husson
13-14	Becca Motta et Grand Bec	Vanoise	2250m	3398m	TBSA	Patrick Bois - Daniel Vergne



Date	Destination	Massif	Déniv+	Alt. max	Difficulté	Accompagnateurs
20	Initiation					Serge Lepaul
20 ou 21	Course alpinisme moyenne montagne					
20	Pointe de Combe Bronsin	Lauzière	1224m	2499m	BSA	Jean-Louis Arnol - Jean-Laurent André
21	Rocher Blanc	Belledonne	2090m	2927m	BSA	Julien Spinato
27	Initiation					Patrick Bois - Serge Lepaul Janine Husson - R. Bellot-Champignon
27	Recyclage des cadres sur glacier					Thierry Garnier, guide
28	Col d'Entreves	Mont Blanc		3527m	F	Patrick Bois - R. Bellot-Champignon
26-28	Raid à définir					Jean-Louis Arnol - Jean-Laurent André
Avril 2010						
10	Journée sécurité sur glacier					Thierry Garnier, guide
11	Le Sambuy	Belledonne	1530m	2734m	TBSA	Daniel Vergne
17	Aiguille de l'Epaisseur	Arves	1560m	3230m	BSA	Jean-Louis Arnol - Jean-Laurent André
Mai 2010						
WE 1 ^{er} ou 8	Course haute montagne en milieu glaciaire					

La programmation est donnée à titre indicatif. Les sorties pourront être modifiées en fonction des conditions météo-nivologiques

Légende :

Cycles initiation : ski randonnée en jaune ; ski alpinisme en orange

Echelle des cotations :

F : facile

SM : skieurs moyens, pentes moyennes

BSA : bons skieurs alpinistes, pentes raides, techniques alpines

TBSA : très bons skieurs alpinistes, pentes très raides, techniques alpines



SKI ALPINISME DE COMPÉTITION

Le groupe ski alpinisme compétition associé aux couleurs de la ville d'Albertville représente une soixantaine de coureurs de tous niveaux. Deuxième au classement national des clubs alpins, il ne fait aucun doute que cette saison les coureurs auront à cœur de reprendre la première place à nos redoutables voisins du CAF Maurienne.

Si l'aventure vous tente venez nous rejoindre, vous trouverez des conseils, des coéquipiers, des stages, des vêtements techniques, des partenaires d'entraînement, des encouragements dans les pelotons et une bande de copains avec qui partager les repas de fin de course.

Contacts :

Ludovic Barboni 04.79.89.68.51 - ludovic.barboni@wanadoo.fr
J. Fr. Grandidier 04.79.32.29.56 - jean.grandidier@wanadoo.fr



CALENDRIER DES COURSES DE SKI DE MONTAGNE FFCAM 2010

Date	Course	Dépt	CAF	Contact
13 déc	Alpi Champsaur (Equipe)	05	Gap	regine@champsaur-valgaudemar.com
?	Nocturne de l'Aigle (Equipe)	38	DSA	cafdsa@free.fr
09-10 janv	GRAND PARCOURS SKI ALPINISME BAUGES			
24 janv	Trace de Vaugel (Equipe)	73	Albertville	sports@bourgsaintmaurice.fr
?	Nocturne de Chamrousse (Equipe)	38	DSA	cafdsa@free.fr
31 janv	Croix de Chamrousse	38	Isère	skialpisere.free.fr 06.80.48.29.02
05 fév	Nocturnes du Loup La Colmiane	06	Nice	
06-07 fév	TSF-Millet (Equipe)	74	Aravis + Faverges	www.tsf-millet.org
14 fév	Tour Grand Veymont (G3M) (Individuel)	38	DSA	dauphineskialpinisme.free.fr
21 fév	Sybelles (Individuel)	73	Maurienne	04.79.37.18.60
21 fév	Rallye des Crêtes du Grand Serre (Individuel)	38	La Mure	http://rallye-des-cretes.blogspot.com/
?	Courch'qui monte (Equipe)	73	Albertville	www.courch.com
21 fév	Victor de Cessole (Equipe / Individuel)	06	Nice	caf@caf-nice.org
28 fév	La Grande Trace	05	Büech-Devoluy	www.ledevoluy.com
07 mars	Chamechaude (G3M) (Individuel)	38	DSA	dauphineskialpinisme.free.fr
11 au 14 mars	Pierra Menta	73	Beaufortain	www.pierramenta.com
21 mars	Oisans Ski Cimes	38	Bourg d'Oisans	www.montagne-oisans.com
27-28 mars	Thabor / Chaberton (Equipe)	73/05	Maurienne / Briançon	caf.briancon@wanadoo.fr
04 avril	Gourette (Equipe / Individuel)	64	Club des sports de Gourette	05.59.05.10.17 / 06.15.77.02.70
11 avril	TransVanoise (Equipe)	73	Pralognan	www.transvanoise.fr
	Pic d'Anie (Equipe / Individuel)	64	Scova	05.59.39.04.63 Office de Tourisme 05.59.05.12.17

L'ÉCOLE D'AVEVENTURE 13/18 ANS

Le Club Alpin Français d'Albertville a mis en place des structures spécifiques pour que les jeunes puissent découvrir les sports de montagne.

L'école d'aventure est là pour répondre à tous les jeunes de 13 à 18 ans qui ont envie de découvrir la montagne naturelle et sauvage. Elle permet de s'initier ou de se perfectionner dans des activités variées comme l'alpinisme, la cascade de glace, les grandes voies d'escalade, le ski de rando, la spéléo, le canyoning...

Le programme d'activités proposé est spécialement élaboré pour les jeunes qui ont envie de bouger de découvrir et

d'apprendre. Les sorties sont choisies en concertation avec eux pour favoriser l'esprit d'équipe et d'engagement de leur part.

Le programme est donc fait sur-mesure
- **en moyenne montagne**, on apprend à s'orienter, à devenir endurant, et à mieux connaître le milieu naturel dans le quel on évolue.

- **en terrain enneigé** : en pratiquant le ski de randonnée, c'est l'occasion d'acquérir les bases d'une bonne technique de ski dans des espaces vierges loin des pistes. Connaissance de la neige, et pratique de l'ARVA.

- **en cascade de glace** : on apprend à connaître et à maîtriser les techniques

des crampons et piolets.

- **en haute montagne** : c'est l'occasion d'apprendre les nombreuses techniques permettant d'évoluer en sécurité sur le rocher, les névés, et les glaciers.

- **monde souterrain** : on apprend à vaincre son appréhension de l'obscurité, se déplacer dans les gouffres.

L'École d'Aventure bénéficie d'un label de qualité délivré par la Fédération Française des Clubs d'Alpins et de Montagne (FFCAM). Les sorties sont encadrées par une équipe composée de professionnels ou de cadres fédéraux de l'association reconnus pour leurs compétences et leurs qualités morales.

Joaquim Ferreira

Programme "Ecole d'aventure" : Saison 2009/2010

DATES	ACTIVITES	LIEU	COMMENTAIRES
2009			
26-27 sept	Escalade , canyon	Val d'Aoste	Avec S.Husson (guide)
24 oct	Escalade	St Léger	Avec Mathieu Pesenti
21-22 nov	Spéléologie	Vercors	Avec Patrick Degouve
09 déc	Soirée film		Salle de Maistre
13 déc	Ski de randonnée	A définir	
2010			
09-10 janv	Ski alpinisme	La Féclaz	
17 janv	Cascade de glace		½ journée avec S. Husson (guide)
30-31 janv	Gorzderette (par équipe de 2)		
14 fév	Ski de randonnée	Vallée blanche	
Vacances Février	Projet à définir		
20-21 mars	Ski de randonnée	La Réchasse	nuit au refuge
25 avril	Ski de randonnée	A définir	
01-02 mai	Ski de randonnée	Ecrins	Rendez-vous FFCAM
13-16 mai	Grand parcours		Alpinisme
6 juin	Via ferrata	Autrans	
20 juin	Parcours Aventure		
26-27 juin	Alpinisme		Stage avec S. Husson



Les dates précises sont à définir selon la disponibilité de l'encadrement et des conditions météo. Avant les sorties, les jeunes recevront un mail d'information.

