Magazine du Club Alpin Français d'Albertville
été - automne 2010 - n° 73

club alpin français

SUIVANT SA VOIE

été - automne 2010

SOMMAIRE

3 **Editorial**
Jean Pierre Saint Germain

4/5 **Interview : Regards croisés**
Marie Cavalière, Jean Pierre Saint Germain

6/9 **Zoom sur le Massif des Bauges**
Présentation du parc, Topo-rando pédestre,faune, flore, Le point de vue du Maire d'Albertville, le Trail et la Fête de la Montagne

10/11 **alpinisme**
Daniel Vergne,Claire Muller

12/13 **Topo-Récit : La Pointe de Cerdosse**
Hervé Delcher

14 **Nature et développement durable**
Fabrice Gueguen

15 **Du canyon pour les braves...**
Manu, Phil et Bart, proposent une nouvelle activité au CAF d'Albertville

16/17 **Sauvetages en sous sol**
Emmanuel Tessane

18/19 **Ecole d'aventure**
Joaquim Ferreira

20/21 **Randonnée pédestre**
avec une nouvelle échelle de cotation des randonnées
Claudie Kérouanton

22 **escalade**
M. Pesenti

23 **Ecole de ski «Petit CAF»**
Janine Husson

24 **Ski-alpinismede compétition**
Ludovic Barboni

25 **Formation-Sécurité**
Claire Muller

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. Bénéteau, D. Haxaire
Couverture : D. Haxaire : chamois dans le Mercantour.

Photos :
L. Barboni, A. Beneteau, M. Boccon-Doure, O. Cartier-Moulin, , A. Croibier, P. Degouve, B. Faraut, J.Ferreira, J-Fr. Grandidier, D. Haxaire, J. Husson,J-Cl. Monod, M. Pesenti
Ont aussi collaboré à ce numéro :
L. Barboni, N. Berry, C. Bonavitacola, M. Cavalière, O. Cartier Moulin, A. Croibier, P. Degouve, H. Delcher, B. Dunand-Frare, P. Eygazier, B. Faraut, J. Ferreira, M.N. Fontaine, P. Gallet, F. Guéguen, J-Fr. Grandidier, Kévin, J. Husson, Mairie d'Albertville, Cl. Muller, Parc des Bauges, M. Pesenti, E. Tessane, D. Vergne.

ISSN : 1776-131-X
Dépôt légal : mai 2010ISBN :978-2-9525045-9-1
EAN : 9782952504591

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

EDITORIAL

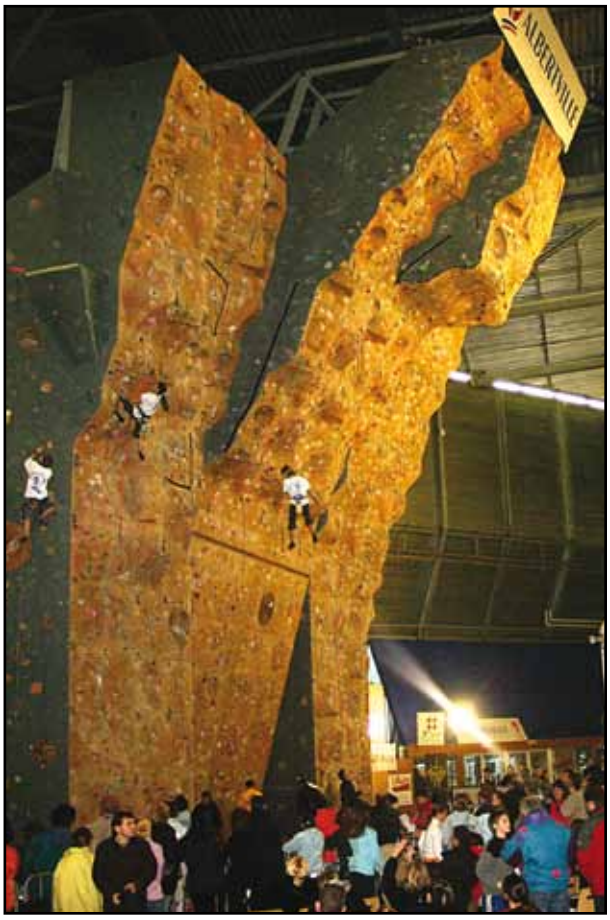
Faire découvrir la montagne.... comment ? et avec quels moyens ?

Tel est le titre de l'édito de la revue la Montagne et Alpinisme publié par la FFCAM. C'est la question que pose Georges Elzière, président de notre fédération, mais c'est également une question posée par de nombreux décideurs (élus, acteurs économiques, offices de tourisme...) de la montagne. Une question d'autant plus pertinente qu'il semble qu'il y ait de manière générale une désaffection pour la montagne. La réponse n'est certainement pas unique et nous avons en tant qu'acteur local des pistes de réflexion à proposer.

Dans un premier temps, il y lieu de rappeler **le rôle essentiel que jouent les clubs,** particulièrement en direction de la jeunesse. A Albertville ce sont plus de 200 jeunes qui pratiquent l'escalade, le ski alpin, encadrés par des professionnels et de nombreux bénévoles du Club Alpin ; il y a lieu de souligner par ailleurs les partenariats mis en œuvre avec l'Education Nationale (Lycée Jean Moulin, Ecoles Primaires).

Comment aller plus loin. En tant que club, nous sommes convaincus que nous pouvons apporter des contributions là où nous vivons. S'il est vrai que certaines collectivités locales ont bien compris l'intérêt qu'il y avait à favoriser par des approches incitatives la pratique de la montagne, il nous faut encore aller plus loin, beaucoup plus loin et ce en **favorisant les partenariats** : collectivités (communes, département, parc national et régionaux...), clubs, éducation nationale. Ce qui se fait est intéressant mais revêt bien trop souvent un caractère expérimental dont tout le monde se satisfait.

Notre bassin de vie a la chance de se situer **au cœur d'un environnement montagnard** ; ceci dit, il y a lieu si nous voulons qu'il soit plus attractif, de lui donner un ancrage plus marqué que ce soit au niveau économique, social, sportif et peut être prioritairement culturel de manière à ce qu'il y ait une véritable appropriation par la population locale. Les réflexions en cours concernant la Halle Olympique, la Maison de Pays sont des leviers qui devraient permettre cette réflexion partagée.



Cet édito un peu décalé par rapport aux précédents se veut une contribution en direction des décideurs et fait du CAF non seulement un acteur sportif mais aussi un partenaire engagé soucieux d'apporter sa contribution **pour que la Montagne reste une priorité Savoyarde**.

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

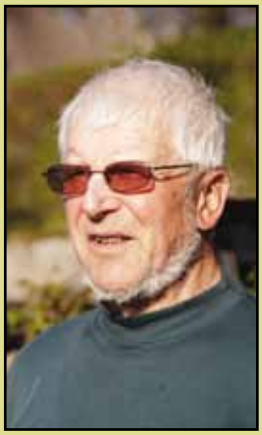
Pour prendre contact, venez nous rencontrer à notre permanence, tous les vendredis de 18 h30 à 20 h. Vous pourrez vous informer, y rencontrer les différents responsables d'activités, vous inscrire au club et aux sorties du week-end.

club alpin français

Club Alpin Français d'Albertville • Salle de Maistre • 4 route de Pallud • 73200 Albertville
Tél. 04 79 32 10 49 • www.clubalpin.com/albertville • *caf.albertville@online.fr*

REGARDS CROISÉS ...

A gauche, Olivier Cartier-Moulin 27 ans... il fonde en 2009 le Bureau Albertvillois des Accompagnateurs de Montagne (BAAM) en apportant des réponses aux randonneurs intéressés par la richesse du territoire montagnard local.
Dans le même temps, Pierre Gallet 75 ans (à droite) qui, s'il a pris un peu de distance avec le CAF dont il fut le Président local durant 5 ans, reste un "militant devant l'éternité" des sports de nature, après avoir été notamment l'initiateur du ski de fond en Savoie.
L'occasion était ainsi donnée au CAF d'Albertville de porter un regard décalé sur l'évolution de la montagne et la manière dont l'homme la pratique aujourd'hui, vue par deux générations.....
Rencontre avec deux montagnards engagés dont on pourrait imaginer des analyses aussi éloignées que les années qui les séparent.....et pourtant !



Jean-Pierre : Pourquoi et comment est né votre engagement ?

Pierre : Mon engagement avec la montagne n'était à priori pas évident, parce que je suis grand blond aux yeux bleus, un viking... mes ancêtres sont originaires des pays nordiques. Le hasard m'a d'abord emmené faire une colo à la Féclaz avec un copain. En 1960.... J'ai quitté ma Normandie pour venir habiter ici en permanence. Le haut commissaire à la Jeunesse et aux Sports était à l'époque Maurice Herzog qui a souhaité relancer les activités de sports de neige. Il a donc décrété qu'il fallait relancer ces activités et notamment le ski de fond qui était tout à fait ancestral. C'est à partir de ce moment là qu'une association plus particulièrement destinée aux jeunes qui s'appelait "foyer de ski de fond" s'est créée. Je me suis alors lancé dans l'aventure avec en 1964/1965 la création du premier véritable foyer de ski de fond à Beaufort puis à Bozel, Peisey Nancroix et ensuite un peu partout en Savoie. C'est ainsi qu'en 1968, au moment des jeux de Grenoble j'ai pu amener, après avoir organisé des jeux inter foyers, 60 jeunes aux Jeux Olympiques d'Autrans alors que le ski de fond était absolument inconnu des adultes et du tourisme.

Olivier : Ma passion de la montagne c'est un peu la suite de ce que Pierre a pu fonder. Dès 3 ans, mon père m'a mis sur des skis de fond; à 6 ans j'étais inscrit au foyer de ski de fond du Mirantin... Du coup c'est un peu de là que tout est parti. Au Lycée, quand je me suis demandé ce que j'allais faire après le bac, c'est un peu naturellement que je me suis tourné vers un cursus plutôt scientifique qui m'amenait à mieux connaître aussi la montagne. A l'Université de Savoie j'ai commencé à faire de la géologie mais il me plaisait aussi de pouvoir partager mes connaissances. J'ai alors voulu passer le diplôme d'accompagnateur en montagne. Pendant le cursus d'accompagnateur, en discutant avec les personnes qui étaient du Bassin Albertvillois, on s'est dit "pourquoi ne pas monter un bureau sur Albertville". C'était le début de l'aventure à laquelle se sont greffés plusieurs autres accompagnateurs.

"Il n'y a pas de véritable développement d'un sport si tous les côtés ne sont pas développés parallèlement : le développement des connaissances, du comportement, de la performance et de son environnement..."

Jean-Pierre : Qu'est-ce qui a fondamentalement changé dans la pratique de la montagne telle quelle se faisait il y a 30 ans et aujourd'hui ? Quelle place occupe selon vous l'homme dans son milieu naturel ?

Pierre : Grâce à l'association nationale des centres écoles de ski de fond, on a pu mettre en place un certain nombre de choses et notamment des stages de jeunes qui revêtaient une certaine conception de la pratique du ski de fond avec des tests (nous étions les premiers à mettre en place des tests de ski de fond qui s'appelaient les étoiles de ski de fond). L'idée était qu'il fallait associer le développement des connaissances, du comportement, de la technique et une certaine pratique de base du ski de fond. Dans ces tests il y a avait un course d'endurance, des démonstrations techniques, et des questions sur le traçage des pistes, sur la protection de la montagne. Cette conception du stage de Champagny a marqué énormément de jeunes en Savoie qui sont devenus des champions de Savoie. Je rappelle cela pour montrer qu'il y a pas de véritable développement d'un sport si tous les cotés ne sont pas approchés parallèlement, c'est-à-dire le développement des connaissances, du comportement, de la performance et aussi de son environnement. C'est une chose qui, avec la vulgarisation des pratiques sportives et leur évolution, a un petit peu disparu parce que les écoles de ski enseignent maintenant la technique, point barre ! Les pistes sont damées avec des engins ce qui est très bien mais la compétition s'est développée et s'est séparée de plus en plus de la base. C'est un problème qui me préoccupe toujours, car au cours des jeux de Vancouver où il y a eu des spectacles extraordinaires, le problème est clairement posé de la relation entre la pratique en compétition et une certaine conception de l'activité.

Olivier : Je rejoins l'avis de Pierre sur le constat qu'il y a des choses qui se perdent concernant le goût de l'effort. C'est sur ce sujet que nous essayons de travailler en matière de communication pour essayer d'amener les gens en montagne. On est obligé de leur dire que l'effort peut être maîtrisé et il est minime si l'on va à son rythme et que l'on apprend à se connaître. En pratiquant depuis tout petit, on apprend à se connaître. En se connaissant on n'a pas besoin d'aller dans l'effort difficile et on apprend à savoir qu'après un effort il y a toujours une récompense. En montagne on a la gratification d'avoir un super panorama, d'avoir rencontré des gens, d'avoir vu des animaux...

