

SUIVANT SA VOIE

été - automne 2009



club alpin français



- 3 Editorial**
Jean Pierre Saint Germain
- 4/5 Escapade Italienne**
Guy Mathern
- 6/7 Mon alpinisme à moi**
Philip Gimard
- 8/9 Col de la Valloire**
Christophe Desbois
- 9/11 Randonnée pédestre**
Patrick Comerson
- 12/13 Topos : VTT et Rando**
Gilles Lennoz / Olivier Cartier Moulin
- 14/15 Ecole d'aventure**
Joaquim Ferreira
- 16 Ecole de ski "Petit CAF"**
Janine Husson
- 17 Spéléologie**
Patrick Degouve
- 18 Calendrier alpinisme**
Daniel Vergne
- 19 Le nouveau Comité Directeur**
- 20/21 Ski alpinisme au féminin**
Ludovic Barboni
- Agenda**
- 22 Calendrier escalade**
Mathieu Pesenti
- 23/24 Bonatti**
J.Claude Tardivet
- Soirée "Voyages lointains"**
- 25 Montagne en fête**
Jean François Grandidier
- 27 Les refuges**



Administration

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

- Tél. : 04 79 32 10 49
- Courriel : caf.albertville@online.fr
- Web : www.clubalpin.com/albertville

Agrément Jeunesse et Sports n° 73.S.9.00
Siret 775 671 316 00039 - Ape 9.26C
Association affiliée à la FFCAM
24 av. de Laumière - 75019 Paris
Reconnue d'utilité publique
Agrément tourisme AG075950054

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

Directeur de publication : J.P. St Germain

Responsable revue : Jean-Claude Monod

Création graphique : Atelier Pierre de Lune

Mise en page : Alain Bénéteau

Couverture : A. Bénéteau : Le lac du Petit, au pied des Oeillasses, devant le Mt Pourri.

Photos :

Ph. Gimard, J-Fr. Grandidier, A. Beneteau, P. Degouve, J. Husson, J-Cl. Monod, J. Ferreira, H. Delcher, D. Haxaire, Ch. Desbois, G. Mathern, O. Cartier Moulin, G. Lennoz, J- Cl. Tardivet, A. Croibier, A. Petit, L. Barboni, M. Pesenti, P. Comerson, G. Poletti.

Ont collaboré à ce numéro :

P. Comerson, P. Degouve, Ph. Gimard, J-Fr. Grandidier, J-Cl. Monod, D. Vergne, L. Barboni, G. Mathern, G. Lennoz, O. Cartier Moulin, J-Cl. Tardivet, J. Ferreira, A. Croibier, Tr. Guyon, D. Haxaire, G. Dunand-Martin, M. Cavalière, P. Eygazier, Ch. Desbois, M. Pesenti.

ISSN : 1776-131-X

Dépôt légal : mai 2009

ISBN : 978-2-9525045-7-7

EAN : 9782952504577

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. *Ne pas partir seul.*



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





"là où il y a une volonté, il y a un chemin"

Le Comité Directeur élu lors de l'assemblée générale de décembre 2008 a choisi de me confier la présidence du Club Alpin d'Albertville pour une olympiade, c'est à dire 4ans. Je salue le travail effectué par les bénévoles et les présidents qui m'ont précédé pour exercer cette fonction.

Ce passage de témoin est pour moi un honneur mais également me donne des responsabilités que je souhaite partager avec l'ensemble du Comité directeur, responsables des commissions et autres acteurs. Je souhaite vous faire part des actions prioritaires qui vont mobiliser dans les prochains mois vos élus :

- Chaque semaine des bénévoles permettent à de nombreux adhérents de découvrir la montagne et de progresser dans des disciplines aussi diverses que l'escalade, la randonnée pédestre, le ski de montagne, le ski alpin, la raquette, la spéléologie... c'est une véritable responsabilité qui est assumée par l'encadrement. Aussi, nous poursuivrons la politique volontariste en cours dans le domaine de la sécurité et de la formation ; elle sera mise en oeuvre sous l'autorité de Janine Husson.

- Donner la chance aux jeunes du bassin Albertvillois de pratiquer la montagne constitue depuis longtemps un axe fort du

CAF : je pense particulièrement à l'école de ski du mercredi, à l'école d'escalade, au travail partenarial avec les établissements scolaires, à la toute jeune école d'aventure. La charte récemment signée avec la ville d'Albertville traduit la dimension citoyenne sur laquelle nous sommes conjointement engagés.

- La communication externe mais aussi interne d'un club au-delà de la diffusion d'informations utiles à son fonctionnement contribue à son rayonnement mais aussi à sa cohésion ; le CAF d'Albertville regroupe 1200 adhérents et nous nous devons d'être à votre écoute ; une commission est en place depuis le mois de Janvier et nous nous efforcerons, notamment au travers des outils de la technologie actuelle, de répondre le mieux possible à cette attente.

- Qui mieux que le montagnard porte un regard éclairé sur notre environnement alpin ; nous vivons dans un milieu fragile et nous avons des "choses à dire" en s'efforçant d'être force de proposition aux décideurs qu'ils soient politiques ou économiques. Puisse la crise financière et économique que nous vivons être le facteur déclenchant d'une réflexion et d'actions qui respectent notre milieu naturel : "la Terre Mère".

Cet éditorial est aussi l'occasion



pour moi de vous inciter à découvrir la montagne en allant dans les refuges. Ils constituent des lieux magiques pour observer, écouter la nature à des heures inhabituelles.

En ce début de mandat nous formalisons plusieurs partenariats dont la ville d'Albertville, la CRS montagne, les pompiers, des acteurs économiques... ; nous devons aller encore plus loin en travaillant plus étroitement avec les associations sportives et de nature, guides et accompagnateurs, collectivités.

Convaincu de la nécessité de favoriser l'accès à la montagne au plus grand nombre, il est temps pour moi de refermer cette première tribune en reprenant les propos que Gaston Rébuffat aimait citer : "là où il y a une volonté, il y a un chemin".

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

ESCAPADE ITALIENNE

Quand Randonnée à pied en Italie s'accorde avec Tourisme

Une fois n'est pas coutume : nous étions 12 au départ bien décidés à ne pas faire des marches harassantes, mais à découvrir une région d'Italie assez peu connue qui se situe à mi-chemin entre Rome et Naples. Notre point de chute se nommait "Sperlonga", une petite cité située sur un promontoire au bord de la mer avec sa tour de guet et ses petites ruelles pittoresques. Tout le monde connaît les plages de Rimini, mais saviez-vous que dans cette région il y a également d'immenses plages de sable fin. Certains ont sans doute entendu parler de l'assèchement des marais pontins au début de la dictature mussolinienne, mais qui sait que cette région est devenue une des plus riches zones agricoles d'Italie. Vous connaissez tous Naples et ses îles paradisiaques d'Ischia, Capri et autres, mais rares sont sans doute ceux qui sont allés à Ponza, dans les îles "Pontines" situées un peu plus au nord-est. Je vais essayer de vous relater les événements marquants de ce séjour mémorable.

2e jour :

Rando à pied au "Redentore"

La statue du Rédempteur située à 1252 m au-dessus de Formia est moins connue que celle du Mont Corcovado à Rio de Janeiro, mais elle mériterait sans doute d'être mentionnée dans les guides touristiques. La particularité de cet endroit est la procession qui a lieu chaque année le 22 juin. La lourde statue de Saint Michel est montée jusqu'au sommet de Rédempteur par plusieurs pèlerins costauds et intrépides qui s'aventurent sur le chemin escarpé. Comme il faut éviter les risques de chutes de la statue (et surtout des pèlerins qui la transportent), une complète remise en état du sentier est effectuée chaque année par une équipe de jeunes travailleurs que nous avons vus à l'œuvre. (à noter que nos deux Michel du groupe, ignorant sans doute le contexte, n'ont pas proposé spontanément leurs services pour améliorer la sécurité de leur saint patron ; et pourtant cela aurait peut-être pu leur valoir des



"indulgences" dans l'au-delà).

3e jour :

Visite de la ville éternelle.

Nous avons bien sûr vu la fontaine de Trévi, la place Saint Pierre, le Château Saint Ange, le Colisée et bien d'autres curiosités touristiques. Nous avons pu aussi assister à une course poursuite entre les vendeurs à la sauvette de contrefaçons d'articles de luxe type sacs Vuitton et les Carabiniers. Les vendeurs couraient plus vite que les Carabiniers, mais ils ont dû abandonner dans leur fuite une partie de leurs articles. C'est à ce moment que sont intervenus les authentiques commerçants romains qui ont manifesté leur mauvaise humeur en piétinant les articles abandonnés sur le trottoir.

4e jour :

Petite randonnée sur un site de vestiges romains et rando surprise dans les buissons épineux.

Cette journée qui devait être "relax" a permis à Janine de tester la soli-



dité des murs millénaires construits par les Romains. Ensuite c'est un petit groupe de marcheurs indociles qui s'est perdu dans la nature au milieu des buissons épineux ; résultat : quelques grosses égratignures et une mise en demeure du "Chef".

5e jour :

Ascension du Vésuve, visite d'Herculanum et de la Solfatara.

Nous avons commencé par une traversée de Naples et de ses montagnes d'ordures qui traînaient à chaque coin de rue. L'ascension du Vésuve est de niveau PD inf. et dure à peine une heure. La vue sur la baie de Naples est assez spectaculaire. Après cette as-



de suite confronté à un dilemme car le bateau était sur le point d'appa-

reiller au moment où nous sommes arrivés au port. Il fallait donc choisir entre abandonner notre véhicule sur le port au risque d'attraper une "prune" ou bien abandonner la croisière. Pour notre valeureux chef, il n'était évidemment pas question d'abandonner et tout l'équipage embarqua à l'instar d'Ulysse. L'île de Ponza n'a rien à envier à ses grandes sœurs Ischia et Capri : maisons troglodytes creusées dans le tuf volcanique, plages de sable, falaises plongeant à pic dans la mer, petits villages perchés. En résumé, ce séjour d'une semaine en Italie nous a permis à la fois de faire des randonnées à pied, du tourisme et de goûter à la gastronomie du pays. La magicienne Circé n'a pas réussi à nous transformer en porcs et tout le monde gardera je le pense un très bon souvenir.