Ski ALPIN - SAISON 2010

Et c'est reparti pour un tour. L'automne n'est qu'un prolongement de l'été mais rien que le fait de visionner les photos de la dernière saison de ski, j'en ai des fourmis dans les jambes. Les photos sélectionnées montrent bien que la bonne humeur n'est pas un vain mot au sein du Caf et ce quelque soit le temps, la station...

Cette année, nous avons décidé de faire confiance à des nouveaux encadrants, jeunes ou moins jeunes, mais qui ont participé d'une façon régulière aux sorties de la saison précédente, pour prendre en charge la gestion complète d'une sortie dominicale. Si l'isotherme nous joue des tours, alors nous aviserons. La seule chose que nous aimerions voir le moins possible, ce sont les "retours d'est" avec des vents violents qui nous soufflent la poudre. Mais nous n'en sommes pas encore là même si le temps passe très vite. Venez nous rejoindre, les inscriptions se font les vendredis soirs (il faut prévoir le car du dimanche), il y a une bonne ambiance et vous ne serez pas déçus.

Patrick et son équipe "d'adjoints".



	STATIONS	ACCOMPAGNATEURS
décembre 2009		
13	Courchevel	Anael Bonneau
janvier 2010		
3	Courchevel	G.. Ferront, G. Roux-Mollard
10	Mottaret	Annie Darbelet
17	Espace Diamant	Danièle Bonnardel
24	Les Sybelles	Thierry Carron
31	Val Thorens	Claudie Kerouanton
février 2010		
7	Valmorel ou Val d'Isère	Esthel Lozier
14	Tignes	Alain Carletti

	STATIONS	ACCOMPAGNATEURS
21	La Plagne	Guy Poletti
28	Les Menuires	Monique Canovaz
mars 2010		
7	La Rosière	Gilbert Roux-Mollard
14	Les Arcs	Maryvonne Bothard
21	La Clusaz ou Les 2 Alpes	Gilbert Dunand-Martin
28	Courchevel, concours du Petit CAF	Cl. Colombet, M. Darbelet
avril 2010		
5	Tignes-Val d'Isère	Brigitte Dunand-Frere
11	Les Arcs	Jean-François Duc
18	Val Thorens	Suzanne Caille
25	Tignes-Val d'Isère	Jean-Pierre Emonet

Ce programme est donné à titre indicatif. Il pourra être modifié en fonction des tarifs, des conditions météorologiques et du nombre d'inscrits.



MON GRAND PARADIS...

Interview de Guillaume Ferront, adhérent du Club Alpin Français d'Albertville depuis septembre 2007, qui participe régulièrement aux sorties collectives (randonnée pédestre et ski alpin).

JC M : Guillaume, comment en es-tu venu à t'inscrire au Club Alpin Français?

G F : Depuis mon enfance, j'ai commencé à randonner pendant la bonne saison, surtout avec mes grands-parents maternels qui m'emmenaient régulièrement avec eux, parfois dans le cadre des sorties du CAF d'Annecy qu'ils fréquentaient. Ils m'ont également fait découvrir le ski alpin et m'ont fait prendre des cours, notamment au Semnoz.

JC M : Effectivement, je t'ai connu il y a une dizaine d'années à l'époque où je participais à l'encadrement des sorties jeunes du samedi après-midi avec le Ski-Club Belle-Etoile d'Albertville. Tu as fréquenté ce club pendant plusieurs années, je crois.

G F : Oui, j'y suis allé de 1998 à 2004 environ, d'abord avec les jeunes puis les dernières années avec les adultes. J'y avais aussi reçu un bon accueil.

Puis-je vous parler plus précisément de mon handicap ?

JC M : Bien sûr !

G F : En fait, mon handicap s'appelle l'I.M.C. (Infirmité Motrice Cérébrale). Elle est la conséquence d'un manque d'oxygénation d'une partie du cerveau à la naissance. J'ai eu besoin de réanimation et une partie des membres du côté gauche ne fonctionnent pas correctement.

JC M : Qu'est-ce que la fréquentation du CAF t'a apporté au niveau physique ou social ?

G.F. : Depuis déjà une dizaine d'années, je suis moins gêné pour marcher et plus je marche régulièrement comme ces derniers mois, et mieux je me sens. Je suis plus à l'aise dans la vie de tous les jours et je me fatigue moins. Le sport et les deux séances hebdomadaires de kiné m'aident aussi beaucoup à surmonter mon handicap.

Les sorties m'ont également permis de faire de nouvelles connaissances et de créer des liens sociaux.

JC M : Comment as-tu ressenti l'accueil ?

G F : Très chaleureux ! Tout de suite. Les encadrants comme Patrick Comerson et ses copains m'ont permis de bien m'intégrer dans les groupes.

JC M : As-tu eu d'autres expériences en montagne ?

G F : Par ici, j'ai déjà gravi avec le CAF un certain nombre de sommets comme la Belle Etoile, le Charvin, le Mirantin, la Tournette, le Buet, le Mont-Granier ; ce dernier m'a quand même donné un peu de fil à retordre car c'était une de mes premières randos escarpées.

L'été dernier, j'ai participé à un stage d'alpinisme d'une semaine au centre UCPA d'Argentière, près de Chamonix. J'ai découvert l'usage des crampons et du piolet et les techniques d'encordement. A l'issue de celui-ci, nous avons fait l'ascension du Grand-Paradis.

JC M : Quelles sont tes autres activités ?

G.F. : Je suis employé à la ville d'Ugine où je m'occupe des espaces verts avec une douzaine d'autres personnes.

Je vais assez souvent au cinéma et parfois au restaurant avec des amis. Je pratique aussi assez régulièrement la natation, surtout pendant la mauvaise saison. J'occupe un logement au chef-lieu.

JC M : Ton frère Benjamin a commencé également à venir avec nous.

G.F. : Oui, il est déjà venu trois fois. Il est autiste mais marche mieux que moi. Pendant les sorties, il n'échange guère avec les autres participants mais quand je le vois dans la semaine, il me demande quand aura lieu la prochaine sortie.

Echanges recueillis par J-Cl. Monod



/ Spie batignolles sud est

spie batignolles

Direction régionale : 1091, avenue de La Boisse - 73024 CHAMBERY CEDEX
Tél : 04 79 68 27 27 - Fax : 04 79 68 27 28

ENTREPRISE GENERALE / BATIMENT / TRAVAUX PUBLICS / PEINTURE

Siège : 68, chemin du Moulin Carron - B.P. 6 - 69571 DARDILLY CEDEX
Tél : 04 78 66 35 00 - Fax : 04 78 66 35 10

SAR ENVIRONNEMENT

Négoce de métaux ferreux et non ferreux
Démolition industrielle
Location de benne
Gestion de déchets

Richard GREIFFEMBERG

Chemin du Vernay - 73460 Sainte Hélène sur Isère
Tél : 04 79 32 47 42 - Fax : 04 79 32 86 85 - Port : 06 16 53 56 13
E-mail : s-a-r@wanadoo.fr

DANS LES MEANDRES DU MARGÉRIAZ

Dans le jargon des spéléologues, un méandre est une forme de galerie plus haute que large, souvent étroite et sinueuse. Pour les Savoyards, amateurs du milieu souterrain, ce terme revêt une image bien plus négative à laquelle on associe des qualificatifs tels que interminable, extrême et bien d'autres encore que je ne me permettrais pas de citer dans ces lignes.