"On a voulu aseptiser la montagne et n'en donner que le meilleur.... "

Jean-Pierre : Et qu'est-ce qui fait qu'à un moment donné de l'histoire il y a une rupture dans l'évolution des pratiques montagnardes ?

Pierre : Deux choses sont un peu différentes, le sens de l'effort et la relation à l'environnement qui se rejoignent parfois. Pour le milieu montagnard, on

perçoit mieux le sens de l'effort lorsque l'on arrive au sommet. Et une fois arrivé au sommet on a un autre plaisir, un plaisir différent, celui de la descente. Mais aujourd'hui il y a une certaine mode de n'apprécier que la descente en se faisant poser au sommet en hélicoptère. Cela veut dire que ce qui compte c'est de slalomer dans la poudreuse. Mais en réalité ce n'est pas du tout le même plaisir à la descente quand on en a bavé à la montée. Gagner sa montée, c'est une plus value à l'effort qui différencie le fait d'atteindre le sommet en hélicoptère que de l'atteindre autrement. Car quand on obtient quelque chose par ses propres moyens, cela reste toujours vrai, quelque soit l'évolution du monde moderne. A titre personnel, je me rends compte que je retrouve aujourd'hui le même plaisir à faire 350 à 500 m de dénivelé que les 1500 à 1800 m de dénivelé que j'étais capable de faire à l'époque, à condition que je retrouve les mêmes situations aux problèmes.

Olivier : A mon avis le tourisme a faussé la donne dans le rapport que l'on a avec la nature dans le sens où on ne peut pas prendre le temps d'appréhender tous les risques. En voulant faire du tourisme sur nos secteurs de montagne on a voulu l'aseptiser et n'en donner que le meilleur. Damer pour la satisfaction du client, monter les gens, sécuriser au maximum les domaines... Finalement c'est en voulant donner perpétuellement le meilleur que les gens en veulent toujours plus !

"Le zapping peut avoir ce côté positif de confronter les êtres humains au travers de plusieurs pratiques pour mieux comprendre la montagne actuelle".

Jean-Pierre: Ce qui est paradoxal, c'est que l'on a aseptisé la montagne comme tu le dis mais en même temps cela n'entraîne pas un développement des pratiques des activités de montagne ?

Pierre : On ne peut pas raisonner maintenant avec les arguments ou les notions du passé; le zapping n'est pas venu par hasard, c'est un phénomène de société qui nous amène a voir le plus possible de choses, y compris sur le plan culturel. Les gens que tu accompagnes sont un peu victimes du zapping ambiant. Il y a quand même des côtés positifs, comme de déboucher plus facilement sur la pluriactivité. Est-ce qu'une seule activité peut permettre de découvrir la montagne ? je ne le crois pas. Je prétends et surtout quand on est dans une association comme celle du CAF, que c'est lorsque l'on se confronte à plusieurs activités que cela permet d'avoir une approche vraiment intéressante. Nous recevons au club des gens qui ne passent que des temps relativement courts, mais ces moments doivent être des moments privilégiés qui doivent permettre l'apprentissage même sur une courte durée. C'est toute la vocation du Club Alpin Français qui démontre qu'il est toujours possible de faire l'éducation permanente des adhérents.

Olivier : La pluriactivité je peux en parler car j'ai fait plusieurs raids multi-sports qui se développent de plus en plus. Je pense que ça peut avoir des effets positifs mais le zapping à l'heure actuelle se fait sur tellement d'activités très différentes et surtout sur beaucoup d'activités aussi non sportives (jeux vidéos). Notre société nous amène vers plus d'égocentrisme; le partage est une valeur que l'on peut retrouver dans une association comme le CAF et qui peut faire un renouveau de notre approche de la montagne.

"La devise de l'olympisme : plus vite, plus haut, plus fort a des limites..."

Jean-Pierre : Les jeux olympiques de Vancouver ont été un succès phénoménal. Les compétiteurs s'astreignent à des entrainements presque surhumains, concourent dans une météo pas toujours favorable et suscitent l'admiration des spectateurs. Qu'en pensez-vous ?

Olivier : Pour moi c'est un peu un spectacle qui amène les spectateurs à devenir exigeants et qui n'arrivent plus à se projeter sur ce qu'est réellement le sport. Même les réactions des journalistes nous font dire qu'ils n'ont jamais pratiqué pour être ainsi dans une analyse hyper critique à attendre des choses extraordinaires. J'ai vraiment ressenti l'activité olympique comme étant un spectacle grand public que les médias arrivaient bien à vendre. J'ai vraiment été déçu de la façon dont les choses ont été présentées. La devise de l'olympisme : "plus vite, plus haut", trouve ses limites. L'analyse de Pierre qui nous dit, "à mon échelle, j'arrive à retrouver du plaisir avec mes 3 ou 400 mètres de dénivelées", est intéressante car bon nombre de retraités arrêtent complètement l'activité sportive parce qu'ils sont toujours mentalement dans la compétition.

Pierre : Dans le cadre de l'olympisme on touche le fond. Chaque olympiade est en train de se détruire un peu plus. Au départ quand Coubertin à "réinstitué" les Jeux Olympiques, c'étaient des sports amateurs. Maintenant, ça ne veut plus rien dire le sport amateur, ce sont tous des professionnels qui n'ont pas les mêmes moyens selon les disciplines, parce qu'ils n'ont pas les mêmes partenaires. D'où l'évolution des Jeux Olympiques vers uniquement sur ce qui est médiatique et qui va attirer des sponsors. Par ailleurs, le Comité National Olympique et Sportif traîne un lourd héritage absolument pas démocratique quant à son fonctionnement. Cela veut dire que tous les pays ne sont pas à la même enseigne pour participer aux mêmes activités. La prochaine olympiade en Russie aura encore plus de disciplines, encore plus d'athlètes, plus d'accompagnateurs, plus de problèmes financiers, et coûtera 10 fois plus cher, on court au gigantisme et au casse pipe. Et pourtant, est-ce que l'on est capable de s'en passer? ***Alors est-ce qu'il est possible de dépasser cette forme de l'olympisme ? Est-ce qu'il ne faut pas revenir à une baisse des disciplines, à permettre à tous les peuples d'y participer sans ségrégation?***

Echanges recueillis par Marie Cavalière et Jean Pierre Sant Germain

Retrouvez l'intégralité de l'interview sur : *www.clubalpin.com/albertville*

ZOOM SUR LE MASSIF DES BAUGES

Un parc naturel, près de chez nous

L'équipe de la rédaction a souhaité consacrer plusieurs pages de ce numéro au massif des Bauges dont Albertville est l'une des villes-portes

Albertville a la chance d'être située au carrefour des principaux massifs de Savoie et nous pouvons ainsi, sans parcourir de grandes distances en voiture, randonner à pied, à ski, en raquettes ou en vélo dans les Bauges, le Beaufortain, la Vanoise, le Grand-Arc ou les Aravis.

Un Parc naturel régional est un territoire rural habité, reconnu au niveau national pour sa forte valeur patrimoniale et paysagère, mais fragile, qui s'organise autour d'un projet concerté de développement durable, fondé sur la protection et la valorisation de son patrimoine naturel et culturel.

Près de chez nous, le Col de Tamié permet d'accéder à un certain nombre de cols et de sommets des Bauges tels que le Col du haut du Four, Chaurionde, la Sambuy, et bien sûr la Belle Etoile.

Le Syndicat mixte du Parc naturel régional du Massif des Bauges est l'organisme qui gère et anime le projet de territoire "Parc" et mène des actions concrètes en application des objectifs de la charte, en coordination avec les actions menées par les autres acteurs du territoire.

La charte du Parc naturel régional est le contrat qui concrétise le projet de protection et de développement de son territoire pour douze ans.
La charte fixe les objectifs à atteindre, les orientations de protection, de mise en valeur et de développement du Parc, ainsi que les mesures qui lui permettent de les mettre en œuvre. Elle permet d'assurer la cohérence et la coordination des actions menées sur le territoire du Parc par les diverses collectivités publiques.

Créé en 1995, le Parc naturel du Massif des Bauges regroupe 65 communes de Savoie et de Haute-Savoie qui ont signé la charte, contrat qui concrétise le projet de protection et de développement de son territoire pour douze ans.
Celle-ci fixe les objectifs à atteindre, les orientations de protection, de mise en valeur et de développement du Parc, ainsi que les mesures qui lui permettent de les mettre en œuvre. Elle permet d'assurer la cohérence et la coordination des actions menées sur le territoire du Parc par les diverses collectivités publiques.
En contrepartie de leur adhésion au Parc, les communes bénéficient d'un certain nombre d'avantages, en particulier :

- une implication dans un projet de territoire collectif au bénéfice du patrimoine et de l'environnement ;
- une meilleure association aux projets d'aménagements et aux mesures de protection qui seront engagés par l'État ou les autres collectivités sur le territoire du Parc ;
- une image de marque, reconnue au niveau national, du territoire bénéficiant du classement en "Parc naturel régional" ;
- une équipe pluridisciplinaire à leur service pour les accompagner dans la réalisation de leurs projets, en cohérence avec la charte du Parc ;
- des moyens financiers supplémentaires pour des projets ou des programmes bénéficiant de financements particuliers des Régions, des Départements, de l'État et de l'Union européenne, entrant dans l'application de la charte du Parc.

Par exemple, cet été, une nouvelle signalétique du Parc a peu à peu pris place au bord des routes du massif.
Objectif : signaler les lieux de vente directe des produits agricoles, promouvoir les fabrications locales, apporter une unité sur le territoire afin de réduire l'impact paysager et créer un véritable réseau entre les agriculteurs.

L'EDELWEISS

Plante légendaire et emblématique de la montagne, l'Edelweiss se rencontre généralement sur les terrains calcaires et pelouses rocailleuses d'altitude. Sa floraison s'étend de Juillet à Septembre et on peut la rencontrer entre 1700 et 3400 m d'altitude. La plante est entièrement recouverte de poils ce qui lui permet de supporter les conditions climatiques très rudes et de pouvoir ainsi de développer sur les crêtes ventées des hautes altitudes.
Sur les pentes de l'Arcalod, l'altitude relativement basse et les conditions relativement "clémentes" dans lesquelles on retrouve la plante font que sa tige est plus haute, ses feuilles plus longues et sa fleur plus grosse que dans certains autres endroits ce qui nous donne de magnifiques spécimens. Un arrêté ministériel permet aux préfets de prendre des mesures pour réglementer la cueillette de cette espèce mais une telle disposition n'existe pas à ce jour en Savoie, en dehors des parcs nationaux et réserves. Préférons une belle photo plutôt que de ramasser cette plante !

Topo-rando : Tournée des alpages de Tamié

Au départ de l'Abbaye de Tamié, cette randonnée en boucle de 2 jours vous emmènera d'alpages en alpages et jusqu'au cœur des plus hautes montagnes des Bauges.
En suivant l'itinéraire balisé qui mène à l'alpage du Drison, vous commencerez par traverser la forêt départementale de Tamié, confisquée en 1792 à l'Eglise par l'Etat révolutionnaire. Cette forêt, constituée en majorité d'une hêtraie sapinière, est typique de l'étage montagnard. Elle a été classée en Zone Natura 2000 et en Zone de Protection Spécifique pour les habitats intéressants et

les formations végétales particulières qu'elle abrite. Au sortir de la forêt, vous découvrirez le premier des alpages, celui du Drison, qui au XII siècle fut cédé par les seigneurs locaux aux moines de l'Abbaye de Tamié comme les alpages d'Orgeval, du Haut du Four et de la Bouchasse. Si la tradition orale attribue généralement le mérite du déboisement de ces alpages aux moines, à Tamié, ces espaces avaient déjà été exploités par l'activité pastorale quand les ecclésiastiques en sont devenus propriétaires.

A**près avoir dégusté le fromage** de chèvre fabriqué sur place, vous pourrez reprendre la route en direction du col du Drison puis suivre la crête qui vous mènera à la pointe de Chaurionde, l'un des 14 sommets des Bauges dépassant les 2000 m d'altitude. Sur cet itinéraire, vous apercevrez peut-être, dévalant les pentes du versant de la Sambuy, un large groupe de plusieurs dizaines de mouflons. Une fois le sommet de Chaurionde atteint et après avoir pris le temps d'apprécier le magnifique panorama qu'offre ce promontoire, il vous suffira de descendre en direction du col d'Orgeval, pour enfin atteindre le refuge au terme de cette première journée.