Guy Mathern



cension très éprouvante, nous avons visité le site archéologique de la ville d'Herculanum et les fumerolles de la Solfatara où certains ont montré qu'ils savent "travailler du chapeau".

6e jour :

Croisière à Ponza.

Au départ le matin, nous ne savions pas que Ponza était dans l'antiquité l'île de Circé, la magicienne qui avait transformé en cochons les équipiers d'Ulysse. Nous nous sommes néanmoins vite aperçus que la magicienne continue à sévir : notre chef a été



MON ALPINISME à Moi

Mon alpinisme à moi, c'est tout d'abord quelques noms de montagnes, quelques idées, quelques envies, quelques itinéraires griffonnés en vrac sur une feuille de papier que je promène au fond d'une poche. C'est aussi beaucoup d'hésitations, quelques coups de téléphone, des choix à faire. Puis c'est une décision enfin prise, une date choisie et une attente qui commence et durant laquelle je ne suis déjà plus vraiment concerné par le monde qui m'entoure ; je sais déjà qu'une partie de moi-même m'attend dans cette face sombre et vertigineuse que je veux gravir et que je n'aurai de tranquillité d'esprit que dans l'instant où je l'aurai rejointe. Puis le jour venu, c'est enfin la

première approche, plus ou moins longue, durant laquelle, petit à petit, je vais devenir mon autre moi, celui que je dois être pour passer les épreuves que je me suis choisies, celui que même mes proches ne reconnaîtraient pas, celui que seuls ceux qui m'ont côtoyé dans ces moments-là peuvent comprendre. Et c'est le repas du soir au refuge, durant lequel le masque de décontraction que je porte ne dupe pas mon compagnon de cordée ; il ne connaît que trop bien la tension qu'il veut dissimuler. C'est rejoindre rapidement ma couchette pour, durant les quelques heures qui me restent, dissimuler mes réflexions sous une couverture, négocier avec mes doutes et gravir encore

plusieurs fois cette face avant l'heure du réveil.

Voilà, mon alpinisme à moi, c'est d'abord tout ça. Et puis c'est une marche épuisante sous les étoiles, à des heures où mon autre moi, celui d'avant, celui que j'ai laissé dans la vallée, n'imaginerait même pas possible d'être simplement éveillé. C'est le jour qui vient lentement vers moi, ne me dévoilant que progressivement l'immensité dans laquelle je me suis isolé, comme pour ne pas m'effrayer. C'est les difficultés qui commencent, des gestes appris par cœur à effectuer, des mouvements maintes fois répétés à accomplir, un matériel à utiliser. C'est le soleil qui ouvre son livre d'images flamboyantes dans mon dos, me réchauffant le cœur, moi qui ai choisi d'évoluer dans l'ombre. C'est des grandes brassées de ciel que je ramasse à chaque pas et que j'empile méthodiquement sous mes pieds pour fabriquer mon vide ; l'alpiniste n'est qu'un artisan fabricant de vide. C'est une poignée de biscuits brisés au goût de fatigue et de nausée que je mastique laborieusement et sans faim. C'est la petite aiguille de ma montre qui décide bizarrement d'égrener les minutes, et la grande les secondes. C'est les deux mauvais garçons que sont le vent et le froid qui s'entendent comme larrons en foire pour refroidir mon corps tel un vulgaire caillou et contre lesquels je dois me battre en permanence. C'est les crampes qui rôdent autour de moi en permanence, au fur et à mesure de ma progression et menacent les muscles de mes mollets de leurs petites dents acérées. C'est la sortie de la voie, tant de fois imaginée, tant de fois rêvée qu'elle me donne l'impression de n'être qu'en pensée. Et puis c'est le sommet, le prétexte, le seul que je me suis trouvé pour mon impensable aventure, celui qui a bon dos, celui à qui je fais porter toute la responsabilité de ces efforts et de ces tourments



d'une inutilité indispensable, c'est l'émotion qui s'écoule en moi comme de l'eau claire, c'est le soleil enfin qui me couvre de caresses, c'est mes pieds posés à plat sur le sol, c'est les larmes de mon compagnon que je mélange aux miennes en l'embrassant, c'est le souvenir de cette liste de noms griffonnés sur une feuille de papier, de cette course que j'ai choisie, de la façon dont je l'avais rêvée, de ce qu'elle fût vraiment, c'est mes pensées qui prennent leur envol vers ceux que j'aime. Mon alpinisme à moi, c'est bien sûr et surtout tout ça.

Et puis, parce que gravir une montagne et ne pas en redescendre n'aurait pas de sens, parce que partir vers l'inconnu pour ne pas en revenir ne ferait plus appel à toutes ces valeurs qui me construisent, parce que le pendant n'a de valeur que lorsqu'il est suivi d'un après, parce que le bonheur éphémère que nous nous sommes fabriqué avec mon compagnon ne prendra toute sa valeur que lorsque nous le partagerons, mon alpinisme à moi, c'est savoir revenir. C'est la deuxième moitié de la course, celle où l'euphorie et la fatigue qui m'enveloppent ne doivent avoir d'égal que la vigilance dont je dois faire preuve, celle durant laquelle le monstre endormi que je chevauche émerge de l'anesthésie du regel en remuant ces flancs, celle que je dois réussir parfaitement, tel un plongeur des cimes qui devrait maîtriser sa lente redescente à la surface, celle durant laquelle je dois ignorer les sirènes de la déraison qui me prennent par le cou et me murmurent à l'oreille de m'allonger et de dormir. C'est des brassées de cordes joueuses et



capricieuses que je dois réprimander et démêler en jurant. C'est des pentes de glace que je dois martyriser de mes crampons, en marchant à reculons. C'est des blocs énormes de rochers instables qui somnolent, à peine enlacés, et que je dois juste caresser de mon passage pour ne pas les réveiller. C'est des champs de neige ramollie qui ne veulent que m'engloutir. C'est toutes ces épreuves que la montagne ne manque jamais de me réserver simplement pour que je n'oublie pas que de l'avoir gravie ne fait pas pour autant de moi, le maître des lieux. C'est mon sac à dos, lourd comme un copain de virée qui aurait trop bu et qui s'appuierait sur mes épaules avec ses grands bras. C'est le soleil qui, posé sur l'horizon, semble taper du pied en attendant que j'en finisse, pour enfin se coucher. C'est le temps qui passe et qui ne veut plus entendre parler de

moi. C'est mon corps qui me déteste pour ce que je lui inflige. C'est mes pensées qui commencent à douter de ma raison et se mettent à comploter dans mon dos.

Enfin, comme lorsque que l'on entre progressivement dans une eau un peu trop froide et que peu à peu notre corps s'habitue, c'est le retour à la vie de tous les jours, celle où je peux vivre en homme libre près de ma famille et de mes amis, celle où le confort social auquel j'aspire m'accompagne tout au long de la journée, celle où mon esprit peut vagabonder librement, main dans la main avec les rêves qui lui sont chers. Mais c'est aussi celle où chaque goutte de sueur est comptabilisée, rémunérée, taxée, celle où chaque risque encouru ne l'est que sous le couvert d'un contrat d'assurance, celle où individualisme et indifférence cohabitent en toute quiétude, celle qui d'une main me désigne le bonheur et de l'autre me tient serré par la gorge. Et puis un jour, au hasard d'une lecture, je retrouve entre deux pages de mon livre une feuille de papier froissée et sale, sur laquelle un nom parmi d'autres est entouré, et toutes les images, les peurs, les joies et les souffrances de cette journée me reviennent brutalement et me rappellent quel homme j'étais ce jour là. J'entrevois alors pendant quelques instants quelle saveur peut avoir la vie quand on se donne la peine de la bousculer un peu, et à cet instant précis, ma pensée se fige comme une goutte de rosée sous le regel et je n'ai plus qu'un seul désir, recommencer encore au moins une fois.

Philip Gimard juin 2008



COL DE LA VALLOIRE

2760m

Massif des 7 Laux

M'y voilà donc, en ce mardi 15 juillet. Après une bonne mise en pratique avec crampons et piolet, avec notamment l'ascension du Rocher Blanc à 2929 m en début de saison, je peux enfin concrétiser un projet qui me tient vraiment à coeur depuis longtemps : découvrir une des dernières combes du massif des Sept Laux que je n'ai pas encore explorée : celle du vallon de la Grande Valloire.

Départ matinal d'Albertville à cinq heures et quart (1800 m de dénivelé tout de même à gravir...) direction Allevard, pour gagner le lieu-dit "Le Curtillard", 2 km avant le Fond de France, à l'altitude très modeste de 996 m.

Le chemin n'est pas évident au début, le terrain à cet endroit étant complètement chamboulé par une piste (confortement de la digue qui canalise le torrent impétueux de la Grande Valloire).

Il devient ensuite plutôt sympathique, traverse une belle forêt de sapins, tout en longeant le torrent, qui cet été a un débit énorme du fait des fortes pluies récentes. Le gué à franchir plus haut s'avère d'ailleurs assez problématique : risque de tomber dans la gorge profonde juste en dessous, aucun point d'assurage ne permettant de s'arrimer. Après mûre réflexion, le ruisseau peut être passé avec pré-



Le lac Noir. En face, le rocher d'Arguille (2885m)

caution mais au prix d'une trem-pette forcée : l'aventure continue donc!

Après la forêt, l'herbe est haute et complètement détrempée, les pieds barbotent dans les chaussures, mais le chalet de la Grande Valloire se montre enfin. Je continue à monter en suivant le torrent qui rugit à côté de moi, et après avoir franchi un premier verrou, je parviens enfin au premier lac, le lac Blanc (bien blanc d'ailleurs). Je poursuis donc ma progression, et arrivé au second lac, le lac Noir, je suis empli par une émotion qui me prend aux tripes. C'est presque un cadeau que de contempler un site aussi splendide.

Quel contraste aussi avec hier, où le temps était épouvantable.

Aujourd'hui donc pas un seul nuage, un ciel bleu éclatant ; tous les sommets alentours saupoudrés rendent le paysage féérique.