Dans le massif des Bauges, le Margériaz recèle les cavités les mieux pourvues en méandres de tout type et leur sinistre réputation dépasse largement les frontières du département. Est-ce un hasard si les gouffres du coin portent des noms évocateurs comme la tanne des Squelettes, la tanne aux Enfers ou encore la tanne Froide. Au CAF d'Albertville, nous le savions et inconsciemment nous évitions jusqu'à présent d'y traîner nos bottes.

Pourtant, en cet hiver 2009, personne ne sourcille lorsque l'un des nôtres décide de nous emmener revoir un gouffre tout près de la station de ski du Margériaz. Il faut dire que Patrick Maniez possède les arguments pour nous convaincre. Pilier des explorations sur le massif depuis plusieurs décennies et principal artisan des découvertes dans la résurgence du Pissieux, il nous avait brossé un tableau flatteur du collecteur du massif et des grandes galeries qu'il parcourait. De plus, la tanne Carret, ainsi nommée, débute bien : pas de marche d'approche, un superbe puits d'entrée présentant une verticale absolue de 70 m et, cerise sur le gâteau, un petit aménagement au sommet permettant aux clients de la station de voir l'intégralité du puits grâce à une passerelle et un puissant éclairage électrique. Il faut préciser que l'entrée s'ouvre à une dizaine de mètres seulement du départ du principal télésiège du domaine skiable. Les explorations précédentes s'étaient toutes arrêtées au bas de cette verticale maintes fois parcourue. Mais le jour de notre visite un courant d'air glacial s'engouffre dans une étroite fissure en même temps qu'un ruisseau que l'on entend s'écouler au loin. Il n'en faut pas plus pour motiver une longue série de travaux de désobs-

truction afin de forcer ce passage étroit qui, de toute évidence, ne doit être que ponctuel. Au mois d'avril, nous pressentons le bout du tunnel et une ultime offensive nous permet d'atteindre un élargissement suivi d'un puits de 30 mètres.

C'est gagné ! Enfin presque, car c'est oublier que nous sommes sous le Margériaz. En effet, au bas du puits, le ruisseau gonflé par la fonte nivale s'enfile dans un méandre tout juste pénétrable. Ce jour-là, nous progressons d'à peine 300 m dans un conduit étroit, sinueux et glissant. Il nous faudra deux autres sorties pour franchir les 600 m du premier méandre et en dresser la topographie. Derrière, quelques puits arrosés mènent à un second méandre légèrement plus large mais plus glissant et surtout très exposé aux risques de crue. Désormais, les explorations sont conditionnées par la météo car chaque sortie dure en moyenne une douzaine d'heures. A 270 m de profondeur, nous rencontrons un nouveau puits de 20 m, et la cascade qui s'y jette

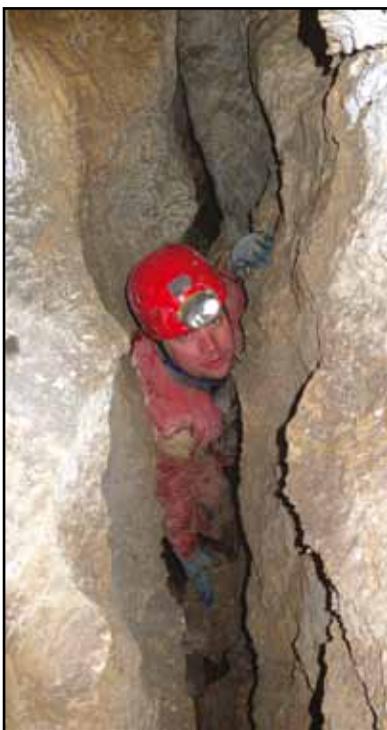
nous oblige à utiliser des techniques de canyoning pour éviter l'eau dont la température n'excède pas 6°. Au bas, les parois se resserrent à nouveau et le Margériaz reprend ses droits. Le dernier acte de l'année a lieu à l'automne. La sécheresse est sévère et le ruisseau n'est plus qu'un mince filet d'eau. A -280 m, la pente s'accroît et nous dévalons une série de petits puits qui nous amène à -320 m au bord d'un siphon peu engageant. Désormais, il va falloir chercher la suite dans les hauteurs du méandre, traquer le courant d'air qui nous indiquera la direction à suivre et surtout parcourir à nouveau ce kilomètre de méandre infernal qui est le prix à payer pour espérer atteindre un jour le collecteur du Pissieux.

Parallèlement à nos découvertes dans la tanne Carret, une équipe interclubs, dont le CAF Albertville, a poursuivi les recherches par la résurgence. Si le volume des galeries est un peu plus ample, d'autres difficultés s'opposent à la progression et il faut pas moins de 6 heures pour atteindre l'indispensable bivouac qu'imposent de telles explorations. 900 mètres de galeries nouvelles ont été découverts par cette autre extrémité du réseau. Ainsi, près de cinquante années après les premières explorations du Spéléo-Club de Savoie sur le massif, les pièces du puzzle s'assemblent peu à peu, dévoilant l'ampleur de ce réseau sévère mais ô combien fascinant.

En 2009, les activités spéléologiques du CAF ne se sont pas limitées au seul massif du Margériaz et bien d'autres cavités ont reçu notre visite que ce soit dans les Alpes ou en Espagne, dans le fameux réseau de la Gandara dont le développement vient tout juste de dépasser les 100 km de galeries. Vous pouvez suivre les activités spéléologiques du CAF sur <http://speleocaf73.canalblog.com> et si vous désirez en savoir plus sur le résultat de nos travaux rendez vous sur <http://karstexplo.fr> un site entièrement dédié à l'exploration spéléologique.

Patrick Degouve

contact : patrick.degouve@wanadoo.fr



Etienne est parti pour 600 m de progression dans les interminables méandres du Margériaz.

ÉCOLE DE SKI - PETIT CAF »

Une nouvelle saison de ski se profile à l'horizon 2010, avec l'espoir qu'elle amènera une bonne quantité de neige.

L'école de ski du CAF accueille les enfants à partir de 6 ans, ils sont intégrés dans les cours selon leur niveau : du débutant aux flèches et chamois. A partir de 8 ans, les enfants peuvent apprendre le snowboard et acquérir pour les plus grands le 3^{ème} niveau et même le niveau expert.

Au Club Alpin, notre encadrement bénévole qualifié porte une grande importance à la qualité de l'enseignement, mais il veille aussi à la sécurité des enfants, et pour les plus petits il saura trouver les mots pour les encourager et les reconforter.

Tout au long de la saison les moniteurs ESF de Crest Voland supervisent tous les cours. De janvier à fin mars : 12 mercredis après-midi ; les enfants découvriront et se perfectionneront dans l'art de la glisse. En fin de saison ils seront prêts pour les tests et les décrocheront sans difficultés.

Pour mémoire, l'hiver 2009 a vu son école de ski accéder à 100 % de réussite aux tests ESF : étoiles, snowboard (3 jeunes ont acquis le niveau Expert, summum des niveaux en surf). De très bons résultats en flèche, malheureusement les chamois ont eu moins de chance, le slalom spécial était ce jour là très sélectif : neige béton et creusée.

Janine Husson



Les inscriptions de la saison 2010 auront lieu au siège du CAF, salle de Maistre, 4 route de Pallud, les mercredis 2, 9, 16 décembre 2009 et le lundi 4 janvier 2010 de 18 h 15 à 19 h 30. Première sortie le mercredi 6 janvier 2010.

A noter : un certificat médical est obligatoire pour tous les nouveaux.

ÉCOLE LABELLISÉE

En avril dernier, notre club a obtenu de la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne, le label "École de Ski", qui reconnaît la qualité de notre action auprès des jeunes du club.



