

été - automne 2011 - n° 75

Magazine du Club Alpin Français d'Albertville

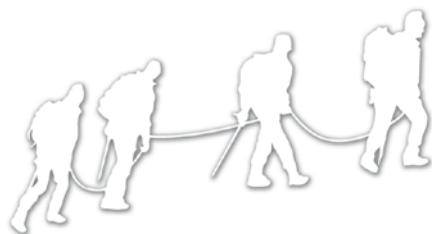
SUIVANT SA VOIE

été - automne 2011

Gros plan sur
la Lauzière
Canyon : des Savoyards
au R.I.F.



club alpin français



SOMMAIRE

3 Editorial

Jean Pierre Saint Germain

4/11 Gros plan sur le Massif de la Lauzière

Présentation du massif : Blandine du Crest

Interview E. Ledoux et P. Guillard : Marie Cavalière,

Jean Pierre Saint Germain

Topo-rando pédestre : Emmanuel Ledoux

Traversée de la Lauzière : Philippe Miège

Topo-escalade : Hervé Delcher

Portfolio : J.Claude Monod, A. Bénéteau

12/14 Canyon : Des Savoyards au RIF

Bertrand Faraut

14 Escalade compétition

Kurt Nagel

15 Escalade Loisir

Mathieu Pesenti

16/17 Alpinisme

Daniel Vergne, Claire Muller

18 Spéléologie

Yann Tual

19 Lycée J. Moulin : Option EPS

Cathy Clouet

20/21 Randonnée pédestre

Claudie Kérouanton

22 Ecole d'aventure

Cédric Charbonnier

23 Trail d'Albertville

Jean François Grandidier

24 Ski-alpinisme de compétition

Ludovic Barboni

25 Ecole de ski «Petit CAF»

Janine Husson

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

Abonnement gratuit pour les adhérents du CAF Albertville

Directeur de publication : JP Saint Germain

Responsable revue : Jean-Claude Monod

Mise en page : A. Bénéteau, Bl. du Crest

Couverture : B. Faraut : Rappel en canyon

Photos :

L. Barboni, R. Bellot-Champignon, A. Bénéteau, C. Charbonnier, H. Delcher, Bl. Ducrest, B. Faraut, Y. Gardère, J.-Fr. Grandidier, J. Husson, Cl. Kérouanton, Ph. Miège, J.-Cl. Monod, M. Pesenti, Y. Tual

Ont aussi collaboré à ce numéro :

M. Andreys, L. Barboni, N. Berry, M. Cavalière, C. Charbonnier, Cathy Clouet, Ch. Dazza, H. Delcher, Bl. du Crest, P. Eygazier, B. Faraut, J.-Fr. Grandidier, J. Husson, Cl. Kérouanton, E. Ledoux, E. Lozier, Ph. Miège, Cl. Muller, K. Nagel, M. Pesenti, Y. Tual, D. Vergne.

ISSN : 1776-131-X

Dépôt légal : mai 2011

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. *Évitez de partir seul et communiquez si possible votre itinéraire à des proches*



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

Merci à nos partenaires pour leur soutien

Rhône-Alpes





Libres propos...

Pour une montagne à visage humain

Au moment où je noircis cette page blanche sur le Versant du Soleil de Tarentaise, nous sommes le 10 avril à 18 heures et la température avoisine 20°C à 1450 mètres d'altitude! En face, les stations des Arcs, de Peisey, de la Plagne sont bienheureuses de pouvoir bénéficier de la neige de culture pour accueillir les vacanciers de fin de saison. Sans porter de jugement rapide sur le réchauffement de la planète, sur l'enneigement artificiel, il est urgent d'imaginer ce que pourrait être le tourisme de montagne de demain. J'ai pu assister il y a quelques semaines à une rencontre où une étude menée par des chercheurs montrait qu'à la différence des stations montagnardes d'Autriche, de Suisse, de Slovénie, le tourisme est chez nous surtout hivernal et les villages ou plutôt villes à la montagne sont peu habités ; faut-il y voir un lien ? J'aurais tendance à le penser. Je crois en effet que le vacancier n'est pas seulement un consommateur mais aussi un être qui vient à la rencontre de la montagne et de ses particularismes ; qu'ils soient architecturaux, culturels, sociaux, économiques, humains...et malheureusement, hormis quelques rares contre-exemples, nos stations d'été relèvent plus de parcs d'attractions que d'espaces d'échanges et de rencontres avec sa population.

Certes, des initiatives intéressantes ont été prises depuis un peu plus de quinze ans au travers des réhabilitations de notre patrimoine culturel, des festivals musicaux, par le soutien d'agriculture alpine...il nous faut, je crois, aller bien plus loin en mettant la montagne dans sa diversité au cœur du projet.



Une nouvelle SAE à Albertville

Quand vous prendrez connaissance de ces lignes, la structure artificielle d'escalade du gymnase du centre ville sera en place et permettra dès l'automne prochain d'accueillir plus de 80 nouveaux grimpeurs hors population scolaire. C'est une vraie chance pour Albertville et son bassin de vie. Il convient de remercier les élus et services de la ville d'Albertville d'avoir mesuré l'intérêt que pouvait représenter cet équipement qui sera prioritairement utilisé par les jeunes ; une convention relative à cette SAE formalise la délégation donnée par la Ville au CAF. Pour notre club, c'est un challenge qu'il nous faudra relever en terme d'organisation et d'encadrement. Son inauguration est prévue le

Escalade en Lauzière, sur le Roc Rouge

25 juin ; un grand moment qui sera relevé par la présence d'un artiste, ami du monde de la montagne : François René Duchable (à ne pas manquer !)

Rendez vous en Lauzière

A l'aube de cette saison d'été qui nous permettra à n'en pas douter de profiter de notre environnement alpestre, ce numéro de Suivant Sa Voie vous invite à découvrir ou à re-découvrir le massif de la Lauzière (en pages intérieures).

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.



Le Massif De LA LAUZIÈRE

Un massif peu connu nous invite à sa découverte, aux portes d'Albertville.

Le massif de la Lauzière forme une entité bien individualisée. Il est bordé à l'Ouest par la rivière de l'Arc (Basse Maurienne) et la Combe de Savoie, au Nord et à l'Est par l'Isère et la Tarentaise. Il est séparé au Sud du massif du Perron des Encombres et de l'ensemble de la Vanoise par le Col de la Madeleine. Son point culminant est le Grand Pic de la Lauzière à 2829 m.

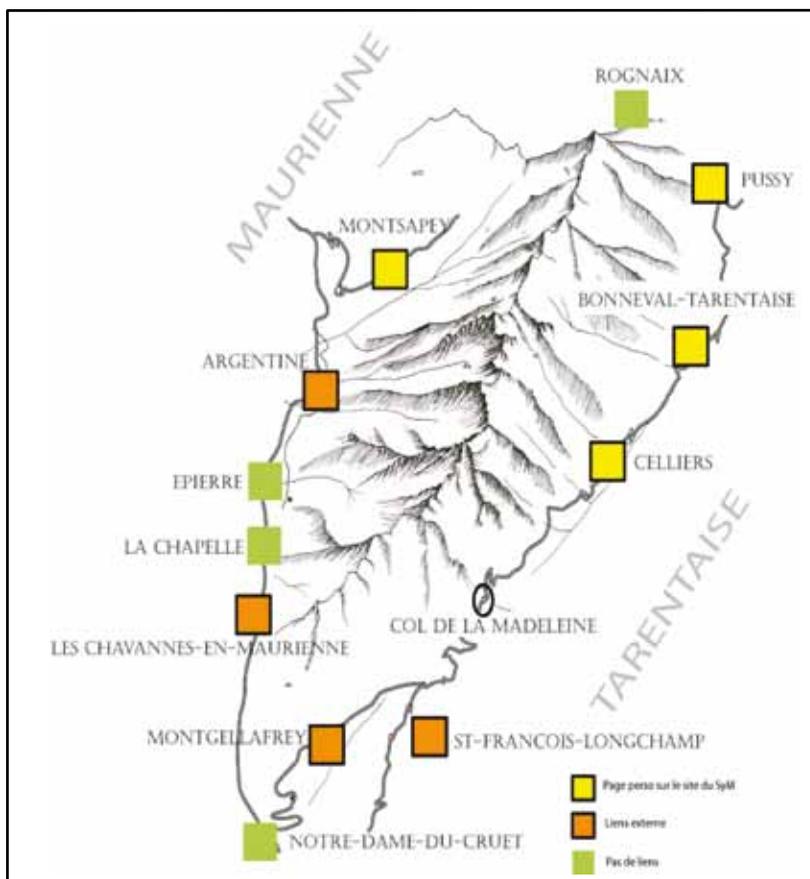
La Lauzière s'étire selon un axe Nord-Est/Sud-Ouest sur plus d'une vingtaine de kilomètres. Tous les sommets sont disposés sur une même ligne. Perpendiculairement à cette ligne de crête longue de 10 kilomètres, plusieurs combes permettent l'accès à de nombreuses cimes, offrant des panoramas fantastiques sur d'autres massifs (Belledonne, Beaufortain, Tarentaise) avec en toile de fond les Ecrins et le Mont Blanc.

Les aiguilles de la Lauzière s'élancent au-dessus des formes paisibles des Avanchers, entrecoupées de prairies, de bosquets et de hameaux, non loin de la forêt de Doucy. Les boisements sont denses pour les parties inférieures et les vernes forment une ceinture arborée. Le massif est très peu accessible du fait de la pente et de la dénivellation. Il se caractérise par une faible présence humaine et revêt un caractère sauvage, rude et raide.



La chaîne de la Lauzière, qui s'étage de 400 mètres à 2800 mètres d'altitude, présente une grande diversité de milieux naturels et abrite donc une faune et une flore riches et variées. Sur le versant mauriennais, la chénaie pubescente (vers 400 m d'altitude) laisse place rapidement aux falaises

tagne sont bien développées dans ce massif. On observe également des forêts de pentes et des forêts de pins de montagne sur substrats secs. En Lauzière, nichent aussi des Tétralyres, vivent des hardes de Chamois ou des aigles royaux. De nombreuses combes, éperons rocheux, vastes



alpines (à plus de 2 700 m), où fleurit une espèce endémique aux Alpes : le «Roi des Alpes» ou myosotis nain des Alpes.

Sur tout le massif, les ravins étroits sont colonisés par des forêts de tilleuls et d'érables. Les immenses aulnaies à Aulne vert sont le repaire du Sizerin flammé.

Par ailleurs, dans les couloirs d'avalanches fleurissent des centaines de Chardons bleus.

La présence de tourbières, de landes à éricacées parsemées de lycopodes, de pelouses alpines et sub-alpines renforcent la valeur patrimoniale du secteur. Les prairies de fauche de mon-

éboulis, vires herbeuses restent encore à inventorier. En outre, le massif du grand Arc offre plusieurs zones humides de grand intérêt.

Géologie

Les géographes rattachent la Lauzière à la Vanoise et les géologues la rattachent à Belledonne, de par son orientation nord / sud et sa composition.

On distingue deux chaînons : le Grand Arc qui est constitué de micaschistes ; et la Lauzière, à proprement parler, dont la partie centrale est composée de granit tandis que les extrémités sont en gneiss.

Activités sportives

La célèbre montée au col de la Madeleine peut se réaliser en vélo de route, pour faire une partie du Tour de France ! Les canyons à découvrir,...

