

Suivant sa Voie

Magazine du Club Alpin Français d'Albertville -Été -Automne - 2021- No 94

L'esprit Club Alpin

Corse : sur le GR 20

Pages 4-5

Usine EDF de La Coche-Randens

Pages 6-7

Programmes de l'été

Pages 14-18

BUGMANS DEBUG

Sommaire

3 Editorial
Jean Luc Crambade

4-5 Corse : sur le GR 20
Guy Poletti
Jean-Louis Bourgeois

6-7 EDF : La Coche-Randens
Michel Portolleau

8 Rando autour de La Coche
Jean Claude Monod

9 Découverte du Chablais
Nicole Denche

10 Balade naturaliste
Hervé Delcher

11 Portfolio
Alain Bénêteau

12-13 Anna Ivanova : La montagne dans l'objectif
Anna Ivanova

14-17 Randonnée pédestre
Nadir Hammouche
Claudie Bonavitacola

18-19 Alpinisme
Laurent Courtois



19 Topo-Escalade
La pointe de Dzérat – Voie : "Ki q te ve"
Hervé Delcher

20 Ecole d'Aventure 13/18
Janine Husson

21 Spéléologie
Yann Tual

22 Vélo de Montagne
Fredéric Mollier - Dominique Brenon

23 Esquisse Valdôtaine
Patricia Rodriguez

24-25 Sécurité et Formation
Josette Revet, Eric Zorn, Elise Richelmy

26 Agenda

27 Les refuges
Madeleine Poradovski



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.

Administration
Club Alpin Français d'Albertville
36 rue Félix Chautemps - 73200 Albertville
Association à but non lucratif fondée en 1893.
• Tél : 04 79 32 10 49
• Courriel : club.alpin@caf-albertville.fr
• Web : <http://caf-albertville.fr>
Agrément Jeunesse et Sports n° 73.5.9.00
Siret 797 613 502 00039 - Ape 9319Z
Association affiliée à la FFCAM
24 av. de Laumière - 75019 Paris
Reconnue d'utilité publique
Abonnement gratuit pour les adhérents du CAF Albertville
Directeur de publication : Jean Luc Crambade
Responsable revue : Elise Richelmy
Mise en page : L. Goncalves-Alves, A. Bénêteau.
Couverture : Photo : Yann Gardère, section spéléo du CAF Albertville

Photos :

A. Beneteau J-L. Crambade, N. Denche, Y. Gardère, J-Fr. Grandidier, N. Hammouche, J. Husson, A. Ivanova, M. Cl. Laurent, Fr. Mollier, J-Cl. Monod, G. Poletti, M. Portolleau, J. Revet, E. Richelmy, P. Rodriguez, A. Vincent,

Ont aussi collaboré à ce numéro :

Cl. Bonavitacola, J.L. Bourgeois, D. Brenon, X. Cailhol, J-L. Crambade, L. Courtois, H. Delcher, N. Denche, J-Fr. Grandidier, N. Hammouche, J. Husson, A. Ivanova, Fr. Mollier, J-Cl. Monod, D. Plaze, G. Poletti, M. Poradovski, M. Portolleau, J. Revet, E. Richelmy, P. Rodriguez, Y. Tual, A. Vincent, E. Zorn

ISSN : 1776-131-X

Dépôt légal : juin 2021

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.

Évitez 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).

Editorial

C'est parti pour l'olympiade 2021/2024



La nouvelle olympiade.

Le 16 décembre 2020, les adhérents, assistant à l'assemblée générale annuelle du club ont élu une nouvelle équipe dirigeante pour l'olympiade 2021/2024. Ce Comité Directeur de 20 membres m'a réélu dans mes fonctions de président. Je suis très honoré de cette confiance qui m'est renouvelée pour ce nouveau et dernier mandat de 4 ans.

Rapidement la nouvelle équipe s'est mise au travail et a dessiné le nouveau projet associatif.

La priorité est donnée à la formation des encadrants afin d'augmenter la sécurité et la qualité de l'accompagnement dans les sorties. Le financement immédiat par le club des brevets fédéraux et des ré-requis associés a été adopté.

L'idée générale est qu'à la fin de cette

olympiade, en 2024, tous les encadrants en ski de randonnée et en alpinisme, aient obtenu un brevet fédéral et que les co encadrants aient suivi, à minima, une formation de niveau 2 leur permettant de s'inscrire à un stage pour l'obtention d'un brevet fédéral.

Les effets de la crise sanitaire.

Depuis plus d'un an, nous vivons une crise sanitaire sans précédent. Le virus de la Covid 19 a considérablement perturbé notre vie associative. En mars et avril 2020, le local fermait ses portes et toutes les activités étaient à l'arrêt.

Le 11 mai 2020, nous avons repris en douceur jusqu'au début de l'été où nous pensions être enfin libéré. Malheureusement au mois de novembre 2020, nouveau confinement et arrêt des activités.

Puis en décembre, reprise avec des restrictions (groupe de 6 encadrant compris, couvre feu à 18h00 donc permanence de 16h à 17h30) Les activités peuvent reprendre et puis, début avril à nouveau confinement avec une règle de 10 km autour du domicile qui limite considérablement les sorties et qui rend impossible l'organisation des activités. Le local est à nouveau fermé jusqu'au 19 mai 2021.

J'ai une pensée particulière pour toutes celles et ceux qui ont été touchés par ce "foutu" virus. Espérons maintenant que tout va rentrer dans l'ordre.

L'adaptation.

Malgré toutes ces contraintes nous

avons su nous adapter et proposer des sorties en ski de randonnée et en raquettes à neige durant l'hiver.

Nous avons organisé un bel événement "Le Rallye DVA" qui a rassemblé plus de 80 personnes par groupes de 4 (dans le respect des gestes barrières et des directives du ministère des sports) au dessus de Celliers.

Chacun a pu s'initier ou se perfectionner à la recherche de victimes d'avalanches et améliorer sa technique pour monter et descendre dans des pentes raides. Des raids en étoile ont même pu être organisés.

Maintenant, nous sommes en partie libérés mais la météo fait des siennes durant ce mois de Mai.

La saison d'été.

Les encadrants de la commission "Randonnée pédestre" et des commissions "Alpinisme", "VTT" et "Spéléo" ont établi un beau programme pour l'été.

Nous avons tous hâte de nous retrouver sur les sentiers ou de chausser les crampons.

Les événements des dernières semaines ne doivent malheureusement pas faire oublier que la montagne peut être cruelle. La prudence doit rester de mise.

Je vous souhaite un bel été

Jean-Luc Crambade
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.

Tous ceux qui souhaitent écrire un article dans la revue du CAF peuvent le faire parvenir à l'adresse suivante : ssv@caf-albertville.fr (format word et avec des photos). Merci d'avance

Merci à nos partenaires institutionnels pour leur soutien



Club Alpin Français d'Albertville • 36 rue Félix Chautemps • 73200 Albertville

Tél. 04 79 32 10 49 • <http://caf-albertville.fr>

La plus belle pour aller marcher...



Les Grecs l'avaient surnommée Kallisté, la plus belle. En Français : île de beauté. C'est donc sur les montagnes de Corse que nos pas nous ont menés en juillet 2019.

Nous ? Un groupe de huit randonneuses-et-neurs- à qui l'ami Guy avait concocté une belle semaine de randonnée sur le célèbre GR 20.

Nous les avons suivis, Guy et le GR, sur la moitié nord de l'itinéraire, du col de Vizzavona au Haut Asco, c'est-à-dire dans le sens sud-nord, afin d'avoir un peu moins de monde dans le sens de la marche. Car du monde, il y en a sur

ce chemin réputé difficile qui attire les randonneurs de tous les pays.

Et si nous avons parfois regretté les chemins de terre du Beaufortain ou de la Vanoise, tant nos pauvres pieds ont été martyrisés par ces pierres, rocs et cailloux qui constituent le chemin, nous avons surtout été enchantés par la beauté des paysages. De belles montagnes, de beaux villages, d'agréables torrents pour se rafraîchir quand la chaleur se fait éprouvante, nous avons passé dans ces montagnes corses des moments magnifiques.

Bien sûr l'accueil dans les refuges fut

parfois un peu rude au premier abord : les bergers corses tiennent à leur réputation de bourrus ! Mais souvenons-nous des lasagnes au brocciu du refuge de l'Onda, rappelons-nous les chants entonnés par le gardien de Tighettu et ses muletiers jusque tard dans la nuit. Bien que méridionale, la montagne corse est connue pour la rudesse de son climat : ainsi nous avons dû affronter une tempête de pluie glaciale, de grêle et de vent dans l'étape entre Petra Piana et Manganu, où il était parfois difficile de ne pas se faire dérocher par les rafales. Vent très violent aussi à la Pointe



des Eboulis : nous avons bien cru que la plus légère du groupe allait s'envoler ! La prudence nous a d'ailleurs dissuadés de tenter l'ascension du Cinto. En total contraste : la douceur apaisante du lac de Nino et de ses pozzines...

Bref un chemin exigeant, avec nombre de passages demandant d'avoir le pied...montagnard, mais tant de beaux panoramas, de sommets rocheux avec la mer pour arrière-plan, de fleurs aux couleurs éclatantes nichées dans la pierraille.

C'est peu dire que nous nous sommes régales, et pas seulement de fromage, charcuterie et Pietra !

Et merci à tous les membres de ce groupe qui ont contribué à faire de cette belle marche en montagne une belle semaine d'amitié partagée.

Guy Poletti
Jean-Louis Bourgeois



Encart pratique :

Dénivelée : +5200m -4900m

Période : juin septembre

Réservation : pnr-resa.corsica

Attention : on peut réserver la nuitée en refuge ou en tente (préférable pour éviter les punaises de lit !). Pour les repas arriver avant 17 heures.

Renseignements : Parc Naturel Régional de Corse 0495462744 .

Secours : 112 (portable) 0495611395 (pghm Haute Corse)

Carte Ign 89027 : Traversée de la Corse -GR20

L'eau traverse les montagnes...

Aménagements EDF de La Coche-Randens

L'aménagement hydro-électrique de La Coche est un aménagement mixte pompage-gravitaire mis en service en 1976. Il tire son nom de l'emplacement de son bassin supérieur ou cuvette (en raison de son volume relativement faible de 2 millions de m³) au col de La Coche, au-dessus de Saint Jean de Belleville, dans une dépression naturelle bétonnée et fermée côté nord-ouest par un barrage poids. Cette centrale est la première grosse STEP (Station de Transfert d'Énergie par Pompage) mise en service en France au moment de la construction de nombreuses centrales nucléaires. L'idée étant d'utiliser l'énergie excédentaire produite la nuit ou le week-end par celles-ci, pour pomper l'eau grâce aux turbines réversibles, et la turbiner le jour au moment des pointes de consommation.

Elle a servi de prototype pour les autres

centrales construites, comme celles de Super-Bissorte en Maurienne, du Cheylas et de Grand-Maison.