ESCALADE

Stages escalade : calendrier 2009 - 2010



ADULTES

Comme l'année dernière, à partir du mois de janvier, des "modules d'apprentissage - techniques de cordes et sécurité" seront organisés lors des cours d'escalade à la halle.

Au menu : descente en rappel, relais en grandes voies, mouflages, techniques de réchappes...

- Samedi 20 et dimanche 21 mars, week-end falaise à Virieu le grand (Ain) : escalade.
- Samedi 01 et dimanche 02 mai, week-end à Orpierre : escalade et découverte grandes voies (places limitées).
- Du 07 au 11 juillet, stage dans les Alpes maritimes : escalade, canyoning, via ferrata.

JEUNES

• Février : du 13 au 15, stage d'escalade (10-18 ans) à Claret (Hérault), prix 130 € tout compris (transport, hébergement, nourriture).

• Avril : du 10 au 12, stage d'escalade (10-18 ans) aux Dentelles de Montmirail (Vaucluse), prix 130 € tout compris (transport, hébergement, nourriture).

• Pendant le mois de mai des sorties falaises seront organisées pour le passage des livrets d'escalade (infos complémentaires en cours d'année).

• Été : du 3 au 5 juillet, stage multi activités (8-12 ans), prix 120 € tout compris (transport, hébergement, nourriture).

Mathieu Pesenti

◇ Pour plus d'informations :

voir Mathieu à la halle Olympique aux heures de cours.

COMPTE-RENDU DU STAGE D'ÉTÉ AVEC LA SECTION ESCALADE

Les 4, 5 et 6 juillet, six jeunes grimpeurs du CAF Albertville se sont rendus à Aussois pour un stage multi-activités : escalade et via ferrata au programme.

Les nombreuses averses quotidiennes n'ont pas réussi à décourager la petite "bande" de grimpeurs du CAF.

En utilisant les abris naturels offerts par les dévers de la falaise du Croé, nous avons pu grimper, faire des descentes en rappel et des pendules.

Et quand il faisait beau... direction le pont du Diable pour se faire les bras dans les via ferrata ("les diabolots" le premier jour, "la Montée au ciel", "la Descente aux enfers" et "la Montée au purgatoire" le deuxième jour).

OPEN NATIONAL D'ESCALADE JEUNES 2009

19 et 20 décembre
benjamins, minimes, cadets, juniors
-> halle olympique <-

Samedi : 2 voies flash
accueil benjamins & minimes entre 7h et 8h
accueil cadets & juniors entre 13h et 14h

Dimanche :
1/2 finales flash à partir de 8h
finales à vue à partir de 14h

Infos sur <http://www.clubalpin.com/albertville>

RETOUR SUR LE TOUT A BLOCS

Guillaume Glairon-Mondet, adhérent à notre club depuis l'âge de 10 ans et compétiteur en escalade de haut niveau nous fait part de ses sensations :

J'ai décidé de vous faire partager mes impressions sur la compétition estivale du "Tout à blocs"(TAB)



Cette compétition est en effet très intéressante à vivre car elle possède de nombreux atouts qui sont uniques.

Premièrement, c'est un open qui se déroule en plein été, dans le Briançonnais (L'Argentière la Bessée). Cela nous permet de lier le plaisir des vacances et une compétition de très haut niveau. On retrouve donc une partie des meilleurs grimpeurs français, mais aussi de nombreux étrangers. La compétition en elle-même se déroule en deux manches. Les qualifications, un contest où les grimpeurs amateurs grimpent en même temps que les cadors, se déroule en trois vagues et sur deux jours.

Pour cette année, les blocs étaient vraiment très difficiles, donc il n'était pas obligatoire de sortir tout les blocs pour se qualifier en finale. Cependant une

bonne quarantaine de passages compris entre le 5 et le 7, et quelques-uns dans le 8 doivent être franchis durant ces deux jours de qualification. Pour ma part, il ne m'est resté plus qu'un seul bloc non enchaîné et j'ai donc fini parmi les cinq premiers à cette étape. Étant le seul finaliste français, cette place m'a aussi donné la victoire de la coupe de France qui se jouait sur la manche de qualif (et donc de m'assurer une victoire au classement général).

Du côté des femmes, trois françaises figuraient parmi les cinq finalistes ; ce qui nous promettait des médailles...

En finale, ce n'est plus du tout le même concept : grand show à l'américaine (ou presque), en nocturne, et tout se joue sur quatre blocs à vue. Comme d'habitude au TAB, les blocs sont de plus en plus difficiles. Tout le monde sort le premier en peu d'essais. Pour le second, il avait l'air plutôt simple aussi, mais pour moi tout a dérapé, et je suis le seul à ne pas le faire, du coup, je passe dernier au classement provisoire, et je sors complètement du stress de la compétition. Le bloc 3, c'est vraiment mon style d'escalade (un jeté à deux mains décalées). Et sans la pression de jouer la victoire, je suis le seul à sortir ce bloc.

J'ai choisi de vous parler de cette compétition car c'est celle qui m'a permis de tourner la page de la saison 2009 et de me tourner vers la saison 2010.

J'ai donc fait attention à toutes les qualités qui me permettaient d'arriver à ce niveau de la compétition, mais surtout aux nombreux points faibles sur lesquels je devrais

progresser durant tout l'hiver. Car désormais, après avoir réussi un DUT de génie électrique et automatismes et travaillé deux ans dans l'entreprise de mes parents, j'ai décidé de partir loin de chez moi (à Aix en Provence), où se trouve le site d'entraînement de l'équipe de France escalade dont je fais partie. Je pourrai ainsi tout mettre en œuvre pour faire de très belles performances en coupe du monde l'année prochaine et essayer de vivre de mon sport favori. Je continuerai à concourir au niveau national pour le CAF d'Albertville.

Je suis titulaire d'un B.E. d'escalade et pendant mes loisirs, je pratique occasionnellement le VTT, la randonnée à pied ou à ski ainsi que le ski de piste et le freeride.

Guillaume Glairon-Mondet



Guillaume Glairon Mondet

Né le 10/12/86

Club : CAF Albertville

Sports pratiqués : Escalade, Freeride, VTT

Réalisation en falaise :

Niveau après travail : 8c

Niveau en bloc : 7c+ à vue ; 8a + après travail

Principaux résultats en compétition :

Membre de l'équipe de France senior de bloc
Champion du monde de difficulté minimale en 2000 et 2001

Champion de France de bloc espoir en 2005

1^{er} aux championnats du monde à Genève en 2001

4^{ème} aux championnats du monde en Autriche en 2008

4^{ème} aux championnats du monde en Chine en 2009

Bilan de la saison Alpinisme 2009 / 2010

Après une réunion d'information

À fin mai pour présenter le programme, les encadrants ont proposé deux soirées, l'une pour vérifier le matériel et voir les nœuds et techniques de mouflage, l'autre à Saint-Léger pour une école de rocher.

Malgré un nombre réduit d'encadrants, plusieurs sorties ont été proposées : Mont Tondu par l'arête du Pain de Sucre, Grand Bec, Aiguille Noire, Grande Glière, Arête à Marion.

Les courses de neige ont été rares à cause de la sécheresse de l'été. Les courses de rocher, nécessitant pour la plupart une pratique de l'escalade, ont trouvé un public plus averti, mais ont privé les débutants de sorties adaptées à leur niveau.

Espérons que la neige sera au rendez-vous l'année prochaine pour que tout le monde y trouve son compte !