Et la traversée de la Lauzière qui peut s'effectuer dans la journée, pour les skieurs de randonnée les plus aguerris. Le tour du massif quant à lui, se réalise aux beaux jours, le long d'un sentier itinérant en 5-6 étapes. C'est actuellement une boucle pour les baroudeurs où l'autonomie est primordiale. Les projets d'amélioration d'abris et de création de refuges changeront sa physionomie d'ici 2012.

Les communes ont réalisé des circuits de randonnées balisés et sous l'impulsion du Syndicat mixte de La Lauzière, un sentier d'une soixantaine de kilomètres (en cours de création) permettra d'effectuer le Tour du Massif. Les randonneurs pourront le réaliser en plusieurs étapes sur cinq à six jours, ou n'emprunter qu'une partie, ou encore utiliser les boucles d'une ou deux journées qui jouxtent le sentier principal.

La connexion au site internet www.lauziere-savoie.fr vous offre diverses possibilités : la visiocarte vous permet de voir le Massif en 3D et de choisir votre randonnée. Des fiches téléchargeables sont à votre disposition pour chaque sentier en cliquant sur les petits randonneurs.

En consultant la page randonnée à la journée, vous pourrez choisir votre balade suivant le temps de parcours désiré. En naviguant sur la page randonnée itinérante, vous saurez tout du Sentier du Tour de la Lauzière (STL).

En consultant la page se «loger»vous

trouvez les hébergements, si vous programmez une randonnée en itinérance ou en étoile.

Usages et habitats

Le massif de la Lauzière est en Savoie une des dernières unités montagnardes vierges de tout équipement touristique important, à l'exception d'un télésiège (qui désenclave la commune de Celliers) et de la station de Valmorel la Belle (qui peut être incluse dans la Lauzière). Cette dimension sauvage procure au massif un caractère unique. C'est un espace secret, resté très authentique.

ZNIEFF

En Lauzière et Grand Arc, il existe deux ZNIEFF (zone naturelle d'intérêt éco-



logique, faunistique et floristique) de type I et II couvrant une superficie respective de 23 405 ha et 10 260 ha. Dans ces zones, parmi les éléments de grand intérêt, citons en matière de flore des espèces alpines (androsaces, Clématite et Ancolie des Alpes, Chardon bleu,...) et un beau cortège de plantes



caractéristiques des zones humides d'altitude (Lycopode inondé, Swertie vivace, Scirpe de Hudson)...

En matière de faune, les galliformes de montagne sont très bien représentés, ainsi que l'entomofaune (libellules, papillons Damier de la succise, Petit Apollon, Solitaire...).

Site classé dans le cadre du projet de télécabine entre Celliers et Valmorel,

Natura 2000

Le massif de la Lauzière constitue à lui seul, un des sites du réseau Natura 2000. Son document d'objectifs est en cours d'élaboration. L'intérêt scientifique (habitats, faune, flore, géologie) de ce massif a été reconnu dès 1992 par le Conseil National de Protection de la Nature.

Natura 2000, réseau européen, est né de la volonté de maintenir la biodiversité tout en tenant compte des activités sociales, économiques, culturelles et régionales présentes sur les sites désignés.

Site classé

Dans le cadre du projet de télécabine entre Celliers et Valmorel, le Syndicat mixte de la Lauzière, en accord avec la commune de la Léchère, a demandé le classement en Site naturel d'une partie du territoire de Celliers afin de protéger ce territoire, sur le long terme, contre tout aménagement lourd et notamment de remontées mécaniques. Les objectifs d'un site Classé sont : la conservation ou la préservation d'espaces naturels ou bâtis présentant un intérêt certain au regard des critères prévus par la loi (artistique, historique, scientifique, légendaire ou pittoresque).

Blandine du Crest



LAUZIÈRE

Belle, rebelle, mystérieuse et sauvage à la fois...

«La marche écrase le factice, et pas à pas l'essentiel apparait, créant des liens forts entre les hommes qui arpentent ces derniers espaces de liberté... »

Entretiens avec Emmanuel Ledoux, gardien du refuge "Le Logis des Fées" à Celliers et Paul Guillard, Maire de Celliers.

JPSG : Quelle est la clientèle qui fréquente le refuge du Logis des fées ?

EL : Je travaille plus avec des gens de la vallée qui souhaitent profiter, redécouvrir la montagne et qui se passionnent de l'histoire de cette vallée. La randonnée hivernale à skis ou à raquettes est donc bien représentée, tandis que la randonnée pédestre estivale semble vouloir prendre de l'ampleur avec la création de petits circuits thématiques et le sentier du tour de la Lauzière. Depuis la création du télécabine, le fonctionnement du Logis n'est plus le même, je travaille désormais avec les accompagnateurs de Valmorel pour des ballades en raquettes mais je souhaite cependant mettre la pédale douce sur la promotion pour ne pas décevoir la clientèle en préférant faire du qualitatif que du quantitatif.



Emmanuel Ledoux "Manu" est également accompagnateur montagne diplômé d'état. Il a participé à la rédaction de l'ouvrage d'Yves Ray "Escapades sauvages dans le massif de la Lauzière" qui propose 27 itinéraires de randonnées.

JPSG : Quel est ton point de vue sur la création du télécabine ?

EL : Trait d'union entre les deux vallées, de mon point de vue, le télécabine est utile pour l'avenir. Le Maire, Paul Guillard, a été un fervent défenseur du projet, pensant à l'intérêt du village et de ses habitants. Il traduit une volonté politique forte de trouver des solutions à la survie du village qui n'avait d'autres alternatives que de travailler sur les richesses de son massif. J'espère que ce moyen de transport entre les deux vallées va développer des structures d'accueil sur Celliers avec des micro-projets pour recréer un dynamisme. Au Logis des Fées, les travaux de réhabilitation qui débiteront dans deux mois environ porteront le nombre de couchage de 21 à 23 avec une chambre handicapée, un local à ski et à chaussures et des remises aux normes. Il faut noter que nous sommes sur des refuges portes qui ne sont pas grands mais qui sont en sites isolés et nécessitent de trouver des solutions pour leur réhabilitation. Sans le télécabine, on ne se serait pas lancé dans ces travaux de réhabilitation ; d'ailleurs, on travaille sur ce partenariat en bonne intelligence avec la commune. Ces travaux me permettront de m'investir davantage notamment sur le volet randonnée des personnes handicapées avec une offre adaptée pour l'accueil de ces publics (hébergement + ballades en joëlettes). Actuellement, le point faible de Celliers est sa petite capacité d'accueil qui devra évoluer de manière adaptée sans pour autant que le village ne perde son âme.



Depuis l'automne 2008, le télécabine de Celliers met fin à l'isolement de la commune. Il relie le chef lieu de Celliers au secteur de Valmorel et Doucy Combellovière en deux minutes trente

M C : Ou en est-on sur la demande du classement du site ?

PG : L'idée du site classé fait suite à la création du télécabine. L'étude préalable au classement est faite et le rapport vient de nous être transmis. La procédure continue, elle permettra je l'espère, l'obtention de la classification "site classé" qui est un classement de la protection paysagère.

Echanges recueillis par Jean-Pierre Saint Germain et Marie Cavalière





Refuge du Logis des Fées : Ouvert toute l'année sur réservation
 Gardé du 1er juillet au 31 août et les week-ends du 15 janvier au 30 avril
 Tel : 04 79 22 13 64 – 06 82 17 06 34

Celliers, une histoire unique d'un combat singulier contre les avalanches

Si l'on ne devait parler que d'une avalanche à Celliers, ce serait celle de la "Grande Avalanche" qui emporta dans la nuit du 13 au 14 février 1793 l'église de Celliers dans les abîmes du torrent de l'Eau Rousse. Aujourd'hui, avec les systèmes de protection mis en place, on estime que les risques d'avalanches sont réduits de 90 % sur Celliers.

Différents systèmes de protection contre les avalanches ont été mis en place : les banquettes, les râteliers et palissades, les barrières à vent, le déclenchement artificiel des avalanches (Catex, Gazex...) ainsi que les plantations d'altitude. Ces méthodes de référence sont le support d'expériences permanentes, afin d'améliorer

Topo Rando-pédestre

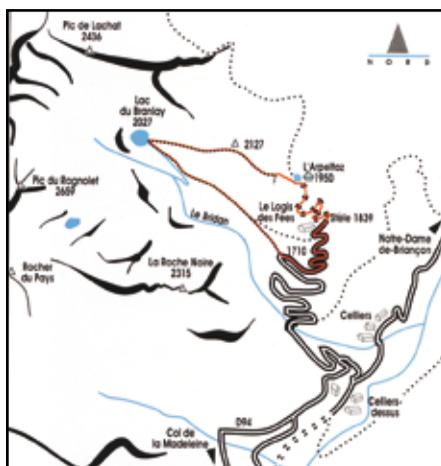
Celliers – Boucle des deux lacs

Boucle de 3 heures.

Départ du refuge du Logis des Fées. 420 m de dénivellée. Suivre la piste jusqu'au Lac de l'Arpettaz puis prendre le sentier en suivant la direction du lac du Branlay. Le sentier serpente sur la croupe du Grand Plan. Descendre ensuite jusqu'au lac du Branlay pour rejoindre le chalet du Queigey afin de revenir à flanc de coteau par le chemin remontant au Logis des Fées. Panorama sur le massif de la Lauzière et du Mont Blanc.

Altitudes :

Départ du refuge alt : 1840 m
 Lac du Branlay : alt 2027 m
 Dénivellée : 420 m
 Carte IGN 3433 ET



Le lac du Branlay devant le Rognolet

BIBLIOTHEQUE

La bibliothèque est accessible lors des permanences du vendredi soir de 18 h 30 à 20 h ; les ouvrages peuvent être empruntés pour une durée de trois semaines. En cas de doute, téléphonez avant de venir. Des cartes de toutes les montagnes de France et même parfois de l'étranger peuvent être consultées sur place. Suivant les parutions et les demandes, nous procédons parfois à de nouvelles acquisitions et nous sommes preneurs de livres en rapport avec la montagne. Des volontaires sont souhaités

pour aider à tenir les permanences.

Dans nos rayons, nous avons recherché les titres ayant trait au massif de la Lauzière :

- "Lauzière, Grand Arc - Itinéraires à ski" de Pierre Chapoutot, chez Glénat
- "Randonnées et ascensions (Maurienne, Lauzière..)" ouvrage du CAF – section de Savoie
- "Escalades en Maurienne Lauzière" de Patrick Col
- "Beaufortain - Lauzière" de Hagenmuller et Dugit (toponeige) chez Volopress
- "Ski de randonnée en basse Maurienne (Belledonne, Lauzière...)" de Salyn, chez Edisud

Pour des informations complémentaires, contacter Charles Daza au 04.79.32.44.80



TOPASTUCES
Informatique
Le Service au plus!

