

# SUIVANT SA VOIE

hiver-printemps 2011

## Zoom sur le Beaufortain

Regards croisés,  
Topo-rando,  
Portraits de coureurs,  
Refuges du massif...





3

**Editorial***Jean Pierre Saint Germain*

4/9

**Zoom sur le Beaufortain**Présentation: *H. Barthélémy*Topo-rando : *J. Maurin*Regards croisés : *M. Cavalière - JP. Saint Germain*Portraits de coureurs : *J Cl. Monod*Refuges du massif : *A. Croibier*

10/11

**"La toile déchirée"***Jean-Luc Darlix*

12

**Ski alpin : calendrier***Patrick Comerson*

13/15

**Ski de randonnée : calendrier***Roland Bellot-Champignon*

16/17

**Raquettes à neige***Daniel Martin*

18

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

19

**Trail/Montagne en fête***Jean-Fr. Grandidier*

20

**Ski alpinisme de compétition***Ludovic Barboni*

21

**alpinisme***Claire Muller*

22

**Spéléologie***Yann Gardere*

23

**Canyon 2010 - escalade***Bertrand Faraut - M. Pesenti*

24

**Option sports du Lycée J. Moulin**

25

**Ecole d'aventure 13-18 ans**

26

**Collégiens en montagne***Janine Husson*

27

**Bibliothèque**

28/29

**Formation-Sécurité***Claire Muller*

30

**Infos pratiques/Assurances***Claudie Bonavitacola*

31

**Agenda****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](mailto:caf.albertville@online.fr)• Web : [www.clubalpin.com/albertville](http://www.clubalpin.com/albertville)

Agrément Jeunesse et Sports n° 73.S.9.00

Siret 775 671 316 00039 - Ape 9.26C

Association affiliée à la FFCAM

24 av. de Laumière - 75019 Paris

Reconnue d'utilité publique

Agrément tourisme AG075950054

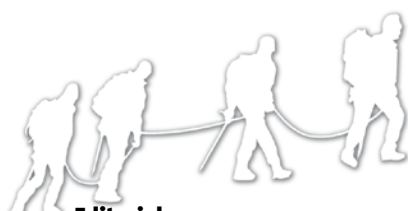
Abonnement gratuit pour les adhérents du CAF Albertville

**Directeur de publication** : JP Saint Germain**Responsable revue** : Jean-Claude Monod**Mise en page** : A. Bénétteau.**Couverture** : A. Bénétteau : De Roche Pars-tire, descente sur Roselend.**Ont aussi collaboré à ce numéro :**

L. Barboni, H. Barthélémy, R. Bellot-Champignon, N. Berry, C. Bonavitacola, M. Cavalière, P. Comerson, A. Croibier, J-L. Darlix, P. Eygazier, B. Faraut, M.N. Fontaine, Y. Gardere, J-Fr. Grandidier, J. Husson, E. Lozier, D. Martin, Cl. Muller, M. Pesenti, Y. Tual.

**Photos :**

L. Barboni, R. Bellot-Champignon, A. Bénéteau, J-Cl. Bruet, M. Cavalière, P. Comerson, B. Deguerry, B. Faraut, P. Gonin, J-Fr. Grandidier, J. Husson, D. Martin, J-Cl. Monod, G. Moyat, M. Pesenti, O. Rey, G. Tardivet, Y. Tual, J-P. Yung

**ISSN : 1776-131-X****Dépôt légal : décembre 2010***La reproduction, même partielle, de tous les articles et illustrations parus dans ce semestriel est interdite.***Avertissement** : les activités physiques et sportives de montagne peuvent être des activités dangereuses qui nécessitent de l'expérience et une parfaite connaissance des techniques. *Evitez de partir seul et communiquez si possible votre itinéraire à des proches**Revue imprimée sur papier FSC. Ce label garantit la gestion durable des forêts sur la base des critères économiques, sociaux et environnementaux de l'organisation internationale FSC (Forest Stewardship Council).***Merci à nos partenaires pour leur soutien****Rhône-Alpes**

## Les activités de nature ou l'ordi

Il y a quelques jours un de mes amis "Cafiste", l'air de rien me donne pour lecture une copie du dernier édito de la revue Géo; il est intitulé "Renvoyez les enfants dans les arbres". J'ai eu alors le désir de m'en inspirer pour rédiger l'édito de ce numéro Hiver- Printemps 2010 de Suivant Sa Voie.

Pour faire court, Eric Meyer, le rédacteur en chef de cette revue évoque le divorce entre le nature et l'enfant dans nos sociétés occidentales et les conséquences que cela pourrait avoir sur les capacités d'adaptation à notre environnement. Et l'auteur d'évoquer la vie sous ordinateur, PlayStation, télévision en continu, sous iphone.

Alors, nostalgie du temps passé pourrait-on dire ? Eh bien non ! Pour ma part je signe et je pense que nous serions nombreux dans notre club à dire le bienfait que génère l'immersion dans la nature : écouter un oiseau, le bruit du vent dans les sapins, regarder un coucher de soleil... Plus encore, comme nombre d'entre vous, je suis frappé par le fait que nous sommes capable de voyager aux quatre coins de la planète (bien souvent avec des voyageurs qui ont planifié dans le moindre détail votre séjour) mais que nos sociétés obnubi-

lées par des politiques "assurance tous risques" ne permettent plus à nos enfants d'explorer, de se perdre, de grimper aux arbres, de faire du feu, de jouer aux boules de neiges, de faire des glissades... Pour le coup, nous ne sommes plus dans le virtuel que nous offrent les technologies mais dans une réalité qui génère la confrontation avec soi-même (nos forces et nos faiblesses), la capacité à faire face à des situations inattendues, à gérer l'inconnu, à mesurer le risque, à rêver... Ce sont pourtant des aptitudes qui se révèlent nécessaires dans la vie quotidienne

Il ne faut pas tomber dans l'excès mais je crois cependant, chers amis Cafistes que nous pouvons être fiers de permettre chaque mercredi à des dizaines de jeunes du bassin Albertvillois dès l'âge de 6 ans de découvrir le milieu montagnard et pratiquer le ski alpin, de permettre à des jeunes de plus de 14 ans de découvrir les multiples possibilités sportives qu'offre la montagne (ski de montagne, canyon, escalade, spéléo, alpinisme). Cet engagement en direction de la jeunesse, nous le retrouvons



également au travers de partenariats établis avec le lycée Jean Moulin, et des écoles primaires du bassin Albertvillois...

Ces engagements citoyens qui permettent aux jeunes de découvrir toutes les facettes de notre milieu naturel représentent autant d'atouts qui leur permettront peut être de ne pas "perdre le nord" dans un monde parfois désorienté.

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

**Assemblée générale du club :**  
**Vendredi 10 décembre 2010, à 20 h, salle René Cassin, Albertville**

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](mailto: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.



# BEAUFORTAIN

## Terre d'alpages, de randonnées et de ski

### Administrativement,

il représente un canton de l'arrondissement d'Albertville composé des quatre communes de Beaufort, Hautecluse, Queige et Villard qui, tout naturellement, se sont associées dans la communauté Confluences.

### Historiquement,

on ignore tout, à l'époque gallo-romaine, de son peuple de Ceutrons, des montagnards, éleveurs et caravaniers accomplis. Depuis l'époque du Comté de Savoie, sa chatellenie fut soumise alternativement à l'archevêque de Tarentaise, au comte de Savoie et au sire de Faucigny. Au 17<sup>ème</sup> siècle, cette vallée si calme fut souvent, pour son malheur, l'objet d'invasions désastreuses tant de la Savoie, de la France que de l'Espagne.

### Géographiquement,

comment caractériser et délimiter le Beaufortain ?

C'est une cellule de trois vallées de montagne convergeant à Beaufort vers la vallée du Doron. Individualiste, elle reste de tous côtés, séparée par des crêtes montagneuses ou par des gorges de ses grandes voisines, Combe de Savoie, Val d'Arly, Tarentaise. Mais le grand nombre de cols n'en a jamais fait un massif isolé (par jeu, mettez un nom sur tous ceux que la carte ne nomme pas !).

Les altitudes modérées des sommets, à peine 2 000 m autour des Saisies, 2 400 à 2 800 m vers la Tarentaise en font une moyenne montagne, mais aux reliefs vigoureux et bien affirmés à la Pierra-Menta, au Grand-Fond et à la Nova. On voit dans ces vallées en auge et ces cirques rocheux la trace des glaciers quaternaires. Quant aux cols évasés du Joly, des Saisies et des deux Cormet, on y voit l'action des langues diffuentes (divergentes) émises par les énormes glaciers du Mont-blanc et de l'Isère.

Vers le haut Val d'Arly, où reliefs et paysages sont identiques, la limite épouse celle du partage des eaux. Du côté de la Tarentaise, on peut considérer comme beaufortains les hauts vallons de Naves, du Cormet et de la Neuva, bien que penchant vers l'Isère, en revanche le Val des Glaciers et des Chapieux ne relève expressément ni

de notre domaine ni de la Tarentaise. La géographie a toujours été brouillée avec les limites !

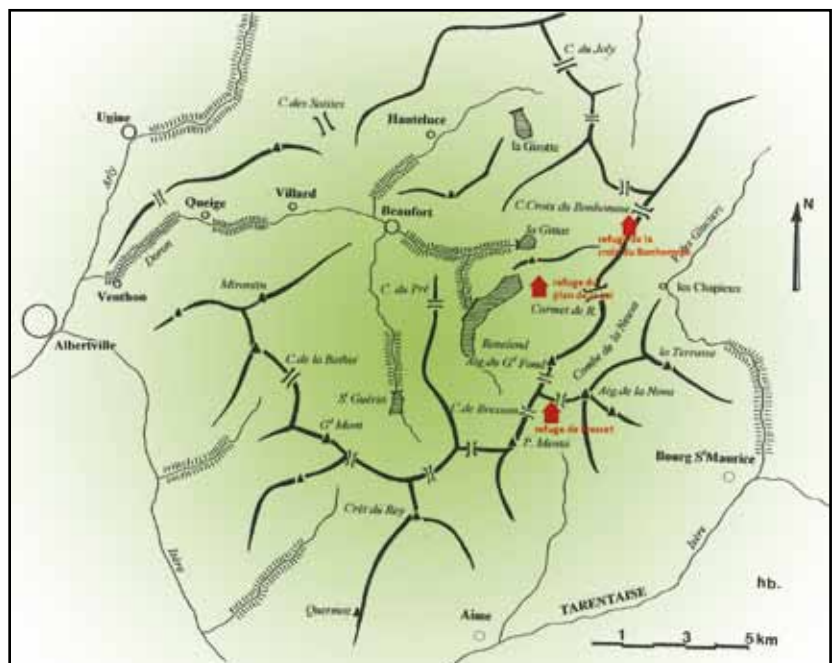
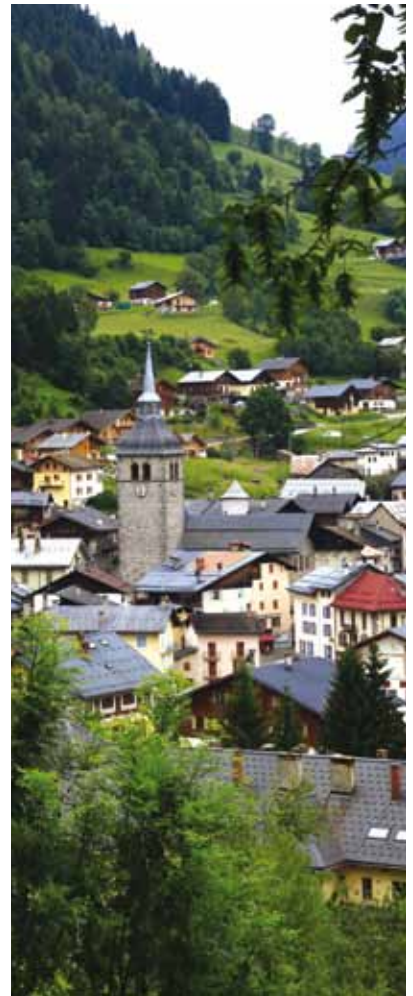
### Géologiquement,

le Beaufortain reste une exception, d'ailleurs assez complexe. Correspondant à l'alignement des hauts massifs cristallins de Belledonne-Lauzière et Mont-Blanc, ses gneiss et granites restent cependant discrets, souvent enfouis sous leur couverture de schistes (Roche Parstire), de gypses (Les Saisies) et de calcaires (Roc du Vent). Bien moins soulevés à l'ère tertiaire, ils nous laissent un domaine plus porté à la randonnée qu'à la haute montagne. Les crêtes et les parois les plus alpines (Pierra-Menta, Grand-Fond) sont, bizarrement, bâties en conglomérats, d'ailleurs assez solides pour le grimpeur.

### Climatiquement

enfin, le massif reste continental et résolument alpin. Frais, arrosé de pluies abondantes dont bénéficient les barages, c'est le domaine des grands alpages, de l'épicéa et des chalets en bois. On peut affirmer sans crainte qu'il possède, pour son altitude, le plus remarquable enneigement des Alpes du nord.

