

# ESCALADE

## Programme été-automne 2008

### Adultes

-Sorties à Saint Léger le 27 mai et les mardis 10, 17 et 24 juin : rendez-vous à 18h devant la halle Olympique (barbecue possible).

-Sortie grandes voies le 22 juin à Presles.

-Dimanche 20 juillet, journée via ferrata (le matin) et canyon (l'après-midi) autour de Chambéry. Compter 20 € / personne pour la location du matériel de canyon.

### Jeunes

-Tests du livret d'escalade et remise des médailles les mercredis 21 et 28 mai. Le 04 juin en cas d'annulation pour cause météo.

-Sorties falaise les mercredis 11, 18 et 25 juin.

**-Été enfants (8-12 ans) :** Stage multi activités (escalade, via ferrata) pour les du 07 au 09 juillet à Virieu-le-grand. Prix : 120 € tout compris (transport, hébergement, nourriture).

**-Été ado (12-18 ans) :** Stage multi activités (bloc, escalade, via ferrata) à Mont-dauphin-fort (Hautes-Alpes) du 10 au 13 juillet, prix 140 € tout compris (transport, hébergement, nourriture).

**-Toussaint :** Stage ado (12-18 ans) de bloc et d'escalade à la Capelle (Gard) du 27 au 29 octobre.

**FETE DE L'ESCALADE :** Le 29 juin à Notre Dame du Pré.

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

-Les 9 et 10 septembre pour les anciens adhérents.

-Les 11 et 12 septembre pour les nouveaux (prévoir 2 chèques ainsi qu'un certificat médical pour les nouveaux adhérents).

Reprise des cours le 15 septembre.

Bourse au matériel le samedi 20 septembre (dépôt de 10h à 12h vente de 13h à 16h).

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)

Deux types de pratique se côtoient au sein du club : d'une part la **pratique loisir**, allant de l'initiation au

perfectionnement, avec pour but d'aller vers l'autonomie et d'autre part la **pratique compétitive** avec l'équipe compétition.

La plupart des entraînements se déroulent sur le magnifique mur de la Halle Olympique qui est l'un des plus beaux d'Europe et pendant les vacances scolaires nous proposons des stages en falaise.



**De septembre à juin**, et dès l'âge de 6 ans nous proposons des cours encadrés le soir (les lundi, mardi et jeudi).

Pour les enfants en début de soirée, ensuite pour les adolescents et enfin les adultes; d'abord au mur puis sur les falaises à proximité d'Albertville lorsque les jours rallongent.



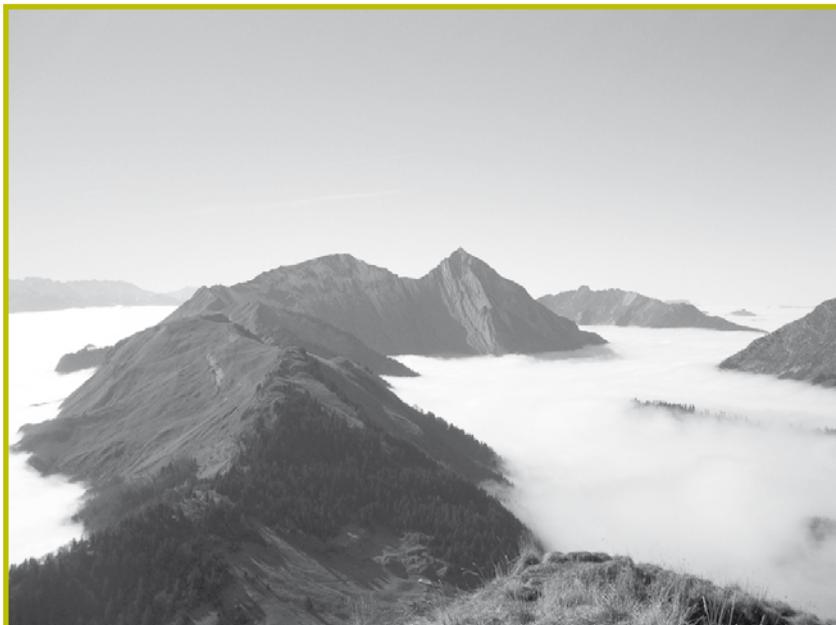
# RELEVER LE DÉFI !