La progression se poursuit vers le dernier lac, le lac Glacé, à 2400 m d'altitude, sur un sentier recouvert par la neige, et parsemé de gros blocs de rochers. Le lac, complètement pris dans la neige et la glace, porte bien son nom. Plus que 400 mètres pour arriver au col. Le soleil levé depuis peu réchauffe l'atmosphère. Une pente enneigée plutôt raide et longue nécessite de chausser les crampons et de sortir le piolet. Puis le relief s'adoucit et le col est bientôt là. La dernière pente atteint un bon 35 % mais n'est pas exposée. C'est avec une joie intense que le col de la Valloire est atteint ! Tour d'horizon : on aperçoit à l'est le col Comberousse, la Selle du Puy Gris, la pointe du Charmet de l'Aiguille et juste dessous la combe des Roches qui permet de rejoindre St Colomban des Villards. Tout au fond, bien sûr, les principaux sommets de la Vanoise.

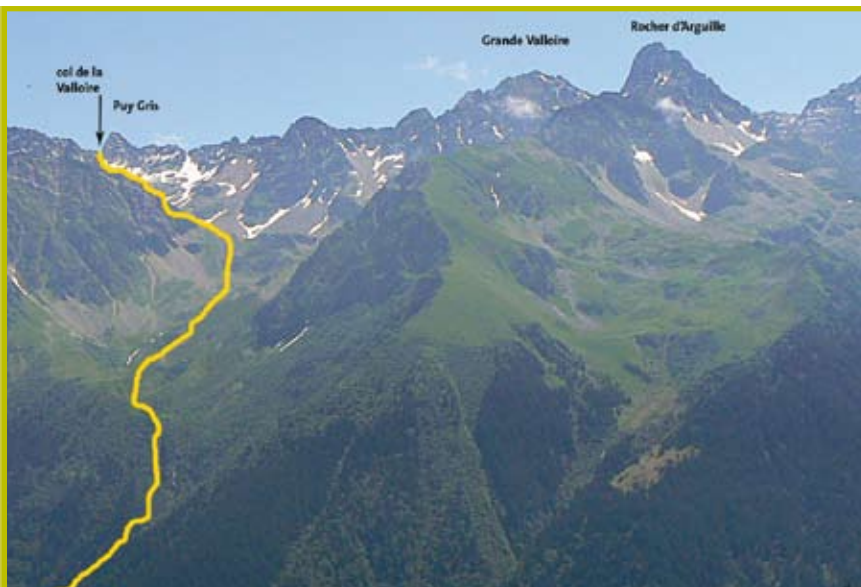
La descente sera lente et prudente; la neige, molle désormais, botte sous les crampons. Passé le passage raide, ce n'est plus qu'une formalité plutôt longue mais agréable dans ce décor grandiose.

Christophe Desbois



Crops circles sur le lac glacé, les petits hommes verts ne sont pas loin !

Itinéraire de la course par la Combe de la Grande Valloire (combe de gauche) vue depuis le col du Merdaret. Le chemin permettant d'atteindre le col remonte donc cette combe puis bifurque ensuite à gauche d'où l'on aperçoit le Puy Gris (2908 m), la petite pointe qui dépasse à droite du col (ce n'est en fait qu'un effet de perspective, puisque c'est le plus haut sommet de cette partie du massif). Le beau sommet aérien et imposant à droite de la photo est le Rocher d'Arguille (2885 m), avec à l'arrière la Pointe de la Grande Valloire (2887 m).



Vers un nouveau mode de marche.

Patrick Comerson est un passionné de nature et de marche. Il est responsable de l'activité randonnée pédestre depuis 2004. A l'écoute des autres, il sait aussi être franc et ferme, qualités indispensables à la bonne gestion d'un groupe. Le plus important pour lui est de transmettre un esprit de groupe et partager sa passion avec les autres. Sans langue de bois, ils nous éclaire sur ce que sera la programmation du printemps/été 2009 de l'activité "randonnée pédestre".

MC : La programmation 2009 positionne l'activité vers un nouveau concept qui propose des randonnées pédestres de différents niveaux. Pour quelles raisons ?

PC : Les randonneurs du caf aiment marcher. Ils sont nombreux à participer aux randonnées organisées qui assurent sécurité et convivialité. Nous avons voulu cette année proposer un nouveau concept avec des randonnées de différents niveaux, en adéquation avec l'évolution des adhérents pour accueillir un public le plus large possible. Il y aura donc

deux programmes organisés simultanément le dimanche :

-Des randonnées classiques de 800/900 m de dénivellées représentant environ 3 heures de marche avec possibilité de prendre deux départs sur le même parcours pour favoriser l'accessibilité en gardant l'objectif du repas pris en commun à partir de 13 h

-Et des randonnées "plus" avec des dénivellées de 1200/1400 m représentant environ 6 heures de marche pour les personnes qui veulent marcher plus loin, plus longtemps.

Amoureux de la nature, de la convivialité ou randonneurs avertis, amateurs de grands rendez-vous, il y en aura pour tous les goûts cette saison.

MC : Quel message veux tu faire passer à tes adhérents ou futurs participants cette année ?

PC : Tordons le cou aux idées reçues... Non le Caf n'est pas qu'un club de "coureurs". Il y a au sein du club des compétiteurs en ski alpinisme, en escalade, des coureurs de trail mais il y a aussi et surtout des sorties dominicales, notamment en randon-

nées pédestres adaptées pour que chacun avance à son rythme. Comme tu peux le voir sur ces photos, un certain nombre d'années séparent le petit bonhomme et un "ancien". Nous étions ce jour là aux sources de l'Isère. Un départ à 7h pour le Col de la Galise et un autre à 8h pour monter bien au dessus du refuge du Prariond. Le repas a été pris en commun à 13h à 2600 m.

Notre club, c'est bien plus que du sport, qui propose toute l'année une offre multi-activités, diversifiée, accessible pour tous et adaptée pour aller de la découverte à l'autonomie. C'est un des

principaux axes développés par le CAF d'Albertville

MC : La rando responsable, ça te parle ?

PC : Protéger l'environnement est l'un des vœux formulés intégré à la programmation. Je souhaite inciter le grand public à adopter des comportements favorables au développement durable et découvrir la montagne de façon douce et respectueuse.

Echanges recueillis par Marie Cavalière



CALENDRIER 2009

	destination	massif	déniv. +	alt. max	diff.	accompagnateur
avril 2009						
26	La Monte et Sue					
mai 2009						
10	selon l'enneigement					A déterminer
17	La roche du Guet, le Tapin et la Savoyarde depuis le lac de la Thuile	Bauges 3432 OT	250 m	1209 m	F	Cl. Colombet
21	Col des Fontanettes depuis la forêt de Rhonne	Albertville 3432 ET	700 m	1308 m	F	A déterminer
24	Le Vorés depuis le Reguet	Val d'Arly 3531 OT	600 m	2067 m	F	A. et M. Darbelet
31	Col de Bellefond par l'Aulp du Seuil depuis le Col de Marcieu	Chartreuse 3334 OT	900 m	1910 m	PD	Ch. Desbois
juin 2009						
07	Le Grand Crétet depuis Naves	Beaufortain 3532 OT	1000 m	2292 m	F	J.-P. Emonet
14	Le Brévent depuis Planpraz (montée en téléphérique)	Aig. rouges 3630 OT	525 m	2525 m	PD	P. Comerson
21	Le Petit Mont-blanc depuis Courchevel	Vanoise 3534 OT	1100 m	2677 m	PD	N. Marissael
28	Fête de l'escalade : balade au dessus de N.D. du Pré				F	A déterminer
juillet 2009						
05	Col de la Vanoise depuis les Fontanettes	Vanoise 3534 OT	900 m	2540 m	F	Th. Carron
12	- Le Mirantin depuis Arêches - Le Pas de l'âne par Plan Villard	Beaufortain 3532 OT	1260 m 915 m	2460 m 2371m	AD F	J. Husson G. Dunand-Martin
14	La Jonction par les Pyramides et le gîte à Balmat	Mont Blanc 3630 OT	1430 m	2530 m	D	J. Husson
14	Col du Fruit depuis Mottaret	Vanoise 3534 OT	800 m	2513 m	F	G. Mathern
19	- La Roche de Mio depuis Belle Plagne (2 départs) - Col d'Arnes depuis Averole (randonnée glacière)	Vanoise 3532 OT Maurienne 3633 ET	650 m 1000 m	2700 m 3012 m	F AD	M. de Talancé J. Husson J. P. Saint-Germain
26	- Crève Tête depuis le Novallay - Pointe de la Terrasse depuis Combe de la Nova	Bellevilles 3433 ET Beaufortain 3532 OT	1000m 950 m	2341 m 2881 m	PD D	S. Piolat J. Mermin J. Husson
août 2009						
02	- Col de la Sachette depuis le refuge de Rosuel - Circuit : Rosuel, Col de Tourne, aig. Percée, Sachette	Vanoise 3532 ET	1150 m 1720 m	2713m 2720m	AD D	G. Dunand-Martin
09	- L'Aiguillette du Lauzet au Pont de l'Alpe (Via Ferrata) - Pointe de la Masse circuit des lacs depuis Les bruyères	Briançonnais Vanoise 3433 ET	900 m 800 m	 2804m	PD PD	J. Husson G. Roux-Mollard
16	Tour de l'aiguille des Aïmes	Vanoise 3532 ET	1250 m		AD	D. Martin
23	Le Grand Coin	Lauzière 3534 OT	1350 m	2730m	AD	M. Nious
29 30	Tour des Fiz	Haut Giffre 3530 ET			TD	R. Métral-Charvet
30	Pic de la Belle Etoile depuis le Pleynet (sept Laux)	Belledonne 3335 ET	1200 m	2720m	AD	Ch. Desbois

destination		massif	déniv. +	alt. max	accompagnateur	
septembre 2009						
06	- Lac de Mya et Tête nord des Fours par le chalet du petit Mt-Blanc	Beaufortain 3531ET	950m	2756m	PD	G. Poletti
	- L'Arcalod par le col d'Orgeval ou par l'arête nord	Bauges 3432 OT	1200 m	2217m	D	J. Husson
13	- Col du Salleset par le pas d'Outray	Beaufortain 3532 OT	900 m	2193m	PD	G. Dunand-Martin
	- Grande Lance de Domène depuis les Freydières	Belledonne 3350 OT	1500 m	2790m	TD	Ch. Desbois
19	Traversée Belle Etoile et Dent de Cons	Bauges 3432 ET	1050 m	2064m	D	J. Husson
20	- Les Cirques de Pralognan depuis les Prioux - Autre balade dans le secteur	Vanoise 3534 OT	1400 m	2554m	AD	D. Martin
27	Fort de Tamié	Bauges 3432 ET	800 m	992 m	F	Montagne en fête (voir p.25)
octobre 2009						
04	Lac de Presset - par la Balme - par le Passeur de Gargan	Beaufortain 3532 OT	900 m	2514 m	F	J. Cl. Monod
			1050 m		PD	J. P. Saint-Germain
11	- Le Mollard des Bœufs par Col et Pte de Valbûche par la Sauce - A déterminer	Bellevilles 3433 ET	1200 m	2761 m	PD	Ch.Desbois Cl. Gaudichon
18	- Pointe de Combe Bronsin par Le Plan Lachat - le lac du Retour ,depuis Le Châtelard (1500 m)	Lauzière 3432ET Tarentaise 3532 ET	600 m	2499 m	F	E. Lozier
			920 m	2420 m	PD	D. Haxaire
25	Lacs de la Tempête par le col de La Louze depuis Saint Guérin	Beaufortain 3532 OT	560 m	2131 m	F	J. Cl. Monod

