



club alpin français



SUIVANT SA VOIE

hiver-printemps 2012

**Zoom sur
les Aravis**

Présentation,
Regards croisés,
Bibliographie
Topo-rando,

Hommage à Régis



3 Editorial

Jean Pierre Saint Germain

4/8 Zoom sur les Aravis

Présentation: Blandine du Crest

Regards croisés : Marie Cavalière, Roland Bellot, J Claude Monod

Bibliographie : Kurt Nagel

Topo-rando : Alain Bénéteau

9 Trail/Montagne en fête

Jean-François Grandidier

10/11 Hommage à Régis

Marie Cavalière

12 inauguration SAE

13 Le CAF par une nouvelle adhérente

Hélène Manuse

14 Ski alpin

Patrick Comerson

15/17 Ski de randonnée

Roland Bellot

18/19 Raquettes à neige

Daniel Martin

20 Ecole de ski «Petit CAF»

Janine Husson

21 Ecole d'aventure 13-18 ans

Cédric Charbonnier

22 Ski alpinisme de compétition

Ludovic Barboni

23 Escalade

Kurt Nagel, Mathieu Pesenti,
Guillaume Glairon Mondet

24 Formation-Sécurité

Claire Muller

25 Alpinisme

Claire Muller

26 Spéléologie

Yan Tual

26 Agenda - Partenariats

27 Histoire des Refuges

André Croibier

Administration

Club Alpin Français d'Albertville

4 route de Pallud - 73200 Albertville

Association à but non lucratif fondée en 1893.

• Tél. : 04 79 32 10 49

• Courriel : caf.albertville@online.fr

• Web : www.clubalpin.com/albertville

Agrément Jeunesse et Sports n° 73.S.9.00

Siret 775 671 316 00039 - Ape 9.26C

Association affiliée à la FFCAM

24 av. de Laumière - 75019 Paris

Reconnue d'utilité publique

Agrément tourisme AG075950054

Abonnement gratuit pour les adhérents du CAF Albertville

Directeur de publication : JP Saint Germain

Responsable revue : Jean-Claude Monod

Mise en page : A. Bénéteau

Couverture : Coureur à la TSF : J.François Grandidier

Ont aussi collaboré à ce numéro :

L. Barboni, R. Bellot-Champignon, N. Berry, C. Bonavitacola, M. Cavalière, P. Comerson, A. Croibier, Bl. Du Crest, P. Eygazier, B. Faraut, M.N. Fontaine, G. Glairon-Mondet, J-Fr. Grandidier, J. Husson, H. Manuse, D. Martin, Cl. Muller, K. Nagel, M. Pesenti, Y. Tual, D. Vergne.

Photos :

L. Barboni, R. Bellot-Champignon, A. Bénéteau, M. Cavalière, P. Comerson, B. Deguerry, B. Faraut, J-Fr. Grandidier, J. Husson, D. Martin, J-Cl. Monod, M. Pesenti, D. Porret, P. Reydet, J.P. Saint Germain, Ch. Tornassat, J-P. Yung

ISSN : 1776-131-X

Dépôt légal : décembre 2011

La reproduction, même partielle, de tous les articles et illustrations parus dans ce semestriel est interdite.

Avertissement :

les activités physiques et sportives de montagne peuvent être des activités dangereuses qui nécessitent de l'expérience et une parfaite connaissance des techniques. 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



A Régis...

*" Il est le vent qui caresse les montagnes
Le scintillement des cristaux de neige
La lumière qui illumine les névés
Il est l'étoile qui brille dans la nuit"*

Ces mots posés sur le papier par la maman et le papa de Régis Desmus, ancien Président du CAF d'Albertville témoignent de l'essentiel. Oui, lorsque nous skierons les pentes de la Lauzière, du Beaufortain, de la Vanoise, le souffle du vent, les cristaux de neige parleront de lui, de sa passion pour la montagne qu'il aimait tant et qui le lui rendait bien.

Et cette étoile qui brille dans la nuit nous permettra de prolonger la trace qu'il a laissée et de trouver de nouvelles énergies quand le gros temps sera là.

Nous pourrions faire un inventaire de l'œuvre de Régis, évoquer son travail déterminé et méthodique pour donner au club une véritable légitimité sur le territoire, pour mener une politique ambitieuse en matière de formation et sécurité, pour faire découvrir la montagne à la jeunesse; les quelques lignes de cet édit ne suffiraient pas.

Aussi, je veux me souvenir de ma première vraie rencontre avec Régis Desmus lors des journées SAMIVEL que nous avons co-organisé ville d'Albertville et Club Alpin Français d'Albertville. Nous avons partagé ensemble cette idée que la pratique de la montagne telle que nous la connaissons n'est que la partie visible de motivations plus profondes qui puisent leurs origines dans la nécessité pour l'homme de se confronter à lui-même, aux éléments mais aussi de vivre en harmonie avec ce monde si fragile.

Merci Régis... que les neiges éternelles te recouvrent de lumière !



Coucher de soleil sur le Mont Charvin

Quel devenir pour le CAF ?

Difficile de faire la transition....et pourtant.

La vie de notre club est riche de ses activités, de ses événements sportifs et culturels, de ses engagements dans le domaine de la protection de la montagne. N'oublions jamais que ce dynamisme est le fait d'hommes et de femmes qui ont souhaité donner de leur temps, un temps citoyen et bénévole au service d'une passion et d'une cause.

Aussi, après 3 ans de mandat comme Président du club, j'ai proposé que nous nous interrogeons sur les axes politiques prioritaires du club et ainsi engager la politique qui sera menée dans les années à venir. Un travail est en cours; nous sommes aidés dans cette démarche par un cabinet conseil.

Les axes de travail sont les suivants :

- Formation et Sécurité
- La jeunesse
- L'environnement et sa protection
- La fidélisation des licenciés et bénévoles.

A ce jour, nous avons également réfléchi à nos valeurs, fait le point sur nos moyens humains, matériels et financiers, étudié les limites de notre champ d'activité.

Tout cela peut paraître obscur, mais c'est un travail nécessaire qui permettra d'offrir aux pratiquants de la montagne de notre bassin de vie une offre de qualité conforme aux attentes de notre temps, qu'elles viennent des collectivités territoriales ou des pratiquants des sports de montagne.

Jean-Pierre Saint Germain
Président du Club Alpin Français d'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 (sujet : Suivant Sa Voie)
Toute remarque pertinente ou suggestion concernant la revue peut nous être transmise aussi à la même adresse.

Terre d'agriculture, de tourisme et de ski

Présentation générale

Depuis Albertville, le Mont Charvin nous tend les bras, comme une invitation à l'aventure. Alors partons à la découverte du massif des Aravis abritant ce beau sommet que l'on ne se lasse pas d'admirer.

La chaîne des Aravis s'étend, du Nord au Sud, de la pointe d'Areu, aux Aiguilles du Mont ("Trois Sorcières") qui précèdent le Mont Charvin (2 407 m). Le point culminant de la chaîne est la Pointe Percée (2 750 m). Ce massif est séparé en deux parties par le col des Aravis (1 487 m) qui marque la frontière entre Savoie et Haute-Savoie. D'autres sommets de cette chaîne sont plus ou moins connus : l'Étale, la Mandallaz, le Merdassier, les quatre Têtes, le Mont Charvet, la Grande Balmaz, la Tête de Paccaly, la Tête Pelouse. La plupart de ces sommets dépassent 2 300 m d'altitude.

À l'Ouest des Aravis se trouve le lac d'Annecy ; la vallée de l'Arve est au Nord, le Val d'Arly à l'Est et au Sud.

Les Aravis sont souvent associées au plateau des Glières et au massif des Bornes (la Tournette étant le sommet le plus emblématique de cette chaîne), pour constituer le massif des Bornes-Aravis. Dans les Aravis, l'authenticité savoyarde se retrouve à la Clusaz, au Grand Bornand, à Manigod et à St Jean de Sixt qui ont su garder leur âme de villages de montagne. Les chalets de bois patinés et les clochers à bulbes des églises sont le reflet de l'architecture traditionnelle. La capitale des Aravis est la ville de Thônes avec 6 000 habitants.

Géologie

Tracez une ligne joignant le Vercors, la Chartreuse, les Bauges, les Aravis et le Chablais, vous trouverez une série de massifs sédimentaires dénommés les Préalpes.

Comme l'ensemble de ces montagnes, la chaîne des Aravis est constituée principalement de calcaire et de ses dérivés (calcaire argileux, calcaire argilo-siliceux, ...). Cette dalle d'environ 1 500 m d'épaisseur est gondolée sur toute sa longueur. C'est une caractéristique des roches sédimentaires : elles se plient et forment des synclinaux ou des anticlinaux (plis concaves ou convexes respectivement). A l'Ouest, le calcaire s'incline vers l'intérieur des Bornes et forme un synclinal dans lequel s'écoulent les ruisseaux de la Chaise, du Fier et des Bornes. A la Giétaz, c'est un anticlinal que l'on peut observer.

La principale roche trouvée dans les Aravis est du calcaire Urgonien. Ce calcaire comporte des débris issus des récifs coralliens d'antan et est riche en fossiles qui existaient dans les mers de l'ère secondaire, plus précisément au crétacé inférieur (120 à 110 millions d'années). Ces mers étaient peu profondes, chaudes et oxygénées. Ce calcaire de couleur très claire (blanc, rose, jaune) est une roche dure composée de carbonate de calcium.

Il y a aussi du calcaire sénonien et thionique (si, si, vous avez bien lu !). Ces roches se sont donc formées bien avant la surrection des Alpes !