*Henri Barthélémy*



# Topo-ski de rando

## Traversée Roche Plane - Légette du Mirantin

*Cette randonnée à ski permet de beaux points de vue sur Arêches, les hameaux du Praz, de Boudin ainsi que sur les sommets d'Outray, du Mont-Blanc, de la Pierra Menta, du Grand-Mont puis toute la vallée du Doron. Comme nos autres topos parus dans la revue, elle peut se décliner à différents niveaux.*

**Au départ des Choseaux** - 1280m (bout de la route déneigée accessible de Beaufort ou d'Arêches), rejoindre les Sommieux puis les Georgières avant de prendre la route forestière pour arriver aux Crozats.

**Au départ de La Frasse** - 1035m ou des Maisonnettes - 1150m (bout de la route à 2km au NW d'Arêches) : monter aux Crozats en passant par le Châtelard.

Rejoindre le Lac Couvert en passant un peu au Sud des chalets du Clou pour parvenir au pied de Roche Plane - replat vers 1900m.

Si le risque d'avalanche est marqué ou si les gens sont peu expérimentés, on peut en rester là ; cette première étape est faisable également en raquettes.

Remonter ensuite les pentes (de préférence par la gauche) jusqu'à l'épaule - terminus possible - alt. 1993m.

Pour atteindre le sommet, il est souvent nécessaire de déchausser sur une cinquantaine de mètres avant de remettre les skis pour atteindre le sommet - 2166m. (terminus possible)

Suivre ensuite l'arête qui s'élargit en allant vers le Col de Roche Plane - 2094m et descendre sur le marais à 1797m.

Si les conditions sont bonnes, on peut descendre directement du sommet dans la face Sud.

Du marais, on pourra rejoindre l'itinéraire de montée moyennant une petite remontée jusqu'au Lac Couvert ou au Clou.

### Extension Légette du Mirantin :

Depuis le marais (à 1797m), rejoindre par des pentes faciles Cote 2000 en passant par le point coté 1998. Suivre l'arête de la Légette pour rejoindre la grande pente en passant au sommet de la Combe dominant votre itinéraire de montée. Par la droite, monter au sommet - 2363m - Pente à 38° sur 200m.

A la descente, arrivé au pied de la grande pente, partir sur la gauche pour rejoindre le pied Est du Col de Roche Plane et de là, suivre la courbe de niveau pour retourner à l'itinéraire de montée vers le Lac Couvert.

Cet ensemble est exposé Est ; il est donc très vite au soleil. Il est indispensable de gérer son temps par rapport à la période où l'on fait la course. Couteaux indispensables surtout pour la Légette.

*Jacques Maurin*



Altitudes :

Départ : de 1035 à 1280m

Epaule de Roche Plane : 1993m

Sommet : 2166m Col : 2094m

Légette du Mirantin : 2363m

Niveau de BS (Bons Skieurs)

à TBSA avec l'extension en neige dure

Temps de parcours et dénivelées :

Environ 1000m de D+ selon les choix, 4h

Avec l'extension Légette +566m, +2h

Carte IGN Top 25 - 3532 OT





# Regards croisés : Hubert Favre et Jean-Pierre Philippe



Hubert Favre a reçu en novembre 2008 le Prix Montagne Philippe Révil, qui vise à récompenser les meilleurs écrits journalistiques sur la montagne.



Jean-Pierre Philippe.... Emigré en Beaufortain... une valeur ajoutée

## La montagne des hommes

*Le Beaufortain, c'est le berceau du gruyère l'été et le paradis des skieurs l'hiver....Mais c'est avant tout une histoire d'hommes racontée tout à tour par deux passionnés de leur territoire : Hubert Favre et Jean-Pierre Philippe....*

Instituteur à la fin des années 50, Hubert Favre rencontre Célestin Freinet, dont la pédagogie rythmera toute sa vie. Il devient le premier animateur rural pour la Direction Régionale Jeunesse et Sports et contribue notamment à la création du diplôme d'accompagnateur en moyenne montagne et au balisage des sentiers. Animateur exceptionnel issu de l'éducation populaire, Hubert Favre, a rendu possible le développement et la pérennité de l'Association d'Animation du Beaufortain. Il écrit de nombreux articles sur la montagne et reçoit en novembre 2008 le Prix Montagne Phi-

lippe Révil, qui vise à récompenser les meilleurs écrits journalistiques sur la montagne. Depuis 45 ans, celui que l'on surnomme "l'indien du Beaufortain" cultive sur ce petit territoire un développement local solidaire, respectueux de la culture et de la vie des hommes.

Ouvrier d'usine dans les Vosges, Jean-Pierre Philippe a découvert la montagne pendant qu'il était chasseur alpin à Annecy. En 1968, il décide à la fin de son service de ne pas rentrer dans son pays et trouve un emploi de perchman à la Rosière puis il intègre l'entreprise Montaz Montino qui lui propose par la suite de travailler en sous-traitance pour l'installation des remontées mécaniques. C'est ainsi qu'avec Jean Joly ils créent l'entreprise Joly et Philippe en 1973 avec son siège social à Beaufort puis à Albertville. Un

petite entreprise qui s'est bien vite développée avec l'installation de remontées mécaniques dans tous les massifs français et européens et dans certains pays du monde. Acteur du développement économique, il s'investit aussi localement dans sa commune d'adoption à Beaufort dont il est aussi conseiller municipal depuis trois mandats.

**Un territoire historiquement ancré dans les origines de son développement**

**JPSG : Le développement touristique du Beaufortain commence à quelle époque ?**

HF : "Dans notre civilisation, il y a une vie avant et une vie après le barrage. Le barrage a été une rupture complète dans tous les domaines : culturels, économiques, .... C'est le barrage qui a provoqué notamment la naissance de la coopérative qui constitue encore aujourd'hui un moteur majeur du développement économique. Auparavant, chacun vendait son beurre et sa tomme... les barrages ont tout transformé ». Les hébergements construits pour les ouvriers ont été transformés en gîtes ruraux. Ils ont apporté, durant plusieurs années, des emplois en nombre considérable, de nouveaux résidents et un essor économique très stimulant, apporté par les paies des travailleurs. C'est à partir de ce moment là que l'on a construit des téléskis, des campings, la piscine et ainsi de suite. Jean-Pierre Philippe a d'ailleurs été le premier ouvrier des premiers téléskis en 1970".



Autour de Jean-Pierre Saint-Germain, Hubert Favre et sa femme Denise, acteurs de la vie locale du Beaufortain



*JPSG : Quel est la particularité du massif du Beaufortain par rapport à d'autres massifs ?*

JPP : "Contrairement à d'autres massifs où l'on a suréquipé la montagne, le Beaufortain est un bel exemple du développement qui a n'a pas été fait par des personnes extérieures et qui a été bien maîtrisé par les Beaufortains eux-mêmes, que ce soit pour les hébergements ou pour les investissements mécaniques qui appartiennent à la collectivité (SEMAB). C'est un bel exemple de maîtrise par la population locale. Je considère également que le transport par câble est respectueux de la nature et que les remontées mécaniques sont un mode de transport propre et écologique qui ne dénature pas trop la montagne. L'équipement dans le Beaufortain a été raisonnable. Pour le moment, il n'y a pas lieu d'imaginer d'autres extensions qui ne seraient pas utiles ; Nous profitons pleinement de l'agriculture qui a été conservée grâce au tourisme".

#### **Un territoire marqué par l'engagement de ses acteurs**

*JPSG : Vous avez été un des précurseurs du tourisme, quelles autres personnes ont compté dans le développement du Beaufortain ?*

HF : "Lucien Avocat, élu principal, maire du chef-lieu (jusqu'en 1989), conseiller général (jusqu'en 2001) et Maxime Viallet, expert et initiateur de la transformation et de la modernisation du système agro-pastoral et de la production fromagère ont chacun à leur place, pendant trente ans et plus, piloté le Beaufortain, dans les trois secteurs principaux de son développement . Il y a eu une conjonction extraordinaire entre le potentiel du massif et l'engagement des hommes qui ont contribué au développement du territoire. Pour cela, le Beaufortain s'est notamment doté d'un outil extraordinaire : l'AFRAT créée en 1965 pour conduire la formation

dans la durée de l'ensemble des acteurs anciens et nouveaux de la vie politique, culturelle, sociale et économique du territoire. Cela permet à la population du Beaufortain de prendre toute sa responsabilité, individuellement et collectivement, dans le processus de développement".

#### **Un territoire d'abord... montagnard**

*JPSG : Comment est née la Pierra Menta, la course de ski alpinisme de renommée mondiale ?*

HF : "Ils étaient quatre à l'initiative de cette course qui se déroulait à Arêches : Guy Blanc, Georges Favre, Guy Sevesand et Bruno Charvin. C'était la première course de ski alpiniste de France qui a pris de la notoriété grâce à sa configuration géographique. C'est une course spectaculaire sur le plan physique et sur la mobilisation de ses bénévoles plus de trois cents bénévoles). Le Beaufortain développe une solidarité montagnarde et une dynamique locale qui se traduit par la création de 95 associations pour 4000 habitants".

*JPSG : Comment explique t-on cette pépinière de champions de skis alpinistes ?*

JPP : "Ce sont des athlètes qui s'entraînent mais qui doivent avoir un certain nombre de prédispositions génétiques. Ils sont sérieux dans leurs entraînements, passionnés par le ski-alpinisme et disposent d'un terrain qui se prête à l'entraînement avec une très bonne cohabitation avec les pistes de ski. Depuis le plus jeune âge, les habitants ont une vie saine et ont pu bénéficier d'un entraînement continu depuis les alpages. La motivation est certainement venue aussi de la Pierra Menta qui crée une ambiance particulière".

*JPSG : Comment faire cohabiter le ski de montagne et le développement économique d'une station ?*

HF : "Le Beaufortain est suffisamment

grand pour avoir encore des espaces vierges qui ne seront pas dans l'immédiat équipés de remontées. De plus certains jeunes qui sont venus s'installer ne veulent pas d'un développement rapide pour préserver leur environnement. Il est intéressant également de noter l'apport de résidents secondaires ou qui s'installent définitivement pour rechercher le calme et le paysage, cela contribue à la qualité de notre environnement mais il reste cependant à traiter le problème des lits froids".

*JPSG : Est-ce que vous pensez qu'une association comme Caf a un rôle à jouer dans le développement du Beaufortain ?*

HF : "C'est évident, le Caf, grâce notamment aux deux refuges du Plan de la Lai et du Bonhomme situés dans le massif, contribue à la connaissance et la découverte du massif montagnard immédiat qui propose un potentiel de randonnées important. Par ailleurs, contrairement à nos voisins italiens, nous avons perdu la culture montagnarde et nous avons à travailler sur ces points de faiblesse même si nous devons néanmoins noter que les gens du Beaufortain randonnent beaucoup".

JPP : "D'une manière générale, le Français n'est pas vraiment attiré par l'effort pour le ski ; il préfère les remontées mécaniques. Il y a un engouement mais qui reste marginal. Economiquement, je ne pense pas que le Beaufortain attire beaucoup de monde. Je considère bien sûr que le Club Alpin a un rôle important à jouer, notamment auprès des jeunes. Dans le Beaufortain, la Pierra Menta a contribué à leur faire connaître le ski de montagne. Il faudrait que la randonnée puisse être plus souvent pratiquée dans les écoles, comme l'est le ski alpin, mais c'est une activité qui comporte des risques et qui est difficile à organiser et à encadrer en milieu scolaire".

*Echanges recueillis par Jean-Pierre Saint Germain et Marie Cavalière*





# Avec deux jeunes compétiteurs beaufortains

Steven Blanc, 25 ans, originaire et habitant de Ladrays, où il a pu faire ses premières enjambées au pied du Mirantin, mécanicien auto à Renault Minute à Albertville.

Alexandre Duc-Goninaz, 25 ans également, de Beaufort/Doron, titulaire d'un master de géologie, ingénieur-géologue chez Equaterre à Annecy. Double-licenciés au CAF d'Albertville et au Club Multi-Sports d'Arèches-Beaufort, ils courent ensemble la plupart du temps. Vainqueurs en équipe de la dernière course de la saison : la Trans-Vanoise.



J.C. M. : Vous avez tous deux participé l'an dernier à de nombreuses compétitions de ski-alpinisme, tant dans le cadre CAF que FFME. Steven, tu finis

6ème au classement général de l'Alpi-tour sur près de 400 concurrents. Alexandre, tu te classes très bien aussi à la 16ème place. Vous terminez ensemble à la 13ème place de la dernière Pierra-Menta. Comment êtes-vous parvenus à un tel niveau ?

S. B. : On faisait déjà quelques courses à pied et à vélo. Avec l'ambiance créée par l'organisation de la Pierra Menta, nous en sommes venus tout naturellement au ski-alpinisme. En hiver, je fais 3 à 4 sorties par semaine. Nous participons assez régulièrement aux entraînements du Club Multi-sports d'Arèches-Beaufort dont nous faisons également partie. Il faut compter de 12 à 15 heures de préparation physique par semaine, selon notre emploi du temps et la saison.

A. D.-G. : Etant sur Annecy toute la semaine, je vais courir à midi ou le soir après le travail. J'en suis à ma 7ème saison et Steven, à sa 5ème. On a commencé la compétition presque à la même époque que le ski de rando lui-même. On participe à environ 15 à 16 compétitions au cours de la saison, en comptant même les nocturnes et la Pierra-Menta.