La partie gravitaire utilise les apports d'affluents rive gauche du Doron de Bozel ou de l'Isère, à savoir : les Dorons des Allues, des Belleville, le torrent des Encombres, le Nant-Brun, le Morel et les ruisseaux du Nant Bridan, du Nant Pérou et de l'Eau Rousse soit au total environ 250 km² de bassins versants pour un débit maximal de 22 m³/s. Les eaux dérivées par 28 km de galeries, après avoir transité par la retenue de La Coche, sont turbinées dans l'usine souterraine, implantée dans le massif d'appui rive gauche du barrage des Echelles d'Annibal (barrage d'Aigueblanche) mis en service en 1954, barrage qui constitue la prise d'eau de l'aménagement de Randens.

C'est un aménagement dit de "haute chute", avec 900 m de dénivellée entre

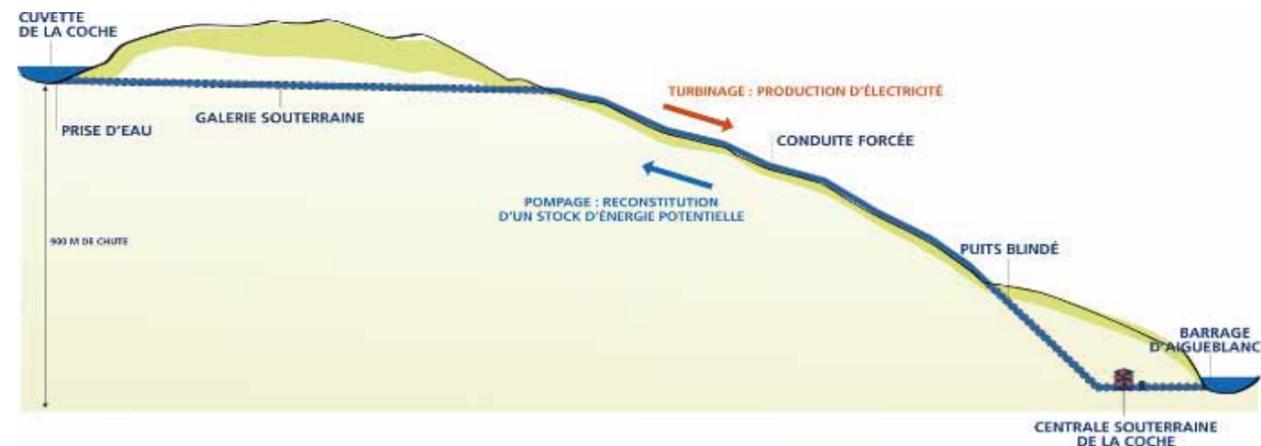
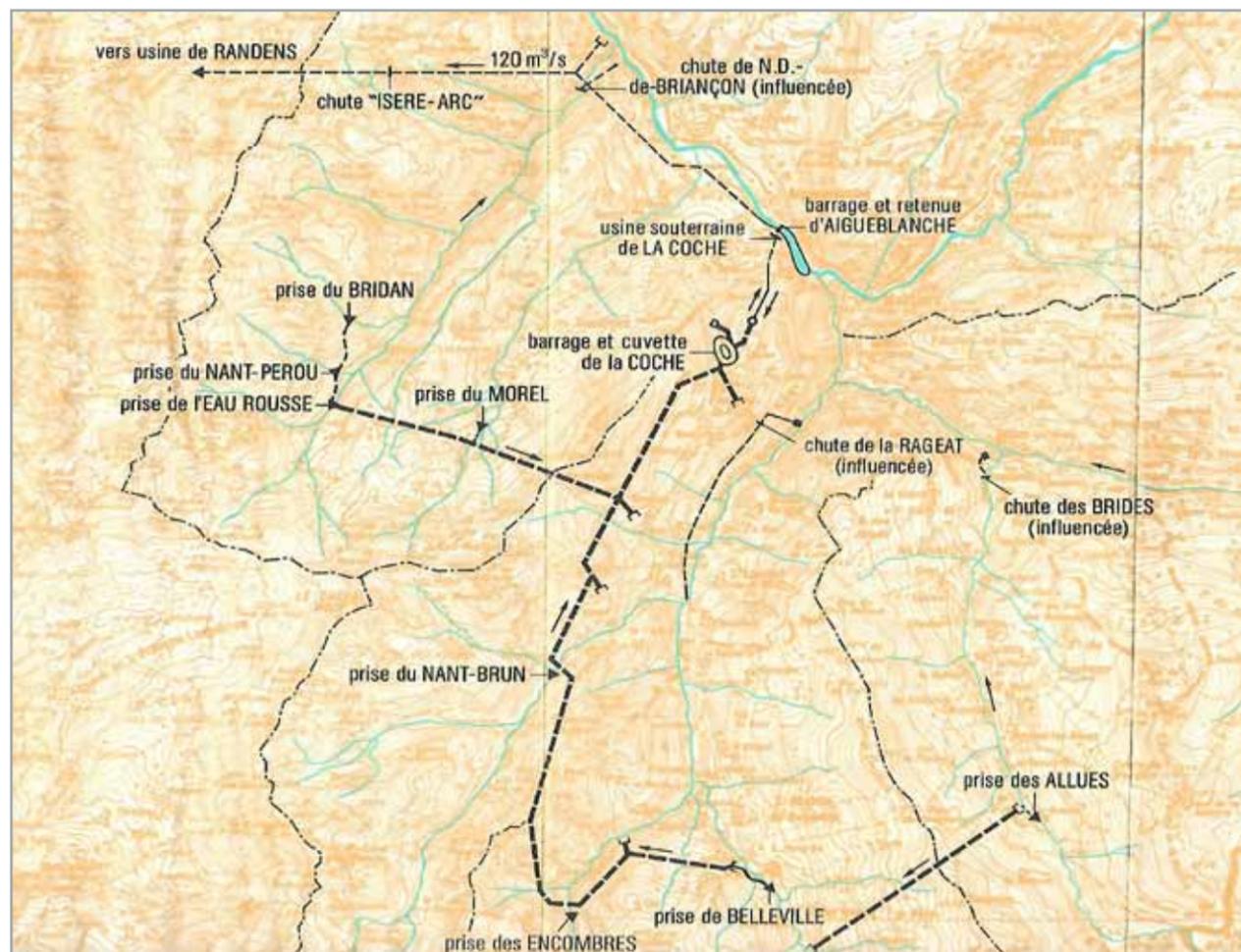
la retenue supérieure et la centrale de production. Il est constitué de trois ouvrages principaux :

- Une retenue supérieure : la cuvette de La Coche.
- Une retenue inférieure : le barrage d'Aigueblanche.
- Une centrale souterraine équipée de 4 turbines réversibles.

La centrale de La Coche était à l'origine équipée de 4 turbines-pompes à 5 étages de 80 MW chacune pour un débit total turbiné de 36 m³/s.

Pour le turbinage, les machines tournent dans un sens : l'alternateur produit du courant et pour le pompage, on inverse le sens de rotation. L'alternateur devient moteur, alimenté par le réseau 400 000 volts, il entraîne la pompe et remonte l'eau dans le bassin supérieur.

En 2019, une cinquième turbine a été mise en service pour augmenter la



capacité de production de 20%. Il s'agit d'une turbine de type Pelton d'une puissance de 240 MW, ce qui fait d'elle à ce jour, la plus puissante turbine de ce type en France. La puissance totale de la centrale passe de 320MW à 400 MW. Le turbinage par la roue Pelton des eaux de fonte, permet aussi d'espacer les révisions extrêmement longues et complexes des pompes, en raison de l'usure importante due aux eaux très chargées en sédiments.

Les eaux de l'Isère captées au barrage d'Aigueblanche et celles turbinées par la centrale de La Coche sont dérivées dans une galerie de 16 km de long et de 6 mètres de diamètre qui longe la route reliant Aigueblanche à La Léchère puis se dirige plein ouest et traverse intégralement le massif de la Lauzière sous la pointe des Marmottes Noires pour ressortir en Maurienne à la centrale de Randens.

La centrale de Randens est un aménagement de "moyenne chute" en raison d'une hauteur de chute de 150 mètres et de son débit d'équipement de 120 m³/s.

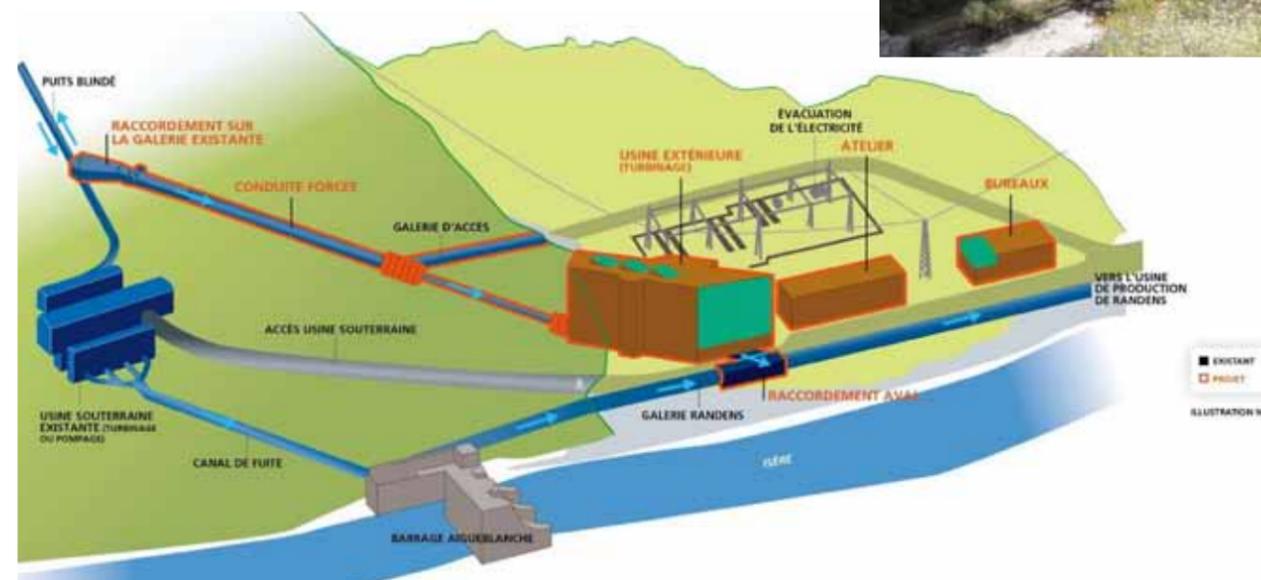
La centrale, également souterraine, comprend 3 groupes équipés de turbines "Francis" d'une puissance de 33 MW chacun.

L'eau turbinée, est restituée dans l'Arc en amont du village de Randens via un canal de fuite de 900 mètres de long. L'eau de l'Isère se retrouve ainsi dans le lit de l'Arc jusqu'au pont Royal. En parallèle, l'eau de l'Arc emprunte une autre galerie entre Saint Jean de Maurienne et la centrale du Cheylas, mais ceci est une autre histoire...

