Magazine du Club Alpin Français d'Albertville - été - automne 2012 - n° 77

club alpin français

été - automne 2012

SUIVANT SA VOIE

- Gros plan sur Belledonne
- 90 ans de la 1ère ascension de la Pierra-Menta

SOMMAIRE

3 **Editorial**
Jean Pierre Saint Germain

4/9 **Gros plan sur le Massif de Belledonne**
Présentation du massif : *Blandine du Crest*
Interview Pascal et Stéphanie Croibier : *Dominique Andreys*
Topo-escalade : *Hervé Delcher*
Portfolio : *Blandine du Crest, Pierre Gonin*
Bibliothèque : *Kurt Nagel*

10 **90 ans de la 1ère ascension de la Pierra Menta**
Jean Pierre Saint Germain

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

12 **Ecole d'aventure**
Cédric Charbonnier

13 **Lycée J. Moulin : Option EPS**
André Croibier

14 **Sécurité formation**
fiche PGHM

15 **Coupe de France d'escalade**
Kurt Nagel

16 **Canyon**
Bertrand Faraut

17 **Spéléologie**
Yann Tual

18/20 **Alpinisme**
Claire Muller, Ulrich Launay

21 **Escalade Loisir**
Mathieu Pesenti

22/23 **Randonnée pédestre**
Claudie Kérouanton

24 **Ski-alpinisme de compétition**
Ludovic Barboni

25 **Trail d'Albertville**
Jean François Grandidier

26 **Agenda**

27 **Les refuges**

Administration
Club Alpin Français d'Albertville
4 route de Pallud - 73200 Albertville
Association à but non lucratif fondée en 1893.
• Tél : 04 79 32 10 49
• Courriel : *caf.albertville@online.fr*
• Web : *www..clubalpin.com/albertville*
Agrément Jeunesse et Sports n° 73.S.9.00
Siret 775 671 316 00039 - Ape 9.26C
Association affiliée à la FFCAM
24 av. de Laumière - 75019 Paris
Reconnue d'utilité publique
Agrément tourisme AG075950054
Abonnement gratuit pour les adhérents du CAF Albertville
Directeur de publication : JP Saint Germain
Responsable revue : Jean-Claude Monod
Mise en page : A. Bénéteau, Bl. du Crest
Couverture : Pierre Gonin : Pic de la Belle Etoile en Belledonne, vu des 7 Laux.

Photos :
D. Andreys, L. Barboni, R. Bellot-Champignon, A. Beneteau, C. Charbonnier, H. Delcher, Bl. du Crest, B. Faraut, Y. Gardère, P. Gonin, J-Fr. Grandidier, J. Husson, Cl. Kérouanton, Ph. Miège, J-Cl. Monod, M. Pesenti, Y. Tual, J. Verly
Ont aussi collaboré à ce numéro :
M. et D. Andreys, L. Barboni, N. Berry, M. Cavalière, C. Charbonnier, H. Delcher, Bl. du Crest, P. Eygazier, B. Faraut, J-Fr. Grandidier, J. Husson, Cl. Kérouanton, Cl. Muller, K. Nagel, M. Pesenti, Y. Tual.

ISSN : 1776-131-X
Dépôt légal : mai 2012

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

EDITORIAL

Promouvoir les sports de montagne pour les jeunes...

15 jeunes de l'option montagne du lycée Jean Moulin au sommet de la pointe du Dard (3200m).

Difficile de trouver un fil conducteur pour ce numéro tant la vie de notre club est riche d'activités et d'évènements. Ecrivant cet édito le jour de la coupe de France d'escalade se déroulant le 22 avril à la halle olympique d'Albertville, les jeunes compétiteurs ne me laissent pas le choix... Oui, nous ne nous trompons pas en nous mobilisant pour favoriser la pratique des activités sportives de montagne par les jeunes.
Et l'engagement exemplaire de notre club dans cette direction ne date pas d'hier ; il mobilise de nombreux bénévoles adultes et professionnels des sports concernés par les activités proposées.
L'école d'escalade pratiquée sur les Structures Artificielles de la Halle Olympique et du gymnase du Centre Ville, l'école de ski appelée historiquement "Petit CAF",et l'école d'aventure mobilisent 200 jeunes de moins de 18 ans ; il y a lieu également de valoriser le partenariat durable établi avec les établissements scolaires : Lycée Jean Moulin dans le cadre de l'option sports et Ecole de la Plaine d'Albertville dans le cadre d'un "pôle d'excellence".

Si cette réussite fait la fierté de notre Club et cela est bien normal... quelles sont les conditions qui nous permettront de poursuivre dans cette voie ? Voici quelques pistes souvent évoquées lors de séances de travail internes au Club :

• Le projet doit être partagé par les adhérents du Club ; si tel est le cas, cela veut dire que nos priorités budgétaires concerneront la jeunesse.

• Le renouvellement et le développement du bénévolat doit être soutenu ; dans le cas contraire il peut y avoir épuisement. La formation de ceux ci sera bien sûr encouragée.

• L'appui de professionnels du sport (guides, moniteurs de ski et d'escalade) tel qu'il existe aujourd'hui est une nécessité. Cette option garantit sécurité, qualité technique et pédagogique des enseignements dispensés.

• Trouver des passerelles entre les 3 écoles du club permettrait aux jeunes de découvrir la montagne dans la diversité de ses pratiques.

• Favoriser l'expression des jeunes dans leurs activités et les rendre acteurs dans l'organisation de leurs loisirs au-delà de la reconnaissance aurait un effet mobilisateur.

Ces objectifs seront rendus possibles dans la mesure où les acteurs publics continueront à apporter leurs soutiens techniques et financiers en direction de la jeunesse et des sports pratiquées en milieu montagnard.

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

Pour prendre contact, venez nous rencontrer à notre permanence, tous les vendredis de 18 h30 à 20 h. Vous pourrez vous informer, y rencontrer les différents responsables d'activités, vous inscrire au club et aux sorties du week-end.

club alpin français

Club Alpin Français d'Albertville • Salle de Maistre • 4 route de Pallud • 73200 Albertville
Tél. 04 79 32 10 49 • www.clubalpin.com/albertville • *caf.albertville@online.fr*

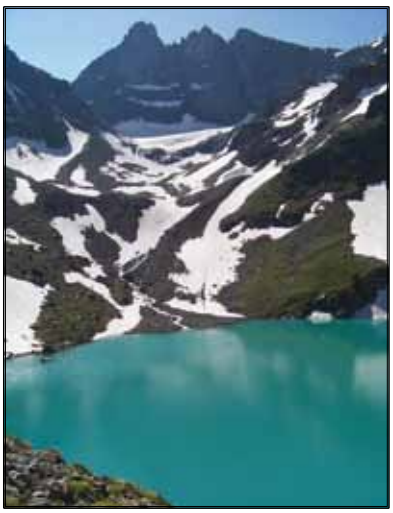
Le Massif de Belledonne

Partons à la découverte d'un autre massif accessible depuis le bassin albertvillois : le massif de Belledonne. Comptez moins d'une heure de route pour vous rendre à Allevard, la Rochette, La Chambre en Maurienne ou Grenoble, villes situées au pied de Belledonne. Cette présentation est une invitation à arpenter des combes perdues, loin de tout, à découvrir des lieux aux noms évocateurs : "la gorge du Bout du Monde, Fond de France ".

Situation géographique

La chaîne de Belledonne fait partie des Alpes occidentales et est située principalement dans le département de l'Isère ; seul le versant nord-est se trouve en Savoie. Les sommets de Belledonne constituent le décor naturel des deux plus grandes villes des Alpes françaises : Grenoble et Chambéry.

Belledonne est bordé sur son versant nord-ouest par la rivière Isère et fait face aux massifs de la Chartreuse et des Bauges. Au Nord-Est, sur la rive opposée de la rivière Arc, se situe le massif de la Vanoise. À l'Est, le torrent du Glandon sépare Belledonne du massif des Arves. Au Sud-Est, c'est l'Eau d'Olle qui détache Belledonne, des Grandes Rousses. Pour finir, à l'extrémité Sud, de l'autre côté de la rivière Romanche, s'élèvent les massifs du Taillefer et de l'Oisans.



Le plus haut sommet de la chaîne de Belledonne est le Grand Pic de Belledonne qui culmine à 2 977 m et domine la vallée du Grésivaudan. Ce massif s'étend sur 60 km de long et sur 10 km de large et se compose de trois chaînons principaux.

Du Sud au Nord : Le massif de Belledonne, à proprement parler, s'étend de la vallée de la Romanche au Pas de la Coche ; le point culminant est le Grand Pic de Belledonne. Le massif des Sept Laux, s'étend du Pas de la Coche au col de la Croix ; le point culminant est le Rocher Blanc. Le massif d'Allevard, s'étend du col de la Croix à la vallée de l'Arc ; le point culminant est le Puy Gris. N'oublions pas, ce que les Grenoblois appellent l'envers de Belledonne : le Val Gelon, la vallée des Huiles, la vallée des Villards et le Rivier d'Allemont.

Géologie

Le massif de Belledonne est un massif cristallin des Alpes externes composé de roches métamorphiques : gneiss amphibolique (très bien représenté sur le Grand Pic de Belledonne). Le granite est présent dans certaines zones (vallon de Bourbière, les Grands Moulins et le Pic du Frêne). Figurent aussi du gneiss ordinaire et des micaschistes (Grand Rocher et Grand Collet).

Dans les soubassements du massif, se trouvent des roches sédimentaires. Le schiste est dominant, mais le grès, la dolomie et la cargneule sont présents. Les collines bordières sont, quant à elles, formées d'alternances de marnes et de calcaire argileux sombres. Inédit : la chaîne de Belledonne continue à grandir, à raison de 1 mm par an en moyenne ! Elle subit aussi un déplacement vers le sud-est de plusieurs centimètres par an. En témoignent les éboulements et les glissements de terrain relativement fréquents dans la vallée de la Romanche.

Patrimoine naturel et paysages

Une particularité de ce massif sont les tourbières acides qui se trouvent en tête de bassins versants, sur les replats. Quelques tourbières alcalines sont présentes, à des altitudes plus modestes, sur des moraines calcaires où une flore originale se développe.

Le massif de Belledonne constitue une barrière aux vents d'Ouest et des précipitations importantes sont enregistrées annuellement. Ainsi, La chaîne de Belledonne est constellée de nombreux lacs d'altitude qui diffèrent par leurs dimensions, la minéralogie locale, leur couleur, leur végétation ou la faune qu'ils hébergent. On distingue les lacs polaires de haute altitude (matière minérale en suspension qui leur donne un aspect laiteux), les lacs froids (avec une eau peu minéralisée et donc très limpide), les lacs de pelouse et enfin, les lacs verts (la couleur verte est due à la matière organique et au phytoplancton).