J.-C. M. : Au niveau alimentation, suivez-vous un régime particulier ?

S. B. : Pas spécialement. Pendant les périodes de compétition, on fait attention quand même. On sait qu'il y a des choses qu'il vaut mieux éviter.



J.-C. M. : Vous courez quasiment toujours ensemble ; comment vous êtes-vous trouvés ?

A. D.-G. : On se connaît depuis le collège. Pendant les entraînements, on allait à des vitesses comparables et on s'entendait bien. Une bonne cohésion est importante lors des compétitions, surtout quand elles durent plusieurs jours comme la Pierra Menta.

J.-C. M. : Avez-vous des avis à formuler concernant les différents types de compétitions auxquelles vous participez (montées sèches, courses d'arêtes engagées...) ?

S. B. : On n'aime guère les montées sur piste. On préfère les grands espaces.

J.C. M. : Alexandre, comme moi, tu as passé une partie des étés de ta jeunesse à Rognoux où tes parents tenaient un restaurant-refuge d'altitude, sur les contreforts du Grand-Mont, et tu en as profité aussi, à ce qu'on m'a dit, pour courir la montagne environnante à la recherche de minéraux et de cristaux. Penses-tu que cela ait joué un rôle dans ta carrière sportive et professionnelle ?

A. D.G. : Probablement. J'ai pris goût à la montagne et à la marche rapide en particulier. Un stage d'été dans l'entreprise Joly-Philippe m'a également permis de côtoyer des ingénieurs géologues ; cela m'a donné des idées pour la poursuite de mes études.

*Propos recueillis par  
Jean-Claude Monod*





# Accès à nos refuges en hiver

Ces deux refuges situés dans le Beaufortain sont gérés par le CAF d'Albertville sous couvert de la Commission nationale des refuges. Ils ne sont alors pas gardés et seule une partie est accessible aux randonneurs éventuels.

## Refuge du Plan de la Lai (1822m)



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

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

Activités : Traversée du Beaufortain (skis-raquettes). Cartes IGN TOP 25 : 3532 OT et 3531 ET

### Pour atteindre le Plan de la Lai, trois options :

**1** : Sauf météo exceptionnellement douce, la route est fermée 2 km au-dessus de Beaufort. Il reste 1040 m de dénivelé pour atteindre le plan de la Lai. Le plus simple est de suivre la route du Cormet de Roselend (15,5 km). Attention, passages avalancheux, surtout au dessus du lac de Roselend.

**2** : On peut aussi monter en voiture jusqu'au hameau de Boudin au-dessus d'Arêches ; de là, à skis, franchir le col du Pré, descendre sur le barrage, le traverser (plus ou moins technique si la neige dépasse le parapet) pour retrouver l'itinéraire précédent au col de Méraillat ; c'est un peu moins long que le précédent itinéraire (2 h 30 contre près de 4 h pour des randonneurs entraînés).

**3** : Enfin, si vous disposez de temps, il existe une variante moins exposée aux avalanches mais à n'emprunter que par météo correcte : début identique à l'itinéraire précédent jusqu'au col du Pré, puis suivre la route jusqu'au lacet alt. 1692 m, suivre droit en face la piste d'alpage jusqu'à Treicol où l'on retrouve le GR5 qui amène par Grande Berge (ruines) et Petite Berge jusqu'au chalet de Plan de la Lai. Cette dernière option, assez longue (compter 5 h) et problématique (orientation) par mauvais temps est par contre la plus sûre et la moins technique : elle "passe" couramment en skis de fond ou en raquettes.

## Refuge de la Croix du Bonhomme (2443m)

Le refuge est ouvert et non gardé, dès maintenant et jusqu'au 1er juin 2010. Vous pouvez bénéficier d'un séjour hors gel grâce au chauffage solaire. Il est doté de 20 couchettes, de couvertures, de bois, de gaz et de vaisselle.

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

### Accès au refuge

En hiver il est très fortement déconseillé de tenter l'accès depuis Bourg St Maurice par les Chapieux : itinéraire extrêmement exposé à de grosses avalanches. Il reste 2 solutions :

**1** : depuis le Col du Joly ou la Tête de Roselette atteint par remontées mécaniques (Les Contamines ou Hauteluce) franchir le col de la Fenêtre, descendre sur le chalet de La Balme puis suivre l'itinéraire d'été par le col du Bonhomme, et la traversée sur le col de la Croix du Bonhomme ; attention en traversant sous le Rocher du Bonhomme, à l'alt 2330 m la pente plein Ouest est avalancheuse. Dénivelé positif 700 m, négatif 300 m ; environ 3 h 30

**2** : par le chalet de Plan de la Lai

Depuis le chalet de Plan de la Lai (voir ci dessus), atteindre le Cormet de Roselend, franchir le Col, descendre jusqu'au premier lacet à droite (alt 1750 m) et prendre en face la piste qui



mène à l'alpage de la Rajat ; l'itinéraire skieur se confond alors avec le GR "Tour du Mt Blanc" (Environ 2 h 30 depuis le Plan de la Lai).

La variante du "chemin des Marmottes" sur les flancs Sud et Est de la Crête des Gittes nécessite une connaissance très précise du terrain et ne peut être entreprise que par conditions nivologiques très sûres.

Pour info : Les conditions de neige peuvent rendre la montée très pénible : le gardien du refuge, accompagné de skieurs-alpinistes du CAF d'Albertville a mis jusqu'à 8 h pour monter de Boudin au refuge !

Cartes IGN TOP 25 : 3532 OT et 3531 ET

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



# LA TOILE DECHIREE

*Quelques informations générales : le 18 Mai 2010, au départ de Val-Thorens, à skis de montagne en direction des cols de Thorens et de Gébroulaz, par grand beau temps froid, et fort vent du Nord ; risque nivologique de niveau 3 ; quatre participants pris dans une avalanche de plaque-planche à vent de très grande envergure au niveau du col de Gébroulaz à environ 9h15 ; Un blessé léger, un blessé grave, deux indemnes dont un profondément enseveli. Le blessé grave fut secouru et évacué par hélicoptère à l'hôpital d'Alberville.*



Chacun a sans doute une vision particulière de la vie, au gré de son vécu, de ses origines, de ses nombreuses relations, de ses croyances, avec, à la clé et dépassant le quotidien, ses amours, ses passions, déraisons, et heurts ; le tout pour pimenter sa vie, avec un zest de chance pour passer à travers les mailles de la fatalité.

Ma vision ressemble à une immense toile, à la fois visuelle et infinie, charmeuse ou boudeuse, qui rit et pleure, follement passionnante ou déprimante, avec une infinité de fils invisibles qui nous lie, nous guide, nous chaperonne vers les hauteurs ou les bassesses de l'esprit et du corps, avec le concours de mille liens visuels, corporels, matériels et spirituels entre nous, ou quelquefois malgré nous. Regardez la Montagne, source d'eau et de vie, de richesses passées, présentes et futures, à ses pieds ou loin d'elle. Les montagnes sont aussi source d'inspiration pour les divinités anciennes, et pour nous d'admiration, d'appels, d'aventures, de passions, de déchirures et de drames ; mais où est-elle cette toile dans les montagnes, où sont-ils ces fils invisibles qui sous-tendent cette Montagne à la toile si joliment et adroitement fardée et changeante au fil du temps, des nuages et

des vents ?

En ce beau matin du 18 Mai 2010, nous partîmes Gérard, Daniel, Roland le Savoyard, et moi-même Jean-Luc, presque 250 ans à nous quatre, dans une voiture si belle, si propre, et rapidement menée par Gérard, passant les vitesses à la volée, et les virages au ras du bord. À vrai dire, un matin frais dans un printemps lumineux, comme on les aime pour ce qu'il est déjà, et promet d'être dans quelques heures, là-haut dans les montagnes de Thorens couvertes de neige et riches de promesses et de plaisirs, là-haut vers Gébroulaz, Péclet ou Polset. En fait ce fut pour Gébroulaz car Jean-Luc proposa un contour par le Nord avant d'atteindre la cime.

En arrivant dans cette haute vallée décorée de béton-néon-goudron, Gérard électrisé par la vue des hauts sommets décorés de fils d'argent naissant sous le vent proposa de s'arrêter dès le début des pistes car ses envies l'électrisaient ; mais Roland rétorqua qu'il fallait aller le plus haut possible, au bout de la route, pour laisser derrière nous goudron et béton.

Au petit matin, à l'ombre, dans la fraîcheur un peu vive pour le printemps, accentuée par un vent tournoyant, l'équipe s'en fut skis aux pieds bottés, glissant sur la neige gelée, recouverte d'une fine couche de poudreuse cristalline. Plus nous montions, plus le vent forçait, surtout après une courte halte derrière une cabane en pierres, déjà disjointes comme le fit remarquer l'œil exercé de Daniel. Le Soleil nous inonda sous le col de Thorens, tandis que le vent tourbillonnant nous enveloppait comme le fait si bien un vortex de voiles majestueux, vifs et piquants. Un long faux plat, que vous connaissez bien vous amis randonneurs, fut parcouru en de grandes enjambées par Gérard, suivi de loin par nous trois bravant les brusques sautes de vent, avant d'atteindre le pied du long col de Gébroulaz. Un tantinet inquiet à la vue des ces violents tourbillons, je fis un dé-



tour dans un trou creusé par une quelconque pelle, afin de soulager, caché, une conséquence évidente de la physiologie matinale, ce qui s'avéra fort utile par la suite.

Gérard montait vite sur la neige dure, et lisse, pour vite se retrouver sous la gauche du col de Gébroulaz. Allégé et attiré par le col fumant, je le suivais à une centaine de mètres à droite, mais l'inquiétude grandissante me fit quitter les skis. Ensuite tout se passa très vite. Un coup d'œil à gauche et en bas me fit remarquer Roland et Daniel à l'approche de l'ilôt rocheux à peine visible, et quatre randonneurs à la fin du replat en train de monter d'un pas fort alerte. Un coup d'œil au-dessus, et le col était là à vingt ou trente mètres tout au plus. L'inquiétude vissée au corps, je pris mes skis, un dans chaque main sur la couverture neigeuse qui était dure, portait, et de ce fait incitait à monter vite pour retrouver le soleil ; un arrêt pour se retourner, avant d'arriver au col et revoir le soleil, un pas, puis deux et au troisième une poudreuse assez profonde, une sorte de vide, apparut sous mon pied gauche, et la toile se déchira verticalement et en silence. Le corps bascula sur le côté dans la poudreuse qui gisait sous la toile dure. De grandes et épaisses plaques de toile filaient déjà fort vite vers le bas, emportant corps, et skis lâchés ou happés, qui sait ?





Ce ne fut que quelques secondes, suivies d'un arrêt brutal, la tête en bas, les pieds au fond, le corps arqué pris dans un étau glacé, les mains bougeant à peine, contre ma bouche ; je me disais que la grande faux blanche arrivait insensiblement, et irrémédiablement. Trois paires d'yeux sombres et fixes, ceux de mes enfants et d'une amie très chère, me regardaient, tentant de ralentir cette fin qui semblait si proche. Le souffle devenait très court, les pieds ne bougeaient plus, les mains à peine et le froid m'envahissait bel et bien. Un léger bruit feutré approcha, lentement, en tournant au début, puis carrément au-dessus, faisant naître un espoir fou. Les grands yeux fixes étaient toujours présents, toujours immobiles, mais un peu brillants.

Des voix, des gestes, un en particulier, celui de Daniel, pour retirer ma casquette et mes lunettes, dégagèrent mes mains, que je portais en ce moment miraculeux à ma tête, et sur mon visage devenu gris. Trois personnes me portaient secours, à vigoureux coups de pelles, et un très chaud réconfort. Loin étaient mes pieds, froid et tendu était mon corps, mais si bons le soleil et l'air. Titubant, respirant avec peine, je regardais, une fois hissé par des mains vigoureuses, sans un mot, hébété, le décor où des milliers de morceaux, de cette toile épaisse et adorée il y a un instant, avaient dévalé du col et transformé le lieu en un immense cahot de morceaux blancs, petits et grands venus de la toile déchirée. Je repris mes esprits sous les chauds encouragements de Daniel, Yannick et Bruno qui retrouvèrent les skis plantés à la verticale.

Un, puis deux et trois tours sur moi, pour voir où étaient Gérard, Roland, alors qu'incrédule j'en voyais d'autres au milieu de cette pente qui semblait avoir été labourée parce qu'un bistouri géant avait sectionné les fils de la toile, depuis les bords du col. Mes souvenirs sont précis et flous à la fois, car en titubant j'allais vers deux personnes à côté d'une autre qui s'avéra être Roland, au bas de l'îlot rocheux, souffrant, tremblant et digne, la jambe gauche sai-



gnant et très, trop clairement faisant un angle inhabituel avec le bas de la cuisse. Roland était entouré, réchauffé, protégé tant bien que mal des bourrasques de vent et de la neige glacée ; il était maintenant couvert de voiles fins et métalliques, fruits de la technologie de l'espace. On téléphona aux secours, puis on parla en se perdant en mille conjectures, du genre pourquoi ici, maintenant, aussi large des rochers de gauche à ceux de droite, la destinée, l'incroyable arrivée des nos secouristes, que va-t-il se passer pour Roland, pour Daniel qui boîte, souffre et sourit sous les rayons du soleil ? quel est ce groupe de personnes plus bas ?