Nos montagnes sont un vrai gruyère et nul ne peut soupçonner tout ce qui se passe sous nos pieds. Une partie de l'eau de l'Isère se retrouve à Roselend pour ressortir à La Bâthie, une autre partie passe de Tignes à Séez pour se diriger vers Aigueblanche en direction de la Maurienne ou être remontée pour un laps de temps dans la cuvette de La Coche.

Seules les cartes IGN permettent aux montagnards de suivre le tracé de ce monde caché, mais il faut avoir l'œil.

Michel Portolleau



Idées rando dans les environs du barrage de la Coche

Pour tous les niveaux (familles, randonneurs du dimanche, traileurs...) on vous propose quelques itinéraires dans les environs de la retenue et du barrage de La Coche dont vous parle Michel Portolleau aux pages précédentes.

Il est conseillé de vous munir de la carte IGN au 1 :25000 St Jean de Maurienne – Valmorel 3433ET ou d'utiliser le site Géoportail qui vous permettra de visualiser et éventuellement d'imprimer les parties intéressantes.

Pour ceux qui voudraient partir du plus bas (et au plus près), il faut tout d'abord se rendre à Aigueblanche (25km d'Albertville), puis au village voisin de Le Bois +3km (alt. 660m).

On peut partir éventuellement d'ici pour rejoindre le barrage (D+ 730m) et éventuellement pour les très bons marcheurs ou les traileurs, le sommet de Crève-Tête (2341m) avec un dénivelé assez conséquent (D+1700m). A la descente, un arrêt au joli belvédère qui se trouve à la jonction des deux conduites forcées est possible (alt. 1100m).

Mais il est conseillé de monter en voiture au barrage de la Coche (alt. 1400m) en passant pas Fontaine-le-Puits (direction vallée des Belleville- les Menuires ; tourner à droite 8 km après Moutiers) et de là, on peut :

- faire une petite boucle passant par le refuge communal de Lachat (alt1545m)



(D+150m) (tables de pique-nique, restauration ?), aller voir près d'ici la pointe du Cuchet (alt. 1680m) (=> D+ 300m).

- Avec une boucle un peu plus grande, il est possible de passer au pas de Pierre Larron (alt. 1760m) ; refuge communal de Pierre Larron à proximité. D+ 360m).

- Et si on se sent, poursuivre jusqu'à la crête et aller au sommet de Crève-Tête, en cheminant "à cheval" entre les vallées des Avanchers – Valmorel et celle des Belleville ; circuit possible aussi pour le retour mais attention à la distance et tenez bien compte de vos capacités.

En observant bien la carte IGN ou le site Géoportail du gouvernement, vous ver-

rez qu'il y a de nombreux endroits équipés de tables de pique-nique ainsi que plusieurs points de vue. Vous pourriez aussi partir à pied de Fontaine le Puits (alt. 1010m) ; de nombreux sentiers balisés mènent au col et barrage de la Coche. (boucle possible avec un D+ de 450m ou+ avec plusieurs belvédères).

On peut même faire le tour du lac avec une poussette ou un fauteuil (roulant).

Bonne balades car vous avez là de quoi en organiser plusieurs avec vos amis, vos enfants... ou seuls, mais soyez prudents !

Jean-Claude Monod



Découverte du Chablais

Les 5, 6 et 7 septembre 2020 c'est une équipe exclusivement féminine qui part à la découverte du Chablais... plus Janine, notre conseillère technique qui prend la photo !



Le massif du Chablais en Haute-Savoie est le plus important des Préalpes du Nord. Plusieurs de ces reliefs matérialisent la frontière entre la France et la Suisse.

Sa configuration topographique est liée à l'action des glaciers quaternaires et la présence du Léman. L'impact glaciaire est important pour la région dans la mesure où il a laissé de nombreux dépôts qui se sont révélés de bons filtres pour l'eau.

Les eaux d' Evian et de Thonon issues de ce complexe glaciaire et le thermalisme associé font la renommée de la région.

Le Haut-Chablais est construit par un empilement de nappes de charriage composé de matériels calcaires mano-calcaire constituant des massifs imposants ou des reliefs plus aérés tel le massif de la Dent d'Oche.

Le 1er jour :

Léman panoramique car c'est bien le lac qui capta notre regard lors de ce circuit entre forêts, alpages et belles lignes de crêtes herbeuses de 1160m à 1775 m entre la station -village de Bernex lieu-dit Le Creusaz pour un circuit en 3 boucles autour du Mont César et des Mémises.



Tour et ascension des Mémises.



Le 2eme jour :

La Dent d'Oche au coeur du pays Gavot, Point bas 1215 m, Point haut 2204 m, ce sommet si caractéristique qui surplombe le Léman. Le

toponyme signifie entaille, encoche ... ? C'est un itinéraire difficile et aérien ... sans mise en jambes



Un sentier escarpé, des rocailles, des pas de varappe et une cheminée équipée de câbles afin d'atteindre le refuge. Le brouillard fut de la partie et nous empêcha d'atteindre l'arête sommitale



Nous choisissons la variante du col de Planchamp pour la descente qui nous réserve quelques nouvelles dalles exposées



Le 3eme jour :

Les Cornettes de Bise, 2ème plus haut sommet du Chablais



Point bas 1500m, Point haut 2418 m, Itinéraire entre France et Suisse.

Départ des chalets de Bise sur la commune de Vacheresse. Le sentier s'élève avec une pente soutenue jusqu'à la base d'un couloir caillouteux sur une sente qui serpente entre petits blocs et gros cailloux. Un environnement majoritairement minéral avec de brefs passages dans les éboulis incitants à la prudence car les dalles sont patinées et glissantes.



S'en suit une longue traversée agrémentée par un attroupement de lagopèdes qui piétaient au milieu d'un pierrier et prirent leur envol à notre approche. Après une descente par un lapiaz nous atteignons le Col de Chaudin qui marque la frontière avec la Suisse. Un virage à droite nous amène à traverser une grande combe peuplée de bouquetins.



Le chemin part ensuite sur la gauche dans une grande boucle pour gagner le Col d'Ugeon et rejoindre la base du mont Velan par une courte montée. Retour aux chalets de Bise pour une pause fromage d'Abondance et jus de myrtilles, avant notre retour vers Albertville .

Nicole Denche

Balade naturaliste

Les premiers alpinistes étaient des savants. On a un peu oublié qu'Horace Bénédict de Saussure était géologue et naturaliste. L'exploit sportif, la glorification de la conquête, la prouesse sportive semblent avoir pris le pas sur cette volonté d'élargir les connaissances.

Bien sûr la plupart des grimpeurs et des alpinistes choisissent une voie, une montagne à gravir en fonction de son cadre, de sa situation géographique et la part esthétique est forcément présente. C'est aborder la montagne avec une optique panoramique. Sans négliger l'aspect sportif qui a son importance

il est possible d'envisager une grande voie d'escalade par exemple avec un regard plus contemplatif bien au-delà de la gestion du vide. D'ailleurs existe-il vraiment ? **Le vide c'est ce qui reste quand on a tout enlevé.** Même si l'on jette un coup d'œil en contrebas d'un relais il est peut-être question de vertige, mais pas de vide. Une grande voie d'escalade n'est donc pas seulement une ligne tracée par un ouvrier sur une paroi de rocher. Il existe toute une vie verticale autrement plus pugnace que le grimpeur de passage.

Envisageons donc pour une fois l'escalade comme une **balade naturaliste**. Prenons en exemple la grande falaise de Séloge que bon nombre d'entre nous connaissent. Selon un rapport du BRGM la roche qui la constitue serait du quartzite qui se serait formé il y a 250 millions d'années. Cette roche a connu l'extinction massive du permien-trias. Les petites bosses qui affleurent de la dalle et que les grimpeurs appellent knobs sont en réalité des incrustations de galets de quartz rose, blanc ou vert.

Stéphanie Bodet lors d'une conférence au grand bivouac en oct 2019 au Dôme d'Albertville rappelait qu'il existe un contact charnel avec la matière. Des

écaillés décollées, parfois émettent un son cristallin digne d'un phonolite pas toujours rassurant pour le grimpeur. Entre les lames de roche imbriquées croît une vie suspendue, végétale et animale. Selon la saison à même la pierre dans la moindre anfractuosité, poussent des **gentianes** à feuilles étroites, des **globulaires** qui tirent leur nom de leur forme, des **primevères**. Les **joubarbes** des montagnes ont un nom inspiré de la barbe de Jupiter. Pas vraiment une plante, des **lichens** couvrent aussi ce rocher, cet organisme singulier, **saxicole**, fruit d'une symbiose disproportionnée entre un champignon et une algue. Celui qui colonise la roche de Séloge est le plus souvent le lichen géographique (**rhizocarpon geographicum**). Les plantes qui poussent dans les fissures sont appelées **chasmophiles**. Au pied de la falaise le chemin d'accès serpente à travers **rhododendrons**, **myrtilliers** et **framboisiers**. Il paraît que pendant la seconde guerre mondiale les aviateurs consommaient des myrtilles pour améliorer leur vue. Il n'est pas rare de trouver en pleine voie des arbres qui semblent avoir poussé par miracle dans un tel environnement.

A Séloge croissent plutôt des **arbustes**, des **rhododendrons** mais aussi des **genévriers** des alpes qui forment parfois un tapis épais. Juchés dans la roche ils ont échappé à l'arrachage qui était courant dans les alpages parce qu'ils piquent et que leurs fruits sont de peu d'intérêt.

Dans les dents de Lanfon des **pins** et des **genévriers** ont réussi à s'enraciner et des **érables** de Montpellier dans le micaschiste granitisé de Pontamafrey où certains servent de point de relais. Leur mode de dissémination dépend le plus souvent du facteur éolien mais aussi des oiseaux qui transportent les graines.

A l'altitude de la vallée des glaciers, les oiseaux les plus marquants que l'on peut voir sont des **rapaces**, **aigles royaux** et



vautours fauves et il est presque impossible de ne pas être accompagné par un vol de **chocards** à bec jaune. Avec un peu de chance, à la Tournette on peut apercevoir le très vif **tichodrome**. Dans les Aravis c'est le **gypaète** le plus emblématique des visiteurs ailés. A un relais en pleine face du Jallouvre, l'un d'eux me frôla de si près que j'entendais bruisser ses rémiges.

Dans la vallée des glaciers, Le mammifère herbivore le plus commun visible est la **tarine** dont on entend les clarines, parfois c'est le sifflement d'une **marmotte**, pas vraiment des acrobates.

Mais à la falaise du Lars, sous la Tournette par exemple, les **bouquetins** gravissent avec une agilité déconcertante la paroi que les grimpeurs tentent d'apprivoiser et des **chamois** parfois détalent à leur arrivée au sommet. Fréquemment un **lézard** des murailles écoeure le grimpeur par son aisance.