A noter, un autre élément du patrimoine paysager : la cembraie de Chamrousse. Le pin cembro est un résineux qui possède des aiguilles regroupées par cinq. Dénommé aussi "arolle", cet arbre peut atteindre l'âge de 600 ans, mais rarement plus de 25 m de haut. Ce qui lui permet de résister aux intempéries. La cembraie de Chamrousse se mélange dans les parties basses avec la pessière à myrtilles et, le long des ruisseaux, avec les aulnaies vertes. Son intérêt exceptionnel tient au paysage remarquable qu'elle génère et au mélange quasi unique dans les Alpes occidentales avec le pin à crochet.

Le site intitulé "cembraie, pelouses, lacs et tourbières de Belledonne, de

Chamrousse au Grand Colon" est un site Natura 2000. La combinaison de roches siliceuses (acides) et de roches calcaires apporte une originalité géologique. Ainsi, se côtoyent des espèces végétales liées à des types de milieux bien distincts, voire opposés.
Le lac de Luitel, quant à lui, est la première réserve naturelle de France et date de 1961.
Par ailleurs, Belledonne n'est franchi par aucun col routier. Le Pas de la Coche, séparant le massif de Belledonne du massif des Sept-Laux (un peu moins de 2 000 m d'altitude) a failli être traversé par une route. Il fut très largement utilisé, à pied, par les populations locales pour passer d'une vallée à l'autre, et parfois pour se rendre jusqu'en Maurienne par le Col du Glandon. Ce col aurait été utilisé par Hannibal lors de sa traversée des Alpes.

Activités en Belledonne

Les atouts du massif de Belledonne sont le tourisme et les loisirs, l'agriculture et le pastoralisme, la forêt et la filière bois. Bien que proche de grandes agglomérations, le massif de Belledonne a su garder son côté sauvage et se prête très bien, l'été à la randonnée et l'hiver au ski de randonnée, ainsi que toutes les autres activités liées à la montagne. Belledonne abrite trois stations de sports d'hiver et d'été : Chamrousse, les 7 Laux et le Collet d'Allevard et deux espaces dédiés au ski nordique : le col du Barioz et l'Arselle. Pour les amateurs de vélo, la route des balcons, qui serpente sur 65 kilomètres de bourgades en villages offre une vue imprenable sur la vallée du Grésivaudan, le Vercors et la Chartreuse. Coté alpinisme, il existe quelques écoles d'escalade et de belles courses en terrain d'aventure.
Le thermalisme fait son apparition au début du XIXe siècle grâce aux deux sources d'eau sulfureuses situées à chaque extrémité du massif de Belledonne : Allevard-les-Bains et Uriage-les-Bains. Les premiers équipements thermaux se créent à Uriage et à Allevard avec des installations rudimentaires. Les véritables établissements apparaissent au milieu du XIXe siècle. Cette activité est encore bien vivante aujourd'hui.
L'agriculture et le pastoralisme
Les éleveurs sont en grande partie originaires du massif et effectuent la transhumance. Ils bénéficient de l'impulsion des Contrats Territoriaux d'Exploitation. L'agriculture est marquée par la double-activité (anciennement avec les industries et aujourd'hui avec les stations de ski ou dans l'accueil à la ferme...). On compte 346 exploitations agricoles en Belledonne. Depuis une dizaine d'années, on observe un retour vers des exploitations laitières. L'herbe est bien valorisée dans le massif. Cependant, Il n'y a pas de produits phares ou labellisés, mais une très grande diversité et une grande qualité des produits.
Une forêt exploitée ...
La forêt s'étend de 800 à 1000 m d'altitude, jusqu'à la limite des alpages, vers 1600. Il s'agit d'une hêtraie-sapinière-pessière. Les piémonts de Belledonne sont caractérisés par une forêt essentiellement composée de feuillus, entre 200 et 600 m d'altitude environ. La forêt occupe environ 40 % du territoire et est incluse dans la zone ZNIEFF "Massif de Belledonne, chaîne des Hurtières".
Auparavant, la forêt fut exploitée à outrance, lors de l'exploitation du minerai de fer. Actuellement, la forêt reprend peu à peu ses droits et est devenue une forêt de production, gérée raisonnablement. Le bois y est acheté , exploité et transformé. La filière bois-construction contribue également à valoriser la forêt.

Passé industriel

Belledonne bénéficie d'un passé industriel riche - la houille blanche et l'exploitation du fer. Ses exploitations ont été déterminantes pour l'évolution du pays.
La "houille blanche"
La dynamique locale a évolué : les agriculteurs sont devenus ouvriers-paysans. Belledonne a été un des berceaux de la houille blanche grâce à Aristide Bergès (XIXe siècle) et à ses papeteries Les installations hydroélectriques historiques se trouvent sur le torrent du

Doménon, le lac du Crozet et le torrent de Lancey.
Aujourd'hui, les principales installations hydrauliques et hydroélectriques du massif sont les barrages de Grand'Maison et du Verney. Les nombreux lacs du plateau des Sept Laux ont été rehaussés par des barrages et constituent un réservoir pour la centrale située à Fond-de-France, en contrebas. Il existe par ailleurs, une multitude de microcentrales sur de nombreux torrents.

Dès le Moyen Age, la région d'Allevard est un important foyer d'exploitation et de transformation du fer. L'installation des forges, dans la gorge du Bout du Monde (vallée du Bréda) au XVIIe siècle, et leur exploitation jusqu'à la fin du XXe siècle marquent profondément le paysage, l'organisation sociale et la destinée de ce petit pays. Les filons de minerais sont abondants, de vastes forêts fournissent le charbon de bois et les torrents alimentent forges et martinets. Il y eut aussi des mines d'argent sous la Grande Lance d'Allemont, au lieu-dit des Chalanches. Celles-ci furent exploitées de 1767 à 1890. Étienne Favier, premier alpiniste ayant gravi le Grand Pic de Belledonne le 16 août 1859, y travaillait comme contremaître. Cette activité minière, grande consommatrice de bois, fut la principale responsable de la déforestation du massif.

«Belle, mystérieuse, envoûtante ou lumineuse, mais toujours palpable, la chaîne de Belledonne livre chaque jour, à qui sait tourner vers elle un regard respectueux, un spectacle à la hauteur de ses étendues». L. Montico

Blandine du Crest

BELLEDONNE

Riche, mystérieux, proche et sauvage à la fois...

Regards croisés

Entretien avec Pascal Croibier et sa fille Stéphanie qui vivent en Pays d'Allevard depuis plus de 20 ans.

Ils sont intéressés à la création d'un Parc Naturel Régional de Belledonne, lui, comme ancien élu délégué d'Allevard à l'Espace Belledone, association de communes et d'organismes socioprofessionnels porteuse de ce projet et elle comme intervenante touristique aux Sept Laux .

Quelle est votre vision de Belledonne ?
Le massif est constitué de 3 étages :
• Les balcons dominant le Grésivaudan sont la zone de peuplement ; 30 à 40% de la population travaille dans la vallée avec les difficultés de transport que l'on imagine. Jeunes souvent diplômés, les nouveaux arrivants ont transformé les villages traditionnels.
• L'étage forestier où les forêts ne sont ni entretenues, ni gérées de manière homogène.
• L'étage alpin, celui des stations de ski, de la randonnée pédestre ou à ski , d'un peu d'escalade car le rocher n'est pas de qualité , de pastoralisme l'été.
Au plan touristique, le massif est coupé en deux : au sud avec Chamrousse, il est bien connu et assez fréquenté par les Grenoblois, hiver comme été ; au nord, la renommée est moindre mis à part les Sept Laux et Allevard où le thermalisme est convalescent ; la fréquentation s'en ressent.
Les autres massifs de notre région ont une identité : Ecrins, Vercors, Chartreuse, Bauges et Vanoise avec leurs parcs ; Beaufortain et Aravis avec leurs produits phares les fromages.
Belledonne n'a pas d'image alors que ce massif marque indiscutablement le paysage autant de Grenoble que de Chambéry.

Qu'attendez -vous de la création d'un parc ?
Un parc régional permettrait de construire une image forte et homogène du massif et d'apporter un peu de cohérence à toutes les actions de développement et de promotion des activités en Belledonne. L'intérêt de la démarche d'un parc régional réside dans le fait que ce sont les habitants eux- mêmes et leurs représentants qui rédigent la charte pour sélectionner les axes de travail. Nous, nous souhaiterions :
• Un volet tourisme d'hiver pour développer la fréquentation en jouant la complémentarité des stations et non la concurrence.
• Un volet tourisme pédestre d'été avec la création d'un axe longitudinal nord-sud complémentaire des tracés transversaux est-ouest déjà installés.
• Un volet tourisme culturel assis sur le passé métallurgique avec la création d'un Chemin du Fer dont la toponymie rend déjà compte : ferrières, col du fer ...
• Un volet agricole car les productions locales (viandes, fromages) sont de qualité mais doivent être identifiées Belledone et promues comme telles en soutenant le développement des points de vente collectifs déjà existants. Il est également nécessaire de conforter le pastoralisme activité importante l'été dans nos alpages même si le loup installé en Belledone génère quelques difficultés.
Quant à la forêt, la création et l'entretien des pistes, la pratique des coupes à blanc, la promotion des bois de pays de qualité sont des sujets à aborder.
Sous la pression immobilière, la structuration de l'habitat traditionnel en chefs-lieux et hameaux dispersés disparait au profit d'une implantation qui tend à être continue ; la discussion d'un schéma global d'urbanisation et des recommandations architecturales excluant les constructions d'un style anachronique permettraient de conserver l'identité locale .
La vie associative est riche en Belledonne mais il faut lui apporter des moyens ; elle répond à la demande des jeunes "rurbains" qui souhaitent une réelle qualité de vie avec des activités culturelles et sportives. Ils sont souvent des pratiquants de la montagne randonnée à ski à pied ou parapente.

Terminons sur une note culinaire, existe-t-il une spécialité locale ?
Non, rien de traditionnel mais pourquoi pas, un jour, une Tomme de Belledone ? Toutefois deux créations récentes pourraient acquérir une notoriété : le Green Chaud, boisson préparée aux Sept Laux, mélange de chartreuse et de chocolat chaud et l'alcool de Belledonne à base d'eau de vie de poire aromatisée à la myrtille et à la fraise.

En conclusion
Nous voulons dire aux Cafistes d'Albertville qu'ils doivent venir marcher, skier, voler dans Belledonne nord : les paysages y sont magnifiques et encore peu fréquentés ; quelques chalets peuvent accueillir les randonneurs comme le magnifique refuge du Merlet par exemple ; certains sont maintenant gardés en été comme le refuge de l'Oule.