Cotations communes au CAF Albertville pour déterminer le niveau de difficulté :

facile : pour tous, y compris aux mineurs

peu difficile : pour personnes débrouillées, mineurs acceptés selon conditions

assez difficile : parcours avec des passages délicats, sortie de longueur moyenne

difficile : nécessite d'être un pratiquant autonome, sortie longue et relativement soutenue

très difficile : réservé aux personnes aguerries, en très bonne condition physique, sortie engagée

VIA FERRATA

Programme 2009 :

13 juin	La Chal	D	J. Husson
20 juin	Pollet-Villard	D	J. Husson
18 juillet	Le Jalouvre	D+	J. Husson
1er août	Les Bettières	AD D+	J. Husson

Rocher St Pierre Valloire	TD	date à déterminer
Les forts de l'Esseillon	PD à TD	date à déterminer
Roche Veyrand	AD à TD	date à déterminer



RANDO VTT

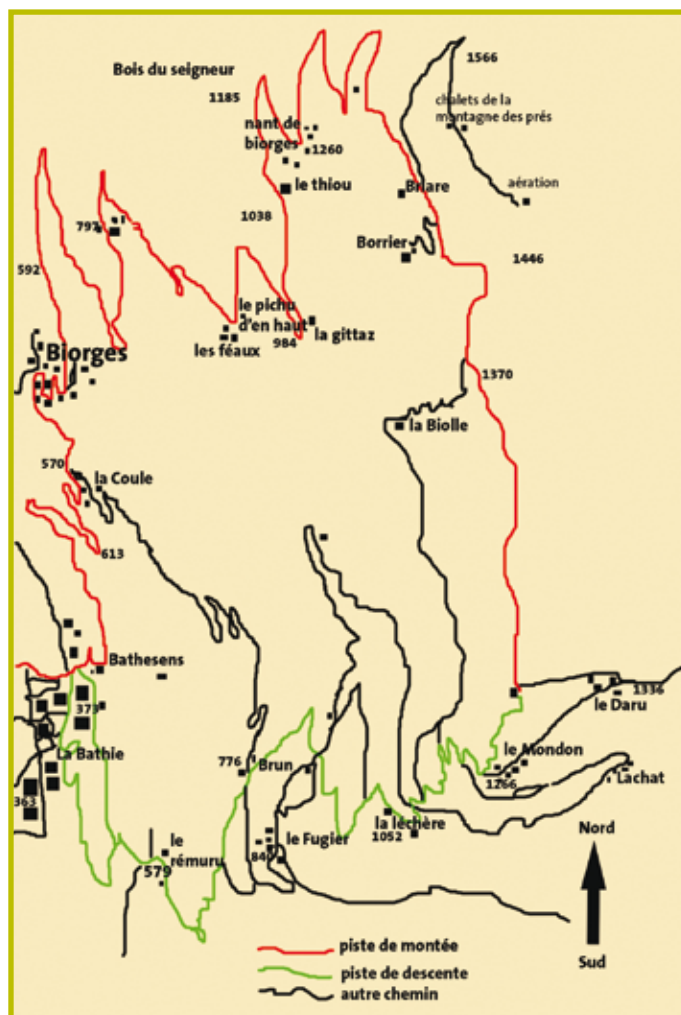
Circuit au-dessus de La Bathie



Longueur : 20 km
 dénivellée : 1000 m
 horaire : 2h30 l'ensemble est tout à fait réalisable en une demi journée.
 versant W carte IGN 25 Albertville 3432 ET.

difficulté : routes et pistes à la montée, chemin empierré à la descente mais bien roulant, zone humide vers 850m alt, évitable en reprenant la route du Fugier.

La montée se fait par la route de Biorges au départ de La Bathie. Après avoir traversé le petit hameau, la route se transforme en piste en traversant la forêt du Bois du Seigneur. On arrive ainsi après un effort soutenu au lieu-dit la Fenêtre 7 (départ de la conduite forcée de l'usine EDF de La Bathie, alt. 1400m.) On rejoint une petite route goudronnée qui descend puis traverse la forêt sur 2 km, jusqu'au Daru. On a ici une vue magnifique sur le Grand Mont et la cascade du Dard. Repérez à droite une table de pique-nique



qui vous sera utile pour vous restaurer avant la grande descente sur sentier qui démarre juste en-dessous. Les chemins sont assez roulants. A partir du Mondon, on reprend un tronçon de route que l'on suit jusqu'à la grande épingle. Une piste part à droite, il faut la prendre et compter 2 épingles. Une centaine de mètres plus loin, un petit chemin part à gauche en sens inverse ; il faudra le suivre jusqu'à la fin. C'est assez roulant, parfois empierré, un régal pour les amateurs d'enduro. (A l'altitude 1050 m, il est préférable de tourner à gauche). Bonne descente,

Gilles Lennoz

RANDO PEDESTRE

Une Tournette un peu Bizard...

Lorsqu'on lui parle de La Tournette, le randonneur borné nous évoquera les bouquetins, les passages aériens et la vue magnifique sur le lac d'Annecy. Pourtant, à deux pas d'Albertville, une autre Tournette moins connue, mais visible depuis la cité olympique, nous expose tous les jours ses sauvages versants, comme une invitation à venir les parcourir.

Pour y accéder, il suffit de se munir d'une carte IGN, de monter au-dessus de la commune de Cevins et de se garer au bout de la piste qui passe au hameau du Planay, dans le bois de la Frachette. De là, vous suivrez le sentier jusqu'au lac des Cornaches où vit une impressionnante communauté de tritons alpestres. L'accès au sommet de la Tournette se fait ensuite en le contournant par le sud, par un itinéraire qui sillonne parmi les pelouses alpines puis traverse des pentes rocheuses où l'on pourra admirer les talents d'équilibristes des



nombreux chamois qui s'y cachent. Une dernière montée par un petit vallon, sous le col des Evettes, vous permettra d'atteindre votre but et de profiter de la vue exceptionnelle sur nos vallées.

Au retour, les plus courageux pourront rejoindre la Grande Pointe de Bizard puis descendre par la combe nord-est de Comborsier jusqu'au chalet de Chiseraz pour revenir à flanc de montagne par le col de Tourche Vernay et le lac des Cornaches et enfin rentrer par le sentier forestier emprunté à l'aller.

Olivier Cartier-Moulin



Dénivellation et horaire:

Départ : 1380m.

Lac des Cornaches : 1777m. Soit environ 400m de montée en 1h15.

La Tournette : 2448m : environ 700m de montée en 2h.

Traversée Tournette, Pointe de Bizard, Comborsier : environ 100m de montée en 1h.

descente par la combe nord-est de Comborsier jusqu'au chalet de Chiseraz (1900m) : 650m de descente en 1h30.

Remontée de 200m au col de Tourche Vernay, puis descente vers le lac des Cornaches et retour au parking : 2h15.

Au total : Environ 1400 de montée et 7h de marche pour l'ensemble du circuit.

La Tournette en aller-retour par le lac des Cornaches : 1100m de montée en 3h15.

Carte IGN : Top 25 35320T (Massif du Beaufortin)

Circuit proposé par le BAAM (Bureau Albertvillois des Activités de Montagne)

Le BAAM regroupe quatre accompagnateurs en montagne diplômés d'état, installés sur le bassin Albertvillois désireux de faire découvrir leur territoire, à travers son patrimoine culturel, naturel et humain.

Contact :

baam73@yahoo.fr

Tél : 06 17 91 90 27

ECOLE 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 jeunes 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.

Joaquim Ferreira





Conditions d'accès

Réunir les conditions suivantes :

- Etre âgé de 13 à 18 ans.
- Fournir la fiche d'inscription dûment remplie avec 1 certificat médical attestant l'absence de contre indication à la pratique du sport en montagne datant de

moins d'un an.

- Licence CAF à jour de cotisation (paiement possible avec carte M'RA et chèques vacances).

- S'acquitter du droit d'entrée à l'école d'aventure (50 € pour l'année de cotisation en cours). Ce prix représente la parti-

cipation 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.

"L'école d'aventure comme son nom l'indique est l'école de l'aventure où chacun vit la sienne dans la joie et la sécurité (contrairement à nos aïeux qui avaient peur de partir à la découverte de nouvelles sensations).

Nous les sensations nous les vivons pleinement dans la convivialité et le sens du partage (surtout au moment des repas!!!). Le plus important est l'investissement que nous jeunes mettons dans notre école d'aventu-

re qui nous est entièrement dédiée. Nous participons aussi et ainsi à la continuité du Clup Alpin Français d'Albertville".

Merci d'avance,

kévin

Programme "Ecole d'aventure" : Saison 09

DATES	ACTIVITES	DESTINATION	COMMENTAIRES
Avril 09	ski de randonnée	Grand Paradis 4061 m	nuît au refuge Victor Emmanuel
Juin 09	- alpinisme (20-21 juin) - canyon	initiation dans le massif du Mont Blanc en Italie	stage d'alpinisme avec S.Husson (guide)

Pour votre information :

les dates précises sont à définir selon la disponibilité de l'encadrement et les conditions météorologiques. Avant les sorties, vous recevrez un mail d'information.



