

# Le petit Caf'teur Tarin

Bulletin du Club Alpin Français de Moûtiers et Haute-Tarentaise

N° 53 - HIVER 2020



*les nouveaux  
commerçants*

2 magasins en Tarentaise  
Bourg-Saint-Maurice  
Salins-les-Thermes



### Une Gentiane unique en France

Le changement climatique aura-t-il raison de la gentiane à calice renflé ?

Cette plante des montagnes du sud de l'Europe, présente en France, mais uniquement dans le massif de la Vanoise, saura-t-elle lui résister ?

Les botanistes remarquent que le soleil et les fortes chaleurs grillent les plantules.

Que dire également des épandages acides, et engrais déversés sur nos alpages ?

Or, si une plante annuelle (cycle de vie d'une plante allant de la germination à la production de semence sur une année) ne fleurit pas plusieurs saisons de suite, elle peut épuiser son stock de graines et disparaître à court ou moyen terme.

A ce sujet, il faut relever que les équipes du Parc National de la Vanoise veillent sur cette espèce vulnérable, aux fleurs d'un bleu vif à cinq pétales.

A Champagny-en-Vanoise, certaines zones d'alpage où elle fleurit ont été protégées du pâturage.

Alors soyons tous admiratifs, et respectueux de cette beauté naturelle et fragile !

## SOMMAIRE

- 3 ÉDITO
- 4 Une montagne de passions
- 5 - 6 Dossier école d'aventure :  
historique, avis du BE, que  
sont-ils devenus ?
- 7 Enfants et montagne  
Voyage entre filles
- 8 Éloge du risque
- 9 Le groupe du mercredi
- 10 Les gorges du Verdon
- 11 " "
- 12 " "
- 13 Avant l'hiver  
Historique ESM
- 14 Rappels sorties ski et Ra-  
quettes
- 15 Calendrier raquettes
- 16 Calendrier ski
- 17 " "
- 18 QCM avalanches
- 19 Groupes perfectionnement,  
découverte, autonomie, tra-  
ceurs

## Roulez jeunesse

*“Ah qu'elle était jolie la petite chèvre de Monsieur Seguin ! Qu'elle était jolie avec ses yeux doux, sa barbiche de sous-officier, ses sabots noirs et luisants, ses cornes zébrées et ses longs poils blancs qui lui faisaient une houppelande ! “*

Vous aurez, bien entendu, reconnu le célèbre conte d'Alphonse Daudet et vous vous demandez quel est le rapport avec notre revue. Dans cette célèbre histoire que je ne vais pas vous raconter en entier, notre jeune héroïne ne peut résister à l'appel de la montagne où tout semble plus beau. A tel point qu'elle s'évade de son pré pour y gambader. Et bien entendu, sur qui tombe-t-elle ? Le loup, qui finira par la dévorer ...

Oui, très bien, on connaît me direz-vous. Et le rapport ?

Et bien, nos jeunes, qu'en est-il de leur relation avec le milieu montagnard ? Les écrans avec leurs séries, leurs jeux vidéos semblent plus les intéresser. La fonte des glaciers, aller les observer une dernière fois, tout ça paraît loin de leurs préoccupations. Ils n'ont pas la fougue et l'attrait de notre petite chèvre pour l'aventure et la découverte. Et puis il ne faudrait pas qu'ils tombent sur le loup ...

Pourtant, lorsqu'on leur apprend à découvrir la montagne, à l'observer en sécurité. On peut être surpris de leur intérêt soudain. Et peut-être grâce à eux retrouver notre regard d'enfant que l'on a perdu. Alors posez vite cette revue, éteignez tout et emmenez vos enfants, petit-enfants, neveux, nièces, voisins, voisines se promener. Qui sait peut-être seront-ils les prochains acteurs majeurs de la transition écologique ?

*Théo*

## Club Alpin Français de Moûtiers et Haute-Tarentaise

Espace associatif cantonal - 94 grande rue - 73210 Aime - 04.79.08.10.57

clubalpinmht7321@gmail.com

Association à but non lucratif, affiliée à la FFCAM : 24 av de Laumière 75019 Paris - Agrément jeunesse et sport : 73S3207/ 120707

Dépôt légal : ISSN 1775 - 8181 juin 2011

Revue imprimée sur papier issu de forêts gérées durablement - Imprimerie l'Edelweiss à Bourg St-Maurice 04 79 07 05 33

Envoyez vos photos et articles à : [revue@clubalpinmht.org](mailto:revue@clubalpinmht.org)

## Une montagne de passions ?



Mises en avant, valorisées, on les étale, on les montre, les expose. Les passions sont sur le devant de la scène. L'être passionné est un être qui vit à 100%, heureux, qui existe socialement. Aujourd'hui vivre de ses passions ou pour ses passions, c'est être in, atteindre la topitude. La passion de la montagne ou des sports qui gravitent autour ne déroge pas à la règle. Et les photos pullulent sur les réseaux sociaux. On est fier d'afficher notre passion et d'en parler. Si vous ne me croyez pas allez vérifier les résultats d'une recherche d'images sur votre moteur de recherche, alors je ne sais pas si ce sont les algorithmes qui ont bien travaillé sur mon navigateur ... Mais chez moi, bon nombre sont liées à la montagne. Il est amusant de relever la connotation positive, l'engouement et l'idéalisation actuel de ce terme. Surtout si on les compare à la définition étymologique.

Passion provient du verbe latin *patio* "souffrir, éprouver, endurer" et du nom *passio* "souffrance, maladie". Le sens classique le définit comme : un état de souffrance et dépendance, une maladie de l'âme. Le sens psychologique comme un état affectif qui se manifeste par un attachement exacerbé, exclusif et durable à un objet, au point de dominer la personnalité du sujet et de déterminer son comportement. On perçoit alors l'ironie de l'utilisation abusive et l'idéalisation actuelle de ce terme. Il y a aujourd'hui une perte de sens et seul l'intensité du mouvement envers l'objet est retenue. Faut-il y prêter attention, ou est-ce juste une lubie de mon esprit ? Une application de la règle de simplification comme y répondent les logos des grandes enseignes ?

On veut que ce soit facile à comprendre, sans fioriture et ne pas fatiguer son cerveau avec des connotations obscures. Pourtant les philosophes se posent la question depuis des millénaires, est-on le maître ou l'esclave de ses passions ? Faut-il s'en inquiéter ?

Longtemps et particulièrement au Moyen-Age, le terme de passion a été placé sous l'égide de celui de la morale, du côté du "mal". La passion, telle celle du Christ, était rangée du côté de la souffrance. L'être intempérant est alors un insatisfait chronique, il en faut toujours plus. On reconnaît bien ce schème de pensée dans nos pratiques sportives. Il est difficile de raisonner un individu sur l'objet de ses passions, son champ visuel est réduit et il entre dans un circuit court de réflexion, avec tous les travers et les risques que celui-ci peut entraîner : surestimation, négligence, ... Le lien est aisé à faire avec les biais cognitifs, les biais de l'esprit, rencontrés dans nos activités montagnardes et plus particulièrement dans les activités à risque : "c'est le seul jour de l'année où je peux faire ce sommet", "pas la peine d'ajouter un point de sécurité, ici c'est facile", "ppfff, une avalanche ici avec ce soleil ?", ...

Pour de nombreux philosophes, les passions seraient une illusion, quelque chose de créé par l'esprit. Et qui ajouterait une relation entre le sujet et son objet, cette relation pouvant être de trois types : d'attraction (amour), de répulsion (haine) ou d'ignorance. Actuellement quand on parle de passion on retient surtout les relations du premier type, pourtant haine, colère, méprise, ... répondent aussi à la définition de passion. Celles du troisième type sont les plus compliquées à analyser. Lorsqu'une relation d'ignorance s'est mise en place, l'interaction entre le sujet et son objet est prise entre jouissance et souffrance. De plus, il ne peut/veut réellement trouver la cause de son désir, de sa division. Ainsi jouissance et souffrance sont liées dans une sorte de masochisme morale que l'on redemande. Ce "je ne suis pas heureux, mais je vais bien" décrit par Sade et Freud et qui sied à la société actuelle.

Et pourtant sans passion rien ne se serait produit. Les œuvres d'arts, les grandes découvertes, les grands exploits sont tous l'œuvre d'êtres passionnés. Sans

eux, le monde ne tournerait pas de la même manière et bon nombre d'évolutions n'existeraient pas.

Pour Pascal l'Homme ne peut être ni dieu, ni bête. Il ne peut échapper éternellement aux passions et tout le temps être dans la raison. Et pour cultiver son bonheur, il faut cultiver ses passions. C'est en suivant la loi de l'attraction passionnée que l'on s'approche du bonheur. Une des clefs serait donc d'avoir beaucoup de passions nécessitant peu d'investissement et obtenir alors beaucoup de moyens de les satisfaire. Ce qui n'est pas souvent le cas, actuellement, on a plutôt tendance à avoir peu de passions, souvent coûteuses en temps, argent et investissement. Pour Hegel il n'y a ni bon, ni mauvais à situer tout l'intérêt de son esprit, de son talent, de son caractère, de sa jouissance dans un contenu. Il les dégage ainsi totalement de la notion de morale. Les passions ne sont ni bien, ni mal. Qu'est-ce que ça peut faire si ça nous chante de monter, redescendre, qu'on en redemande, que ça nous fait du bien ? Tant qu'on le fait en bonne conscience et avec tout son esprit ...