## Randonnée sportive de pleine nature

C'est une nouveauté. Le Club Alpin Français vous invite à découvrir un massif exceptionnel en randonnée pédestre, dans un style « plus actif ». Explications : La marche est certainement le sport préféré des français. Il y a cependant autant de façons d'aborder le déplacement que d'adeptes, selon ses motivations ou ses capacités. Dans un esprit de diversification de nos pratiques, nous proposons à celles et à ceux qui le souhaitent, une forme de randonnée à allure soutenue, plus athlétique dirons certains.

Partez à la découverte des 14 sommets de 2000 mètres du massif des Bauges

Voici un projet qui devrait tenter quelques amateurs. Il s'adresse aux personnes en bonnes conditions physiques, qui pratiquent régulièrement la marche à pied en montagne. Idéal pour la préparation au Trail d'Albertville du 21 septembre !



gens qui l'animent sont autant de promesses de découvertes conviviales. La plupart des montagnes visées sont restées sauvages car très peu fréquentées. Les itinéraires qui conduisent aux sommets proposent des sentiers balcon, des panoramas sublimes sur l'ensemble de l'arc alpin. Le

vue y est toujours sublime, impressionnante.

*Avertissement si les dénivelés ne sont pas excessifs, les parcours peuvent s'avérer délicats en raison de la topographie du massif ou des conditions météorologiques.*

Sambuy - Pointe de Chaurionde - Pointe d'Arcalod - Mont Trélod - Mont de la Coche - Tré le Molard - Mont Pécloz - Mont d'Armenaz - Pointe des Arces - Pointes des Arlicots - Le Grand Parra - Dent d'Arclusaz - Le Mont Colombier.

### Mode d'emploi

**Constitution** d'un petit groupe désireux de réaliser le projet entre juin et septembre 2008.

**Inscription** : sans supplément de prix le 13 juin. A 19 h au siège de l'association auprès de Régis Desmus

**Projet ouvert** à toute personne majeure membre du CAF Albertville. Hommes ou femmes. Amateurs du bien-être et de la nature bienvenus, râleurs s'abstenir.

**Sorties** à la ½ et journée (samedis ou dimanches, selon)

**Matériel** : celui utile pour la randonnée ou le Trail. Bâtons de marche utiles

**Possibilité** d'obtenir un plan d'entraînement, une série d'exercices spécifiques pour les échauffement et étirements



Le parc naturel régional du massif des Bauges, créé en 1995, est un havre de paix et d'harmonie entre Savoie et Haute-Savoie. La diversité de la faune, de la flore et des

**14 sommets** pour se faire plaisir et peut être, apprendre à se dépasser :

Dents de Cons - Pointe de la

# ETUDE SUR LE SOMMEIL...

Le Club Alpin Français d'Albertville vient en aide de l'association des médecins O.R.L. d'Albertville. L'association des médecins O.R.L. d'Albertville, représentée par les Docteurs Wazné et Lejeune, lance un projet d'étude médicale sur le sommeil en altitude. Cette étude, quasiment une première mondiale, sera conduite dans l'été 2008. L'objectif est d'observer et de comprendre les troubles du sommeil sur différentes populations.

Une partie de l'étude sera réalisée dans un de nos refuges, celui de la Croix du Bonhomme, à 2443 mètres d'altitude. Pour les besoins de la recherche, les praticiens recherchent des sujets volontaires. Ces derniers, hommes ou femmes, doivent être âgés entre 48 et 55 ans ou entre 18 et 24 ans (sportifs ou non, membres du CAF ou non). Pour le côté pratique, ils résideront en Savoie et de préférence, proche de la région albertvilloise. Ils seront

sollicités 2 fois 2 jours. Les dates précises seront communiquées ultérieurement, après sélection des candidats. Vous trouverez des informations complémentaires sur le profil des sujets recherchés sur notre site internet. Notez toutefois qu'au cours de l'étude, il n'est pas prévu de piqûres, prise de médica-

ments, uniquement des enregistrements type encéphalogramme. Les résultats de l'étude seront publiés dans un prochain magazine.

Pour celles et ceux qui acceptent de contribuer au progrès de la science, merci de vous faire connaître auprès du Président du CAF Albertville.



## AGENDA

### Du 08 au 11 mai 2008 :

**Grand parcours**, 3e édition à Aillefroide (05). Découverte de l'alpinisme, ateliers pédagogiques encadrés par des guides de haute montagne. Manifestation accessible aux débutants. Plus d'infos sur le site de la FFCAM.

### 31 mai 2008 :

**Colloque international** en sciences humaines et sociales. "Genre, montagne et pratiques, d'hier et d'aujourd'hui, ici et ailleurs". A Grenoble.