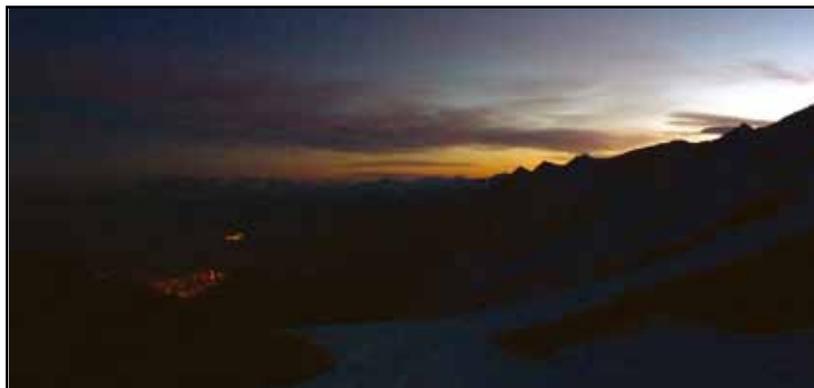
Vente - Assemblage - Dépannage - Maintenance - Réseaux

Tel : 04 79 32 01 92
 Fax : 04 79 37 33 05
 contact@topastuces.com

95 Ave des XVIème JO
 73200 ALBERTVILLE

TRAVERSEE NORD-SUD DE LA LAUZIERE

par Anthony Fraissard et Philippe Miege



C'est à partir d'une idée qu'Anthony exprimait depuis quelques temps déjà que nous sommes partis pour ce challenge, hors de toute considération de performance, "just for fun" !! Mais dans le but secret de réaliser une première : la traversée de la Lauzière dans le sens Nord-Sud en partant d'Albertville (forêt domaniale de Bonvillard exactement) pour atteindre son plus haut sommet le Grand-Pic, près du col de la Madeleine. C'est un peu comme si on partait de la maison pour réaliser un grand voyage en rejoignant une destination lointaine avec ses propres moyens et c'est plutôt grisant ! L'itinéraire devra être le plus direct possible, tout en passant par les sommets les plus emblématiques de ce grand massif extrêmement parcouru en ski de montagne. La question incontournable : le fameux dénivelé. Eh bien, nous l'avons calculé à la louche : entre 4000 et 5000m. Quand on est dans ces grandeurs, on n'est pas à 500m près car la gestion de l'effort reste la même. La seule chose qui compte est la barrière horaire finale où l'on décide d'aller

au bout ou bien de stopper le périple pour des questions de sécurité. Nous avons d'ailleurs dû ajuster notre parcours initial en cours de route pour assurer sa réussite en court-circuitant une partie.

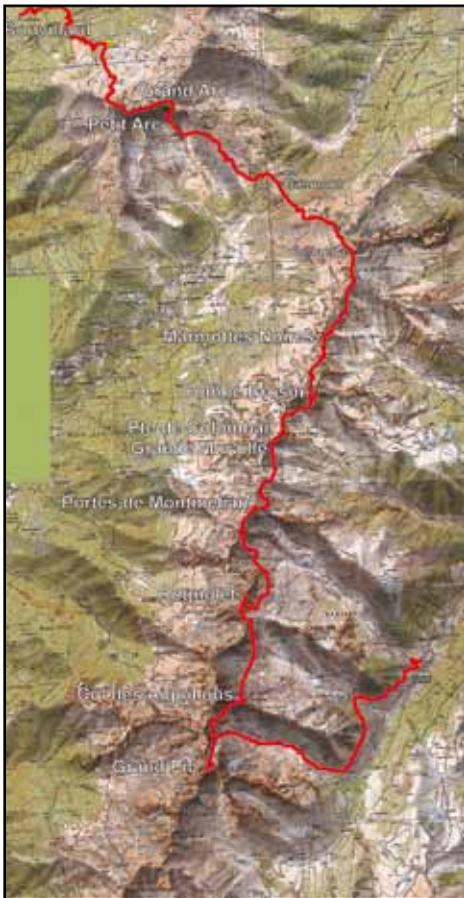
Nous sommes partis à 5h15 de Champeney au-dessus de Bonvillard, avec "collant-pipette", skis sur le sac, frontale sur la tête et le moral très au-dessus des chaussettes ! Nous chaussons les skis après une demi-heure de portage pour ne les quitter que sous l'arête menant au petit Arc. La liaison Petit Arc, Grand Arc se fait également à pied au vu du déficit de neige. Au sommet du Grand Arc, nous dérangeons le soleil dans son sommeil qui, pour le coup, est contraint de se lever pour nous offrir ce spectacle toujours aussi irréel : nous sommes comme deux enfants émerveillés. Une deuxième "journée" commence,

sous une lumière naturelle, avec la descente puis la traversée vers le col de Basmont. Cette partie inconnue nous offre deux possibilités : soit de traverser directement sous le Bec d'Aigle pour rejoindre le col soit de descendre plus bas, côté Maurienne, pour gravir la face nord du Bellacha. Nous optons pour la première solution mais avec regret. En effet, c'est une traversée dans des vires dont le sol est ponctué de traces de Chammois ; en général, ça en dit long sur la difficulté du parcours ! Et nous vérifierons à plusieurs reprises que nos



amis de la famille des Rupicapra sont de véritables virtuoses du vide ! Nous traversons plusieurs dalles rocheuses, accrochés aux branches et aux racines où tout faux pas est interdit. Avec les chaussures et les skis sur le sac, c'est chaud ! La remontée sur le Bellacha

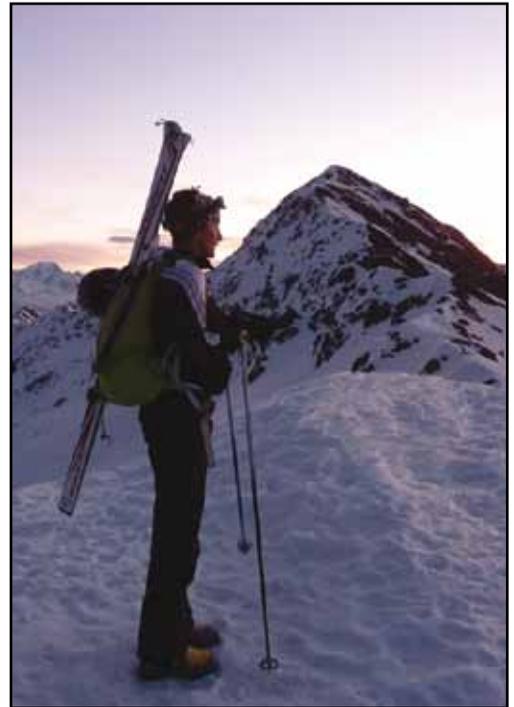




la plus grandiose du parcours. De nombreux Chamois nous défieront du regard quelques mètres plus bas, résultats : Rupicapra "1", Alpinistes "0" !

Nous enchaînons sur la Pointe des Marmottes Noires qui nous fait entrer en terrain conquis. On est en retard d'une heure et demie ! On enchaîne Combe Bronsin en y arrivant par le coté Maurienne. Une belle journée ensoleillée et chaude s'annonce ; un petit crochet en face Nord n'est pas désagréable. Nous en profitons pour descendre un superbe petit couloir sous Combe Bronsin et rejoindre La Grande Muraille. Là, nous commençons à nous sentir franchement chez nous ! C'est aux Portes de Montmélian que nous pénétrons dans la partie la plus fréquentée de la Lauzière et que nous commençons à rencontrer du monde.

Nous nous accordons une bonne pause au sommet du



sommet. Le final s'effectue en piolet-crampons. C'est fait. Nous avons traversé la Lauzière depuis "chez nous". Il n'y a plus qu'à rester très concentrés

depuis le col est moins exposée mais plutôt désagréable Nous perdrons

Rognolet où Anthony est auparavant

allé débusquer un sac de ravitaillement au col de Montartier. Il fallait voir la tête des gens en le voyant fouiller derrière les rochers et en sortir le sac (déposé le matin même par Christian) comme d'un chapeau magique ! Merci encore à Christian Collobet pour les succulentes oranges et les bouteilles d'eau. A partir du Rognolet, nous sommes au pied de la dernière montée menant au Grand Pic. Nous avons regagné beaucoup de

pour descendre la partie technique du Grand-Pic ; ce qui, au vu des efforts de la journée, n'est pas une mince affaire. Enfin, il faut affronter la descente dans la combe de la Valette sur une neige béton et "trafollée", il est 17h environ et tout a regelé. C'est, à mon avis, la partie la plus dure physiquement de tout le parcours !

Des chiffres, puisqu'il en faut :

la traversée nous a pris 12 heures (5h15-17h15), pour 4268 mètres de dénivelé positif.

Il y a moyen, bien sûr, de passer par davantage de sommets, de faire d'innombrables variantes. Nous vous avons ouvert la voie, à vous maintenant de l'emprunter et de l'améliorer !!

Donc première ou pas, cette traversée reste un challenge et un projet enfin réalisé pour Anthony qui peut-être, seul un sportif ou un autochtone attaché à nos massifs comprendra.

Philippe Miege.



beaucoup de temps dans cette partie, qui pourtant, reste la plus sauvage et

temps et nous sommes largement dans notre barrière horaire qui est 16h30 au



TOPO-ESCALADE

Grand Pic de la Lauzière : "Rave Party"

Si la Lauzière est un haut lieu du ski de randonnée, cette belle chaîne qui s'étire du Grand Mas au Bellacha offre quelques itinéraires intéressants d'escalade aussi.



parfois assez tardivement au départ de la voie. Pour le reste, un casque bien sûr, une douzaine de dégaines et un rappel de 50 mètres car on peut descendre dans la voie.

L'accès : Il est possible d'accéder à la voie par le col de la Madeleine, une trace conduit à la combe de la Rave qu'il faut remonter ou bien d'un virage un peu en dessous du col en direction de Saint François d'où un vague sentier part bien raide dans le pentu. Il faut laisser à sa gauche les contreforts de la Tour de la Flachère. On remonte un névé ou un éboulis (selon la saison) et le départ se situe au pied d'une rampe en face sud. Comptez entre une heure quarante cinq et deux heures de marche d'approche.

La voie développe 5 premières longueurs en 4 ou 5, souvent que des pas, la 6ème, une jolie dalle rouge très bien équipée est cotée 6a et se passe en dülfer. La dernière longueur qui conduit au sommet n'est pas équipée



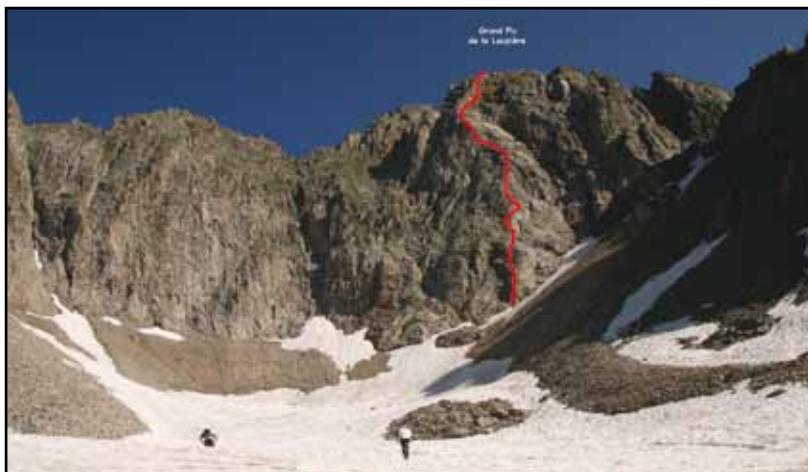
et demande de l'attention à cause de l'instabilité des rochers, mais il faut passer par là pour atteindre le glacier si on a choisi de descendre par celui-ci.

Rave party est une voie bien agréable et peu soutenue qui se déroule dans une ambiance montagnarde sur un rocher plutôt sain.

Hervé Delcher

L'un d'eux "Rave party" permet d'accéder au sommet du Grand Pic, le point culminant de la chaîne à 2829 mètres. C'est une voie moderne ouverte en 2003 qui offre une grimpe aisée sur un beau et bon granit. Elle est typée montagne par son approche mais aussi sa descente possible par le seul glacier du massif, celui de Celliers, ce qui l'apparente à une belle course d'alpinisme.