Mais peut-être qu'il ne faut pas chercher à analyser ce terme de passion, mais vivre avec et plutôt chercher à comprendre nos passions, leur origine, pour se comprendre. C'est cette voie que choisissent certains philosophes dont Spinoza. Les passions sont totalement libérées de la connotation moraliste du "bien" et "mal" mais deviennent "bonnes" ou "mauvaises". La différence est minime me direz-vous. Et pourtant, avec cette définition c'est à l'individu de trouver ce qui est bon ou mauvais pour lui et ce peu importe le jugement des autres. Il devient alors actif ou passif face à ses passions. Passif lorsque les causes de celles-ci ne sont pas identifiées ou que partiellement, l'être demeure alors "esclave" de celles-ci. Actif lorsque une passion est choisie, raisonnée, elle cesse alors d'être une passion pour devenir une vertu dont l'individu a accepté la nécessité naturelle. Cela sous-entend également que ces vertus sont déterminées puisque dépendent d'une nécessité. Alors dans tout ça est-on réellement libre de ses choix ?

Théo

## Dossier école d'av'

Historique de l'école d'aventure :

GÉNÈSE des ÉCOLES JEUNES dans le BASSIN MOÛTIERAIN

L'année 2001 marquera un grand changement au sein de notre Club, habitué jusque là à gérer paisiblement des activités montagne pour ses quelques centaines d'adhérents, majoritairement adultes. Cette année est marquée par l'inauguration d'une structure d'escalade artificielle, ou SAE, tant attendue sur Moûtiers. Notre club, présent dans le milieu associatif local, obtient ainsi quelques créneaux pour accueillir ses grimpeurs. Des adultes, bien sûr, tout content de trouver un moyen de s'entraîner en période hivernale bien au chaud ! Mais une idée généreuse est rapidement prise de tenter une école pour les jeunes du bassin Moûtierain. L'occasion est unique de transmettre notre passion à des jeunes générations qui, tôt au tard, prendront le relais !

A Noël, quelques bénévoles encadrent les 40 premiers jeunes inscrits. Du matériel est

acheté à la hâte. Rapidement nous devons embaucher un professionnel guide pour garantir un suivi de cette jeune école.

L'année suivante ce sera 70 enfants qui viendront s'inscrire ce qui justifiera largement l'embauche d'un professionnel adapté aux jeunes. Cécile sera ainsi notre première BE qui prendra efficacement en charge l'encadrement des adultes et des jeunes, après avoir pu augmenter non sans mal nos créneaux.

Mais fallait-il se satisfaire de l'apprentissage technique de nos jeunes sur ces panneaux de résine tout neufs ? L'objectif d'un CAF n'était-il pas de proposer la découverte du milieu naturel environnant ? Notre position géographique n'est-elle pas favorable à cette approche ? Aussi, après mûres réflexions, quelques bénévoles mettent en place une école qui s'appellera « école d'aventure » : au programme ce sera des sorties refuge en raquettes, un parent musher nous proposera des sorties en traineau lors de WE. L'été, ce sera la découverte des quelques via ferrata de la région, ainsi que des quelques falaises de proximité, nouvellement équipées puis des stages

plus lointains, plus techniques.

Notre jeune BE spontanément s'investit auprès des bénévoles et des quelques parents qui viendront aider et se former. Une trentaine d'enfants participeront ainsi à ces différentes activités. Puis ce sera élargi à un groupe d'ados (14/ 17 ans) qui pratiqueront de leur côté la rando à ski et alpinisme avec un guide, sur un financement départemental mis spécialement en place.

Ainsi pendant une quinzaine d'années cette école fonctionnera sur cette belle lancée.

Aujourd'hui, notre volonté est de maintenir au mieux cette école qui favorise le développement personnel des jeunes, la solidarité, ainsi qu'un meilleur épanouissement dans une saine approche du milieu naturel. Un programme sera proposé aux familles; nous espérons que des parents s'investiront pour collaborer et apporter de nouvelles idées à cette action à laquelle Anthony, notre nouveau BE, sera associé.

André F.



### L'avis du BE

« ANTHONY, Tu encadres les jeunes du club depuis maintenant 4 années. Peux-tu nous parler rapidement de ta formation, et de tes expériences précédentes ? »

Pour parler rapidement de mon parcours, j'ai un bac +5 dans le sport (une licence STAPS) entraînement et un Master entraînement de haut niveau), j'ai le DE escalade en milieu naturel et je suis stagiaire au DE ski.

J'ai joué à haut niveau en hockey sur glace et j'ai fait 8 ans d'athlétisme. Depuis 2013 je me concentre sur les sports de montagne.

J'ai commencé à donner des cours d'escalade en salle et en milieu naturel en 2011.

**Quel regard portes-tu sur ces quelques années d'enseignement auprès de notre club ?**

Mes débuts dans le CAF de Moûtiers

étaient durant l'hiver 2016 où je prenais la place de Betsy. Mais je n'avais qu'un rôle de « remplaçant ».

J'avais l'impression qu'il m'aurait été difficile de développer l'escalade à Moûtiers, mais finalement il y avait du potentiel et j'espère qu'il y en aura encore.

En 2018, j'ai eu l'opportunité de développer les cours d'escalade du club.

Même si c'est parfois difficile de mettre en place de nouvelles initiatives, je pense que les choses peuvent évoluer d'avantage.

Il suffit d'avoir des personnes motivées, et de se faire connaître doucement.

### Ce qui va bien dans notre club ?

Je suis investi dans la partie escalade de notre club et disons que les points positifs sont que nous avons encore beaucoup de potentiel pour développer les choses.

Notamment sur les sorties en extérieur ou la mise en place de « connexions » entre les différentes activités de montagne que le CAF propose.

Patrick est un super président et me fait confiance sur beaucoup de projets.

**Nous avons obtenu récemment du gestionnaire du gymnase plus de créneaux et plus d'heures de pratique, comment comptes-tu utiliser ces nouvelles possibilités ?**

Je suis assez satisfait d'avoir obtenu plus de possibilités concernant les créneaux, c'est le fruit de quelques « batailles »...

Cette année nous commençons à développer les cours adultes jusque 22h30 lundi mardi et mercredi et les cours fonctionnent bien !

Je pense qu'il sera difficile dans le futur d'exploiter plus car ce sont des créneaux tardifs pour les Moûtierains.

**Nous avons échangé avec toi de l'avenir à donner à l'EAV pour les jeunes du club ! penses-tu que ces pratiques en milieu naturel sont importantes pour le développement des jeunes? Serais-tu intéressé pour t'y investir et la redynamiser ?**

Je pense que la future école d'aventure sera un vrai plus pour le club, le bureau m'a chargé de monter le projet et j'espère que

ce projet portera ses fruits.

C'est une vraie chance aux jeunes de rentrer dans un « cursus » où nous proposons quasiment tous les sports de montagne encadrés par du personnel professionnel ou qualifié FFCAM.

C'est aussi un projet sur du moyen/long terme.

**Comment vois-tu ton avenir ? Envisages-tu de te tourner vers une formation de guide de montagne ?**

Je pense développer encore les choses dans la vallée au niveau escalade, après je suis implanté dans la région depuis quelques années et j'aime vraiment nos vallées.



Je pense aller au probatoire du guide, mais sans vraiment me presser. J'adore profiter de la montagne et pourquoi pas en faire profiter les autres également.

## Que sont-ils devenus ?

**Quelques retours de jeunes ayant pratiqué une activité EE ou EAV nous ont semblé intéressants à évoquer dans notre petite rubrique :**



**SARAH** : que ce soit en escalade, ski de rando, cascade de glace, elle était toujours partante et se donnait à fond. Elle entraînait dans son sillage de nombreux camarades amis/ies, ce qui formait un groupe dynamique, homogène et motivé. Elle a ainsi passé plusieurs années parmi nous avant de s'envoler poursuivre ses études. Nous la revoyons assez régulièrement au départ du trail de la Croix de Feissons. Nous apprenons aujourd'hui qu'elle vient de réussir son aspi et part ces jours au Népal avec ses premiers clients. Une belle satisfaction pour elle et sa famille !

**LOÏC** : il pratique l'escalade au club et très vite se voit admis à la section MONTAGNE du lycée de Moûtiers. La FFCAM, à sa sortie, lui propose un poste de responsabilité dans la gestion REFUGE et SENTIERS dans les Pyrénées.