Propos recueillis par Dominique Andreys

Paysages et Lumières de Belledonne...

TOPO-ESCALADE

Rocher de l'Homme - Chamrousse : "No Raffaran"

Le massif de Belledonne est réputé pour ses randonnées à ski, mais il faut bien l'avouer, il est moins connu pour l'escalade. Pourtant de belles lignes existent et méritent qu'on s'y intéresse. Un topo est consacré à ces itinéraires pas très durs, souvent en terrain d'aventure. Cependant pour ceux qui recherchent des grandes voies d'ampleur moyenne à l'équipement irréprochable, ils peuvent toujours découvrir la Tour et le Rocher de l'Homme à Chamrousse, une splendide falaise de gneiss qui surplombe la vallée de la Romanche. L'aménagement et l'équipement de ce site sont dus à Jean-Michel Cambon, dont la compétence n'est plus à vanter. Pour faire connaissance avec ce lieu, je vous propose d'escalader "No Raffaran".

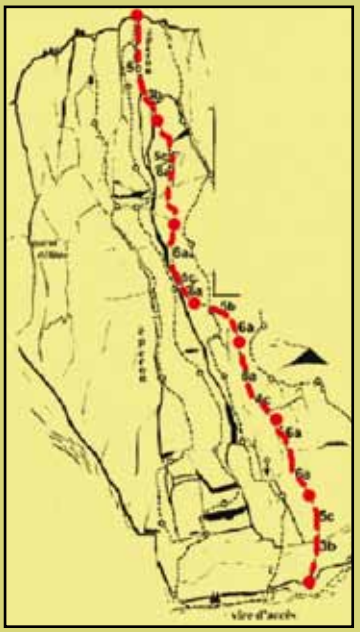
L'accès :
Un peu avant d'arriver à la station prendre la direction du foyer de ski de fond du plateau d'Arcelle et se garer là. Le plus simple est d'emprunter le sentier du lac Achard, traverser sur la droite un ruisseau et suivre l'itinéraire raquette de l'Eterlou. De là on rejoint la crête que l'on suit un peu sur la gauche puis on emprunte une sente bien raide qui nous fera descendre environ 200 mètres de dénivelé et nous conduit au pied des voies.

La voie :
280 mètres, 7 longueurs, TD-, 6a+ maximum, 5c obligé.
La voie commence juste après un câble, à droite d'un pilier (départ de "Péchiney Direct"). La première longueur débute de façon débonnaire en pente douce puis se redresse sur un pilier (5c). La seconde longueur est assez verticale. On grimpe sur les pieds avec des réglettes (6a). En troisième longueur, c'est toujours bien vertical mais il y a ce qu'il faut (6a). Dans la quatrième longueur, après un petit passage plus physique, il faut bien traverser à gauche (ça coupe "Péchiney Direct") et suivre les plaquettes dorées (6a). La cinquième longueur est soutenue, le "crux" se trouve dans le mur bien redressé vers la fin (6a+). La cinquième longueur se déroule en grande partie sur un pilier très esthétique, ambiance garantie (5c). Après une approche tranquille, on termine par un pilier assez vertical et qui mène sur la crête d'où l'on domine le plateau d'Arcelle qui vaut le coup d'oeil.

Les plus :
La redescente est aisée par un sentier qui conduit au plateau. L'approche est rapide. L'orientation plein sud permet de grimper tôt ou tard dans la saison. Et enfin l'équipement est sérieux pour un ensemble assez homogène et plutôt soutenu.

Le moins :
Le gneiss est farceur, il a tendance parfois à se détacher sans qu'on l'ait invité à le faire, alors un bon conseil n'oubliez pas votre casque.

Hervé Delcher



«No Raffaran»

1550m / 1750m
Dénivelé des difficultés : 280m
Orientation principale : face Sud
Type d'itinéraire : boucle
Cotation globale : TD-
Engagement : I
Cotation libre : 6a+
Cotation libre obligatoire : 5c
Qualité de l'équipement en place : P1 (bien équipé), suivre les plaquettes dorées
Horaire détaillé : approche de 30 min, 3h pour la voie, retour en 20min

BIBLIOTHÈQUE

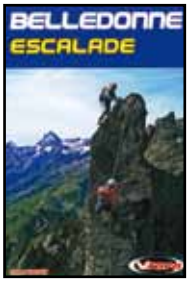
La bibliothèque est accessible lors des permanences du vendredi soir de 18 h 30 à 20 h dans la limite des disponibilités des bénévoles ; les ouvrages peuvent être empruntés pour une durée de 3 semaines. Ouvrages et cartes peuvent être consultés sur place. . Des volontaires sont souhaités pour aider à tenir les permanences.Plus d'infos : *http://caf.albertville.online.fr*

Belledonne
Toponeige Shahshahani
Volopress 36€

Pas moins de 185 courses pour tout niveau de skieur. Agrémenté de 300 photos de qualité, ce guide se glisse facilement dans le sac grâce à son format réduit. Un outil indispensable .

Belledonne escalade
Lionel Tassan
Vtopo 26€

Envie d'un grand bol d'air et de sensations fortes ? Ce topo guide est fait pour vous. Les 115 voies décrites sont plutôt accessibles, souvent en arête. 18 randonnées permettent de découvrir le massif dans tous ses aspects..



Passages
Alain Doucé
Rando éditions 21€

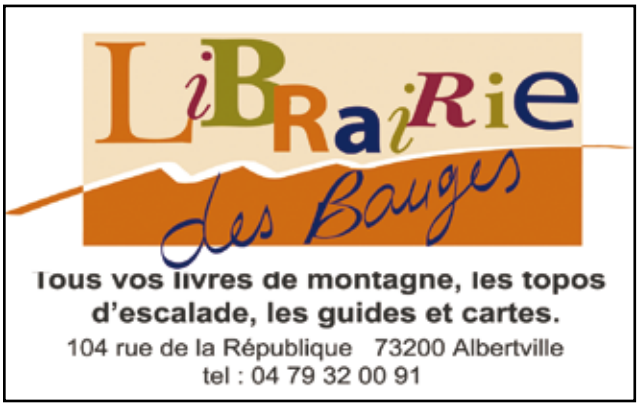
Alain Doucet nous propose un voyage poétique à travers la montagne dans lequel il juxtapose des images (très belles) et des textes (souvent des aphorismes) d'une belle profondeur. Comme quoi, Saint-Jacques commence en Belledonne !

à paraître

Randonnées sauvages Belledonne -GrandesRousses
Jean-Michel Pouy
La randonnée 12.50 €

Un guide riche en infos et en photos, à prix léger. À glisser dans le sac avant de partir sur les sentiers et à classer dans la bibliothèque idéale du randonneur !
Nombreux sont donc les randonneurs aventureux qui recherchent les traces des bergers et des chasseurs d'antan, ou même des itinéraires dépourvus de tout sentier.
L'auteur donne des suggestions pour combiner entre elles, ces randonnées particulières, sur plusieurs jours, en indiquant des lieux de bivouac et des postes d'observation d'animaux sauvages, hors des sentiers battus, sur des itinéraires parfois oubliés et difficiles d'accès.

Kurt Nagel
Librairie des Bauges



Pierra Menta

Fête des 90 ans de la première ascension
Les 30 juin et 1er juillet 2012

Le 6 juillet 1922, Léon Zvingelstein et JP Loustalot réussissaient la première ascension de la Pierra Menta. Le CAF d'Albertville a pris l'initiative avec le soutien des Communes de Beaufort et de la Côte d'Aime de fêter cet évènement et rendre hommage à ces amoureux et passionnés de montagne d'un autre temps.
Monolithe de 120m, dressé sur l'arête qui sépare le lac de Roselend de la vallée de la Tarentaise, la Pierra Menta, montagne symbole du Beaufortain se reconnaît de loin. La légende veut que Gargantua traversant les Alpes trébucha sur un sommet des Aravis et furieux, flanqua un coup de pied dans la montagne et un bloc de roche s'envola pour aller se planter dans le proche Beaufortain.

le tracé historique de la première ascension

Cet évènement permettra d'évoquer la mémoire des premiers ascensionnistes et notamment de Léon Zvingelstein qui en 1933 réalisa en solitaire à ski la traversée intégrale des Alpes de Nice au Tyrol (2000km et 5850m de dénivelée).
Des randonnées pédestres et ascensions de différentes voies sur la Pierre Menta et rochers environnants seront réalisées ces deux journées. Une fête à laquelle tous les amis de la montagne sont conviés.
Le programme détaillé de ces 2 journées sera précisé sur le site internet du CAF Albertville et par voie de Presse.

JP Saint Germain

Programme des activités anniversaire des 90 ans de la Pierra Menta		
	30 juin	1er juillet
Ecole aventure	Randonnée et escalade grandes voies avec Cédric Charbonnier	
Alpinisme	Cycle grandes voies Tête de la Balme avec Thierry Foulquier et Hervé Delcher	Différentes voies dans la Pierra Menta : arête Nord, face Ouest, face Est.
Randonnée pédestre		Col du Bresson par la Côte d'Aime (GR5) -1000 m dénivelé - alt 2469 m avec J.-Pierre Saint Germain
Randonnée pédestre		Col à Tutu (Passeur de la Menta) Beaufortain 1000 m dénivelé – alt 2550 m avec Janine Husson

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

ALBERTVILLE
Bracq
Opticiens
Tél. 04.79.32.39.04

Ecole De Ski "Petit CAF"

Très gros succès cette année pour l'école de ski Petit CAF du Club Alpin Français d'Albertville Avec 107 enfants inscrits pour la saison d'hiver 2011-2012 il a fallu commander un troisième car pour transporter toute cette jeunesse. Les 12 sorties prévues ont été effectuées puisque nous avons eu le beau temps tous les mercredis. Notre école de ski labellisée par la FFCAM a récolté de très bons résultats aux tests ESF : étoiles, flèches et chamois sans oublier le snowboard. Fierté pour les enfants qui ont reçu leur médaille. Une récompense a aussi été attribuée à tous les enfants présents aux 12 sorties.