Question matériel, des crampons peuvent être nécessaires si vous descendez par le sommet et le glacier mais aussi parce qu'un névé persiste





Banque de Savoie
TOUT NOUS RAPPROCHE

| | |
|---|--|
| <p>Albertville Centre 62, rue de la République 73200 Albertville Tél. 04 79 37 78 81</p> | <p>Albertville Sauvay 735, avenue Joseph Fontanet 73200 Albertville Tél. 04 79 32 51 96</p> |
|---|--|

Agence ouverte du mardi au samedi
Distributeur Automatique de Billets

Agence ouverte du lundi au vendredi

www.banque-de-savoie.com





PAYSAGES ET LUMIÈRES DE LAUZIERE...



CANYON : DES SAVOYARDS AU RIF

Début septembre, notre petite équipe de canyonistes albertvillois, formée depuis le début du mois de mai, allait participer à un événement important du monde du canyon en France : Le Rassemblement Interfédéral de Canyonisme (RIF). Grand'messe du Canyon français, cet événement annuel a pour objectif de réunir les pratiquants de France et de Navarre quelle que soit leur affiliation fédérale.

En 2010, il se déroulait dans un petit village des Pyrénées : Louvie-Juzon. Ce petit village est situé à l'entrée de la vallée d'Ossau, voie directe vers le col d'Aubisque et du Pourtalet. Le Pourtalet, col mythique où se dresse fièrement le Pic d'Ossau de Bigorre, célébré chez les Béarnais et les Pyrénéistes. Falaises de calcaire gris, pâtures dont le vert n'est troublé que par l'éclat des troupeaux de brebis qui paissent çà et là sous le soleil déclinant de septembre... Bref, un de ces endroits magiques qui illustre la magie de ces montagnes méridionales.

Partis d'Albertville le jeudi midi avec «Le camion» (neuf places façon travaux publics, banquettes tape cul, et deux petites fenêtres pour ventiler la chaleur produite par un groupe de 9 «homo canyonisticus») nous devons être au complet après une petite halte à Montmélian puis à Grenoble.

17 heures : nous arrivons péniblement à Montpellier (130 km au compteur...105 au GPS...va comprendre Charles !), la route est encore longue mais les esprits sont à la fête et l'ambiance commence à monter alors que nous descendons vers le sud.

Je vois soudain passer dans mon rétro les premières tranches de saucisson alors que mon nez est assailli par l'odeur du reblochon et que mon oreille capte le bruit suspect du goblet plastique en train de se remplir.

18h30, Castelnaudary, le pays du cassoulet, nous sortons de l'autoroute pour un ravitaillement in extremis pour le véhicule et les hommes. L'ambiance ira crescendo dans l'habitable jusqu'à l'arrivée à Louvie-Juzon vers 11 heures du soir où la réception des mobil-homes se fera un peu à l'aveuglette.

Vendredi matin 6h30, ils font moins

les malins mes fêtards de l'autoroute, mais après un bon petit déjeuner, direction l'organisation afin de se présenter à nos hôtes et d'inscrire notre



groupe pour la descente de l'intégrale du Bitet.

Arrivés sur place, eh bien... force est de constater qu'on n'est pas en retard ! Nous sommes même les premiers... Pas mal quand on habite à 800 km.

L'organisation nous propose alors de nous monter le plus haut possible sur la piste qui va au Bitet. Nous voilà embarqués dans le minibus du CAF de Pau. La montée sur la piste est épique ! Ballotés dans le bus, on a bien cru plusieurs fois qu'on allait laisser le train arriéré sur un rocher. Bravo d'ailleurs au « Pilote » du bus qui trois jours durant a réussi à ne pas éclater la mécanique ni la carrosserie... alors qu'il a dû faire une bonne cinquantaine de voyages.

La première partie de la descente fut sympathique et ensoleillée, sans être trop technique, puis la partie intermédiaire plus engagée avec un toboggan éjecteur de 15 mètres. Après avoir perdu un kit boule sous cette cascade, notre plongeur bien-aimé, Juan, parti en recherche sous le bouillon, en trouvera un deuxième... Enfin la partie finale très encaissée fut froide et parfois obscure, voire même inquiétante. Le débit important ne nous empêchera pas toutefois de descendre dans l'eau. Abimé par la tempête Xintia, le fond du canyon, très encombré par de "vrais arbres" (de type conifère maousses de 50 ans) eut pour effet de modérer notre enthousiasme en sor-

tant de cette course de 6h30. Certains corps furent éprouvés par cette première journée. Mais après une bonne douche, tout le monde était prêt de

nouveau pour faire face à la soirée qui s'annonçait prometteuse.

Un petit tour sur le village des exposants de matériel canyon puis le discours des officiels, et l'apéritif au jurançon (rien à dire ! ils savent recevoir ces Béarnais)... Puis le repas et enfin un petit concert rock pour finir d'animer la soirée.

Couchés un peu tard et un peu fatigués, l'option choisie pour le

lendemain largement appuyée par la gente féminine de notre groupe était claire : faire du canyon, "mais pas trop dur, pas trop long, pas trop froid...". La destination devenait évidente : Espagne ! Aguas limpias ! Rocca caliente !

Le samedi matin, après avoir franchi le Pourtalet, direction le canyon de Gorgol juste en face de la station de ski de Formigal. Étroit, très court, eau limpide, vert émeraude avec pour nos petits corps fatigués 20 minutes d'approche et une heure de descente.

Au sortir de ce petit bijou, direction Biesca, un petit restaurant au hasard, en terrasse, avec un menu comportant entrée, plat, dessert, eau et vin pour 10 € (si ! si ! ça existe encore... je vous jure... j'y croyais pas non plus !).

Puis direction vers un autre petit canyon d'une heure 30 : Os Lucar, en milieu d'après-midi, en plein "cagnard" espagnol. Au programme : calcaire, tuf et eau turquoise, lunettes de soleil et manches courtes... un autre monde à seulement 30 kilomètres à vol d'oiseau. Quel contraste par rapport à la veille et aux eaux noires et glaciales du Bitet ! Une journée très agréable avec une vraie impression d'être dans le Sud.

Le soir venu, repas à la salle commune puis tombola avec de nombreux lots... mais nous n'aurons pas le bon numéro ce soir-là, et du coup, la soirée plus calme verra les troupes se coucher bizarrement plus tôt.

Dimanche Matin, dernière matinée et nous nous rendons au départ du Sous-souéou.

L'approche se fait sur une magnifique vire bien gazeuse et équipée de câble (façon Via ferrata) avant une plongée en pleine forêt de conifères où coule un torrent dans un superbe granit gris rosé.

Une belle entame qui ne laisse pas alors présager de ce qui allait se passer. Les premières glissades nous donnent de l'entrain et les obstacles s'enchaînent les uns après les autres. Sauts toboggans, et rappels se suivent.

Puis soudain dans un toboggan, un pied traîne et se bloque sur une margelle. Le corps suit le courant et c'est l'accident, la fracture. Nous assistons impuissants à cet événement inattendu. Rapidement alors les gestes répétés en formation ou vécus sur le terrain s'enchaînent.

L'un part prévenir les secours (pas de réseau téléphone portable au fond de la gorge), l'autre fait descendre le reste du groupe, tandis que Maun et moi-même nous nous affairons autour du blessé afin de le sortir de l'eau, l'installer à l'abri du froid et le maintenir conscient. Il se déroulera 1h30 entre l'accident et l'hélicoptère par la sécurité civile qui déroulera 80 mètres de filin pour nous atteindre. Puis Pierre-Henry, mon ami de 15 ans et membre du CAF de Nancy, sera transféré puis opéré d'une fracture tibia péroné en urgence au CHU de Pau. Un grand merci aux équipes de secours du 65 pour leur compétence et leur grand professionnalisme... Merci aussi à tous les canyonistes qui nous ont apporté leur aide ou leur soutien ce jour là.

La suite de la journée fut plus compliquée. Le groupe est rentré sur le tard en Savoie après avoir géré l'intendance, tandis que je restais auprès de Pierre-Henry afin qu'il ne se réveille pas seul.

Il va mieux aujourd'hui. Nous avons

skié ensemble au mois de février sur le massif de Belledonne et il est parti début avril afin de participer au rassemblement international de canyonisme dans les Annapurna au Népal.

Cette virée pyrénéenne, bien qu'attachée de cette douloureuse épreuve, reste néanmoins une intense expérience humaine et sportive. Elle aura, je pense, permis aux "nouveaux" de s'apercevoir que malgré le côté ludique de l'activité canyon, il ne faut jamais sous-estimer le danger potentiel, notamment dans l'organisation des secours hélicoptérés quand ceux-ci sont possibles.

Elle m'aura personnellement rappelé que la prudence doit guider nos choix et nos décisions en toutes circonstances, tant individuellement que dans l'encadrement d'un groupe, et que malgré tout, un accident est toujours possible, même avec des gens aguerris, et même sur des courses réputées faciles.

Une nouvelle saison est en train de s'ouvrir, et avec elle de nouvelles sorties, et nous espérons, Manu et moi, de nouveaux pratiquants au sein du club albervillois. Nous vous proposons cette année un programme plus élaboré, avec comme pour le ski de randonnée des sorties selon deux niveaux de pratique : Débutant ou Autonome. Nous essayerons dans la mesure du possible de vous proposer des formations qui vous conduiront vers l'autonomie, mais aussi des sorties découvertes, en dehors des classiques (pour les plus assidus).

Merci à tous les participants aux sorties 2010, on est impatient de vous revoir, et bienvenue à tous les autres qui vien-

dront cette année... Parlez-en autour de vous... amenez vos amis... On vous attend.

Tant que l'eau coulera de la Montagne

B@rt



En effet, le Canyonisme même si la FFME est délégataire de l'activité se retrouve aussi bien représentée à la Fédération Française de Spéléologie, via son Ecole Française de Canyon, que dans les instances du Club Alpin Français en tant qu'activité de Montagne à part entière. Egalement largement proposée par les professionnels durant la saison estivale, elle est une source de revenus non négligeable pour certains guides de haute montagne.

Tous ces éléments font que depuis de nombreuses années cette activité de plein air à milieu spécifique qui à la particularité de ne pas disposer d'un brevet d'Etat spécifique est l'objet de nombreux débats.

Le RIF était.



/ 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

SAISON CANYON 2011

Programme prévisionnel des Sorties de canyoning encadrées :

Pour cette saison, elles permettront de faire évoluer votre niveau de pratique et sont sujettes à modifications.



Nous nous réservons la possibilité de modifier les canyons de destination ou d'annuler la sortie en fonction des conditions météorologiques mais aussi en fonction de nos obligations familiales.

| Date | Public | Lieu | Encadrant |
|--------------------|-------------|---|------------|
| 2 avril | Débutant | Morbié | Bart |
| 3 avril | Autonome | La Mine | Manu |
| 16 avril | Débutant | Chaley | Bart |
| 24 avril | Autonome | Les Tailles | Manu, Bart |
| 30 Avril | | Journée formation Accès à l'autonomie : Sambuy | Manu, Bart |
| 8 Mai | Autonome | Angon | Manu |
| 14/15 Mai | Tout Public | Le Groin | à définir |
| 29 Mai | | Sortie école d'aventure | |
| 5 juin | Tout public | Nant Barjeat | Manu |
| 18 juin | Autonome | le Ruisseau d'Alloix | Bart |
| 19 juin | Débutant | Montmin | Manu |
| 25 juin | Débutant | Le Grenant | Bart |
| 26 juin | Tout public | Le Réposoir | Manu |
| 9 juillet | Tout public | Les Rousses | |
| 14/15/16 juillet | | WE Canyon et Via Ferrata en Hte Maurienne : L'écho, Ronce , et les via du fort de l'Esseillon | |
| 6 aout | Débutant | Le pont du Diable | Bart |
| 7 aout | Tout public | La belle linconnue | Manu |
| 14 aout | Débutant | Pussy | |
| 11/12/13 septembre | | Rassemblement interfédéral de Canyon dans les Hautes-Alpes. | |

ESCALADE COMPÉTITION

Chacun le sait, le milieu de la compétition est impitoyable. Dans ce contexte et au vu d'un effectif encore trop restreint de notre groupe de compétiteurs les résultats obtenus sont encourageants.