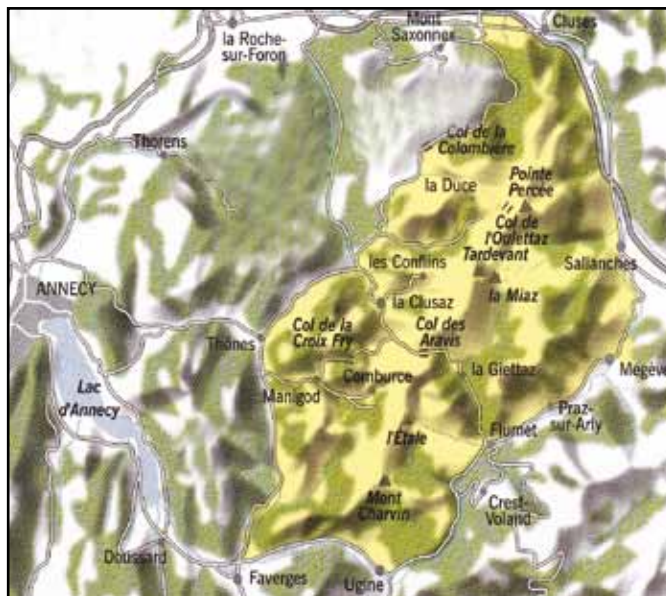
Vous observerez aussi de nombreuses combes fermées d'origine glaciaire (Doran, Les Fours...), elles sont étendues à toute la hauteur du versant et contribuent à diversifier le paysage et les conditions biologiques locales.

Dans ces terrains sédimentaires, l'eau ruisselle très peu, elle s'infiltre principalement et fabrique des grottes, cavernes et gouffres. N'oubliez donc pas d'emporter beaucoup d'eau avec vous, car vous l'aurez compris, l'eau s'infiltre et l'on trouve peu de sources apparentes. Ainsi, de par la nature de la roche, les Aravis offrent un spectacle magnifique : le calcaire change de couleur au gré du soleil, de l'ombre, de la végétation qui y a mis du lichen, parfois. Les couleurs passent du gris bleuté au jaune orangé ou rouille.

Pour finir, un peu d'étymologie et de légende : le mot "Charvin" viendrait du mot celtique "car" qui désigne la pierre. La légende raconte que Gargantua donna un coup de pied dans les Aravis : le trou formé donna la porte des Aravis et le bout de rocher projeté forma la Pierre Menta et les habitants de Crest Voland virent un caillou (crêt) voler !!!

Environnement, faune et flore

Le Massif des Aravis offre une nature riche et verdoyante. Il possède une zone naturelle d'intérêt écologique, faunis-



tique et floristique (ZNIEFF), s'étendant sur une surface de plus de 8 000 hectares. C'est un site de nidification de l'aigle royal et du gypaète barbu (le site choisi pour les réintroductions dans les Alpes françaises est situé dans les Aravis).

Très diversifiée, la faune comprend la majorité des espèces montagnardes classiques : cerf élaphe, bouquetin, chamois, marmotte, mouflons, chevreuil, renard, blaireau, sanglier, lièvre variable. Parmi les oiseaux, on rencontre le tétras-lyres, la perdrix bartavelle, le lagopède, la chouette de Tengmalm, la gélinotte des bois, le tarier des prés et le tichodrome échelette (ci-dessous).



Parmi les papillons, on peut citer l'Apolon, le Damier de la Succise (dans sa forme d'altitude) et deux Azurés, celui du serpolet et celui de la sanguisorbe. Ce dernier parvient, dans certaines "mouilles", à ses plus hautes altitudes connues en France.

La flore compte plusieurs centaines d'espèces recensées, dont pas moins d'une



quinzaine d'espèces protégées (Sabot de Vénus, Epipogon sans feuilles, Laïche vaginée...). Bien d'autres plantes rares sont présentes, telles que la Saussurée déprimée, la Renoncule à feuilles de parnassie ou la Fétuque à fleurs étroites.

La faune et la flore des Aravis sont donc riches et variées. La forêt, quant à elle, est médiocrement présente (hêtraie à orchidées, hêtraie-sapinière et pessière). Les zones humides sont plutôt rares mais certaines tourbières (notamment sur le territoire de la Giettaz) sont néanmoins remarquables.

Diverses formations prennent une extension considérable : les formations herbacées = prairies, pâturages, pelouses d'altitude, landes alpines et boréales landes à éricacées (rhododendrons et callunes), bas-marais alcalins et éboulis calcaires alpins.

Les formations rocheuses (parois, lapiaz, amas de gros blocs et pierriers) sont aussi bien présents, avec la flore et la faune correspondantes. Les combes, quant à elle, sont le domaine de l'ombre, de la mousse, des pierrailles humides, des petits sapins et des lapiaz, des névés et des lacs. Parmi ceux-ci, le lac du Mont Charvin qui nourrit les sources du Fier au travers d'une centaine de mètres de lapiaz. Le versant Est des Aravis est abrupt, avec des muraillettes verticales et est couvert de pelouses burrinées.

Les Aravis sont un massif particulièrement arrosé, mais les anciens redoutaient particulièrement les années très pluvieuses et froides qui étaient des années de faibles récoltes et potentiellement de famines comme en 1816.

Lieux et monuments

- L'Abbaye d'Entremont datant du XIII^e siècle.
- La Chartreuse du Reposoir fondée en 1151 est blottie dans un cirque boisé au bord d'un petit lac. Depuis 1932, les bâtiments sont occupés par une vingtaine de carmélites.
- La maison de la pomme et du biscantin (cidre) à Serraval.
- La Nécropole Nationale de la Résistance (à Morette) où se trouvent les corps des résistants morts sur le plateau des Glières. A proximité peuvent se visiter le Mémorial de la Déportation et le Musée départemental de la Résistance.

Histoire

Très bref aperçu d'une page de l'histoire des Aravis (lorsque la Savoie était rattachée à la France) : la guerre de 1914-1918. La plupart des hommes des Aravis, nés entre 1868 et 1898, ont été mobilisés durant les 52 mois de la guerre. Plus de 500

d'entre eux vont y trouver la mort. Les soldats des Aravis ont été principalement enrôlés dans les bataillons de chasseurs alpins (30^e régiment d'infanterie d'Annecy et 97^e régiment d'infanterie de Chambéry). Dès août 1914, ils furent engagés dans la bataille de l'Alsace où 45 d'entre eux perdirent la vie dès le premier mois trop exposés à cause de leur pantalon rouge.

Un massif tourné vers le tourisme et l'agriculture

Le Massif des Aravis est habité depuis plus de 10 000 ans par une population vivant du bois et de l'agriculture. Aujourd'hui le tourisme tient une part importante et l'agriculture a été maintenue. Un équilibre harmonieux a été trouvé entre ces deux activités.

Tourisme et activités

Toutes sortes d'activités coexistent dans les Aravis, elles sont sportives, ludiques ou culturelles.

De nombreux sports s'y pratiquent : le parapente, le deltaplane, tous les sports de neige et de glace, les raquettes à neige sur sentiers balisés et damés, le VTT, le cyclotourisme, le canyoning.

Des sentiers pédestres tracés et balisés permettent la randonnée. De nombreux sites d'escalade, des via ferrata, des parcs accro-branches invitent les sportifs et touristes. Pour exemple, l'itinéraire Tournette-Aravis se réalise en 8 étapes, sur un GR de pays. En vélo, peuvent être pratiqués le col des Aravis et le col de la Croix Fry, entre autres. Le versant haut-savoyard des Aravis, avec de nombreuses combes Nord Ouest, sont idéales pour le ski de randonnée. Côté Sud, une belle pente, celle de la porte des Aravis. Il y a donc quelques beaux sommets à faire en ski ou en randonnée l'été.

Pour le raid à ski, une randonnée sur plusieurs jours est possible, entre le passage



de la grande Forclaz au Sud et le col de la Forclaz au Nord avec les refuges de Doran, Gramusset et Bombardellaz.

Le Nom, le Borne et le Fier sont des torrents dans lesquels se pratique la pêche. Il en va de même dans certains lacs de montagne.

Dans la Combe des Aravis septentrionale, se trouvent les stations du Grand Bornand, de la Clusaz, de Manigod - la Croix Fry, la Giettaz, Le Grand Bornand -Chinaillon, Saint Jean de Sixt. Ces domaines skiables s'étalent de 1100 m à 2600 m.

Aux Confins ou sur le plateau de Beauregard, la pratique du ski de fond est possible.

La Clusaz et Le Grand-Bornand sont labellisés "Famille Plus". Ce label est destiné à valoriser les communes ayant une offre adaptée et de qualité en faveur des familles et des enfants.

Agriculture

L'activité pastorale est importante, elle est liée notamment à la fabrication du Reblochon, fromage A.O.C. affiné en cave où il est lavé et retourné. Reblocher signifie recommencer de traire. Ce fromage est légèrement crémeux, protégé d'une croûte de teinte safran. Les autres produits locaux réputés sont la tomme de chèvres et les pommes de montagne. D'autres espèces sont élevées dans les Aravis : les moutons de la race Thônes et Marthod.

Blandine du Crest



Rencontre avec trois habitants des Aravis

Avec Roland et Marie, nous sommes allés interviewer trois Giettois :
Michel Poencet, guide de haute montagne et moniteur à La Giettaz et à La Clusaz
Marie-Christine Porret, agricultrice et monitrice de ski à La Giettaz
Dominique Porret, gérante d'un gîte d'alpage sous la Porte des Aravis, chauffeur de taxi.



RB : Est-ce que les Aravis arrivent encore à garder les gens au pays ?

DP : Tout dépend si l'on parle de villages comme La Giettaz ou comme La Clusaz, Mégève ou Le Grand Bornand. Beaucoup de Giettois, artisans du bâtiment, moniteurs, vivent ici mais partent chaque jour travailler dans les stations voisines du Val d'Arly ou de Haute-Savoie. Un certain nombre d'entre eux sont partis s'installer dans d'autres villages des Aravis, du Beaufortain ou dans la vallée. Les grandes stations s'en sortent mieux, que ça soit au niveau du tourisme d'été ou d'hiver que de l'agriculture.

DP : Les gens sont dans l'ensemble très entrepreneurs ; ils ont pris l'habitude de travailler dans des conditions difficiles et quittent souvent chaque matin le village pour aller travailler dans les environs. Beaucoup sont artisans et ont créé leur petite entreprise de maçonnerie, menuiserie, plomberie ou électricité. La plupart travaillent seuls ou avec un ou deux ouvriers. Nous sommes pour la plupart des pluri-actifs.

JCM : L'agriculture parvient-elle encore à se maintenir ?

M-Chr : La vallée de La Giettaz est beaucoup plus encaissée et isolée que ses voisines. Les terres y sont plus pen-

tues, plus morcelées. Les fermes sont ici en général de taille plus modeste. Plusieurs agriculteurs fabriquent le reblochon fermier ; d'autres font ramasser leur lait par la coopérative de Flumet qui peut, selon la zone d'appellation,

soit le transformer en reblochon ou en tomme, soit le transporter à Moutiers pour la fabrication du Beaufort. Au fil des années, leur nombre diminue. Les villages du haut Val d'Arly se trouvent à cheval sur plusieurs zones et ont donc le choix pour la transformation.