Janine Husson

Résultats aux différents tests de mars 2012

Flocon : Bossu Louise, Soulier Justine, Merendet Maximin, Thiry-Mermillod, Yanis Aussedat, Lilian, Jorcin Lucas, Veyrat Kevin, Fourny Anatole, Levet Alexandre, Lassuye Léa, Brunier_Coulin Joan, Roger Joshua, Merge Pauline, Girard Maël, Cavigneaux Hugo, Recordon Mathis

1ère étoile : Hugonin Marie, Jarre,Gladis, Samson Félix, Da Conceicao Lisa, Barboni Emile, Reydet Nathan, Odile Jules, Duc Alexandre, Ciferman Maïka, Duc Maxime, Touchard Maël, Gillard Adrien, Guillot Tony, Gillard Simon, Emmanuelli Benjamin, Piffet Florian, Chaize Quentin, Seinera Noam, Chaize Bastien, Wietzorech Emy, Clavel Benjamin, Bossu Arsène, Arigon Méline

2ème étoile : Vassaut Adèle, Lewin-Fèche Alaïjah, Fay Valentin, Desvarennes Marlène, Rizetto Célia, Seinera Evan, Combaz Pauline, Sylvin Thomas, Mola Benoit, Hugonin Emma, Outin Jean Baptiste, Mola Michaël, De Méo Marion, Rodriguez Elsa, Lassiaz Valery, Dunoyer Aloïs, médaille encouragement : Boucherand Joy

3ème étoile : Davis Célestine, Rodiant Simon, Falcot Rébecca, Da Conceicao Emma, Fournier-Bidoz Lise, Roger Dorian, Barcelot Thomas, Brunier-Coulin Océane, Faraut Lucile, De Veyrac Igor, Samson Eliott, Bruneau Solène

Etoile d'Or : Hugonin Marie, Rodiant Thomas, Barboni Tom, Mor Paul, Charvier Shanna, Lebegue Alexia, Zénari- Pinville Lucie, Fauc Thomas, Bouchauveau Alexandre, Lassiaz Zacharie

Snowboard

1er degré : Martinez Léna, Traversier Aïnara, Astier Lucas, Besson Yanis, Ravier Valentin

2ème degré : Jouslin Jérémy

3ème degré : Coutard Quentin.

Flèche

Vermeil : Grioua Fawzi, Boivin Grégoire, De Veyrac Aymar, Chatel Tristan, Vergne Robin, Contremoulin Mathilde

Argent : Piffet Aurélien Castellettaz Dylan, Pachoud Clément, Contri Valentin, Boucherand Enzo

Bronze : Boucheauveau Alexandre, David Valentine, Rodiant Thomas, Bréant Charlie

Fléchette : Charvier Shanna, Lassiaz Zacharie

Chamois

Vermeil : Grioua Fawzy

Argent : Vergne Robin, Boivin Grégoire, Piffet Aurélien, Belet Guillaume, Contremoulin Mathilde, Chatel Tristan, De Veyrac Aymar, David Valentine

Bronze : Castellettaz Dylan, Pachoud Clément

Spie batignolles sud est

spie batignolles

Direction régionale : 1091, avenue de La Boisse – 73024 CHAMBERY CEDEX

Tél : 04 79 68 27 27 – Fax : 04 79 68 27 28

ENTREPRISE GENERALE / BATIMENT / TRAVAUX PUBLICS / PEINTURE

Siège : 68, chemin du Moulin Carron – B.P. 6 – 69571 DARDILLY CEDEX

Tél : 04 78 66 35 00 – Fax : 04 78 66 35 10

SAR ENVIRONNEMENT

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

Richard GREIFFEMBERG

Chemin du Vernay - 73460 Sainte Hélène sur Isère

Tél : 04 79 32 47 42 - Fax : 04 79 32 86 85 - Port : 06 16 53 56 13

E.mail : s-a-r@wanadoo.fr

Ecole d'aventure 13/18 ans

L'école d'aventure fait le plein de sensations !

Nos huit jeunes aventuriers poursuivent leur conquête des sports de montagne.
Après deux séances de cascade de glace, ainsi que la participation à la Gorzderette, les voilà partis à l'assaut du Grand Mont le 4 mars 2012.
C'était une première en ski de randonnée pour certains. Ils sont montés en partie par les remontées mécaniques d'Arêches. Un briefing sur la sécurité, la pose des peaux et un contrôle ARVA effectué par notre guide Stéphane, et les voilà partis en direction du sommet emblématique du Beaufortain. Un peu d'effort , quelques conversions, les voilà arrivés sous un beau soleil au sommet. Excellents skieurs alpins, nos jeunes descendent par la combe Nord dans une neige traffolée par les nombreux passages. Ensuite, repeautage et direction le passage du Dard, casse croûte, exercice ARVA surprise. Enfin, l'heure de redescendre est venue. Une neige de mauvaise qualité, certes, mais heureux de pouvoir en profiter !

Si comme eux, vous avez envie de faire de la montagne avec des jeunes de votre âge, alors venez les rejoindre
(information sur le site du club ou auprès de Cédric Charbonnier : 06.03.86.27.04 / *cedcharbonnier@hotmail.com*.)

Toujours en quête de sports intenses, nos jeunes vont pouvoir apprécier les sorties suivantes :

Cédric Charbonnier

Programme printemps / été / 2012

Date	Activité	Massif	Lieu
10 mars	Ski de randonnée	Lauzière	
17 mars	Ski hors piste	Mont Blanc	Vallée Blanche
14/15 avril	Ski de randonnée	Raid dans le Beaufortain ou l'Albaron	
29 avril	Escalade		Lieu à préciser
Ascension ou Pentecôte	Escalade grandes voies	Aoste	
Date à définir	Canyon		
2 juin	Escalade grande voie		Eperon de Rognaix
30 juin/01 juillet	Randonnée et escalade grandes voies	Week end anniversaire première ascension Pierra Menta	
Date à déterminer	Initiation alpinisme	Vanoise ou Mt Blanc	
Date à déterminer	Canyon		

ORGANISATION CONSEIL ASSURANCES
26, avenue des Chasseurs Alpins
73200 ALBERTVILLE
Assurances Habitation,Dommages et Automobile. Responsabilité Civile.
Prévoyance et Social. Retraite et Capitalisation.
Toutes Assurances du Particulier et de l'Entreprise.
Votre Contact :
Claudie BONAVITACOLA
Tél : 04 79 32 31 67 - Fax : 04 79 37 44 15
E-mail : claudie.gaudichon@oca-albertville.fr

CHAUSSURES MESERE
Dépositaire
MEPHISTO
Place de l'église - 73200 ALBERTVILLE

Lycée Jean Moulin : option EPS

Jeunes en montagne

Dans le cadre du partenariat entre le Club alpin français et le lycée Jean Moulin, 15 lycéens de l'option montagne encadrés par leurs professeurs, des cadres bénévoles du Caf et un guide ont mis à profit la météo radieuse du dernier week-end pour accomplir l'ascension à skis de la pointe du Dard , un sommet glaciaire de la Vanoise à 3200 m d'altitude. Partis de Pralognan samedi et au terme d'une montée "à peaux de phoque" de plus de 1000 m de dénivelé, ils ont atteint le refuge du Col de la Vanoise. L'après-midi était consacrée à une évaluation "recherche de victime d'avalanche", l'un des thèmes à soutenir au baccalauréat. Après la nuit au refuge, départ aux premières lueurs du jour pour l'ascension : à l'approche des 3000m, les jambes commencent à être lourdes mais la motivation et la préparation physique permettent à tous d'atteindre le sommet. Un grand moment de bonheur pour élèves et encadrement. Cette sortie marquait la fin du cycle "ski de randonnée" de l'option montagne pour cette saison. Rendez-vous la saison prochaine pour de nouvelles actions en partenariat entre le CAF et la section animée par Cathy Clouet et Fabien Roux, professeurs d'EPS au lycée Jean Moulin d'Albertville.

André Croibier

Les inscriptions pour les nouveaux élèves de seconde souhaitant s'inscrire à cette option auront lieu en juin prochain. Pour plus de renseignements : *www.ac-grenoble.fr/citescolaire/jean-moulin.albertville/*

sécurité- formation

Fiche mémento du PGHM, à avoir en copie dans son sac...

Secourisme :

1. Dégager les voies aériennes
2.Vérifier la conscience de la victime:
- parle normalement
- parle mais est désorientée : surveillance ++
- ne parle pas mais répond à un ordre simple type : "ouvre les yeux", "serre moi la main"

Victime consciente :
la dégager avec précautions, l'isoler du froid, la surveiller

Victime inconsciente :
Vérifier la ventilation

La victime ventile :
La mettre sur le côté (PLS)
La protéger du froid
Vérifier régulièrement ventilation
Lui parler, vérifier la conscience

La victime ne ventile pas :
Vérifier les voies aériennes
Commencer la RCP :
2 insufflations
Puis cycles de RCP :
30 compressions / 2 insuf.

Jusqu'à l'arrivée des secours
Si possible transmettre un bilan évolutif de l'état de la victime

Préparer l'alerte :

Où ?
Où je suis, où s'est produit l'accident ?
sommet, versant, altitude, repères topographiques...

Quoi ?
Que s'est-il passé ?
Avalanche, Chute, Collision etc...

Qui ?
Qui est victime de cet accident ?
Nombre de victime(s), nombre ensevelies, blessures, gravité

Quand ?
Depuis combien de temps l'accident a eu lieu ?

Donner l'alerte :

Appel par radio :
Sélectionner le bon canal, éventuellement déclencher un relais
Annoncer en 1er le destinataire de l'alerte puis se présenter
Si déclenchement d'un relais dire lequel.
Rester sur la fréquence

Appel téléphonique :
Domaine skiable : appeler service des pistes (N° sur forfait de ski)
Domaine montagne : 112 Le CODIS bascule l'alerte au PGHM ou CRS.

Ne pas raccrocher le premier

Evaluer le risque de suraccident :

Se protéger du suraccident :
sur avalanche possible, mise en place d'un guetteur
la zone d'avalanche est elle accessible sans risque :
chutes, traversée de pentes dangereuses...

Donner des consignes simples :

Tout le monde bascule son DVA en recherche
(si doute ou panique, contrôler soi-même individuellement)
Définir une « porte d'entrée » unique sur la zone pour:
- contrôler que les DVA sont tous en mode recherche
- savoir en permanence qui est présent sur la zone

Envoyer quelqu'un à la recherche d'indices de surface
(Victime partiellement ensevelie, matériel...)
Si découverte d'indices de surface :
- ne pas les enlever,
- les marquer
- le signaler immédiatement
- faire une vérification DVA
- si DVA +, affiner la recherche et sonder

Organiser la recherche du premier signal :
En fonction du nombre de chercheurs et de la zone de dépôt :
- Largeur des bandes de recherche
- Découpage de la zone en secteurs

Il faut balayer l'intégralité de la zone de dépôt et ses abords immédiats

Réception d'un signal au DVA :
- le dire immédiatement aux autres
- le plus à même de mener la recherche doit
- se charger seul de la recherche intermédiaire
- les autres préparent le matériel et l'emmènent sur la zone :
- Pelles montées
- Sondes montées et verrouillées

Lorsque la victime a été localisée au DVA :
- marquer l'endroit du signal le plus fort
- sonder à partir de cet endroit :
- soit en spirale, 25 cm entre 2 coups
- soit en quadrillage, 25cm entre 2 coups

Attention :
Ne pas sonder 15 fois au même endroit
Elargir la zone de sondage (~ 2m2)
Ne pas pelleter tant que la victime n'a pas été touchée à la sonde
(sauf si l'épaisseur de neige supposée est supérieur à 3m)

Lorsque la victime est touchée à la sonde :
- Organiser le pelletage en se relayant souvent
- Dès que possible dégager la tête de la victime pour accéder à ses voies aériennes,
- Effectuer les gestes de premiers secours

Coupe de France d'escalade

Toute l'élite française de la grimpe avait rendez-vous au pied du mur de la halle olympique d'Albertville, ces 21 et 22 avril 2012, à l'occasion de la 4ème et avant dernière étape de la Coupe de France d'escalade en épreuve de difficulté. Sans surprise, le N°5 mondial Romain Desgranges s'est imposé chez les séniors. Dans la même catégorie, on retiendra l'honorable 5ème place de l'Albertvillois et ancien champion de France Fabien Dugit, membre du Club Alpin Français local. La cadette et championne de France en titre Salomé Romain, remporte l'épreuve en étant la seule à être sortie de la voie. La phase finale aura lieu les 5 et 6 mai à Riom.