Un troisième règne se doit d'être évoqué, celui des insectes. Jusqu'à des altitudes assez élevées on peut croiser des **papillons** qui très souvent se posent à même la peau pour sucer le sel contenu dans la sueur. Un hyménoptère n'hésite pas lui non plus à chatouiller le grimpeur, la grosse **fourmi** noire charpentière très commune sur nos parois locales. Elle est presque aveugle mais elle se dirige grâce à un sens olfactif très développé dont l'organe se situe dans ses antennes.

Cédric Gras estime "**que contempler la nature devrait être la religion de tous les hommes**"

Alors que les grimpeurs se convertissent !
Hervé Delcher

Sources bibliographiques :
Flora verticalis de Cédric Dentant,
A la découverte des fleurs des Alpes, Parcs Nationaux de France.
Un an dans la vie d'une forêt, David Haskell.
Rapport du BRGM, risque d'éboulement novembre 1989



Montagne estivale...



Anna Ivanova : la montagne dans l'objectif..



Je suis adepte de la photo prise sur le vif. J'aime le naturel et la simplicité, les émotions, la photo doit parler et donner les frissons ! Mon objectif est que le spectateur ressent l'atmosphère et l'ambiance à travers mes images.

La photographie est un moyen pour moi de saisir le moment présent, l'instant T, mais aussi de voir le décor autrement, de ressentir la beauté dans toute chose et de les regarder sous un autre angle. Il est également important de laisser parfois le matériel de côté et juste de profiter du moment et de la vue ; d'être là... avec la nature... à 100%.

Originaire de Moscou, je me suis installée en France en 2011. Passionnée par l'image, le design et l'art, je suis sans cesse à la recherche de nouvelles sources d'inspiration. Férue de photographie et de sports de montagne, je prends du plaisir à concilier ces deux passions.

Après avoir longtemps travaillé dans le marketing et la communication dans le tourisme de montagne, je me consacre désormais pleinement à la photographie qui représente pour moi une véritable source d'épanouissement personnel que je souhaite partager par le biais de mon activité professionnelle.

A travers mes images j'aimerais inciter les gens à sortir dehors, à profiter, à se déconnecter, à se ressourcer et à apprécier l'endroit où ils habitent, surtout en ce moment de pandémie avec toutes les restrictions imposées. Je souhaiterais qu'ils se projettent, c'est pour cela que j'aime "humaniser" mes photos. Ce bonheur simple est accessible à tous, pas besoin d'aller loin. On se sent ici presque en vacances tous les jours ! J'ai grandi dans une grande ville où



l'accès à la nature est quasiment impossible. Aujourd'hui, j'ai la chance d'habiter dans une sublime région montagnarde et de profiter pleinement de toutes les diverses activités qu'elle offre, toute l'année. Je pratique la montagne dans son ensemble : snowboard, splitboard, randonnée, escalade, alpinisme, bivouac, vélo... J'essaie de saisir



le maximum il y a tellement de choses à faire et explorer, tout donne envie ! Je fais partie d'un collectif féminin de 8 femmes "Mountain by Women", qui organise et promeut le sport féminin en montagne.

Je suis également ambassadrice de Savoie Mont Blanc, site officiel du tourisme de la région, je suis ravie de don-

ner envie aux personnes de venir visiter et de faire découvrir aux locaux cette magnifique région.

Je suis arrivée à Albertville en 2016, j'ai travaillé dans le marketing dans le secteur de l'immobilier de montagne. Pendant ces années là, j'avais 2 activités en parallèle.

Je me suis inscrite au Club Alpin en



2017 pour, à la fois rencontrer des gens mais aussi pour me mettre sérieusement à la pratique de l'escalade. Puis je me suis mise au Splitboard, comme pas mal de mes amis qui pratiquent le ski de randonnée. Le Splitboard est un snowboard divisé en deux parties (ou en 3 pour certaines marques) ce qui permet de monter comme en ski ! Avant la descente je rassemble les parties et la planche devient un snowboard ordinaire. Pas besoin d'avoir plusieurs boots et le système de laçage BOA est parfait. Cela me donne accès à des endroits sauvages qui ne sont pas accessibles à tout le monde afin de pouvoir faire des belles photos mais

aussi d'aller où je veux, quand je veux. Avoir cette liberté c'est précieux.

Je ne sais pas faire du ski. Pour la petite histoire depuis toute jeune je voulais toujours faire du Snowboard, mais comme ma maman faisait du ski, elle voulait me mettre au ski. La première fois que j'ai essayé le ski, je me suis cassé le bras sur une piste verte ! Mais aujourd'hui j'ai envie d'apprendre... Pour l'exercice de ma profession, c'est plus pratique de faire du ski et bien plus léger que le splitboard car quand je suis bien chargée avec le matériel je compte chaque gramme.

Puis la pratique de l'alpinisme est venue donc naturellement avec toutes ces activités.

Le Club Alpin m'a permis de découvrir les activités et les nouveaux endroits, de progresser en montagne, de faire connaissance avec des gens extraordinaires et donc faire des belles photos ! En France on a de la chance d'avoir un organisme qui permet de découvrir et pratiquer les activités de montagne sans trop se ruiner. Et il faut être reconnaissant à tous les bénévoles qui investissent pour cela.



Je suis contente d'apporter mon soutien et mon aide sur la communication qui, je l'espère, permettront de donner envie à de nouvelles personnes de s'inscrire au club.

Anna Ivanova

Instagram : @seeyououtdoors
www.annaivanova.photo

Randonnée pédestre

Dans cette période de crise sanitaire inédite, qui nous a amenés à tout réorganiser dans notre vie professionnelle et privée, nous avons poursuivi la mise en œuvre, par correspondance, de la préparation du planning été/automne 2021. Grâce au concours et à la participation de tous les encadrants (tes) nous avons réalisé, ce programme riche et varié,

allant de sorties journalières aux treks (séjours) de quelques jours. Que vous soyez seul, en famille ou en groupe, vous trouverez des sorties qui vous correspondent.

Nous avons ajouté également cette année des randonnées cools les samedis, et aussi en semaine. Vous trouverez aussi dans cette rubrique un tableau treks et nuit aux refuges.

Deux temps forts cette saison :

En juin Escape game au fort de Tamié.

En septembre Rando Orientation (Rand'Ô Roc du vent).

Espérons permettre au plus grand nombre de trouver des sorties qui leur correspondent.

A très bientôt sur les sentiers...

Nadir Hammouche : responsable de la commission Randonnée Pédestre.

Programme Randonnée pédestre - saison 2021

| Date | Destination | Massif | Déniv. + | Alt. Max. | Diff. | Encadrant(s) |
|----------------|--|-------------|----------|-----------|-------|---------------|
| mai | | | | | | |
| S 08/05 | Les bouquetins de Champagny le haut | Vanoise | 500m | | P1T1 | N. Hammouche |
| D 09/05 | Tour des Batteries de Montgilbert au départ du site minier de St-Georges-des-Hurtières | Belledonne | 700m | 1470m | P1T1 | S. Robert |
| J 13/05 | L'Observatoire de Grignon | Lauzière | 733m | 1435m | P1T2 | N. Hammouche |
| S.15/05 | Les hauts de Verrens-Arvey, boucle depuis Gilly | Bauges | 900 m | 1220m | P2T1 | P. Eygazier |
| D. 16/05 | Les Tours St Jacques en circuit | Bauges | 650 m | 1262m | P1 T1 | J. Husson |
| S. 22/05 | Tour de Very | Val d'Arly | 660m | 1960m | P1 T1 | JP. Seiner |
| D.23/05 | Roche de Fitta (depuis La Plagne) | Chartreuse | 1105m | 1737m | P2 T2 | N. Denche |
| S. 29/05 | Circuit Lentille, ptes de la Gorgeat et Joigny depuis le col du Granier | Chartreuse | 850m | 1556m | P2 T2 | JC Monod |
| D. 30/05 | Tour de Banc Plat | Bauges | 1185m | 1885m | P2 T2 | M.Cl. Laurent |
| juin | | | | | | |
| Set6/06 | Formation Carto 2 | | | | | J-L. Crambade |
| S. 12/06 | Circuit des cascades Valmorel | Vanoise | 530m | 2000m | P1 T1 | J.Mermin |
| D. 13/06 | Circuit du Lac Noir au départ de Lieulever | Grand Arc | 800m | 2000m | P1 T1 | S. Robert |
| M. 15/06 | Cascade du Dard | Beaufortain | 800m | 1700m | P1 T1 | E.Zorn |
| D. 20/06 | Escape Game Fort du Tamié | | | | | |
| M.23/06 | Chaurionde en circuit | Bauges | 1050m | 2173m | P2 T1 | J. Husson |
| S. 26/06 | Tour du rocher du Vent | Beaufortain | 595m | 2322m | P1 T1 | G. Pichon |
| M. 30/06 | Col Sarvatan col Montjoie, circuit | Lauzière | 800m | 2439m | P1 T2 | N. Berry |
| juillet | | | | | | |
| S. 03/07 | Lac des Tempêtes col de la Louze de Bénétant | Beaufortain | 1000m | 2127m | P2 T2 | N. Hammouche |
| D. 04/07 | Lac de l'étroit, croix du Bozon- Peisey Nancroix | Vanoise | 1000m | 2327m | P2 T2 | J.Mermin |
| M. 06/07 | Tour du Riondet | Beaufortain | 850m | 2300m | P2T2 | E.Zorn |
| M.07/07 | La Dent de Crolles en circuit | Chartreuse | 750 m | 2026m | P1 T3 | J. Husson |
| S. 10/07 | Trou de la Mouche | Aravis | 1030m | 2470m | P2 T2 | JP. Seiner |

Légende Randonnée pédestre

Cotation des difficultés physiques = P

P1 = jusqu'à 800 m de dénivelée
P2 = de 800 m à 1200 m
P3 = plus de 1200 m

Cotation des difficultés techniques = T

T1 = sentiers faciles
T2 = passages raides ou hors sentiers
T3 = passages exposés (aériens)
T4 = rochers (escalade facile) ou/et névés