Voyons d'abord comment la saison s'est passée chez nos deux "anciens": Immense bonheur pour Alizée Dufrasse, avec une très belle troisième place au championnats d'Europe de difficulté à Imst. Elle se classe 12ème dans la coupe du monde. A 23 ans, l'avenir lui appartient.

Saison en mi-teinte pour notre champion du bloc Guillaume Glairon-Mondet. Après sa 4ème place à Sheffield, on pouvait espérer un podium qui n'a pas voulu venir malgré tout Guillaume finit 7ème et meilleur français dans la coupe du monde !

Alizée et Guillaume font partie de l'Equipe de France et s'entraînent maintenant au pôle à Aix-en-Provence. C'est un peu dommage pour

nous, car ça nous prive du plaisir de les voir grimper à la Halle.

Une fois n'est pas coutume, nous avons troqué l'Open Jeunes contre le championnat départemental.

C'était un pur moment de bonheur aussi bien pour nous, organisateurs, que pour nos grimpeurs. Chez les minimes filles Laurène Rossetto s'adjuge une première place bien méritée, et Anaïs Lafon n'est pas loin du podium (4ème). Finaliste, Quentin Evtouchenko se classe 7ème des minimes, Benjamin Ador 9ème (seuls les huit premiers sont pris en finale). Lucie Boulgakoff ajoute un podium avec sa troisième place chez les cadettes. Egalement finaliste, Paul Chaput termine 8ème. Devant son public, Nils Nagel s'est battu jusqu'au bout et conserve ainsi son titre de Champion de Savoie junior.

Ce groupe très dynamique a suivi les qualifications pour certains jusqu'aux Championnats régionaux (dernière

étape avant les championnats de France), hélas, une zipette a été fatale à Nils et un pas de bloc à Laurène. Pour la première fois, aucun de nos jeunes ne participa aux championnats de France, mais on peut se dire que ce ne sera que partie remise ! Si nous profitons bien de la dynamique créée et avec le plus de la nouvelle SAE en centre ville, nul doute que nous allons lentement mais sûrement regagner du terrain.

Kurt Nagel



ESCALADE LOISIR

Programme de l'école d'escalade été - automne 2011

Adultes

| Date | Destination | Région/ Départ | Difficulté | Encadrant |
|------------------|--------------------------------|----------------|----------------|-----------|
| 16-17 avril | Orpierre | Hautes-Alpes | Toutes | Mathieu |
| 14-15 mai | Les trois becs (gdes voies) | Drôme | A partir de 5c | Mathieu |
| 14 au 17 juillet | Guillestre | Hautes Alpes | A partir de 5c | Mathieu |
| 15 octobre | La Chambotte | Savoie | A partir de 5c | Mathieu |

En raison de la fermeture annuelle de la halle olympique (2 juin), les cours d'escalade adultes auront lieu à Saint-Léger les mardis 7, 14, et 21 juin : rendez-vous à 18 heures devant la halle Olympique.



Cyril, un bénévole très motivé



Depuis plusieurs années, les adeptes de l'école d'escalade du Club Alpin Français ont pu constater la présence assidue d'un bénévole dévoué aux côtés de Janine, responsable de l'activité, et de Mathieu, l'entraîneur salarié. Il s'agit de Cyril Serre qui pratique les sports de montagne depuis une dizaine d'années. Environ quatre fois par semaine, après sa journée de travail au garage Volkswagen, il vient aider à l'encadrement des enfants et des plus grands au mur de la halle olympique ou sur les falaises des environs. Avec beaucoup de patience, il prodigue ses conseils aux uns et aux autres. Quand on lui demande ce qui le motive, il répond : "le sourire des enfants, leur joie d'avoir réussi à terminer une voie, d'avoir vaincu des difficultés ! De plus, quand je suis entré au CAF, des grimpeurs expérimentés comme Janine Husson, Mickaël Sarron puis Mathieu Pesenti m'ont donné aussi des conseils pour grimper et encadrer moi-même les autres." Espérons que de nouveaux pratiquants suivront son exemple car les besoins d'encadrement devraient encore croître dans les prochains mois.

Jean Claude Monod

Jeunes

28-29 mai : week-end à Ablon (Haute-Savoie) pour les 13-18 ans. Pré-requis : 6a à vue.

Les mercredis 1, 8 et 15 juin : Passage des tests d'escalade.

Du 8 au 10 Juillet, stage multi activités (8-13 ans), prix 130 € tout compris (transport, hébergement, nourriture). Sortie escalade grandes voies au Mont Peney (Chambéry) le dimanche 2 octobre.

Pré-requis : mousqueton de vermeil.

Fête 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 26 juin. 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 de Bourg-Saint Maurice. Après Pomblière, se rendre à Notre-Dame-du-Pré. Continuer la route en lacets après la sortie du village jusqu'au camping (sur la gauche), puis entrer dans le camping.

Rendez-vous au camping à 10h30, dimanche 26 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.

ou

Mathieu : mathieu.pes@free.fr

Mathieu Pesenti

Les inscriptions pour la saison prochaine auront lieu de 18h à 20h au siège du CAF :

Les 6 et 7 septembre pour les anciens adhérents.

Les 8 et 9 septembre pour les nouveaux (prévoir 2 chèques ainsi qu'un certificat médical).

Reprise des cours le 12 septembre.

<http://www.clubalpin.com/albertville> .(Informations sur l'annulation ou le report des sorties en fonction de la météo)



www.urbania.fr

URBANIA SAVOIE MCI
GESTIONNAIRE DE L'ESPACE URBAIN ET MONTAGNE

8, rue Claude Genoux Location et Gérance 04 79 32 63 30
73200 Albertville Transaction 04 79 32 03 04
Fax 04 79 37 12 39 Syndic 04 79 32 67 89

URBANIA - L'immobilier Côté Vie

ALPINISME

De mai à octobre, les encadrants en alpinisme vous proposent des sorties pour découvrir différents massifs (Vanoise, Haute Maurienne, Mont-Blanc, Ecrins ...), et des terrains variés : 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. Cette organisation mise en place depuis deux ans ayant rencontré du succès, nous la reconduisons encore cette saison. Une réunion d'information aura lieu le vendredi 20 mai 2011, à 19h, au lycée Jean Moulin

Attention : Les inscriptions aux sorties "guide" seront prises à cette date là. (ne pas oublier sa carte du Caf et son chéquier !)

Responsable de la Commission : Daniel Vergne

Renseignements auprès de Daniel Vergne ou Claire Muller



Pour la saison 2011, le CAF d'Albertville vous propose à nouveau différents parcours, destinés à 4 niveaux de pratique. Pour chaque parcours, une sortie sera encadrée par un guide qui mettra les participants en autonomie. Pour les niveaux 2 et 3, les journées ou soirées école seront un pré-requis pour pouvoir participer aux autres sorties.

1. Parcours Bleu : Découverte des Glaciers : 1 sortie (2 si forte demande)

Public : débutants. Attention, matériel individuel à se procurer (crampons, piolet, casque)

Expérience technique : aucune

Condition physique : être capable de randonner 1000 m, à environ 300 m / heure.

Objectifs : découvrir le milieu glaciaire : beauté des paysages, le cramponnage, les noeuds d'encordement, les distances de sécurité...

2. Parcours Jaune : Initiation Alpinisme : 9 sorties

Public : Expérience technique : Petite expérience de second en course de neige ou en rocher

Condition physique : être capable de randonner 1500 m, à environ 400 m / heure

Objectifs : progresser techniquement en neige, mixte et rocher facile, et passer en tête de cordée sur des courses F ou PD.

- en neige et mixte : gérer une cordée en milieu glaciaire, aborder le cramponnage en pente raide, les arêtes faciles de neige et mixte

- en rocher : apprendre les bases de l'encordement, de l'assurage, du relais et du rappel

3. Parcours Vert : Avancé : 5 sorties

Public : Expérience technique : Autonomie en tête de cordée sur des courses PD, petit niveau en escalade.

Condition physique : être capable de randonner 1500 m et plus, à environ 500 m / heure.

Objectifs : réaliser des courses AD en second puis en tête, principalement en rocher

4. Parcours Rose : Confirmé : 4 sorties

Public : Bonne expérience en tête de cordée sur des courses AD. Pour les courses typées escalade, niveau 5

Condition physique : être capable de randonner 1500 m et plus, à environ 500 m / heure

Objectifs : réaliser des courses AD longues, ou D, en second puis en tête, en neige, rocher ou mixte

Participation financière :

Le recours à des professionnels nécessitant un gros investissement financier, une participation sera demandée pour les sorties encadrées par des guides, le Caf prenant à sa charge le reste du coût réel de l'intervention.

Sortie à la journée : 40 €. Sortie sur un we avec montée en refuge : 60 €

Attention : ce tarif ne prend pas en compte les remontées ni les nuits en refuge.

Inscriptions :

Les inscriptions aux sorties se feront soit par mail, soit en joignant l'encadrant par téléphone, soit le vendredi soir au Caf, en fonction de l'encadrant.

Délais : 15 jours à l'avance pour les sorties encadrées par des guides et pour toute sortie nécessitant une nuit en refuge.

En cas d'annulation après ce délai, si le participant n'a pas trouvé un remplaçant, les chèques seront encaissés.

Le nombre de participants sera variable en fonction de la course : groupes de 6 à 10 personnes, incluant les encadrants.