**SOFIANE** : Le petit dernier qui fait parler de lui ! Il rejoint le groupe escalade à 15 ans pour se préparer à une entrée dans une branche sportive en seconde. Il entre en STGM, section sport au lycée de

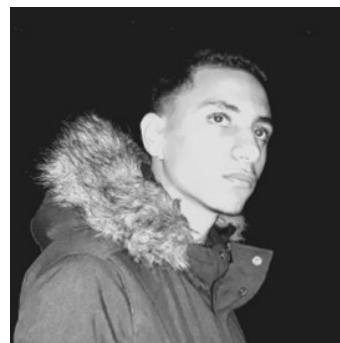
Moûtiers. Lors d'un petit raid montagne (le tour de la Vanoise) avec un groupe de l'Espace Jeune local, ils se lancent un défi de faire le Mt BLANC ! Les éducateurs les prennent aux mots. Chiche ! S'entraîner d'accord mais aussi trouver des sponsors ! Une démarche complète mais inhabituelle pour ces 5 jeunes qui assument leur défi ! Tout cela prendra deux ans avec des entraînements réguliers et des contacts avec les gros fournisseurs de matériel montagne : des sociétés, des communes etc... Pour rassembler les 25000 € nécessaires ! Sofiane nous a confié son ressenti de cette période pleine d'enthousiasme : ces deux années d'entraînement à la marche et aux techniques de la haute montagne, ont soudé le groupe : Pointe de la Rechasse, Dôme des Glaciers. Déjà nous ressentions les bienfaits de cette progression en altitude ! tous appréciaient l'ambiance de la cordée que nous faisons. Et l'objectif MONT BLANC resserrait nos liens, nos amitiés ! Cela nous aidait à surmonter nos peurs, nos coups de fatigue ! Puis à la date fixée, ce fut le départ pour le Mt BLANC, prévu sur 3 jours. Première nuit au refuge de Tête Rousse. Accès tranquille, mais nuit agitée et courte car nous partons de bonne heure pour tenter le sommet dans la foulée, direct ! Vers 7 ou 8 heures les cordées arrivent au GOÛTER. Temps maussade, nous faisons une halte. Deux amis resteront au refuge alors que les trois autres repartent, encouragés par une accalmie. Arrivés à Vallot, les guides proposent un petit arrêt pour que les nuages se dissipent. Sonia (la seule fille du groupe, 16 ans) s'arrêtera à cette altitude. Déjà un bel exploit, nous confie toujours Sofiane !

Puis Sofiane se retrouvera au sommet avec la première cordée, suivi de son ami Mo-

mo. Au sommet c'est la joie, l'euphorie pour tout le groupe auquel s'étaient joint deux éducateurs ainsi que le maire d'Albertville qui avait aidé le projet à prendre forme et avait tenu à les accompagner jusqu'au bout de leur défi !

« Aujourd'hui je me rends compte de l'importance que cette réalisation a eu pour moi : joie, fierté, force de la solidarité du groupe mais aussi conscience des dangers comme cette pierre tombée sur mon casque. Il faut savoir rester humble vis-à-vis des forces de la montagne. Mes projets : finir mes études et j'aimerais bien déboucher sur un métier qui touche la montagne : accompagnateur, ou peut être plus encore...

Sofiane a une très bonne condition physique (5 ans de pratique au club d'athlétisme où son père a œuvré comme entraîneur, escalade au CAF..) Il a des atouts pour réussir s'il sait mettre l'énergie nécessaire dans ses études !



**Un magnifique film, réalisé par un photographe professionnel, « YALLAH ! ON REVIENT du MONT BLANC » a été présenté**

**au GRAND BIVOUAC 2019 : la salle, remplie avec plus de 200 personnes, admiratives, lui a réservé un tonnerre d'applaudissements !**

Il est heureux que les autorités semblent enfin disposées à revenir sur des interdictions excessives d'accueil de mineurs (non accompagnés de leurs parents) dans nombre de refuges de montagne. Nous ignorons à ce jour le détail des mesures de précaution prises, ou en cours, mais elles semblent aller vers du plus raisonnable. Des jeunes, et leurs accompagnateurs, pourront donc à nouveau davantage oeuvrer dans le loisir formateur et responsabilisant des sports de montagne, et sans avoir à braver des règles trop sécuritaires vis à vis de certains risques potentiels (incendie, prendre froid, pédophilie, etc...). En tous cas, c'est un espoir que partagent beaucoup de parents et de pédagogues.

Nous voudrions profiter de cette actualité pour élargir le propos, et aborder celui de la pratique "montagne" des jeunes et très jeunes, avant qu'ils ne soient des grands ados. Un excellent dossier a été publié sur ce thème par la revue La Montagne et Alpinisme : n° 2-2018. A sa relecture, il vient l'idée de poursuivre un peu plus loin vers l'alpinisme et son incertain terrain d'aventure, volet peu abordé dans ce dossier centré sur les pratiques sécurisées (escalade, via ferrata, etc...) ou moins aventureuses (randonnées, etc...).

Le contexte sociétal actuel nécessite de répéter que, dans le vaste domaine de l'éducation des enfants et des jeunes, les parents et pédagogues sont handicapés par le sécuritaire (déresponsabilisant) et par le confort matériel (affaiblissant la résilience). Dépasser ces handicaps n'est pas aisé, et demande des actions où le rapport de force (force de plaisir, d'estime de soi, etc...) doit



être favorable vis à vis des puissants lami-noirs du sécuritaire et du confort. Parmi ces actions, et pour en rester dans notre domaine des loisirs montagnards, emmener des jeunes, voire des très jeunes, faire de l'alpinisme peut être une de ces actions fortes recherchées. Et si cela fonctionne bien, l'expérience montre que même les très jeunes acquièrent vite, et souvent très tôt, un niveau permettant des sorties relativement ambitieuses.

Dans ces situations, disons de relative précocité, un simple "bon sens intelligent" des parents, pédagogues, animateurs et autres guides, permet la clairvoyance exigée pour ne pas aller trop loin, et pour veiller au bon consentement des très jeunes concernés. Comme très bien décrit dans le dossier cité, les autorités, professionnels et associations (FFCAM et al.) peuvent contribuer à éveiller, voire former, les encadrants adultes vers cette nécessaire lucidité et attention.

Malheureusement, les acteurs de telles situations observent des réactions extérieures souvent négatives, voire sévères, arguant le risque d'aller trop loin avec des pratiquants trop jeunes : pratiques sécurisées oui, alpinisme plus aventureux non. De telles critiques sont vécues y compris à l'intérieur de nos clubs. Ces réactions font l'impasse sur le côté potentiellement positif, pédagogique, et équilibrant de l'existence de (très) jeunes déjà aguerris aux efforts et à la maîtrise des risques en terrain incertain.

En effet, la présence de tels "très jeunes actifs" au sein du monde des parents, des familles, de la jeunesse (école, rue, événements divers, ...), des associations, etc..., représente de fait un témoignage alternatif fort, face aux puissantes séductions de la consommation et du refus de responsabilité, séductions auxquelles on peut précocement succomber. En d'autres termes, on montre ainsi qu'on peut se prémunir très jeune vis à vis des passivités et facilités qui nous guettent tous.

La pertinence de l'effort et du risque ainsi pris doit être évaluée à l'aune du nécessaire rapport de force cité plus haut.

Nos clubs gagneraient donc à réfléchir sur la possibilité de compléter les pratiques précoces de la montagne au-delà des succès actuels en sécurisées, et d'explorer le volet structurellement moins sécurisable de l'alpinisme stricto sensu. Le prochain congrès de la FFCAM à Grenoble, mi-novembre, peut être une occasion de le faire.

*Guy Oberlin, CAF Lyon et MHT*

### "Virée Colombienne au féminin"

En direct de l'Amérique du Sud, nous en sommes à 10 jours de notre voyage...

Lors des sorties CAF, on marche, on skie, on en bave (ou pas) et on parle beaucoup aussi... Une idée, une envie de voyage ensemble, et hop nous voilà parties pour la Colombie avant la neige et le ski de rando (Annick dit...et la raquette...).

Et pourquoi la Colombie ??? Bin tout le monde nous le déconseille ! Mais surtout grâce au groupe de musiciens colombiens PAYAMBO (voir YOUTUBE), connaissance d'Isa.

L'idée première était de privilégier les rencontres, les échanges interculturels, la découverte de la montagne colombienne et de la mer des Caraïbes...

1er jour à Bogota, petite mise en jambes avec les 1500 marches du Monserrate à 3152 m sous 40°C. Allez Agnès ! Encore une marche !

Nous continuons par la zone café, dans la ville de Salento. Belle randonnée dans la vallée de Cocora, avec ses palmiers de cire, ses colibris, ses ponts suspendus, (heureusement ! on a eu l'initiation via Ferrata avant au CAF), sa dégustation de chocolat au queso et la descente sous le tonnerre...

Puis Carthagène, ses remparts et sa fête du 11 novembre qui se déroule en fait du 7 au 10 novembre ! Parade costumée, pétards et battle de mousse, bousculade (organisation à la Colombienne !) et arrêt des festivités dû à une pluie diluvienne...(mouais novembre c'est la saison des pluies en même temps).

Une échappée dans un des plus petits volcans du monde "El Totumo" : Challenge, rester debout dans la boue et en prime massages de boue.

Après la ville, grand ouf d'arriver à Rincon del mar, petit village de pêcheurs où l'on y accède par une piste en moto taxis. Visite des îles de

San Bernardo, histoire de profiter de la mer bleue turquoise des Caraïbes avant d'attaquer le trek de 4 jours de la ciudad perdida façon Indiana Jones... A ver ! Alors la suite de nos "aventures" dans la prochaine revue ! Et...Viva Colombia !

L'accueil de Christian du groupe PAYAMBO - Street Art - Les langoustes de Fernando - Les bières (claro !) - Les imprévus (bueno, on vous racontera !) - Concert de salsa - Les jeux d'enfants dans les rues - Les rencontres...

Le "moi-je de la Finca du café - Mythos, le guide de l'hôtel de Carthagène - Toujours "pagar" en plus -

Hasta Luego ! Si on revient !

Signé : l'échappée (des) belles :

L'équipe Las dos "j'ai faim, j'ai faim", j'ai mal aux pieds et où est le centre de plongée, alias : Annick, Isa, Agnès et Cathy.

## Éloge du risque

Ce titre provient du livre éponyme d'Anne Dufourmantelle (Rivages poche, 2014) qui vaut le détour !