Pour le deuxième jour, avant d'entamer le retour à l'Abbaye, les plus aguerris pourront gravir **l'Arcalod,** point culminant du massif avec ses 2217 m. Sur cet itinéraire escarpé et parfois aérien, ils auront l'occasion d'observer, suivant la saison, de magnifiques orchidées ou de splendides edelweiss (voir page 6).

Depuis le refuge d'Orgeval, le retour s'amorce par la piste qui descend en direction du Nant Fourchu puis par le premier sentier qui part à l'aval de cette piste. Ce sentier, moins balisé que ceux de la veille, vous permettra de rejoindre la maison forestière de Coutarse, puis l'alpage du Haut du Four en passant par les chalets de la Chèvrerie. Sur le sentier qui descend depuis le col du Haut du Four, le randonneur attentif pourra observer diverses espèces d'orchidées ainsi que le lys martagon. Une fois arrivés à la route du col de Tamié, une dernière remontée nous ramènera dans le vallon de Tamié que l'on longera sur sa rive gauche pour rejoindre l'Abbaye par les sentiers .

Olivier Cartier-Moulin

Altitudes :
Abbaye de Tamié : 905 m
Pointe de Chaurionde : 2173 m
Refuge d'Orgeval : 1603 m
Pointe de l'Arcalod : 2217 m (Option)
Col du Haut du Four : 1518 m

Temps de parcours et dénivelés :
Tamié – Chaurionde - Orgeval :
1380 m D+ - 6h15
Orgeval Haut du Four – Tamié :
630 m D+ - 6h15
Orgeval – Arcalod : 640 m D+ - 3h40 (Option)

Carte :
IGN Top 25 - 3432 ET Albertville
IGN Top 25 - 3432 OT Massif Des Bauges (Option)

Refuge d'Orgeval
Refuge gardé de mi-juin à mi-septembre
Capacité d'accueil 20 places
Téléphone : 04 79 52 18 72
ou 04 79 54 80 44
Nuitée : 11 € -
Demi-pension : 31 €

Le Mouflon

Réintroduit dans les bauges dans les années 1950, le mouflon est une espèce grégaire. Cet animal méditerranéen ne s'est jamais développé dans notre département où le climat est trop rude pour lui. Beaucoup moins adapté que le chamois, la femelle met bas un ou deux agneaux au mois de mars. La mortalité sur les jeunes est importante et lors des hivers fortement enneigés, les mouflons subissent de grosses pertes. L'animal est également très vulnérable aux attaques de chiens errants et du loup. Après leur réintroduction, les effectifs de mouflons ont rapidement plafonné ce qui n'empêche qu'ils peuvent être chassés : en Savoie, les plans de chasse autorisent chaque année le prélèvement de 60 à 90 individus.

Trois questions à Philippe Masure, Maire d'Albertville...

Quelle place Albertville peut occuper à proximité du Parc des Bauges ?

Albertville occupe une place centrale au cœur d'un territoire au patrimoine naturel, social et culturel exceptionnel. Il n'est qu'à voir la diversité de ses paysages entre Tarentaise et Beaufortain, Val d'Arly, Aravis et Lac d'Annecy, Combe de Savoie, et bien entendu, une ouverture sur le Parc des Bauges par le col de Tamié. Cet environnement rural et montagnard fort est l'un de ses atouts pour développer un tourisme toutes saisons, offrant des formules très diversifiées, fondées sur la découverte du patrimoine naturel et culturel et sur les productions et savoir-faire locaux, sur une pratique de la montagne familiale douce. En ce sens le label "ville-porte" est en totale cohérence avec l'image que nous sommes en train de construire pour Albertville et notre volonté de développement touristique diversifié à l'échelle du territoire.Le SCOT Arlysère attend qu'Albertville devienne la ville-porte de nombreux espaces montagnards, dans une complémentarité plaine-montagne.

La dénomination ville-porte est emblématique, que souhaitez-vous valoriser ?

Le Parc des Bauges se trouve être le partenaire de manifestations évènementielles importantes que la Ville soutient très fortement comme le Grand Bivouac ou "Montagne en Fête" que votre association organise chaque automne. En ce sens, les occasions d'associer l'image de la Ville et du Parc sont réelles, au-delà même du panneau d'information que nous avons implanté à la gare SNCF et dont l'une des faces reprend les principaux thèmes de communication du Parc. D'autres actions sont également organisées ponctuellement, en lien avec le public scolaire par exemple. Je vous invite à une réflexion élargie pour l'avenir découlant du statut de grand carrefour des Alpes qu'Albertville ambitionne pour l'avenir.

Comment approfondir et renforcer l'image d'Albertville, ville à la montagne ?

Ce concept de ville à la montagne est dépassé. Après ce que je viens d'évoquer, vous comprendrez qu'Albertville, grand carrefour des Alpes, va devenir aussi "ville de rencontres". En effet, notre situation au cœur des massifs est bien identifiable et reconnue de tous. Les JO de 1992 et le rôle central de notre ville au cœur du dispositif l'ont confirmé de façon éclatante. N'oublions pas que l'on arrive chez nous par le TGV en quelques heures depuis Paris, Bruxelles, Cologne ou Londres. Ce que nous voulons aujourd'hui, c'est promouvoir l'image d'une ville ouverte sur les rencontres de tous ordres, en faisant "fructifier" ainsi notre label olympique : rencontres sportives certes, mais aussi rencontres des cultures du monde, à travers le Grand Bivouac bien sûr, mais aussi avec un travail que nous poursuivons localement sur l'implication des Albertvillois issus de l'immigration et un évènementiel populaire permettant à chacun d'aller à la découverte de l'autre. Ainsi, nous revaloriserons notamment notre cité de Conflans, qui fait face au massif des Bauges. Située sur la route des Alpes et au pied des cols, elle a toujours eu une vocation d'accueil et d'hospitalité. C'est une tradition que nous entendons poursuivre et renforcer pour Albertville et son bassin. Rendez-vous dans un an ou deux car nous travaillons sur des projets innovants qui permettront d'atteindre ces nouveaux objectifs et de créer une continuité entre Albertville et Conflans.

A la bibliothèque du CAF :

Les rapports entre les Bauges et la bibliothèque du CAF d'Albertville ne sont pas très prolifiques. Pour des raisons obscures, la fécondité littéraire sur ce massif qui nous domine à l'ouest ne garnit guère les rayons de nos armoires. Le choix n'est pas si simple. Les nouveautés, mis à part la qualité des tirages, manquent souvent d'originalité et de précisions dans la description des itinéraires et des sites. On a l'impression qu'elles sont plus le résultat de compilations que de travaux in-situ et de renseignements récoltés sur le terrain. L'altimètre et la boussole sont souvent absents. L'autre difficulté rencontrée par les bibliothécaires est la classification des ouvrages.

Répartis en deux grandes catégories : celles traitant un massif, spécialisées ou décrivant plusieurs disciplines, et celles, plus générales incluant des massifs contigus, ou d'aspect ou de minéralogie similaire : calcaire, granit... Ces dernières exigeant une gymnastique aléatoire pour la recherche. La terminologie ne facilite pas l'étiquetage : alpinisme, escalade, ascensions, excursions ou autres synonymes.

Aussi, les 31 topos répertoriés ne sont pas de première jeunesse. Le plus vieux est le N°408 BC tome 4 des "Alpes de Savoie"du Commandant Emile Gailland, éd. 1923. Le plus récent est le N°943 - Activités spéléos du CAF d'Albertville - 2007. L'ensemble des ouvrages concerne toutes les activités d'hiver ou d'été, à skis, à raquettes, à pied ou à vélo, jusqu'en rampant sous terre.
Les esprits curieux pourront, bonne entrée en matière, compulser "Les Alpes occidentales" tome premier, les Préalpes françaises du nord, chapitre V. Les Bauges - pages 150 à 200 de Raoul Blanchard, éd. 1938, N° 20 BC. La géologie qui y est longuement étudiée a conservé sa pertinence. La géographie économique pourra être confrontée avec l'observation des emblavures, la modification des prairies et l'emprise de la forêt, comme de la densité humaine. Voir aussi l'article consacré aux Bauges dans l'Encyclopédie de la Montagne .
Il existe aussi dans le commerce de beaux albums de textes illustrés de dessins et d'aquarelles. Mon préféré est celui d'Eric Allibert édité par Gallimard.

Liste des ouvrages disponibles à la bibliothèque, classés par discipline et d'après la numérotation du catalogue, à consulter sur notre site internet, rubrique Bibliothèque.
www..clubalpin.com/albertville

Conclusion : Le CAF recevra avec plaisir et gratitude les dons des nouveautés relatives au massif des Bauges... et autres topo-guides.

Charles Dazza

FETE DE LA MONTAGNE 2010

Pour cette 6ème édition, la fête sera totale avec de nombreuses nouveautés...mais l'esprit du trail d'Albertville reste inchangé !

Le Trail d'Albertville, tout d'abord, avec un nouveau parcours "plus roulant" : une distance de 32 kilomètres avec 2500 mètres de dénivelée positive, une épreuve taillée pour les amoureux de la montagne.
Un trail alpin naturellement.
Un parcours qui vous amènera du cœur de la cité olympique aux sommets du massif des Bauges en traversant les villages du coteau, sous le regard du Mont Blanc !

Nouveauté 2010 : une autre course à pied plus facile intitulée :

Les Balcons de Mercury, un parcours de 20 kilomètres avec 1270 mètres de dénivelée positive. Un bel itinéraire pour découvrir les villages qui dominent Albertville et le col de Tamié.
Et puis en 2010, les arrivées à mi-pente dans le village de Mercury. Un site à découvrir qui domine Albertville avec sa vue imprenable sur le Mont-Blanc... Mercury une commune du parc des Bauges.

Deux parcours du challenge 2010 du Parc des Bauges pour la dernière épreuve de ce challenge.
Et toujours, les animations (mur d'escalade / tyrolienne / orchestre...), les randonnées pédestres ...et la convivialité de cette **journée de fête.**
Le trail d'Albertville, un parcours atypique pour les grimpeurs et les amoureux de la pente !
http://trail-albertville.fr
Le rendez vous de l'automne : à découvrir intensément !

Jean-François Grandidier

/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 bennes
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

Alpinisme

De juin à octobre, les encadrants en alpinisme vous proposent des sorties dans les massifs avoisinants (Vanoise, Haute Maurienne, Mont-Blanc ...), sur des terrains divers : glaciers, arêtes rocheuses, escalade.

En complément des courses organisées par les bénévoles, et dans l'optique de former progressivement les adhérents, des journées ou week-end encadrés par des guides professionnels ont été mis en place, selon des niveaux de pratique différents.

Responsable de la Commission : Daniel Vergne
Renseignements auprès de Daniel Vergne ou Claire Muller

L'ÉQUIPE DES ENCADRANTS

2 guides professionnels :
- Husson Stéphane
- Taffin François

10 encadrants bénévoles :
- Courtois Laurent
- Dusonchet Xavier
- Husson Janine
- Launay Ulrich
- Mazzone Igor
- Monod Jean-Claude
- Muller Claire
- Petit Jean-Paul
- Spinato Julien
- Vergne Daniel

Pour la saison 2010, le CAF d'Albertville vous propose différents parcours, destinés à 4 niveaux de pratique.
Pour les niveaux 1 et 2, les sorties encadrées par un guide seront un pré-requis pour pouvoir ensuite participer aux sorties des bénévoles.

1. Parcours Rando Glaciaire : 3 sorties dont 2 avec guide
Public : débutants ou personne appréciant les courses de neige de niveau F.
Objectifs : découvrir le milieu glaciaire : beauté des paysages, les noeuds d'encordement, les distances de sécurité, le cramponnage

2. Parcours Initiation Alpinisme : 6 sorties dont 2 avec guide
Public : personnes ayant une petite expérience de second en course de neige, qui souhaite progresser techniquement en neige, mixte et rocher facile, sur des courses niveau PD
Objectifs :
- en neige et mixte : aborder le cramponnage en pente raide, le brochage dans la glace, les arêtes de neige et mixte
- en rocher : apprendre les bases de l'encordement, de l'assurage, du relais et du rappel pour l'escalade et les arêtes rocheuses

3. Parcours Avancé : 7 sorties dont 3 avec guide
Public : personnes ayant une bonne expérience de second en course de neige et de rocher, et pratiquant l'escalade régulièrement, même à un petit niveau.
Objectifs : maîtriser les compétences mises en oeuvre en Initiation, afin de pouvoir mener une cordée en autonomie sur des courses PD, ou réaliser des courses AD en second.