MC : Comment se pratique la montagne ?

M-Chr : On voit passer beaucoup de randonneurs à pied, en raquettes, à ski. Certains arrivent par le col du Jaillet mais la plupart partent du Plan ou sous le col des Aravis. Mais ça n'a pas du tout le même impact économique que le ski alpin ou le bâtiment. Les beaux paysages bien conservés avec les chalets traditionnels favorisent le tourisme surtout en été.

MP : Concernant la station de ski, La Giettaz a depuis longtemps des difficultés pour assurer son développement car les pistes pour débutants à part un petit stade au hameau du Plan et quelques pistes en haut du télésiège du Torraz. Le nombre d'hôtels et de centres de villégiatures (plutôt conséquent dans le passé pour une population relativement réduite) s'est réduit au fil des années.

DP : La commune a donc dû en 2005, pour éviter un dépôt de bilan, faire reprendre ses remontées par la société de l'espace Jaillet qui a assuré la liaison avec Mégève et Combloux. L'avenir de la station et de nombre de ses habitants était à ce prix.

RB : Au niveau protection

de la nature et développement durable, quelle position avez-vous ?

MC : La commune et les organisations comme la Frapna surveillent les projets d'extension ou de routes et veillent à ne pas laisser faire n'importe quoi. Il y a parfois des désaccords avec les habitants sur l'opportunité de certains aménagements. D'autre part, les stations comme La Giettaz ont suffisamment d'eau pour satisfaire les besoins des habitants permanents ou des résidences secondaires ; nous n'avons quasiment pas de canons à neige.

MC : Michel, avez-vous pu exercer localement votre profession de moniteur et de guide ?

MP : La passion de la montagne m'a pris assez jeune mais à l'époque, on n'était guère encouragé par l'entourage. Au début, j'ai travaillé plusieurs années à Val d'Isère puis aux Arcs comme moniteur



de ski. J'exerce maintenant essentiellement sur La Clusaz mais je vis toujours à La Giettaz, village auquel je suis très attaché. J'encadre beaucoup de sorties dans les Aravis (en escalade, via ferrata...) mais j'emmène aussi mes clients dans les massifs voisins et notamment vers Chamonix car nous n'avons pas de glacier près d'ici. Ces dernières années, la clientèle est plus "volatile" ; elle souhaite varier les plaisirs en montagne. Emmener quelqu'un aux Drus est plus intéressant mais plus délicat que d'aller faire la via ferrata Pollet-Villard près du col des Aravis. La nouvelle génération doit maîtriser des langues étrangères pour mieux accueillir les touristes.

Propos recueillis par J.-Claude Monod



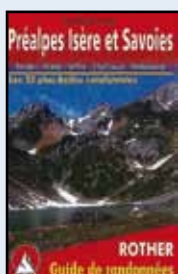
BIBLIOTHEQUE

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 les Aravis

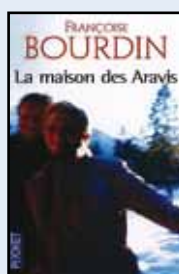
Présentée par Kurt Nagel, Librairie des Bauges, Albertville



Préalpes Isère et Savoies de Reinhard Scholl

52 itinéraires de randonnée classés par site avec cartes détaillées, description des parcours, profils d'altitude. Avec pour chacun la durée, le dénivelé, les services de proximité, les voies d'accès.

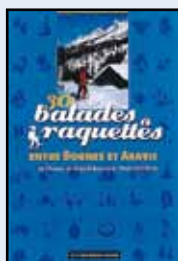
Editeur : Rother, Ottobrunn (Allemagne) 14,00 EUR



La maison des Aravis de Françoise Bourdin

Un couple habitant la région parisienne décide, suite à un héritage, d'aller vivre près d'Annecy et de prendre un nouveau départ. Si Bénédicte s'adapte à sa nouvelle vie, Clément se lasse de cette vie rude et veut retourner à la ville...

Editeur : Pocket 6,60 EUR



30 balades à raquettes entre Bornes et Aravis par Pierre Millon

Randonnées dans le massif des Bornes-Aravis qui présente un relief bien adapté à la pratique de la raquette et des vues très étendues souvent en balcon sur le massif du Mont-Blanc.

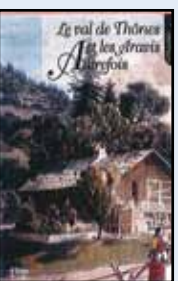
Editeur : Didier-Richard, Grenoble 8,95 EUR



30 balades à skis dans les Aravis et le Mont Blanc, par Jean Marc Lamory

les itinéraires proposés dans ce guide conduisent vers les sommets de moyenne altitude mais également en haute montagne sur les glaciers du Mont Blanc.

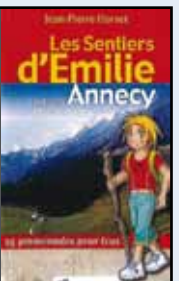
Editeur : Didier-Richard, Grenoble 8,95 EUR



Thones et les Aravis autrefois

à travers des photos et des cartes postales anciennes, les auteurs font revivre la vie des habitants du val de Thones et des Aravis à la fin du 19ème siècle et au tout début du 20ème. Avec des extraits d'événements locaux : chute mortelle, éboulement, mise en service du tramway d'Annecy à Thones, etc...

Editeur : La fontaine de Siloë 15,00 EUR



Les sentiers d'Emilie autour d'Annecy et dans les Aravis.

25 promenades pour tous, de Jean Pierre Hervet.

25 parcours de cinquante minutes à trois heures de marche, à travers les paysages de la Haute Savoie

Editeur : Rando éditions, Ibos (Haute Pyrénées)

7,50 EUR

SAVOIE AVENTURE
SPECIALISTE
DES SPORTS
DE PLEINE NATURE

Individuels - Groupes - CE - Séminaires

Tel : 04 56 41 10 99
www.savoie-aventure.com

LibRaiRie
des Bauges

Tous vos livres de montagne, les topos
d'escalade, les guides et cartes.

104 rue de la République 73200 Albertville
tel : 04 79 32 00 91

Topo-ski de rando

Trou de la Mouche, Traversée Paccaly -> Grand Crêt



Découverte de deux des plus belles combes des Aravis, mais attention à la surfréquentation du lieu, proche d'Annecy !

Du parking des confins, prendre la route non déneigée qui traverse à un replat (5min). Laisser sur la droite la combe de Grand Crêt que l'on prendra à la descente. Traverser le goulet d'avalanche puis tirer à droite en forêt et remonter la combe de Paccaly à son gré. Vers 2100 cependant il est conseillé de prendre le dernier raidillon en rive droite puis de revenir sur l'arête en rive gauche que l'on remonte jusqu'au Trou de la Mouche (en général à pied).

Descente: directement à droite le long des rochers sous le Trou de la Mouche dans la combe du Grand Crêt jusqu'à la voiture.

Variantes :

• A/R dans la combe de Paccaly (Ski 3.2)

Montée: idem itinéraire principal.

Descente: descendre en traversée à gauche sous le Trou de la Mouche au

dessus de petites barres (40-45 court) puis on récupère l'itinéraire de montée.

• A/R dans la combe de Grand-Crêt (Ski 3.1)

Montée directe dans la Combe de Grand Crêt. Vers 2000 tirer à gauche direction Roche Perfia puis vers 2300, laisser Roche Perfia à droite et revenir à gauche sur le Trou de la Mouche.

Descente: directement à droite le long des rochers sous le Trou de la Mouche dans la combe de Grand Crêt.

• Traversée Grand Crêt -> Paccaly (Ski 3.2)

Montée directe dans la Combe de Grand Crêt. Vers 2000 tirer à gauche direction Roche Perfia puis vers 2300, laisser Roche Perfia à droite et revenir à gauche sur le Trou de la Mouche.

Descente: descendre en traversée à



gauche sous le Trou de la Mouche au dessus de petites barres (40-45 court) puis descendre la combe de Paccaly (ça passe un peu partout). Vers 1700, tirer à gauche pour rejoindre le Chalet de Paccaly puis suivre le chemin direction W qui ramène au parking

• Traversée Grand Crêt - Paccaly - Tête Pelouse. (Ski 3.2)

Du Trou de la Mouche, descendre de 150m dans la combe du Grand Crêt puis remettre les peaux pour monter au sommet de Tête Pelouse (2537m). Descente : du sommet, descendre dans la combe du Grand Crêt jusqu'aux Confins.



Trou de la Mouche : 2453m
Massif : Bornes - Aravis
Orientation : NW
Dénivelé : 1060 m.
Difficulté de montée : F
Difficulté ski : 3.1
Type : Boucle Cartes : 3430ET
Départ : Les Confins
Altitude de départ : 1430 m.
Exposition (1 à 4) : 1
Pente : >35°/150m.



TRAIL D'ALBERTVILLE / MONTAGNE EN FETE 2011



7ème édition pour ce rendez-vous d'automne...et une bien belle réussite ! Il fait encore nuit ce dimanche 25 septembre, pourtant les rues d'Albertville sont déjà parcourues par de nombreux coureurs.

Plus de 520 sportifs vont prendre le départ de l'une des 3 courses et s'élancer sur les pentes des sommets du Parc régional du massif des Bauges afin de rallier l'arrivée à Mercury. Sur le site d'arrivée, de nombreuses animations attendent les amoureux des activités de pleine nature : structures d'escalade, randonnée pédestre, randonnées, kayak, marche nordique, parcours d'orientation...le tout sous les accords jazz de "Sulfate de cuivre" Mais revenons à la course ou plutôt aux courses !

Un parcours technique, exigeant....apprécié des coureurs et une belle "bagarre" sur les 3 épreuves avec des spécialistes du trail toujours au rendez vous d'Albertville. Et pendant ce temps la fête bat son plein à Mercury...

Vraiment une bien belle journée et une belle réussite pour les 150 bénévoles engagés dans l'organisation et le Club Alpin Français maître d'œuvre de l'épreuve.

Rendez-vous le 23 septembre 2012 pour une 8ème édition !