 Sorties "cool"

| Date | Destination | Massif | Déniv. + | Alt. Max. | Diff. | Encadrant(s) |
|------------------|---|-------------|----------|-----------|-----------|---|
| juillet | | | | | | |
| M, 14/07 | Aiguillette des Houches et refuge de Bellachat | Aig. Rouges | 973m | 2289m | P2-T2 | C. Bonavitacola |
| S. 17/07 | Circuit en balcon sous le glacier du Génepy | Vanoise | 600 m | 2200m | P1T1 | J. Husson |
| D.18/07 | Tour de la Louche Percée de St-Franç-Longchamp | Lauzière | 950m | 2439m | P2 T2 | S. Robert |
| S. 24/07 | Lac Blanc (vers fond de France) | Belledonne | 1150m | 2124m | P2T2 | N. Berry |
| D. 25/07 | Tour du Mont Rosset de la chapelle de st-Guérin | Beaufortain | 739m | 2334m | P1T1 | G. Pichon |
| M.28/07 | La Granche Lanche par Monslacon | Grand Arc | 1050m | 2110m | P2T2 | N.Denche |
| S. 31/07 | Col du Vallon | Vanoise | 850m | 2550m | P2 T2 | JP. Seiner |
| août | | | | | | |
| D. 01/08 | Sentier des Lacs Depuis le col des Montets | Aig. Rouges | 1200 m | 2500m | P2T2 | N. Hammouche |
| S.07/08 | La Pierre du Pin et Montagne de combe Grasse | Belledonne | 1090m | 1904m | P2 T2 | N.Denche |
| D. 08/08 | Lac de l'Arpont | Vanoise | 1300m | 2660m | P3T3 | G. Poletti |
| M.11/08 | Col de Barmerousse depuis Passy en circuit | Haut Giffre | 1100m | 2200m | P2 T3 | J. Husson |
| S. 14/08 | Col des Fours, Lac du Grand Fond par le Manchet | Vanoise | 1000m | 2976m | P2T2 | G. Pichon |
| D. 15/08 | Lac de la patinoire- Pralognan | Vanoise | 1100m | 2565m | P2T2 | J. Mermin |
| S. 21/08 | Col du rocher blanc, Col du lac Noir | Alpes Grées | 1270m | 2870m | P3 T2 | JP. Seiner |
| D. 22/08 | Circuit: refuge de la Pointe Percée, col de l'Oulet-taz, Tête des Annes | Bornes | 1000m | 2200 m | P2 T1 | J. Husson |
| S.28/08 | Le Mont des Acrays en boucle depuis St Guérin | Beaufortain | 620m | 2173m | P1 T2 | P. Eygazier |
| D. 29/08 | Col de la vallée étroite - Vallée des Belleville | Vanoise | 1000m | 2730m | P2 T2 | J. Mermin |
| septembre | | | | | | |
| 2 et 3/09 | Plan montagne Collège Jeanne d'Arc | | | | | N. Hammouche, JP. Seiner, A. Ventroux, Cl. Bonavitacola |
| S. 04/09 | Lac et col du Rateau en boucle | vanoise | 810m | 2688m | P2 T3 | N. Berry |
| S. 04/09 | Bloc ô Fort - fort de Tamié | | | | | |
| D. 05/09 | Boucle du Grand Roc | Bauges | 1000m | 1685m | P2 T2 | M.Cl. Laurent |
| D. 12/09 | RAND'Ô ROC du VENT | | | | | J.L. Crambade, J.Fr. Grandidier, N. Hammouche |
| 14-17/09 | Plan montagne Collège Pierre Grange | | | | | N. Hammouche, JC. Monod, R. Bellot-Champignon |
| M. 14/09 | Chamechaude par les sangles, jardin et la brèche | Chartreuse | 750m | 1950m | P2T2 | E. Zorn |
| S. 18/09 | Sources de l'Arc | Maurienne | 900m | 2900m | P2T3 | G. Poletti |
| D.19/09 | Roche du Guet, Tapin... depuis le lac de La Thuile | Bauges | 875m | 1210m | P2 T1 | JC. Monod |
| M. 21/09 | rando Alpine : arête SW Grand Mont | Beaufortain | 1400m | 2690m | P3T3 | E. Zorn |
| M. 22/09 | Croix de l'Encrenaz- la Tête des Bécus (circuit) | Bargy | 900m | 2098m | P2 T3 | J. Husson |
| S. 25/09 | Mont Bellacha des foyères par Montagne du haut | Lauzière | 1327m | 2464m | P3/ T2 | J.L. Crambade |
| D. 26/09 | Les chalets des Auges(boucle) du hameau du Crêt | Bornes | 1000m | 1800m | P2 T2 | S. Robert |
| M. 28/09 | rando Alpine : arête du Rognais | Beaufortain | 1150m | 2400m | P2 T3 | E. Zorn |
| octobre | | | | | | |
| S. 02/10 | pointe de Comborsier et pointe de Bizard | Beaufortain | 1000m | 2534m | P2 T2 | E. Richelmy |
| D. 03/10 | Col du Sallestet en circuit depuis les Granges | Beaufortain | 1000m | 2195m | P2 T1 | J. Husson |
| D. 10/10 | Vers Crève-Tête et pointe du Cuchet depuis le barrage de la Coche | Vanoise | 750m | 2100m | P1 T1 | JC Monod |



Randonnée pédestre

A chacun son chemin...

"Marcher, c'est...aller avec soi, sans autre recours que ses jambes et sa tête"

Jacques Lanzmann

En cette période un peu surréaliste de "confinement" qui mène à la réflexion... et à un peu d'introspection, permettez-moi de vous livrer, en toute simplicité et humilité, quelques mots qui me sont venus à l'esprit sur une discipline que j'aime particulièrement : **la marche** qui est un peu le **souffle** de notre Club.

Au fil de mes lectures (Axel Kahn,

Jacques Lanzmann...), de mes expériences personnelles (Compostelle qui s'est révélé une véritable aventure humaine), des randonnées avec mon Club depuis tant d'années, j'ai acquis la certitude que **marcher, randonner**, permet de renouer avec une chose très importante et essentielle : "le lâcher-prise". On retrouve des sensations simples, émouvantes et qui nous permettent d'atteindre un sentiment d'appartenance avec la **nature** d'une manière

gratuite avec, un passage de vraies valeurs.

Je ne pense pas être une idéaliste... Je le sens... je le ressens - il me semble - dans le regard des ami(e)s avec qui je partage ces instants privilégiés, lorsque nous arpentons nos sentiers ici, dans notre belle Savoie ou partout ailleurs sur les autres chemins du monde. Voilà en quelques mots bien simples... mes errances du moment... !!

Claudie Bonavitacola.



RAND' Ô ROC du VENT

Une rando orientation dans le vallon du Rocher du vent. 20 balises sont disposées sur le parcours. La rando orientation se "consomme" par équipe de 2. Nous sommes dans l'esprit de cordée !

Le but du jeu est de trouver 20 balises et de perforer son carton à chaque balise trouvée ! L'idée est d'en trouver le maximum dans le temps donné pour le parcours soit 5h au maximum entre 8h et 13h

Une journée conviviale, pour apprendre à lire le terrain et se familiariser à la cartographie. Pas de performance, pas de chrono...et on trouve les balises que l'on peut !

Dimanche 12 septembre 2021



MEUBLES.

REVILLET

11 RUE DE LONGERAY - 73200 ALBERTVILLE
04 79 32 68 10 - meubles.revillet@orange.fr

DEPUIS 1964

cuisines - meubles - rangements - literie

meublesrevillet.fr

Crédit Mutuel
Savoie-Mont Blanc

102 RUE DE LA REPUBLIQUE
73202 ALBERTVILLE
Tél : 04 79 31 56 88

Randonnée pédestre

Treks et sorties refuges 2021

| Date | Destination | Massif | Déniv. + | Alt. Max. | Diff. | Encadrant(s) |
|--------------------------|---|-------------|--------------------------------------|----------------|-------|----------------------------------|
| Du 26/06 au 27/06/2021 | Autour du Refuge de Larrioux | Aravis | J1 : 650m J2 : 650m | 1850m | P1 T2 | JP. Seiner |
| Du 13/07 au 14/07/2021 | Grand Balcon Sud depuis les Montets (Refuge du Lac Blanc) | Aig. Rouges | J1: 900m J2: 500m | 2350m | P2 T2 | N. Hammouche Cl. Bonavitacola |
| Du 27/07 au 29/07/2021 | Tour des 7 Laux | Lauzière | J1 : 950m J2 : 1000m J3 : 800m | 1435m | P1 T1 | J. Husson |
| Du 01/08 au 05/08/2021 | Tour des Dents Blanches Sommet de la Haute Cime | Haut Giffre | 6000m sur 4 ou 5 jours | 3257m | P3T4 | E. Richelmy Fr. Cagnoli |
| Du 07/08 au 09/08/2021 | Tour du Mont Thabor en 3 jours Depuis Valmenier, parking de la Chenalette | Les Cerces | J1: 800m J2:900m J3: 1000m | 3100m | P2 T2 | N. Hammouche |
| fin juillet et août 2021 | Ladakh - Zanskar Un trek d'exception en 2021 | Zanskar | de 500m à 1200m par jour | 5400m | P2 T3 | J.Fr. Grandidier |
| Du 21/08 au 23/08/2021 | Tour de la Pointe du Clôt depuis St Pierre d'Extravache avec nuit au refuge de Bramanette | Alpes Grées | J1 : 400m J2 : 950m | 2080m 2894m | P2 T2 | S. Robert |
| du 04/09 au 06/09/2021 | Critérium des 4 cantons | Mercantour | Au choix : 700m 1200m 1700m | 1805m | P3T2 | E. Richelmy Fr. Cagnoli |
| Mois d'Octobre 2021 | Balcons des Annapurna et vallées de Nar et Phu.En option ascension du Chulu Far est à 6050m | Annapurna | de 600m à 1200m par jour | 5400m | P2 T3 | J.Fr. Grandidier |

Attention, pour permettre la réservation des refuges, les inscriptions à ces sorties doivent se faire un mois avant.

Escape Game Au Fort de Tamié - dimanche 20 juin 2021



Pour la première fois cette année, nous organisons un Escape Game en plein air le dimanche 20 juin 2021 au Fort de Tamié.

Ce jeu d'évasion et d'aventures est destiné à toute personne de 4 à 89 ans aimant s'amuser, jouer en équipe et chercher des énigmes.

Les équipes seront constituées de 4 à 5 personnes. Entre amis, collègues ou en famille, chacun trouvera sa place dans le groupe.

L'Escape Game, est également excellent pour la cohésion d'équipe, la réflexion et le partage.

Le thème de cette année est une histoire fascinante :

Le crash du Malabar Princess.

Inscriptions et renseignements : Sur le site du CAF ou au local à la permanence du vendredi 18 juin 2021, ou sur place le 20 juin à partir de 9h30 tel : 04 79 32 10 49 /06 60 04 46 52

Alpinisme - saison 2021

Encore une saison particulière soumise aux incertitudes de la crise COVID. Nous vous avons malgré tout préparé un programme qui évoluera dans la saison : Soyez attentifs, visitez régulièrement le site. Il commence par 2 ateliers.

Le 1er sera une soirée de manipulation et de présentation du matériel en semaine. Il est surtout destiné aux néophytes. Si quelques anciens veulent revoir les bases, ils sont les bienvenus.

La 2ème date à retenir est l'école de neige du Samedi 12 Juin. Cet atelier est indispensable pour les débutants qui voudront participer aux courses de neige.

Habituellement, nous faisons une école de rocher pour se préparer aux manips de grandes voies et courses d'arêtes. Au vu du contexte et la promiscuité d'un tel atelier, il n'est pas programmé.

Vous pouvez néanmoins vous inscrire à l'évènement Grand Parcours d'Aussois pour vous initier à ces techniques.