### vendredi 6 juin :

**Soirée «Voyages Lointains»** - 20h30 Cantine Bio. Destination Zanskar.

### dimanche 29 juin

**Fête de l'escalade** à Notre Dame du Pré : Ouverte à tous, un rendez-vous familial incontournable !

### Dimanche 21 septembre 2008 :

#### L'éco-événement.

4e édition de Montagne en fête organisée par le CAF Albertville. Animations au fort de Tamié.

### Soirée "Voyages lointains" : ZANSKAR vendredi 6 juin, 20h30 à la Cantine bio

Katrina et Yves-Marie Gorin ont séjourné à 5 reprises au Zanskar ces dernières années. En particulier, en



2007, lauréat du Millet Expedition Project, Yves-Marie a passé près de 4 mois dans cette vallée isolée de l'Himalaya indien.

A travers deux diaporamas de trente minutes chacun, "Tokspo, le chemin de l'amitié" et "Tchadar, le chemin des glaces", ils vous feront découvrir des aspects connus ou moins connus de cette région et ils vous présenteront l'association "Tokspo" ("Amitié" en Tibétain)

créée en 2007 pour participer aux côtés de leurs amis Zanskarpas à la construction d'une "école solaire" dans le petit village de Ichar.



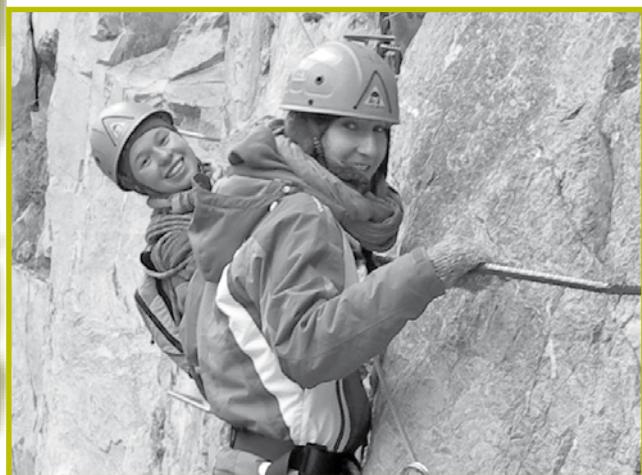
# ÉCOLE D'AVENTURE 13/18 ANS

**Les sports de montagne** sont une remarquable école de la vie, basée sur l'apprentissage, l'effort et l'engagement. Pour transmettre ces valeurs, le Club Alpin Français d'Albertville a mis en place des



structures spécifiques pour que les enfants puissent les découvrir. L'école d'aventure est l'une de ces structures.

L'école d'aventure du Club Alpin Français d'Albertville est une organisation créée pour les jeunes âgés de 13 à 18 ans désireux de s'initier ou de se perfectionner dans toutes les activités de montagne (moyenne montagne, sentier et forêt ; terrain enneigé ; cascade de glace ; haute montagne ; monde souterrain ; canyon ;



parcours en hauteur).

## **Le principe de fonctionnement**

Le programme d'activités proposé est spécialement élaboré pour les jeunes qui ont envie de bouger. Plaisir, découverte, amitié, à tous les instants.

Afin de favoriser l'esprit d'initiative et l'engagement de ces derniers, les sorties sont choisies en concertation avec eux. Le programme est donc fait sur-mesure, il répond à leurs envies. Les sorties sont encadrées par une équipe composée, suivant leur difficulté technique et leur durée, de professionnels ou de cadres fédéraux de l'association reconnus pour leurs compétences et leurs qualités morales.

**Notre école d'Aventure bénéficie d'un label de qualité délivré par la fédération française des clubs d'alpins et de montagne (FFCAM).**

L'association est ouverte toute l'année. Concernant les sorties, elles se déroulent généralement le week-end. Elles peuvent être sur un format à la demi-journée, la journée, sur deux ou plusieurs jours. Autant que possible, elles se déroulent en milieu naturel, terrain d'aventure par excellence.

## **Conditions d'accès à l'école d'aventure.**

Il faut réunir les conditions suivantes :

-Être âgé entre

13 à 18 ans.

-Avoir sa licence à jour de cotisation (voir le secrétariat pour les différents modes de paiement).

-Fournir la fiche d'inscription dûment remplie avec 1 certificat médical attestant l'absence de contre



indiction à la pratique du sport d'autant de moins d'un an -S'acquitter du droit d'entrée à l'école d'aventure (50 € pour l'année de cotisation en cours). Ce prix représente la participation financière forfaitaire qui inclut la location du matériel, les frais d'encadrement si recours à un professionnel. Elle ne couvre pas les frais de transport, d'hébergement et frais personnels qui restent à la charge du bénéficiaire.