J.F. Grandidier

Lionel Bonnel, vainqueur de l'édition 2011, nous livre ici quelques sensations :

"Quelques secondes après le coup de pistolet du départ nous quittons le bitume du centre ville pour retrouver les premiers sentiers qui dominent la ville d'Albertville. Le début de course se déroule en milieu forestier sur des chemins plutôt "roulants" avec quand même quelques belles bosses qu'il faut savoir négocier au plus vite sans trop entamer ses jambes.

Le temps est idéal et les sentiers de toute beauté. Nous arrivons au col du Tamié et après une courte descente la grosse difficulté du jour se profile. Joël et Yannick me semblent très forts, ils nous distancent d'une cinquantaine de mètres à l'entame de la dernière grosse montée. Dans un premier temps je reviens sur eux et puis je décide de prendre les commandes. Encore 400m de dénivelé pour atteindre le sommet du Parc à Moutons. Le sentier est de plus en plus raide. Je gère un peu.

Progressivement les crampes se dissipent et je peux à nouveau allonger ma foulée dans la belle descente en direction de l'abbaye du Tamié. Il reste une petite "bosse" pour rejoindre le col du Tamié pour notre deuxième passage. Les 4 derniers kilomètres sont un plaisir, je sens que je ne peux plus être rejoint et comme je retrouve le parcours des balcons de Mercury, je suis encouragé par les nombreux coureurs. Enfin, la ligne que je franchis en 3h23mn et 50 secondes."



MONTAGNE EN FETE
Alpin naturellement



Mon club, c'est bien



Président du Caf d'Albertville de 2004 à 2008, Régis Desmus est décédé accidentellement le 14 septembre dernier. Afin de lui rendre hommage, le Club Alpin Français vous invite à revivre les grands moments d'actualité qui ont marqué son mandat au fil d'une rétrospective en images.

Faire du Club Alpin Français un véritable acteur de territoire

Des soirées "voyages lointains" à la journée "Montagne en Fête" en passant par la participation du club au festival "Grand Bivouac" ou le partenariat avec le lycée Jean Moulin, Régis a eu de manière constante la volonté de tisser des liens et mettre en réseau le club avec les différents partenaires locaux, publics ou privés afin de faire partager les valeurs qui animent le club alpin Français.



Favoriser la pratique des sports de montagne par les jeunes

Poursuivant l'œuvre entreprise par ses prédécesseurs, c'est sous sa présidence que fut créée et labellisée par la FFCAM l'école aventure qui permet à de nombreux jeunes de découvrir toutes les possibilités qu'offre la montagne (escalade, ski de montagne, cascade de glace, randonnée/orientation, canyoning...)

Pour les cent ans de Samivel, lecture par des jeunes scolaires des objectifs de la déclaration de Kathmandou en présence de Patrick Gabarrou au cœur du parc national de la Vanoise.

Former les cadres, mener des actions de sensibilisation à la sécurité en montagne pour les pratiquants

Constamment préoccupé par la sécurité, nombreuses ont été les actions menées comme les journées à la CRS montagne où sont intervenus guides, juristes, ergonome, à Conflans avec la présence de Christophe Profit.

Les ateliers et les conclusions qui en ont découlé ont permis d'affiner les procédures de sécurité...



plus que du sport...



Montrer l'exemple, ouvrir la voie, lancer de nouveaux défis, innover dans tous les domaines

C'est ainsi qu'était sa gouvernance pour enrichir la réputation du club en montrant l'exemple y compris sur le terrain comme par exemple avec sa participation au Trail d'Albertville dans ses fonctions d'organisateur mais aussi de coureur.

Passionné de montagne, les disciplines de prédilection de Régis étaient les via ferrata, les randonnées, le ski de fond avec tout dernièrement sa participation à l'Etoile des Saisies mais surtout le ski alpinisme avec six Pierra Menta, comme ici sur cette photo pour la vingtième édition.

25 juin 2011 : Inauguration de la nouvelle SAE



Albertville dispose d'un second mur d'escalade, situé dans le gymnase du Centre Ville, place du 11 Novembre. Il a été inauguré le 25 Juin et permet au CAF d'élargir sensiblement son offre de grimpe. La Ville et le CAF ont souhaité faire de cette journée inaugurale un événement marquant de l'été albertvillois.



- Déambulation musicale par le pianiste François René Duchâble : de Conflans au gymnase du Centre Ville en passant par Jean Moulin et la rue de la République, le talentueux artiste a joué tout en pédalant sur son "vélo piano".



- Inauguration officielle de la nouvelle SAE du Centre Ville. Avec la participation des jeunes grimpeurs du CAF qui ont préparé une mise en scène originale et dynamique !



- "Rencontres en Musique", une soirée au pied du Mur avec l'himalayiste Marc Bataud, le philosophe Bernard Besret, la pianiste Hélène Berger et François René Duchâble. Hélène Berger a animé les débats entre ses 3 invités qui partagent leur vision sur quelques questions essentielles de la vie. François René Duchâble, parfois accompagné d'Hélène Berger, a traduit au piano les ambiances émergentes : Chopin, Beethoven, Schubert, Brahms, sont ses complices.



Le CAF d'Albertville, vu par une nouvelle adhérente



Le CAF ? C'est sur l'insistance de mes amis que je m'y suis inscrite, il y a moins de 6 mois, un peu sur un coup de tête. Pour moi qui avais l'habitude d'humbles randonnées sur les sommets environnants, c'était, avant tout, un moyen de partager, rencontrer d'autres passionnés, et découvrir d'autres horizons.

Au départ, j'ai rencontré à la permanence Daniel Vergne, qui, en me proposant de venir essayer l'activité alpinisme, m'a ouvert des portes que je croyais jusque là réservées aux seuls montagnards aguerris. Et une poignée d'heures seulement après mon inscription, munie de mes vieilles chaussures de montagne, complètement inadaptées, de crampons, baudrier et piolet que j'avais réussi à dégoter in extremis, me voilà partie sous l'Aiguille du Grand Fond, où j'ai tout d'abord été engloutie par une avalanche...de mots nouveaux, de matériel,

de techniques, de nœuds multiples. Mais après avoir marché en cordée, grimpé, appris le moufflage, testé les chutes, au milieu des rires et de la bonne humeur, j'ai su qu'il faudrait que je recommence. Cette journée s'est révélée doublement initiatique quand, en redescendant sous un soleil éclatant, la via ferrata du Roc du Vent nous a fait de l'œil...et nous a irrésistiblement attirés vers ses hauteurs escarpées.

Quelques semaines plus tard, grâce aux encouragements de Claire Muller, j'ai tenté une sortie week-end, encadrée par Jean-Claude Monod et Thierry Garnier, objectif Pointe Isabel-la en traversant la Mer de glace. Et là, découverte de l'altitude, de l'effort dans la durée, de l'ambiance chaleureuse des refuges, de l'esprit de camaraderie, des levers à 2h30 du matin, de la marche à la frontale, rapide et silencieuse, du rosé lever de soleil sur le Mont Blanc, du passage de la rimaie, puis des arêtes neigeuses, rocheuses pour enfin atteindre le vertigineux sommet... absolument grandiose.

Ensuite, c'est la rencontre avec Yann Tual qui m'a permis, lors de la sortie initiation spéléo, de renouer avec mes amours d'étudiante, la géologie. J'y ai trouvé une ambiance de groupe très conviviale, pleine de simplicité, où il fait bon échanger ses impressions, ses idées et ses connaissances. A Prérrouge, c'est l'aspect minéral, sobre, confiné, secret, des entrailles de la terre, qui m'a séduite. Il faut s'adapter à la morphologie de la roche, ramper, se faufiler, escalader, voire plonger... Mais la spéléo, c'est aussi l'excitation des "premières", comme le trou des Barbares à Faverges, la découverte d'une cavité inconnue jusqu'alors, la désobstruction qui s'ensuit, l'envie d'aller voir ce qui se cache derrière, comme si on était à la recherche d'un trésor...qui, par ailleurs, m'est apparu, là où je ne l'attendais pas !

Enfin, à la rentrée, j'ai eu envie de m'inscrire à l'escalade, en vue d'acquérir les bases qui me serviraient à être un peu plus efficace la saison prochaine...et c'est finalement à l'activité elle-même que j'ai pris goût, sous l'encadrement bienveillant de Mathieu Pesenti et la présence sécurisante d'une amie de cordée retrouvée par hasard !

Le CAF ? Six mois plus tard, c'est l'alliance réussie de l'humain et de la montagne, et à chaque sortie, l'impression, à la fin de la journée, qu'on a toujours connu les personnes qui y ont participé. Prochain objectif, cascade de glace ? Ski ? Raquettes ? Canyon ? Et peut-être ce pour quoi je m'étais inscrite à la base...la randonnée pédestre ! En espérant que les années futures me permettront de rendre un peu de tout ce qu'on m'a si généreusement donné...

Hélène Manuse

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

DECATHLON
Albertville

1227 chemin de la Cassine
73200 Albertville

Ski ALPIN - SAISON 2012



	STATIONS	ACCOMPAGNATEURS
décembre 2011		
11	Courchevel	Patrick Comerson
janvier 2012		
08	Courchevel	G. Ferront, G. Roux-Mollard
15	Mottaret	Esthel Lozier
22	Les Sybelles	Annie Darbelet
29	Espace Diamant	Danièle Bonnardel
février 2012		
05	Val Thorens	Claudie Kérouanton
12	Tignes	Alain Carletti
19	La Plagne	Thierry Carron
26	Les Menuires	Monique Canovaz
mars 2012		
04	La Rosière	Gilbert Dunand-Martin
11	Valmorel	Maryvonne Bothard
18	Les Arcs	Guy Poletti
25	Courchevel, concours du Petit CAF	Michel Darbelet
avril 2012		
01	Val d'Isère	Brigitte Dunand-Frere
08	Val Thorens	Guillaume Maréchal
15	Tignes	Jean-François Duc
22	Val Thorens	Suzanne Caille

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

Il est toujours aussi difficile d'élaborer le programme du Ski Alpin chaque année en début d'automne pour que la revue puisse sortir dans les délais, surtout quand on a un mois de septembre aussi beau et chaud et que personne n'a envie de sortir le matériel de ski. Pas de destinations lointaines en raison des coûts du transport, nous allons cette année rester très classique, sauf si une opportunité intéressante se présente et que nos amis de Ski-Montagne veuille bien la saisir aussi. C'est pourquoi, le programme est donné à titre indicatif et que tout changement sera précisé par voie de presse, par mail ou sur le répondeur du CAF au plus tard 48 h avant la sortie, c'est-à-dire le vendredi soir à 20h.