Un bruit sourd et rythmé se fit entendre au loin, là-bas, l'hélicoptère arriva, filant comme une libellule. Il en fit des tours et des tours, secoué et tapé par des rafales, reprenant sa course décidée, en passant même par le haut du col battu par le vent. Après une dizaine de tours, et d'efforts, il réussit, lors d'une accalmie fort brève, à se poser à environ une centaine de mètres de Roland, sur un replat qui semblait lisse et à l'abri d'une autre avalanche. Puis il revint pour déposer médecin et matériels de secours, alors que le vent qui n'avait cessé de forcer depuis le matin semblait maintenant se calmer. De ce moment, mes souvenirs demeurent vagues, la partie droite de mon corps étant secouée de tremblements sporadiques, mon esprit de pourquoi, alors que mes yeux voyaient Roland emmitoufflé, entouré et réconforté faisant corps avec le traîneau qui filait doucement vers l'hélicoptère. Pendant ce temps-là Daniel, qui contenait sa souffrance, partait lui aussi emporté par l'hélicoptère. Gérard me regardait, et tous les deux nous tremblions en revivant cet effroi, qui déjà revenait en boucles, et en questions. Entourés de nos sauveurs, nous partîmes à skis vers le col de Thorens, avec des haltes pour prendre des photos souvenirs

de cette toile déchirée aux contours devenant flous, et aussi pour reprendre notre équilibre bien mis à mal, n'est-ce pas Gérard ?

Mais la toile déchirée ne fut pas circonscrite au col de Gébroulaz, car elle nous apparut tout autant déchirée en maints endroits pentus, dès la première pente sous le col avant celui de Thorens, tout comme la pente sommitale du pic du Bouchet qui laissait voir les signes d'une grande avalanche à la suite d'un vigoureux coup de bistouri.

La descente à skis jusqu'à Val-Thorens fut un délice de glisse, s'arrêtant à la même cabane pour rencontrer au soleil la petite troupe qui avait fait demi-tour, et laissé des traces rondes et elliptiques sur cette toile de velours. Tout le monde parlait, disant qu'on avait jamais vu une avalanche d'une telle ampleur en ce lieu, et qu'ils s'apprêtaient à poursuivre l'ascension ; pour ma part je restais prostré ayant du mal à articuler quelques mots.

Une semaine plus tard, je me retrouvais dans ces montagnes, précisément au sommet de l'Aiguille de Peclet, pour voir, regarder cette toile déchirée sous le col de Gébroulaz. Il n'en restait que quelques traces commentées par des compagnons du moment.

La toile immaculée était revenue, et je ne dis mot en cet instant.

### **Chaleureux remerciements et reconnaissances. De tout cœur :**

*au gendarme Laurent Colliat du PGHM de Bourg St Maurice,  
au gendarme Philippe Fisher du PGHM de Modane,  
aux amis de Tarentaise Yannick Gazengel, Bernard Chatelet, Bruno Villard, Emile Bertillot (dit Milou),  
au pilote de l'hélicoptère Guillaume Roux,  
au Docteur Yvan Joyeux,  
au personnel médical de l'hôpital d'Albertville.*

JL Darlix



# Ski ALPIN - SAISON 2011

La saison de ski alpin 2010 fut moyenne surtout au point de vue météo, néanmoins comme vous pouvez le voir sur les photos nous avons quand même passé de bons moments. Remerciements à Gilbert comme "super bénévole", repos de la skieuse après une descente en hors-piste à Valmorel ( nous avons de la neige fraîche jusqu'au ventre ) et ouverture de toute beauté de la saison ( Combe de la Saulire ) en décembre. Cette fois-ci, pas de longs commentaires, juste des photos pour vous mettre l'eau à la bouche. RDV le 12 décembre 2010.

*Patrick.*



|                      | STATIONS                             | ACCOMPAGNATEURS                 |
|----------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| <b>décembre 2010</b> |                                      |                                 |
| 12                   | Courchevel                           | Guillaume Maréchal              |
| <b>janvier 2011</b>  |                                      |                                 |
| 09                   | Courchevel                           | G.. Ferront,<br>G. Roux-Mollard |
| 16                   | Espace Diamant                       | Annie Darbelet                  |
| 23                   | Mottaret                             | Thierry Carron                  |
| 30                   | Les Sybelles                         | Danièle Bonnardel               |
| <b>février 2011</b>  |                                      |                                 |
| 06                   | Val Thorens                          | Esthel Lozier                   |
| 13                   | Tignes                               | Alain Carletti                  |
| 20                   | La Plagne                            | Claudie Kerouanton              |
| 27                   | Les Menuires                         | Monique Canovaz                 |
| <b>mars 2011</b>     |                                      |                                 |
| 06                   | La Rosière                           | Gilbert Dunand-Martin           |
| 13                   | Valmorel                             | Maryvonne Bothard               |
| 20                   | Les Arcs                             | Guy Poletti                     |
| 27                   | Courchevel, concours du<br>Petit CAF | Michel Darbelet                 |
| <b>avril 2011</b>    |                                      |                                 |
| 03                   | Val d'Isère                          | Brigitte Dunand-Frere           |
| 10                   | Val Thorens                          | Suzanne Caille                  |
| 17                   | Tignes                               | Jean-François Duc               |
| 25                   | Val Thorens                          | Jean-Pierre Emonet              |

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



# Ski De RANDONNEE

En 2011, toute l'équipe du ski de montagne continue de vous faire partager sa passion du ski de randonnée et de l'alpinisme. Vous découvrirez dans ce numéro le programme de cette nouvelle saison avec le souhait d'accompagner tous les passionnés de ski de montagne.

La sécurité et l'accès à l'autonomie vont rythmer les sorties proposées par cycles de différents niveaux (initiation, programmation collective, alpinisme) qui vous seront présentés le 17 décembre 2010 à 19 h au Lycée Jean-Moulin d'Alberville autour d'un pot de début de saison pour vous renseigner et répondre à toutes vos questions.

Nous vous attendons nombreux... à bientôt sur les plus beaux sommets en notre compagnie !

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



## Cycle Découverte du Ski Alpinisme

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

### **Organisation :**

2 à 3 encadrants et 6 à 8 participants par sortie

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

Inscription préalable demandée (réunion le vendredi 17 décembre 2010, 19h)

Responsables du cycle : Jean-François Grandidier et Claire Muller

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

### **Descriptif des sorties :**

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

Possibilité de faire plusieurs montées et descentes

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

Pentes de neige soutenues (35 à 40° max)

Arêtes mixtes (rochers enneigés) faciles

Entraînements à l'ARVA

Une sortie haute montagne en milieu glaciaire

Un week-end en refuge

### **Prérequis :**

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

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

Avoir suivi une initiation à l'ARVA.

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

### **Exemples de courses :**

#### **Courses en moyenne montagne :**

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

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

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

*Vanoise :* Bec de l'Ane

#### **Courses haute-montagne :**

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

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

*Ecrins :* Montagne des Agneaux, pic de Neige Cordier.

# Ski De RANDONNEE

## Calendrier 2011

| Date                                                | Destination                                            | Massif                                                                          | Déniv+ | Alt. max | Diffi- culté | Accompagnateurs                                                |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|--------------|----------------------------------------------------------------|
| 27 novembre 2010 : Exercices ARVA                   |                                                        | Bernard Caubet et Janine Husson                                                 |        |          |              |                                                                |
| 17 décembre 2010 à 19 h, salle du lycée Jean Moulin |                                                        | Réunion de présentation des cycles initiation ski de randonnée et ski alpinisme |        |          |              |                                                                |
| Janvier 2011                                        |                                                        |                                                                                 |        |          |              |                                                                |
| 8                                                   | La Sambuy                                              | Bauges                                                                          | 800m   | 2198m    |              | Jean-Louis Arnol<br>Jean-Laurent André                         |
| 9                                                   | Initiation                                             |                                                                                 |        |          |              | Roland Bellot - Janine Husson - Serge Lepaul - Daniel Lamalle  |
| 9                                                   | Cycle ski Alpinisme                                    | A définir                                                                       |        |          |              | Claire Muller et son équipe                                    |
| 9                                                   | Roche Plane                                            | Beaufortain                                                                     | 1070m  | 2166m    | SM           | Jean-Claude Monod                                              |
| 8 et 9                                              | Grand Parcours : ski alpinisme - St François Longchamp |                                                                                 |        |          |              | FFCAM                                                          |
| 15                                                  | Initiation                                             |                                                                                 |        |          |              | Roland Bellot - Janine Husson - Serge Lepaul - Daniel Lamalle  |
| 16                                                  | Course de ski alpinisme : La Vaugel Beaufortain        |                                                                                 |        |          |              |                                                                |
| 16                                                  | Mont Jovet                                             | Vanoise                                                                         | 1260m  | 2558m    | SM           | Daniel Vergne                                                  |
| 22                                                  | Initiation                                             | A définir                                                                       |        |          |              | Roland Bellot - Janine Husson - Serge Lepaul - Daniel Lamalle  |
| 23                                                  | Recyclage des Cadres                                   | A définir                                                                       |        |          |              | Roland Bellot-Champignon                                       |
| 29                                                  | Initiation                                             | A définir                                                                       |        |          |              | Roland Bellot - Janine Husson - Serge Lepaul - Daniel Lamalle  |
| 29 30                                               | Deux jours en Dévoluy                                  |                                                                                 |        |          |              | Jean-François Grandidier                                       |
| Février 2011                                        |                                                        |                                                                                 |        |          |              |                                                                |
| 5                                                   | Initiation                                             | A définir                                                                       |        |          |              | Roland Bellot - Janine Husson - Serge Lepaul - Daniel Lamalle  |
| 5                                                   | Pointe du Villonet                                     | Belledonne                                                                      | 1320m  | 2457m    | BS           | Didier Ortholland - Thierry Binet                              |
| 5                                                   | Col des Verts                                          | Aravis                                                                          | 1400m  | 2595m    | BSA          | Daniel Vergne - Yves Gonnet                                    |
| 12                                                  | Quermoz                                                | Beaufortain                                                                     | 1150m  | 2296m    | SM           | Jean-Louis Arnol- Jean-Laurent André                           |
| 13                                                  | Initiation                                             | A définir                                                                       |        |          |              | Stéphanie Kaickinger- Serge Lepaul                             |
| 13                                                  | Cycle ski-alpinisme                                    |                                                                                 |        |          |              | Claire Muller et son équipe                                    |
| 13                                                  | Course de ski alpinisme : Les Sybelles                 |                                                                                 |        |          |              | FFCAM                                                          |
| 19                                                  | Puy Gris                                               | Belledonne                                                                      | 1620m  | 2758m    | BSA          | Thierry Binet - Didier Ortholland                              |
| 20                                                  | Cycle ski-alpinisme                                    |                                                                                 |        |          |              | Claire Muller et son équipe                                    |
| 20                                                  | Initiation                                             | A définir                                                                       |        |          |              | Roland Bellot - Janine Husson - Serge Lepaul - Daniel Lamalle  |
| 20                                                  | Circuit dans les Aravis                                |                                                                                 |        |          |              | Julien Spinato - Igor Mazone - Nicolas Deresseguier            |
| 26                                                  | Initiation                                             | A définir                                                                       |        |          |              | Bernard Caubet - Roland Bellot - Serge Lepaul - Daniel Lamalle |
| 26                                                  | Croix d'Outray                                         | Beaufortain                                                                     | 1180m  | 2333m    | SM           | Gérard Veuillet - Janine Husson                                |
| 26                                                  | Grand Mont                                             | Beaufortain                                                                     | 1400m  | 2686m    | BS           | Jean-Louis Arnol- Jean-Laurent André                           |
| 27                                                  | Becca Motta                                            | Vanoise                                                                         | 1480m  | 2930m    | BS           | Daniel Vergne                                                  |





| Date              | Destination                          | Massif      | Déniv+ | Alt. max | Diffi- culté | Accompagnateurs                               |
|-------------------|--------------------------------------|-------------|--------|----------|--------------|-----------------------------------------------|
| <b>Mars 2011</b>  |                                      |             |        |          |              |                                               |
| 5-6               | Rassemblement des sections de Savoie | Etendard    | 1000m  | 3465m    | Pour tous    | Roland Bellot-Champignon<br>Jean-Claude Monod |
| 5                 | Pointe du Ferrouillet                | Belledonne  | 1320m  | 2586m    | BSA          | Daniel Vergne - Julien Spinato                |
| 12                | Le Sambuis                           | Belledonne  | 1530m  | 2734m    | BSA          | Daniel Vergne                                 |
| 13                | Pointe de Cerdosse                   | Beaufortain | 1200m  | 2595m    | BSA          | Gérard Veuillet - Roland Bellot-Champignon    |
| 19                | Petite Sambuy                        | Bauges      | 1000m  | 2092m    | BS           | Serge Lepaul                                  |
| 20                | Grande Journée                       | Beaufortain | 1130m  | 2460m    | TBS          | Bernard Caubet - Paul Durand                  |
| 26                | Col du Mont Seti                     | Vanoise     | 1350m  | 2550m    | BSA          | Serge Lepaul - Yves Gonnet                    |
| 27                | Recyclage des cadres sur glacier     |             |        |          |              |                                               |
| 11-14             | Raid en Val de Rheme                 |             |        |          |              | Jean-Louis Arnol - Jean-Louis André           |
| 18-20             | 3 jours en Beaufortain               |             |        |          |              | R. Bellot - D. Ortholland - Joaquim Ferreira  |
| <b>Avril 2011</b> |                                      |             |        |          |              |                                               |
| 2                 | Pointe de Combe Neuve                | Beaufortain | 1650m  | 2961m    | BSA          | Jean-Louis Arnol - Jean-Louis André           |
| 8                 | Cycle de ski alpinisme               | A définir   | 1530m  | 2734m    | TBSA         | Claire Muller et son équipe                   |
| 9                 | Mont du Fût                          | Cheval Noir | 1200m  | 2824m    | BSA          | Serge Lepaul                                  |
| 9-10              | Archeboc et Rutor                    | Vanoise     | 1350m  | 3272m    | BSA          | Jean-Louis Arnol - Jean-Laurent André         |
| 10                | Pointe de l'Argentière               | Arves       | 1480m  | 3237m    | BS           | Daniel Vergne                                 |
| 16                | Pic de la Belle Etoile               | Belledonne  | 1300m  | 2718m    | BSA          | Serge Lepaul                                  |
| 17                | A définir                            |             |        |          |              |                                               |
| 23                | Aiguilles des Veis                   | Alpes Grées | 1300m  | 3024m    | BSA          | Jean-Claude Monod - Yves Gonnet               |