4. Niveau Confirmé : 1 sortie
Public : pour les personnes ayant déjà une bonne expérience en tête de cordée sur des courses AD

Participation financière :
Le recours a des professionnels nécessitant un gros investissement financier, une participation sera demandée pour les sorties "guide", le Caf prenant à sa charge le reste du coût réel de l'intervention.
Attention : ce tarif ne prend pas en compte les remontées ni les nuits en refuge.

Présentation du Programme : Vendredi 28 mai à 18 h 30
Attention : les inscriptions aux sorties "guide" seront prises à cette date là.

PROGRAMME

We du 29-30 mai	**Encadrants : course de recyclage** avec Stéphane Husson	
Samedi 5 juin	**Groupe Rando glaciaire :** Sortie n°1 avec Stéphane Husson	Course de neige, Mont-Blanc : Vallée Blanche : 1j, 40 €, 8 pers
Dimanche 6 juin	**Groupe Initiation :** Sortie n°1 avec Stéphane Husson et 1 à 2 bénévoles	Course de neige et mixte, Mont-Blanc : vers les Pointes Lachenal 1j, 40 €, 5-6 pers
Mercredi 9 juin, à partir de 17h	**Pour tous : Ecole de rocher** avec Stéphane Husson	Beaufort 1 soirée
We du 12-13 juin	**Groupe Rando glaciaire :** Sortie n°2 avec Daniel Vergne et Jean-Claude Monod	Course de neige, Vanoise Même sortie pour les 2 groupes 2 j
	Groupe Initiation : Sortie n°2 avec Daniel Vergne et Jean-Claude Monod	
Mercredi 16 juin, à partir de 17h	**Pour tous : Ecole de rocher** avec Stéphane Husson	Beaufort 1 soirée
We du 19-20 juin	**Groupe Avancé :** Sortie n°1 avec Stéphane Husson et 1 à 2 bénévoles	Course de neige et mixte, Mont-Blanc 2 j, 60 € le we, 5-6 pers
26-27 juin		
Samedi 3 juillet	**Groupe Initiation :** Sortie n°3 avec Stéphane Husson et 1 à 2 bénévoles	Course de neige et mixte, Mont-Blanc : vers Torino (Toule, Marbrées) 1 j, 40 €, 5-6 pers
Dimanche 4 juillet	**Groupe Rando glaciaire :** Sortie n°3 avec Stéphane Husson	Course de neige, Mont-Blanc : Mer de glace : 1 j, 40 €, 8 pers
10 ou 11 juillet	**Groupe Avancé :** Sortie n°2 avec Janine Husson	Escalade grande voie en 4-5 1 j
17-18 juillet	à définir	
We du 24-25 juillet	**Groupe Initiation :** Sortie n°4 avec Daniel Vergne et un bénévole	Course de neige, Vanoise 2 j
We du 31 juillet- 1er août	**Groupe Avancé :** Sortie n°3 avec François Taffin et 1 à 2 bénévoles	Course d'arête, Ecrins 2 j, 60 € le we, 5-6 pers
7-8 août	à définir	
14 ou 15 août	à définir	
We du 21-22 août	**Groupe Initiation :** Sortie n°5 avec Ulrich Launay	We commun aux deux groupes, avec des courses différentes Escalade, grandes voies équipées et terrain d'aventure, en 4 et 5, Vanoise : autour du refuge du Ruitor (Oeillasses, Grand Assaly, Colombettes) 2 j
	Groupe Avancé : Sortie n°4 avec Claire Muller, Xavier Dusonchet	
28 ou 29 août	**Groupe Avancé :** Sortie n°5 avec Janine Husson	Course d'arête-escalade en 5, Lauzière : Arête Blanche du Fût 1 j
4-5 sept	**Groupe Confirmé :** Sortie n°1 avec Jean-Paul Petit	Course de mixte ou d'arête, Mont-Blanc : Bionnassay ou arête du Moine
We du 11-12 sept	**Groupe Avancé :** Sortie n°6 avec Stéphane Husson et 1 à 2 bénévoles	Course d'arête, Mont-Blanc : Aiguille Croux 2 j, 60 € le we, 5-6 pers
18 ou19 sept	**Groupe Avancé :** Sortie n°7 avec Julien Spinato et Igor Mazzone	Escalade grande voie en 4/5, Belledonne 1 j
25-26 sept	Trail	
2 ou 3 oct	**Groupe Initiation :** Sortie n°6 avec Claire Muller et Ulrich Launay	Course d'arête facile ou escalade facile : Grand Châtelet, via cordata du Crot... 1 j

La Pointe De Cerdosse

TOPO-RECIT ESCALADE

La pointe de Cerdosse, voilà qui parle à un skieur !

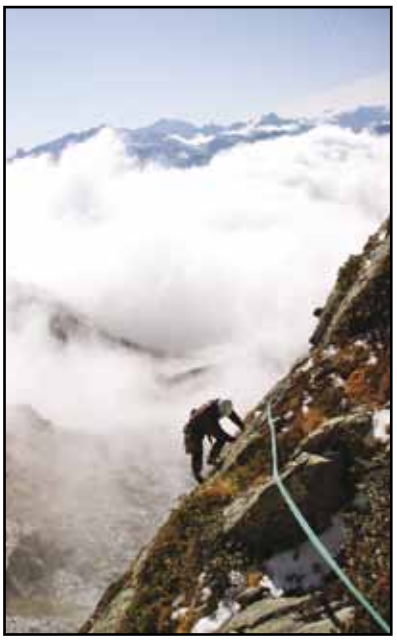
Sans être une classique, elle se fait bien planches aux pieds et en tout état de cause, par sa proximité avec le mont Rosset et le col de charbonnière, elle fait partie du paysage hivernal. En revanche elle est beaucoup moins connue pour ses voies d'escalade souffrant difficilement la comparaison avec la Grande Parei sa voisine ou même la voie des cristaux, elle aussi bien fréquentée.
Seules deux voies parcourent cette jolie pyramide, plutôt courtes et assez faciles, alors qu'est-ce qui peut bien motiver un grimpeur à s'aventurer dans ce petit coin reculé du Beaufortain ?
Cette pointe n'est pas dénuée de charmes.
D'abord si la piste menant aux chalets du mont Rosset est un peu fastidieuse et franchement chaotique, elle permet de s'approcher en voiture au plus près en se garant aisément, réduisant ainsi l'approche à une petite heure, ce qui nous semble très raisonnable.
Il ne faut pas penser à la Pointe de Cerdosse qu'en terme d'escalade, elle s'inscrit plus dans une démarche de promenade bucolique qui peu à peu se redresse pour devenir verticale. Elle culmine à 2595 mètres et comme les lignes sont orientées au sud il n'est pas impossible d'y grimper jusqu'à l'automne. C'est ce que nous avons fait, le 13 octobre pour être exact, non sans avoir frissonné parfois, mais quand on aime...

Pour atteindre le pied des voies, à partir des chalets il faut prendre la direction du col du Rosset puis bifurquer à gauche vers le lac de la Portette, passer sous les rochers de Saint Laurent en remontant une pente herbeuse puis traverser à l'oblique un chaos qui débouche au pied de la falaise. Des rochers de Saint Laurent et du reste d'ailleurs, nous n'avons rien vu, car une brume épaisse remontait de la vallée à travers laquelle, parfois perçaient quelques silhouettes fantomatiques (Etaient-ce les fameux rochers ?). Les herbes hautes, dans leur gangue de gel crissaient sous nos pas. Par moment, la Grande Parei émergeait comme un ilot au milieu des stratus qui se déchiraient.

Une fois le pierrier remonté, la première voie que l'on repère le plus facilement s'appelle "le pilier"(5 b/c le nom est inscrit en rouge). Nous avons jeté notre dévolu sur la suivante qui débute 20 mètres plus haut et baptisée "petit four". Elle est repérable par ses plaquettes dorées, avec un premier point un petit peu haut, mais c'est une voie montagne morbleu !

Il faut jouer les équilibristes pour s'équiper, le vestiaire n'est pas trois étoiles.
Les prises sont franches dans la première longueur (5b/c), du moins en temps normal car en ce début de matinée d'automne le gel est encore bien présent. L'escalade est plaisante, assez évidente sur ce qui me semble être du gneiss et en dépit de la neige granuleuse qui parfois comble les interstices.

Le premier relais offre un certain confort, même si quelques langues de glace frigorifient nos pieds. Nous avons crevé le plafond nuageux et les glaciers de la Vanoise baignent dans une lumière crue et aveuglante. Le rocher commence à se réchauffer.
La deuxième longueur part à l'oblique à gauche et en pente douce, sans réelle difficulté si ce n'est le gel qui complique un peu la pose des pieds. En revanche elle se redresse pour franchir un petit surplomb qui est



donné comme le "crux" de la voie. Le passage, bien "prisu", est très bien protégé et doit, en cas de souci, pouvoir se franchir en tirant au clou. Il est coté assez gentiment 6b en libre. Une fois passée cette difficulté plutôt athlétique, on rejoint assez facilement le relais un peu plus haut

sur la droite. La paroi prend de plus en plus le soleil et des chandelles de glace scintillent avant de se détacher et de se disloquer sur la roche (ou sur le casque). L'ambiance est féerique et donne l'impression que l'on tutoie les hauts sommets environnants.
La troisième longueur traverse en ascendance vers la droite. C'est du 3 ou 4 sans pratiquement aucune protection et qui demande, à cause de cette semoule neigeuse encore présente par endroit, un petit peu d'attention, mais ça n'impressionne en rien mon coéquipier.

Si nous sommes impressionnés c'est bien par la quatrième longueur !

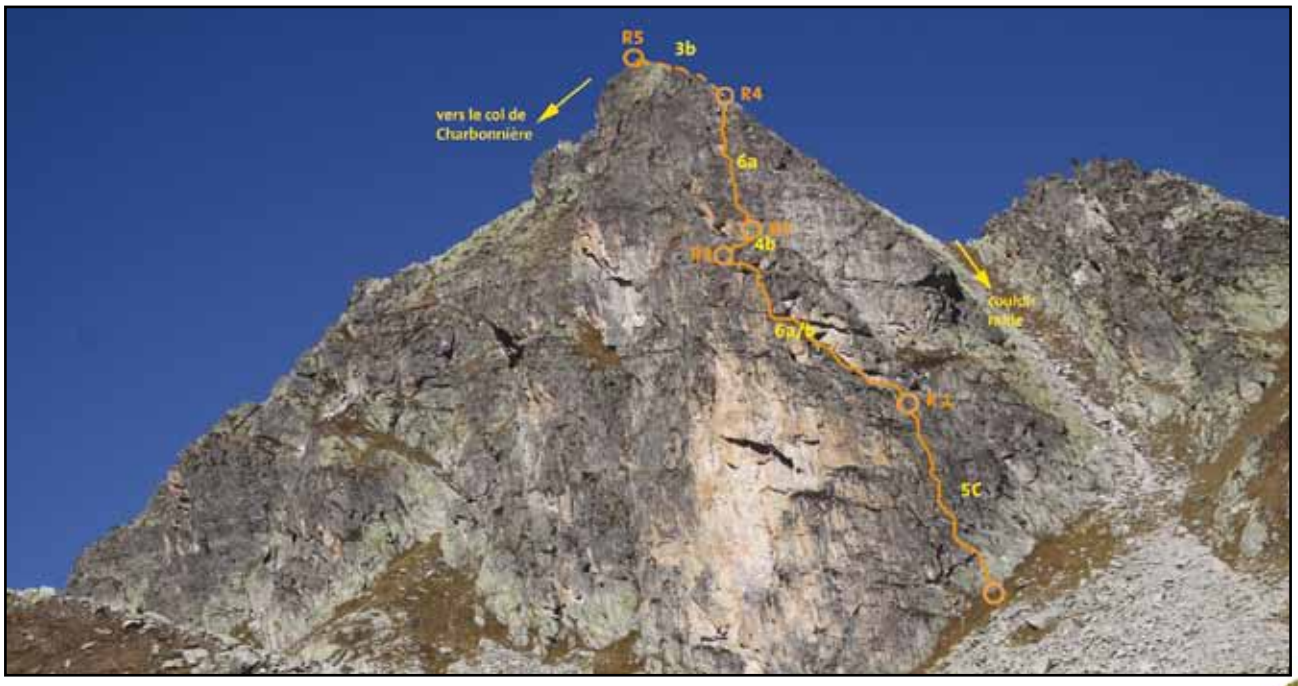
Un mur vertical, donné en 6a, se dresse devant nous. Le rocher est particulièrement érodé. Le temps a poli les angles et les écaillent ressemblent à des "oreilles". La roche est criblée de cavités des plus engageantes pour un grimpeur. L'escalade est splendide, les enchaînements évidents, trous, picots, rampes, écailles rien ne manque pour se faire plaisir et on ne s'en prive pas d'autant que les nuages se sont dissipés et la vue plonge sur les eaux émeraude du lac de la Portette.
La dernière longueur qui permet de rejoindre le sommet peut se faire à corde tendue. La neige grumeleuse, sans cohésion, recouvre la partie sommitale sans nous gêner pour autant. La Nova nimbée à son sommet et la mythique Pierra Menta nous font face ainsi qu'une multitude de pointes plus ou moins enneigées à perte de vue.