Comme vous pouvez le constater sur les photos, les sorties sont toujours aussi conviviales, et que nous passons souvent plus de temps en hors-piste que sur les pistes. Il faut bien sûr que les conditions soient réunies (risque d'avalanche nul, hauteur de poudre suffisante pour ne pas abîmer les skis, bonne visibilité du terrain...) afin que nous puissions nous aventurer là où il n'y a aucune trace et nous faire plaisir mais aussi faire plaisir aussi à ceux qui ne peuvent pratiquer le ski de randonnée et qui veulent connaître l'ivresse d'une belle descente dans une poudre de rêve.

A propos de ski de rando, nous allons accueillir en début de saison un certain nombre de pratiquants de cette activité à l'initiative de Gérard Vuillet pour un perfectionnement sur et hors-pistes. L'encadrement (par les responsables du ski alpin) se fera le matin ; l'après-midi, ils auront ski-libre.

Deuxième nouveauté cette année, une autre pratique de la glisse va voir le jour au sein du caf. Des adeptes du télémark, sous la houlette de Delphine Bertaux qui souhaite faire connaître et développer cette activité, nous rejoindront chaque fois qu'ils le désireront les dimanches pour bénéficier de nos tarifs (car+forfait) et surtout pour skier avec nous. Notre convivialité étant depuis belle lurette connue de tous.

Rendez-vous mi-décembre pour la première sortie et début novembre pour un pot de bienvenue à la permanence pour les nouveaux et de reprise de contact pour les anciens.

Patrick Comerson et tous les bénévoles du ski alpin.

NB : il y aura 50% de réduction sur le prix du car à partir du deuxième membre d'une même famille inscrit pour une sortie. (prix moyen d'une sortie car + forfait entre 25 et 30€ dont 8 à 10€ de car)

Ski De MONTAGNE

En plus des sorties de ski de randonnée traditionnelles s'adressant à des pratiquants de différents niveaux, où les inscriptions se font le vendredi soir à la permanence, le Caf d'Albertville propose trois cycles qui nécessiteront une inscription en début de saison (lors de la soirée du 2 décembre), puis par mail ou téléphone auprès du responsable, le mercredi précédant la sortie :

1. Première trace. Responsables : Catherine Gomez et Pierre Fournier
2. Découverte du ski alpinisme. Responsables : Claire Muller et Ulrick Launay
3. Grande Trace. Responsable : Claire Muller et Gilles Lennoz

1. Première Trace :

Calendrier : 6 sorties sur 1 ou 2 jours
Cela représente 1 sortie tous les 15 jours. Si trop de participants, deux groupes seront constitués à l'issue de la 1^{re} sortie de décembre, et chaque groupe bénéficiera d'1 seule sortie par mois.

Objectifs :

-Initiation à la randonnée à skis, avec l'idée de progresser dans les dénivelées et dans les difficultés techniques.

-Progression technique :

apprendre à maîtriser son matériel (skis et peaux, couteaux),
apprendre les conversions,
progresser en descente en abordant différents terrains (pentes jusqu'à 30° max, forêts, ...)

initiation à la recherche d'un arva
éventuellement initiation à la cartographie et la nivologie de base pour comprendre les choix d'itinéraire.

-Dénivelées : partir d'un petit de dénivelée de 600-700 m pour atteindre un dénivelée d'environ 1400 m en fin de cycle.

-Eventuellement un we en refuge ou gîte.

Public :

-6 à 8 personnes débutantes avec :
un minimum de condition physique (pratique d'un sport au moins 1 fois par semaine)

des bases en ski de piste (bonne maîtrise du chasse-neige et du dérapage)

-S'engager sur l'ensemble du cycle.

2. Découverte du ski alpinisme :

Calendrier : 5 sorties sur 1 ou 2 jours, soit 1 sortie par mois environ

Objectifs :

-Passer du ski de randonnée au ski alpinisme, c'est-à-dire parcourir des terrains plus alpins (pentes soutenues, couloirs, arêtes...)

-Technique :

conversions en pentes raides,
montée sur neige dure,
cramponnage dans couloirs ou sur arêtes mixtes faciles,
descente dans des pentes à 35° max.
perfectionnement en recherche Arva, avec recherche de 2 arva et recherche collective
éventuellement travailler un peu l'autonomie (cartographie, choix de la trace en fonction de la nivologie, consignes de sécurité...)

-Dénivelée : 1300 à 1400 m max, avec l'idée de faire de petits circuits (plusieurs montées et descentes)

-Eventuellement un we en refuge et une sortie en milieu glaciaire.

Public :

-6 à 8 personnes initiées au ski de randonnée et maîtrisant les bases : conversions faciles, marche à allure régulière (400 m/h), descente "débrouillée" dans différentes neiges.

-Matériel d'alpinisme nécessaire : crampons, piolet, casque, baudrier

-Sortie "test" le 8 janvier lors du Grand Parcours à St-François Longchamp

3. Grande Trace :

Calendrier : 5 sorties sur 1 ou 2 jours + 1 raid de 4 jours, soit 1 sortie par mois environ

Objectifs :

-Faire des circuits de 1500 à 2000 m de dénivelée (plusieurs montées et descentes), plus ou moins techniques selon les conditions nivo-météo.

-Travailler un peu l'autonomie : cartographie, choix de la trace en fonction de la nivologie, consignes de sécurité...

-Perfectionnement en recherche arva : recherche collective multiple, secourisme de base

Public :

-Pratiquant régulier en ski de randonnée possédant :

une bonne condition physique : être capable de faire un dénivelée de 1500 m à 500 m/h

une bonne technique : conversions, dépeautages, cramponnage, descente toutes neiges et toutes pentes (mais pas de ski extrême !)

avoir suivi la journée découverte du ski alpinisme lors du grand parcours (8 janv) si les encadrants ne vous connaissent pas. Cette sortie servira de test.

-Matériel d'alpinisme nécessaire : crampons, piolet, casque, baudrier.



Ski De RANDONNEE

Calendrier 2012

Date	Destination	Massif	Déniv+	Alt. max	Diffi- culté	Accompagnateurs
Décembre 2011						
V2	Présentation activité à 19 h Jean Moulin					R.Bellot Champignon - Cl.Muller
S10	Exercices arva à 13h30. Lieu à définir				Tous	J. Husson - B. Caubet
18	PT	à définir				C.Gomez - Cl.Muller - U.Launay - S.Kaikingier
Janvier 2012						
7-8	Grand Parours					
S7	La Sambuy	Bauges	800	2198	BS	JL.André - JL.Arnol
S7	Initiation Grand Parours					R.Bellot Champignon - S.Lepaul - J.Husson
D8	PT	à définir				N.Deresseguier - J.Spinato - G. Veuillet
D8	GT Grand Parours	à définir				Cl.Muller - G.Lennoz - U.Launay
D8	DSA Grand Parours	à définir				Cl.Muller - G.Lennoz - U.Launay
S14	Initiation	à définir				R.Bellot Champignon - S.Lepaul - J.Husson
S14	Pointe de Cerdosse	Beaufortain	1150	2550	BSA	D.Ortholland - Th.Binet
D15	Recyclage cadres hiver					J. Maurin - R.Bellot Champignon
14-15	week-end Champsaur (Inscriptions en décembre)				BSA	JF Grandidier
S21	Le Grand Mas	Lauzière	800	2126	Tous	Y.Gonnet - JC.Monod
S21	Initiation	à définir				R.Bellot Champignon - S.Lepaul - J.Husson
D22	Trace des Arcs					
D22	PT	à définir				C.Gomez - P.Fournier - S.Kaikingier
D22	Le Mont Jovet	Vanoise	1288	2558	SM	D.Vergne-D.Lamalle
S28	initiation	à définir				R.Bellot Champignon - S.Lepaul - J.Husson
D29	Combe Bénite	Beaufortain	1200	2575	BSA	Th.Binet - D.Ortholland
Février 2012						
4-5	PT WE en Maurienne					Cl.Muller - G.Lennoz - G.Veuillet
S4	initiation	à définir				R.Bellot Champignon - S.Lepaul - J.Husson
S4	Le Pas de Balme	Lauzière	1200	2600	BS	D.Vergne
D5	La Roche Jaille	Vanoise	1350	2689	BS	S.Lepaul - J.Husson
11-12	Formation Thierry Arnou					Thierry Arnou
S11	initiation	à définir				R.Bellot Champignon - S.Lepaul - J.Husson
S11	l'Ambrevetta	Aravis	1020	2463	BS	B.Caubet
D12	Combe Marion Blonnière	Aravis	1300	2400	BSA	P.Bois - R.Bellot Champignon
S18	initiation	à définir				R.Bellot Champignon - S.Lepaul - J.Husson
S18	Roche Pourrie	Beaufortain	950	2037	BSA	Y.Gonnet
D19	PT	à définir				U.Launay - S.Kaikingier
D19	DSA	à définir				N.Deresseguier - J.Spinato
D19	Les Frettes	Lauzière	1300	2528	BSA	JL. Arnol - JL. André
20/24	Promenade en Queyras					JL. Arnol - Cl. Revet
S25	initiation	à définir				R.Bellot Champignon - S.Lepaul - J.Husson
D26	Les Sybelles					R.Bellot Champignon
D26	GT-Tour Pierra Menta	Beaufortain	1700			I. Mazzone- J. Spinato- U. Launay