Résultats :

Cadettes : S. Romain, J. Chanourdie, E. Ponzo.

Cadets : G. De Flaugères, G. Pipers, J. Vaz

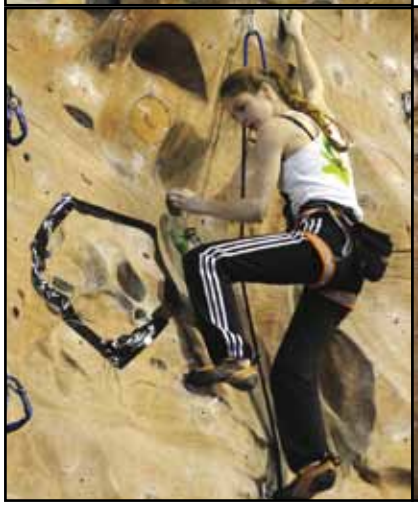
Juniors F : L. Michelard, N. Berthier, F. Giber.t

Juniors H : L. Thévenot, A. Momirovic, Th. Joannes.

Séniors D : St. Traber, F. Jacques, A. ***Euvrad.***

Séniors H : R. Desgranges, K. Aglae, M. Bonzom.

Photos : P. Gonin et J. Verly



Saison canyon 2012

Cette année, pas de programme de sorties comme l'année dernière avec des dates fixées et des lieux déterminés, car malheureusement il est souvent difficile de faire coïncider les débits, les conditions météorologiques avec ce que l'on avait prévu.

Aussi il nous semble plus intéressant, pour toutes les personnes qui sont intéressées par l'activité, d'êtres prévenues simplement et directement chez elle via leur adresse électronique.
Pour ce faire, il vous suffit d'envoyer un mail de demande d'inscription à notre liste de diffusion « Canyon CAF Albertville » sur cette boite électronique : bartcanyon@orange.fr

Une fois inscrits, vous recevrez 6 à 8 jours avant la sortie (le dimanche ou le lundi soir précédent) une proposition d'y participer avec les caractéristiques physiques de la sortie :

-Nom du canyon ou/et du lieu
-Temps de la marche d'approche
-Temps de descente
-Hauteur maximale des rappels
-Nombre de places disponibles
-Personne organisant la sortie avec ses coordonnées téléphoniques

Ces données vous permettront d'évaluer si cette sortie vous convient et le cas échéant, de vous y inscrire ; en cas de doute, vous pourrez toujours contacter l'organisateur de la sortie pour des détails.

Sachez que le canyonisme s'adresse à tout le monde et qu'il n'est pas forcément nécessaire d'avoir une condition physique olympienne pour participer aux sorties.

Sachez que si vous voulez venir faire une sortie avec vos copains, qui ne sont pas forcément licenciés au CAF, c'est possible et qu'il suffit de nous contacter sur l'adresse électronique suivante bartcanyon@orange.fr afin que nous puissions vous proposer une sortie à la carte.
Même si vous n'avez jamais pratiqué l'activité, et que vous êtes intéressés, nous avons le matériel pour vous habiller des pieds à la tête, tout ce dont vous avez besoin est d'un maillot de bain, d'une paire de baskets et d'une envie d'essayer.

Sachez enfin que nous essayons de sortir le plus souvent possible en fonction de nos agendas respectifs (environs deux à trois fois par mois) et que nous cherchons à former des encadrants qui pourront venir ajouter leur énergie à la section canyon du club. Il est important de comprendre que la vie d'un club est directement liée à ses encadrants bénévoles, raison pour laquelle Le CAF Albertville investit sur ses cadres en facilitant le financement de leurs formations.

N'hésitez plus, venez nous rejoindre, renseignez-vous, parlez-en autour de vous ! Au CAF d'Albertville, à la section canyon, on bouge, on voyage, on participe à des événements nationaux... on organise de la formation du pratiquant, et des encadrants. Rejoignez-nous, faites-le savoir... On vous attend nombreux, et nombreuses...

Tant que l'eau coulera de la montagne.... !!!

B@rt

Stage Canyon découverte (accès à l'autonomie) de l'activité

Lozère / Ardèche du 5 au 8 mai
Pied de Borne Lozère (48)
Encadrement assuré par des moniteurs et initiateurs diplômés de la Fédération Française des Club Alpin Français (FFCAM)

Programme

4 Jours de descente de canyon dans le massif des Cévennes dont les descentes du "Chassezac" et de " Fustugère".
Ce tarif inclus les prestations demi pension matin et soir du samedi soir au mardi matin + hébergement, tente ou dur, + location du matériel.

Tarif module (tente + demie pension)	80 €
Tarif Module 2 (tente + demie Pension + matériel)	110 €
Tarifs Module 3 (Mobil home + demie pension)	115 €
Tarifs Module 4 (Mobil Home +demie pension + Matériel)	140 €

Plus de renseignements *: bartcanyon@orange.fr / 06 68 43 32 73.* Inscriptions avant le 24 avril 2012.

SPÉLÉOLOGIE

Activité prévisionnelle de la section spéléologie pour 2012.

Bien des envies nous animent en ce début d'année 2012, des formations en biospéléologie prévues en mai jusqu'aux chantiers de désobstruction en cours, en passant par de nouveaux objectifs dans les Bauges et en Chartreuse.

La section spéléo du CAF participe également cette année aux formations aux secours organisées au niveau départemental en partenariat avec les autres clubs de Savoie.
L'activité cette année sera variée, aussi bien par le niveau des sorties qui seront proposées que par le type d'activités (secours, participation à des études scientifiques, explorations de classiques etc.) permettant à chacun de trouver son bonheur au gré de ses envies.
Si nous essayons de noter les sorties prévues sur le blog de la section spéléo, n'hésitez pas à nous contacter pour être informés des autres sorties qui s'organisent tout au long de l'année.

Yann Tual

URBANIA SAVOIE MCI
GESTIONNAIRE DE L'ESPACE URBAIN ET MONTAGNE
URBANIA SAVOIE
8, rue Claude Genoux **73200 Albertville**
Fax 04 79 37 12 39
www.urbania.fr
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

CULTURE vélo® ALBERTVILLE

ALPINISME - SAISON 2012

De juin à octobre, les encadrants de la section Alpinisme vous proposent des sorties pour découvrir des terrains alpins variés, glaciers, arêtes rocheuses ou mixtes, voies d'escalade et via ferrata, à travers différents massifs : Vanoise, Haute Maurienne, Mont-Blanc, Ecrins ....
L'objectif du CAF étant de former les adhérents à l'autonomie, l'organisation de la section a été conçue dans une optique de progression : différents groupes de niveaux, avec un cursus incluant des écoles et des courses d'application en début de saison, puis des sorties encadrées par des guides et/ou des bénévoles. Une réunion d'information aura lieu le vendredi 1er juin 2012, à 18h30, au lycée Jean Moulin.
Attention : les inscriptions aux sorties encadrées par un guide seront prises à cette date là (ne pas oublier sa carte du CAF et son chéquier !).

Responsables de la commission : Claire Muller et Ulrich Launay
Renseignements auprès de Claire Muller

L'ÉQUIPE DES ENCADRANTS
Les professionnels : Guides ou BE d'escalade :
- Husson Stéphane
- Oudart Olivier
- Pesenti Mathieu
- Rastello Vincent

Encadrants bénévoles :
- Courtois Laurent
- Delcher Hervé
- Dusonchet Xavier
- Foulquier Thierry
- Giacomelli Sébastien
- Husson Janine
- Launay Ulrich
- Mazzone Igor
- Monod Jean-Claude
- Muller Claire
- Muller Jean-Marie
- Petit Jean-Paul
- Spinato Julien
- Vergne Daniel

Coencadrants :
- Janet Xavier
- Kaickinger Stéphanie
- Maître Olivier

Organisation générale et profils des groupes

Pour la saison 2012, le CAF d'Albertville vous propose à nouveau 4 niveaux de sortie (Débutant, Initié, Avancé, Confirmé), un nouveau cycle Initiation aux Grandes voies ainsi qu'un cycle Via Ferrata. Attention, pour déterminer votre profil, lire attentivement les pré-requis demandés (condition physique et expérience technique), ainsi que les objectifs du parcours.
L'organisation des sorties sera la suivante :
- Ecoles (neige, rocher et terrain d'aventure), sur le terrain et en SAE pour complément.
- Une course d'application encadrée par un bénévole ou par un guide.
- Les courses encadrées par les bénévoles.

1. Parcours Débutant (bleu) :

Objectifs : réaliser des courses niveau F (facile), en randonnée glaciaire, rando alpine et arête facile, via ferrata. Initiation au cramponnage, aux nœuds et encordements...
Public : débutants. Attention, matériel individuel à se procurer (crampons, piolet, casque).
Condition physique : être capable de randonner 1200m, à environ 400 m / heure.
Attention, la pratique de l'alpinisme nécessite un entraînement physique régulier.
Expérience technique : aisance en randonnée hors sentier (pierriers, pentes d'herbe...).
Avoir suivi :
- l'école de neige sur le terrain
- la course d'application terrain varié
- une course d'application neige.

2. Parcours Initié (jaune) :

Objectifs : réaliser des courses PD (peu difficile) en neige, mixte et rocher, en second ou en tête.
Seront abordés les points techniques suivants :
- en neige et mixte : gérer une cordée en milieu glaciaire, aborder le cramponnage en pente raide, les arêtes faciles de neige et mixte.
- en rocher : maîtriser les encordements, l'assurage en mouvement, initiation au relais et au rappel.