Pour descendre, il est possible de rejoindre le col de Charbonnière à l'ouest. La désescalade n'est pas trop difficile. Quand le passage est un peu trop exposé on peut installer un rappel (sur un point) car la face ouest est partiellement équipée. Cette descente s'apparente à une petite course d'arête et complète très agréablement la journée. C'est l'option que nous avons privilégiée, mais nous aurions pu tout autant rejoindre le pied de la voie à l'est, c'est raide mais c'est possible ou même passer par le col du Rosset.
Quant aux frustrés de l'escalade, rien ne les empêche d'enchaîner la voie du pilier et leur déplacement sera totalement rentabilisé.

Hervé Delcher

Pointe de Cerdosse : 2595m

Voie : Petit Four
Point de départ : Chalet du Mont Rosset, au bout de la piste carrossable.
Première ascension : T. Roques et V. Martin, le 20 oct 2006.
Approche : du chalet du Mont Rosset au pied de la voie : 50 mn.
Matériel : voie entièrement équipée ; une douzaine de dégaines.
Hauteur : 150m
Difficulté : TD- ; le passage clé en 6a/b est très bien protégé.
Attaque : à droite de l'éperon raide en rocher rouge.
Horaire de l'escalade : 2h
Itinéraire : à R4, au sommet des difficultés, continuer jusqu'au sommet dans du terrain facile (3b, 3 plaquettes).
Descente : soit par l'arête facile qui rejoint le col de Charbonnière , soit par le couloir raide qui rejoint le départ de la voie.



2010 : Année de la biodiversité

La nature est fragile !

Piétinement, circulation, dérangement, prélèvement, aucune de nos actions n'est sans conséquence sur les espèces animales et végétales qui la composent.

Afin de réduire notre empreinte sur les espaces naturels, quelques règles de **"bonnes pratiques"**, prévues par le Code de l'Environnement, sont à respecter :

La circulation des véhicules à moteur n'est autorisée QUE sur les voies ouvertes à la circulation publique.
L'utilisation des quads, motos de trial et autres 4X4 est donc interdite sur les chemins de randonnée pédestre qui ne sont pas accessibles aux véhicules de tourisme.
En forêt, la circulation et le stationnement sur les pistes forestières sont réglementées par le Code forestier, la circulation en sous-bois est interdite.
Les motoneiges employées à des fins de loisirs ne peuvent être utilisées que sur des terrains aménagés à cet effet.

Certains détritus (verre, plastique, etc), en plus de salir les espaces, représentent un danger pour la faune. L'abandon d'ordures et de déchets de toute nature est donc interdit.

Les chiens et les chats laissés en liberté et sans surveillance peuvent représenter une menace pour les autres animaux. Ils doivent rester sous le contrôle direct et effectif de leur maître.
Entre le 15 avril et le 30 juin, période de reproduction et d'élevage des jeunes animaux, les chiens doivent être tenus en laisse en forêt.

Il est interdit d'allumer un feu de camp ou un barbecue à moins de 200 m des bois et forêts. Tout feu mal maîtrisé peut provoquer un incendie dangereux pour les personnes mais également pour les animaux.

Particulièrement en montagne, **certaines espèces de fleurs** sont protégées au niveau national ou régional, et la cueillette en est donc parfois limitée ou totalement interdite. (plus d'infos sur certains sites Internet)

Afin de faire respecter les nombreux textes régissant l'usage de la nature, des agents et techniciens de l'environnement surveillent les territoires. Ils sont commissionnés par le Ministère chargé de l'environnement et assermentés auprès des tribunaux.

Parmi ceux-ci, les agents de l'Office National de la Chasse et de la Faune Sauvage (ONCFS), veillent en particulier à l'application de la réglementation de la police de la chasse et de l'environnement, ils mènent des études sur la faune sauvage et ses habitats, conduisent et préconisent des expérimentations sur des mesures de gestion favorable à cette faune et aux milieux .

La fragilité du milieu naturel, particulièrement en zone de montagne, nécessite une attention de tous ses usagers. Il est très important que chaque atteinte remarquée soit connue et qu'une réponse adaptée lui soit apportée.

L'information est primordiale mais il est parfois aussi nécessaire de sanctionner pour conserver l'intégrité des écosystèmes.

Cette contribution est proposée par Fabrice Gueguen, membre du CAF et par ailleurs,Technicien à l'ONCFS Service départemental de Savoie.
Email : sd73@oncfs.gouv.fr
Tel : 04.79.36.29.71

Du Canyon Pour LES BRAVES !!!

Canyon, canyonisme, descente de gorges et de cours d'eau à l'aide de techniques alpines, de sauts, de glissades et désescalades...
Vous en avez entendu parler, vous avez vu des reportages à la télévision, mais avez-vous déjà essayé ?

En 2010, le Canyon revient au CAF d'Albertville après une longue absence et avec une nouvelle équipe d'encadrants.

Manu, Philippe et Bart, tous initiateurs et moniteurs diplômés, vous proposent dès le mois d'avril de partir à la découverte des richesses canyonistiques de la région Rhône Alpes qui sont nombreuses. En effet les 4 départements de la Haute Savoie, de la Savoie, de l'Isère et de l'Ain concentrent plus de 200 courses dont certaines sont reconnues comme d'intérêt majeur en Europe.

L'objectif de l'équipe est de vous faire découvrir la face cachée de nos montagnes, la richesse des paysages et la créativité de l'environnement.

L'accès à la pratique sportive et au canyon pour tous ainsi que la convivialité sont parmi nos principes partagés avec l'équipe du comité directeur du CAF d'Albertville qui réalise pour la saison 2010 un véritable effort d'équipement afin de permettre à toutes et tous de s'essayer à cette pratique sportive sans se ruiner.

Huit équipements neufs spécifiques canyon ont été achetés par le club (Combinaison néoprène, baudriers, longes de sécurité et casques) et seront disponibles à la location pour les membres du CAF à des tarifs préférentiels pour les sorties encadrées. Ainsi, l'absence d'équipement spécifique n'est plus un frein (ni une excuse) à la pratique de cette activité.

Si vous êtes membre du CAF et voulez venir avec un ami non membre du CAF, ni licencié ?
Pas de problème... nous vous proposons des sorties découvertes au tarif unique de 30 € pour les non membres (location du matériel et assurance incluse).

Tarifs Location	Membres CAF	Extérieurs licenciés FFME/FFS	Non licencié en Sortie Découverte
Equipement complet (combi + baudrier + casque)	15 €	18 €	Tarif unique de 30 € (location + assurance)
Combinaison seule	10 €	15 €	
Baudrier/Casque	10 €	15 €	

Ludique, la pratique du canyon est également l'une des plus exigeantes en techniques de cordes dans un contexte où l'eau vive impose des figures propres à l'activité.

Dans ce but, l'équipe souhaite développer un cursus de formation pour les personnes intéressées afin de permettre aux pratiquants d'évoluer en sécurité pour eux-mêmes de manière autonome. Nous recenserons les besoins avant l'été afin de pouvoir être en mesure de vous proposer des formations adaptées.

A terme, nous serons très heureux de les voir grossir les rangs des encadrants du club et de transmettre à leur tour la passion de l'activité.

Afin de rencontrer les personnes qui sont intéressées par les sorties "Canyon", une réunion d'information et de lancement de la saison a eu lieu le vendredi 23 avril 2010 dans les locaux du CAF .

L'équipe vous a présenté lors de ce rendez-vous les modalités pratiques d'organisation des sorties qui se dérouleront sur toute la période estivale et jusqu'à l'automne si la météo nous est clémente en 2010.

Vous pouvez dès à présent vous manifester par email afin que nous puissions constituer une liste de distribution courriel des personnes intéressées, sur le contact suivant : *bartcanyon@orange.fr*

Tant que l'eau coulera de la montagne.... !!!

Manu, Phil et Bart

Sauvetages en sous-sol

L'accident

Vercors, scialet (2) du Trisou, 19 octobre 2008, 11h45.
Joris remonte en courant, il crie : "Manu, Dani est tombé ! ".
Tout se fige dans ma tête pendant une fraction de seconde, mais à l'intérieur c'est le feu ; les automatismes se mettent en place comme par réflexe et l'adrénaline met en route la réponse : vite ! mais sans précipitation, gérer l'accident, sécuriser le reste du groupe. La fraction de seconde est déjà loin et je rejoins Joris. Pas de réponse de Dani qui est tombé dans le puits de 21 mètres qu'il équipait.
Utilisation d'une autre corde pour le rejoindre, descendre en appelant : "Dani, c'est Manu ! j'arrive, tiens le coup ! c'est Manu.... " Mais une seule phrase qui résonne dans ma tête :"Dani est mort, Dani est mort, Dani est mort".
Il respire ! allongé tête en bas, vers le vide. Par chance, il a chuté sur un palier à 6 mètres du fond du puits, il est inconscient. Les gestes de secourisme et les hésitations se bousculent, le mobiliser ou pas ? l'attente va être longue, il va falloir le réchauffer et l'installer confortablement, et puis je ne peux pas le laisser au-dessus du vide, il faut le sécuriser. Je l'assure sur ma corde avec sa poignée, j'immobilise au mieux son dos pour le poser sur le palier pour l'attente. Il réagit et veut se soulever seul, puis retombe inconscient. Dans ma tête, cette nouvelle phrase qui résonne : "Dani est vivant, il faut le sauver !".
Déclencher les secours avec les bons éléments. Ne pas faire de sur-accident, faire sortir le reste du groupe en sécurité et amener le matériel de secours du groupe avec un autre cadre, Fabien, pour gérer la victime. Stabiliser, gérer, réchauffer la victime avec les apprentissages acquis. Garder l'espoir et ne pas craquer pendant la longue attente.
La situation est critique : Dani est inconscient, nous saurons plus tard qu'il souffre d'un grave traumatisme crânien et il a cinq fractures du fémur droit et une fracture du nez. Son état nécessite une médicalisation rapide.
En spéléologie, la rapidité de réponse n'a pas la même échelle de grandeur qu'à l'extérieur, les hélicoptères ne rentrent pas encore sous terre.
Nous sommes dans le Vercors, proche de Villars de Lans, et trois puits nous séparent de la surface. La réponse des secouristes de l'Isère ne tarde pas : au bout de 3 heures, les premiers sauveteurs sont avec nous, Dani se lèvera même pour l'arrivée du premier pompier !
Une heure encore qui semble interminable et c'est le médecin secouriste spéléologue qui nous rejoint ; Dani se lève de nouveau, mais redevient aussitôt inconscient.
Pour moi, c'est le retour vers la surface ; je craque complètement. Dans ce moment-là, je me dis que même si on ne croit en rien, on prie pour que tout marche !

En Savoie la plupart des spéléos font partie du Spéléo-Secours Français et participent régulièrement à des formations et des exercices de secours.

L'interminable attente reprend, et en surface, le manque d'information accroît le stress. L'hélico ne pourra pas rester éternellement, la nuit arrive. Il faut gérer l'urgence, je retrouve mon calme et demande au conseiller technique du secours à retourner sous terre pour aider. Il me donne son feu vert et je rejoins les autres secouristes. Je ferai le contrepoids pour la remontée de la civière de Dani dans le grand puit de 18 mètres.
La civière est dehors après plusieurs pauses demandées par le médecin pour faire des bilans sur l'état de Dani. Il est dans l'hélico à 18 h 30 ; la nuit est presque là...
Huit mois plus tard, dans les Bauges, c'est moi qui souffre d'une gastro et Dani me portera mon sac pour sortir après 30 heures d'exploration et la découverte de près d'un kilomètre de nouvelles galeries.