Date	Destination	Massif	Déniv+	Alt. max	Diffi- culté	Accompagnateurs
Mars 2012						
S3	Le Buet	Aig. Rouges	1800	3096	BS	D.Vergne
3-4	Initiation	Beaufortain				R.Bellot Champignon - S.Lepaul-J.Husson
D4	PT	à définir				C.Gomez - P.Fournier - S.Kaikingier
S10	Le Grand Mont	Beaufortain	1400	2686	BS	JL.André - JL.Arnol
S10	initiation	à définir				R.Bellot Champignon - S.Lepaul - J.Husson
S10	GT	à définir				Cl.Muller - G.Lennoz
D11	DSA - Couloir Ferrouillet	Belledonne	1320	2586	BSA	J.Spinato - I.Mazone
D11	Aiguille de Praina	Beaufortain	1300	2607	BSA	S.Lepaul - G.Veuillet
17-18	Rassemblement des sections de Savoie au Refuge Felix Faure					R.Bellot Champignon - G.Veuillet - J.Husson
23 -25	Sommets dans le Dévoluy (Tête de l'Aupet, Pic de Bure)				BSA	JL.Arnol - JCl.Monod - JL.André
S24	Le Sambuis	Belledonne	1500	2734	BS	D.Vergne
D25	DSA	à définir				Cl.Muller - G.Lennoz
S31	Col Clément par l'envers	Lauzière	1520	2739	TBSA	P.Bois - R.Bellot Champignon
Avril 2012						
D9	Grand arctissime				Tous	
D9	GT Grand Arctissime					Cl.Muller - G.Lennoz
7- 9	Formation glacier					S. Escande
7 - 20	Raid en Turquie Taurus-Bolkar					JF. Grandidier
D15	DSA	à définir				U.Launay - V.Henaff
D22	GT	à définir				U.Launay - V.Henaff
28-01	GT Raid (28-29 fev, 01avr)	à définir				U.Launay

Légende : PT : Petite trace - GT : Grande trace - DSA : Découverte Ski
 Alpinisme
 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

La programmation est indicative. Les sorties pourront être modifiées en fonction des conditions météo-nivologiques

Raquettes à Neige 2011-2012

Ca y est, voilà venu le temps de retrouver les raquettes ou les skis au fond du garage, refaire peut être une remise en état, et commencer à rêver et imaginer de longues promenades dans une neige immaculée et un univers feutré, dans le calme d'une nature au repos, où seules les traces d'animaux sauvages nous permettent de lire comme dans un livre la vie toujours présente, malgré le froid et les conditions d'existence plus difficiles.

Cette année encore, nous nous sommes efforcés de mettre en place un programme varié, sur sept massifs différents, avec en prime un raid raquettes de plusieurs jours dans le massif du Queyras, grâce à André, toujours prêt à nous proposer chaque hiver une randonnée raquettes de plusieurs jours. Grand merci à lui et à tous les bénévoles qui acceptent avec beaucoup de bonne volonté de prendre en charge des sorties afin de faire découvrir à chaque participant cette activité sportive et très agréable par son côté contemplatif, dans un univers totalement naturel. Merci à tous.

Daniel Martin

Date	Destination	Massif	Déniv.+	Alt.max	Diff.	Accompagnateur
Décembre 2011						
18	Croix de Coste	Beaufortain	450 m	1900 m	F	Véronique Gonnet
Janvier 2012						
8	Fête de la raquette	Beaufortain	700 m	2000 m	F	Daniel Martin
15	La Croix du Berger	Beaufortain	600 m	2250 m	PD	Yves Gonnet
22	Mont Morbier	Bauges	632 m	1542 m	PD	Jean Louis Peter
29	Col de la Lune-Sentier balcon	Vanoise		1785 m	PD	Béatrice Chaput
Février 2012						
5	La Tête du Treu	Aravis	650 m	1835 m	PD	Daniel Martin
12	Tête d'Auferrand	Bornes	590 m	1981 m	PD	Jean Louis Peter
19	Croise Baulet	Aravis	1100 m	2100 m	D	Roger Maitral Charvet
18 ou 25	suivant le temps Sortie nocturne La Lierre	Aravis			F	Roger Maitral Charvet
26	Le Grand Cretet	Beaufortain	970 m	2290 m	AD	André Croibier



A compter de la saison 2011-2012, pour des raisons d'ordre professionnel, **Daniel Martin** a souhaité passer la main. **Yves et Véronique Gonnet** vont reprendre la responsabilité de la commission. Ils sont tous les deux brevetés Initiateur Raquettes à neige depuis une dizaine d'années et ont participé régulièrement aux recyclages. Originaires d'Ugine et Cevins, ils remercient vivement Daniel pour son très grand engagement durant toutes ces dernières années. Ils essayeront de continuer dans sa lignée : randonnées dans la bonne humeur avec respect des consignes de sécurité. Pourvu que l'enneigement soit suffisant pour faire un maximum de sorties. Par ailleurs, Yves continuera à encadrer des sorties en ski de montagne.





Date	Destination	Massif	Déniv.+	Alt.max	Diff.	Accompagnateur
Mars 2012						
4	Le Colombier	Bauges	730 m	2043 m	PD	Béatrice Chaput et Véronique Gonnet
11	Master des Neiges Aravis Manigod				F	Hugues Fraix
14 au 18	Raid raquettes sur le Queyras					André Croibier
18	Pointe du Daillet	Vanoise	920 m	2045 m	PD	Yves Gonnet
25	Croix de l'Alpe	Chartreuse	700 m	1793 m		Daniel Martin
Avril 2012						
1er	Le Chemin des Contrebandiers	Aravis			PD	Hugues Fraix
9	Le Grand Arctissime	Lauzière			PD	A déterminer





Banque de Savoie
TOUT NOUS RAPPROCHE

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

www.banque-de-savoie.com



ECOLE DE SKI - "PETIT CAF"



Eh bien, pari tenu... cet hiver, nous avons eu du beau temps tous les mercredis. Espérons qu'il en soit de même l'hiver 2012, avec en prime une très bonne neige. Ces bonnes conditions atmosphériques ont sans aucun doute été favorables à l'apprentissage du ski de piste. A l'Ecole de Ski du Club Alpin Français d'Albertville, nous accueillons les enfants dès 6 ans pour le ski et 8

ans pour le snowboard. Les cours sont dispensés par des bénévoles, tous formés à l'enseignement, conjointement avec les moniteurs ESF de Crest Voland. Nos 22 bénévoles prennent en charge les enfants dès leur arrivée au car, rassurent les plus jeunes et veillent à leur sécurité. Nous essayons d'être à la fois sérieux, ludiques et conviviaux ; c'est la priorité de l'encadrement du CAF.

Nous encourageons et aidons les enfants à prendre confiance en eux, pour qu'en fin de saison, ils soient prêts à passer les test de l'ESF, du flocon au chamois, avec succès.

Au programme pour cet hiver : 12 sorties de janvier à mars (y compris pendant les vacances scolaires de février). Le concours du CAF à Moriond, le dimanche 25 mars, clôturera la saison. Les inscriptions auront lieu les mercredis 30 novembre, 7, 14 décembre 2011 et le lundi 2 janvier 2012 (si places disponibles), au local du CAF salle de Maistre, route de Pallud de 18h15 à 20h. Reprise des sorties le mercredi 4 janvier 2012. Certificat médical obligatoire pour les nouveaux et pour tous une attestation d'assurance.

Contact responsable :

Janine Husson 04 79 32 73 42 -
06 64 90 74 44

janinehusson@orange.fr



**CHAUSSURES
MESERE**

Dépositaire

MEPHISTO

Place de l'église - 73200 ALBERTVILLE

entreprise DESBIOLLES s.a.



**CONSTRUCTIONS
METALLIQUES
CHAUDRONNERIE
LEVAGE - MANUTENTION**



Rue des Chevaliers

73540 LA BATHIE - Tél. 04.79.31.01.15 - Fax 04.79.89.60.50
site : www.desbiolles.fr - e.mail : infos@desbiolles.fr

ecole D'AVenture 13-18 ans

PROGRAMME 2012



L'année 2011 se clôture par une saison chahutée par les conditions météo capricieuses. Nos jeunes apprentis montagnards ont affronté un hiver à l'enneigement capricieux. Nous avons dû faire face à plusieurs aménagements de sortie car la pluie est venue à plusieurs reprises contrarier nos aventuriers et modifier plusieurs fois notre planning, notamment au cours du séjour escalade dans le Val d'Aoste où le week-end s'est terminé en visite culturelle ! Nos jeunes aventuriers ne se sont pas laissés démonter, et ont pu aiguïser leurs talents de grimpeurs sur l'arête nord de la Pierra Menta au cours de l'été.

Petit rappel :

L'école d'aventure est destinée aux jeunes âgés de 13 à 18 ans voulant s'initier ou se perfectionner aux sports de montagne.

Conditions d'accès :

- Etre âgé de 13 à 18 ans
- Etre à jour de sa cotisation FFCAM
- Participation annuelle : 50 €
- Certificat médical de non contre-indication aux sports de montagne datant de moins de 1 an.

Cédric Charbonnier

Programme pour les mois à venir (susceptible de modifications : ajout ou suppression de sorties en fonction des disponibilités des encadrants, des conditions météo et du nombre d'inscrits).

DATES	ACTIVITES	MASSIF
2011		
Decembre	Ski de randonnée en fonction de l'enneigement	
2012		
07/01	Cascade de glace	Tour de glace à Champagny
28/01	Gorzderette	Champagny en Vanoise
Fév : à définir	Cascade de glace sur site naturel	Vanoise
25/02	Ski de randonnée	Lauzière
Mars : à définir	Ski / Vallée Blanche	Mont Blanc
10/03	Ski de randonnée	Beaufortain
14/15 avril	Ski de randonnée	Vanoise
29/04	Ecole d'escalade	Lieu à déterminer
Mai (w-e)	Week end escalade	Aoste (Italie)
Mai : à définir	Canyon	Lieu à déterminer
Juin : à définir	Escalade grande voie	Lieu à déterminer
29/30 juin	Alpinisme	Vanoise ou Mont Blanc

Pas encore inscrit !
Alors dépêche-toi ! il reste encore de la place...





URBANIA SAVOIE

www.urbania.fr

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



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

SKI-ALPINISME De COMPETITION



Après trois jours de stage sous la Grande Motte, la saison est lancée pour le groupe ski alpinisme. Vingt-trois coureurs avaient répondu présents pour cette sixième édition. Des "nouveaux" avides de découvrir les joies des pelotons, des "tout bons" à la recherche d'équipiers ou des anciens avec leurs anecdotes de course.