Laurent Courtois

Liste des Encadrants

Encadrants bénévoles :

Courtois Laurent
Crambade Jean-Luc
Duard Thierry
Launay Ulrich
Spinato Julien
Vergne Daniel

Coencadrants :

Jenot Jean-Marc
Rodriguez Patricia
Samson Julien
Husson Thibaut
Lainé Thomas

| Dates | Public | Encadrants (professionnels en gras) | Course prévue | Type de course |
|-------------|-----------|-------------------------------------|---|---|
| M.01 Juin | Tous | Tous | Ecole de manip, Parking de Conflans | Ecole |
| S. 12 Juin | Tous | L. Courtois, J.Luc. Crambade | Ecole de neige -Val Thorens | Ecole |
| S. 26 Juin | tous | Th. Duard | Pointe Marie | Rando glacière |
| D.7 Juil. | Tous | Th. Duard | Dôme de l'Arpont- Vanoise | Rando glacière, Nuit refuge de l'Arpont |
| V. 9 Juil. | Débutant+ | J.Luc. Crambade | Grande Sassièrè- Voie norm. | course mixte |
| M. 14 Juil. | Débutant+ | L. Courtois, | Paroi du Masque , Bauges | Voie facile de Terrain d'Aventure |
| V. 16 Juil. | Initié | J.Luc. Crambade | Traversée Lée Blanche par Dôme des Glaciers | Course mixte Nuit au bivouac d'Estelette |
| M. 21 Juil. | Initié + | J.Luc. Crambade | Pointe du Charbonnel Maurienne | F/PD Longue course |
| S.24 Juil. | Initié + | L. Courtois | Arête N de la Tournette Aravis | Course d'arête |
| D. 01 Août | Confirmé | L. Courtois | Pic de Jallouvre : "Les Miss" | Grande Voie 5C max AD+ |
| M. 17 Août | Confirmé | J.Luc. Crambade | Pilier des boiteux Grand Argentier, Maurienne | Grande voie 5b max |
| S. 21 Août | Débutant+ | Th. Duard | Arête N Arcalod Bauges | Course d'arête |
| S.4 Sept | Confirmé | L. Courtois | Aiguille de Mey Vanoise | Course d'arête |



Topo Escalade

La pointe de Dzérat – Voie : "Kiq te ve"



La pointe de Dzérat ou pointe du Midi toise le col de la Colombière. Elle comporte une quinzaine de voies d'escalade dont certaines sont devenues des classiques. La majeure partie de celles-ci ouvertes dans les années 90, se concentre dans la face est à sud-est de cette impressionnante éminence. Inutile de chercher l'exploit, l'intérêt de la voie proposée réside ailleurs que dans sa difficulté.

Le départ de "Kiq te ve" se situe dans la face sud-ouest de la pointe. Pour l'atteindre, du col, rejoindre le chalet de la Colombière et de là emprunter le sentier qui mène au lac de Peyre. Durant l'approche (environ 1h30) on comprend que le charme de la voie dépend du cadre magnifique dans lequel elle se situe. Par beau temps le calcaire de la pointe devient presque éblouissant en se découpant sur le ciel cobalt. Vers 1900 mètres d'altitude dans une épingle prendre à droite dans un chaos où des cairns nous guident vers l'arrivée d'une autre voie ("les demoiselles du Grand Bo"). Il est possible d'enchaîner ces deux voies et l'approche s'en trouvera réduite. Après avoir remonté un petit dièdre aisé, il faut suivre vers la gauche

une rampe caillouteuse pour trouver le départ marqué d'une cordelette. Attention ne pas s'engager dans la voie un peu plus à droite ("Mauvaise vue"). Les deux premières longueurs (4A) remontent une dalle bien inclinée grâce à de belles cannelures et de multiples trous. Dans la troisième (5A) il faut parfois savoir jouer de l'adhérence du très bon rocher. Toute une végétation chasmophile a colonisé la moindre crevasse de la roche. Le secteur est bien connu pour sa fréquentation de bouquetins et au-dessus de nos têtes planent de nombreux vautours. La dalle prend fin dans la quatrième longueur (4C), après un crochet à droite, la ligne s'engage dans un mur plus raide mais à bonnes prises. L'aspect de la roche change, plus fracturée, la longueur suivante (6B) remonte ce mur vertical en sinuant de droite à gauche. Le pas difficile se situe dans une courte traversée à gauche. Mais l'équipement très serré ne rend pas la cotation obligatoire. La suite est un peu plus facile (5C) après un départ dans l'axe du relais, la voie part à gauche pour rejoindre une belle vire. C'est aisément grâce à un dièdre aux prises franches que l'on accède au sommet

par l'ultime petite longueur. Après avoir rejoint la crête en gravissant une pente d'herbe, il faut se diriger vers la gauche pour trouver un pilier ceinturé de cordes et sangles, point d'ancrage d'un rappel d'environ 30 mètres. Il faut profiter de cette vision à la fois minérale et pastorale que nous offre ce point de vue avant d'entamer le rappel. La suite s'avère "sportive", du pied de la paroi on emprunte un système de vires et couloirs, plus ou moins à vue et la plupart du temps encombrés de pierres roulantes qui ramènent au point d'arrivée des "Demoiselles du grand Bo". Il suffit ensuite de reprendre le chemin d'accès.

L'escalade agréable, jamais extrême, bien protégée, bien orientée mais surtout évoluant dans un site superbe rend cette voie particulièrement plaisante.

Hervé Delcher



Approche : Du col de la Colombière prendre le sentier du Lac de Peyre. Vers 1900m, suivre les cairns qui amènent au pied de la voie : 1h30

Cotation : D+ 6b>5c - P1

Un pas de 6b. dans l'avant-dernière longueur.

Matériel : 1corde de 50m, casque, 12 dégaines.

Escalade : 2 h 30

Ecole d'Aventure 13/18 ans



Un petit rappel sur la fonction de l'école d'aventure. Basées sur l'apprentissage, l'effort et la découverte, notre Ecole d'Aventure a pour objectif d'initier et de faire découvrir les sports de montagne (ski de randonnée, cascade de glace, escalade, canyon, spéléo) aux jeunes de 13 à 18 ans.

Véritable école de la vie, elle permet aux jeunes d'acquérir l'autonomie en montagne (Orientation, encordement, évolution en terrain enneigé, grande voie...)

Une autonomie et une expérience nécessaire pour accomplir de beaux projets. Les sorties sont encadrées par des bénévoles diplômés du club et/ou par des professionnels de la montagne.

Depuis le début de la pandémie le fonctionnement a été bien perturbé par les différents confinements mais nous n'avons pas baissé les bras et à chaque fois que les interdits étaient levés, nos 6 jeunes ont pu profiter des diverses activités.

En octobre 2020 : journée départemen-

tale, découverte du parapente avec ateliers de gonflage en pente école, connaissance du milieu aérien (météorologie, réglementation) et une belle récompense, un vol biplace.

En janvier 2021, participation au rallye DVA en Lauzière, 2 sorties cascade de glace à Champagne.

En février 2021, 2 sorties en ski de randonnée avec Isabelle et Jean Luc et 2 en cascade de glace avec le groupe alpinisme.

Pour la suite, lorsque le confinement sera levé, il est prévu des journées canyon, spéléo, escalade et alpinisme si l'on peut organiser le tout avant le 15 juillet ...! sinon ce sera reporté au mois de septembre.

Une sortie spéléologie sera organisée le 5 juin 2021 avec les jeunes de l'école.

Janine Husson



Spéléologie



Cette année fut pour tous un peu particulière, ce qui explique une légère baisse d'activité.

Nous avons cependant conservé notre motivation et les projets d'exploration sont nombreux.

La section spéléo du CAF d'Albertville a participé activement à la sécurisation du trou FE, sur la montagne de Banges, une trémie proche de l'entrée menaçait en effet de s'effondrer.

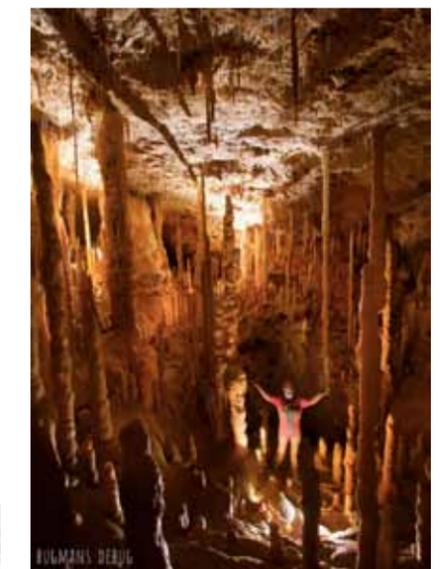
Il reste encore un peu de travail pour finir l'équipement de la traversée Litorne/FE, principalement la pose des chaînes de rappel, tous les points ont été posés, permettant une progression confortable et sécurisée, puis nous nous lancerons dans l'équipement en rappel du trou du Pic noir, sur le même massif, permettant l'accès au collecteur des étiorneaux.

Le congrès international de spéléologie qui devait avoir lieu en France cette année, (et basé en Savoie), est reporté à l'année prochaine en raison de la crise sanitaire.

Le travail d'équipement actuel est en

partie voué à permettre les visites dans les meilleures conditions de sécurité possible, au spéléologues qui se déplacent du monde entier.

Des sorties photos ont été réalisées par Yann Gardere et les autres membres du club, en chartreuse, dans les Bauges et dans le Vercors, mais également dans l'Ain, trop peu connu malgré quelques magnifiques cavités.



Cette activité artistique a permis la création d'une petite exposition photo qui a été présentée durant le Winter Film Festival pour la deuxième année consécutive, cette exposition est appelée à s'enrichir et permettra de mieux faire connaître notre milieu et la spéléologie.

Des reconnaissances ont été effectuées dans la grotte de l'ours rouge, sur la

Margérial des escalades seront effectuées près du fond, en cas d'échec, cet objectif sera abandonné.

Des plongées très techniques, réalisées au recycleur par 700 m de profondeur ont été réalisées dans le gouffre Berger sur le plateau du Vercors, avec participation de certains membres du CAF d'Albertville, elles ont permis de découvrir des centaines de mètres de nouvelles galeries dans les amonts de la galerie Mélusine.

Enfin Paul continue le cursus du Diplôme d'état de spéléologie, entamé il y a plus d'un an.

Nous évoquerons plus longuement les cursus de formation en spéléologie dans le prochain Suivant Savoie.

Si le nombre de diplômés ne suffit pas à caractériser le niveau technique d'un club, il est cependant un bon indicateur de la prise en compte de l'importance de la technique sur la sécurité, l'efficacité et montre l'engagement des membres du club dans l'activité.

Yann Tual

06 70 52 67 94



Vélo De Montagne

Pour cette seconde saison de V2M vous trouverez ci-dessous le programme prévisionnel pour cette saison 2021 que Dominique et moi vous proposons. Pour commencer des sorties typées « apprentissage » pour donner les bases à tous ceux qui le désirent, des sorties typées « application » pour se tester. Des sorties classiques, des sorties avec remontées mécanique pour travailler la descente (si les conditions le permettent) et les sorties inter-club. Pour rappel, les sorties sont ouvertes à tous type vélo de montagne, les classiques ou musculaires comme ceux à assistance électrique.