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



Légende :  
Cycles initiation : ski randonnée en jaune ; ski alpinisme en vert  
Echelle des cotations :  
F : facile  
SM : skieurs moyens, pentes moyennes  
BSA : bons skieurs alpinistes, pentes raides, techniques alpines  
TBSA : très bons skieurs alpinistes, pentes très raides, techniques alpines

# Raquettes à Neige 2009-2010

Une saison se termine, une autre va commencer, et nos montagnes vont à nouveau et comme tous les ans, se couvrir d'un blanc manteau, nos pas vont devenir feutrés, la nature va se réfugier dans le silence troublé par le seul crissement de nos raquettes sur une neige immaculée, pure et vierge de toutes traces. Enfin pas toujours, car nous ne sommes pas seuls à arpenter cette neige si belle et froide à la fois. D'autres êtres vivants laissent quelquefois traces de leur passage, animaux mais aussi skieurs dévalant les pentes cotonneuses ou cartonnées.

La montagne se partage, et chacun y a sa place, animal, skieur, pratiquant de la raquette, dans la mesure où cette montagne est respectée et préservée.

Grâce à une bonne équipe de bénévoles, fidèles d'entres les fidèles, nous avons pu mettre en place un programme qui couvre toute la saison d'hiver et je tiens à remercier toutes ces personnes qui accordent de leur temps aux autres pour leur permettre de découvrir nos magnifiques massifs en période hivernale. Sans eux, rien ne pourrait se faire. Je vous souhaite à tous et toutes une bonne saison d'hiver.

*Daniel Martin*

| Date                 | Destination                      | Massif                          | Déniv.+                | Alt.max | Diff. | Accompagnateur                      |
|----------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------|---------|-------|-------------------------------------|
| <b>Décembre 2010</b> |                                  |                                 |                        |         |       |                                     |
| 05                   | Lac de Tueda - Vallon du Fruit   | Vanoise<br>3534 OT              | 450 m                  | 2126m   | F     | Béatrice Chaput<br>Jean Louis Peter |
| 12                   | Les Saisies - Mont Clocher       | Beaufortain<br>3531 OT          | 676 m                  | 1976m   | F     | Claude Colombet                     |
| 19                   | Passage du Bozon                 | Beaufortain<br>3532 OT          | 740 m                  | 2051m   | F     | Daniel Martin                       |
| <b>Janvier 2011</b>  |                                  |                                 |                        |         |       |                                     |
| 09                   | Journée Nationale de la raquette | Beaufortain<br>Arêches Beaufort | 730 m                  | 2000m   | F     | Daniel Martin                       |
| 16                   | Plan de la Limace                | Bauges<br>3432 OT               | 800m                   | 1722m   | F     | Jean Louis Peter                    |
| 23                   | Le Grand Plan                    | Lauzière<br>3433 ET             | 720 m                  | 2127m   | F     | Béatrice Chaput                     |
| 30                   | Col du Pré par Le Bersend        | Beaufortain<br>3532 OT          | 660 m                  | 1703m   | F     | Véronique Gonnet                    |
| <b>Février 2011</b>  |                                  |                                 |                        |         |       |                                     |
| 04 au 06             | Raquettes en Vercors             | Vercors<br>3235 OT              | 500m<br>800 m<br>800 m | 1956m   | F     | André Croibier                      |
| 06                   | Ban Rouge                        | Beaufortain<br>3531 OT          | 665 m                  | 1975m   | F     | Claude Colombet                     |
| 13                   | Chalets de La Balme              | Lauzière<br>3433 ET             | 925 m                  | 2100m   | F     | Christophe Fournet                  |
| 20                   | Le Bouton                        | Les Bornes                      | 700 m                  | 1660m   | F     | Yves Gonnet                         |
| 27                   | Croise Baulet                    | Les Aravis<br>531 OT            | 1020 m                 | 2286m   | PD    | Roger Metral Charvet                |







| Date              | Destination                                               | Massif                 | Déniv.+ | Alt.max | Diff. | Accompagnateur        |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------|---------|---------|-------|-----------------------|
| <b>Mars 2011</b>  |                                                           |                        |         |         |       |                       |
| 06                | Plan de la Mouille                                        | Beaufortain<br>3531 OT | 1000 m  | 1950 m  | AD    | Gilbert Dunand-Martin |
| 13                | Master des neiges                                         | Aravis<br>3531 OT      |         |         | F     | Hugues Fraix          |
| 19                | Sortie nocturne au dessus<br>de Cohennoz                  | Beaufortain<br>3531 OT |         |         | F     | Jean François Duc     |
| 20                | Epaule de Torraz                                          | Aravis<br>3531 OT      | 845 m   | 1829m   | PD    | Yves Gonnet           |
| 27                | Col de la Cicle                                           | Beaufortain<br>3531 OT | 1150 m  | 2377m   | AD    | Gilbert Dunand Martin |
| <b>Avril 2011</b> |                                                           |                        |         |         |       |                       |
| 03                | Course : le Chemin<br>des Contrebandiers<br>Praz Sur Arly | Beaufortain<br>3531 OT |         |         | PD    | A déterminer          |





**Banque de Savoie**  
TOUT NOUS RAPPROCHE

|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Albertville Centre</b><br/>62, rue de la République<br/>73200 Albertville<br/>Tél. 04 79 37 78 81</p> <p>Agence ouverte du mardi au samedi<br/>Distributeur Automatique de Billets</p> | <p><b>Albertville Sauvay</b><br/>735, avenue Joseph Fontanet<br/>73200 Albertville<br/>Tél. 04 79 32 51 96</p> <p>Agence ouverte du lundi au vendredi</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

www.banque-de-savoie.com



# ECOLE DE SKI - "petit CAF"

Parions que cet hiver la neige sera au rendez-vous et que le soleil brillera les mercredis après-midi pour satisfaire petits et grands. Nous avons assisté

sous les sapins. Les "petits Flocons" ont eu bien du mal à descendre du sommet de Lachat pour regagner les cars, les visages bien rougis par cette



l'hiver dernier à un phénomène atmosphérique étonnant : un énorme nuage de grésil est arrivé sur Crest Voland à une vitesse fulgurante. Tous les skieurs étaient scotchés sur place, se protégeant tant bien que mal de cette soudaine agression, tandis que d'autres fondaient se mettre à l'abri

tourmente de grésil. Notre Ecole de Ski labellisée par la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne accueille les enfants à partir de 6 ans pour le ski et 8 ans pour le snowboard. Du débutant ski, snowboard, aux flèches et chamois, les enfants suivent un enseignement dispensé par un

encadrement qualifié et supervisé par les moniteurs de l'ESF de Crest Voland. Nos bénévoles veillent à la sécurité des enfants, les aident à prendre confiance en eux. Tout en étant sérieux, les cours sont aussi ludiques dans l'apprentissage des techniques de glisse. En fin de saison les enfants passent les tests ESF. L'hiver 2010, nous avons eu de très bons résultats avec 100% de réussite sur tous les tests Etoiles et snowboard, de même que pour le slalom géant. Le tarif n'a pas augmenté : le car 6,50 € et le forfait 5 € par sortie

**Un certificat médical est obligatoire pour les nouveaux.**

Janine Husson

Les inscriptions de la saison 2011 auront lieu au siège du CAF salle de Maistre, 4 route de Pallud les mercredis 1er, 8, 15 décembre 2010 et le lundi 3 janvier 2011, de 18h15 à 19h30. Première sortie le mercredi 5 janvier 2011.



**CHAUSSURES  
MESERE**

Dépositaire

**MEPHISTO**

Place de l'église - 73200 ALBERTVILLE

**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

site : [www.desbiolles.fr](http://www.desbiolles.fr) - e.mail : [infos@desbiolles.fr](mailto:infos@desbiolles.fr)





## Fête de la montagne et Trail d'Albertville

La fête de la montagne c'est :

Plus de 400 coureurs inscrits sur les 3 courses.  
Des nouveautés 2010 appréciées par tous : des parcours avec très peu de goudron, 3 distances qui permettent à tous de trouver SA course, des sentiers "taillés" pour la course, 1 site d'arrivée à Mercury qui offre de belles possibilités.

D'où beaucoup de plaisir chez les coureurs !

En 2010, une météo exceptionnelle...neige au sommet, alpin naturellement, on vous disait !

Et puis toujours le côté festif pour **tous** de 7 à 77 ans...et même plus !

Une belle journée de fête, avec des bénévoles motivés, fidèles...

**Merci à tous et.....Rendez vous le 25 septembre 2011**

**MONTAGNE EN FETE**  
Alpin naturellement



# SKI-ALPINISME De COMPETITION

Après une saison 2010 riche en émotions, et une première place au classement national, le groupe ski alpinisme prépare activement l'hiver prochain. Si vous tendez l'oreille au crépuscule, vous pourrez entendre le cliquetis des bâtons des coureurs, sur les sentiers accrochés aux contreforts des Bauges ou du Beaufortin, guidés par le halo des frontales et devisant de voyages, matériels, itinéraires, entraînement et autres préoccupations majeures d'un montagnard revenu dans son milieu de prédilection après une journée de labeur...

Tous les mercredis rendez-vous pour une ascension nocturne des belvédères surplombants la vallée. Et le

vendredi de 17h à 19h la ville d'Albertville met à notre disposition la salle de musculation du Sauvay pour compléter la préparation physique. Un stage de début de saison aura lieu en novembre et une journée sur les techniques de descente se déroulera en station, une fois n'est pas coutume, dans le courant de la saison.

Cette année, en plus des grands rendez-vous classiques du calendrier, un déplacement collectif nous permettra de courir le championnat de France individuel dans les Alpes Maritimes. Alors quelque soit votre niveau ou votre expérience nous vous attendons pour cette nouvelle saison hors pistes!

*Ludovic Barboni*

## Contacts :

Ludovic Barboni 06.83.26.12.58

[ludovic.barboni@wanadoo.fr](mailto:ludovic.barboni@wanadoo.fr)

Jean-F. Granddier 06.83.12.40.18

[jean.granddier@wanadoo.fr](mailto:jean.granddier@wanadoo.fr)