Crue dans le Vercors

Petits sauts dans le temps : 23 octobre 2009, Font d'Urle, Vercors sud, scialet des Chuats.
Pyb est rentré sous terre depuis 4 jours, est coincé à –300 m, une crue importante ayant noyée un passage sur 10 mètres. Seuls des plongeurs pourront le rejoindre.
Vendredi, c'est un auto-secours que nous cherchons à organiser, David et moi tous deux plongeurs. Nous franchissons le premier verrou liquide prévu mais plus loin nous butons sur une deuxième galerie noyée, il faut engager plus de moyens humains et matériels. De retour en surface, le secours est déclenché par le conseiller technique.
Entre samedi et dimanche, une trentaine de spéléologues sont engagés pour amener le matériel de plongée et de secours et quatre plongeurs descendent pour chercher Pyb. Chaque équipe passera entre 8 et 12 heures sous terre. Pyb sera en surface vers 2 h du matin. Depuis, il attend la décrue pour aller chercher les relevés de ses explorations

La pratique de plongée souterraine reste assez confidentielle, mais en cas de secours elle peut mobiliser plusieurs dizaines de personnes en raison de l'imposant matériel qu'elle nécessite.

restés derrière le siphon ; il est plus motivé que jamais.

L'apprentissage du secours souterrain

Semaine du 7 au 15 novembre 2009, massif de la Pierre Saint Martin, stage national du spéleo secours français, formation de conseiller technique et d'équipier chef d'équipe.
Lundi 9, anniversaire de mes 35 ans, nous sommes en exercice dans une cavité qui me rappelle le Trisou dans le Vercors : des petits puits qui s'enchaînent entrecoupés de passages étroits. L'équipe me fait la surprise en me nommant chef d'équipe, un beau cadeau d'anniversaire. Les cadres nous mettent la pression ; la nuit arrive et l'hélico ne va pas pouvoir attendre...ça me rappelle quelque chose. Au bilan : 8 jours de formation pour acquérir des connaissances et des réflexes pour participer et aider dans le cadre du SSF, et surtout le plaisir de vivre pleinement une activité et de partager des moments forts.

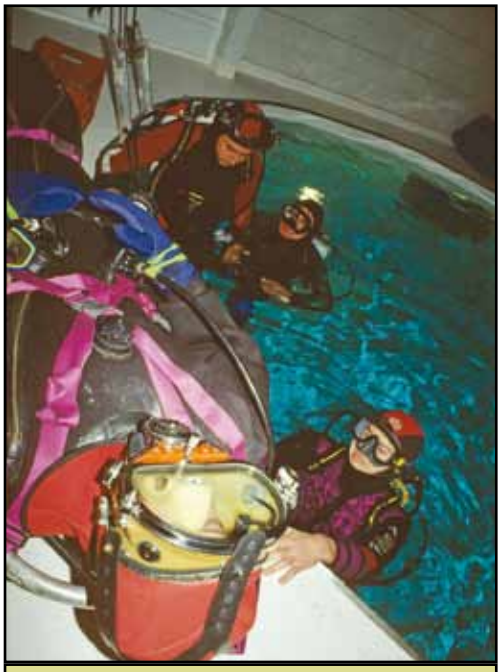
Rebelote dans les Pyrénées

25 décembre 2009, 14 heures, juste après un bon repas de fête en famille, Grenoble : "Allo Manu ! c'est Olivier Lanet (conseiller technique national secours plongée au SSF), on a une équipe de 3 gars coincés dans les Pyrénées, au gouffre de Romy. Une montée d'eau a noyé une galerie basse de petit gabarit sur une vingtaine de mètres ; il faut des plongeurs, c'est une intervention en fond de trou à –700 m de l'entrée, et une dizaine d'heures de progression".
Nœud dans le ventre, réfléchir et préparer, prévoir et ne rien oublier, agir sans précipitation.
Un hélicoptère nous attend, départ 20h30 de Lyon pour la Pierre Saint martin avec tout le matériel nécessaire. Nous sommes deux plongeurs, et deux autres venant de Montpellier nous rejoindront sur place. Voyage unique, ponctué de réflexions sur la préparation et de tentatives de sommeil...
Arrivée à destination à 3h du matin, réunion de préparation avec les conseillers techniques : en premier lieu, il va falloir remettre en forme les trois spéleos qui attendent depuis 80 heures environ derrière la zone noyée, mais il faut du monde.

La section spéléo organise le **2 octobre** prochain une journée de découverte de la spéléologie dans le site de la grotte des Echelles (73 - St Christophe).
Pour tous renseignements s'adresser à Patrick Degouve *(patrick.degouve@wanadoo.fr)*.
http://speleocaf73.canalblog.com/

Attention, les places sont limitées.

Le volume des sacs à emporter est important : matériel de plongée, de secours (assistance aux victimes), mais aussi tout l'équipement habituel pour une exploration de cette envergure : nourriture, éclairage, chaleur, matériel personnel... La cavité est étroite, sportive et les spéleos coincés sont loin. Chaque équipe va être engagée pour 20 à 30 heures sous terre. La machine se met en route : première équipe : 2 plongeurs et 5 spéleos (2 gendarmes, 2 CRS, 1 pompier sous son statut de spéleo) ; deuxième équipe : 1 plongeur et 5 spéleos ; une équipe de 2 spéléos précédera pour agrandir les passages trop étroits.
Après seulement 3 heures de sommeil, le départ de mon équipe a lieu le samedi à 12h. Vers 19h alors qu'il reste encore une heure de progression pour atteindre le passage noyé, une petite lueur jaune arrive à notre rencontre. Cette fois-ci nous ne plongerons pas. Les 3 spéléos ont pu franchir seuls le passage noyé, qui, avec une baisse de niveau, s'est transformé en voûte mouillante. Ils sont en très bonne forme par rapport à nos prévisions. Nous entamons notre retour avec eux en prévenant au plus vite la surface.
La première équipe de plongeurs rejoint la surface entre 4h et 6h du matin le dimanche, après 16 à 18 heures sous terre. Les 3 spéléos coincés sortent de la cavité vers midi, assaillis par les journalistes, fatigués mais soulagés.
Ils sont toujours motivés par l'exploration du gouffre de Romy.



Face au risque d'accident survenu derrière un siphon, les sauveteurs du Spéléo-secours Français ont mis au point une civière étanche avec assistance respiratoire et système de communication.

Porteurs de lumière...

Quelques explications sur le fonctionnement du SSF(2)
Février 2010, Apremont.
Devant mon ordinateur, j'essaye de résumer les événements.
Décidément, la spéléologie est une activité unique. L'avidité de la découverte et de la compréhension des milieux de pratique nous mène dans des aventures humaines d'exception. Pour cela il faut apprendre, se former, découvrir et utiliser plusieurs disciplines ; le spéléologue est pluriel. En France, les secours sont assurés par la Fédération Française de Spéléologie, qui a obtenu l'agrément de la sécurité civile. Les spéléologues se forment de façon bénévole par le biais du Spéléo Secours Français, commission de la FFS. Sur les 7000 membres de la fédération, 2000 sont engagés dans les secours. Les corps constitués (pompiers, gendarmes et CRS) interviennent aussi sous la direction du SSF. Aucun spéléologue n'est à l'abri d'une situation problématique. Les risques sous terre peuvent découler des aléas du milieu ou d'erreurs humaines : Crues (montée des eaux), éboulements, ruptures d'amarrages, chutes, erreurs techniques, épuisement, maladie...
Comme dans toute activité, il faut donc se préparer pour éviter et savoir gérer ces aléas, anticiper et prévoir. Prévoir aussi les évolutions du milieu, ce qui est compliqué quand on s'engage sur des explorations de plusieurs jours, la météorologie n'étant pas une science exacte.
Mais la perspective d'un accident ne doit pas être une image traumatisante, toujours devant soi. Bien au contraire, elle contribue à la prise de conscience de son engagement. Au gouffre de Romy dans les Pyrénées, les 3 spéléos ont pu attendre 80 heures grâce au matériel personnel qu'ils avaient prévu au cas où : couverture de survie, réserve de carbure pour leur lampe à acétylène, source de chaleur, nourriture pour une journée entière...
Dommage que les spéléologues soient encore considérés comme des êtres de l'ombre dont on ne parle que lors des accidents... Ce sont des porteurs de lumière.

Emmanuel Tessanne

(1) *Bees 1 en spéléologie, Emmanuel Tessanne est un membre très actif du CAF d'Albertville qui s'est illustré dans de nombreuses explorations souterraines notamment en plongée. Il fait partie des rares plongeurs français à pouvoir intervenir dans des secours souterrains post-siphons et loin de l'entrée.*
(2) Scialet est le nom usuel utilisé dans le Vercors pour désigner un gouffre, comme Tanne en Savoie
(3) SSF : Secours Spéléo Français.

Ecole d'aventure 13/18 ans

Quelle aventure !

Et voilà une quatrième année que j'achève au CAF dans un groupe, une société non secrète appelée Ecole d'aventure. Et je peux vous le dire, il s'en est passé des choses dans cette école, des rires aux pleurs en passant par l'émerveillement devant les magnifiques montagnes s'étendant devant nos yeux. Par où commencer ?

Un peu d'histoire ne fera pas de mal. Remontons quatre ans en arrière, vers septembre 2006 plus exactement. Le CAF d'Albertville décida de créer un groupe de jeunes (13-18 ans) qui choisirait leur activité du week-end et apprendrait tout en s'amusant les plaisirs de la montagne. Quelques réunions plus tard, la Commission Jeunes était née. Je n'arrivai dans cette aventure que quelques mois plus tard, par hasard (faisant bien les choses je dois dire). On me proposa alors de goûter aux entrailles de la terre, Jules Verne n'aurait pas rêvé mieux. En cette première année, que d'aventures en spéléo et ski de randonnée (pour moi qui avais toujours été ancré à ma bonne vieille remontée mécanique) Mais le plus important fut le groupe des participants devenus depuis des amis ; quelques-uns sont partis mais je sais que le plaisir de la montagne restera au fond d'eux. L'obtention du label Ecole française d' Aventure fut une chance pour nous ; il nous permit de faire encore plus de sport.

Mon bilan est donc très positif. Outre l'apprentissage de la montagne par ses principales matières (eh oui ! c'est une école) que sont la sécurité, le terrain exploité (rocher, glace, neige...) le matériel utilisé (pour telle ou telle activité), il y a eu tous ces moments fantastiques de franche camaraderie où tout le monde rigole (souvent en écoutant les grands bavards parlant de tout et surtout de n'importe quoi, voire de rien) le partage de nourriture au moment des repas (mention aux gourmands qui apprécient les gâteaux que la gente féminine, qui nous suit pendant nos expéditions nous ramène.). L'Ecole d'aventure, c'est apprendre, rigoler et découvrir tous les plaisirs de la montagne (cascade de glace, ski de randonnée, escalade, canyoning, spéléologie, randonnée pédestre etc.)

Quels sont les critères pour rentrer dans notre école ? L'âge tout d'abord, puis je dirais la passion de la montagne ou au moins la curiosité ; après, pour ses amoureux, il y en a pour tous les goûts ! Les intellos sportifs pourront apprendre à leur guise grâce aux accompagnateurs qui seront ravis de l'intérêt porté à l'activité. Les "petits" sportifs pourront s'adonner tranquillement au plaisir du jour. Et pour finir les compétiteurs, les vrais de vrais, apprendront qu'il est beaucoup plus convivial de "se tirer la bourre" à plusieurs plutôt que de chercher à être toujours le premier.

Pour finir je voudrais remercier toutes les personnes qui ont participé au plaisir que j'ai eu pendant toutes ces aventures. Tout d'abord nos "chefs" (responsables de l'école) qui se sont succédés : Régis Desmus, Patrick Valat et surtout Joaquim Ferreira qui depuis deux ans travaille à ce que notre école tourne et aussi Stéphane Husson, notre guide attitré si je puis me permettre. Tous les encadrants CAF qui sont à la fois ravis et apeurés de nous voir débarquer. Puis enfin tous mes amis d'aventure :
Madeleine, Thomas, Adrien, Emmanuelle, Aline, Jessica, Guillaume, Mathilde, Loriane,
Coralie, Cindy, Anaël, Paul, Hippolyte, Baptiste, Jean-Baptiste (JB), Lucas, les deux Nicolas, Bastien, Cyril
Si j'ai oublié quelqu'un, qu'il veuille bien me pardonner ; c'était involontaire, sinon merci à vous tous.

Kevin, participant du groupe école d'aventure

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 lequel 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, à se déplacer dans les gouffres.

Joaquim Ferreira

Les inscriptions se font pour la saison complète à la rentrée de septembre, à la permanence du vendredi soir.

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.

Programme 2010

DATES	ACTIVITES	LIEU	COMMENTAIRES
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.

RANDONNEE PEDESTRE

Voici le calendrier 2010 de la randonnée pédestre : Il a été établi avec votre aide, et il a été tenu compte des souhaits de chacun.

Il y en a des faciles ... des difficiles ... Nous irons dans le frais des glaciers, sur les traces des animaux, ou à la recherche d'une flore qui sait si bien nous réjouir.