## **Au programme...**

La saison tire à sa fin, retrouvons nous à la rentrée.

**15 juin 2008 :** sortie alpinisme sur glacier dans le massif du Mont Blanc avec guide.



**club alpin français**  
Albertville

LE PRESIDENT

Albertville, le 16 mai 2008

Madame, Monsieur, Chers amis,

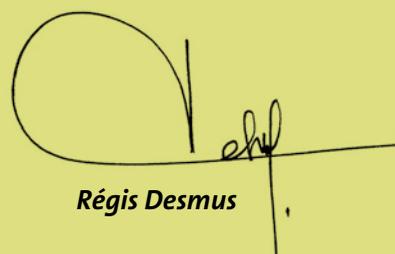
Au moment de quitter les responsabilités qui m'ont été confiées à la présidence du Club Alpin Français d'Albertville, je tiens à exprimer à chacune et chacun d'entre vous mes remerciements personnels pour la tâche qu'ensemble nous avons accomplie au service de l'association. En effet, une orientation professionnelle nouvelle m'oblige à quitter prématurément mon poste. Dans quelques jours, ma famille et moi-même quitterons Albertville pour nous installer en Haute-Savoie.

Ensemble, nous avons écrits de belles pages de l'histoire du CAF. Dans la continuité de ceux qui nous ont précédés, nous avons fait un travail remarquable sans jamais renier nos valeurs. Je ne ferai pas le bilan de mon mandat car je ne veux pas m'approprier ce qui nous appartient à tous et qui est le résultat d'actions inscrites depuis longtemps dans la durée. J'ai conscience que la bonne santé de l'association est le fruit du travail de chacun des bénévoles.

Les quatre années passées ont été bien remplies et je ne peux vous cacher le plaisir que j'ai eu à vos côtés. J'ai relevé avec vous bien des défis, connu beaucoup de succès et, rançon de toute initiative, essuyé quelques revers. Le projet de développement que j'ai mis en place pour l'association était ambitieux. Il avait pour finalité d'adapter notre organisation aux exigences et enjeux d'aujourd'hui, de mettre en lumière notre capital associatif et d'engager les défis de demain. Ce projet, conduit avec l'équipe dirigeante, a conforté le club dans sa position de modèle du genre.

J'ai eu la chance de servir une grande structure telle que le Club Alpin Français d'Albertville et suis fier du chemin parcouru. Je vous remercie pour votre confiance et suis certain que vous accorderez la même à mon successeur, sa nomination interviendra prochainement. Dans cette attente, je vous invite à partager le verre de l'amitié. Le rendez-vous est fixé le mardi 17 juin, à 19h30, au Centre International de séjour Herbert Winter à la cité historique de Conflans, à Albertville. Je vous y attends nombreux.

Je vous souhaite une bonne continuation et espère tout le succès que le CAF peut encore attendre.



**Régis Desmus**



**CYCLES**  
**Patrick PECCHIO**  
 73200 ALBERTVILLE

95, Avenue des XVI<sup>è</sup> Jeux Olympiques d'Hiver

CULTURE  
**vélo**

Pour vivre heureux, vivons vélo !

Tél. 04 79 32 18 42 - Fax 04 79 37 86 02

DÉPOSITAIRES

**MEPHISTO**

**Chaussures**  
**Mesère**

Place de l'Église - 73200 ALBERTVILLE



Organisation Conseil Assurance  
 ALBERTVILLE

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

Votre contact :

Claudine GAUDICHON - BONAVITACOLA  
 26, AV. des Chasseurs Alpins - 73200 Albertville  
 Tél. 04.79.32.31.67 - Fax 04.79.37.44.15  
 E-mail : oca-albertville@wanadoo.fr

**entreprise DESBIOLLES s.a.**



**CONSTRUCTIONS**  
**MÉTALLIQUES**  
**CHAUDRONNERIE**  
 LEVAGE - MANUTENTION



Rue des Chevaliers - 73540 LA BATHIE  
 Tél. 04.79.31.01.15 - Fax 04.79.89.60.50

**SATORIZ**

*le bio pour tous !*

310, Rue Louis Armand - 73200 ALBERTVILLE  
 Tél. 04.79.32.35.71

spie batignolles

Siège social : / Spie batignolles sud est

1091, av. de la Boisse - 73024 CHAMBÉRY CEDEX  
 Tél. 04.79.68.27.27 - Fax 04.79.68.27.28

ENTREPRISE GÉNÉRALE / BATIMENT / TRAVAUX PUBLICS / PEINTURE

Agence : 68, Chemin Moulin Carron - B.P. 6  
 69571 DARDILLY CEDEX  
 Tél. 04.78.66.66.50 - Fax 04.78.66.35.12

# 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 Cornet de Rose-



lendentre 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 Platon 73270 Beaufort sur Doron, Tél. 04 79 38 72 25.** Pas de réservation possible par e-mail.