Contacts :

Ludovic Barboni 06.83.26.12.58
ludovic.barboni@wanadoo.fr
Jean-F. Granddier 06.83.12.40.18
jean.granddier@wanadoo.fr

Au programme, sous la houlette de Fred et Olivier,

- manipulations (peaux, crampons, skis sur le sac, utilisation du célèbre "ficellou" pour tracter son coéquipier)
 - physiologie et programmes d'entraînements (notions d'endurance, de seuil, PMA)
 - technique gestuelle (fréquence, amplitude, coordination, temps de glisse)
 - neige et avalanches
- sans oublier une bonne dose de rigolade pour digérer le tout et le plaisir d'être en montagne et de le partager. Les membres du groupe excellence

étaient à nos côtés avec dans leurs rangs trois Albertvilloises Blandine du Crest, Isabelle Ciferman et Gaëlle Martin que l'on retrouvera sûrement sur les podiums cet hiver et qui nous concoctent un projet de traversée du Beaufortain "zéro carbone" pour cet hiver.

Quelques soient vos ambitions sportives, que vous souhaitiez courir tous les weekends ou simplement tester l'ambiance d'un départ à ski venez nous rejoindre.

Retrouver le calendrier Alpiskitour sur <http://www.ffcam.fr/alpiskitour.html>

Ludovic Barboni



CANYONING

L'hiver est là et la saison de canyon s'est terminée vers le 15 octobre, avec une descente du canyon de Barberine, au pied du barrage d'Emosson. Canyon alpin aux eaux froides, mais parcours ludique et jouissant d'un environnement exceptionnel en face de "la Verte".

Est-ce le hasard ou une manière de rendre hommage à Régis Desmus, notre ancien président décédé dans un accident d'hélicoptère dans le secteur, qui nous a conduit à finir la saison dans le massif des Aiguilles Rouges ? je ne saurais le dire moi-même. C'est en tout cas le lieu qui a clôturé notre saison canyon, comme pour se souvenir et rendre hommage d'un côté et tourner une page en regardant devant de l'autre.

La Saison 2011 a compté son lot de sorties, et de déplacements, mais surtout un voyage "outre-mer".

En effet c'est au mois de juin qu'une équipe d'une dizaine de personnes est allée à la découverte de la Corse

et des massifs granitiques de l'île de beauté. Avec des parcours au pied des aiguilles de Bavella et une descente intégrale du "Dardu" dans les calanques de Piana, ce voyage a également permis de revoir des amis. Merci à Franck Jourdan, ami et topographe de nombreuses descentes corses ainsi qu'à Antoine Boschi, moniteur FFS et Alexandra Pacaud, instructeur FFS,



d'avoir partagé des bons moments et de beaux canyons avec notre petite équipe.

Un rapprochement avec la section canyon de Chambéry a eu lieu également. Désormais une liste de distribution de mails commune aux deux clubs existe et permet aux uns et aux autres d'être informés des destinations des équipes des deux clubs.

Cette année a également pour moi été l'occasion de proposer une journée de formation technique et d'y associer la section du CAF de Chambéry. A l'inverse, j'ai pu participer à l'animation d'un module de 4 jours d'accès à l'autonomie mis en œuvre par la section de Chambéry et découvrir avec joie un volet des cursus FFCAM "Canyon". Pour 2012 un seul souhait, continuer à proposer des sorties de tous niveaux et permettre à ceux qui le souhaitent de se former pour rejoindre l'équipe d'encadrement.

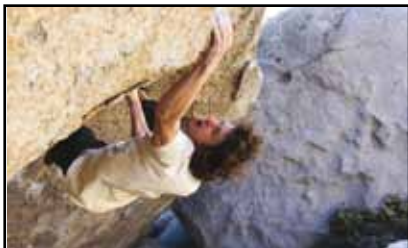
Tant que l'Eau coulera de la Montagne... !!!

B@rt

Impressions d'un champion

"La saison 2011 touche à sa fin, il est l'heure d'en faire le bilan.

Ma pratique de l'escalade a beaucoup évolué cette année pour la grimpe en bloc naturel ; mieux vaut s'apercevoir tard que jamais qu'il n'y a pas que la compétition en escalade. Je prends de plus en plus de plaisir à grimper dehors



depuis quelques années et cela n'est pas fini ! Cette année a été chargée en émotions ; j'ai atteint mes objectifs : deux victoires en coupe du monde et un po-



Soirée municipale des sportifs méritants

Laurène et Nils ont été nommés sportifs de l'année ...

Le Club a souhaité mettre à l'honneur nos deux Champions de Savoie d'escalade : Laurène Rossetto et Nils Nagel. Leur succès est le fruit d'une pratique intensive et assidue de la compétition : 10 ans pour Nils, 7 pour Laurène avec souvent 3 entraînements par semaine. Ils sont aujourd'hui les moteurs de notre groupe de 14 compétiteurs, et à travers eux c'est tout le groupe qui doit se sentir encouragé d'aller plus loin, à l'instar de leurs aînés. Rappelons que Alizée Dufraisse est toujours membre de l'équipe de France et qu'elle commence sa saison de Coupe de Monde.

dium au classement général.

J'ai beaucoup appris au niveau mental. Cette envie de toujours se donner à fond, en entraînement ou en compétition, à l'extérieur ou en salle, dans du facile ou du dur. Etre efficace dans n'importe quelle situation a réussi à mobiliser toute mon énergie même dans les moments difficiles. Quand les autres compétiteurs ont lâché un peu mentalement, je suis passé devant grâce à mon mental : ne rien lâcher. On doit se mobiliser à 100%, même dans les mauvaises conditions, le peu d'envie. Mais je sens que j'ai encore beaucoup de progrès à accomplir dans certains domaines !"

Guillaume Clairon-Mondet

Installé sur Paris, Guillaume a décidé de changer de club afin d'être plus en phase avec ses besoins d'entraînement et de déplacements. Inscrit au CAF d'Albertville depuis 1996, Guillaume a toujours été l'un des moteurs du club. Rappelons simplement qu'il a été Champion de Monde jeunes deux années de suite en 2000 et 2001 - et un précurseur pour les blocs. Nous voulions lui rendre hommage pour tout le travail accompli au sein du club. A 24 ans, l'avenir lui sourit et nous lui souhaitons plein de belles réussites pour les compétitions à venir !

Kurt Nagel

Informations et inscriptions auprès de Mathieu aux heures de cours d'escalade

Mathieu Pesenti



Rémi, Mathilde, Léa et Fanny dans la via ferrata du Mont pendant le stage d'été 2011 à Sixt-Fer-à-Cheval.

calendrier printemps 2012

ADULTES

A partir du mois de mars, pour se préparer aux sorties falaises, des « modules d'apprentissage - techniques de cordes et sécurité » seront organisés lors des cours d'escalade.

Au menu : descente en rappel, relais en grandes voies, mouflages, techniques de réchappes...

- 24-25 mars, à Omblèze (Drôme), tous niveaux, avec Mathieu.
- 12-13 Mai, à Orpierre (Hautes Alpes), Tous niveaux, avec Mathieu.

JEUNES

- 03 et 04 mars : week-end escalade à Pont de Barret (26) pour les 14 – 18 ans (niveau : 6a à vue minimum).
- Du 07 au 09 avril, stage d'escalade (10-18 ans) à Orpierre (05), prix 130 € tout compris (transport, hébergement, nourriture).
- 19 et 20 mai : Weekend escalade à Ablon (74) pour les 12 – 18 ans (niveau : 6a à vue minimum).
- 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 13 au 15 Juillet, stage multi activités (8-14 ans), prix 130 € tout compris (transport, hébergement, nourriture).



Benjamin descend en rappel depuis le sommet des dentelles de Montmirail (Voie « Petite Emeline » stage d'Avril 2011).

SÉCURITÉ - FORMATION

A sa création fin 2008, la Commission Sécurité et Formation a d'abord tenté d'établir des règles de sécurité communes aux différentes activités (chartes, fiches de sortie, rédaction des programmes...), puis a concentré ses efforts sur la formation des encadrants et des participants.

Le résultat en 2011 : 6 nouveaux initiateurs (5 en ski alpinisme, 1 en télémark), et des gens plus autonomes, notamment en ski de randonnée, en alpinisme et en canyon.

Nous espérons pouvoir continuer dans ce sens là, notamment dans les autres activités.

Petit rappel : Comment se former avec le CAF ? Différents cursus existent :

les formations diplômantes, organisées par la FFCAM (Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne).

les formations de proximité, organisées directement par le CAF d'Albertville.

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

Démarche personnelle de formation, qui permet d'avoir, plus tard, la possibilité d'encadrer dans un club à l'issue du brevet Initiateur.

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

UF2 : approfondissement des connaissances de base acquises par expérience, lors d'un stage UF1 de la FFCAM ou lors d'une formation proposée au sein du club. Les domaines : cartographie / neige et avalanches / trace hivernale (nouveau) / sécurité sur glacier / technique alpines (raquettes) / secours en montagne (nouveau)

Durée : 2 jours

Pré-initiateur (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 (par ex : 1 semaine en ski alpinisme, 2 j en raquettes)

Le stage validé conduit à l'obtention d'un brevet fédéral qui permet d'encadrer dans un club Caf.

Coût : les stages sont subventionnés par la fédération et ont un coût bien inférieur au coût réel (compter de 40 € à 80 € pour des UF2 d'un we, et de 300 € à 350 € pour un stage initiateur d'une semaine, hébergement compris et encadrement par un guide)

Le Comité départemental Rhône-Alpes de la FFCAM rembourse une partie des stages UF2 et initiateur. Envoyer l'attestation de stage et l'attestation de paiement à : CD FFCAM, Gilbert Hureau Trésorier, 176, Fbg Maché, 73000 Chambéry

Le complément sera remboursé par le club d'Albertville sur 3 années, sous condition d'encadrement (au minimum 3 sorties par an)

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, nivologues...)

Public :

- En priorité pour les encadrants actuels du CAF, pour un approfondissement des connaissances et une amélioration des pratiques

- pour l'ensemble des adhérents qui souhaitent devenir autonomes

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

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.

Pour les stages de proximité, figurant dans les programmes des activités : s'inscrire auprès de la Commission Formation du CAF d'Albertville : formationcafal@laposte.net

Un rappel des stages sera fait par mail pour ceux qui seront dans la liste de diffusion de la Commission Formation.

Claire Muller



Plus d'infos sur : www.clubalpin.com/albertville , rubrique Sécurité-Formation.