L'ÉQUIPE DES ENCADRANTS

Les professionnels : Guides ou BE d'escalade :

- Husson Stéphane
- Taffin François
- Garnier Thierry
- Oudart Olivier
- Pesenti Mathieu

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

Coencadrants :

- Chappis Alexandre
- Delcher Hervé
- Foulquier Thierry
- Gomez Catherine
- Reuzé Vincent

PROGRAMME

Attention, les encadrants se réservent le droit d'annuler ou de modifier la destination de leur course en fonction des conditions météorologiques et du groupe.

| Dates | Public | Encadrants | Course prévue | Type de course |
|---|---|--|---|---|
| 15 mai | cadres, gr. Initiation et Avancé an dernier | Thierry Garnier | Ecole de glace et Sécurité sur glacier, Chamonix | |
| Vendredi 20 mai 19h , lycée Jean Moulin : Réunion de présentation de la saison | | | | |
| 22 mai a-m, à partir de 14h | Tous | Mathieu Pesenti | Ecole rocher et de Terrain d'Aventure (pose friends et coinceurs), Saint-Léger | |
| 25 mai 18h | Tous | Stéphane Husson | Ecole de Rocher,Beaufort | |
| 28 mai | Tous | cadres bénévoles | Ecole de neige - Cormet de Roselend | |
| 29 mai |  | Claire Muller Catherine Gomez | Via Cordata du Crot | Rocher facile |
| 4 et 5 juin | | | A définir | |
| 11 et 12 juin |  | Julien Spinato Igor Mazzone | Aiguille d'Entre-Pierroux, arête des Papillons - Ecrins, refuge de la Lavey | Arête rocheuse et descente raide |
| 15 juin 18h | Tous | Stéphane Husson | Ecole Sécurité sur glacier Venthon (préau de l'école) | |
| 18 ou 19 juin |  | Olivier Oudard Stéphane Husson Claire Muller | Creux Noir, arête sud Vanoise | Arête rocheuse et neige raide |
| 18 ou 19 juin |  | Olivier Oudard Stéphane Husson Claire Muller | Mont Pelve, ou arête des Volnets Vanoise, refuge Félix Faure | Arête rocheuse et glacier |
| 25 juin |  | Daniel Vergne Alexandre Chappis | Rando glaciaire à définir Vanoise | Rando glaciaire |
| 26 juin | Tous | Janine Husson | Fête de l'escalade - N-D du Pré | |
| 2 et 3 juillet |  | Thierry Garnier Stéphane Husson J-Claude Monod | Dôme de Chasseforêt Vanoise, refuge Félix Faure | Rando glaciaire facile |
| 9 et 10 juillet |  | François Taffin | Barre Noire et /ou barre des Ecrins Ecrins, refuge des Ecrins | Neige et glace raide / mixte |
| Semaine libre à Ailefroide 9-10 juillet |  | Claire Muller Xavier Dusonchet | Escalade et Alpinisme (Pelvoux, Sialouze, Cinéastes...) autour d'Ailefroide : camping d'Ailefroide | |
| 16 et 17 juillet ou 14/15(météo) |  | Alexandre Chappis Daniel Vergne | Dômes de Miage Mont-Blanc, refuge des Conscrits | Rando glaciaire et arête de neige |
| 23/24 juillet | | | A définir | |
| 30 et 31 juillet |  | Claire Muller Thierry Foulquier | Pointe Marie, Vanoise, refuge d'Avérole Sortie Autonomie à préparer par le groupe | Arête rocheuse : approche glac.facile |
| 6 et 7 août |  | Laurent Courtois Jean-Marie Muller | Pointe des Fonds par les crêtes et Dôme de Polset Vanoise, refuge de Pécllet-Polset | Crête rocheuse Rando glaciaire |
| Du 13 au 15 août |  | Claire Muller Thierry Foulquier | Pointe de l'Observatoire et Arête du Soleil Vanoise, refuge d'Aussois | Escalade 4-5, Arête approche glac. facile |
| 20 août |  | Daniel Vergne Alexandre Chappis | Mont-Blanc du Tacul Mont-Blanc | Rando glaciaire technique |
| 20/21 août |  | Jean-Paul Peti | Mont Maudit, Arête Kűfner, Mont-Blanc, bivouac de la Fourche ou refuge Torino | Arête de mixte et glacier technique |
| 3 et 4 septembre |  | Claire Muller Xavier Dusonchet | Séloge et Tête de Bellaval Mont-Blanc, camping des Chapieux ou Auberge de la Nova Sortie Autonomie à préparer par le groupe | Escalade niv 5 Arête rocheuse |
| 10 ou 11 septembre |  | Janine Husson Hervé Delcher | Dents de Lanfon Bornes-Aravis | Arête rocheuse |
| 17 et 18 septembre |  | Jean-Paul Petit | Aiguille du Moine, face Est Mont-Blanc, refuge du Couvercle | Escalade niv 6a approche glaciaire |
| 17 ou 18 septembre |  | Laurent Courtois Jean-Marie Muller | Grande Glière, arête du col des Schistes Vanoise | Arête rocheuse, retour par glacier |
| 24 et 25 sept | | | balisage et Trail d'Albertville | |
| 1er ou 2 octobre |  | Claire Muller Catherine Gomez | Grande Val Vanoise, Courchevel | Escalade niv 5 |

SPELEOLOGIE

Pour le début de l'année 2011, la section spéléologie du CAF d'Albertville oriente une part de son activité vers des sorties d'initiation et de découverte de l'activité.

De grandes classiques telles que les Grottes de Prérrouge ou de la Doria nous fourniront des objectifs intéressants et proches géographiquement. Nous avons également repris des chantiers de désobstruction sur les secteurs de la Sambuy ou du rocher de Manettaz, accessibles à toutes les personnes quelques soient leur niveau de pratique.

Quelques sorties plus sportives nous permettront de continuer des objectifs en cours sur les massifs d'Ablon ou dans les Bauges.

L'arrivée très progressive de nouvelles recrues ne permet pas de proposer des formations groupées aux techniques de progression sur corde ;, cette formation se fait donc de façon individuelle, en fonction de la disponibilité de chacun, d'abord en extérieur



bains d'argile au gouffre du Goliath.

puis au cours de sorties de plus en plus sportives, toujours en fonction du niveau des participants.

Ces formations sont complétées par des formations à la topographie et aux techniques d'orientation, aux méthodes de désobstruction et aux

rudiments de la géologie.

Du 2 au 5 juin 2011 aura lieu dans les Bauges le 24^{ème} rassemblement national FFCAM de spéléologie. Il est organisé par le CAF de Chambéry et notre club leur donnera un coup de main sur le site.

<http://www.speleo-caf-2011.fr/>



préparation de la descente à "la Bourna de la Faye".

Les sorties sont annoncées par mail à toutes les personnes désirant y participer au moyen d'une liste de diffusion.

Cette année, plusieurs sorties-découvertes seront ouvertes aux non-habités de la spéléo (simples randonneurs ou alpinistes) : Le 26 juin et le 21 août 2011 ; De plus amples informations vous seront données lors des permanences au local ou sur le site internet.

Pour toute information, :
Yann Tual 06 70 52 67 94
Mail : ylaut@yahoo.fr

Yann Tual



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 BONAVIDACOLA

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

Les personnes qui ne souhaitent pas recevoir le bulletin sous sa version habituelle papier, dans un souci de protection de la nature, sont priées de se faire connaître en envoyant un courriel au club. Ils pourront le recevoir sous forme de fichier Informatique en pdf à l'adresse indiquée. Courriel : caf.albertville@online.fr

(sujet : Suivant Sa Voie)

Toute remarque pertinente ou suggestion concernant la revue peut nous être transmise aussi à la même adresse.

LYCÉE JEAN MOULIN : OPTION EPS

Dans le cadre de l'Option EPS "montagne évasion" du lycée Jean Moulin Albertville, les élèves sont amenés au deuxième trimestre à pratiquer le ski de randonnée. Cette activité spécifique demande un minimum de connaissances théoriques et pratiques qu'ils acquièrent tout au long de leurs trois années de lycée, parfois avec l'aide d'encadrants du CAF.



- Vendredi 3 décembre 2010, par exemple, Gérard et Jean-Claude, intervenaient en parallèle avec des CRS Montagne pour une formation en salle adressée aux 18 élèves de seconde sur le thème de la sensibilisation aux risques de la montagne.
- Le prolongement de cette action se traduisait le mercredi 15 décembre 2010 pour nos 52 élèves de l'option, par un encadrement sur le terrain dans la station des Saisies sous formes d'ateliers : recherche ARVA – Nivologie – sondage – Rôle des pisteurs secouristes.
- Samedi 8 janvier 2011 Roland et Gérard aidaient à l'encadrement des 16 élèves de terminale en ski de randonnée de Hauteluce jusqu'au Col du Joly.
- Jeudi 27 et vendredi 28 janvier 2011, les mêmes bénévoles renforçaient l'encadrement de nos 18 élèves de seconde partis 3 jours en stage ski de randonnée à partir du Logis des Fées en Lauzière : Portes de Montmélian un jour, col de Montartier le second.
- Le samedi 26 et dimanche 27 Mars 2011, Roland, Gérard et Patrick participaient à l'encadrement de la sortie "fêliche" de nos terminales pour clore la saison de ski de randonnée : la Réchasse en Vanoise, course sur glacier possible dans le cadre de l'Education Nationale grâce à la présence d'un guide : Pascal Cavoret.

• Destination lointaine : 15 élèves accompagnés de leurs deux professeurs sont partis du 8 au 19 Mars 2011 découvrir à pied une région peu touristique de l'Anti-Atlas au Maroc. 12 jours de marche à la découverte de paysages et reliefs variés, nuits en bivouac ou chez l'habitant : source de rencontres riches en expériences et échange des cultures avec les Berbères et les nomades. Une météo peu favorable les a accompagnés (pluie, vent et même neige) durant 6 jours, mettant à rude épreuve la résistance de chacun ; Mais au final...que du bonheur! tous prêts à repartir pour de nouvelles aventures.



Les inscriptions pour les nouveaux élèves de seconde souhaitant s'inscrire à cette option auront lieu en juin prochain.

Cathy Clouet



**CHAUSSURES
MESERE**

Dépositaire
MEPHISTO 

Place de l'église - 73200 ALBERTVILLE

LA FERME DU COTEAU
73460 TOURNON

**Pommes, Poires,
Jus et Marmelades**

Vente à La Ferme →

Mercredi Après-Midi
Vendredi Après-Midi
Samedi Matin



AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE

04.79.31.48.35 / 06.20.51.29.25

RANDONNEE PÉDESTRE

Suite à la réunion de programmation des randonnées, voici le programme que nous vous proposons pour la saison 2011.

Sautez dans vos chaussures, accrochez bien vos sacs et bonnes randos à tous dans la joie et la bonne humeur.

Le Samedi 21 Mai, une rencontre entre les clubs alpins de Chambéry et Aix les Bains aura lieu dans le massif des Bauges pour une journée Randonnée pédestre autonomie et sécurité. Les inscriptions se font jusqu'au vendredi 6 Mai. Il sera demandé une participation de 7 euros. Cette journée se fera en présence d'un accompagnateur en montagne.

Claudie Kerouanton



| Date | Destination | Massif | Déniv. + | Alt. Max. | Diff. | Accompagnateur(s) |
|---------|--|-------------|----------|-----------|-----------|--|
| mai | | | | | | |
| 8 | Les Coteaux de Bonvillaret | Lauzière | 255 m | 715 m | P1 T1 | Claudie Kerouanton |
| 15 | Autour des basses gorges du Doron | Beaufortain | 700m | 900 m | P1 T1 | Jean-Claude Monod |
| 21 | Formation avec un accompagnateur en montagne dans le Massif des Bauges en partenariat avec Chambéry et Aix les Bains. Inscriptions avant le 6 Mai. | | | | | |
| 29 | Refuge du Saut – Pied du Glacier de Gebroulaz | Vanoise | 920 m | 2600 m | P2 T1 | Thierry Carron Esthel Lozier |
| juin | | | | | | |
| 4 | Via ferratta du Plan du Bouc | Vanoise | | | PD-AD | Janine Husson |
| 12 | Randonnée avec l'Ecole d'Aventure : Inscription le 11 juin à la permanence | Vanoise | | | | Cedric Charbonnier et l'Ecole d'Aventure |
| 11 | Via Ferratta de la Roche à Agathe | Thones | | | D | Janine Husson |
| 11-12 | WE canoë descente Ardèche | | | | | Claudie Kerouanton |
| 19 | Mont d'Orisan en circuit | Bauges | 760 m | 1762 m | P1 T2 | Patrick Eygazier |
| 25 | Via Ferratta de la cascade de la Fraîche | Vanoise | | | D | Janine Husson |
| 26 | Pointe de Rognier | Belledone N | 1150 m | 2341 m | P2 T1/ T2 | Dominique Andreys |
| 26 | Fête de l'Escalade à ND du Pré – repas convivial en commun près du site d'escalade | | | | | |
| juillet | | | | | | |
| 2-3 | sortie Découverte des glaciers (Dôme de Chasseforêt) | Vanoise | | | | Thierry Garnier Stéphane Husson J-Claude Monod |
| 3 | Plateau d'Emparis par le Chazelet Lac Noir et lac Lerié | Oisans | 720 m | 2456 m | P1 T1 | Claudie Kerouanton |
| 10 | Crève Tête | Bellevilles | 1000 m | 2341 m | P2 T2 | Gilbert Roux Mollard |
| 14 | Férié : Mont d'Armène | Bauges | 1260 m | 2158 m | P2 T2 | Jean-Claude Monod |
| 17 | Col du Fruit | Vanoise | 800 m | 2516 m | P1 T1 | Guy Mathern |