Condition physique : être capable de randonner 1500 m, à environ 400 m / heure.
Expérience technique : petite expérience de second en course de neige ou en rocher facile.
Avoir suivi :
- l'école de neige sur le terrain

En complément, une soirée en SAE permettra un approfondissement des techniques de sécurité sur glacier
- l'école de rocher : soit sur le terrain pour les participants au cycle Grandes voies, soit en SAE pour les autres
- une des 2 courses d'application.

Pour les niveaux Débutants et Initiés, les parcours sont axés sur des courses d'alpinisme classique ne nécessitant pas de bases en escalade. Ce qui ne sera pas le cas des groupes Avancé et Confirmé où un niveau en escalade sera demandé.

3. Parcours Avancé (vert) :

Objectifs : réaliser des courses AD (assez difficile) en second puis en tête.
Condition physique : être capable de randonner 1500 m et plus, à environ 500 m / heure.
Expérience technique : autonomie en tête de cordée sur des courses PD neige et rocher (les encordements, relais, rappels, techniques de sécurité sur glacier doivent être acquis).
Pour les courses typées escalade, niveau 5c en second.
Avoir suivi :
- l'école de TA (terrain d'aventure).

Recommandé : suivre les écoles de neige et rocher, ainsi que la course d'application encadrée par un guide, pour révision.

4. Parcours Confirmé :

Objectifs : réaliser des courses AD (assez difficile) longues, ou D (difficile), en second puis en tête, en neige, rocher ou mixte
Condition physique : être capable de randonner 1500 m et plus, à environ 500 m / heure.
Expérience technique : grande autonomie.
Bonne expérience en tête de cordée sur des courses AD.
Pour les courses typées escalade, niveau 5c-6a en tête.

Remarque : pour ce niveau, les courses ne sont pas programmées à l'avance. Elles se décideront en fonction des conditions avec les participants disponibles.

Participation financière :
Le recours à des professionnels nécessitant un gros investissement financier, une participation sera demandée pour les sorties encadrées par des guides, le CAF prenant à sa charge le reste du coût réel de l'intervention.
Sortie à la journée : 40 €. Sortie sur un WE avec montée en refuge : 60 €
Attention : ce tarif ne prend pas en compte les remontées mécaniques, ni les nuits en refuge.
Inscriptions :
Les inscriptions aux sorties se feront soit par mail, soit en joignant l'encadrant par téléphone, soit le vendredi soir au Caf, en fonction de l'encadrant. Délais : 15 jours à l'avance pour les sorties encadrées par des guides et pour toute sortie nécessitant une nuit en refuge.
En cas d'annulation après ce délai, si le participant n'a pas trouvé un remplaçant, les chèques seront encaissés.
Le nombre de participants sera variable en fonction de la course : groupes de 6 à 10 personnes, incluant les encadrants.

5. Cycle Initiation Grandes Voies :

géré par Thierry Foulquier et Hervé Delcher, avec la collaboration de Mathieu Pesenti (BE escalade).
Concerne les groupes Initié et Avancé, pour ceux qui grimpent déjà un peu.
L'objectif est d'initier aux techniques spécifiques de la pratique de la grande voie, afin de gérer une cordée autonome :
- apprentissage de l'escalade en tête
- réalisation des différents noeuds
- réalisation des différents relais
- manipulation des cordes à double
- apprentissage des rappels
- etc...

Les participants intégreront le groupe escalade, encadré par Mathieu Pesenti.
La formation se fera de manière progressive :
- en salle d'escalade (lycée Jean Moulin), lors des 4 soirées du mois de Mars (les mardis de 20h30 à 22h30)
- sur falaises écoles durant 2 journées du mois d'avril (15 et 22 avril)
- et enfin en grandes voies : le week-end du 12 et 13 mai à Orpierre, puis une sortie tous les mois (de juin à septembre), suivant la demande et les encadrants disponibles.

6. Cycle Via Ferrata :

géré par Janine Husson.
Durant la saison, l'idée est de se perfectionner dans la technique des via ferrata, en commençant par un niveau PD/AD, pour parvenir à des via ferrata de niveau D/TD.

Inscriptions :
Toute participation aux sorties nécessite une adhésion au Caf d'Albertville.
Une préinscription dans la section Alpinisme sera faite lors de la soirée de présentation, afin d'établir une liste de diffusion par mail, et de définir des groupes de niveau.
Les inscriptions (payantes) aux sorties encadrées par les guides se feront lors de la soirée de présentation.
En cas d'annulation tardive, si le participant n'a pas trouvé un remplaçant, les chèques seront encaissés.
Les inscriptions aux sorties encadrées par les bénévoles se feront dans la semaine précédant la sortie (ou 15 j avant si nécessité de réserver un refuge), soit par mail, soit en joignant l'encadrant par téléphone, soit le vendredi soir au Caf, en fonction de l'encadrant.
Le nombre de participants sera variable en fonction de la course : groupes de 6 à 10 personnes, incluant les encadrants. Tout matériel perdu devra être racheté à titre individuel à son propriétaire.

PROGRAMME ALPINISME - SAISON 2012

Dates	Public	Encadrants (professionnels en gras)	Course prévue	Type de course
14 ou 15 avril	Cycle Grandes Voies	Th. Foulquier - H. Delcher	A définir	Escalade falaise école
21 ou 22 avril	Cycle Grandes Voies	Th.Foulquier, - Cl. Muller	A définir	Escalade falaise école
12 et 13 mai	Cycle Grandes Voies	**Mathieu Pesenti** Th. Foulquier - H. Delcher	Orpierre	Grande voie
26-27-28 mai	Encadrants	**Stéphane Husson**	Mt-Blanc (Albert1er, Cosmiques)	Recyclage cadres
Vendredi 1er juin 2012 - 18h30, lycée Jean Moulin : Réunion de présentation de la saison				
2 ou 3 juin	Débutant	Sébastien Giacomelli	A définir	Course terrain varié
2-3 juin	Tous		Grand Parcours	
V. 8 juin, 19h	Tous	**Stéphane Husson**	Gymnase J Moulin	Ecole de rocher (SAE)
9 juin	Cycle Via Ferrata	Janine Husson	A définir	Via ferrata
10 juin	Tous	**Stéphane Husson** Encadrants bénévoles	Cormet de Roselend (Beaufortain)	Ecole de neige et Sécu glacier (2 niveaux)
V. 15 juin, 19h	Tous	**Stéphane Husson**	Gymnase J Moulin	Ecole Sécu glacier (SAE)
16 juin	Débutant	Claire Muller	Petite Traversière (Alpes Grées)	Course d'appli. neige
17 juin	Initié	Claire Muller Xavier Dusonchet	Mont Tondu (Mont-Blanc)	Course d'application
23-24 juin	Initié	**Stéphane Husson** Ulrick Launay	A définir	Course d'application (avec un guide)
23-24 juin	Débutant	**Olivier Oudard** J-Claude Monod	A définir	Course d'application neige (avec un guide)
24 juin	Tous	Janine Husson	Fête de l'escalade N-D du Pré	Escalade falaise école
30 juin	Cycle Grandes Voies	Thierry Foulquier Hervé Delcher	Tête de la Balme (Fête de la Pierra Menta)(Beaufortain)	Grande voie
1er juillet	Initié et Avancé	Julien Spinato Igor Mazzone	Paroi du Masque (Bauges)	Ecole de terrain d'aventure
7-8 juillet	Initié	Daniel Vergne J-Claude Monod	Mont Pourri (Vanoise)	Course de neige
7-8 juillet	Avancé	**Vincent Rastello** Claire Muller	A définir	Course d'application (avec un guide)
14-15 juillet	Initié	Sébastien Giacomelli	Pic Coolidge (Ecrins)	Course de neige ,mixte
14 ou 15 juillet	Cycle Via ferrata	Janine Husson	A définir	Via ferrata
21-22 juillet	Débutant	Laurent Courtois J-Marie Muller	A définir (Vanoise)	Course de neige
28-29 juillet	Avancé	Claire Muller Xavier Dusonchet	Grand Chatelard Arêtes du Soleil (Vanoise)	Escalade, arête rocheuse avec approche glaciaire
4-5 août	Initié	Laurent Courtois Jean-Marie Muller	Arête des Schistes (Vanoise)	Escalade, arête rocheuse avec approche glaciaire
11-12 août	Débutant	J-Paul Petit	A définir	Course mixte
11 ou 12 août	Cycle Grandes Voies	Th.Foulquier - Cl. Muller Xavier Dusonchet	A définir	Grande voie
18 ou 19 août	Cycle Via ferrata	Janine Husson	A définir	Via ferrata
18 ou 19 août	Avancé	Claire Muller	Nova, pilier SO	Escalade, arête rocheuse
25-26 août	Initié	U. Launay - J-P. Petit	A définir	
1er-2 sept	Débutant	Ulrick Launay	A définir	
1er-2 sept	Avancé	J. Spinato - I. Mazzone	Cerces ou Ecrins	Escalade, arête rocheuse
8 ou 9 sept	Cycle Via ferrata	Janine Husson	A définir	Via ferrata
15-16 sept	Initié	L. Courtois - J-M. Muller	A définir	Arête rocheuse
15 ou 16 sept	Cycle Grandes voies	Th. Foulquier - H. Delcher	A définir	Grande voie
24 sept	Trail d'Albertville			
29 ou 30 sept	Avancé	Claire Muller	Aiguilles de Beaupré (A. Grées	Arête rocheuse
30 sept	Cycle Via ferrata	Janine Husson	A définir	Via ferrata
6 ou 7 oct	Cycle Via ferrata	Janine Husson	A définir	Via ferrata

Escalade Loisir

Programme de l'école d' escalade été - automne 2012

Adultes

Date	Destination	Région/ Départ	Difficulté	Encadrant
12-13 mai	Orpierre	Hautes-Alpes	Toutes	Mathieu
16 juin	La Balme	Savoie	A partir de 7a	Mathieu
6 octobre	La Chambotte	Savoie	A partir de 5c	Mathieu
Au mois de juin, les cours d'escalade adultes auront lieu les jeudis soir en falaise. Inscriptions et informations auprès de Mathieu ou Cyrille pendant les cours ou info.escalade@free.fr				

Jeunes

09-10 juin : week-end à Ablon (Haute-savoie) pour les 14-18 ans. Pré-requis : 6b à vue.
Le mercredi 30 et les mercredis 6 et 13 juin : passage des tests d'escalade (voir ci-dessous).
Du 13 au 15 Juillet, stage multi activités (8 -13 ans) dans le Briançonnais, prix 130 € tout compris (transport, hébergement, nourriture).
Escalade grandes voies le ***dimanche 7 octobre***. Pré-requis : mousqueton de vermeil ou or.