Les plus "casse-cous" se mesureront à la verticalité de quelques via ferrata. Pendant que d'autres testeront nos refuges sur plusieurs jours de marche.Et pour clore la saison, nous nous retrouverons tous ensemble pour une rando sympa dans le Beaujolais.

Bonne rando à tous dans la joie et la bonne humeur.

Claudie Kerouanton

Date	Destination	Massif	Déniv. +	Alt. Max.	Diff.	Accompagnateur(s)
mai						
9	Produits du terroir et patrimoine Gilly - Tamié par les sentiers	Bauges	700 m	907 m	P1 T1	Patrick Eygazier
16	Col d'Orgeval par pointe du Vélan	Bauges	1300 m	1766 m	P3 T3	Hugues Fraix
23	Lac de la Thuile-Roche du Guet	Bauges	450 m	1209 m	P1 T1	Claude Collombet
28 à 18 h 30	Réunion de présentation des randos glaciaires, avec inscription	Permanence du CAF	quelques marches	3 m	Très Facile	plusieurs
30	Col de la Cicle	Beaufortain	1135 m	2377 m	P2 T1	Gilbert Dunand Martin
juin						
5	Initiation rando glaciaire Vallée Blanche	Mont Blanc				Stephane Husson
6	Handicap Evasion(joëlettes)					Danielle et Janine
12	Via ferrata Plan du Bouc	Vanoise			PD	Janine Husson
13	Roche Parstire	Beaufortain	830 m	2108 m	P2 T1	Esthel Lozier
19	Rosuel - Lac de la Plagne (hommage à René Varlet)	Vanoise	600 m	2150 m	P1 T1	Jean-Pierre Saint Germain
20	Mont d'Armène	Bauges	1258 m	2158 m	P2 T2	Jean-Claude Monod
20	Via ferrata Yves Pollet Villard	Aravis			AD	Janine Husson
26	Grand Perron des Encombres	Vanoise	1100 m	2852 m	P2 T2	Janine Husson
27	Fête de l'escalade à Notre Dame du Pré (voir détails en page ESCALADE)					Janine Husson
juillet						
3	Cols de : Chavière, Ravin noir, la Masse, Aussois	Vanoise	2612 m	2941m		Jean François Gardet
4	Initiation rando glaciaire - Mer de Glace	Mont Blanc				Stéphane Husson
4	Rando botanique au Vallon du Fruit	Vanoise			P2 T1	avec le club botanique
10	Les via du Diable	Maurienne			D à TD	Janine Husson
11	Le Parmelan (par le col Perthuis)	Bornes	800 m	1832 m	P2 T2	Claudie Kerouanton
18	La Portetta	Vanoise	896 m	2680 m	P2 T2	André Croibier
25	Col de la Seigne (variante possible)	Beaufortain	700 m	2516 m	P1 T1	Daniel Martin

Date	Destination	Massif	Déniv. +	Alt. Max.	Diff.	Accompagnateur(s)
août						
1er	Les Mont du Fût (en circuit)	Vanoise	800 m	2410 m	P2 T2	Jacques Mermin
7	Cols de Plan Sery, de la Grassaz, de Roche noire et Pointe Vallaisonnay	Vanoise	2000 m	3020m		Jean François Gardet
8	Col de la Rocheure en circuit	Vanoise	1000m	2911 m	P2 T2	Guy Poletti
15	Grand-Mont (depuis St Guérin)	Beaufortain	1127 m	2686 m	P2 T1	Gilbert Dunand Martin
14 et 15	Bella Comba	Italie			P2 T2	Danielle Haxaire
22	Circuit Tournette -Pointe de Bizard	Beaufortain	1400 m	2507 m	P3 T2	Janine Husson
22	Plan de l'aiguille - Montenvers (en circuit ou par le téléphérique)	Mont Blanc	1200 m	2233 m	P1 à P3 T1	Claudie Kerouanton
28 et 29	Refuge des Evettes	Vanoise	J1 : 800 m J2 : 900 m	2590 m	P1 T2	Thierry et Esthel
29	Mt Trelod, Dent de Pleuven	Bauges	1125 m	2168 m	P2 T2	Hugues Fraix
septembre						
4	Via ferrata : Golet de la Trouille et Pas de l'Ours	Charvin Aravis			PD	Janine Husson
5	Col et Pointe des Fours (versl'Iseran)	Vanoise	500 m	3070 m	P1 T2	Guy Poletti
12	Col des Génisses et Le Quermoz	Beaufortain	698 m	2348 m	P1 T1	Annie & Michel Darbelet
12	La Jonction par les Pyramide (Bossons)	Mont Blanc	1430 m	2642 m	P3 T2	Janine Husson
19	Dent de l'Arclusaz	Bauges	1090 m	2040 m	P2 T4	Janine Husson
19	Dent de l'Arclusaz par le Potat	Bauges	1100 m	2040 m	P2 T2	André Croibier
26	Trail - Montagne en fête	Bauges				
octobre						
S 2	Pointe de Chaurionde en circuit	Bauges	1350 m	2173 m	P3 T3	Janine Husson
10	Lac Brammer - Refuge de l'Etendard	G^{des} Rousses	1350 m	2430 m	P1 T1	Brigitte Dunand-Frare
17	A la recherche des Bouquetins en Vanoise Refuge de Plaisance - Pointe des Chardes		1350 m	2919 m	P3 T2	Jean-Pierre Saint Germain
23	Champignons et forêt en automne				P1 T1	avec le club botanique d'Albertville
24	Rando dans les vignobles	Beaujolais	400 à 1200 m		P1 à P3 T1	André Croibier
31	Dent du Corbeau	Lauzière	600 m	2286 m	P1 T3	Hugues Fraix

Légende Randonnée pédestre

Niveau de difficulté : mise en place d'une double cotation

Cotation des difficultés physiques = P	Cotation des difficultés techniques = T
P1 = jusqu'à 800 m de dénivelée	**T 1** = sentiers faciles
P2 = de 800 m à 1200 m	**T2** = passages raides ou hors sentiers
P3 = plus de 1200 m	**T3** = passages exposés (aériens)
	T4 = rochers (passages d' escalade facile) ou/et névés

- Sortie à thème
- Initiation à la course en montagne (fort dénivelée, marche soutenue)
- Rando glaciaire
- Via ferrata
- Rando sur 2 jours :**ATTENTION : pour permettre la réservation des refuges, les inscriptions à ces sorties doivent se faire 1 mois avant.**

ESCALADE

Programme été-automne 2010

ADULTES

- Sorties à Saint Léger les mardis 1er, 8, 15 et 22 juin : rendez-vous à 18h devant la halle Olympique.

- Dimanche 13 juin : sortie falaise et découverte manips grandes voies à Yenne.

- Du 7 au 11 juillet : stage dans les Alpes maritimes : escalade, canyoning, via ferrata.

JEUNES

- Tests du livret d'escalade les mercredis 2, 9, 16 et 23 juin.

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

- Sortie escalade grandes voies au Mont Peney (Chambéry) le dimanche 3 octobre. Pré-requis : mousqueton de vermeil.

Les inscriptions pour la saison prochaine auront lieu de 18h à 20h au siège du CAF :
- Les 7 et 8 septembre pour les anciens adhérents.
- Les 9 et 10 septembre pour les nouveaux (prévoir 2 chèques ainsi qu'un certificat médical).
Reprise des cours le 13 septembre.
Plus d'informations sur le site web : *http://www.clubalpin.com/albertville*
(Informations sur l'annulation ou le report des sorties en fonction de la météo)

FETE DE L'ESCALADE

Pour marquer la fin de la saison, le CAF Albertville organise une fête de l'escalade à Notre-Dame-du-Pré le 27 juin 2010.
Venez faire découvrir l'activité escalade à votre famille (enfants, parents, grands-parents) à travers cette journée conviviale. Une tyrolienne sera aussi installée.
Accès : Depuis Albertville, prendre la direction de Moutiers puis Bourg-Saint Maurice. Après Pomblière se rendre à Notre-Dame-du-Pré. Continuer la route en lacets après Notre-Dame-du-Pré jusqu'au camping (sur la gauche), puis entrer dans le camping.
Rendez-vous : Au camping à 10h30, dimanche 27 juin.
Apéritif offert par le CAF.
Barbecue en place, pensez à amener vos grillades.
Merci de nous contacter pour nous communiquer votre effectif.

Contact
Janine : 06-64-90-74-44.
Mathieu : *mathieu.pes@free.fr*

Les personnes qui ne souhaitent pas recevoir le bulletin sous sa version habituelle papier, dans un souci de protection de la nature, sont priés 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.

SATORIZ
le bio pour tous !
310, Rue Louis Armand - 73200 ALBERTVILLE
Tél. 04.79.32.35.71

Ecole De ski "Petit CAF"

Pour cette saison de ski 2010 nous avons eu un bon enneigement, mais aussi, presque tous les mercredis, un temps gris avec précipitations neigeuses et bourrasques de grésil. Cependant nous n'avons annulé aucune sortie et tous nos petits skieurs étaient courageusement au rendez-vous (même l'encadrement bénévole qui aurait peut-être parfois préféré rester au coin du feu). 90 enfants ont participé aux 12 sorties de janvier à fin mars, encadrés par 20 bénévoles et les moniteurs de l'ESF de Crest Voland.

Résultats des tests:

du Flocon à l'Etoile d'or et au snowboard. 64 présentés 62 réussites.

Flocon : Hugonin Emma, Cochou Océane, Hayoz Carelle, Cariou Galdric, Gervasoni Joris, Maréchal Théo, Piffet Florian, Herbeth Justine, Bonifassy Marie.

1ère Etoile : Mor Paul, David Célestine, Bruneau Solène, Coffier Zoé, Braconnier Oréade, Samson Eliott, Brunier-Coulin Océane, Falcot Rébecca, Dufrene Théo, Perold Elodie, Monfort Eve, Roger Dorian, Jarnias Raphaë, Kolsh Antoine.

2ème Etoile : Lebègue Alexia, Charvier Shanna, Bruet Fanny, Barboni Tom, Astier Lucas, Crédou Clara, Hugonin Marie, Rodiant Thomas, Traversier Aïnara, Kolsch Marie, Vuillerme Zoé. 3ème étoile : Mor Louis, Crapanzano Gabriel, Chemelle Rémy, Payet Dorian, Braconnier Joshua, Levet Lucas, Martinez Léna, Limar Valentin, Lemasson Julien, Coutard Quentin, Vergne Robin, Bréant Charlie, Veyrat-Masson Florian, Bouchet Julien, Braconnier Keria.

Etoile de Bronze : Tudela Elisa, Loisel Lilou, Bastianon Valentin, Quard Clothilde.

Etoile d'Or : Grioua Fawzi, Lombard Maxime, Bréant Théo.

Snowboard 2ème degré : Gury Lucas, Weiss Paul, Evtouchenko Juliette, Gervasoni Raphaël.

Flèche Argent : Veyrat-Masson Tristan, Vilharino Tom, Delcher Etienne, Carraz Louisa, Bréant Théo, Roth Adrien.

Flèche Bronze : Lebègue Chloé, Coutin Benoit, Coffier Léo, Vergne Manon, Romagne Delpine, Belet Guillaume, De Veyrac Aymar, Piffet Aurélien, Contremoulin Mathilde, Bastianon Valentin.

Fléchette : Loisel Lilou.

Slalom pour les snowboard

Argent : Evtouchenko Quentin, Combres Clémence.

Bronze : Carron Anthony.

Comme chaque année la saison se termine par le traditionnel concours du CAF à Courchevel 1650. Malgré la pluie au départ place du Pénitencier, 110 personnes ont eu le courage de venir à cette journée conviviale. Nous fûmes récompensés par un soleil légèrement voilé pendant une partie de la journée. Personne n'a regretté d'être venu. Une soixantaine de concurrents enfants, parents et amis ont participé au slalom géant tracé par l'ESF de Moriond.

Résultats des enfants et ados.

Flèche d'Or : Clairicia Jonathan. Vermeil : Carron Anthony, Contremoulin Mathilde, Lebegue Chloé, Carraz Louisa, Belet Guillaume, Evtouvhenko Clara, Charvier Roman, Lebegue Marion.

Flèche d'Argent : Vergne Manon, Delcher Etienne, Romagne Delphine, Carron Loïc, Carron Kelly, Grioua Fawzi, Vergne Robin, Claricia Brice, Sallet Samy.

Fléchette : Rodiant Thomas, Barboni Tom.

Flèche de bronze pour Quentin Evtouchenko en snowboard.