Claire Muller

NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE :

LE CYCLE AUTONOMIE

Un cycle autonomie, encadré par un guide, a été proposé moyennant une petite participation. L'objectif était de proposer des courses où les participants essaient de gérer leur cordée, sous l'œil vigilant de Stéphane Husson. Quatre sorties ont pu ainsi être effectuées : une au niveau Débutant: Mont Tondu par le glacier et les trois autres pour des niveaux Avancés : Arête des Lanchettes, Aiguilles d'Entrèves, Arête des Papillons.

Ces sorties ont eu du succès et l'on retrouve facilement ces participants formés dans les collectives classiques, ce qui permettra l'année prochaine de proposer des courses un peu plus difficiles.

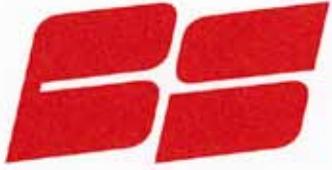
Le cycle Autonomie devrait être reconduit s'il y a suffisamment de candidats.



En attendant la saison prochaine, la section Alpinisme n'hiberne pas totalement puisqu'un **cycle Cascade de glace** vous est proposé cet hiver :

- **2 sorties à la demi-journée à Champagny** : dimanche 13 décembre après-midi + samedi 2 ou dimanche 3 janvier après-midi
- **2 sorties journées sur site école naturel** : 23 ou 24 janvier + 13 ou 14 février

Préparez vos moufles !



Banque de Savoie
Régionale, Résolument !



ALBERTVILLE
Bracq
Opticiens
Tél. 04.79.32.39.04

TRAIL D'ALBERTVILLE / MONTAGNE EN FÊTE

Plus de 300 coureurs au départ de ce 5^{ème} trail d'Albertville,

une centaine pour la Grimpette au fort et de nombreux randonneurs se bousculaient ce dimanche matin sur la place de l'Europe au cœur de la cité olympique... Un beau succès par une belle journée d'automne ! Un beau plateau également avec des hôtes de marque, des spécialistes du trail mais aussi des skieurs alpinistes...

Si Joël Pellicier, le spécialiste et ambassadeur du trail d'Albertville était l'un des leaders, c'est Alexandre Pellicier qui aura remporté la 5^{ème} édition de la course organisée par le Club Alpin Français d'Albertville en 2h24mn51s. Alexandre prendra les commandes de la course dès les 10 premières minutes de course et personne ne tiendra le rythme imposé par le skieur... il fera donc la course...seul en tête !

Le ski alpinisme était à l'affiche ce week-end avec trois skieurs parmi les quatre premiers. Avec un parcours taillé pour eux (2000 m de dénivellée positive en 22 km), certains auront vu ici un bon moyen de vérifier leur état de forme et de renouer avec la compétition.

"Je me suis surpris moi-même" précise Alexandre Pellicier, ancien champion du monde de ski par équipe, qui a même eu l'audace pour sa première participation de battre le record d'Aurélien Brun (2h28mn46s) vainqueur de la dernière édition.

Pourtant, derrière lui, une belle bataille s'annonçait en perspective pour la seconde place, lutte racontée par Frédéric Thérissod : "Sur la fin j'avais Florian Perrier en point de mire, j'ai pu le rattraper à la fin de la descente et finir juste devant dans le sprint, c'était un beau finish".

Chez les dames, c'est Céline Lafaye, vainqueur en 2008 et détentrice du record en 2h46mn qui emporte en 2h45mn16s son parcours préféré, devant Stéphanie Duc, vainqueur en 2007, en tête jusqu'au fort mais qui a payé d'être partie un peu vite, suivie de Fiona Porte, espoir ardéchoise, qui fait une saison très remarquée...

Après quatre épreuves, la finale du challenge des Bauges se termine donc en beauté au trail d'Albertville !

Du côté de la Grimpette au Fort, Stéphane Avrillon passe en premier la ligne d'arrivée devant William Ghibaud et Mathieu Granger. Anne-Lise Chamiot Poncet terminera les 900 m de dénivellées en tête devant Alice Lauga et Suzanne Carle.

Plus de 400 coureurs ont donc pris le départ ce week-end d'une épreuve qui prend sa place désormais dans le calendrier des courses en montagne et chez nos voisins italiens présents à Albertville lors de cette cinquième édition.

Le bel été indien que nous connaissons aura permis une belle fête au fort de Tamié où se déroulent les podiums et les remises des prix.

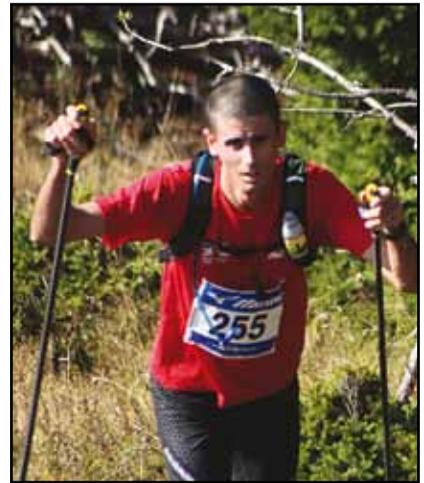
Le repas pris sur place un peu partout sur le site, les animations – mur d'escalade et tyrolienne – auront connu un vif succès.

Les handicapés, comme chaque année auront pu vivre les arrivées et découvrir le vallon de Tamié en joëlette.

Sous un soleil généreux et des températures douces, cette 5^{ème} Montagne en Fête aura donc connu un vif succès sportif et populaire pour le plus grand plaisir des 140 bénévoles mobilisés !

Résultats sur : www.trail-albertville.fr

Marie Cavalière / J.F.Grandidier



IMPRESSIONS DE COUREUR :

Alexandre Pellicier, vainqueur de la course.

«La première fois que j'ai entendu parler du trail d'Albertville, c'était par des coureurs qui disaient : «ça c'est une course pour les skieurs alpinistes, 20 km/2000 m de dénivellé positif, moins de descente que de montée», et il s'avère effectivement que le profil est assez atypique pour un trail avec plusieurs passages où les genoux passent au dessus du niveau des hanches, ce qui commence à être très intéressant...

Mes vieux genoux m'ayant mis au repos forcé de compétitions estivales pendant 3 ans, ce trail était une excellente occasion de revenir dans le monde du trail en douceur, le parcours étant particulièrement «souple» sur le corps avec une première partie rapide mais jamais complètement plate, une grande montée régulière, et une longue descente roulante dans un superbe sentier forestier, le tout en évitant au maximum les parties goudronnées.

Un grand bravo d'ailleurs aux organisateurs pour cette forte volonté de rester en dehors des routes ce qui est loin d'être évident dans la partie basse.

Le départ-slalom dans Albertville au milieu de la ville est super sympa, un peu technique mais rien d'insurmontable quand on n'a pas une paire de skis au pied! L'arrivée au fort de Tamié tout aussi agréable et atypique, bref un parcours super intéressant, varié et jamais monotone, qui en donne à tout le monde : traileurs, skieurs, descendeurs, pistards...

Un ravitaillement supplémentaire serait peut-être le bienvenu vers le chalet des Drisons pour répartir les casses-croûte à 25%, 50% et 75% du temps course et éviter un laborieux retour «crampeux» pour beaucoup de monde (d'après les e-commentaires).

Merci encore à tous les bénévoles... et rendez-vous l'an prochain pour 2h24 de bonheur... et 10 jours de courbatures !!!»

Alexandre Pellicier



FORMATION - SECURITE

Depuis un an, une nouvelle commission a été créée au sein du Caf d'Albertville, chargée de mettre en place des règles de sécurité communes aux différentes activités et d'inciter les pratiquants à se former. Pour marquer ses objectifs, la Commission a organisé en juin une journée "Sécurité et Formation"

Sont intervenus des professionnels apportant leur éclairage sur des points précis : Arnaud Pinguet pour les responsabilités juridiques, Sébastien Escande et Denis Crabières pour la préparation d'une course et la prise de décision, Alain Duclos pour les expertises en avalanche. Cette journée a également été l'occasion d'annoncer des mesures concrètes à mettre en application au sein du club pour la saison d'hiver (charte des encadrants et des participants aux sorties, rédaction des programmes d'activités, nombre de participants, fiche de sortie...).