Le Club Alpin Français d'Albertville et les gardiens poursuivent leurs efforts pour parfaire l'accueil dans nos refuges. Dès cet été, la réservation des services proposés dans nos établissements devraient être possible via internet. De même, le paiement par carte de crédit devrait être opérationnel. Des investissements financiers ont été faits pour permettre d'améliorer le système d'assainissement du refuge de la Croix du Bonhomme. Des efforts sont réalisés pour la sécurité de tous : mise à demeure d'une perche Puigilem (sorte de brancard pouvant être hélitreuillé), recyclage secourisme pour nos gardiens grâce à l'aimable collaboration du centre de Se-

cours d'Albertville. Une formation spécifique complémentaire leur est assurée par une association de médecins urgentistes (Pharefuge). Une Initiative exemplaire : Signalons un partenariat exceptionnel avec la société Tri-Vallées domiciliée à Gilly Sur Isère. Cette société spécialisée dans la gestion des déchets va nous accompagner sur la problématique des déchets en site isolé. Comment trier, stocker et éliminer. Si des solutions intelligentes et pragmatiques sont déjà mises en place, nous souhaitons aller encore plus loin et être exemplaire en la matière. L'objectif que nous nous sommes assignés est d'obtenir

la certification qualité ISO 14001 courant 2009. Ce serait tout simplement, une première en France. Les enjeux sont importants : enjeu réglementaire, économique, environnemental et d'image. Pour ce faire, Tri-Vallées met à disposition son expérience. Une étude approfondie sera conduite par une élève stagiaire ingénieur dès cet été.

**A suivre.**



**Lucie Dente**  
ingénieur stagiaire

# MONTAGNE EN FÊTE

## 4e édition de "Montagne en fête" et 1er éco-événement

Premier loisir des français, activité reconnue, au fort pouvoir économique et médiatique, le sport fait partie intégrante de la société. Cette reconnaissance lui confère une responsabilité sociale qu'il doit et veut exercer. Ainsi, au même titre que le secteur industriel doit réduire les émissions polluantes liées à ses process, ou que le secteur agricole doit mieux maîtriser ses effluents, le secteur sportif doit s'engager dans une démarche volontariste pour limiter les impacts environnementaux liés à ses activités. Le Club Alpin Français a déjà fait beaucoup dans ce domaine. Mais bien sûr, nous ne pouvons prétendre être parfait, l'exemplarité relève d'une démarche d'amélioration et d'apprentissage continue.

Dans cet esprit, nous souhaitons faire de "Montagne en fête" un exemple concret de prise en compte de notre impact sur l'environnement. Ce rendez-vous pose la question de tout grand rassemblement, celle de la massification des pratiques sportives. Dans notre cas, la situation est d'autant plus prégnante que notre terrain de prédilection est un territoire à l'équilibre fragile, d'une richesse exceptionnelle. Il convient de préciser toutefois que nous nous sommes préoccupés de la situation dès l'origine de "Montagne en fête". Ce qui change cette fois, c'est notre niveau d'exigence et la volonté de s'inscrire dans le développement durable. Voici donc l'ambition que nous nous sommes fixés : Rechercher un nouvel équilibre entre protection de l'environnement, développement économique et progrès social. Les enjeux sont multiples.

### Exemples d'actions concrètes déployées en faveur du développement durable :

-Étude de l'empreinte écologique de la manifestation. Nous proposerons notre grille d'évaluation à la Direction départementale du Ministère Jeunesse et Sports ainsi qu'au Parc des Bauges pour bénéficier d'un regard croisé ;

-Laisser un souvenir dans les esprits, pas sur l'environnement : parcours tracé avec des fanions (plantés dans le sol) et marquage au sol quasi-inexistant (seulement pour exigences sécurité et avec peinture temporaire)

-Engagement de déposer les balisages le jour même de l'événement

-Aucun moyen mécanisé (sauf secours)