## CALENDRIER DES COURSES DE SKI DE MONTAGNE FFCAM 2011

| Date        | Course                           | Dépt  | CAF                | Contact                                                                                     |
|-------------|----------------------------------|-------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 déc      | Alpi Champsaur (Equipe)          | 05    | Gap                | <a href="mailto:regine@champsaur-valgaudemar.com">regine@champsaur-valgaudemar.com</a>      |
| 27 janv.    | Nocturne de l'Aigle (Equipe)     | 38    | DSA                | <a href="mailto:cafdsa@free.fr">cafdsa@free.fr</a>                                          |
| 5 janv.     | Noct.de St Hilaire du Touvet     | 38    | DSA                | <a href="mailto:cafdsa@free.fr">cafdsa@free.fr</a>                                          |
| 12 janv.    | Noct.de Chamrousse (Equipe)      | 38    | DSA                | <a href="mailto:cafdsa@free.fr">cafdsa@free.fr</a>                                          |
| ?           | Verti KL73                       | 73    | Bourg St.Maurice   | <a href="mailto:sports@bourgsaintmaurice.fr">sports@bourgsaintmaurice.fr</a>                |
| 09 janv     | Croix de Chamrousse (indiv)      | 38    | Isère              | <a href="http://skialpisere.free.fr">skialpisere.free.fr</a> 06.80.48.29.02                 |
| 16 janv     | Trace de Vaugel (équipe)         | 73    | Albertv-Moutiers   | <a href="mailto:sports@bourgsaintmaurice.fr">sports@bourgsaintmaurice.fr</a>                |
| 23 janv     | Roc d'Oche (équipe)              | 74    | Léman / Vorosses   | <a href="mailto:rey.ludo@wanadoo.fr">rey.ludo@wanadoo.fr</a>                                |
| 30 janv     | Tour Grand Veymont (Indiv)       | 38    | DSA                | <a href="http://dauphineskialpinisme.free.fr">dauphineskialpinisme.free.fr</a>              |
| 19 janv.    | Nocturne du Grand Duc            | 38    | DSA                | <a href="mailto:cafdsa@free.fr">cafdsa@free.fr</a>                                          |
| 5 et 6 févr | TSF-Millet (équipe)              | 74    | Aravis + Faverges  | <a href="http://www.tsf-millet.org">www.tsf-millet.org</a> 04.50.44.48.66                   |
| 13 fév      | Sybelles (chpt équipe)           | 73    | Maurienne          | 04.79.37.18.60                                                                              |
| 13 fév      | Pic d'Anie (équipe + Indiv)      | 64    | Scova              | O.Tourisme 05.59.05.12.17                                                                   |
| 19 fevr     | Nocturne du Loup- Auron          | 06    | Nice               | <a href="mailto:cafnice@cafnice.org">cafnice@cafnice.org</a>                                |
| 20 fév      | Rallye du Grand Serre (indiv)    | 38    | La Mure            | <a href="http://rallye-des-cretes.blogspot.com/">http://rallye-des-cretes.blogspot.com/</a> |
| 27 fév      | Victor de Cessole (Equi / Indiv) | 06    | Nice               | <a href="mailto:cafnice@cafnice.org">cafnice@cafnice.org</a>                                |
| 6 mars      | La Grande Trace (équipe)         | 05    | Buëch-Devoluy      | <a href="http://www.ledevoluy.com">www.ledevoluy.com</a>                                    |
| 20 mars     | Oisans Ski Cimes (indiv)         | 38    | Bourg d'Oisans     | <a href="http://.montagne-oisans.com">.montagne-oisans.com</a> 04.76.11.39.73               |
| 17/20 mars  | Pierra Menta                     | 73    | Beaufortain        | <a href="http://www.pierramenta.com">www.pierramenta.com</a>                                |
| 26-27 mars  | Rois Mages (Equipe)              | 73/05 | Maurie / Briançon  | <a href="mailto:caf.briancon@wanadoo.fr">caf.briancon@wanadoo.fr</a>                        |
| 03 avril    | Gouretteoise (Equipe/ Indiv)     | 64    | Cl. sport Gourette | OT Gourette 05.59.05.12.17                                                                  |
| 10 avril    | TransVanoise (Equipe)            | 73    | Pralognan          | <a href="http://www.transvanoise.fr">www.transvanoise.fr</a>                                |

Du 8/12 au 13/04/2011 – Dynafit ski touring / tous les mercredis soirs à Courchevel !

19 montées en nocturne organisées par CAF Courchevel ski alpinisme. [www.courchevel.com/skialpinisme](http://www.courchevel.com/skialpinisme)



## Bilan de la saison Alpinisme 2010

Cet été, la météo des week-end ayant été la plupart du temps très favorable, nous avons pu réaliser la majorité des courses inscrites au programme.

4 parcours étaient proposés en fonction du niveau technique des gens :

### **Rando glacière :**

pour découvrir la haute montagne

Ex de course réalisées : traversée de la Vallée Blanche, Mer de Glace, Réchasse

### **Initiation Alpinisme :**

pour se familiariser avec les techniques de neige et de rocher, niveau PD

Ex : Aiguilles Marbrées, Belledune, Mont-Blanc du Tacul, Mont Tondou, Barre des Colombettes...

### **Avancé :**

pour réaliser des courses en tête, de niveau AD

Ex : Rognolet, Dalle Rousse, Pic du Glacier Blanc, Oeillasses, Grand Assaly, Pointes Lachenal...

### **Confirmé :**

pour les encadrants et autres personnes possédant une expérience solide, capables de réaliser de grandes courses

Ex : Traversée des Dômes de Miage et arête de Bionnassay

Deux types de sorties ont été proposées aux adhérents :

sorties encadrées par 9 bénévoles  
sorties encadrées par 4 guides de Haute-Montagne (nécessitant une participation financière des stagiaires)

Le recours à des professionnels permet de mettre les cordées en situation d'autonomie, afin que chacun acquiert des techniques de sécurité et de gestion de course.

Toutes les sorties ont trouvé leur public, puisqu'une quarantaine de personnes ont participé, dont la moitié a réalisé au moins 3 courses avec le Caf dans la saison.

La section Alpinisme ne ferme pas complètement ses portes l'hiver.

En effet, seront à l'affiche :

une sortie Alpinisme hivernal pour le groupe Avancé (fixée au moment où les conditions seront favorables)

un cycle Ski Alpinisme inscrit dans le programme du ski de randonnée

des séances de Cascade de glace

*Claire Muller*



### **Cascade de glace**

Séances pour un groupe de 8 pers max, encadrées par un guide, Stéphane Husson, soit à la Tour de glace de Champagny, soit en extérieur.

Dates déjà fixées :

#### **Pour la tour de glace :**

séance les matins, de 9h à 12h. (20€)  
Dimanche 2 janvier, samedi 8 janvier, samedi 22 janvier, samedi 5 février

#### **Séances en extérieur :**

sur la ½ journée ou la journée (20 à 40€)

Dimanche 20 février

D'autres sorties en extérieur pourront être ajoutées en fonction de la demande

A la tour de glace, le matériel est prêté (baudrier, chaussures, crampons, piolets)

En extérieur, seuls quelques piolets pourront être prêtés, il faut donc avoir son matériel.



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

  
**Nouvelles Impressions**  
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

## DES NOUVEAUX A LA SPELEO

Patrick Degouve, responsable depuis des années de l'activité Spéléo au CAF d'Albertville et par ailleurs membre actif de notre Comité de pilotage de la revue, nous a quittés en juin dernier pour rejoindre le sud-ouest. Il est remplacé par Yann Tual (ylaut@yahoo.fr) qui nous propose le texte de Yann Gardere, une nouvelle recrue :

Comme j'étais intéressé par la spéléologie, le CAF d'Albertville m'a orienté vers Yann Tual, nouveau responsable de cette section. L'accueil chaleureux et la motivation de Yann pour ce sport m'a tout de suite convaincu et enthousiasmé. Le fait que la Savoie recèle de nombreuses cavités et galeries souterraines m'a donné envie de m'intéresser de très près à cette activité, qui de plus, peut s'exercer toute l'année. Après des premiers entraînements aux techniques de cordes et quelques explications sur ce monde mystérieux, me voilà déjà inscrit pour participer à une activité inter-club de désobstruction d'un puits menant dans une

probable galerie souterraine ... avec cet espoir de pouvoir un jour l'arpenter.

Très actif, Yann Tual me propose déjà une nouvelle sortie dans les Bauges : cinq à six heures sous terre pour une première expérience souterraine.

J'ai également le projet de monter une carte sur internet via la technologie Google-Map permettant de situer précisément les quelque 3200 cavités savoyardes recensées.

### Sortie du mercredi 27 octobre 2010

Lieu ; gouffre du Goliath, Arith  
Participants ; Christian Dodelin, Yann Gardere, Yann Tual.

Temps passé sous terre : 6 heures

Après avoir préparé les sacs, nous nous rendons au gouffre, non sans tourner un moment dans ce secteur chamboulé par la réfection des pistes.

Nous rejoignons rapidement le puits du tamponnoir, permettant l'accès à la rivière de la Benoite, observant grâce à l'œil vigilant de Christian des murins à moustache (chauves-souris), passant plusieurs étroitures et traversant un désagréable passage ou il est difficile de ne pas patauger à quatre pattes dans la boue.



Ayant été mal informés, nous rééquipons, ayant pris soin d'amener un "perfo", la main courante puis la série de petits puits qui amènent à un affluent, sans pouvoir atteindre le collecteur.

Nous revenons un peu sur nos pas et pendant que Christian et Yann Tual devisent sur la géologie, les chauves-souris...etc, je pars rééquiper le puits du Tamponnoir.

Nous prenons ensuite le chemin de la sortie, déjà bien en retard sur l'horaire prévu, tout en complétant l'équipement très "économe" de cette belle cavité, en prévision d'un prochain exercice de secours départemental.

**Yann Gardere**

*NB du responsable de la commission : j'insiste sur le fait que je n'ai fourni aucun dessous de table pour orienter la rédaction de ce compte-rendu.*

**Yann Tual**



URBANIA SAVOIE MCI  
GESTIONNAIRE DE L'ESPACE URBAIN ET MONTAGNE

8, rue Claude Genoux  
73200 Albertville  
Fax 04 79 37 12 39

Location et Gérance 04 79 32 63 30  
Transaction 04 79 32 03 04  
Syndic 04 79 32 67 89

URBANIA - L'immobilier Côté Vie



# Canyon 2010 - Un premier Bilan

Au moment où je rédige ces lignes, les premières neiges sont tombées sur la Combe de Savoie. La saison tire à sa fin, même si une ou deux courses hivernales pourront être envisagées avec les



plus passionnés qui nous ont rejoints cette année.

L'activité a démarré dès le mois d'avril et nous avons eu la joie de rencontrer de nouvelles têtes. Hommes ou femmes, ils nous ont fait confiance et sont venus très régulièrement découvrir nos terrains de jeux favoris....

Je garderai en mémoire la première sortie dans l'Ain, quand nous partîmes sous une pluie torrentielle d'Albertville. Les visages étaient inquiets et fermés, mais se délièrent dans la journée après deux parcours sans problème et presque un rayon de soleil.

Au cours de l'été, plusieurs sorties ont eu lieu à la découverte des canyons "Baujus", sur le tour du Lac d'Annecy avec les cascades d'Angon, en haute-Maurienne sur un week-end fin juillet pour descendre l'Ecôt et le Canyon de Ronce au-dessus du lac du Mont-Cenis dans des eaux "glaciaires" évidemment... mais également pour taquiner les via-ferratas des forts de l'Esseillon.

Enfin, une virée dans les Pyrénées début septembre pour participer au RIF (Rassemblement Interfédéral de Canyon) restera certainement dans nos mémoires. De la vallée d'Ossau jusqu'en Espagne pour goûter aux eaux limpides et chaudes des sierras pyrénéennes...

En guise de conclusion, je voudrais dire un grand merci à toutes les personnes qui nous ont fait confiance cette année, aux membres du Comité directeur, aux pratiquants qui nous ont

suivis sans trop se poser de questions (qui auraient parfois été légitimes, surtout au sommet du toboggan éjecteur de 15 mètres dans le Bitet). Merci aux encadrants qui se sont investis : Manu, Philippe et tous les autres copains, fédérés ou pas, qui cette année ont partagé nos délires.

Pour 2011, des projets se profilent : de la formation, des voyages, des rassemblements... On vous attend, la porte est ouverte à toutes et à tous, débutants ou pas qui ont envie de se tester et de venir partager avec nous des moments de vie. A bientôt sous les cascades. N'hésitez pas à nous contacter !!!

**Bertrand Faraut**



## Stages escalade : calendrier 2010 - 2011

### ADULTES

A partir du mois de janvier, des "modules d'apprentissage - techniques de cordes et sécurité" seront organisés lors des cours d'escalade à la halle. Au menu : descente en rappel, relais en grandes voies, mouflages, techniques de réchappes...

Dimanche 20 mars, sortie falaise à Virieu le grand (Ain).

Samedi 16 et dimanche 17 avril, week-end à Orpierre : escalade et découverte grandes voies (places limitées).

Samedi 14 et dimanche 15 mai, week-end grandes voies (places limitées).

### JEUNES

26 et 27 Février : Stage escalade de bloc à La Capelle.

Avril : du 24 au 26, stage d'escalade (10-18 ans) aux Dentelles de Montmirail (Vaucluse), prix 130 € tout compris (transport, hébergement, nourriture).

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

Été : du 8 au 10 Juillet, stage multi activités (8-12 ans), prix 120 € tout compris (transport, hébergement, nourriture).

Pour plus d'informations : voir Mathieu à la halle Olympique aux heures de cours.

**Mathieu Pesenti**



Julien, Louis, Vincent, Mathilde, Quentin et Jérémy dans la via ferrata du "Roc du Cornillon" pendant le stage d'été 2010.

# Option E.P.S. "Montagne - Evasion" avec le lycée Jean Moulin d'Albertville



Depuis plusieurs années, les lycéens entrant en seconde au lycée Jean Moulin ont la possibilité de choisir l'option « Montagne - Evasion ». Tout au long de l'année scolaire, ces élèves volontaires encadrés par deux professeurs : Cathy Clouet et Fabien Roux et des personnes extérieures compétentes (encadrants du CAF, guides CRS montagne, pisteurs...) pourront découvrir et approfondir un certain nombre d'activités en rapport avec le milieu montagnard : orientation, randonnée pédestre, à ski ou en raquettes, ski de fond, sécurité, respect de l'environnement, escalade, VTT... Ces dernières années, avant de quitter leurs fonctions au sein de l'établissement, Annie Perrin et Françoise Sevesand avaient grandement contribué au succès de cette initiative que nous

encourageons.

L'option, validée par le rectorat de Grenoble, se traduit par 3 heures d'E.P.S. en plus par semaine (annualisées). En classe de seconde, les 18 élèves concernés auront cette année 5 sorties le samedi ainsi que deux stages de 3 ou 4 jours en janvier et en juin; en première et terminale, 8 sorties ont été programmées pour le samedi. Les 52 élèves de l'option participeront également à des challenges pleine nature dans le cadre UNSS ainsi qu'à des petits raids sur un ou deux jours.