Citons quelques risques : le risque de la rencontre, le risque de l'autre, le risque de sa/la vie, le risque de la passion, le risque d'être libre, le risque de l'inconnu, le risque d'être soi-même, le risque de l'écriture, le risque de la solitude, le risque de l'éblouissement, le risque de l'enfance...

Sans être philosophe, ni psychanalyste comme l'était Anne Dufourmantelle (décédée il y a deux ans en voulant sauver des enfants dans une mer agitée - qui sont saufs mais pas elle - elle a en effet risqué sa vie pour eux et l'a perdue), j'ai envie d'associer ces différents risques à ce qui me traverse spontanément l'esprit en les évoquant avec toujours en ligne d'horizon la montagne :

Le risque de la rencontre, le risque de l'autre : suivre une formation d'encadrant, accompagner/encadrer les autres, apprendre de soi, de l'autre, dans l'effort, dans la difficulté, dans les impasses, dans les accidents, dans l'épuisement, dans l'extase d'être là au milieu de cette beauté foudroyante ; échanger, discuter, boire une bière pression dans un refuge, parler au gardien de son métier, ne pas vouloir absolument zigouiller celui qui te ronfle dans l'oreille, partir en groupe, marcher du même pas ou d'un pas discordant, accepter l'attente, accepter de ne pas être du même niveau, palabrer sous un mélèze, "refaire" le monde pour plus d'harmonie entre la nature et l'humain, entre les humains, entre toi et moi

Le risque de la/sa vie : risquer la vie à partir du moment où on nous l'a donnée, risquer de vivre "tout simplement", ce qui n'est pas donné à tous ; ne pas forcément risquer sa vie en faisant des acrobaties sur une voie sous-équipée (spéciale dédicace à Théophile qui nous a montré cet été que la vie ne tenait qu'à un fil ! mais ouf ! le fil n'a pas cédé, il y a eu quelques grosses cassures certes mais il se répare peu à peu pour nous revenir fringant et exalté !) fois" (in *Eloge du risque* p.37).

Le risque de la passion : "La passion n'est pas la possession. C'est épouser un mouvement, qui vous dépossède et qui vous révèle tout à la Notre passion ? la montagne évidemment, sous toutes ses facettes, en toutes saisons, abondamment, puissamment, savamment, expertement, rêveusement, savoureusement, gravement, légèrement, mentalement, physiquement, excessivement, langoureusement... et nous ne la posséderons jamais, contentons-nous juste de l'épouser !



Le risque d'être libre : "Qui ne désire pas davantage de liberté, se mouvoir dans un espace plus vaste, ouvrir son quotidien à l'inattendu... ? S'offrir des latitudes de voyageur dans une existence assiégée par les obligations, en proie au stress et aux pressions de toutes sortes"(p.82) Oui la montagne pour décompresser!

La liberté, la quête de liberté permanente, certes illusoire, reste un moteur incroyable, un objectif puissant, une recherche constante, pour "affronter", caresser, côtoyer, appréhender, fouler, escalader, arpenter, contempler, "risquer" dame montagne et ses extravagances, ne nous sentons-nous pas incroyablement libres lorsque nous foulons ses flancs, arêtes, pics, parois, moraines, glaciers et autres sentiers divins ?

Le risque de l'inconnu : qui n'a jamais été irrésistiblement attiré par un chemin inconnu, une falaise inconnue, un sommet inconnu ? L'inconnu va de pair avec la montagne, même si arpenter des montagnes connues et même archiconnues reste un vrai plaisir, quelle inénarrable joie de découvrir des montagnes jamais foulées !

Le risque d'être soi-même : lorsque l'on est en montagne, que l'on y marche, que l'on y court, que l'on y escalade, que l'on y alpinise, que l'on y vététise, que l'on y skie, nous nous sentons totalement nous-mêmes : la montagne révélatrice de soi ? oui sans aucun doute... Alors risquons d'être nous-mêmes au risque d'en incommoder certains... !

Le risque de l'écriture : prendre sa plume, et sous l'impulsion de Théophile et Jean-Pascal, écrire n'importe quoi dans "Le Petit Caf'teur tarin" qui touche de près ou de loin la montagne, le Caf, la nature, la bière pression dans un refuge, les crozets et la polenta, la grolle et les grolles qui puent, la marmotte qui siffle, le vent qui stridule (ou l'inverse), au risque que ce soit vraiment n'importe quoi et que personne ne

vous lise ! )

Le risque de la solitude : "Dans la solitude consentie, qui vient avec la joie et l'allègement de l'être, la nostalgie de ce qui a été vous quitte, aussi le regret de ce qui n'a pas eu lieu... et c'est le mouvement de ce oui, à la vie, à l'instant, le oui de l'enfant, le oui qui se déprend de l'attente, de la peur, de la déception... et soudain tout devient léger..." (p.141)

Être seul(e) en montagne - ou ailleurs aussi - mais particulièrement en montagne, c'est goûter béatement sa saveur inégalable, sa beauté indicible, même si le partage (le risque de l'autre et de la rencontre, cf plus haut) apporte aussi, la montagne n'est jamais vécue aussi pleinement que seul(e) - pour moi - car le silence, la contemplation, la solitude, être seul(e) avec ses pensées et ses foulées, permettent d'en savourer pleinement la splendeur. Au risque de tomber dans un trou et que personne ne vienne vous chercher, ah la sécurité ! thématique phare de notre société !

Le risque de l'éblouissement : "Risquer l'éblouissement, c'est parfois aller à la rencontre de l'innommable, sachant qu'on en ressortira quand même vivant... C'est avoir accepté d'entrevoir la vérité, une seconde, au risque de perdre la vue, parce que c'est le seul lieu possible où demeurer en vie. Le seul lieu possible aussi contre la perversion et tous les mensonges. (p.200) Montagne = éblouissement infini et perpétuel (rien à ajouter)

Le risque de l'enfance : "Prendre le risque de l'enfance, c'est ne jamais oublier que l'on a été enfant. L'enfance vivante en nous, c'est une expérience de pure intensité, une sorte de drogue rare qu'une fois goûtée on a du mal à oublier." (p.228)

Être, retourner en montagne : retrouver l'innocence de sa venue au monde, la curiosité de tout, les jeux de l'enfance, le goût de la découverte, de la nouveauté; l'étonnement, le désarroi devant tant de beauté, se rouler dans la neige, escalader une voie sous-équipée (spéciale dédicace...), grimper désencordé, skier tout droit sans virer, marcher jusqu'à épuisement et bivouaquer dans un hamac sous un citronnier (essence bien connue en montagne), visiter des grottes, partir au petit matin avec sa frontale, vivre dans une cabane dans les bois comme Thoreau dans "Walden ou la Vie dans les bois" ou Tesson dans "Les forêts de Sibérie", de vrais gamins c'est indéniable... Grâce aux montagnes, notre part d'enfance est sauvée pour l'éternité, sniffez sniffez votre ligne de poudre !

Anne-Laure





### Le groupe du mercredi

Depuis de nombreuses années, un groupe de randonneurs équipés soit de chaussures de marche, soit de raquettes à neige, fonctionne tout au long de l'année. L'ambiance y est conviviale, avec partage des connaissances de chacun (flore, faune, géologie, paysage...), entraide entre randonneurs en cas de difficultés...

Chaque année, nous accueillons de nouveaux participants, si bien que nous comptons une trentaine de participants plus ou moins réguliers, ceci nous permet de nous retrouver entre 10 et 15 personnes à chaque sortie. De ce fait, nous adaptons nos randonnées en fonction du terrain, de la météo, du nombre d'encadrants présents (avec parfois des changements de dernière minute). Nous sommes 4 à 5 personnes pour assurer toutes ces sorties, proposant des niveaux variables en fonction des possibilités de chacun. Le dénivelé varie entre 700 à 1200m et nous marchons entre 5 et 6 heures.

Nous avons la chance d'habiter dans un secteur qui nous permet d'accéder facilement à plusieurs massifs. Nos randonnées nous font donc découvrir (ou redécouvrir) la Vanoise, le Beaufortin, les Bauges, la Lauzière... au gré des sentiers ou même hors sentiers, les itinéraires varient régulièrement (il y a toujours de nouvelles choses à découvrir derrière la butte !) et chacun peut participer à l'élaboration du programme en nous apportant de nouvelles idées.

Cette année encore, nous avons bien crapahtés en montagne, posant nos chaussures de raquettes ou de skis de rando pour chausser celles de marche, les premières randonnées pédestres ont débuté le 3 avril

et se poursuivent encore le jour où j'écris cet article.

Comme chaque année, nous avons organisé un séjour printanier d'une semaine, qui a lieu fin mai début juin, et qui nous permet de changer d'environnement en nous



éloignant des sommets encore enneigés (sud de la France, Bretagne...). C'est donc dans le Verdon que nous nous sommes dirigés, nous y avons fait de belles balades malgré la canicule ! Heureusement, nous avons pu profiter du Verdon et du lac de Sainte Croix pour nous rafraîchir certains jours ! L'accueil au chalet de La Maline, refuge du CAF, en belvédère au-dessus des gorges, fut très sympathique. (cf article dans cette même revue)

Nous essayons aussi d'organiser une ou deux fois dans la saison, un petit séjour de 2 jours, ce qui nous permet de découvrir des massifs un peu plus éloignés. Mi-septembre, nous avons séjourné une nuit à l'hospice du Petit Saint Bernard dans ce secteur magnifique, le beau temps était au rendez vous et nous avons pu faire deux

belles randonnées avec vues imprenables sur les massifs environnants. De nouvelles idées de parcours ont germé dans nos têtes (et nos GPS), nous vous les proposerons probablement l'année prochaine !