ECOLE De ski "Petit CAF"

L'Ecole de Ski au Petit CAF a compté cette année 85 enfants qui pendant 11 mercredis ont suivi les cours dispensés par 18 bénévoles qualifiés et supervisés par les moniteurs de l'ESF de Crest Voland. Cette année nous avons battu notre record de réussite aux tests : étoiles, flèches et snowboard car 100% des enfants ont obtenu une médaille. Bravo à tous et un grand merci à la fidélité et la compétence de nos bénévoles.

A l'Ecole de Ski du Petit CAF, la saison d'hiver 2009 vient de se terminer ce dimanche 29 mars par la grande sortie et son traditionnel concours. La journée s'annonçait maussade, sous une fine pluie au départ d'Albertville, mais celle-ci n'a pas fait changé d'avis les participants et la bonne humeur était au rendez-vous. Personne n'a regretté d'être venu car la neige était de très bonne qualité et l'ambiance sympathique. Sur le stade de slalom de Courchevel 1650, se sont affrontés 62 concurrents : enfants, parents et amis sur un parcours de flèche. Les résultats au scratch : 2 flèches Or, 4 vermeil, 18 argent, 19 bronze, 2 fléchette. Les enfants ont été récompensés dans chaque catégorie : flocon, étoiles, flèche, chamois et snowboard. Des coupes pour les premiers, médailles d'argent pour les seconds et médailles de bronze pour les 3^{ème}. Tous les enfants et les ado sont repartis avec des lots. Nous tenons à remercier les généreux donateurs qui ont permis l'attribution de coupes, médailles et lots, boissons et bonbons : *Géant Casino, Cimm Immobilier, La Librairie des Bauges, Radiance, OCA, Sport Expert, Intersport, Claude Nicoud, le Grand CAF de ski et "la Savoie"*.



Tests à Crest-Voland :

Flocons :

Mor Louis, Rodiant Simon, Bruneau Solène, Ergul Atilla, Ergul Aséna, Kara Mélis, Jarre Alexis, Roger Dorian, Dufreène Théo, Baillargeat Amélie.



1ère Etoile :

Mellan Anaïs, Josset Justine, Mourier Florian, Hugonin Marie, Vullien Vincent, Masseboeuf Samuel, Joao Hugo, Soulier Clémence, Tudela Léo, Traversier Ainara, Charvier



Shanna, Martinez Léna, Henriot Kilian, Lebègue Alexia, Boucheran Enzo, Braconnier Kérian, Levét Lucas, Deveau Mathieu, Rodiant Thomas.

2ème Etoile :

Vergne Robin, Braconnier Joshua, Bréant Charlie, Crapanzano Gabriel, Chaudier Alice, Mor Louis, Lemasson Julien, Chemel Rémy, Rodriguez Léa, Coutard Quentin, Diot Lucas, Castelettaz Dylan, Ferreira Lucas.

3ème Etoile :

Grioua Fawzi, Loisel Lilou, Laissus Alexis, Tudela Elisa, Lechat Julie, Bréant Théo, Vianey François, Lombard Maxime, Vard Céline

Etoile d'Or :

Vilharino Tom, Veyrat-Masson Tristan, Piffet Aurélien, Coutin Benoit, Carron Loïc, Romagné Delphine, Coffier Léo, Belet Guillaume.

Snowboard : niveau Expert :

Delcher Hippolyte, Combres Clémence, Combres Alexandr,

niveau 3 :

Rodriguez Méghane, Quard Hugo, Carron Anthony, Evtouchenko Quentin,

niveau 2 :

Carron Kelly,

niveau 1 :

Quard Clothilde, Perrin Mélissa.

Flèche Or :

Coutin Joseph.

Vermeil :

Carraz Louisa, Grimaud Olivier, Delcher Etienne, Veyrat-Masson Tristan, Bovier-Lapierre Tristan, Evtouchenko Juliette, Lebègue

Chloé, Vergne Manon, Vilharino Tom.

Bronze :

Coutin Benoit, Belet Guillaume, Romagné Delphine, Coffier Léo, Clairicia Brice, Piffet Aurélien.

Chamois Argent :

Coutin Joseph.

Cabri :

Delcher Etienne, Carraz Louisa. Il faut dire que le tracé du slalom spécial était très sélectif : neige béton et parcours très creusé ; il y a eu peu " d'élus " ce jour là. Nous vous donnons à tous rendez vous pour la saison d'hiver 2010.

Janine Husson



Saison 2009/2010

Inscriptions à l'école de ski :

2 , 9, 16 décembre 2009 et le lundi 4 janvier 2010, de 18 h à 19h 30 au siège du CAF.

Reprise des sorties le mercredi 6 janvier 2010.

Bruits de fond

Malgré la neige abondante, l'activité des spéléos du CAF d'Albertville ne s'est guère ralentie cet hiver. Tout au plus, les objectifs se sont recentrés sur des massifs plus accessibles et notamment sur le Margériaz où deux cavités semblent promises à de belles découvertes. La première est réservée aux plongeurs qui ont reconnu, derrière siphon, une rivière entrecoupée de bassins et de cascades. L'autre s'adresse plutôt aux "spéléos terrassiers" qui ouvrent la voie en désobstruant un méandre étroit mais très prometteur. Dans les deux cas, l'objectif est identique : rejoindre la source du Pissieux qui jaillit au pied du massif quelques 700 m plus bas et à plus de 5 kilomè-



tres de distance. Un beau challenge en perspective.

Le printemps n'est pas la meilleure saison pour les spéléos savoyards. La neige, en fondant, grossit les cours d'eau souterrains et il ne fait pas bon traîner sous terre. Aussi c'est le moment d'aller un peu plus au sud et notamment en Espagne, terrain de prédilection des Albertvillois. Cette année, la barre emblématique des 100 km de développement devrait être franchie dans le réseau de la Gandara, au nord ouest de la péninsule. D'ailleurs une équipe se prépare déjà pour un nouveau bivouac durant les congés pascals. Bref, les objectifs ne manquent pas et bien d'autres attendent les beaux jours pour être mis au programme.

En attendant, vous pouvez suivre au jour le jour les activités souterraines du CAF sur :

<http://speleocaf73.canalblog.com/> et si vous souhaitez en savoir plus sur les massifs explorés, il suffit de cliquer sur : <http://karstexplo.fr/>, un site entièrement dédié à l'exploration.

Les rendez-vous de cette année :

- Du 20 au 24 mai : Rassemblement national des spéléos du CAF : cette grande fête de la spéléologie se déroulera à Saint-Sulpice sur Célé (Lot), une bonne occasion de découvrir les richesses souterraines du Quercy.

- Du 26 juillet au 15 août : camp d'exploration dans les Cantabriques (Espagne) : poursuite des investigations dans deux cavités majeures d'Espagne (réseau de la Gandara et de l'alto de Tejuelo) et exploration de plusieurs autres gouffres inédits (Responsable : Patrick Degouve)

- Du 1^{er} au 9 août : camp sur la Sambuy (Haute-Savoie) : poursuite des explorations dans le gouffre MS51 et dans bien d'autres cavités du massif. (Responsable : Jérôme Poletti)

- 10 et 11 octobre : week-end inter-clubs dans le Vercors organisé par le CAF Albertville sous l'égide du Comité Départemental de Spéléologie (Responsable Manu Tessanne)

- 14 et 15 novembre : exercice régional de secours organisé dans l'Ain.

Patrick Degouve

Intéressé(e) par le ski nordique ?

Nous envisageons de proposer cette activité au club lors de la prochaine saison d'hiver.

Les personnes "expérimentées" susceptibles d'encadrer quelques sorties sont bien sûr les bienvenues.

Si vous pratiquez déjà, ou si vous désirez découvrir ce sport, n'hésitez pas à vous faire connaître auprès de Danielle Haxaire :

danielle.haxaire@free.fr
ou 06.77.29.94.59





SAR
ENVIRONNEMENT

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

Richard GREIFFEMBERG

198, Chemin de Californie - 73200 ALBERTVILLE Savoie
Tél : 04 79 32 47 42 - Fax : 04 79 32 86 85 - Port : 06 16 53 56 13
E.mail : s-a-r@wanadoo.fr

ALPINISME

Pour tous ceux qui ont envie de côtoyer les hauts sommets, au-delà des alpages, la section alpinisme vous invite à découvrir l'univers des glaciers, des arêtes rocheuses ou des voies d'escalade.

Pour la saison 2009, le CAF d'Albertville vous propose :

un programme de sorties encadrées par des bénévoles : les courses seront adaptées au niveau des participants et aux conditions météo.

En début de saison, 2 rendez-vous à ne pas manquer au local du Club :

• **mardi 26 mai à 18h30** : Réunion information saison 2009.

• **vendredi 5 juin à 17h30** : Découverte matériel (baudrier, crampons, nœuds).

	destination	massif	déniv. +	alt. max	diff.	accompagnateur
JUIN 2009						
13 et 14	Course sur 1 ou 2 jours	à définir				N. De Resseguier
20 et 21	Le Grand Bec	Vanoise	900 m 1000 m	3 400 m	F	D. Vergne Ch. Desbois
28	Aiguille Noire du Galibier	Cerces	1000 m	2 980 m	PD	I. Mazzone N. De Resseguier
JUILLET 2009						
4 et 5	Tsanteleina	Vanoise	1320 m	3602 m	PD	Cl. Muller
11 et 12	à définir					à définir
18 et 19	Secteur Val Thorens	Vanoise				Ch. Desbois
25 et 26	La Grande Glière	Vanoise	800 m 800 m	3392 m	PD	Cl. Muller N. De Resseguier
AOÛT 2009						
	Course suivant conditions	à définir				
SEPTEMBRE 2009						
12	Rocher de Plassa	Vanoise	1 000 m	2 845 m	PD	N. De Resseguier
20	Arête à Marion	Aravis	900 m	2 369 m	AD	Cl. Muller, I. Mazzone J. Spinato



NOUVEAU :

un cycle autonomie, encadré par un guide de haute montagne. Objectif : apprendre les techniques d'encordement et d'assurage sur 3 courses de niveau PD (peu difficiles), afin d'évoluer vers l'autonomie.