Le programme prévisionnel (ci dessous), vérifiez le site pour les possibles modifications, ajouts, suppressions:

Enfin selon les attentes et la situation, nous pourrions prévoir une sortie encadrée par un MCF (BE VTT) pour avoir des conseils sur le perfectionnement technique et la maniabilité, prévoir une soirée pour échanger sur la mécanique et les dépannages en cours de sortie. A bientôt,

Dominique Brenon et Frédéric Mollier

| Date | NOM du CIRCUIT | Précisions | KM et D+ | Difficulté | Accompagnateur |
|--------------|---|--|---------------|------------|-----------------------|
| Dim 30 mai | Crêtes et alpages dans les Bauges | Sortie inter-club | 25km D+ 900m | P3T3 | Inter-club |
| Sam 5 juin | Gilly – Tuto réglage / méca : présentation de l'activité : réglages de base – entretien-position. Réservé aux débutants ou VTTistes avec très peu d'expérience. | | | | D. Brenon" |
| Sam 19 juin | Forêt du Tal – Tuto pilotage Base de pilotage : position en montée, en descente – freinage-passer un obstacle, un devers - les virages | | 15km D+ 600m | T2 | F. Mollier |
| Sam 26 juin | Petite sortie d'application | Col de Tamié | 17km D+ 700m | T2 | D. Brenon»F. Mollier, |
| Sam 10 juil | Chalet de la balme | | 12km D+ 700m | T3 | F. Mollier, |
| Sam 24 juil | Station RM | Pour travailler la descente | Au choix | T2 | D. Brenon»F. Mollier |
| Sam 7 aout | Mont Jovet | | 19km 1100m | P3T3+ | D. Brenon»F. Mollier |
| Sam 21 aout | Col de la Madeleine depuis Valmorel -descente sur Aigue-blanche | Navette Aigueblanche – Valmorel gratuite | 35km 900m | P3T3 | D. Brenon»F. Mollier |
| Sam 28 aout | Mountain bike inter caf Moutier | | 21km D 850m | P2T3 | |
| Sam 4 sept | Col de l'Arc | | 18km D+ 1100m | P3T3 | D. Brenon»F. Mollier |
| 9 au 12 sept | Week-end inter-club aux terres noires | Digne les bains | | P3T3 | Inter-club |
| 11- 13sept | RVDM – Doucier – Jura | | | | RVDM |
| Sam 18 sept | Tour du lac du Mt Cenis | | 21km D+500m | P2T2+ | D. Brenon»F. Mollier |
| Sam 2 oct | Modane – pont du diable | Extension possible par Chemin du Grd Cerf + 18km | 29km D+ 1000m | P3T3 | D. Brenon»F. Mollier |
| Sam 16 oct | Mont morbier | | 11km D+ 700m | P3T3 | D. Brenon»F. Mollier |



Difficulté physique

P1 débutant = tout public, y compris enfants.

P2 facile = moins de 500m de dénivelé.

P3 assez difficile = 3 à 4h de vélo, pentes soutenues courtes, petit poussage/portage, 800m de dénivelé.

P4 difficile = plus de 4h de vélo, pentes soutenues assez longues, portage, dénivelé > 1000m.

P5 très difficile = plus de 6h de vélo en montagne en terrain difficile avec portage, dénivelé > 1500m.

Difficulté technique

T1 débutant = pas de connaissance particulière.

T2 facile = passages propres et larges, pas exposés et peu raide.

T3 assez technique = passages de petites marches, racines, assez raides.

T4 technique = marches, racines, virages serrés, le tout raide, défoncé et/ou humide.

T5 engagé = c'est du technique exposé.

Esquisse Valdôtaine...

S'échapper l'espace d'un instant pour d'autres contrées. S'émerveiller, car là-bas aussi, c'est beau ! Curiosité éphémère vite rattrapée par la passion car souvent on cherche ailleurs ce que l'on aime trouver chez soi. Suis-je donc la seule à penser qu'ici c'est le paradis ? Tout est là, à portée de main pour qui veut bien les'en emparer. Les Alpes... territoire charnel qui invite tous les sens à l'éveil où chaque jour est nouveauté et regorge de trésors insoupçonnés quelle que soit la saison.

Là-haut, on y était, hier encore... Petit groupe bariolé d'épicuriens déterminés, complémentaires et ambitieux de projets futurs. Au loin, l'horizon nous captive, sa couleur orange pourpre a laissé la place à une ambiance tamisée clair de lune génératrice d'un ciel gorgé d'étoiles. Devant nous, cette esthétique prestance nous attire comme par magie. La "gueule" bouffie par les mors,

cette force brute de la montagne nous guide sur sa voie comme pour nous rassurer d'être là.

A l'aube, on saisit ses locks pour se traquer et on s'éveille à la verticalité dans une motivation encore pleine de sommeil. Au loin, le cliquetis de ses chaînes guide nos pas et nous voilà, écarlates, à effleurer l'arête de ce rocher chargé d'Histoire. Beaucoup de choses nous rattrapent ici. Absorbés par l'instant, on se surprend à baguenauder mais très vite on remet de l'ordre dans nos motivations au profit d'une progression appliquée et efficace. On parle peu, les souffles deviennent courts mais la corde déroule rapidement rejoignant une à une chacune des sections mythiques de cet itinéraire hors norme. "Les montagnes s'allument par le haut", adage manifeste, le lever du soleil contraste les derniers mètres de notre progression, les plus physiques

aussi, accrochés à une échelle comme suspendus en plein ciel, puis apparaît la croix qui matérialise le sommet, là où le temps s'arrête...

Nul besoin d'excellence, la plus belle performance est celle qui s'octroie la plus grande humilité et fait vibrer le cœur. "L'aventure repose sur la richesse des liens qu'elle établit, des problèmes qu'elle pose, des créations qu'elle provoque"

Hier sonnait la fin d'une poétique ébauche de cordées un peu déphasées par l'expérience qu'elles venaient de vivre : le partage d'un mythe !

Mais comme la fin d'un voyage marque toujours le début d'une autre épopée, souhaitons à demain de voir naître encore beaucoup d'autres nobles propositions alpines passionnées...

Bonne saison à tous.

Patricia Rodriguez



Votre spécialiste vélo du coin
avec de vrais morceaux de services

ROUTE
VTT
LOISIR
ELECTRIQUE
ENFANT

Albertville

271 av. Georges Pompidou
73200 GILLY S/ ISÈRE
Tél. 04 79 32 18 42
73albertville@culturevelo.com

CULTURE
vélo

des vélos et des hommes

www.culturevelo.com

SAVEURS DE NOS FERMES

Ouvret du mercredi au samedi de 8h30 à 19h00

MAGASIN SAVEURS DE NOS FERMES
232, avenue Georges Pompidou - 73200 GILLY SUR ISÈRE
Tél. 04 79 39 93 08 - saveursdenosfermes@orange.fr

CHAQUE JOUR, UN PRODUCTEUR VOUS ACCUEILLE AVEC UNE SÉLECTION DE PRODUITS FERMERS :

PAIN

VIANDES : bœuf, veau, agneau, porc, lapin, volailles

ŒUFS, CHARCUTERIE, ESCARGOTS,

FROMAGES FRAIS ET AFFINÉS de vache, chèvre et brebis

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

JUS DE FRUITS, VINS, APÉRITIFS,

HUILES DE NOIX, MIEL, CONFITURES,

PAIN DÉPICES, TISANES et d'autres produits locaux en direct des fermes...

Formation Sécurité

Et pourquoi pas vous?

Suivre le guide, l'encadrant. Aller au sommet, le plaisir de l'effort, de l'environnement, du partage avec les autres participants. Oui c'est pour cela qu'on se joint aux sorties. Mais s'il y avait encore plus ? Aller vers l'autonomie?

En aucun cas cela signifie aller seul, mais plutôt comprendre son environnement, être partie prenante. Être capable de porter secours et d'alerter correctement en cas de besoin, être en mesure de prendre la carte, de se repérer, de s'orienter et de donner son avis sur le cheminement, voire de proposer un tracé...et comprendre la neige, les changements qui influent sur les avalanches, où se trouver pour éviter les pièges de la nature, voir venir le mauvais temps. Tout cela, les formations de la FFCAM vous le permettent, en quelques WE conviviaux, studieux et enrichissants.

Pour ne plus suivre en aveugle, mais pour changer son approche de la participation aux sorties :

Ne soyez plus des figurants, formez vous et devenez acteurs de vos sorties. Sans nécessairement franchir le pas de devenir encadrant...mais juste gagner en autonomie pour mieux en profiter.



Eric Zorn, Responsable Commission Sécurité et Formation Initiateur Ski de randonnée, Initiateur Randonnée alpine

Les formations FFCAM se conjuguent au masculin et au féminin

Au cours de l'Olympiade 2017/2020 de nombreuses formations ont été proposées aux licenciés du club. Toute proportion gardée, la participation des femmes aux formations a progressé. Elles se sont inscrites à des formations de niveau 1 ou de niveau 2, ou à des stages vers l'autonomie en ski de rando. Une, est allée plus loin. Pour ouvrir

cette nouvelle olympiade, Elise Richelmy a obtenu le brevet d'initiateur en ski de randonnée.

Dans ce cadre, Elise a accepté de nous tracer en quelques mots son parcours.

Quelles sont les raisons qui t'ont amené à l'encadrement ?

Je pratique la montagne depuis plus de 30 ans. Ma première adhésion à un club alpin, était celui de Nice, pour pratiquer l'escalade...l'alpinisme, le ski de rando. Grâce aux encadrants, aux rencontres, j'ai appris la montagne.

A cette époque, je rêvais d'être encadrante, mais ce rêve me semblait inaccessible.

Ma vie m'a conduite vers d'autres projets, avant de m'installer en Savoie avec Frédéric en 2014. Nous avons pris notre licence au club alpin d'Albertville pour

continuer à pratiquer mais surtout rencontrer d'autres personnes et partager notre passion avec eux.

Grâce au CAF, j'ai appris la pratique de la montagne. Il me semblait tout naturel, à mon tour de m'investir dans l'encadrement pour le plaisir de transmettre, de partager, d'être en montagne.

C'était aussi un projet de couple, à 2 on s'encourage !

Les étapes avant d'arriver au brevet de ski de rando?

Je me suis inscrite aux formations nécessaires pour présenter le brevet fédéral de ski de randonnée.(Carto niveau 2, Neige Avalanche niveau 2, UFCA, PSC1) Il faut un certain niveau de connaissances et de pratiques pour être candidat au brevet.

C'est pour cela que j'ai beaucoup "po-



Auto-Ecole DUNAND FAVRE

Permis B & Conduite accompagnée

Permanences :

- ✓ lundi 17H30 à 18h30
- ✓ Mercredi 17H30 à 18h30
- ✓ Vendredi 18h00 à 19h00

23, rue Félix Chautemps
73200 Albertville
Tel 04 79 32 06 93

Formation Sécurité

tassé" sur la neige et les avalanches (doc Anena) et pratiqué sur le terrain (préparation de la course, recherche DVA, etc...)