Tout cela demande de l'organisation avec prise de contact pour les hébergements, prévoir les randonnées. Nous faisons donc appel à vous pour nous seconder dans ces tâches. Je vous invite à aller lire nos comptes rendus de sorties agrémentés de photos, sur le site du CAF MHT.

A noter que nous avons eu des demandes de sortie pour les weekends.

Cet été, 3 sorties de randonnées pédestres ont été programmées, mais, finalement, peu de personnes se sont inscrites, nous nous sommes retrouvés entre encadrants.

Des sorties plus sportives ont été réalisées, en randonnée alpine, comme le Grand Bec, le Mont Pourri, la Pointe de la Traversière, la traversée des Pointes des Lorès et de Méan Martin.

A très bientôt dans nos montagnes !

*Annick*



## Randonnées pédestres autour des gorges du Verdon

Comme chaque année, notre séjour printanier (en fait estival cette fois) d'une semaine, loin de nos montagnes, nous a conduit dans le Verdon, alternant les randonnées au fond des gorges ou sur leurs hauteurs.

Malgré la canicule, nous avons pu effectuer de belles balades, parfois rafraichissantes avec l'eau limpide du Verdon.

Nous logions au chalet refuge FFCAM de La Maline, situé sur un belvédère dominant les gorges. Nous y avons été accueillis chaleureusement, les gérants étant très sympathiques et accommodants. Et, cerise sur le gâteau, les repas excellents !

Je vous invite à lire la suite, chaque participant vous livrant ses impressions quotidiennes.

### Dimanche 23 juin

#### Départ pour les gorges du Verdon

Tous au départ pour ce séjour dans le plus beau canyon d'Europe, et nos 2 voitures prennent la route de bon matin, pour se retrouver à la pause du " petit café " à Lagrange.

Puis, chemin faisant, sur le plateau de Valensole, de magnifiques et immenses champs de lavande s'offrent à nos yeux, mais oui nous descendons dans le sud...

Et, soudain, à la sortie d'une courbe, nous découvrons le beau et grand lac turquoise de Ste Croix parsemé de kayaks, paddles, pédalos... De nombreux baigneurs s'y prélassent, et c'est ici qu'on s'installe pour le pique-nique contemplatif, et la joyeuse baignade pour certains !!!

Et nous voilà repartis vers ces gorges profondes et impressionnantes, pour enfin arriver vers celles de la Maline et trouver le chalet refuge FFCAM où nous sommes accueillis chaleureusement. Ce site s'avèrera très centralisé pour nos futures randonnées.

Une petite balade de mise en jambe sur le sentier de la belle bâtisse de l'ancienne ferme de la Maline et nous voilà prêts pour parcourir ce fabuleux site des gorges du Verdon !!!

*Gilberte*

### Lundi 24 juin Sentier Batiston

Nous formons deux groupes, l'un composé de Nicole et Michèle ne fera que le sentier du Batiston, l'autre formé



par Annick, Pascale, Martine, Tito, Gilberte et Pierre, avec comme accompagnateurs, Annick et Yves fera une randonnée plus longue, incluant ce sentier.

Après un petit déjeuner très copieux, nous prenons nos voitures pour faire quelques kms sur la route de la Palud afin de nous garer à l'arrivée du chemin que nous emprunterons l'après-midi.

Nous faisons le plein d'eau fraîche (2 litres par personne vue la forte chaleur) au lavoir du village de la Palud (l'eau étant rationnée au chalet de la Maline), puis nous empruntons le GR 4 en direction du Jas de Barbin : belle vue sur la vallée et le mont Robion et cheminement à côté des buissons jaunes des genêts, verts et oranges des buis. Un petit vent frais rend la montée plus facile. C'est ensuite le plateau de Barbin à 1360 m d'altitude puis la descente assez raide le long du ravin du Brusuc. Nous rejoignons la route sur 1 km pour retrouver Nicole et Michèle afin de déjeuner avec elles près du belvédère de Maireste (très belle vue sur le Verdon).

Après le très bon gâteau au chocolat de Gilberte, pour le retour, nous empruntons le sentier du Batiston tandis que Nicole, Michèle et Martine rentrent en stop à la Palud.

C'est un sentier balcon le long du Verdon, bien équipé mais qui n'offre pas de vues sur celui-ci. La chaleur augmente (jusqu'à 34 degrés) mais des haltes régulières à l'ombre nous permettent de nous désaltérer et de nous reposer.

C'est ensuite le retour aux voitures pour boucler cette très belle randonnée de 15 kms et de près de 800 m de dénivelé positif. Merci aux accompagnateurs pour la très bonne organisation de cette 1ère journée.

*Pierre*

### Mardi 25 juin

#### Le mythique sentier Blanc Martel

Compte tenu de la longueur du parcours (16 km), il n'est pas prévu de faire cet itinéraire en aller-retour. Aussi, dès 6 heures ce matin-là, nos trois chauffeurs, bon pied bon œil, partent déposer 2 véhicules en dessous du Point Sublime, pour assurer un retour aisé et confortable à notre groupe de 10 randonneurs.

Après que nos chauffeurs nous aient rejoints, nous démarrons à pied depuis le chalet de la Maline dans lequel nous sommes hébergés pour la semaine. Le cheminement débute par une descente de 300 mètres qui s'effectue très aisément dans la forêt et qui permet de rejoindre le Verdon dont nous allons remonter le cours en empruntant le GR4.

Tout en marchant, nous songeons à Alfred-Edouard Martel, passionné d'hydrogéologie et de spéléologie, et Isidore Blanc, instituteur à Rougon, qui en 1905 ont réalisé l'exploration intégrale du grand canyon du Verdon.

Un petit détour par le balcon de la Mescla, à l'ombre des tamaris en fleurs, nous permet d'admirer les eaux turquoise de la confluence entre l'Artuby et le Verdon dans lesquelles de grosses truites semblent se prélasser.

Nous parvenons ensuite à la Brèche Imbert dont nous empruntons les fameux escaliers métalliques qui constituent un impressionnant travail d'aménagement entre deux parois rocheuses. La descente est vertigineuse, mais heureusement l'ouvrage qui a été restauré en 2012 par le Conseil Départemental des Alpes de Hautes Provence est en bon état.

Cela fait presque 4 heures que nous remontons le Grand Canyon, et il est temps que nous nous accordions une pause pique-nique. Nous nous installons au bord de l'eau où nous pouvons nous rafraîchir.

A la fin de l'itinéraire, le Grand Canyon se resserre pour former le Couloir Samson. Le GR4 emprunte alors successivement les tunnels de Trescaire et de Baou qui ont été percés en vue d'un aménagement hydroélectrique qui fut abandonné. A l'intérieur l'atmosphère est fraîche et nos lampes facilitent la progression.

Des ouvertures dans la roche offrent un belvédère remarquable sur le rétrécissement des gorges.

Nous finissons la randonnée par la visite de Rougon, petit village perché dominant le Point Sublime. Une terrasse nous accueille pour le verre de l'amitié.

*Pascale*



**Mercredi 26 juin**

### **Les Cadières de Brandis et le site des fossiles siréniens**

Deux groupes se constituent pour aller découvrir ce magnifique site aux tours dolomitiques qui dominent la petite ville de Castellane.

Départ du Col des Lèques à 1145m par cette chaude journée de canicule, les sacs sont chargés d'eau, il fait déjà chaud !! Le sentier débute en forêt puis se poursuit par une belle traversée très ascendante, plein sud, au milieu des genêts en fleurs.

Arrivés sur la Crête de Bernaïche, nous retrouvons des petits plateaux ombragés par des pins sylvestres. La pause s'impose pour se rafraîchir après cette montée en plein soleil, on ouvre toutes les écoutilles !

La suite du chemin nous fait déambuler de petits plateaux en petits vallons, jusqu'au

cairn, nous indiquant la bifurcation vers les fameuses **Cadières**. Les deux groupes se rejoignent pour la poursuite de la balade.

Ce terme de Cadières veut dire « chaise » en provençal. Ce sont des tours calcaires très hautes et verticales surplombant la vallée du Verdon. Nous parcourons ce site nous offrant quelques points de vue vertigineux, au milieu des éboulis, au pied de ces tours impressionnantes (quelques voies d'escalade y ont été ouvertes, mais je crois que le site est interdit actuellement)

Pause pique-nique et sieste à l'ombre sur un belvédère, toujours face à ces majestueuses tours branlantes.

Nous retournons ensuite vers le Col des Lèques par une descente dans les éboulis puis en forêt.

L'autre destination du jour consistait à aller voir le **site des Siréniens**, découvert dans le vallon du Tabori, à 2 km du col. Les plus fatiguées nous attendront au bistrot.

Il y a environ 40 millions d'années, la mer recouvrait cette partie du globe, des mammifères marins y vivaient, les sédiments se sont déposés. Lorsque les Alpes se sont soulevées, ces sédiments se sont retrouvés à la verticale et à plus de 1000 mètres d'altitude. Plus de 200 ossements de ces mammifères, ancêtres des dugongs et des lamantins, ont été retrouvés dans ce vallon, une partie de ces fossiles a été préservée dans cet espace naturel, nous permettant de les voir incrustés dans la roche. On peut distinguer des éléments du squelette, côtes, vertèbres, crânes, mâchoires.