Il a été également question de mettre l'accent sur la formation, non seulement par une politique d'information sur les stages proposés par la FFCAM, mais aussi par un plan de formation "de proximité" propre au Caf d'Albertville.

Plan de formation CAF Albertville 2009-2010

Pour la saison à venir, le Caf d'Albertville propose deux cursus de formation :

1. Formations diplômantes organisées par la FFCAM

Voir la liste des stages sur le site de la FFCAM, rubrique

"Trouvez un stage" :

http://www.ffcam.fr/quick_stages.html

Démarche personnelle de formation pour avoir la possibilité d'encadrer dans un club à l'issue du brevet Initiateur.

Coût : les stages sont subventionnés par la fédération et ont un coût bien inférieur au coût réel (compter de 40€ à 80€ pour des UV2 d'un we, et de 300€ à 350€ pour un stage initiateur d'une semaine, hébergement compris)

La totalité des frais de stage (UV2 + stage initiateur) sera remboursée par le club sur 3 années, sous condition d'encadrement (au minimum 3 sorties par an)

Cursus :

- UFCA (Unité de Formation Commune aux Activités) fonctionnement de la fédération, notions sur l'environnement, la législation en matière de responsabilités...

Durée : 1 à 2 jours

- UV2 : approfondissement des connaissances de base acquises par expérience, lors d'un stage UV1 de la FFCAM ou lors d'une formation proposée au sein du club.

Les domaines : cartographie / neige et avalanches / sécurité sur glacier / techniques alpines (raquettes) / secours en montagne (nouveau)

Durée : 2 jours

- Préinitiateur (formation proposée uniquement en ski alpinisme, mais pas obligatoire)

- Initiateur : validation des compétences acquises lors des UV2, et gestion d'un groupe.

Durée : variable en fonction des activités (1 semaine en ski alpinisme par exemple, 2 jours en raquettes)

2. Formations de proximité, organisées par le Caf d'Albertville

Stages encadrés par des initiateurs du Caf, des instructeurs FFCAM, ou par des professionnels (guides, accompagnateurs...)

Public :

- ensemble des adhérents pour un accès à l'autonomie
- encadrants actuels du Caf, pour un approfondissement des connaissances et une amélioration des pratiques

Coût : une participation sera demandée aux personnes intéressées, le Caf prenant à sa charge l'autre partie du stage.

3. Incriptions

Pour les stages de la fédération :

Se rendre sur le site de la fédération :

http://www.ffcam.fr/quick_stages.html

On trouve la description du stage (durée, jours, formateur, lieu, pré requis), ainsi que les coordonnées du responsable du stage.

Les fiches d'inscription sont à télécharger.

Exceptions : le stage UV2 Cartographie (avec André Souvignet) et le stage Secours en Montagne (avec Stéphane Huin)

S'inscrire auprès de la Commission Formation du Caf d'Albertville : formationcafalb@laposte.net

Ou contacter par téléphone Claire Muller au 06 88 97 90 27

Pour les stages de proximité :

S'inscrire auprès de la Commission Formation du Caf d'Albertville : formationcafalb@laposte.net

Ou contacter par téléphone Claire Muller au 06 88 97 90 27

Le plan complet de formation est disponible en téléchargement à la rubrique « formation et sécurité » du site du club : <http://www.clubalpin.com/albertville>

PRATIQUE

Check-list pour vos sorties montagne

Fond de sac commun

- casse-croûte, barres de céréales
- gourde (au moins un litre)
- couteau, lampe frontale
- veste gore-tex, polaire
- gants, bonnet et/ou casquette, pull
- chaussures et grosses chaussettes
- montre altimètre, boussole, sifflet
- carte(s) au 1/25000^{ème} (et autres ?)
- lunettes de soleil, crème solaire
- trousse pharmacie
- couverture de survie
- cordelette d'assurance
- porte-monnaie (avec espèces, chèques, carte CAF...)
- gants et lunettes de rechange en cas de perte ou de protection insuffisante

éventuellement

- bâtons (télescopiques ou non)
- appareil-photo (+ batterie)
- téléphone portable (chargé)
- GPS, jumelles
- guêtres, poncho
- boisson chaude
- briquet & papier journal
- porte-carte

Supplément pour raquettes

- ARVA avec piles en bon état
- pelle, sonde
- raquettes
- bâtons
- cordelette d'assurance (selon relief)

Supplément pour ski de randonnée

- skis de randonnée, bâtons
- peaux de phoque, couteaux
- ARVA avec piles en bon état, pelle, sonde
- peaux de phoque de rechange, colle en tube ou en bombe, paraffine
- corde d'assurance, ruban adhésif

Supplément pour glacier et ski-alpinisme:

- crampons en acier réglés selon chaussures, piolet léger
- baudrier avec mousqueton à vis
- corde d'assurance
- broche à glace, autobloquants
- matériel de sortie de crevasse

N.B. : Cette liste sera disponible sur le site internet du club (avec possibilité de téléchargement) et pourra être modifiée par la suite. Nous reviendrons sur le contenu détaillé de la trousse à pharmacie dans une prochaine édition.

ASSURANCES

Lors de votre appel de cotisation 2010, vous avez eu connaissance d'un changement concernant la Compagnie d'assurance qui vous couvre désormais avec votre licence FFCAM (**Allianz/AGF** ayant remplacé la MAIF)

Nous vous rappelons que votre adhésion au Club Alpin Français vous permet d'obtenir automatiquement et **uniquement** une garantie **responsabilité civile** dans le cadre des activités définies dans la plaquette qui vous a été remise.

L'option "**assurance de personnes**" qui couvre les garanties frais de recherche et de secours - assistance rapatriement - individuelle accident - complément de frais médicaux - est **vivement recommandée** (coût 20 €). Vous sont proposées également des extensions permettant d'améliorer les capitaux de base **assurance de personnes**, de vous assurer dans le monde entier ou pour le parapente et le paralpinisme.

N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples renseignements.



**CHAUSSURES
MESERE**

Dépositaire

MEPHISTO

Place de l'église - 73200 ALBERTVILLE



ORGANISATION CONSEIL ASSURANCES
26, avenue des Chasseurs Alpains
73200 ALBERTVILLE

Assurances Habitation, Dommages et Automobile. Responsabilité Civile.
Prévoyance et Social. Retraite et Capitalisation.
Toutes Assurances du Particulier et de l'Entreprise.