| Date | Destination | Massif | Déniv. + | Alt. Max. | Diff. | Accompagnateur(s) |
|-----------|---|-----------------|----------|-----------|--------|-----------------------------------|
| 24 | Trou de la Mouche en circuit : combe du Grand Crêt / combe de Paccaly | Aravis | 1035 m | 2467 m | P2 T2 | Claudie Kerouanton |
| 31 | Tour de Mont Seti par le lac Noir | Vanoise | 870 m | | P2 T2 | Sandrine Piolat et Jacques Mermin |
| août | | | | | | |
| 7 | 5 lacs des Cerces | Maurienne | 900 m | 2700 m | P2 T1 | Guy Polletti |
| 14 | Le Croisse Baulet | Aravis | 1000 m | 2236 m | P1 T1 | Esthel Lozier et Thierry Carron |
| 20-21 | Cirque des Evettes nuit en refuge | Haute Maurienne | 800m | 3225m | P2 T1 | Esthel Lozier et Thierry Carron |
| 21 | Les Cinq Lacs en circuits | Beaufortain | 1080 m | 2530 m | P2 T2 | Alain Varlet |
| 28 | Rando au Mont Cenis | Maurienne | | | | Jean François Duc |
| septembre | | | | | | |
| 3 | Via Ferratta de la Tour du Jalouvre | | | | D+ | Janine Husson |
| 4 | Le Grand Som en circuit | Chartreuse | 1000 m | | P2 T3 | Janine Husson |
| 10 | Le col du Grand Fond par Pisset | Beaufortain | 980 m | 2671 m | P2 T2 | Alain Gagnieu |
| 11 | La dent du Chat et le Mollard noir | Jura Savoie | 1450 m | | P2 T2 | André Croibier |
| 17 | Via ferratta dela Roche Veyrand | Glières | | | AD+ TD | Janine Husson |
| 18 | Le col de Tutu | Beaufortain | 1000 m | | P2 T2 | Janine Husson |
| 25 | Montagne en fête -TRAIL d'Albertville | | | | | |
| octobre | | | | | | |
| 2 | Randonnée surprise | | | | | Guy Poletti |
| 9 | Pointe de la Terrasse | Beaufortain | 920 m | 2881 m | P2 T2 | Alain Gagnieu |

Après le 16 oct, suivant les conditions météo et l'enneigement, les sorties se décideront à la permanence du vendredi



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 | T1 = 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 |
|  | Via ferrata |
|  | Rando sur 2 jours |
| ATTENTION : pour permettre la réservation des refuges, les inscriptions à ces sorties doivent se faire 1 mois avant. | |

ECOLE D'AVENTURE 13/18 ANS

Mises en place par la FFCAM, les écoles d'aventure ont pour objectif d'initier et de perfectionner les jeunes aux différents sports de montagne en milieu non aseptisés. En plus de cet apprentissage à l'autonomie, les écoles d'aventure ont aussi pour objectif de sensibiliser et de faire connaître l'environnement fragile dans lequel nous évoluons. Chaque jeune se voit remettre un livret pédagogique individuel dans lequel il consigne ses évolutions et apprentissages.

Nos jeunes montagnards ont d'ores et déjà bien attaqué leur saison : randonnée en raquette à neige, cascade de glace, ski de randonnée, participation au tournoi de la Gorzderette et tout récemment certains sont allés encourager les compétiteurs de la Pierra Menta, bravant neige et brouillard après un réveil matinal. Pour les mois à venir, nos jeunes vont enfiler chaussures de rando, crampons, chaussons d'escalade et combinaisons de canyon pour découvrir la montagne sous d'autres aspects.

Alors si vous aimez la montagne et que vous souhaitez vous initier ou progresser aux différentes disciplines avec des jeunes de votre âge, venez rejoindre l'école d'aventure, il reste encore des places.



Conditions d'accès :

- Etre âgé entre 13 et 18 ans ;
- Licence FFCAM à jour de cotisation ;
- Fournir le dossier d'inscription ainsi qu'un certificat médical datant de moins d'un an attestant l'absence de non contre indication à la pratique des sports de montagne ;
- S'acquitter du droit d'entrée à l'école d'aventure.

Cédric Charbonnier



Les activités montagne continuent pendant les vacances d'été avec les stages "montagne de la terre" proposés par la FFCAM. Ces stages durent 6 jours et ont pour objectif la découverte et l'évolution vers l'autonomie.

Ceux qui souhaitent partir cet été avec des jeunes de leur âge et encadrés par des professionnels peuvent consulter les stages sur : www.montagnes-delaterre.com.

Programme "Ecole d'Aventure" printemps / été / automne 2011

| Date | Activité | Massif | Lieu | Encadrement |
|--------------------|----------------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------|
| 21 Mai | Ecole d'escalade | | | Mathieu Pesenti |
| 29 Mai | Canyon | Aravis | Canyon de Montmin | Bertrand Faraut |
| 12 Juin | Randonnée | Vanoise | Découverte du milieu | Cédric Charbonnier |
| 18 ou 19 Juin | Escalade grande voie | | A déterminer | Janine Husson |
| 25 et 26 Juin | Alpinisme | Vanoise ou Mt Blanc | Programme à déterminer | Stéphane Husson |
| 2 Juillet | Canyon | Bauges | Canyon du pont du diable | Bertrand Faraut |
| 17 et 18 Septembre | Escalade grande voie | | Aoste | Stéphane Husson |
| 25 Septembre | Trail d'Albertville | Parcours Belle Etoile 9 km | Ouvert aux mineurs de + 15 ans | Cédric Charbonnier |
| 1er Octobre | Randonnée | Bauges | | Cédric Charbonnier |
| 15 Octobre | Spéléologie | | Programme à déterminer | Yann Tual |
| 6 Novembre | Randonnée | Beaufortain | | Cédric Charbonnier |

TRAIL D'ALBERTVILLE



7 ans déjà !

Que de chemin parcouru ensemble. Que de plaisir de vous faire découvrir ce magnifique terrain de jeu aux portes de la cité Olympique et jusqu'aux sommets du massif des Bauges. Un espace naturel exceptionnel où les bénévoles du club alpin français vous convient pour cette journée de course en montagne. Le trail d'Albertville, un parcours alpin naturellement, LE rendez vous de l'automne !

Jean-François Grandidier

Comme chaque année, la CAF Albertville fait appel aux nombreux bénévoles, sans qui cette manifestation ne pourrait avoir lieu.

TRAIL D'ALBERTVILLE
alpin naturellement

dimanche 25 septembre 2011

Vous avez aimé en 2010 ?
Vous adorerez en 2011 !

Deux parcours 100 % nature
'Trail d'Albertville' : 32 km
'Balcons de Mercury' : 20 km
Arrivée conviviale en plein cœur du village de Mercury
Bauges / Savoie

Contact / 06 83 12 40 18 / caf.albertville@online.fr
www.trail-albertville.fr

club alpin français
Albertville

Promis, en 2011, on refait la même... sans la neige !

club alpin français
Trail d'Albertville
Une Ville à la montagne

www.trail-albertville.fr

TRAIL D'ALBERTVILLE
2 200 m de dénivelé positif pour 32 km
Balcons de Mercury
20 km sur les hauteurs de la montagne et sur le lac Bleu (1150 m)
Montagne en fête
Arrivée plus que conviviale en plein cœur du village de Mercury

Téléphone / 06 83 12 40 18
Mail / caf.albertville@online.fr

La Fête de la Montagne et le Trail D'Albertville : Dimanche 25 septembre 2011

Et C'est Parti ! Un trail alpin naturellement et un rendez vous incontournable de l'automne !

3 parcours chronométrés :

- **Trail d'Albertville** (32 km / D+ 2500m / D- 2330m). Parcours inscrit au challenge des trails du Parc des Bauges.
- **Balcons de Mercury** (20 km / D+ 1270m / D- 1100m). Parcours inscrit au challenge des trails du Parc des Bauges.
- **Belle Etoile** (9 km - découverte du trail). Départ de Mercury / La Soffaz, ouvert aux mineurs de plus de 15 ans.

Un seul lieu d'arrivée : au plan d'eau de Mercury.

Et des animations pour tous, randonnées pédestres et escalade ...



Inscriptions en ligne, infos de dernière minute, cartes, parcours, horaires, ravitaillements sur www.trail-albertville.fr

SATORIZ
le bio pour tous !

310, Rue Louis Armand - 73200 ALBERTVILLE
Tél. 04.79.32.35.71

INTERSPORT
LE SPORT COMMENCE ICI

Zone du Chiriac
73200 Gilly sur Isère
Tel : 04 79 32 45 08

SKI ALPINISME DE COMPETITION

Une fois encore le CAF Albertville remporte la première place au classement national des clubs de l'alpiskitour.

Le manque de neige de cette saison n'a pas empêché nos coureurs d'aller tutoyer les arêtes et couloirs du Mercantour jusqu'aux Dolomites. Cette première place, nous la devons à l'assiduité d'un groupe de coureurs présent sur toutes les courses. Mais aussi, en grande partie, à nos représentantes féminines qui se sont hissées de nombreuses fois sur les podiums, allant même jusqu'à prendre les trois premières places du championnat national FFCAM individuel (Isabelle Ciferman, Blandine du Crest et Gaëlle Martin). Sans oublier les très belles prestations de Gilles Gontharet et Thierry Jorioz chez les Vétérans.



Podium 100% CAF Albertville

- 1 - Isabelle Ciferman
- 2 - Blandine du Crest
- 3 - Gaëlle Martin

Félicitations à toute l'équipe pour cette victoire. Un grand merci à tous les bénévoles des clubs et organisations qui nous concoctent de superbes parcours en toutes conditions ainsi qu'à la ville d'Albertville pour son soutien au groupe depuis plusieurs années.

Ludovic Barboni – Jean François Grandidier

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



Trois filles d'Albertville s'en vont en Italie ...pour skier. Et les aventures commencent...

C'est dans un décor somptueux que se déroule l'Adamello ski raid, 3400m de dénivelé positif et négatif et 42 km de distance. Un vrai raid ou marathon, l'enjeu est de rester sur les skis plus longtemps que d'habitude (au-delà de 4 heures) et à haute altitude (au-dessus de 3000m, pendant quelques heures). Après avoir retiré les dossards, fait contrôler le matériel, nous prenons place dans les chambres d'hôtel, pour réviser les manip de corde (pour les passages sur glaciers) et finir de préparer le sac de course (un peu plus lourd que pour les "petites courses"). Ambiance au départ, avec la musique de Gladiator, le jour est à peine levé, il est 6 heures du matin, des torches balisent la piste enneigée. Le décor est planté pour une très belle course, du vrai ski alpinisme... Une épreuve d'envergure, 3 sommets à plus de 3000 m, des descentes en peaux sur neige verglacée, une descente à 45°, des arêtes et des passages techniques. Gérer l'altitude, la chaleur, l'hydratation et l'alimentation, en plus de la technique de ski de randonnée et de progression sur arêtes. Penser à tout, gérer les barrages horaires, gérer la corde,...