Après cette belle journée, la douche et le super repas préparé par notre chef cuisinier du refuge nous permirent de reprendre des forces pour la randonnée du lendemain.

*Annick C. et Martine*



**Jeudi 27 juin**

### **Sentier Imbut Vidal**

C'est certainement la plus belle des randonnées en fond des Gorges du Verdon que nous débutons du chalet de la Maline 930m, sentier assez raide mais équipé pour atteindre la passerelle de L'Estélier à l'altitude de 550m, cette arche en structure métallique d'un esthétisme moderne est d'un bel effet au-dessus des eaux du Verdon.

Cheminement rive gauche avec de bons équipements aux passages délicats.

Quelques baumes (grottes) sont accessibles et sur le plafond de l'une d'elle, des chauves-souris se reposent.

Nous prolongeons jusqu'au Styx où les marmites et vasques creusées par l'érosion dans la roche calcaire blanche se succèdent, le Verdon y coule paisiblement d'un vert émeraude profond. Sur la plage de galets, des randonneurs ont laissé divaguer leur imagination en élevant avec les galets de petits cairns, dont certains sont d'un joli effet.

Retour par le sentier du parcourt aller, mais des plus rafraîchissants.

A la passerelle, une belle remontée nous attend, récompensée en partie haute par la vue de nombreux lys.

*Yves*

**Vendredi 28 juin**

### **Le Mourre de Chanier**

En ce vendredi matin, la journée s'annonce la plus chaude de la semaine, nous ne sommes que quatre à vouloir tenter la rando au Mourre de Chanier.

Le reste du groupe a opté pour une journée les pieds dans l'eau au lac de Sainte Croix.

Le Mourre de Chanier est un sommet qui culmine à 1930 m.

**C'est le point culminant du Parc Naturel Régional du Verdon.**



Il ne fallait donc pas manquer son ascension !

Donc, après un bon petit déjeuner, nous partons à quatre (et nous reviendrons à quatre !)

Pour commencer, un arrêt à la Palud afin de faire le plein d'eau à notre fontaine habituelle.

Nous partons chacun avec pas moins de 4 litres d'eau...

Nous arrivons au parking de Rougon, nous voilà chaussés et prêts à partir à l'assaut de ce sommet, il est 8h30.

Yves nous propose une pause toutes les 30 minutes pour nous hydrater (canicule oblige...)

Le début de la rando est agréable, avec un peu d'ombre mais ça ne durera pas longtemps....

Nous empruntons une piste forestière puis un sentier qui nous conduit sur un magnifique plateau.

Ici, c'est sauvage, nous sommes seuls sur ce plateau, et, ça sent bon la Provence avec le thym, le romarin et la lavande...

Ensuite, nous allons retrouver un paysage plus aride formé de blocs rocheux calcaire, les crêtes de la Traversière et nous profitons, en cette période de l'année, des genêts en pleine floraison. Nous en prenons plein les yeux, c'est magnifique ce jaune d'or et également plein les narines... le genêt dégage une odeur suave bien agréable.

Donc, après quelques pauses bien rythmées pour boire une eau qui devient de plus en plus tiède et pour regarder la carte, nous traversons un passage rocheux et nous débouchons sur un nouveau plateau.

Et là, surprise...nous voyons enfin notre objectif !

Mais il y a encore du chemin à parcourir ...

Nous cheminons au niveau du plateau en perdant un peu d'altitude pour rejoindre la crête.

Sur notre passage, à proximité d'une cabane, nous croisons un berger.

Il est arrivé depuis une semaine.

Il s'occupe d'un troupeau de 500 moutons et restera sur ce plateau durant cinq mois, jusqu'en novembre.

Il est accompagné de 14 chiens dont 7 pa-tous !

Il dispose également d'un cheval qu'il utilise pour aller se ravitailler en produits frais à la Palud.

Après avoir échangé avec lui, nous repartons vers notre sommet.

Il nous indique une source d'eau fraîche que nous apprécierons au retour !!!!

Nous avons du mal à trouver le sentier, en fait il n'y en a pas !

Nous nous lançons à l'assaut de la crête après avoir franchi une petite barre rocheuse.

Un premier cairn est en ligne de mire, nous cheminons sur la crête, d'abord au milieu de petits rochers puis sur une pente herbeuse.

Durant la montée, nous assistons au ballet d'un hélicoptère qui effectue des rotations pour apporter le ravitaillement de l'été dans les différentes cabanes du massif dont celle du berger que nous venons de croiser.

Arrivés au premier cairn, nous faisons le point et c'est à trois que nous partons à l'assaut final, il nous reste 150 m de dénivélé.

Yves consulte régulièrement la température extérieure, elle varie entre 36 et 38 degrés, et approche même les 39 degrés.

Heureusement, il y a un peu de vent....

La pente sommitale se redresse, nous croiserons un seul randonneur qui redescend et c'est à 12h45 que nous arrivons au sommet !

Quelle vue à 360 ° !

Le lac de Sainte Croix, le plateau de Valensole, le canyon du Verdon et des montagnes aux alentours, le Petit Mourre (1873 m), le Grand Mourre (1898 m) avec au loin des sommets encore enneigés.

Nous sommes proches de la station- refuge astronomique du Mont Chiran située à 1905 m d'altitude et qui accueille du public de mai à septembre pour contempler les ciels.

Et puis, tout d'un coup, des vautours qui passent non loin de nous et qui vont s'abreuver au bord d'un petit lac.

C'est un joli spectacle, une belle récompense !

Après une petite pause au sommet, nous redescendons pique-niquer au premier cairn.

Ce sera une pause repas rapide car le terrain totalement découvert sans ombre et la température ambiante n'incitent pas à la sieste...

Nous repartons vers la cabane du berger puis nous ne manquons pas de nous rafraîchir à la source et refaire le plein d'eau fraîche pour la descente.

Quel moment agréable !

Le temps de dire au revoir au berger et nous voilà sur le chemin du retour.

Une dernière petite montée et ensuite ce ne sera plus que de la descente.

Notre motivation, c'est la bière fraîche qui nous attend à Rougon !!!

A 16h30, nous sommes de retour à la voiture.

Quel plaisir de quitter les chaussures de rando et surtout de se retrouver autour d'une bonne bière !!!

Mais le spectacle n'est pas fini, des centaines de vautours qui viennent d'être nourris survolent le ciel au-dessus de nos têtes.

Encore un joli spectacle qui clôture cette belle journée !

Merci Yves de nous avoir permis de faire ce joli sommet, et ce, malgré les conditions climatiques qui ont rendu la journée plus épuisante, mais, qu'importe...

C'est donc heureux d'avoir réussi ce « petit défi » que nous rentrons au Chalet de la Maline pour notre dernière soirée et où nous avons la certitude qu'un bon repas nous permettra de récupérer !

**Annick V.**

## Avant l'hiver...

Là-haut, les troupeaux sont passés, les fleurs sont fanées, l'herbe est rasée

Les Tarines et les Abondances ont brouté tout ce qui leur passait sous le nez

Elles ont quitté les prés, ne reste plus que leur bouse desséchée

L'automne s'est majestueusement installée dans toute sa pureté  
Camaïeux de jaunes, d'ocres, de verts, de pourpres enflammés

Les mélèzes dament le pion aux sapins immuables

Ils enchantent nos pupilles sur les chemins affables

Les mouches ont cessé de nous turlupiner

Les insectes se sont envolés, les marmottes se sont cachées

Plus de cris stridents qui sonnent l'alerte pour se protéger

Face à l'homme qui vient les enquiquiner

Pas un dahu sur les sentiers, la montagne est silencieuse

Les stations se sont vidées, seuls les travailleurs œuvrent consciencieusement

Pour fabriquer des immeubles sur les ordres d'investisseurs ardens

Dans ce désert apparent, les oiseaux se font plus rares, ils sont frileux

La végétation disparaît, la neige se dépose, harmonieuse et pieuse  
Sur les sommets les plus élevés, la montagne en est comme coupée en deux

La neige hésite encore à s'installer, elle lèche de sa longue langue blanche

Les arêtes et les pics, y dépose son léger manteau cotonneux

Puis s'épuise à mi-chemin, il n'est pas encore temps de chausser les planches

Elle nous laisse l'ivresse de gambader sur ses flancs duveteux

D'user nos godillots et de nous réjouir de cette saison grandiose

Qui nous met quasi en hypnose, en tout cas en symbiose

Verlaine écrivait "Les sanglots longs des violons de l'automne

Blessent mon cœur d'une langueur monotone"

Et pourquoi pas "Les couleurs profondes de l'automne

Enivrent mon cœur d'une ardeur fanfaronne"

*La tch'iotte Picarde*

## UNE ÉCOLE de SKI au CAF de Moutiers et Haute Tarentaise ?



**M**algré ses quelques huit années d'existence et d'efficacité, certains se demandent encore pourquoi notre club s'est lancé dans une telle activité ! Un petit retour en arrière semble donc s'imposer : MOÛTIERS, comme chacun sait, est la CAPITALE de la TARENTOISE, et se trouve au pied

de nombreuses stations de ski. Nous pouvons même dire que tous les skieurs-touristes-hivernants passent donc par notre capitale pour aller s'éclater sur ces pistes de renommée internationale. Signalons au passage les nuisances dues aux pollutions et nombreux bouchons qui paralysent une partie de la cité.