Dates à retenir :

2 courses neige et mixte : les we du 13-14 juin, et du 11-12 juillet (ex : Pointes Lachenal, Tour Ronde, Aiguilles d'Entrèves, Aiguille du Tour, arête des Lanchettes...),

1 course rocher en septembre, le we du 12-13 septembre (ex : Aiguilles Rouges, Tête de Bellaval, Creux Noir, Grande Glière...)

Attention : Pour ce cycle, une participation financière sera demandée aux participants. Pour répondre au mieux à vos attentes et élaborer de manière précise le programme de ces deux projets, nous vous proposons une réunion d'information, **le Mardi 26 mai 2009**.

Daniel Vergne et son équipe.

Le nouveau Comité Directeur

Suite à l'Assemblée générale du 13 décembre 2008 et à la réunion du Comité Directeur issu des élections, le club s'est doté d'une nouvelle équipe dirigeante pour l'olympiade 2009 / 2012 : Le nouveau président est **Jean-Pierre Saint Germain**. Au **Bureau**, lui sont adjoints : **J. Husson, Cl Bonavitacola, M-N. Fontaine, L. Barboni, P. Eygazier, S. Vincilaire, M. Cavalière et B. Vincent.**

Ludovic Barboni	Responsable de la commission ski alpinisme compétition.
Roland Bellot Champignon	Responsable de la commission ski de montagne loisirs, en charge de la politique sportive mise en œuvre avec le Lycée Jean Moulin.
Alain Beneteau	Adjoint à la responsable de la commission communication. Attaché à la revue Suivant Sa Voie, responsable de la photothèque.
Claudie Bonavitacola	Secrétaire Générale en charge de la vie statutaire du club et de sa gestion administrative, de la gestion administrative du personnel. Trésorière de la commission escalade loisirs et compétition, chargée des relations avec la mairie d'Albertville.
Marie Cavaliere	Secrétaire générale adjointe. Responsable de la commission communication interne et externe.
Claude Colombet	Attaché à l'école de ski Petit Caf.
Patrick Comerson	Responsable de la commission ski de piste. Responsable de la commission randonnée pédestre.
André Croibier	Attaché à la commission refuges.
Patrick Degouve	Responsable de la commission spéléologie.
Patrick Eygazier	Vice-Président, en charge des politiques territoriales, de l'approche développement dura- ble, de la gestion informatique des adhérents et du site internet.
Joaquim Ferreira	Responsable de l'école d'aventure.
Marie-Noëlle Fontaine	Trésorière adjointe
Jean-François Grandidier	Responsable de montagne en fête et du trail d'Albertville.
Danielle Haxaire	Attachée à la commission communication.
Janine Husson	Première Vice-Présidente ,responsable de la commission sécurité et formation. Responsable de la commission escalade loisirs et compétition. Responsable de la commission école de ski enfants.
Daniel Martin	Responsable de la commission raquettes à neige.
Jean-Claude Monod	Responsable de la revue Suivant Sa Voie et des soirées voyages lointains.
Claire Muller	Adjointe à la responsable de la commission sécurité et formation. Attachée à la bibliothèque.
Kurt Nagel	Responsable de l'escalade compétition, responsable de l'Open d'escalade.
Jean-Pierre Saint Germain	Président.
Patrick Valat	Attaché à l'école aventure.
Daniel Vergne	Responsable de la commission alpinisme.
Benoit Vincent	Vice-Président, en charge de la commission refuges.
Serge Vincilaire	Trésorier, en charge de la gestion comptable, financière, juridique et fiscale.



**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

SKI ALPINISME DE COMPETITION

Au Féminin...

Elles s'appellent Isabelle, Gaëlle, Claire, Peggy, Blandine, Sabine, Véronique, Magali, et toutes pratiquent le ski alpinisme en compétition. Cette année leur présence dans les pelotons et sur les podiums mérite un petit coup de projecteur. Témoignages ...

Le ski alpinisme est l'un des plus beaux sports au monde (j'ai la chance d'en pratiquer d'autres et c'est vraiment vrai!). Ce sport regroupe les valeurs sportives et les valeurs montagnardes (solidarité, esprit d'équipe, entraide, esprit de cor-dée, persévérance). Et puis cela permet de pratiquer l'alpinisme et c'est super chouette, des sensations exceptionnelles sur les arêtes, dans les couloirs, en haute altitude. Que du bonheur! C'est également un hymne à la nature, la chance de parcourir des terrains vierges en choisissant son itinéraire, en toute liberté, sans contrainte...hormis le risque d'avalanche!

Mais c'est aussi un sport dur et exigeant, qui demande énormément d'entraînement et donc beaucoup de temps, dans des conditions rudes (froid, vent, altitude,...). C'est peut être pour cela qu'il y a peu de femmes. On court donc également en mixte ; ça donne des ailes, surtout quand l'équipier est plus fort et c'est très formateur, on apprend beaucoup.

Le moins sympa dans les courses de ski alpinisme, ce sont les départs. C'est la

foire d'empoigne : il faut se frayer un passage, en allant très vite, sans perdre les peaux, sans coincer les bâtons...ce n'est pas très agréable. Heureusement, cela ne dure que quelques minutes. On se met dans le rouge et on essaye de récupérer pour tout de suite enchaîner sur un rythme de course à peu près "normal"!

Blandine

Pratiquant depuis toute petite le ski alpin, voilà maintenant sept ans que je pratique le ski de rando et 4 ans le ski alpinisme mais en loisir.

Au fil de ces années de ski, j'ai côtoyé différentes personnes pratiquant le ski alpinisme et notamment en compétition. La "compète" me faisait envie depuis très longtemps mais je n'osais pas m'engager, pensant que c'était réservé aux très forts et j'avais peur de perdre ce qui me plaisait dans le ski de rando à savoir, la tranquillité, le calme et surtout le temps d'apprécier le paysage, et manger un bout en haut d'un sommet... De plus il fallait que je trouve LA bonne per-



sonne pour faire des courses en binôme ; quelqu'un ayant la même mentalité, les mêmes ressentis et à peu près le même niveau. Je l'ai trouvée et on s'est lancé cette année.

Ne visant pas la première place du podium, les entraînements étaient tout simplement des belles sorties plus ou moins longues et plus ou moins rapides suivant notre forme et ce que nous voulions améliorer. J'ai écouté et observé très attentivement les conseils d'amis qui ont une grande expérience de cette discipline et je me suis très vite prise au jeu sans me prendre trop la tête quand même. Le fait de progresser dans les "manips", la gestion de l'effort, les gestes m'a non seulement beaucoup aidée en course mais aussi dans mes sorties loisirs.

Cette année n'était pas une très bonne

année pour commencer la compétition au niveau météo ! J'ai fait toutes

les courses dans le mauvais temps... et pourtant j'ai recommencé à chaque fois et ça m'a énormément plu. Il y a une telle ambiance, que ce soit au départ, à l'arrivée et pendant la course... les organisateurs ont toujours un p'tit mot sympa d'encouragement, ce qui redonne des forces pour continuer. En bref,

vivement l'année prochaine !

Peggy

Olivier et moi avons décidé de courir ensemble en compétitions cette saison, nous sommes en couple, pas d'enfants pour l'instant, nous partageons ainsi notre passion, les entraînements, et les courses, c'est génial, on passe un maximum de temps ensemble et on possède un avantage sur bon nombre d'équipes : on se connaît parfaitement. Seul bémol, peu de compétitions reconnaissent les mixtes comme une catégorie à part entière, et nous nous retrouvons alors classés avec les hommes. Nous avons couru la Pierra Menta et alors que tou-



Difficile de diffuser la totalité de leurs résultats tant elles ont brigué les places d'honneur cet hiver, mais voici leurs classements sur les différents championnats nationaux et internationaux :

Magali Jacquemoud : Championne FFCAM par équipes - 3° aux championnats de France par équipe - 2° aux championnats de France Vertical Race et enfin 5° à la Pierra Menta, support des championnats du monde.

Isabelle Ciferman : 3° à la TSF Millet, championnats FFCAM par équipes - 2° aux championnats individuels FFCAM dans la vallée des Villards et 6° à la Pierra Menta.

Véronique Lathuraz : 3° aux championnats d'Europe par équipes - 4° à la TSF - Championne de France par équipe - Championne de France vétérante Vertical Race et 3° à la Pierra Menta.

Blandine Ducrest : Championne de France individuelle FFCAM - 4° aux championnats de France Vertical Race - 2° aux championnats de France individuels - 93° à la Pierra Menta (classement général hommes).

Gaëlle Martin : 5° aux championnats individuels FFCAM - 115° à la Pierra Menta (classement général hommes).

tes les femmes se retrouvent sur la première ligne au départ, nous voilà placés à la dernière ligne! C'est génial pour une femme de courir avec un homme (surtout quand il s'agit de son chéri), bien souvent plus fort, et quelque fois bien réconfortant quand Monsieur nous tend l'élastique pour nous aider dans les pentes un

peu raides ou tout simplement pour avoir un bon rythme ! Beaucoup de personnes de notre entourage nous envient et nous admirent, mais ce n'est pas facile de pouvoir concilier vie privée, loisirs et compétitions.

Gaëlle Martin,
coéquipière d'Olivier Rey



A noter également la très belle saison de Cyrille Gardet chez les jeunes et sa première place au classement FFCAM.

Pour le reste des résultats, rendez vous sur :

<http://caf.albertville.online.fr/>

où vous pourrez suivre le parcours hivernal de tous les coureurs du club, et le dénouement de la lutte menée avec nos voisins du CAF Maurienne pour la première place du classement clubs.

Pour informations et contacts :

Ludovic Barboni : 04.79.89.68.51

J.Fr. Grandidier : 04.79.32.29.56



Agenda

Samedi 6 juin

Journée sécurité : Des intervenants spécialisés apportent aux cadres du CAF des éléments pour l'amélioration de la sécurité et la gestion des risques.

Vendredi 12 juin

à 20h30, soirée " Voyages Lointains"

Trek au kirghistan par André Croibier et "Autour de Babel" de Fred Ripert

Dimanche 28 juin

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

Dimanche 27 septembre 2009, 5ème édition de Montagne en fête, organisée par le CAF d'Albertville : trail, grimpe au fort, randonnée pour tous et animations dans le fort de Tamié.