-Un règlement pour les coureurs exigeant : rester sur chemins balisés (limiter l'érosion des sols, ne pas affoler les troupeaux ...). Pénalité voire disqualification si comportements déviants

-partenaires et sponsors : opter pour des entreprises "socialement" et "environnementalement" responsables

-Choix du traiteur (idem pour achats produits de la buvette) : produits locaux, de saison, bio ou issus du commerce équitable, pichets d'eau et non bouteilles, pas de vaisselle jetable

-publications papier en quantité "juste nécessaire"

-des papiers et des encres répondant à des critères écologiques

-achats d'objets promotionnels utiles et si possible, avec des ma-

tériaux ou procédés respectueux de l'environnement

-Sacs pour remise des prix seulement avec sacs en papier

-Mise en place de cars navettes

-Informations au public sur le développement durable (stands pédagogiques ...)

Ces mesures sont simples. Pourtant, peu d'organisations s'engagent comme nous l'avons fait. Nous avons effectivement vu qu'il s'agissait de préoccupations actuelles mais qu'il n'existait pour ainsi dire pas de réalisation. Notre initiative a séduit un certain nombre d'acteurs qui voient dans notre projet un modèle d'organisation et à ce titre, nous apportent leur soutien. Nous allons donc "défricher" le terrain et construire nos propres outils d'évaluation et de suivi. Un challenge de plus pour le CAF Albertville qui décidément, s'inscrit durablement à la pointe de l'innovation !

### Autre nouveauté 2008 :

Un départ depuis le village de Mercury. Nous espérons ainsi répondre aux attentes de ceux souhaitent réaliser une randonnée en famille. Pour les plus jeunes, un jeu dans le genre "jeu de piste" viendra agrémenter le parcours. Plus de renseignements sur notre site internet.





dans le cadre des Journées du Patrimoine

# MONTAGNE en FÊTE

4<sup>e</sup> édition - 1<sup>er</sup> éco-événement

**DIMANCHE 21 SEPTEMBRE  
2008 ALBERTVILLE**

Informations sur :  
[www.clubalpin.com/albertville](http://www.clubalpin.com/albertville)

événement proposé et organisé par :






avec le soutien de :

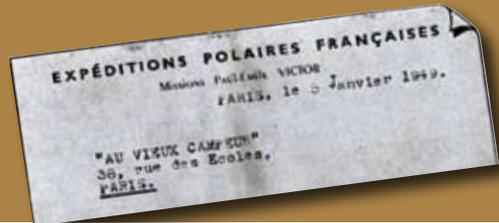
# LiBRaîRie

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

EN 1949, NOUS AVONS ÉQUIPÉ  
PAUL-EMILE VICTOR



# Aujourd'hui, nous équipons Paul, Emile, Victor,

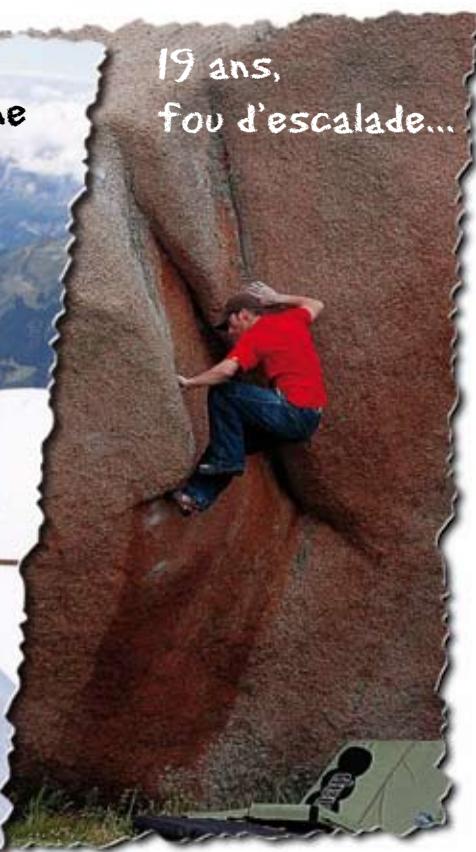
46 ans,  
marcheur invétéré



32 ans,  
amoureux de la montagne



19 ans,  
fou d'escalade...



2 ans 1/2

... et tous les autres



[www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)

# Au Vieux Campeur

EQUIPE DES GÉNÉRATIONS DE PASSIONNÉS DEPUIS 1941

Paris Quartier Latin • Lyon • Thonon-les-Bains • Sallanches  
Toulouse Labège • Strasbourg • Albertville • Marseille (été 2008)