Par ailleurs, une convention avec le Club Alpin Français (CAF) d'Albertville permet un encadrement particulier des élèves. C'est notamment le cas pour des questions relatives à la bonne connaissance de la neige, à la sensibilisation aux risques et la possi-

bilité d'y évoluer en sécurité (matériel, Arva), ainsi que la pratique encadrée d'activité comme le ski de randonnée. Pendant notre fête de la montagne en septembre, les élèves viennent nous apporter leur aide. Au sein de la section, c'est notre ami Roland Bellot-Champignon qui coordonne l'action. Une validation de cette formation sur trois ans est effectuée par une évaluation en cours de formation durant l'année de terminale : conduite d'itinéraire et gestion d'un groupe en ski de randonnée, recherche d'une victime enfouie sous une avalanche et un entretien en juin permettant d'évaluer une analyse de la pratique et des connaissances acquises.

Enfin l'option EPS permet aux élèves d'effectuer un trek vers des destinations diverses : Maroc, Mali, Jordanie, traversée du Jura à ski de fond, randonnées dans les massifs de la Chartreuse, du Vercors, du Queyras, Caroux...

Tout au long de l'année, les lycéens et leurs professeurs mènent des actions pour recueillir des fonds afin de limiter les frais pour les familles (repas dansant, enveloppe de cadeaux à l'occasion des fêtes de Noël...). L'inscription à cette option a lieu dès le mois de juin et s'adressent à des jeunes ayant le goût de l'effort, des compétences en ski toute neige et voulant développer des qualités d'entraide et de vie en groupe dans des activités de pleine nature liés à notre environnement montagnard.





# ÉCOLE D'AVENTURE 13-18 ANS



Après plusieurs années passées à la tête de notre école d'aventure labellisée par la FFCAM, et après avoir emmené bon nombre de jeunes par monts et par vaux, Joachim Ferreira a souhaité "passer la main". Il faut dire qu'il s'est beaucoup démené : rencontrant les parents, prenant les inscriptions le vendredi soir et préparant toutes les sorties avec ces garçons et ces filles, accompagnant quelque soit l'activité avec l'aide de ses amis cafistes compétents ou d'un guide breveté, gérant les déplacements, le matériel, les finances...

Il y eut quelques mois de flottement et d'inquiétude pour l'avenir de cette commission, les candidats au poste ne se bousculaient pas. Nous avons alors eu la chance de voir arriver **Cédric Charbonnier**. Nou-



veau venu dans la région d'Albertville mais montagnard expérimenté, il nous a proposé ses services et a bien voulu accepter cette responsabilité que nous lui suggérions. Titulaire du Brevet d'Etat d'Accompagnateur en montagne et investi précédemment dans un CAF auvergnat, Cédric a de nombreux atouts pour mener sa tâche à bien. Plusieurs encadrants ont déjà proposé leur aide pour se répartir un peu mieux les rôles, comme dans d'autres commissions.

**Dès cet hiver**, ce n'est pas moins de huit activités qui seront proposées à la douzaine de jeunes volontaires âgés de 14 à 18 ans : escalade, rando pédestre et à ski, cascade de glace, raquette, canyon, alpinisme sur glacier, via ferrata et même spéléo.

La réunion de début de saison aura lieu au local, route de Pallud, le mardi 14 décembre 2010, à 18h30.



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

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

**Le programme d'activités** proposé est spécialement élaboré pour les jeunes qui ont envie de bouger, de découvrir et d'apprendre. Les sorties sont choisies

en concertation avec eux pour favoriser l'esprit d'équipe et d'engagement de leur part.

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

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

• **en cascade de glace** : on apprend à connaître et à maîtriser les techniques des crampons et piolets.

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

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

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

# Opération collégiens en montagne



Le Conseil Général de Savoie en collaboration avec le CAF départemental a subventionné les collèges de Savoie sur des projets "Montagne" le but étant de permettre aux élèves de 6ème de découvrir la montagne. Le projet du collège Jeanne d'Arc d'Albertville a été retenu. Il était ambitieux, car quatre classes étaient inscrites. Il a fallu trouver un refuge assez grand pour accueillir tout ce petit monde. C'est en direction du refuge de la Croix du Bonhomme dans le Beaufortain

que 90 élèves et 14 accompagnateurs se sont mis en route : quatre groupes par la Crête des Gîtes et quatre autres par la Raja. La réalisation de cette opération début septembre, facilitait entre autre l'intégration des 4 classes au cours des deux jours de randonnée. Au programme la connaissance du milieu montagnard : la faune, la flore, la géologie, l'histoire, la cartographie, les énergies renouvelables et la vie des gardiens de refuges. Le suivi de cette expérience randonnée et son contenu font partie du programme des élèves de 6ème dans différentes matières, tout au long de l'année scolaire. Ce fut une réelle découverte pour la plupart qui n'était jamais allé en montagne et avait encore moins couché dans un refuge. Les commentaires fusaient "C'est haut, c'est fatigant, c'est vertigineux,



ça fait peur...mais aussi, la montagne est belle, on dirait une carte postale, trop sensationnel..." L'environnement les a interpellés, les questions allaient bon train : " Comment ils font pour vivre là-haut ? Les panneaux solaires, l'éolienne, ça produit de l'électricité ? Ils peuvent faire le pain ? et puis il y a des douches." Tristan, le gardien leur a tout expliqué, même le fonctionnement des WC secs. Après la soupe, bien meilleure qu'à la maison et avant de rejoindre chambres et dortoirs, les gardiens musiciens, avaient concocté un petit concert devant une assistance médusée. Mais la plus belle récompense fut le matin : la montée à la Tête Nord des Fours (2775 m) "Regardez les drôles d'oiseaux, ils sont gros". C'était une troupe de lagopèdes, il y en avait une bonne vingtaine et puis encore des chamois, un renard. Une fois au sommet le brouillard s'est déchiré, laissant voir le Mont- Blanc et là, les superlatifs se sont envolés : "C'est trop beau ! Il est haut ! C'est d'enfer !..." Les enfants sont repartis avec plein de souvenirs à raconter...On reviendra avec nos parents... *Janine Husson*



/ Spie batignolles sud est

spie batignolles

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

ENTREPRISE GENERALE / BATIMENT / TRAVAUX PUBLICS / PEINTURE

Siège : 68, chemin du Moulin Carron - B.P. 6 - 69671 DARDILLY CEDEX  
Tél : 04 78 66 35 00 - Fax : 04 78 66 35 10



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



# BIBLIOTHEQUE

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

Plus d'infos sur notre site : <http://caf.albertville.online.fr/php/spip.php?rubrique21>

## Une sélection d'ouvrages sur le Beaufortain

Présentée par Kurt Nagel, Librairie des Bauges, Albertville



### Beaufortain Lauzière

Christophe Hagenmüller et André Dugit  
Ce topo propose plus de 160 itinéraires à partir des sommets du Beaufortainet de la Lauzière. Bien détaillé et très précis sur le plan technique, c'est le compagnon idéal du randonneur à ski.

**Volopress 35€**



### Les plus belles traces du Beaufortain

Bien plus qu'un simple guide Christophe Hagenmüller nous livre ici à travers une cinquantaine d'itinéraires une vision hivernale du Beaufortain de toute beauté avec des clichés "à couper le souffle". Agrémenté de cartes et d'une finition exemplaire l'ouvrage est devenu un classique indispensable. Bonne nouvelle, "les plus belles traces du Mont-Blanc" viennent de paraître et permettront aux amateurs de compléter leur collection.

**Naturalpes 38€70**



### La Dynamique du Développement local

Sous titré "les choix du Beaufortain" cet essai apporte l'éclairage des différents acteurs sur le développement du Beaufortain et permet de mieux comprendre pourquoi cette vallée tient une place si particulière et enviable aujourd'hui.

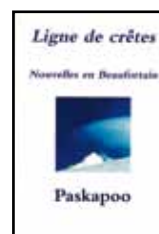
**édition ASDIC 25€**



### Randonnées en Beaufortain

Pierre Millon,  
Le randonneur trouvera ici tout ce qu'il faut savoir pour s'évader durant la belle saison : randonnées pédestres de tous niveaux pour profiter au mieux des innombrables possibilités du Beaufortain, du Val d'Arly et du Val Montjoie

**Glenat 14€95**



### Ligne de crêtes

Habitant la vallée, Paskapoo a tout naturellement choisi le Beaufortain comme cadre de son recueil de nouvelles où elle met en relief des personnages et des situations souvent inattendus, souvent drôles, parfois pathétiques, mais toujours très humains.

**éditions lulu 15€**



**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



**LE SPORT COMMENCE ICI**

Depuis deux ans, une nouvelle commission a été créée au sein du Caf d'Albertville, chargée de mettre en place des règles de sécurité communes aux différentes activités et d'inciter les pratiquants à se former. (charte des encadrants et des participants aux sorties, rédaction des programmes d'activités, nombre de participants, fiche de sortie...).

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

## Comment se former avec le CAF d'Albertville ? Différents cursus existent :

### 1. Formations diplômantes organisées par la FFCAM

Voir la liste des stages sur le site de la FFCAM, rubrique **"Trouvez un stage"** :

[http://www.ffcam.fr/quick\\_stages.html](http://www.ffcam.fr/quick_stages.html)

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

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

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

#### Cursus :

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

Durée : 1 à 2 jours

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

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

Durée : 2 jours

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

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

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

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

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

#### Public :

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

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

### 3. Inscriptions

#### Pour les stages de la fédération :

Se rendre sur le site de la fédération :

[http://www.ffcam.fr/quick\\_stages.html](http://www.ffcam.fr/quick_stages.html)

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

Les fiches d'inscription sont à télécharger.

Exceptions : le stage UV2 Cartographie (avec André Souvignet) et le stage Secours en Montagne (avec Stéphane Huin) S'inscrire auprès de la Commission Formation du Caf d'Albertville : [formationcafalb@laposte.net](mailto:formationcafalb@laposte.net)

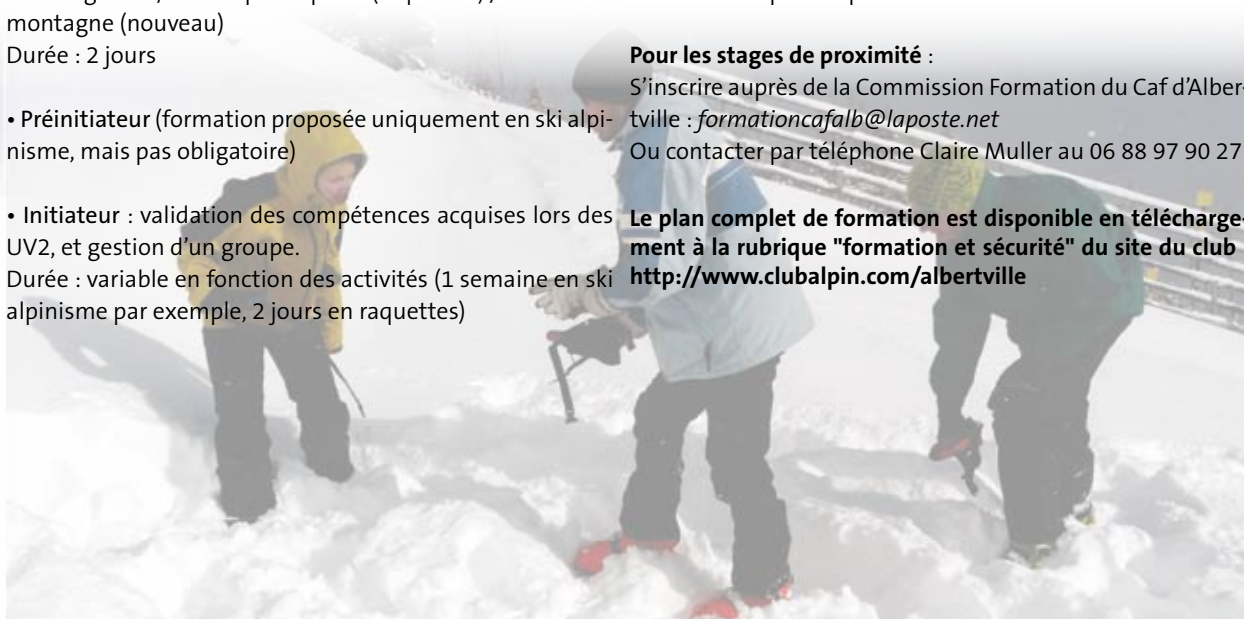
Ou contacter par téléphone Claire Muller au 06 88 97 90 27

#### Pour les stages de proximité :

S'inscrire auprès de la Commission Formation du Caf d'Albertville : [formationcafalb@laposte.net](mailto:formationcafalb@laposte.net)

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

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





# Plan de formation CAF Albertville 2010-2011

## Cartographie initiation

Organisateur : CAF Moûtiers

Intervenant : Jean-Luc Grand Mottet, instructeur FFCAM

Dates : 2-3 octobre 2010

Contenu : initiation à la lecture de carte et à l'utilisation de la boussole, par beau temps

Public : tout public

## Cartographie UV2

Organisateur : FFCAM

Dates : Voir le calendrier des formations sur le site de la FFCAM (Trouvez un stage)

Contenu : apprentissage des techniques d'orientation par mauvaise visibilité

Public : maîtrise des bases de la cartographie-orientation par beau temps

## GPS

Organisateur : FFCAM

Dates : Voir le calendrier des formations sur le site de la FFCAM (Trouvez un stage)

Contenu : savoir utiliser un GPS pour s'orienter en montagne

Public : tout public

## Secours en montagne, en milieu hivernal (ski de rando + raquettes)

Organisateur : CAF Albertville

Intervenant : Stéphane Huin, instructeur FFCAM et pompier

Dates : 18-19 décembre 2010

Contenu : les bases du secourisme appliqué à la montagne / recherche Arva multivictime avec simulation d'avalanche

Public : Public ayant une formation en secourisme de base (type Afps ou Psc1) et un peu d'expérience en recherche Arva. Priorité aux encadrants.