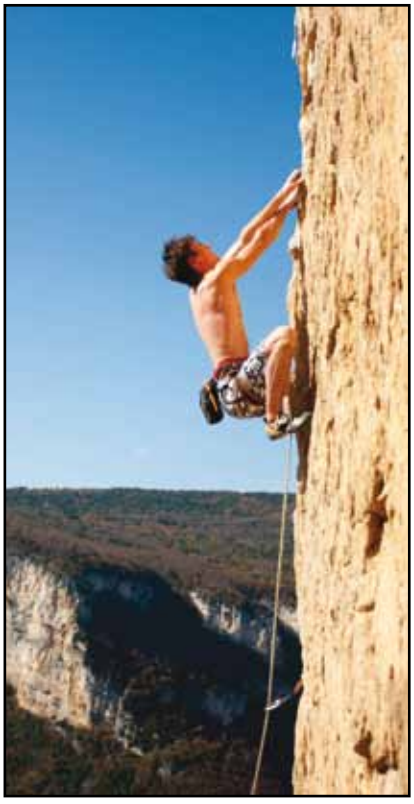
Tests Escalade

Panda	Je suis capable d'atteindre le sommet de 3 voies différentes et de redescendre en moulinette.
Ecureuil	Je mets seul mon baudrier et je règle mon casque. Je m'encorde avec un nœud en huit, directement sur le baudrier. J'assure mon coéquipier. Je grimpe une voie de difficulté « 3 » et redescends en moulinette.
Mousqueton de bronze	Je fais un nœud au bout de ma corde. Je m'encorde. Je grimpe une voie de difficulté « 3 » en tête. Je grimpe une voie de « 4 » en moulinette..Je descends en rappel contre assuré.
Mousqueton d'argent	Je suis capable de parer le premier de cordée. J'assure un premier de cordée. Je confectionne une longe. Je love ma corde. Au relais, je m'attache avec une longe et j'installe une moulinette. Je grimpe une voie de difficulté « 4 » en tête et je pose mes dégaines.
Mousqueton de vermeil	Je sais faire un nœud de cabestan. Je grimpe du 5a en tête, sans repos. Je me longe puis je prépare le relais. De ce même relais, j'assure le second. Je pose un rappel et je descends en m'auto-assurant. Je sais choisir la voie qui correspond à mon niveau à l'aide d'un topo.
Mousqueton d'or	Je sais choisir et réaliser une voie de plusieurs longueurs puis redescendre en rappel.

Inscriptions Escalade

Les inscriptions pour la saison prochaine auront lieu de 18h à 20h :
- Les 4 et 5 septembre pour les anciens adhérents.
- Les 6 et 7 septembre pour les nouveaux (prévoir 2 chèques ainsi qu'un certificat médical).

Reprise des cours le 10 septembre 2012.



Fête de l'escalade

Pour marquer la fin de la saison, le CAF Albertville organise la fête de l'escalade à Notre-Dame-du-Pré le dimanche 24 juin.
Venez faire découvrir l'activité à votre famille (enfants, parents, grands-parents, cousins) à travers cette journée conviviale.
Au programme : escalade, tyrolienne, descente en rappel, parcours via-corda et slackline.
Accès : depuis Albertville prendre la direction de Moutiers puis Bourg-Saint Maurice. Après Pomblière, se rendre à Notre-Dame-du-Pré. Continuer la route en lacets après Notre-Dame-du-Pré jusqu'au camping (sur la gauche), puis entrer dans le camping.
Rendez-vous : Au camping à 9h30, dimanche 24 juin.
Apéritif offert par le CAF.
Barbecue en place, pensez à amener vos grillades.

Randonnée pédestre

Hello les randonneurs !
Rangez vos raquettes et vos skis, les chaussures commencent à trépigner...
L'hiver a été bien enneigé, bien froid. Espérons que la nouvelle saison soit belle avec beaucoup de soleil et un peu de chaleur.
Cette année, l'alpinisme propose des journées écoles de neige et de glace et un week-end découverte des glaciers, N'hésitez pas à y participer, cela peut être intéressant. Pour vous inscrire, il faudra participer à la réunion alpinisme organisée le 1er juin à 18h30.
Je vous souhaite à tous une bonne saison de randonnée.

Claudie Kérouanton

Date	Destination	Massif	Déniv. +	Alt. Max.	Diff.	Accompagnateur(s)
22/04	La Monte et Sue à Césarches Rassemblement de marcheurs	Beaufortain		630 m	P1T1	Claude Colombet
mai						
01	La Grimpée du Laudon (St Jorioz) (inscriptions avant le 10/04)	Bauges	550 m		P1T1	Sandrine Piolat
06	Col de Tulle	Aravis	700 m		P1 T1	Claudie Kerouanton
13	Refuge de l'Oule	Belledonne	746 m	1836 m	P1 T1	Claudie Spinato
20	Col du Merlet	Belledonne	800 m	2286 m	P2 T2	Mar. et Dom. Andreys
27	Col de Napremont	Vanoise	737 m	2157 m	P1 T1	Th. Carron et E. Lozier
juin						
03	Tour du lac du Monteynard **Attention** inscription très rapide	Dauphiné	450 m		P1 T1	Sandrine Piolat
10	Lac de Clartan	Lauzière	900 m	2100 m	P2 T1	Guy Polletti
10	Ecole de neige au Cormet de Roselend	inscriptions à la réunion présentation alpinisme le 01/06 à 18h30				
17	Aiguille Croche – Mont Joly	Val d'Arly	500 m	2525 m	P1 T1	Claudie Kerouanton
23 / 24	W-E découverte des glaciers (à définir)	inscriptions à la réunion de présentation alpinisme le 01/06 à 18h30				O. Oudard (guide) et J-Claude Monod
24	Fête de l'escalade à Notre-Dame du Pré - Randonnée dans le secteur et possibilité de s'initier à l'escalade					
juillet						
01	Col du Bresson par la Côte d'Aime (GR5) 90 ans de la Pierra Menta	Beaufortain	1000 m	2469 m	P2 T1	J.-P. Saint Germain
01	Col à Tutu (Passeur de la Menta) 90 ans de la Pierra Menta	Beaufortain	1000 m	2550 m	P2 T2	Janine Husson
08	Les Cirques de Pralognan	Vanoise	1400 m	2554 m	P3 T3/4	Claudie Kerouanton
15	A définir					A définir
22	Le Grand Perron des Encombres	Lauzière	900 m	2825 m	P2 T1	Gilbert Roux Mollard
29	Trou de la mouche - Grand Crêt -Paccaly	Aravis	1100 m	2467 m	P2 T2	Claudie Kerouanton

Date	Destination	Massif	Déniv. +	Alt. Max.	Diff.	Accompagnateur(s)
août						
05	Col de la Lune - Mont. de Cherferrie	Les Allues	1200 m	2300 m	P2 T1	Guy Mathern
12	Repas (barbecue) de la randonnée à Courchevel 1650 (lac de la Rosière) ou de via-ferrata dans les alentours - A définir				Possibilité de rando-découverte	
19	Mont Bellachat depuis Gelon	Lauzière	911 m	2484m	P2 T1	Gilbert Dunand Martin
26	La Grande Lanche par Monslaçon	Lauzière	1100 m	2111 m	P2 T2	Nicole Denche
26	Aiguille de la Grande Sassière	Vanoise	1500 m	3747 m	P3 T3	Jean-François Duc
septembre						
01 et 02	Refuge de la Dent Parrachée	Vanoise				Th. Carron et E. Lozier
02	Parmelan (circuit)	Bornes	700 m	1832 m	P2 T2	Jean-Claude Monod
09	La Pointe de la Terrasse	Beaufortain	920 m	2881 m	P2 T2	Alain Gagneux
16	Col du Grand Fond	Beaufortain	980 m	2671 m	P2 T2	Alain Gagneux
23	Montagne en Fête – Le Trail	Participation possible aux courses, marches ou aide bénévole				
29/ 30	Week-end en Italie au Refuge Bonatti	Mont Blanc				Claudie Kerouanton
octobre						
07	Le Grand Arc par Bonvillard	Lauzière	1200 m		P2 T2	Alain Gagneux
14	Boucle de Montartier La Balme	Lauzière	1100 m	2136 m	P2 T2	Mar. et Dom. Andreys
21	Tour de Chaurionde – Pas de l'Ours	Bauges	1200 m	2173 m	P2/3 T2/3	Janine Husson
Après le 21 octobre, les sorties se feront suivant le bon vouloir de la météo et les sorties se décideront à la permanence du vendredi soir.						

Légende Randonnée pédestre

Niveau de difficulté : mise en place d'une double cotation	
Cotation des difficultés physiques = P	**Cotation des difficultés techniques = T**
P1 = jusqu'à 800 m de dénivelée	**T 1** = sentiers faciles
P2 = de 800 m à 1200 m	**T2** = passages raides ou hors sentiers
P3 = plus de 1200 m	**T3** = passages exposés (aériens)
	T4 = rochers (passages d' escalade facile) ou/et névés

Sortie à thème

Rando sur 2 jours

ATTENTION : pour permettre la réservation des refuges, les inscriptions à ces sorties doivent se faire 1 mois avant.

Ski Alpinisme de compétition

Encore une saison riche en émotions et en résultats grâce à une équipe surprenante faite de filles au plus haut niveau, de vétérans qui tournent toujours comme des avions et des anonymes heureux d'être là. Cette année encore et pour la troisième année consécutive, l'équipe aux couleurs de la ville d'Albertville semble bien partie pour remporter le classement national des clubs.... Rétrospective d'une saison :

Gilles et Thierry,Les stars des vétérans ...
Gilles et Thierry courent ensemble depuis une dizaine d'années, à tel point que certains coureurs du circuit se trompent de prénom et ne savent pas qui est qui !! Au départ, ce sont deux simples équipiers et course après course, l'amitié grandit. Aujourd'hui, ce sont deux grands amis comme seul le sport sait en créer. C'est Bertrand Blanc (membre de l'équipe de France de ski-alpinisme, autour de 2000), qui a suggéré à Gilles et Thierry de faire équipe. Le premier test fut le challenge des pisteurs aux Arcs, où Bertrand, Gilles et Thierry terminent respectivement premier, deuxième et troisième. Depuis 8 ans, inlassablement, ils n'auront manqué qu'une seule course par équipe, pour cause de blessure. Les courses de début de saison sont une préparation pour la Pierra Menta : objectif de l'année ; puis s'enchaînent les courses de fin de saison, pour le plaisir des épreuves longues en ski de printemps, parfois sur glaciers. Ils leur arrivent quelquefois de faire des individuelles, mais là encore, ils sont toujours ensemble, tel un duo harmonieux, ils finissent l'un devant l'autre (cela alterne), dans un mouchoir de poche. A la fin des épreuves individuelles, on leur demande s'ils n'ont pas fait une course par équipe, tellement ils sont synchros !