Les aventures de Gaëlle et Isabelle commencent dès le début de la course, sur la première montée, (avec une neige verglacée), Gaëlle nous fait des figures dignes de "holiday on ice" et s'en sort avec une grosse douleur à l'épaule gauche (arrachement osseux au niveau de l'épaule). Puis chutes d'Isabelle dans les descentes (traumatisme crânien et grosse peur). L'équipe du CAF Albertville finira la course au moral. Bravo à elles qui s'accrochent pour terminer, malgré les douleurs diverses, une belle 13ème place.

Une super course d'équipe pour Nina et Blandine. On avait tablé entre 7 et 8 heures et dans les 10 premières filles. Tout s'est déroulé comme prévu dans un décor de rêve. Bravo pour cette belle performance. Mission accomplie : 8ème en 7h28' !

Ce fut donc une bonne préparation pour la Mezzalama, fin avril !

Merci à tous nos partenaires pour leur soutien. Merci de nous permettre de vivre des défis aussi beaux, qui nous font grandir dans notre pratique sportive et dans notre amour pour la montagne.

Blandine du Crest, Isabelle Ciferman, Gaëlle Martin

ECOLE DE SKI "PETIT CAF"



Flèche :

Argent : Zenari-Pinville Justin, Grioua Fawzi, Piffet Aurélien, Contremoulin Mathilde, Chemelle Rémy.

Bronze : Bouvier Anthony, Boucherand Enzo, Mor Louis Vergne Robin, De Veyrac Aymar, Lemasson Julien, David Valentine, Lechat Julie, Bouchet Julien, Crapenzano Gabriel.

Fléchette : Lombard Maxime.

Chamois :

Argent : Zenari-Pinville Justin, Grioua



Fawzi, Contremoulin Mathilde, De Veyrac Aymar, Piffet Aurélien.

Bronze : Chemelle Rémy, Bouvier Anthony, Mor Louis.

Comme toutes les années, nous avons terminé la saison par notre concours à Moriond : journée conviviale où les enfants de l'Ecole de ski, leurs familles et amis se sont confrontés sur un parcours de slalom géant. En fin de journée les enfants ont été récompensés par des coupes pour les premiers de chaque catégorie (cours ESF) médailles pour les 2ème et 3ème. Un goûter a clôturé cette journée dans une ambiance sympathique. Nos remerciements à Géant Casino qui nous a permis d'offrir boissons, gâteaux et bonbons et AART, Radiance, OCA, et le Grand CAF de ski les coupes et les médailles.

Rendez-vous à tous pour les inscriptions les mercredi 30 novembre, 7 et 14 décembre 2011 et le lundi 2 janvier 2012.

1ère sortie : mercredi 4 janvier 2012.

Janine Husson



La météo-neige de l'automne laissait prévoir une saison de bon enneigement mais cela n'a pas été du tout le cas ces trois premiers mois de l'année. Tous les mercredis les parents nous posaient la même question : mais y a t'il encore de la neige ? Et oui, à Crest Voland, grâce à l'excellent travail des remontées mécaniques nous avons pu, dans les meilleures conditions possibles, terminer la saison sans annuler une sortie. C'est donc pendant 12 mercredis que les enfants ont suivi les cours, renforcés par les moniteurs de l'ESF. A noter que le CAF fait un gros effort financier pour mettre à la disposition des enfants des moniteurs ESF et cela gratuitement afin d'obtenir les meilleurs résultats en fin de saison. C'est avec succès, 99,50 % de réussites, aux différents tests : étoiles, flèches chamois, snowboard que les enfants terminent la saison en recevant avec joie leur médaille.

Inès, Piffet Florian.

1ère Etoile : Outin Jean Baptiste, Dunoyer Aloïs, Rodriguez Elsa, Hugonin Emma, Bouvet Gwanaël, Prieur Florian, Lefrancq Maxence, Boch Julien, Vassaut Adèle, Rizzeto Céilia, De Méo Marion, Jarre Alexis, Malheiro Manon, Lefrancq Marine.

2ème Etoile : Benteljoune Rédouane, David Célestine, Roger Dorian, Falcot Rébecca, Vansteelant Anna, Bruneau-Coulin Océane, Bruneau Solène, Samson Elliott, Rodiant Simon, Fournier-Bidoz Lise, Da Conceicao Emma, Blondeau Léa, Barcelot Thomas, Outin Anna, Kolch Marie.



3ème Etoile : Ouvrier-Bufferet Ninon, Ouvrier-Bufferet Justine, Traversier Aïnara, Ruaud Lucien, Vuillerme Zoé, Mor Paul, Rodiant Thomas, Hugonin Marie, Lebègue Alexia, Zénarie-Pinville Lucie, Barboni Thom, Charvier Shanna, Astier Lucas, Rodriguez Raphaël.

Etoile de bronze : Bouchet Julien, Martinez Léna, Crapenzano Gabriel.

Etoile d'or : Robin Vergne, Pachoud Clément, Debacq Valentin, David Valentine, Bréant Charlie, Lemasson Julien

Snowboard :

1er degré : Bruet Fanny

2ème degré : Evtouchenko Juliette, Gervasoni Raphaël, Hayoz Marc, Coutard Quentin, Jaquemod Corentin.

Résultats tests ESF 2011 (Crest Voland)

Flocon : Duc Alexandre, Duc Maxime, Touchard Maël, Clavel Benjamin, Barboni Emile, Jarre Gladys, Samson Félix, Arbey Cassiline, Da Conceicao Lisa, Albin



AGENDA

Vendredi 13 mai 2011 à 20h30 salle du Val des Roses
Montagne et handicap.
Organisée par le Club Alpin Français d'Albertville, en partenariat avec Handicap Evasion et Handic'Alpes, une soirée films et débats avec la projection de "à l'assaut des volcans" et "le cœur des uns, les yeux des autres, la montagne en partage"

28 et 29 mai 2011 à la Bérarde (Isère)
2ème Grand Parcours Alpinisme.
Pratique, découverte et convivialité...
Organisé par le comité départemental FFCAM de l'Isère, ce rassemblement est destiné à faire connaître les activités des clubs alpins français en Isère dans le domaine de l'alpinisme. Il s'adresse à tous les pratiquants, membres ou non de la FFCAM, qu'ils soient chevronnés ou débutants.

2 juin 2011 à Pelvoux Ailefroide
Grand Parcours Alpinisme Ecrins
Organisation C A F de Chambéry

2 au 5 juin 2011
à Lescheraines (Savoie),
Rassemblement national de spéléo
Escapade dans les Bauges...

Le 24ème rassemblement national des spéléos FFCAM sera organisé par le Club alpin français de Chambéry, il permettra aux participants de découvrir le massif des Bauges, tant sous terre que sur terre. Ce rassemblement concerne les licenciés FFCAM. Au programme : une dizaine de cavités seront équipées, avec de nombreuses verticales et plusieurs traversées. Il y aura également des sorties initiations (coupons d'assurance à la journée disponibles sur place), des conférences. Pour les éventuels accompagnants non spéléos d'autres activités (encadrées ou non) possibles dans les Bauges, leurs seront proposées. Un repas de gala est prévu le samedi soir. L'épicentre de l'événement sera la base de loisirs de Lescheraine. L'hébergement est prévu au camping municipal. Plus d'infos sur : www.ffcam.fr

Samedi 25 juin 2011 à 17 h.
Inauguration de la structure artificielle d'escalade du gymnase du centre ville organisée en partenariat avec la ville d'Albertville. Elle sera couplée avec une soirée musicale proposée par l'association de Marc Batard "Mille et une Sagarmatha" réunissant

François-René Duchâble, pianiste de renommée internationale et Hélène Berger, pianiste concertiste. Un grand moment à ne pas manquer ! Réservation office du tourisme.

11-12-13 septembre 2011
Rassemblement Interfédéral de Canyonisme :
Pour la seconde année, la section canyon du club participera à la grand'messe du canyon français. Après les Pyrénées en 2010, le R.I.F. se déroulera cette année dans les Hautes-Alpes. Inscriptions auprès de Bertrand Farault

Dimanche 25 septembre 2011
Trail d'Albertville.
Vous avez aimé en 2010, vous adorez en 2011. Trois parcours chronométrés 100 % nature "Trail d'Albertville": 32 km- "Balcons de mercury" : 20 km et "Belle Etoile" : 9 km. Arrivée en plein cœur du village de Mercury. Et toujours Montagne en fête avec des animations pour tous (randonnée pédestre, escalade...) Plus d'infos : www.trail-albertville.fr

A l'initiative de Jean-louis Arnold et Serge Lepaul, un groupe d'une bonne douzaine de pratiquants de ski de randonnée s'est retrouvé presque chaque mardi pour partir vers des sommets du Beaufortain, de la Lauzière ou de la Vanoise... Grâce à la liste de diffusion constituée lors de la réunion de présentation des sorties et augmentée au fil de l'hiver, l'information sur l'heure de rendez-vous et les destinations envisagées était transmise quelques jours avant par courriel. Nous avons même eu la participation de plusieurs non-retraités ayant pu bénéficier de jours de congés ou de RTT. Le retour aux voitures était souvent très convivial. Durant cet hiver, ce ne sont pas moins de 18 sorties qui ont eu lieu représentant au final 174 journées-participants et près de 21 000 mètres de dénivelé positif cumulé.

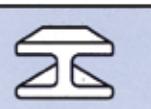


Olivier et Laure, membre du CAF partiront le 20 juillet prochain pour un tour du monde d'un an, placé sous le signe de l'aventure et de la découverte culturelle. Ils nous feront partager leur voyage sur le site du club et au cours des soirées "Voyages Lointains", organisées par le CAF d'Albertville.
Plus d'info sur leur site internet : <http://www.unpas2cote.com/>



ZA Terre Neuve - Route des Chênes - Gilly-sur-Isère
BP 202 - 73276 Albertville Cedex
Tel : 04 79 37 08 03
www.paartner-formation.com

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)

À 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 (19 couchettes pourvues de couvertures) sanitaires / douches. À côté du refuge : 1 yourte de 6 places (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.



LiBRaiRie
Des Bauges

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

Nouvelles Impressions

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

Au Vieux Campeur



**SYMBOLE DU CHOIX
ET DU CONSEIL**



**LA CARTE CLUB AU VIEUX CAMPEUR
C'EST : 10% DE REMISE
SUR CERTAINS ACHATS ET PARFOIS MIEUX...**



**DEPUIS LE 11 FÉVRIER 2011, C'EST 15%
DE REMISE SUR LE MATÉRIEL DE MONTAGNE,
DE SPÉLÉO ET DE CANYONING / CODE 21.**

**DEPUIS LE 1^{ER} MARS 2011, C'EST 10%
DE REMISE SUR LES CHAUSSURES D'ALPINISME
(CRAMPONNABLES) / CODE 51.**



ALBERTVILLE Centre commercial du Chiriac - 10 rue Ambroise Croizat 73200

SALLANCHES 925 route du Fayet 74700

www.auvieuxcampeur.fr

AU VIEUX CAMPEUR EN FRANCE : 9 VILLES

PARIS QUARTIER LATIN - 1941

LYON - 1992

THONON-LES-BAINS - 1996

SALLANCHES - 1997

TOULOUSE/LABÈGE - 2002

STRASBOURG - 2004

ALBERTVILLE - 2005

MARSEILLE - 2008

GRENOBLE - 2010