Mais le pire, Les jeunes du BASSIN MOUTIERAIN doivent se contenter de voir passer ces voitures chargées de ski, n'ayant aucune possibilité d'accès aux pistes ni avantage comme c'est le cas dans les communes support de station. Donc Pas de forfait avantageux ! Pas de transport adapté ! Des parents travaillant souvent le WE ! Conclusion : la majorité des jeunes ne savent même pas skier !

La grogne des parents remontent à de nombreuses années (j'en faisais partie il y a 30 ans déjà).

Et miracle : quelques responsables politiques, sensibles à cette triste situation, ont eu la volonté de chercher une solution et de convaincre le CONSEIL DEPARTEMENTAL de faire un effort pour ces jeunes, par le biais de sa station de Courchevel ! ENFIN !

Ensuite le CAF qui s'était fait connaître depuis longtemps en gérant la SAE du gymnase communal et qui était également gracieusement hébergé par la commune, fut naturellement contacté pour tenter l'aventure. Devant CETTE VÉRITABLE « UTILITÉ

PUBLIQUE », il eut été médiocre de refuser cette possibilité offerte aux jeunes dont de nombreux étaient déjà dans notre école d'escalade.

De plus nous savions que depuis longtemps, de nombreux clubs savoyards avaient déjà intégré cette pratique, prévue dans nos statuts, que notre COMITÉ DÉPARTEMENTAL apportait des aides à ces jeunes écoles, et que de plus la Commune (puis COMCOM) s'engageait pour une subvention ; Il fallait foncer ! Rapidement ce fut un succès avec quelques 80 enfants et de nombreux parents volontaires pour aider. Martial coordonne efficacement cette équipe et c'est deux cars pleins qui montent ainsi tous les samedis après midi de début janvier à fin mars. Cette année les inscriptions vont bientôt être lancées ! Surveillez vos emails et les affiches qui vont fleurir dans le gymnase !

Précisons aussi que les tarifs, bien en accord avec les élus, sont basés sur le quotient familial donc une approche plus sociale.

*André*

**NB : cette école a pour sigle ESM (école de ski et de Montagne) car nous proposons aux jeunes de venir s'initier à la randonnée et à des WE refuges.**

## Les bons rappels pour vos futures randos à skis ou à raquettes

**R**andonnées à ski, en raquettes à neige, les sorties proposées par vos encadrants sont aussi l'occasion, du moins nous l'espérons, de gagner en autonomie.

Avant de partir, prenez l'initiative de lire le topo ou la carte pour visualiser l'itinéraire, ses éventuelles difficultés, renseignez-vous la veille sur la météo et le BERA.

Après la sortie, un petit texte et quelques photos seront les bienvenus pour raconter votre sortie et faire ainsi connaître les activités du club.

Pour mettre l'eau à la bouche, les récits, sont à adresser à :

<https://www.clubalpinmht.org/>

Pour les cartes IGN :

<https://www.geoportail.gouv.fr/> ou <http://www.skitrack.fr/>

Pour la météo et bulletins d'avalanche :

<http://www.meteofrance.com/previsions-meteo-montagne/>

Pour les topos :

<https://www.camptocamp.org/>, <http://www.skitour.fr/>

Les sites concernant la montagne hivernale sont :

<http://www.anena.org/>, <http://www.data-avalanche.org/>

site d'Alain Duclos que nous avons eu le plaisir de recevoir à Bourg Saint Maurice il y a quelques années

Un autre site que j'aime bien visiter les jours de mauvais temps :

<http://www.meteofrance.fr/tout-savoir-hiver>

Monique

## Mode d'emploi des sorties raquettes à neige

**L**es sorties ont lieu les mercredis. Nous sommes actuellement 5 encadrants.

La pratique de la raquette à neige (comme son nom l'indique) a lieu en hiver sur des parcours enneigés en montagne. Nous demandons donc à chacun de participer aux **exercices sécurité** qui auront lieu en début de saison, journées pendant lesquelles nous vous apprendrons ou vous ferons réviser le maniement du matériel de sécurité (DVA, pelles sondes, organisation d'un secours...). Ce matériel peut vous être prêté, il faut le préciser lors de votre inscription à la sortie.

Elles sont consultables sur le **calendrier des sorties** sur le site du club. Les modifications y sont portées dès que nous en avons connaissance. Certaines sorties peuvent être doublées avec 2 niveaux de difficulté en fonction du terrain et de la disponibilité des encadrants.

Nous informons les participants par mail (un mailing est commun à tous les encadrants) le dimanche ou le lundi précédent la sortie, où nous précisons :

- La destination avec le dénivelé, le niveau, le nombre d'encadrant...
- L'horaire du rendez-vous
- Le lieu du rendez-vous pour le covoiturage (frais 0.30€ par véhicule à répartir)

En général RDV : de Moûtiers au parking Darantasia

de Bourg Saint Maurice au parking de la Halle

Les inscriptions se font par mail (exceptionnellement par téléphone) auprès du responsable de la sortie, au plus tard le mardi avant 18 heures (et même parfois plus tôt, bien lire sur le mail !)

Le mardi soir, nous essayons de renvoyer à tous les inscrits la liste des participants pour organiser les éventuels covoiturages intermédiaires.

Le niveau de difficultés est noté comme suit :

**TN** : tout niveau (D+ 600 à 700m)

**BM** : bon marcheur (D+ de 700 à 1200m)

**TBM** : très bon marcheur (D+ supérieur à 1200m)

Nous rajouterons la cotation raquette R 1 à R5 comme suit (nos sorties sont en général R2 et R3)

**L'échelle de cotation comprend 5 niveaux**, allant du circuit balisé au terrain raide et exposé faisant appel aux techniques de base de l'alpinisme.

### **R1 pentes faibles et balisage serré**

Itinéraire souvent tracé et bénéficiant d'un balisage spécifique rapproché. Terrain plat ou faible pente (maximum vers 20°), pas de risques de chute. *Exigences : aucune, convient pour les raquettes non-techniques.*

### **R2 pentes faibles et pas de balisage**

Itinéraire sur pentes faibles (maximum vers 20°) ne nécessitant pas de progresser en lacets ni de faire de traversée sur flancs raides. *Exigences : avoir le pied assez sûr. Convient pour les raquettes non-techniques. Bonnes capacités d'orientation.*

### **R3 et R4 pentes modérées à fortes**

Itinéraire sur pentes exigeantes nécessitant de progresser en lacets ou de traverser des flancs raides. Certains passages peuvent nécessiter de déchausser ou d'utiliser des couteaux en neige dure. *Exigences : avoir le pied sûr. Raquettes techniques nécessaires. Bonnes capacités d'orientation. Bonne expérience de la montagne.* A partir de 30°, le néophyte peut ressentir une importante appréhension face à la raideur de la pente, surtout à la descente. Un itinéraire comprenant ce genre de pente sera classé R4.

### **R5 pentes très fortes ou alpines**

Itinéraire sur pentes très fortes (passages à plus de 40° ou longues pentes au-delà d'environ 35°), exposées aux chutes et aux plaques de glace fréquentes ou nécessitant l'utilisation de crampons, piolet ou corde pour franchir des difficultés tels qu'un couloir, une arête effilée et très exposée, une barre rocheuse à franchir... À partir de 35°, une longue pente sans obstacle particulier sera considérée comme très forte et l'itinéraire coté R5.

**A**vant chaque sortie, nous conseillons à chacun de consulter la carte, la météo, le bulletin nivologique et de bien préparer son sac la veille :

- Vêtements chauds (multicouches)
- Veste goretex (ou équivalent)
- Gants, bonnet
- Lunettes de soleil
- Chaussures de raquettes
- Trousse secours
- Boisson chaude (thermos)
- Piquenique (ne pas oublier les gourmand(e)s)
- Raquettes, bâtons
- Matériel de sécurité (DVA, pelle sonde)

- Carte CAF
- Appareil photos

A noter que quelques randonnées raquettes peuvent être proposées les WE, en général d'un niveau plus difficile avec un dénivelé d'environ 1200m.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

Yves Coulmeau : [coulmeau.yves@orange.fr](mailto:coulmeau.yves@orange.fr)

Annick Chevalier : [annickchevalier8@gmail.com](mailto:annickchevalier8@gmail.com)

Il n'y a plus qu'à vous dire « à bientôt », dès que les premières neiges seront praticables et que nos pieds seront impatients de chausser nos raquettes !