Jeudi 28 mai, à Albertville

En attendant le "Grand", place au Petit Bivouac !

Fort du succès de l'édition 2008, le Grand Bivouac, en concertation avec la ville d'Albertville, a décidé de planter quelques "sardines" hors-saison, histoire de préparer le campement d'octobre... Le nom de ce nouveau rendez-vous s'est imposé de lui-même : ce sera le Petit Bivouac !

Le principe d'une telle soirée, vous le connaissez bien, c'est celui qui a déjà fait le succès du festival : un réalisateur, un film, un échange. Pour ce premier "Petit Bivouac", nous aurons le plaisir de vous présenter "Himalaya, Terre des femmes", de la jeune ethnologue Marianne Chaud. Filmé en caméra subjective, ce portrait intime de 4 générations de femmes au Zans-

kar a déjà remporté de nombreux prix. Mais au Grand Bivouac, on aime aussi le renouveau et la proximité avec le public. C'est pourquoi, en première partie de ces Petits Bivouacs, vous ferez désormais connaissance avec un voyageur savoyard. Parce que l'esprit d'exploration et le talent de réalisateur se trouvent aussi à notre porte, nous recevrons Claude Marcellin, albertvillois passionné de cinéma de montagne, qui présentera un court-métrage tourné en Himalaya.

Rendez-vous est donc pris pour ce premier Petit Bivouac, le jeudi 28 mai 2009, 20h30, Salle de Maistre à Albertville. Entrée 6€. Gratuit pour les moins de 10 ans. Plus d'infos sur www.grandbivouac.com ou au 04 79 32 48 64.

ESCALADE

Programme été-automne 2009

ADULTES

- Sorties à Saint Léger les mardis 2, 9, 16 et 23 juin : rendez-vous à 18h devant la halle Olympique.
- Dimanche 14 juin, sortie canyon autour de Chambéry. Compter 20€ par personne pour la location du matériel de canyon.
- Du 9 au 14 juillet stage en Corse : escalade, canyoning, via ferrata et grandes voies.

JEUNES

- Tests du livret d'escalade le mercredi 27 mai et les mercredis 3 et 10 juin.
- Été : du 4 au 6 Juillet, stage multi activités (8-12 ans) à Aussois, prix 120 € tout compris (transport, hébergement, nourriture).
- Sortie escalade grande voies au Mont Peney (Chambéry) le dimanche 4 octobre. Pré-requis : mousqueton de vermeil.

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

- Les 8 et 9 septembre pour les anciens adhérents.
 - Les 10 et 11 septembre pour les nouveaux (prévoir 2 chèques ainsi qu'un certificat médical)
- Reprise des cours le 14 septembre.

Plus d'informations sur le site web <http://www.clubalpin.com/albertville>.

(Informations sur l'annulation ou le report des sorties en fonction de la météo).

Mathieu Pesenti



Pour marquer la fin de la saison, le CAF Albertville organise une fête de l'escalade à Notre-Dame-du-Pré le 28 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 Moutier puis Bourg-Saint Maurice. Après Pombière se rendre à Notre-Dame-du-Pré. Continuer la route en lacets après Notre-Dame-du-Pré jusqu'au camping (sur la gauche), puis entrer dans le camping.

Rendez-vous : Au camping à 10h30, dimanche 28 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

WALTER BONATTI



A 78 ans, le célèbre alpiniste italien fascine toujours ceux qui l'ont connu à pied d'œuvre ou au travers des médias à l'époque de ses premières dans les Alpes. Après avoir longtemps donné des conférences, il s'est aujourd'hui re-tranché dans son Italie natale pour une paisible retraite, loin des projecteurs, au côté de Rosanna, sa compagne. Dès lors, pas facile de le rencontrer, si ce n'est l'obstination du cafiste Albertvillois, Roland Bellot Champignon qui rêvait de croiser son chemin. Rêve exaucé dernièrement à l'occasion du 10ème anniversaire du refuge Bonatti, situé face aux Jorasses, dans le Val Ferret, théâtre de ses exploits passés. Arrivé au refuge sac au dos, après une courte pause, Walter Bonatti va très vite échanger avec Roland Bellot Champignon qui était accompagné de

Jean-Pierre Saint Germain. Entre passionnés de montagne, le tutoiement sera très vite de rigueur.

"Extraits choisis"

RBC : Avec ton expérience et ton vécu, quel regard as-tu de l'alpinisme aujourd'hui ?

WB : Pour moi, l'alpinisme n'aurait jamais dû s'identifier à la technique, car la victoire avec la technique, ce n'est pas la victoire de l'homme, mais des moyens que l'homme a employés.

JPSG : Je crois que tu as dit un jour que la victoire, c'était l'aventure ?

WB : C'était l'aventure humaine, c'est cela qui comptait pour moi. C'est dommage qu'il manque aujourd'hui des alpinistes comme Rebuffat, Desmaison, Lachenal et tous les alpinistes de ma génération et encore ceux de la précédente. C'est dommage que les nouvelles

générations n'ont pas saisi, n'ont pas suivi le chemin qu'on a tracé. Tout ce monde là et le guide le plus rapide du monde à Chamonix c'étaient des hommes avant tout. Aujourd'hui, j'ai peur; j'ai peur à cause du "technicisme", ça devient de la compétition à outrance, la technique pour la technique, le muscle pour le muscle. On a changé totalement d'orientation.

RBC : Quand tu parles de tout cela à des jeunes, sont-ils réceptifs ?

WB : Je ne suis pas suffisamment aidé pour

Rencontre inédite

échanger avec eux. Ce devrait être le rôle des clubs alpins, des associations d'alpinistes de raconter le berceau de notre histoire, l'histoire juste. Ils ont le devoir de connaître le passé pour savoir qui on est et ce que l'on a voulu transmettre. C'est le passé le maître, c'est lui qui nous donne la dimension.

RBC : Malgré le temps qui passe, tu as toujours la même analyse !

WB : On ne peut pas changer, pourquoi changer puisque c'est merveilleux comme ça. On est orgueilleux de notre vécu, de ce qu'on a fait.

JPSG : Ta rupture en 1965 avec l'alpinisme de haut niveau coïncidant avec ton départ pour l'Amazonie a surpris tout le monde !

WB : En Italie, ils ont cru, à l'époque, que je délaissais totalement la montagne pour autre chose qu'ils méconnaissaient. Et ils se sont demandé : "pourquoi fait-il cela ?". La réalité, c'est que, grâce à la montagne, j'ai appris à me connaître. Mes sentiments, ma curiosité, mon mode d'existence, je dois tout à la montagne. La montagne cela te permet une préparation à l'ouverture d'autres horizons. J'ai transposé l'alpinisme avec toutes les conditions psychologiques de l'alpinisme dans un monde à 360°, pas nécessairement à la verticale, mais s'ouvrir à la curiosité, à la connaissance et se mettre à l'épreuve sous d'autres horizons. C'était pour moi la continuation naturelle de l'alpinisme. Le singe est bien descendu de l'arbre par curiosité pour voir et découvrir...je vous dis cela sans prétention.



RBC : Walter, je regarde tes doigts (Roland, ému, prend les mains de Walter Bonatti), ces mains elles ont caressé le granit des plus beaux sommets !

WB : Mes doigts sont vieux, mais j'aime mes mains (rire)



JPSG : Dis voir Walter, malgré le poids des années, pour toi, le plaisir est-il toujours le même, venir ici, de la vallée jusque là. Tout à l'heure, tu parlais de curiosité, tu as toujours la même envie ?

WB : Exactement, l'émotion, la psychologie sont toujours là, voire encore plus raffinées l'observation, la pensée etc...c'est l'enrichissement de l'âge celui de l'homme en général.

JPSG : Ne penses tu pas que dans la société d'aujourd'hui, les véritables solutions on les trouve quand on est dos au mur ; dès lors, on doit repartir sur de nouvelles valeurs ?

WB : Il faut espérer cela, parce que l'histoire de l'homme, c'est comme ça (geste à l'appui) décadence renaissance, décadence renaissance et toujours par palier supérieur. On veut espérer que cela continue, mais les choses ont beaucoup changé ; aujourd'hui on fait tout pour oublier le passé. C'est pourtant grâce au passé que l'on peut avoir des repères, s'identifier. On est



en train de consommer la culture, le cerveau, c'est l'Orient des choses qui ne compte pour rien. C'est pourtant grâce à l'histoire qu'on sait ce que nous sommes.

RBC : Ca va en décadence en ce moment, ce n'est pas brillant selon toi ?

WB : C'est trop rapide, autrefois on ne changeait jamais, la génération passait la main à l'autre génération. Maintenant chaque année ça change, on oublie tout...

Echanges recueillis par Jean-Claude Tardivet.

Bibliographie

En Français, Walter Bonatti a notamment écrit :

- * **A mes montagnes**, première édition chez Arthaud en 1962
- * **Les Grands jours**, première édition chez Arthaud en 1973
- * **Magie du Mont Blanc**, première édition chez Denoël en 1984
- * **La Patagonie**, première édition chez Denoël en 1986
- * **Adieu Amazonie**, première édition chez Denoël en 1989
- * **Montagne d'une vie**, première édition chez Arthaud en 1997
- * **Ascensions dans les Alpes**, première édition chez Arthaud en 1998
- * **L'affaire du K2**, première édition chez Guérin en 2001
- * **Terres lointaines**, première édition chez Arthaud en 2002
- * **K2, la vérité**, première édition chez Guérin en 2004
- * **Chronologie d'une affaire**, première édition chez Guérin en 2005

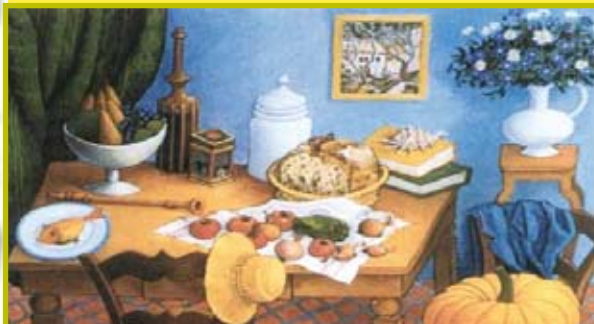
Voyages Lointains

Le Vendredi 12 juin, à 20h30, soirée " Voyages Lointains" organisée par le CAF d'Albertville, à la Cantine Bio

En 1ère partie : Récit en images d'un trek au Kirghistan (25mn) par André Croibier. Aux confins de la Chine, de la Mongolie et de la Russie, la petite république du Kirghistan a choisi de renouer avec ses traditions ancestrales : semi-nomades, les éleveurs kirghizes passent tout l'été sous la yourte où ils accueillent chaleureusement les rares randonneurs de passage. Cérémonial du pain rompu encore chaud et du thé noir : Denise et André Croibier vous proposent de les suivre dans les collines ondulantes à perte de vue, jusque sur les rives du lac Song Kul, joyau turquoise ceint de champs d'edelweiss.