Votre Contact :

Claudie BONAVITACOLA

Tél : 04 79 32 31 67 - Fax : 04 79 37 44 15
E-mail : claudie.gaudichon@oca-albertville.fr

BIBLIOTHEQUE

ACTUALITES - LIVRES - BIBLIOTHEQUE

Nous rappelons que la bibliothèque du Club est accessible pendant les heures de permanence. Elle contient un grand nombre d'ouvrages de tous types (récits, topos, documentaires...) empruntables pour la plupart pour une durée maximum de 15 jours et de cartes (consultables sur place). Demander à Charles Dazza ou à l'accueil. Une liste sera prochainement disponible sur notre site internet : www.clubalpin.com/albertville

Quelques nouveautés :

L'ALPINISME : DES PREMIERS PAS AUX GRANDES ASCENSIONS

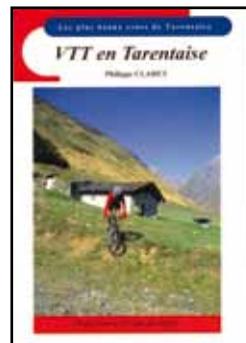
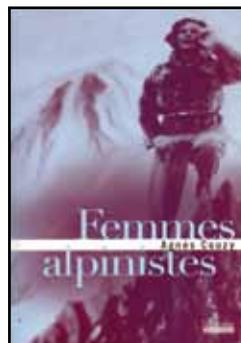
de Jean-François Hagemüller, François Marsigny, François Pallandre
Présentation de l'éditeur :

Ce livre est la version moderne de Alpinisme, des premiers pas aux grandes courses, paru dans la même collection en 1997. Toujours sous l'égide de l'Ecole nationale de ski et d'alpinisme de Chamonix (ENSA), il fait le point sur l'évolution des techniques de progression et de sécurité en haute montagne. Trois professeurs-guides ont réalisé une douzaine de grandes courses pour l'occasion, au Grand Paradis, en Suisse, au Mont-Blanc, en Vanoise et dans les Ecrins. Chaque description d'itinéraire est utilisable comme un topo, mais parallèlement, les auteurs exposent les techniques adaptées au type de terrain concerné, en laissant une grande place à l'image. Sont ainsi traitées d'abord les courses faciles, en neige ou en rocher, pour progressivement évoluer vers de grandes aventures comme le mont Blanc par le pilier du Frêne, en passant par les goulottes, les courses d'arêtes, les escalades rocheuses modernes et même la cascade de glace. Il s'agit donc d'un ouvrage vivant et très visuel, plus que d'un précis théorique classique.

FEMMES ALPINISTES

de Agnès Couzy. Editions Hoebeke ;
Destins de montagne
Présentation de l'éditeur :

Dans Femmes alpinistes, Agnès Couzy rend hommage aux dix-huit femmes qui, depuis la conquête du Mont Blanc par Henriette d'Angeville en 1838, jusqu'à Catherine Destivelle ou Chantal Mauduit, disparue à 34 ans en Himalaya lors de sa seizième expédition en 1998, furent des pionnières et des aventurières mues par une volonté de dépassement, un goût du risque et de la liberté. Loin du combat féministe, mais soucieuses pour certaines d'ouvrir un chemin aux autres femmes, elles ont toutes laissé une empreinte dans l'histoire de l'Alpinisme.



VTT EN TARENTEISE, LES PLUS BEAUX CROSS DE TARENTEISE

de Philippe Claret
Présentation de l'auteur :
41 itinéraires de tous niveaux - 820 km de parcours décrits dont une traversée intégrale de la vallée en 3 étapes.

51 extraits de carte IGN couleur
Pour chaque circuit décrit vous trouverez :

Le dénivelé, la distance, l'horaire, la difficulté, le pourcentage chemin/goudron et la référence de la carte utilisée.

Chaque description d'itinéraire est accompagnée d'un extrait de carte IGN sur lequel est tracé le circuit avec en bleu les zones montantes, en rose les zones plates ou descendantes et en vert les variantes.

PAARTNER
Organisme de formation
ZA Terre Neuve - Route des Chênes - Gilly-sur-Isère
BP 202 - 73276 Albertville Cedex
Tel : 04 79 37 08 03

entreprise DESBIOLLES s.a.



**CONSTRUCTIONS
METALLIQUES
CHAUDRONNERIE
LEVAGE - MANUTENTION**



Rue des Chevaliers
73540 LA BATHIE - Tél. 04.79.31.01.15 - Fax 04.79.89.60.50
site : www.desbiolles.fr - e.mail : infos@desbiolles.fr

FORMATION CARTOGRAPHIE

Jeu de piste à Tamié

Le samedi 17 octobre 2009 le CAF L'organisait un stage initiation à la cartographie, ouvert à toute personne désireuse d'acquérir ou d'améliorer ses connaissances dans la lecture de carte.

En cette belle journée d'automne, nous nous retrouvons une douzaine à pied d'œuvre dans les environs d'Albertville, à la Chapelle d'Aidier plus précisément, carte et boussole en main. Notre formateur, Bernard Caubet, nous avait indiqué plusieurs points d'altitude cotés sur la carte, par lesquels nous devions passer pour rejoindre le Col de Tamié, but de la journée. Bien sûr, nous avions reçu au préalable deux cours théoriques en salle, où nous avions appris :

- comment les cartes avaient été établies (projection Lambert, Mercator)
- quels renseignements nous donne une carte (symboles)
- comment lire le relief (qu'est-ce qu'un vallon, une croupe, un talus...)
- comment se servir de la boussole.



Fort de ces explications, un groupe de trois personnes est désigné pour mener le groupe au premier point coté. La direction prise après le village nous emmène à travers pâturages et vergers, et là nous commençons à découvrir que la carte n'est pas toujours juste. En effet, les chemins évoluent, et les relevés sur le terrain ne sont pas récents...

C'est ainsi que nous devons déjà faire demi-tour : un propriétaire nous indique que le sentier ne passe plus par là... Pas de problème, nous trouvons un autre passage, nous voici au milieu d'un pré, et c'est là que Bernard nous demande de faire une triangulation

avec la boussole pour connaître l'endroit précis où l'on se trouve...

Bon, euh, comment ça marche, déjà ?

Eh bien, on prend une visée sur deux points particuliers, éloignés l'un de l'autre et on reporte les deux angles sur la carte en traçant une ligne pour chacun, et normalement, si tout va bien, on se trouve au point d'intersection...

A priori, on n'est pas perdu : tout le monde trouve peu ou prou le même point.

La 1^{ère} équipe nous ayant menés à bon port, la seconde prend le relais. Et c'est ainsi que nous rejoignons sans encombre le col de Tamié. Pause pique-nique et c'est reparti : la descente se fera par le Vernay, Longebonne.

Là encore, dans la forêt, nous constatons quelques divergences entre la carte et le terrain, et la difficulté supplémentaire à s'orienter au milieu des arbres... Mais nous voici arrivés au ruisseau du Chiriac, dont nous empruntons le lit... à sec, pour rejoindre notre point

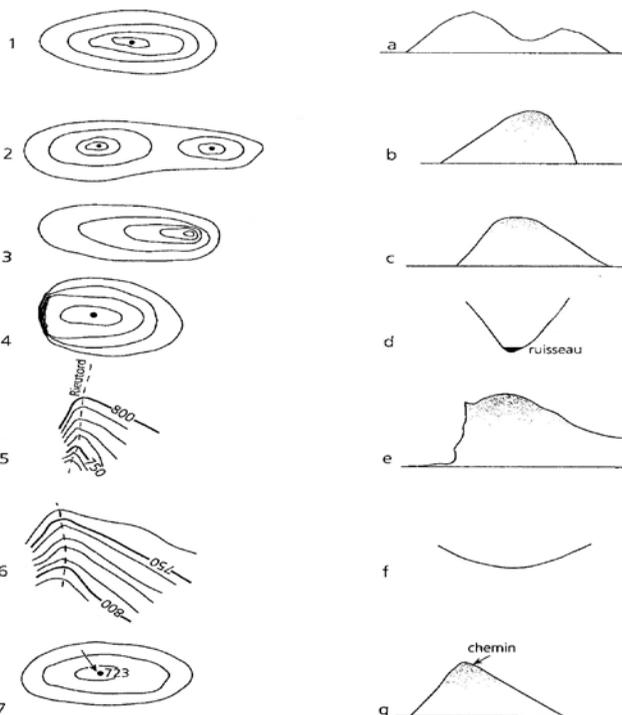


de départ : le jeu de piste est terminé ! Nous nous sommes orientés pour la majeure partie du parcours à « l'orientation naturelle », c'est-à-dire par rapport à des points de repère facilement identifiables : un clocher, un vallon, un ruisseau...