Lieu : Albertville (journée en salle le samedi, en extérieur le dimanche)

## Recherche ARVA (ski de rando + raquettes)

1. 1e prise en main d'un Arva, test de divers appareils

Organisateur : CAF Albertville et Intersport

Dates : samedi 27 novembre 2010

Public : tout public

Lieu : autour d'Albertville

2. Stage Secours en Montagne, recherche sur simulation d'avalanche (voir ci-dessus)

## Neige et Avalanche, UF 1 et 2

Organisateur : FFCAM

Dates : Voir le calendrier des formations sur le site de la FFCAM (rubrique Trouvez un stage)

## Technique du ski toutes neiges

Organisateur : CAF Albertville

Intervenant : François Taffin, guide, moniteur et entraîneur de ski alpin

Dates : le samedi, à la demande et en fonction des conditions.

Public : tout public souhaitant progresser en descente hors piste. Se grouper avec des gens du même niveau.

Participation financière demandée (autofinancement).

Lieu : principalement la Plagne (forfaits réduits le samedi)

## Trace hivernale (ski de randonnée et raquettes)

Contenu : comment choisir sa course et la mener aux mieux, en limitant les risques (analyse du BRA, méthode 3X3...)

1. Soirée Anena : préparation d'une course (outils pour la prise de décision et exercices)

Organisateur : CAF Albertville et Anena

Intervenant : Sébastien Escande

Date : vendredi 3 décembre 2010, à 18h30

Public : personnes souhaitant sortir en autonomie, ayant des connaissances en cartographie et en nivologie

Lieu : salle de conférence du lycée Jeanne d'Arc

2. Stage terrain Trace hivernale en moyenne montagne :

Organisateur : CAF Albertville

Intervenants : Thierry Arnou et Thierry Garnier

Dates : 5-6 février 2011

Public : personnes souhaitant sortir en autonomie, ayant des connaissances de base en cartographie et en nivologie. Priorité aux encadrants.

Participation financière demandée (50€ / pers + hébergement)

Lieu : Beaufortain, gîte sur La Côte d'Aime

3. Stage terrain Trace hivernale en moyenne montagne :

Organisateur : FFCAM

Intervenant : Damien Haxaire

Dates : 5-6 mars 2011

Public : personnes souhaitant sortir en autonomie, ayant des connaissances en cartographie et en nivologie

Lieu : Pelvoux

4. Stage terrain, Trace hivernale en milieu glaciaire (suite du stage de l'an passé):

Organisateur : CAF Albertville

Intervenant : Sébastien Escande

Dates : 12-13 mars 2011

Public : encadrants en ski de randonnée, en priorité ceux qui ont suivi le stage de Sébastien Escande l'an dernier.

Participation financière demandée (50€ / pers + hébergement)

Lieu : à définir en fonction des conditions

## Recyclage cadres ski de randonnée

Organisateur : CAF Albertville

Intervenant : Jacques Maurin, guide de haute montagne

Dates : 23 janvier 2011

Contenu : conduite de course avec un groupe (choix de l'itinéraire, mesures de sécurité, recherche Arva...)

Public : encadrants (et futurs encadrants) de la section ski de randonnée.

Lieu : autour d'Albertville (Lauzière, Beaufortain...)

## Sécurité sur glacier (ski de rando)

1. Organisateur : FFCAM

Dates : Voir le calendrier des formations sur le site de la FFCAM (rubrique Trouvez un stage)

Public : tout public

## 2. Organisateur : CAF Albertville

Intervenant : Thierry Garnier

Dates : dimanche 27 mars 2011

Contenu : effectuer un sauvetage en crevasse, en conditions réelles (mouflage + remontée sur corde)

Public : personnes formées aux techniques de corde, notamment les participants de la section Alpinisme. Priorité aux encadrants.

Participation financière demandée. (gratuit pour les encadrants, 20€ pour les autres + remontée mécanique si nécessaire)

Lieu : à définir (sûrement massif du Mont-Blanc)

## Cycle Cascade de glace

Organisateur : CAF Albertville

Intervenant : Stéphane Husson

Dates : Dimanche 2 janvier / Samedi 8 janvier / Samedi 22 janvier /

Samedi 5 février / Dimanche 20 février (ou samedi 19)

Public : tout public.

Participation financière demandée. (20€ pour la Tour, 30€ pour écoles naturelles, 40€ pour une sortie grande voie)

Lieu : Tour de glace de Champagny + écoles de glace naturelles (Val d'Isère...)

## Cycle Alpinisme

Pour la saison estivale, à définir plus tard

Organisateur : CAF Albertville

Intervenants : Stéphane Husson, Olivier Oudart, Thierry Garnier, François Taffi

Contenu : différents parcours sont proposés en fonction du niveau technique et physique des participants. (Rando glaciaire, Initiation à l'alpinisme, Avancé, Confirmé)

Public : tout public, débutant comme pratiquant déjà expérimenté.

Participation financière demandée (40€ la journée)

## Les stages pour valider des compétences à l'encadrement d'un groupe :

### Initiateur Ski alpinisme

Organisateur : FFCAM

Dates : Voir le calendrier des formations sur le site de la FFCAM (rubrique Trouvez un stage)

Nouveau : Initiateur spécifique sur 4 jours (évaluation des compétences, sans nécessité de posséder les UF2 nivologie, sécurité sur glacier et cartographie)

Dates : du 14 au 17 avril

### Initiateur Raquettes

Organisateur : FFCAM

Dates : Voir le calendrier des formations sur le site de la FFCAM (rubrique Trouvez un stage)

### Initiateur Rando pédestre

Organisateur : FFCAM

Dates : Voir le calendrier des formations sur le site de la FFCAM (rubrique Trouvez un stage)

# 2010/2011 : Pour tout savoir sur les garanties d'assurances !

Pour pouvoir offrir à ses membres des garanties d'assurances plus complètes avec un tarif adapté, la FFCAM a renégocié pour ce nouvel exercice les contrats et changé d'assureur. C'est la Compagnie AXA qui a été retenue en remplacement d'ALLIANZ, le courtier demeurant le Cabinet GRAS SAVOYE. Ce nouveau contrat améliore le précédent sur plusieurs points et en particulier, il mutualise à nouveau les sports aériens et propose des tarifs inférieurs à ceux qui étaient proposés par ALLIANZ pour ce prochain exercice. Les garanties accordées par la "licence – assurance" :

• Responsabilité Civile – Défense (Au-

tomatique avec la Licence)

• Assurance de personne (qui reste facultative- Il faut notifier son choix sur l'appel de cotisation pour la souscrire) comprenant :

• Assistance - Rapatriement

• Frais de recherche

• Individuelle-Accident : Décès accidentel – Frais de soins

• Recours – Protection Juridique

• Remboursement des frais de séjours pour le ski – forfaits mécaniques – cours de ski

Il vous est proposé également une Assurance Individuelle Accident Renforcée, qui majore les capitaux Indi-

viduelle-Accident. Prenez le temps de vous attarder sur cette proposition d'extension et pensez à vérifier vos garanties personnelles pour la pratique des sports de montagne. De même si vous devez partir dans des pays non couverts par l'assurance de base.

Une plaquette détaillée de l'ensemble de ces garanties est à votre disposition sur demande à notre Club. N'hésitez pas à vous informer.

Pensez donc à renouveler très vite votre licence 2011 pour ne pas vous exposer à une rupture de vos garanties d'assurance (fin des garanties de l'ancienne licence au 30/11/2010)

**Claudie Bonavitacola**

## ADHÉSION ET AVANTAGES

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

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

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

### Partenariats commerciaux

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

Sur présentation de votre carte CAF à jour avec photo, une remise de 17% est accordée sur tous les produits liés à la pratique de la montagne ; une remise de 10% sur le rayon vélo ; une offre découverte avec remise de 20% sur la location de skis de randonnée ou alpins.

Dans le même esprit l'enseigne **Vieux Campeur Albertville** accorde dès cet automne une remise de 20%. Cette remise s'effectue à partir de contremarques achetées à la caisse.

Des infos plus complètes sur notre site internet : rubrique "Adhésions - avantages" [www.clubalpin.com/albertville](http://www.clubalpin.com/albertville)

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

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



**SAR**  
ENVIRONNEMENT

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

**Richard GREIFFEMBERG**

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



**ORGANISATION CONSEIL ASSURANCES**  
26, avenue des Chasseurs Alpains  
73200 ALBERTVILLE

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

**Votre Contact :**  
**Claudie BONAVITACOLA**  
Tél : 04 79 32 31 67 - Fax : 04 79 37 44 15  
E-mail : [claudie.gaudichon@oca-albertville.fr](mailto:claudie.gaudichon@oca-albertville.fr)



# Agenda



**Vendredi 3 décembre 2010** à 18h30 : Soirée ANENA avec Sébastien Escande à Conflans, salle Chaurionde au Centre International de Séjour.

Thème : traces hivernales, en raquettes et ski de randonnée.

Préparation d'une course (outils pour la prise de décision et exercices)

Public : personnes souhaitant sortir en autonomie, ayant des connaissances en cartographie et en nivologie.

**Vendredi 10 décembre 2010** à 20h :

Assemblée Générale du club

à la salle René CASSIN

**Vendredi 17 décembre 2010** à 19h : Présentation de la saison de ski de randonnée au Lycée Jean Moulin

**8-9 janvier 2011** ; Championnats départementaux d'escalade à la Halle Olympique

Organisés par le CAF d'Albertville.

**8 février et 24 mai 2011** : Mardis de la montagne.

Il nous reste un certain nombre de maillots manches longues achetés pour le trail. Ce sont des vêtements techniques Mizuno avec le logo du trail, de très bonne qualité (valeur marchande 40€), qui peuvent vous être revendus au prix de 10€.

S'adresser à la secrétaire du club, pendant les permanences.



## Randonnée pédestre

La réunion pour proposer et préparer les randonnées printemps, été, automne 2011, aura lieu le vendredi 11 mars 2011 à 20h00, Locaux du CAF, route de Pallud.

Merci de venir nombreux.

Bonne saison d'hiver

*Claudie Kerouanton*

PS : Prévoir quelques petites choses à grignoter...

## Le club recherche des bénévoles pour la communication de l'association

Le Club a besoin de renforcer son équipe de bénévoles sur des compétences informatiques, rédactionnelles et orthographiques. Mise en page, rédaction d'articles, relecture de la revue et de la newsletter du club sont quelques unes des missions qui pourraient être confiées à toutes les bonnes volontés intéressées par l'outil informatique ou par une collaboration sur les outils de communication du club. Une formation interne est possible pour l'utilisation du logiciel "Indesign". Ce(s) bénévole(s) doivent pouvoir dégager quelques heures par mois, à répartir en fonction des délais imposés par les dossiers tout en s'engageant sur une durée minimum. Quelques réunions sont à prévoir avec l'équipe chargée de la communication. Cette mission peut être réalisée en parallèle d'une activité professionnelle. Si cette mission vous intéresse, merci de prendre contact avec Marie Cavalière : 06 10 15 19 20.



**LA FERME DU COTEAU**  
73460 TOURNON

**Pommes, Poires,  
Jus et Marmelades**

Vente à La Ferme

Mercredi Après-Midi  
Vendredi Après-Midi  
Samedi Matin

**AB**  
AGRICULTURE  
BIOLOGIQUE

04.79.31.48.35 / 06.20.51.29.25



**TOPASTUCES**  
**Informatique**  
*Le Service en plus!*

Vente - Assemblage - Dépannage - Maintenance - Réseaux

Tél : 04 79 32 01 92

Fax : 04 79 37 33 05

contact@topastuces.com

95 Ave des XVIème JO

73200 ALBERTVILLE





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

# Au Vieux Campeur



## ALBERTVILLE

CENTRE COMMERCIAL DU CHIRIAC  
10 RUE AMBROISE CROIZAT 73200

## SALLANCHES

925 ROUTE DU FAYET 74700



10 % DE REMISE SUR CERTAINS ACHATS  
ET PARFOIS MIEUX...  
CONSULTEZ NOTRE SITE [www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)

**AU VIEUX CAMPEUR EN FRANCE C'EST 8 VILLES + GRENOBLE**

PARIS QUARTIER LATIN - 1941 | LYON - 1992 | THONON-LES-BAINS - 1996 | SALLANCHES - 1997

TOULOUSE/LABÈGE - 2002 | STRASBOURG - 2004 | ALBERTVILLE - 2005 | MARSEILLE - 2008

GRENOBLE - 2010