J'avais fait quelques sorties comme co-encadrante sous la "tutelle" de l'encadrant, qui me donnait des conseils ou m'interpellait sur une décision...

Toutes ces préparations ainsi que les sorties organisées pour des amis, m'ont permis de me présenter plus sereinement au brevet.

Le Brevet

Le stage de 6 jours sur le terrain était intéressant. Nous étions en petit groupe, chaque jour un stagiaire prend le rôle du leader:

-La préparation de la course en amont : BERA, la trace, la méthode 3x3 de Munter (3 types de critères: facteurs humains - conditions météo/neige - terrain)

-Décision sur le terrain

On apprend, on échange, on observe. Au fil des jours, sur les conseils du guide et de l'instructeur, les stagiaires améliorent leurs points faibles. A la fin du stage il faut maîtriser les items prévus à l'obtention du brevet.

Cette année tu as pu encadrer quelques sorties, comment ça se passe ?

Finalement, avec le Covid le nombre de personnes est limité, et ce n'est pas mal pour commencer car conduire un groupe c'est un peu plus stressant que de sortir entre soi. Lorsque j'encadre, je peux compter sur Frédéric pour faire le serre-fil, ainsi je peux me concentrer sur la course. C'est confortable pour débiter l'encadrement.



En conclusion

Je dirais aux licenciés de ne pas avoir "peur" de se former. On peut le faire pour soi, pour acquérir un minimum d'autonomie. Quand on pratique la montagne depuis des années, on sait beaucoup de choses, mais les formations nous interpellent sur notre pratique, et nous permettent d'aller vers plus de sécurité, d'autonomie, de techniques. Cela permet d'aller plus loin, plus haut en altitude mais aussi en soi-même, de pousser ses limites, et surtout de se faire plaisir, seul et avec les autres.

Elise Richelmy,
Initiateur ski de randonnée



Depuis le 1er janvier 2021, nouvelles règles de prises en charge des formations.

Formations concernées :UFCA, PSC1, Cartographie Orientation niveau 2, Nivologie/Avalanches niveau 2 et le Brevet.

Prise en charge du coût des formations nommées ci-dessus, dès l'obtention du brevet. Remboursement en une seule fois sous réserve de signer la convention avec le club :

C'est 3 sorties et un engagement par an.

Engagement sur 3 ans : Encadrer 3 sorties par an dans l'activité (du 1 octobre au 30 septembre suivant)

ET

Un engagement par an pour participer, encadrer ou co-encadrer, un événement club, au choix : Evénements club: BLOC Ô FORT, Journée orientation, Journée DVA

Autres: Neige et Glace , Forum des associations

Pour vous informer la Commission Sécurité et Formation est à votre disposition.

Josette Revet: josetterevet@orange.fr

Eric Zorn: les_zorn@yahoo.fr

CMGA

AVEC VOUS, TOUJOURS
UNE MONTAGNE
D'AVANCE

julien.revet@cmga.fr
www.cmga.fr

CONCEPTION
GÉNIE CIVIL
FABRICATION
MONTAGE
RÉNOVATION

Envie de voyage...

Retour en voyage !

Peut-être le temps est-il venu de se projeter, de refaire des projets et de nouveau parcourir le monde ?

Quoiqu'il en soit, l'envie est là...et à l'autre bout du monde, nos amis attendent avec impatience la reprise du tourisme et des treks pour retrouver leur activité économique. Il en va de leur survie pour beaucoup de destination ! Dans un monde idéal, je vous propose 2 treks himalayens cette saison.

Le Ladakh au mois d'août et le Népal en octobre.

C'est sur ce projet d'automne au Népal que je vous propose un focus, Je vous propose un "grand" trek au pied des Annapurna, un itinéraire encore peu fréquenté pour explorer les vallées secrètes de Naar et Phu et ses villages tibétains.

Les vallées de Naar – Phu offrent une des voies de communication transhimalayenne ancestrale vers le Tibet.

Après avoir traversé rizières et forêts,

nous nous élevons vers le domaine de la haute montagne. Les glaciers sont tout près. En arrivant à Phu, villages en pierre sèche, chortens, drapeaux à prières flottant sous les vents ponctuent un désert d'altitude sous influence tibétaine. Nous quittons ensuite la vallée de Naar en franchissant le Kang La, à 5 322m d'altitude. Là-haut s'étalent sous nos yeux le massif des Annapurna et celui du Manaslu.

Nar et Phu sont deux magnifiques villages médiévaux où l'on pourra découvrir le mode de vie des communautés Bhoté et profiter du paysage fabuleux et typique de la vallée. Les gens et leur culture sont restés proches des Tibétains.

Ce trek offre également certaines des plus belles vues sur le massif de l'Annapurna, le Lamjung Himal, le Machhapuchhre Himal, le Manaslu Himal, la chaîne du Dhaulagiri et le pic Tilicho.

Un trek de 16 jours au pied de quelques uns des "géants" de la terre...et la découverte de sites unique – les villages de Phu et Nar mais aussi Manang, Jomson et la vallée de Pokhara, sans oublier le lac de Tilicho face aux Annapurna.

Et puis, cerise sur le gâteau, pour ceux qui le souhaitent et veulent découvrir la haute altitude, nous tenterons l'ascension du Chulu far east, un sommet de 6050m, magnifique belvedere sur les Annapurnas et relativement facile d'accès.

Bref, un voyage exceptionnel !

Jean-François Grandidier



Avantages spécifiques pour les adhérents au CAF d'Albertville,

sur présentation de la licence :

- Remises importantes en caisse chez Intersport Albertville (par ex. -17% sur le rayon montagne).
- Bons d'achat Au Vieux Campeur avec 18% de remise (valables dans tous les magasins), à commander au club.
- 15% de réduction chez Terre de running, 518 rue Louis Armand.
- 15% de réduction au magasin Ekosport Frontenex sur les produits non remisés et 5% de plus sur les produits remisés
- 10% de réduction sur le ressemelage des chaussures d'escalade à La Cordonnerie Alpine.
- 12.60 % de réduction à la Cave de Cruet (en lien avec le CAF de Chambéry)
- Réductions individuelles sur les forfaits en station après achat de la carte USCA (5€)

Nouvelles Impressions
IMPRIMEUR ALBERTVILLE

Conseils • Studio Graphique • Impression

Tirages grands formats
Brochures • Dépliants • Flyers
Photocopies couleurs • Carterie • Faire-part

Z.A. du Chiriac • 73200 ALBERTVILLE
Tél. 04 79 32 00 73 • Fax 04 79 37 15 20
info@nouvelles-impressions.com • www.nouvelles-impressions.com

BLUGEON HELICOPTERES

NOS COMPÉTENCES

Transport et positionnement de charges
Travaux acrobatique (protection des routes, voies ferrées)
Construction de refuges, chalets
Déroutage de câbles
Lutte contre les feux de forêts
Secours
Déclenchement d'avalanches
Surveillance d'événements sportifs (course de vélo, trail, rallye...)
Transfert
Voi panoramique
Prises de vues aériennes (photos, vidéos)

MORZINE - CREST VOLAND - BOURG SAINT MAURICE - ANCIZAN

BLUGEON HELICOPTERES
INFO@BLUGEON-HELICOPTERES.COM
WWW.BLUGEON-HELICOPTERES.COM
+33 6 78 78 02 18 / +33 6 11 18 18 74

SATORIZ
le bio pour tous!

ALBERTVILLE
1115, chem. de la Cassine

Ouvert de 8h30 à 19h30
du lundi au samedi

www.satoriz.fr

Service de Click & collect

Nos Refuges

Refuge de la Croix du Bonhomme (2443m)



Gardiens : Jason Albert et Noé Penner

Le refuge accessible depuis le Plan de la Lai, Les Chapieux et Notre Dame de la Gorge sera ouvert et gardé (si la situation le permet) du 7 juin au 24 septembre 2021.

tarifs 1/2P: adultes CAF 43€

, jeunes 37€

nuitées: adultes 13€

jeunes 6.2€

Réservation et tarifs en ligne sur :

refugecroixdubonhomme@ffcam.fr

téléphone été : 0479070528

Refuge du Plan de la Lai (1822m)



Gardiens : William Bon Mardion et Elise Rouchy

Le refuge sera ouvert en configuration été depuis la date d'ouverture de la route (vers la mi-juin) du Cornet de Roselend jusqu'à la fin septembre.

Pour tout renseignement s'adresser au refuge: tel 0479890778

Réservation et tarifs en ligne sur :

www.chaletplandelalai.ffcam.fr

L'école d'aventure sur les traces des jeux...

Nous sommes deux albertvillois Maïka Ciferman et Emile Barboni scolarisés à la cité scolaire Jean Moulin. Nous avons tous les deux appris à skier au petit CAF et sommes à présent membres de l'école d'aventure du CAF Albertville. De ce fait, nous pratiquons la cascade de glace, le ski de randonnée, la spéléologie, le parapente, le canyoning ainsi que de l'escalade.

Maïka, 14 ans est une ancienne patineuse artistique et actuellement handballeuse en catégorie moins de 17 France au grand Chambéry à la Motte Servolex. Emile, 15 ans lui pratique le skate, le ski de randonnée, le ski de piste et le VTT...

Nous faisons partie des 70 jeunes français sélectionnés pour le projet olympisme qui représentent de nombreuses fédérations sportives, mais nous sommes les seuls représentants de la FFCAM. Ce projet, impulsé par l'UNSS et l'association wrestling around the world, consiste à faire le tour des 43 villes olympiques dont Albertville pour faire une étude sur l'héritage laissé par ces événements sur le plan social, économique et environnemental puis la production d'un film qui sera diffusé

pour les jeux olympique de Paris en 2024. Il consiste également à promouvoir l'organisation des Jeux Olympiques de Paris 2024 mais aussi participer à la conception des futurs JO.

Pour pouvoir partir nous devons faire des recherches de financement auprès des entreprises, mairie, stations et associations sportives c'est pour cela que nous avons sollicité le CAF. Un stage était initialement prévu au mois de Mai, mais a été reporté du 9 au 12 juin

aux Carroz d'Arâches où nous rencontrerons les autres jeunes du projet et où nous parlerons de l'organisation des premières visites à travers l'Europe. Nous remercions notre club pour son soutien et pour l'intérêt qu'il porte à notre projet. Nous publierons régulièrement des vidéos sur le site du CAF Albertville pour vous tenir au courant de l'avancée du projet. Sportivement

Maïka Ciferman et Emile Barboni





DEPUIS TOUJOURS, LA NATURE NOUS INSPIRE



WWW.AUVIEUXCAMPEUR.FR



PARIS - LYON - THONON-LES-BAINS - SALLANCHES - TOULOUSE-LABEGE
STRASBOURG - ALBERTVILLE - MARSEILLE - GRENOBLE - CHAMBERY
PARIS HAUSSMANN - GAP