Raphaël et Sylvain, dossards 125 à la Pierra Menta : Un rêve devenu réalité
« Après plus d'une vingtaine de « Pierres » passées sur le bord des différents parcours, me voici avec Raph au départ de cette 27ème Pierra Menta. Nous avons ce projet en commun depuis fin 2007 où nos chemins se sont croisés. Dire que la pression est là le mercredi soir est un doux euphémisme. Nous nous sommes préparés avec nos moyens et contraintes et n'avons pour unique ambition (qui pour nous est déjà grande) de franchir la ligne d'arrivée chaque jour sans se faire sortir par le chrono des premiers. La météo s'annonce parfaite et l'organisation annonce des parcours très aériens (ce qui fait déjà trembler les genoux de Raph) et me met de mon côté en haleine. Top départ jeudi à 7h00....tout se passe bien, les passages techniques sont finalement très bien équipés en corde fixe et nous enchaînons cette étape à notre allure en profitant des magnifiques arêtes du Mirantin et de la Grande Journée. Seul un bon roulé boulé de Raph dans le couloir de descente nous rappellera à l'ordre... Le vendredi, nous sommes un peu plus tendus, on nous a prévu 30 km, et les premiers en 2h40, on se dit que l'on va être limite....Après une agréable traversée d'Arêches, nous arrivons dans un petit couloir sous la Roche Parstire qui aurait pu nous coûter la course et surtout un œil...Je me prends en effet la pointe du bâton de Raph dans la paupière, une grosse douleur, une grosse frayeur, mais finalement plus de peur que de mal et un beau coquard...Dans la dernière descente nous nous mettons la pression pour finalement arriver avec 40 min d'avance sur la barrière horaire et un sésame pour le Grand Mont le samedi...OUF!!!! Samedi matin, 2 mots d'ordre : plaisir et émotions. Sur la ligne de départ nous pensons à nos proches et nos amis qui se sont levés très tôt pour venir nous encourager et partager avec nous ce grand moment. Le 1er passage au col de la Forclaz a des allures d'Alpe d'Huez un jour de tour de France : ça crie, ça hurle, dur d'être lucide et de profiter des gens qui sont là pour

nous. Après une bonne descente nous voilà sur la fameuse arête du Grand Mont, et là c'est un autre monde, j'en oublie de retirer une peau. Je rejoins Raph et nous partons sans avoir vu la moitié de nos potes. Dernier passage au col de la Forclaz, tout va bien, on va boucler cette 3ème étape... On arrive enlacés et heureux dans la zone d'arrivée : QUEL PIED, Dimanche, the last, la météo est toujours là, nos amis aussi, c'est parti, j'ai le bide en vrac, mais ça passera. Encore une très belle arête, une descente dans de la bonne neige, le top... On arrive à 10h10, ça y est c'est fini, on a bouclé la Pierra Menta. Des larmes coulent, on s'étreint, on se félicite, on profite simplement d'être là... »

L'échappée des Belles
Elles étaient cinq dont trois Albertvilloises à tenter le pari de traverser à ski en une journée le Beaufortin avec 5000 m de dénivelé et 50 km qui séparent Albertville de Bourg St Maurice. Le départ est donné à 20h45 place de l'Europe pour une ascension en baskets avant de chausser les skis et d'enchaîner les arêtes du Mirantin, de la Grande journée sous la lune pour déboucher au sommet du Grand Mont au lever du soleil. 18h plus tard, après avoir salué la Pierra Menta, et bataillé dans une neige alourdie par un soleil de plomb, elles déboulent en gare de Bourg St Maurice au milieu du chassé-croisé des touristes, fatiguées mais heureuses.
Une belle performance au cœur d'une saison ponctuée par les podiums.

Ces récits vous ont donné envie de venir partager avec nous des ambiances de courses mais avant tout de montagne, n'hésitez pas à nous rejoindre et rendez-vous l'hiver prochain....
Ludovic Barboni - Jean-François Grandidier. Tous les résultats sur *http://caf.albertville.online.fr/*

TRAIL D'ALBERTVILLE

La Fête de la Montagne et le Trail D'Albertville :
Dimanche 23 septembre 2012

Un trail alpin naturellement et un rendez vous incontournable de l'automne !

Une nouveauté cette année : un label régional FFA pour le Trail et les Balcons.

3 parcours chronométrés :

- Trail d'Albertville (32 km / D+ 2500m / D- 2330m). Parcours inscrit au challenge des trails du Parc des Bauges.

- Balcons de Mercury (20 km / D+ 1270m / D- 1100m). Parcours inscrit au challenge des trails du Parc des Bauges.

- Belle Etoile (9 km - découverte du trail). Départ de Mercury / La Soffaz, ouvert aux mineurs de plus de 15 ans.

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

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

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

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

Contacts :
Ludovic Barboni 06.83.26.12.58
ludovic.barboni@wanadoo.fr
Jean-F. Granddier 06.83.12.40.18
jean.grandidier@wanadoo.fr

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

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

INTERSPORT®
LE SPORT COMMENCE ICI
Zone du Chiriac
73200 Gilly sur Isère
Tel : 04 79 32 45 08

AGENDA

Stage canyon de découverte
Du 5 au 8 mai 2012
Stage canyon découverte (accès à l'autonomie) de l'activité en Lozère/ Ardèche (Pied de Borne Lozère (48). Encadrement assuré par des moniteurs et initiateurs diplômés de la Fédération Française des Club Alpins Français. Au programme 4 Jours de descente de canyon dans le massif des Cévennes dont les descentes du "Chassezac" et de "Fustugère". Plus de renseignements : *bartcanyon@orange.fr / 06 68 43 32 73*.

90e anniversaire Pierra Menta
30 juin – 1er juillet 2012
Pour l'occasion certaines commissions ont planifié une programmation spécifique :
- Ecole aventure : 4 jeunes en parcours grimpe et 4 jeunes en randonnée.
- Randonnée pédestre : Une rando au Col Bresson par la Côte d'Aime et une rando au col Tutu.
- Alpinisme : Cycle grandes voies Tête de la Balme avec Thierry Foulquier et Hervé Delcher.

Expéditions et treks -
Juillet/Août 2012
• Trek au Zanskar et séjour au village de Ichar.
7 jours de trek pour rejoindre la vallée du Zanskar .
Séjour dans le village de Ichar où travaille l'association Tokspo.
Découverte de la culture bouddhiste.

• Expédition au Laddakh :
Un sommet à 7360m et une exploitation de grands bassins glacières. Déroulement : 3 semaines de trek pour l'acclimatation et 6 semaines d'expé .

Trail d'Albertville
23 septembre 2012
Trois parcours chronométrés 100 % nature "Trail d'Albertville" : 34 km- "Balcons de mercury" : 21 km et "Belle Etoile" : 9 km. Arrivée en plein cœur du village de Mercury.
Et toujours Montagne en fête avec des animations pour tous (randonnée pédestre, escalade...)
Plus d'infos : *www.trail-albertville.fr*

Adhésion et avantages

Pour permettre à ceux qui veulent nous rejoindre pour la saison estivale de le faire à moindre coût, les nouveaux adhérents au club bénéficient entre les mois de mai et d'août d'une remise de 40% sur la licence fédérale et la part club. Sur l'adhésion standard cela représente plus de 23€ de réduction.
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.
Dans le même esprit l'enseigne Vieux Campeur Albertville accorde une remise de 18% . Cette remise s'effectue à partir de contremarques achetées à l'avance dans notre local le mardi soir entre 18h30 et 20h les 15/05, 5 et 19/06, 31/07, 21/08, 18 et 25/09 puis tous les mardis jusqu'à Noël.
Depuis cette année, le magasin Décathlon Albertville 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 : *www.clubalpin.com/albertville* rubrique "Adhésions - avantages".

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

entreprise DESBIOLLES S.a.
CONSTRUCTIONS METALLIQUES
CHAUDRONNERIE
LEVAGE - MANUTENTION
Rue des Chevaliers
73540 LA BATHIE - Tél. 04.79.31.01.15 - Fax 04.79.89.60.50
site : www.desbiolles.fr - e.mail : infos@desbiolles.fr

Nos refuges

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

Situé sur un passage historique pratiqué depuis "toujours", entre Val-Montjoie et Vallée des Glaciers, à cheval sur les massifs du Beaufortain et du Mont Blanc (Commune de Bourg-Saint-Maurice, carte IGN 3531 ET). Ce refuge offre aux randonneurs un confort très appréciable et un panorama très large. En période de gardiennage, 113 places dont 86 en chambres de 4 ou 6 lits avec restauration et douches chaudes.
Le refuge est ouvert et non gardé du 20 décembre au 15 avril. il est ouvert et gardé de mi-juin à mi-septembre
(Tél. refuge 04 79 07 05 28). Pour toutes réservations et renseignements hors période de gardiennage contactez : ***Tristan Guyon - Gallinée 35730 Pleurtuit, Tél. 02 99 88 49 15.***

Refuge du Plan de la Lai (1822 mètres)

A l'entrée du Plan de la Lai, dominant de 250 m le lac et le barrage de Roselend, dans des pâturages dominés au sud par l'Aiguille du Grand Fond (2920m), il est situé dans le massif du Beaufortain. Accès : au bord de la route du Cormet de Roselend entre Beaufort et Bourg Saint Maurice.
Composition du refuge :- 1 salle à manger, 1 coin hors sac. Couchage 2 dortoirs (19 couchettes pourvues de couvertures) sanitaires / douches. A côté du refuge : 1 yourte de 6 places (réservation auprès du gardien).

Le refuge est ouvert et gardé du 1er juin à mi-septembre (Tél. 04 79 89 07 78). L'hiver, il est ouvert (non gardé) suivant l'enneigement (pendant la fermeture de la route) ; possibilité d'ouverture au printemps sur réservation.
Pour tous renseignements ou réservations, s'adresser aux gardiens : Sylvie Cucuat et Philippe Letard, Le Cruet, "Poirier Farineux", 73220 BONVILLARET, tél 04 79 700 767, mobile : 06 38 85 63 34 (hors saison)
Pas de réservation possible par e-mail.

Au Vieux Campeur

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

SYMBOLE DU CHOIX, DU CONSEIL ET DU PRIX

Crédits photos : S. Jaulin - S. Krief

AU VIEUX CAMPEUR EN FRANCE : 9 VILLES

PARIS QUARTIER LATIN - 1941
LYON - 1992
THONON-LES-BAINS - 1996
SALLANCHES - 1997
TOULOUSE/LABÈGE - 2002
STRASBOURG - 2004
ALBERTVILLE - 2005
MARSEILLE - 2008
GRENOBLE - 2010

www.auvieuxcampeur.fr