Nous remercions les organisateurs d'avoir mis en place cette formation de proximité qui a été très appréciée de tous, et qui devrait permettre à chacun d'entre nous d'être plus autonome en montagne.

Danielle Haxaire

TESTEZ VOS CONNAISSANCES



Retrouvez les correspondances entre les dessins de la colonne de gauche et celle de droite

- réponses
- 7 - f
 - 6 - g
 - 5 - d
 - 4 - e
 - 3 - b
 - 2 - a
 - 1 - c

AGENDA

9 décembre : Soirée autour du film "Free Ski" de Eric Daumas

Le Club Alpin Français d'Albertville, propose une soirée autour du film d'Eric Daumas : "Free Ski" le mercredi 9 décembre à 20h30 à la salle de Maistre - Albertville

Un débat aura lieu après la projection du film sur le thème du ski de randonnée. Les intervenants sont Annick Cressens (Maire de Beaufort) Lionel Bonnel (skieur alpiniste) et Bruno Peyronnet (journaliste-cinéaste) et bien sûr les acteurs du film

Durée du film : 52 minutes

Entrée : 4 euros

11 décembre : Conférence animée par Dominique Stumpert

Dans le prolongement de la journée sécurité du 6 juin, le CAF d'Albertville propose une conférence "Choix d'un itinéraire en hiver et prise de décision". C'est Dominique Stumpert, guide de haute montagne et formateur qui est l'intervenant de cette soirée qui aura lieu le vendredi 11 décembre de 18h30 à 21 h à la salle de conférence du Lycée Jeanne d'Arc

Tous publics. Entrée libre

12 décembre : Assemblée générale

L'Assemblée générale Ordinaire du club se tiendra le samedi 12 décembre 2009 à 20h00 à la salle René Cassin (quartier nord) à Albertville. Comme tous les ans, ce sera une occasion de communication et de dialogue sur l'activité de votre club, avec plusieurs diaporamas et la participation de Thierry Arnou. Attention, la salle du Val des Roses est réquisitionnée pour les vaccinations contre la grippe. Nous serons donc cette année à la Salle René Cassin. Tout le monde peut assister, membre ou non du club.

19-20 décembre : Open d'escalade

Depuis plus de 10 ans le Club Alpin Français d'Albertville organise l'open d'escalade jeunes.

Cette compétition est réservée aux catégories benjamins, minimes, cadets et juniors (garçons et filles). Cette épreuve de difficulté se déroule sur le mur de la halle olympique, très connu pour sa hauteur et son développé.

9 et 10 janvier 2010

La FFCAM, le CAF de Chambéry, et le Comité de Savoie des CAF organisent

le Grand Parcours Ski.

Le Grand Parcours, installé au col de Plainpalais, dans le massif des Bauges, est une manifestation unique en son genre dont la philosophie se résume par les 4 thèmes suivants : apprentissage, convivialité, aventure et mixité des publics.

Tous les renseignements seront disponibles prochainement sur <http://grandparcoursski.cafchambery.com/> ou à l'adresse : grandparcoursski@caf-chambery.com

26 septembre 2010 : Montagne en Fête et Trail d'Albertville

6^{ème} édition de Montagne en Fête et du Trail d'Albertville qui termine le challenge du Parc des Bauges. Un parcours naturellement alpin revisité pour 2010: trail, grimpette, randonnée patrimoine et diverses animations sur le site : www.trail-albertville.fr

Plus d'informations sur :

www.clubalpin.com/albertville

ADHÉSION ET AVANTAGES

Le Club Alpin Français d'Albertville vous propose des activités proches de chez vous, encadrées par des bénévoles compétents qui vous feront découvrir la randonnée pédestre, l'alpinisme, l'escalade, les sorties en raquettes, le ski de piste, le ski de randonnée, la spéléologie.

Ses écoles "Jeunes" de Ski, d'Aventure et d'Escalade ont été labellisées par la Fédération Française des Clubs Alpins de Montagne, ce qui est pour nous une reconnaissance de qualité. Vous pourrez acquérir si vous le souhaitez une formation diplômante. Le tarif de la licence est dégressif pour les familles et minorée pour les jeunes de moins de 24 ans. Vous bénéficierez d'une importante réduction sur la nuitée dans les refuges.

Une carte-découverte pour les non-membres permet de participer à 1, 2 ou 3 sorties collectives moyennant une participation de 5€ par jour : renseignements auprès des responsables de sorties ou à la permanence du Club.

Partenariats commerciaux

Soucieux d'offrir à tous ses adhérents la possibilité de pratiquer les activités de montagne à des prix doux votre club a établi un partenariat avec **Intersport Albertville**.

Une remise de 17% est accordée sur tous les produits liés à la pratique de la montagne ; une remise de 10% sur le rayon vélo ; une offre découverte avec remise de 20% sur la location de skis de randonnée ou alpins...

Il est possible également de bénéficier de remises au **Vieux Campeur** sous réserve d'achats groupés (4/5 personnes). Pour tous renseignements demander Cyril ou Matthieu.

Dans tous les cas, il est nécessaire d'être à jour de sa cotisation Club.

L'esprit du Club Alpin c'est l'émotion partagée - l'amour de la nature assurément - le respect de l'environnement et sa préservation, ainsi que le plaisir et la sécurité dans toutes les activités.

Des infos plus complètes sur notre site internet à la rubrique "Adhésions - avantages" www.clubalpin.com/albertville

Pour prendre contact, venez nous rencontrer à notre permanence, tous les vendredis de 18 h à 20 h. Vous pourrez vous informer, y rencontrer les différents responsables d'activités, vous inscrire au club et aux sorties du week-end.

Adresse : Salle de Maistre - 4 route de Pallud - 73200 Albertville Tél : 04 79 32 10 49 (aux heures de permanence)



Nos Refuges

Refuge de la Croix du Bonhomme (2443m)



Le refuge est ouvert et non gardé, dès maintenant et jusqu'au 1er juin 2010. Vous pouvez bénéficier d'un séjour hors gel grâce au chauffage solaire. Il est doté de 30 couchettes, de couvertures, de bois, de gaz et de vaisselle.

Pour tous renseignements, s'adresser au gardien : Tristan Guyon au 02 99 88 49 15.

Refuge du Plan de la Lai (1822m)



En hiver, le refuge est ouvert et non gardé, lorsque la route d'accès au cormet de Roselend est fermée, suivant l'enneigement. Possibilité d'ouverture au printemps, sur réservation. Il possède 14 couchettes pourvues de couvertures, une réserve de bois, du gaz et de la vaisselle.

Renseignements et réservation auprès des gardiens : Sylvie Cucuat et Philippe Letard : Le Cruet «Poirier Farineux» 73220 Bonvillaret. Tél : 06 76 88 86 84. Pas de réservation possible par e-mail.

Activités : Traversée du Beaufortain à skis ou raquettes.

Avant de quitter un refuge, n'oubliez jamais d'éteindre le feu, de fermer les portes et les fenêtres et d'acquitter le montant des nuitées ! Merci et bon séjour.

Tous vos livres de montagne, les topos d'escalade, les guides et cartes.
104 rue de la République 73200 Albertville
tel : 04 79 32 00 91

CONCEPTION ET RÉALISATION DE TOUS VOS IMPRIMÉS
ZA du Chiriac / 73200 ALBERTVILLE
TÉL. 04 79 32 00 73 / info@nouvelles-impressions.com
www.nouvelles-impressions.com

Au Vieux Campeur



La nouvelle carte Club
assurance et assistance...
10 % de remise
sur certains achats et parfois mieux...

www.auvieuxcampeur.fr

c'est à Paris Quartier Latin * Lyon * Thonon-Les-Bains * Sallanches
* Toulouse * Strasbourg * Albertville * Marseille