La journée s'est terminée par la remise des coupes pour les 1ers de chaque catégorie : médailles d'argent pour les 2ème, médailles de bronze pour les 3ème, lots pour tous.

Nos remerciements aux sponsors qui ont permis l'attribution de coupes, médailles, lots, boissons et bonbons: Géant Casino, SCIC AART, Radiance, OCA, La Librairie des Bauges, Sport Expert Cimm Immobilier, SCI Bianco, La Savoie.

Saison 2010-2011

Inscriptions à l'Ecole de ski :

1er, 8, 15 décembre 2010, lundi 3 janvier 2011.

Reprise des sorties mercredi 5 janvier 2011.

Janine Husson

SKI ALPINISME DE COMPETITION

Automne 2009, un soir de semaine, la température est négative mais aucune dépression en vue pour blanchir les sommets. Les baskets devront donc prolonger leur mission encore quelque temps avant d'aller hiberner et de laisser la place à leurs cousines à crochets. Rendez-vous est donné au pied de la Belle Etoile avec les frontales pour une ascension nocturne. Cette semaine c'est Isabelle qui a choisi le parcours. Ils sont une douzaine et chacun grimpe à son rythme, adaptant sa séance à ses objectifs, appliquant les conseils de Fred, contrôlant son cardio comme au stage de début de saison. On s'attend au sommet, une photo, et on redescend ; la nuit est fraîche et demain il faut retourner au boulot. On se retrouvera la semaine prochaine ; la neige est annoncée, on montera au creux du Cayon et on terminera par un petit repas à l'auberge... Depuis, les courses se sont succédées, avec de nombreux podiums et pas moins de 24 inscrits à la Pierra Menta.

Une préparation qui a payé puisque l'équipe du CAF Albertville termine première au classement Alpiskitour pour l'année 2010. Félicitations à tous les coureurs pour cette superbe saison.

Ludovic Barboni

A noter : entraînement musculation tous les vendredis de 17h à 19h à la salle municipale du Sauvay.

Résultats Championnats FFCAM par équipes

Seniors femmes
1° Isabelle Ciferman/Annabelle Cadoux (8° à la Pierra Menta)
3° Sabine Morand/Emmanuelle Buisson

Seniors hommes
3° Steven Blanc/Alexandre Duc Gonninaz (13° à la Pierra Menta)

Vétérans Hommes
2° Gilles Gontharet/Thierry Jorrioz (22° à la Pierra Menta)

Equipe Mixte
1° Gaelle Martin/Olivier Rey (120° à la Pierra Menta)

Tous les résultats sur *http://caf.albertville.online.fr/*

Equipe 1ère au classement FFCAM 2010

CHAUSSURES MESERE
Dépositaire
MEPHISTO
Place de l'église - 73200 ALBERTVILLE

ORGANISATION CONSEIL ASSURANCES
26, avenue des Chasseurs Alpins
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

FORMATION -SECURITE

Une commission, chargée de réfléchir à des mesures de sécurité ainsi qu'au développement de la formation au sein du CAF, a vu le jour fin 2008.

Après une journée d'information sur les responsabilités des encadrants bénévoles en juin 2009, une conférence de Dominique Stumpert en décembre 2009 sur la prise de décision pour limiter les risques en montagne, et un ensemble de mesures concrètes appliquées dès la saison d'hiver dans les sorties collectives (chartes des participants et des encadrants, nombre d'inscrits dans les sorties, fiche d'inscription plus détaillée...), la Commission Sécurité et Formation a mis en place un plan de formation de septembre 2009 à septembre 2010, consultable sur le site du CAF à la page *http://caf.albertville.online.fr/php/spip.php?article159*

Ce plan de formation a deux objectifs :

• Mettre en valeur les formations diplômantes, organisées par la FFCAM et inciter les adhérents à participer à ces stages. Plusieurs d'entre eux ont cette année suivi les UF2 Cartographie, Neige et Avalanche, et Sécurité sur glacier.

• Proposer des formations de proximité, complément des formations FFCAM, avec l'intervention soit d'encadrants bénévoles diplômés, soit de professionnels (guides, accompagnateurs), ce qui nécessite une participation financière des stagiaires. Cette offre a été proposée aussi bien aux encadrants qu'aux autres adhérents.

Au total, une quinzaine de stages ont été mis en place, dont un seul a été annulé pour cause de mauvais temps.

Quelques exemples des domaines concernés : initiation à la cartographie-orientation, GPS (2 niveaux), cycle cascade de glace (4 sorties dont une en grande voie), choix d'un itinéraire hivernal (en ski, et en raquettes), conduite de course (en ski, et en raquettes), sécurité sur glacier.

Parmi nos intervenants professionnels, citons Stéphane Husson, Jacques Maurin, Olivier Cartier-Moulin, Thierry Garnier, Sébastien Escande.

Les responsables de la Commission espèrent pouvoir renouveler avec succès leur offre de formation à partir de septembre 2010. Une réunion de présentation des stages sera organisée à ce moment-là.

N'oublions pas que la sécurité d'un groupe résulte de la responsabilité de chacun.

Claire Muller

PRATIQUE

Check-list trousse de soins pour vos sorties montagne

❏ couverture de survie
❏ pince à épiler, petits ciseaux, ❏ épingles ❏ gants en latex
❏ compresses (stériles et non stériles)
❏ mouchoirs en papier, lingettes
❏ désinfectant (en compresses imprégnées ou en dosettes)
❏ antalgique : aspirine et/ou paracétamol (douleurs ...)
❏ bande adhésive élastique en prévention (type élasto plaste) et/ou seconde peau (type compeed) pour soigner les ampoules,...
❏ bande extensible, de compression (immobilisation...)
❏ pansements adhésifs ❏ stérilstrip (point de suture)
❏ gel désinfectant pour les mains
❏ biafine (brûlures, coups de soleil)
❏ collyre (pour les yeux - en dosettes) ❏ crème solaire

+ compléments pour raid ou voyage lointain
❏ smecta (gastro)
❏ motilium, tiorfan (vomissements, diarrhées)
❏ spasfon (douleurs au ventre)
❏ micropur (cachets de purification pour l'eau)
❏ crème après-soleil

la rédaction remercie les différentes personnes ayant apporté leur contribution à l'élaboration de cette liste.
Celle-ci pourra être modifiée en tenant compte du type de rando, du lieu et pourra éventuellement être répartie entre les participants.

Banque de Savoie
Régionale, Résolument !

ALBERTVILLE
Bracq
Opticiens
Tél. 04.79.32.39.04

AGENDA

Du 13 au 15 mai 2010 :
5ème Grand Parcours Alpinisme

Le 5ème Grand Parcours Alpinisme se déroulera à Pelvoux (Hautes-Alpes), du 13 au 15 mai. Ce rassemblement d'alpinistes amateurs est ouvert à tous. Trois jours durant, il constitue l'occasion privilégiée de s'initier ou de se perfectionner lors d'un véritable parcours d'alpinisme ponctué d'ateliers pédagogiques. Des navettes partiront de Pelvoux pour emmener les participants au Pré de Mme Carles, point de jonction avec les parcours. Organisé par les clubs FFCAM des Hautes-Alpes, le Grand parcours est aussi, et avant tout, un moment de rencontres, d'échanges, et de fête... Plus d'infos : *www.ffcam.fr*

Fête de l'escalade à Notre Dame du Pré
Dimanche 27 juin 2010 :

Ouverte à tous, un rendez-vous incontournable en famille. (voir aussi en page escalade).

Du 13 au 16 mai 2010 :
Rassemblement national de spéléologie 2010

Le rassemblement national de spéléologie de la FFCAM se déroulera du 13 au 16 mai 2010 à Charquemont, dans le Haut-Doubs. Co-organisé par les Clubs alpins français de Dijon et du Haut-Doubs, il comprendra des modules "Spécial accompagnants" (location d'équipements de progression verticale, de casques avec éclairage) et "Spécial débutants" (pendant tout le rassemblement, guides VTT et randonnée pédestre seront à disposition des pratiquants au tarif de 3 € par personne). Outre la pratique spéléologique en tant que telle et les "recyclages initiateurs", films et photographies seront présentés... Un site spécialement dédié au rassemblement a été conçu : *http://sites.google.com/site/ffcamspeleo2010*

Dimanche 26 septembre 2010 :
Trail d'Albertville & montagne en fête

Après le succès 2009, les parcours seront revisités pour 2010 pour pouvoir accueillir encore plus de coureurs avec deux épreuves chronométrées, encore moins de goudron et une arrivée à Mercury :

1. Le Trail d'Albertville
   (32 km + 2505m - 2304m)
2. Les Balcons de Mercury
   (ex grimpette au fort)
   (20 km + 1270m - 1099m).

Et toujours, une randonnée pédestre avec un parcours adapté aux enfants et un plus spécifique permettant d'accueillir des joëlettes, des activités ludiques pour les enfants (tyrolienne, parcours orientation, jeux d'escalade,etc.). Plus d'infos :*http://trail-albertville.fr*

A l'initiative de l'Observatoire des Pratiques de la Montagne et de L'Alpinisme,
un Café-Débats aura lieu à Albertville,
le mardi 8 juin (20h)
à l'Avant Première (place de l'Europe) **Entrée libre**

Exemples de questions qui pourront être traitées pendant cette soirée...

Quelles pratiques de la montagne considérez-vous comme de l'alpinisme ?
En tant qu'alpinistes, qu'attendez-vous de l'Etat ? des collectivités locales ?
Quels sont les aménagements acceptables ? Lesquels sont inacceptables ?
Quel rôle jouent les Parcs dans les pratiques de la montagne ?
Que vous inspire l'utilisation de la haute montagne par la publicité ?
Qu'est-ce qui doit être réglementé dans les pratiques de l'alpinisme ?
Jusqu'à quel point faut-il faciliter et/ou sécuriser l'accès à la montagne ?
Pensez-vous que l'alpinisme apprend et valorise l'autonomie, la prise de risque calculée, la responsabilité, le goût de la découverte etc.... ?
Comment en favoriser la découverte par les enfants et les adolescents ?

Notre objectif est de préparer, pour 2011, des "Assises de l'alpinisme et des activités de montagne".

PAARTNER
Organisme de formation

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

Nos refuges

Refuge du Col de la Croix du Bonhomme (2443 mètres)

Situé sur un passage historique pratiqué depuis "toujours", entre Val-Montjoie et Vallée des Glaciers, à cheval sur les massifs du Beaufortain et du Mont Blanc (Commune de Bourg-Saint-Maurice, carte IGN 3531 ET). Ce refuge offre aux randonneurs un confort très appréciable et un panorama très large. En période de gardiennage, 113 places dont 86 en chambres de 4 ou 6 lits avec restauration et douches chaudes.
Le refuge est ouvert et non gardé du 20 décembre au 15 avril. il est ouvert et gardé de mi-juin à mi-septembre
(**Tél. refuge 04 79 07 05 28**). Pour toutes réservations et renseignements hors période de gardiennage contactez : ***Tristan Guyon - Gallinée 35730 Pleurtuit, Tél. 02 99 88 49 15.***

Refuge du Plan de la Lai (1822 mètres)

A l'entrée du Plan de la Lai, dominant de 250 m le lac et le barrage de Roselend, dans des pâturages dominés au sud par l'Aiguille du Grand Fond (2920m), il est situé dans le massif du Beaufortain. Accès : au bord de la route du Cormet de Roselend entre Beaufort et Bourg Saint Maurice.
Composition du refuge :- 1 salle à manger, 1 coin hors sac. Couchage 2 dortoirs (24 couchettes pourvues de couvertures) sanitaires / douches.
A côté du refuge : 2 yourtes (réservation auprès du gardien).

Le refuge est ouvert et gardé du 1er juin à mi-septembre
(Tél. 04 79 89 07 78). L'hiver, il est ouvert (non gardé) suivant l'enneigement (pendant la fermeture de la route) ; possibilité d'ouverture au printemps sur réservation.
Pour tous renseignements ou réservations, s'adresser aux gardiens : ***Sylvie Cucuat et Philippe Letard, Le Cruet, "Poirier Farineux", 73220 BONVILLARET, tél 04 79 700 767, mobile : 06 38 85 63 34 (hors saison)***
Pas de réservation possible par e-mail.

Au Vieux Campeur

ALBERTVILLE CENTRE COMMERCIAL DU CHIRIAC - 10 RUE AMBROISE CROIZAT - 73200

THONON-LES-BAINS 48 AVENUE DE GENÈVE - 74200

SALLANCHES 925 ROUTE DU FAYET - 74700

www.auvieuxcampeur.fr

PARIS QUARTIER LATIN | LYON | SALLANCHES | TOULOUSE/LABÈGE
STRASBOURG | MARSEILLE