En 2ème partie : "Autour de Babel"(50mn) primé au Festival d'Autrans en novembre dernier. Ce film de Fred Ripert retrace une ouverture d'une nouvelle voie avec Arnaud Petit, Stéphanie Bodet, Titi Gentet et Nico Kalisz sur l'immense muraille de Tagoujimt n'Tsouiant qui domine le pittoresque village berbère de Taghia. Le côté humain et les explications techniques rendent cette présentation particulièrement intéressante. Tagoujimt n'Tsouiant est l'une des plus hautes parois calcaires du monde. Démarrant au fond d'un canyon austère et terminant 800 mètres plus haut sur un pilier rouge, ils ont pu tracer en 15 jours d'efforts un nouvel itinéraire. Les difficultés soutenues, la beauté de certaines longueurs, l'ambiance et l'ampleur de la paroi font de "Babel" une voie fabuleuse. L'escalade est exigeante, elle "déroule" rarement et l'aspect psychologique est important.



Restaurant La Cantine Bio

590 Chemin de la Charette
73200 Albertville
Tél. : 04.79.32.92.55

Ouvert le midi - Du Lundi au Vendredi

TRAIL D'ALBERTVILLE

MONTAGNE EN FÊTE

5ème édition – 3ème challenge des Bauges – un éco-événement

Dimanche 27 septembre 2009

Un événement qui s'articule autour de différentes animations sur la journée. La fête de la Montagne poursuit plusieurs objectifs, notamment celui de rassembler autour d'une animation festive commune, les bénévoles, les membres du CAF, les jeunes, les familles, les montagnards... et ainsi créer du lien et dans le même temps faire découvrir à un public encore plus large, les activités de pleine nature. Plusieurs activités sont organisées lors de cette journée :



Une randonnée découverte au départ d'Albertville et de Mercury jusqu'au Fort de Tamié, ouverte à tous.

Une balade autour du fort de Tamié, pour les personnes à mobilité réduite, transportées en joëlettes, en partenariat avec l'Association Handi Avenir.

Un parcours aventure, pour les jeunes, autour du Fort de Tamié.

2 épreuves chronométrées, de course en montagne appelée "trail" : (1 parcours de 2000 m de D+ et de 1 200 m de D- et 1 parcours de montée uniquement, appelé "Grimpette au Fort" de 900 m de D+). Epreuve récompensée.

Diverses animations, le long du parcours et au Fort de Tamié : Tyrolienne, mur d'escalade, animation musicale ...

Un repas convivial, au Fort de Tamié.

Le point d'orgue de cette journée est bien sûr le "trail d'Albertville" qui attire de nombreux adeptes de cette discipline et dont le rayonnement dépasse largement le bassin albertvillois.

Une course, un parrain : personnage éminemment sympathique, Joël Pellicier est un trailer hors pair, il est le parrain du trail qui par la voix d'un



coureur valorise un lieu d'échanges, de rencontres, de plaisir et de découverte où chacun tracera son chemin. C'est une épreuve totalement atypique et originale que nous offrons aux amoureux de la course en montagne. Nous y avons mis notre passion de la montagne et de la pente puisque avec ses 22 kilomètres, une faible distance au regard d'autres épreuves, nous proposons un dénivelé de 2000 mètres en positif !

Le trail d'Albertville, un parcours "alpin naturellement" comme nous aimons le présenter !

Le trail d'Albertville fait également partie depuis sa création, du challenge des trails du Parc des Bauges. Il en est la dernière des 5 épreuves.

A noter que ce challenge a la particularité et l'originalité de promouvoir un terroir, les Bauges : "territoire de trails".

www.trail-albertville.fr

La fête de la montagne offre donc à chacun de découvrir un patrimoine et de décliner cette journée à sa guise, sportive et festive, de découvrir et s'essayer à la pratique du trail et de côtoyer les meilleurs spécialistes de l'activité. C'est donc à une véritable promotion du patrimoine local et des activités sportives de pleine nature que vous convie le CAF d'Albertville.

Dès aujourd'hui, réservez votre journée...pour courir ou comme bénévole.

Si vous souhaitez être bénévole, merci



de vous faire connaître le plus tôt possible.

Un affichage au club pour s'inscrire

Un contact :

JF Grandidier 06.83.12.40.18

jean.grandidier@wanadoo.fr

Trail d'Albertville

Trail 22km-2000m	Grimpette au Fort 9km-800m
----------------------------	--------------------------------------

27 septembre 2009

alpin, naturellement !

3ème Challenge du Parc des Bauges

www.clubalpin.com/albertville
J.F. Grandidier Tel : 06 83 12 40 18

CULTURE VELO ALBERTVILLE

CYCLES Patrick PECCHIO
271 avenue Georges-Pompidou
73200 GILLY-SUR-ISERE



Tel 04.79.32.18.42 / E-mail 73albertville@culturevelo.com



Banque de Savoie
Régionale, Résolument !



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

entreprise DESBIOLLES S.à.



**CONSTRUCTIONS
METALLIQUES
CHAUDRONNERIE**
LEVAGE - MANUTENTION



Rue des Chevaliers • 73540 LA BÂTHIE
Tél. 04 79 31 01 15 • Fax 04 79 89 60 50



Organisation Conseil Assurance
ALBERTVILLE

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

VOTRE CONTACT :

Claudie GAUDICHON - BONAVITACOLA
26, av. des Chasseurs Alpins • 73200 ALBERTVILLE
Tél. 04 79 32 31 67 • Fax 04 79 37 44 15
E-mail : cca-albertville@wanadoo.fr

DÉPOSITAIRES

MEPHISTO®



**Chaussures
Mesère**

Place de l'Eglise • 73200 ALBERTVILLE



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

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.

Nos refuges

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

Situé sur un passage historique pratiqué depuis "toujours", entre Val-Montjoie et Vallée des Glaciers, à cheval sur les massifs du Beaufortain et du Mont Blanc (Commune de Bourg-Saint-Maurice, carte IGN 3531 ET). Ce refuge offre aux randonneurs un confort très appréciable et un panorama très large. En période de gardiennage, 113 places dont 86 en chambres de 4 ou 6 lits avec restauration et douches chaudes.

Le refuge est ouvert et non gardé du 20 décembre au 15 avril. Il est ouvert et gardé de mi-juin à mi-septembre (**Tél. refuge 04 79 07 05 28**). Pour toutes réservations et renseignements hors période de gardiennage contactez : **Tristan Guyon - Gallinée 35730 Pleurtuit, Tél. 02 99 88 49 15**.



Refuge du Plan de la Lai (1822 mètres)

A l'entrée du Plan de la Lai, dominant de 250 m le lac et le barrage de Roselend, dans des pâturages dominés au sud par l'Aiguille du Grand Fond (2920m), il est situé dans le massif du Beaufortain. Accès : au bord de la route du Cormet de Roselend entre Beaufort et Bourg Saint Maurice.

Composition du refuge :- 1 salle à manger, 1 coin hors sac. Couchage 2 dortoirs (24 couchettes pourvues de couvertures) sanitaires / douches.

A côté du refuge :- 2 yourtes (réservation auprès du gardien).

Le refuge est ouvert et gardé du 1er juin à mi-septembre (**Tél. 04 79 89 07 78**). L'hiver, il est ouvert (non gardé) suivant l'enneigement (pendant la fermeture de la route) ; possibilité d'ouverture au printemps sur réservation.

Pour tous renseignements ou réservations, s'adresser aux gardiens : **Sylvie Cucuat et Philippe Letard, Le Platon 73270 Beaufort sur Doron, Tél. 04 79 38 72 25**. Pas de réservation possible par e-mail.



Nos refuges et la protection de l'environnement

De par sa conception, l'actuel refuge de la Croix du Bonhomme, équipé en solaire photovoltaïque et, ce qui est moins courant, en solaire thermique, se devait de fonctionner en harmonie avec le site: une croisée des chemins fréquentée par les randonneurs qui parcourent le GR 5, le TMB et le Tour du Beaufortain.

C'est pourquoi, pour le ravitaillement principal en nourriture, bois et gaz, nous avons choisi de regrouper les héliportages : un en début de saison et un en fin de saison. Cette opération s'effectue avec l'aide d'une équipe de bénévoles du CAF et nous en profitons pour désemballer

au maximum les produits afin d'éviter le transport et l'élimination des emballages. Nous montons quotidiennement les vivres frais à pied (productions locales et de saison dans la mesure du possible) et descendons par la même occasion les déchets (emballages plastiques, métal et verre). Le pain est fabriqué sur place ; le transport se borne à celui de la farine (1500 kg quand même chaque saison).

De cette manière, au jour le jour, nous parvenons à ne pas accumuler trop de poubelles, mais il ne faut jamais (si possible!) redescendre à vide. Les randonneurs volontaires pour en ramener sont les bien-

venus. Les épluchures sont mangées par les animaux (les oiseaux surtout), nous brûlons les emballages papier et au bout du compte il ne reste pas grand-chose en général ...

Le système de traitement des effluents (par voie humide) a été validé par un hydrogéologue agréé et sera complété cet été par un WC extérieur à sciure (technique déjà utilisée au refuge de Comborsières en Suisse).

Une demande de labellisation pour un écolabel européen pour nos deux refuges est à l'étude.

Propos d'André Croibier et Tristan Guyon

Au Vieux Campeur



Un choix ENORME pour tout ce qui concerne la montagne et la randonnée été comme hiver

www.auvieuxcampeur.fr

Paris Quartier Latin * Lyon * Thonon-Les-Bains * Sallanches
* Toulouse/Labège * Strasbourg * Albertville * Marseille