/ 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

Bilan de la saison Alpinisme 2011

Bilan encore très positif cette année : beaucoup plus d'encadrants (16 contre 9 en 2010), et autant de participants que l'an dernier (environ 40 personnes), même s'il existe un gros turn-over. 22 courses effectuées, ce qui représente 136 journées participants et 78 journées encadrants.

Le fonctionnement de la section a reposé sur le même modèle que l'an dernier :

- des écoles pour se former aux techniques de base : école de rocher, école



ticipation financière).

- des comptes-rendus des sorties sur le site internet.

On peut regretter le manque de sorties niveau Découverte, par contre, les groupes Initiation et Avancé-Confirmé ont été étoffés.

L'année prochaine, nos priorités consisteront :

- à développer les sorties envers un public débutant,

- à fidéliser nos participants, afin de poursuivre leur formation, et de garder la dynamique de la section. De nouvelles idées sont encore en projet comme un cycle d'escalade ayant pour objectif l'initiation aux grandes voies.

Pour la saison prochaine, vous retrouverez la même équipe d'encadrants, bénévoles et guides. Daniel me laissera sa place pour la responsabilité de la commission, car il prendra en charge la section ski de montagne. Mais pour qu'une section vive, il faut aussi que les participants nous aident à améliorer les choses. En espérant que l'on vous retrouvera tous l'année prochaine, je vous souhaite, au nom de toute l'équipe, une bonne saison d'hiver.

Et pour ceux que le froid ne rebute pas, des sorties cascade de glace seront

organisées (les premières auront lieu les samedis 31 dec et 7 janv), et 1 ou 2 sorties d'alpinisme hivernal pour les groupes Avancé et confirmé.

Des mails vous parviendront en temps voulu !

A bientôt !

Claire Muller



de neige et de sécurité sur glacier.

- des sorties programmées par groupe de niveaux (4 "parcours": Découverte des glaciers, Initiation, Avancé, Confirmé).

- des sorties encadrées par des guides pour mettre les participants en situation d'autonomie, nécessitant une par-



4 parcours avec des exemples de courses :

Découverte des glaciers : refuge du couvrcle

Initiation : Dômes de Miage, Pointe de la Galise, Pointe Marie par les arêtes.

Avancé : Entre-Pierroux, Tête de Bel-laval, Mont Pourri arête N.

Confirmé : Sialouze, Aiguille de la Vanoise face N, Pilier S de la Nova



Spéléologie

Si cette année nous avons regretté l'absence des moteurs qu'étaient Patrick et Sandrine, la dynamique de notre activité reste importante grâce notamment à l'arrivée de nouveaux venus, certains membres étant très motivés et ayant déjà découvert, grâce à la ténacité de leur recherche, plusieurs nouveaux objectifs à explorer



(Y.G et J.P).

Nous avons donc réalisé de nombreuses journées d'initiation, de formation aux techniques d'évolution sur corde, à la topographie, à la désobstruction, certaines se déroulant lors de journées interclubs (WE de dépollution dans les Bauges en octobre, initiations lors de la journée nationale de la spéléologie réalisée cette année en chartreuse).

Cette année encore, les explorations en Espagne dans les monts cantabriques ont permis d'explorer plusieurs centaines de mètres de nouveaux réseaux avec comme point d'orgue la plongée de presque 500 mètres de siphon dans le réseau d'Orcones et l'exploration d'une partie du réseau qui lui fait suite. (M.T et Y.T)

Une série de plongées de grande envergure, nécessitant d'importants portages de matériel et des bivouacs, ont été réalisés à plus de 1000 mètres de profondeur dans le Vercors par



Manu Tessanne, qui a également réalisé une traversée en temps record et seul du système de la Diau en Haute-Savoie, qui comporte plusieurs passages en plongée.

Ces prouesses correspondent au plus haut niveau actuel des explorations en fond de cavité.

La mobilisation de tous les membres du club, lors de séances de désobstruction a permis l'ouverture d'un nouvel accès au collecteur de la Sambuy, mais dont l'exploration en plongée déjà profonde risque de s'avérer complexe. De belles aventures nous attendent donc pour ces prochaines années.

Yann Tual

Adhésions et Partenariats commerciaux

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, le canyoning, 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 une reconnaissance de qualité. Vous pourrez suivre si vous le souhaitez une formation diplômante. Le tarif de la licence (de 33€ à 72€ assurance facultative non comprise) 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 vous pouvez obtenir une remise de 18% dans les magasins **Vieux Campeur**. Cette remise s'effectue à partir de contremarques achetées à l'avance dans notre local le mardi soir entre 18h30 et 20h jusqu'au 28 février 2012. Depuis cette année, le magasin **Décatathlon** a noué aussi un partenariat qui se traduit avec des aides pour certaines activités ou manifestations, ainsi qu'une publicité faite à notre association.

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

Agenda

Vendredi 2 décembre 2011 :

Présentation de la saison ski de randonnée loisirs/Alpinisme à 18h30 au Lycée Jean Moulin.

Vendredi 9 décembre 2011 :

Assemblée générale du club, à 20h30, Salle du Val des Roses à Albertville : Après les différents rapports d'activité, Claude Marcellin nous proposera son dernier film sur le Grand-Mont. Entrée libre, venez nombreux.

Vendredi 16 décembre 2011 :

Au Lycée Jean Moulin : Soirée Neige et

Avalanche co-organisée par Caf d'Albertville et l'Anena et animée par Robert Villien formateur Anena et guide de Haute Montagne.

Vendredi 9 mars 2012 :

A 20h30 au local du club, réunion de préparation du programme de la randonnée pédestre pour la saison à venir.

Du 7 au 20 avril 2012 :

Raid à skis dans le massif du Taurus (Turquie). Inscriptions auprès de J.Fr. Grandidier : 06.83.12.40.18

Samedi 21-dimanche 22 avril 2012 :

Coupe de France d'escalade à la halle olympique d'Albertville. Cette épreuve est l'avant-dernière étape de la coupe de France de difficulté et le club mettra tout son savoir faire pour que cette compétition soit un beau spectacle.

Juillet 2012 :

Trek en Inde, (vallée de la Nubra, au Ladakh). Inscriptions auprès de J.Fr. Grandidier : 06.83.12.40.18

Dimanche 23 septembre 2012 :

Trail d'Albertville-Montagne en fête.

Histoire de nos refuges



A partir des années 1950 et jusque dans les années 1980-1990, le CAF d'Albertville a géré jusqu'à 4 refuges : Le Lachat (à Crest-Voland), le Ruitor (au-dessus de Ste Foy Tarentaise) La Coire (entre Arêches et Granier/Aime) et celui du Plan de la Lai au-dessus de Roselend. Ils étaient pour la plupart d'entre eux très rustiques et de faible capacité mais ils ont fait le bonheur des randonneurs et des skieurs alpinistes de l'époque. Les vicissitudes économiques et l'arrivée de nouvelles normes en matière de sécurité, hygiène et confort, ont conduit le CAF à abandonner la gestion de ces bâtiments et à les restituer à leurs propriétaires à l'exception du Plan de la Lai dont le devenir fait d'ailleurs débat. Mais entre temps, le CAF avait racheté au Touring-Club de France le refuge de la Croix du Bonhomme : le bâtiment menaçait ruine mais son emplacement remarquable sur le Tour du Mt Blanc, le Tour du Beaufortain et le GR5 laissait entrevoir une belle fréquentation pour peu qu'on en fasse un refuge moderne. Totalement reconstruit et agrandi, il offrait dès 1993 ses 106 couchages répartis en chambres de 4 et 6 lits plus 2 dortoirs pour les groupes. Avec des douches chaudes grâce au solaire thermique, électricité photovoltaïque (complétée ultérieurement par une

éolienne), mise hors-gel en hiver, toujours grâce au solaire, le "nouveau Bonhomme" était à l'époque totalement novateur : c'est un peu le pionnier de tous les refuges réhabilités depuis. Et le succès fut vite au rendez-vous : la qualité de l'accueil des gardiens Tristan et Coco (qui gardaient déjà l'ancien refuge !) alliée à la fonctionnalité du nouveau bâtiment permettaient une progression rapide de la fréquentation qui a atteint en 2011 le nombre record de 6700 nuitées. Pour une période de gardiennage qui court du 15 Juin au 15 Septembre, imaginez le travail des gardiens !! A partir de mi-septembre, et jusqu'à début Juin, le refuge est ouvert mais non gardé. Sont accessibles : la salle commune (hors-gel) avec poêle à bois, tables, 12 couchettes, couvertures et la salle hors-sac équipée en gaz et ustensiles de cuisine. N'oubliez surtout pas de bien fermer portes et fenêtres en partant, d'emporter vos déchets ... et de

payer votre nuitée.

L'argent des refuges : la FFCAM (notre fédération) est propriétaire de tous les refuges. Elle en confie la gestion bénévole aux clubs de proximité. Le produit des nuitées est réparti entre le gardien et la FFCAM ; celle-ci met toutes les années à la disposition du club gestionnaire une somme destinée aux petits travaux. La fédération a la charge des gros investissements (reconstructions, grosses réparations, mises en conformité). C'est la mutualisation de ces gros travaux qui permet d'investir aussi bien sur de petits refuges non rentables mais indispensables à nos activités que sur les gros hébergements. Le gardien fait son affaire de la restauration : grâce à cette activité, il peut généralement vivre de son métier ; ce que sa seule part des recettes de nuitées ne permettrait pas

André Croibier.

Pour plus d'informations, notamment sur les accès, les randonnées possibles au départ des refuges..., rendez-vous sur <http://caf.albertville.online.fr> à la rubrique "refuges"



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.





Au Vieux Campeur

**SYMBOLE DU CHOIX,
DU CONSEIL ET DU PRIX**

Cet hiver, venez apprécier ce qu'est un VRAI choix
AU PRIX GARANTI AU PLUS BAS du marché !

Consultez notre site www.auvieuxcampeur.fr
vous serez mieux informés et profiterez des meilleurs prix.



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



AU VIEUX CAMPEUR EN FRANCE : 9 VILLES

PARIS QUARTIER LATIN - 1941

SALLANCHES - 1997

ALBERTVILLE - 2005

LYON - 1992

TOULOUSE/LABÈGE - 2002

MARSEILLE - 2008

THONON-LES-BAINS - 1996

STRASBOURG - 2004

GRENOBLE - 2010