*Annick*

## JANVIER 2020

### PROGRAMME DES SORTIES RAQUETTES

Date	Description
D 5	Journée sécurité neige, à définir avec les skieurs - Yves COULMEAU - coulmeau.yves@orange.fr - 06 20 09 49 89
Me 8	Journée sécurité neige, Grand Naves - TN et débutants - Yves COULMEAU - coulmeau.yves@orange.fr - 06 20 09 49 89
Me 15	Col de la Portette, Les Pars - TN, R2 D+ 880m - Annick CHEVALIER - annickchevalier8@gmail.com - 06 16 37 21 72
Me 22	La Montagne de la Faverge, cote 1040, Pradier - TN, R2, D+ 750 m Jean-Marie MULLER - muller.jean-marie@wanadoo.fr - 06 32 26 38 01
Me 29	Pointe de la Fenêtre - TN, R2, D+ 820 m - Yves COULMEAU - coulmeau.yves@orange.fr - 06 20 09 49 89

## FÉVRIER 2020

Date	Description
Me 5	Dôme de Vaugelaz, les Pars - TN, R2, D+ 820 m - Jean-Marie MULLER - muller.jean-marie@wanadoo.fr - 06 32 26 38 01
Me 12	Char de la Turche, lieulever - Tn, R2, D+ 750 m - Yves COULMEAU - coulmeau.yves@orange.fr - 06 20 09 49 89
Me 19	Col de la Fenêtre, col de la Cicle, Hauteluze, télécabine de la Ruelle - BM, R2, D+ 1020 m Annick CHEVALIER - annickchevalier8@gmail.com - 06 16 37 21 72
Me 26	Crêt de la Messe par Thiabor et Pra Plan, Télési de Granier - TN, D+ 650 m - LE ROY Claude 06 61 44 14 21

## MARS 2020

Date	Description
Me 4	Roche Partzire, Boudin, Beaufortain - TN, R2, D+ 900 m - Annick CHEVALIER - annickchevalier8@gmail.com - 06 16 37 21 72
Me 11	Sous le Clapet, Saint Germain - TN, R2, D+ 730 m si encadrant présent dans ce groupe - BM, R3, D+ 1030 m Yves COULMEAU - coulmeau.yves@orange.fr - 06 20 09 49 89
Me 18	Porte de Montmélian, Celliers - TN, R2, D+ 700 m si encadrant présent dans ce groupe, BM, R3, D+ 1200 m Jean-Marie MULLER - muller.jean-marie@wanadoo.fr - 06 32 26 38 01
Me 25	Chapelle St Pierre, Le Miroir - Sortie longue, D+ 820 m - Le ROY Claude 06 61 44 14 21

## AVRIL 2020

Date	Description
Me 1	Col du Loup, Le Boillay - TN, R2, D+ 800 m - Annick CHEVALIER - annickchevalier8@gmail.com - 06 16 37 21 72
Me 8	Bec Rouge, Le Chatelard - TN, R2, D+ 700 m si encadrant disponible pour ce groupe - BM, R3, D+ 1060 m Yves COULMEAU - coulmeau.yves@orange.fr - 06 20 09 49 89
Me 15	Mont des archers, Notre Dame du Pré - BM, R3, D+ 1150 m Jean-Marie MULLER - muller.jean-marie@wanadoo.fr - 06 32 26 38 01
Me 29	Les Porcières ou Mont de la Guerre, Tincave - TN, R2, D+ 800 m si encadrant disponible pour ce groupe BM, R3, D+ 1020 m - Yves COULMEAU - coulmeau.yves@orange.fr - 06 20 09 49 89

## Bien Covoiturer :

### Partagez les frais de déplacement!

Ils sont établis à **0,30 €/km** par véhicule  
Consultez les changements de dernière minute

[www.clubalpinmht.org](http://www.clubalpinmht.org)

## Les collectives

### Pour participer aux « collectives » par le CAF, vous devez:

- Posséder la **licence CAF** 2019-2020 (ou souscrire à une carte découverte)
- Être majeur ou accompagné
- **Observer les consignes** de l'encadrant avant et pendant la sortie
- Être en bonne condition physique
- Être **correctement équipé** pour la sortie envisagée : vêtements, protections, matériel individuel, hydratation et vivres de course

### Pour vous inscrire :

- Téléphoner à l'encadrant **le vendredi entre 18h et 20h** (pas d'inscription sur place au départ)
- Si problème, ne laissez pas de message: rappelez dès que possible
- Si nuit en **refuge**, inscrivez-vous 21 jours minimum avant la sortie afin de réserver ( à certaines périodes, vous devrez verser des arrhes); contactez à nouveau l'encadrant 48h avant le départ pour disposer des consignes.
- Dans certains cas, le responsable pourra vous proposer une autre randonnée plus adaptée.

## PROGRAMME DES SORTIES SKI

### NOVEMBRE 2019

Date	Description
S 23	Recyclage journée sécurité encadrants neige - TN- Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21

### DÉCEMBRE 2019

Date	Description
D 1	Journée encadrants ski de rando, à définir - TN - Jean-Pascal LORIAUX - 06 83 28 85 78 - jeanpascalloriaux@yahoo.fr
D 15	A définir - TN - Yannick Gazengel - 06.42.58.28.91 - gazengel.yannick@orange.fr
D 15	Sortie découverte, vallée des Avenchers - D+ 500m - Martine Anciaux - 06.13.08.06.30 - josiroan@gmail.com
D 22	Groupe Traceurs - Le grand pain d'épices - D+ 1200 m Jean-Pascal Loriaux & Maxime Petitbon - 06.83.28.85.78 - jeanpascalloriaux@yahoo.fr
D 22	Le Quermoz, Charvaz - D+ 1200m - Max Bal - 04.79.09.72.11
D 29	Pra Spa, sortie découverte, Granier - D+ 500m - Martine Anciaux - 06.13.08.06.30 - josiroan@gmail.com
D 29	Le petit Châtelet, Les Chapelles - TN, D+ 1100 m - Monique Fribourg - 04.76.07.39.24 - monique.fribourg@wanadoo.fr

### JANVIER 2020

Date	Description
D 5	Journée sécurité pour tous, participation fortement conseillée Monique Fribourg - 04.79.07.39.24 - monique.fribourg@wanadoo.fr
S 11	Perfectionnement ski de descente, Courchevel 1850 - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21
D 12	Cycle autonomie, à définir - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 12	Crève-Tête, Les Avenchers - TN, D+ 500m - Yannick Gazengel - 06.42.58.08.91 - gazengel.yannick@orange.fr
S 18	Perfectionnement ski de descente, Courchevel 1850 - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21
D 19	Sortie thématique, « perfectionnement conversions », Les Pars - La Côte d'Aime - TN - Bruno Villard - 06.26.60.64.31
D 19	A définir, Les Pars - La Côte d'Aime - TN, D+ 500 m - Eric Costablos - 06 89 15 63 30
S 25	Perfectionnement ski de descente, Courchevel 1850 - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21
D 26	La Tournette, Montaubert de Serraval - TBS - D+ 1400 m Jean-Luc Grandmottet - gdmottet.jlc@gmail.com - 04.50.68.92.49 (de préférence par mail)
D 26	Les Archets, Notre Dame du Pré - TN, D+ 1200m - Max Bal - 04.79.09.72.11



**FÉVRIER 2020**

Date	Description
S 1 et D 2	Week-end Grand parcours, Arêches Beaufort -débutants et TN Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
V 7 au L 10	Stage ski de fond Jura - Maîtrise du ski de fond nécessaire - Jean-Luc Grandmottet - gdmottet.jlc@gmail.com
S 8	Perfectionnement ski de descente, Courchevel 1850 - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21
D 9	Cycle autonomie à définir - TN - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 9	Tour de la Pierra Menta, groupe traceurs Jean-Pascal Loriaux & Maxime Petitbon - 06.83.28.85.78 - jeanpascalloriaux@yahoo.fr
D 9	Mont du Fût, Le villard de St Jean de Belleville - TN - Monique Fribourg - 04.79.07.39.24 - monique.fribourg@wanadoo.fr
S 15	Perfectionnement ski de descente, Courchevel 1850 - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21
D 16	La legette du Mirantin, Les Carroz Dessus - BS, D+ 1200 m Yannick Gazengel - gazengel.yannick@orange.fr - 06.42.58.08.91
D 16	La Cote 2000, les Carroz Dessus - TN, D+ 800 m - Eric Costabloy - 06 89 15 63 30
S 22	Perfectionnement ski de descente, Courchevel 1850 - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21
D 23	Roc du Blanchon, Pralognan - TN, D+ 1200 m - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
S 29	Perfectionnement ski de descente, Courchevel 1850 - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21

**MARS 2020**

Date	Description
D 1	Tour de la Pierra Menta, groupe traceurs - D+ 1800 m Jean-Pascal Loriaux & Maxime Petitbon - 06.83.28.85.78 - jeanpascalloriaux@yahoo.fr
D 1	La Grande Journée - D+ 1200 m - Éric Costabloy - 06 89 15 63 30
S 7	Perfectionnement ski de rando, Courchevel 1850 - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21
D 8	Cycle autonomie à définir - TN - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 8	Dans Les Bellevilles, à définir - TN, D+ 1000 m - Max Bal - 04.79.09.72.11
S 14	Perfectionnement ski de rando, Courchevel 1850 - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21
D 15	En Lauzière, à définir - TN, D+ 1000 m - Yannick Gazengel - gazengel.yannick@orange.fr - 06.42.58.08.91
S 21 et D 22	Week-end autour du refuge de la Coire, nuit en refuge - TN - Martine Anciaux - 06.13.08.06.30 - josiroan@gmail.com
S 21	Perfectionnement ski de rando, Courchevel 1850 - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21
D 22	Col de la Nova, Les Pars, la Côte d'Aime - BS, D+ 1200 m - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
S 28	Perfectionnement ski de rando, Courchevel 1850 - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21
D 29	Rassemblement du Club, à définir - TN - Yannick Gazengel - gazengel.yannick@orange.fr - 06.42.58.08.91

**AVRIL 2020**

Date	Description
Du V3 au D 5	Raid en Maurienne, Tour de la Bessanèse, groupe traceurs Jean-Pascal Loriaux & Maxime Petitbon - 06.83.28.85.78 - jeanpascalloriaux@yahoo.fr
S4 et D5	Cycle autonomie à définir, nuit en refuge - TN - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 5	Col François, Lauzière - TN, D+ 1200 m - Éric Costabloy - 06 89 15 63 30
D 12	Louprama, la mesure de Ste Foy - D+ 1300 m - Christian Saussey - 06.41.26.57.50 - christian.saussey@orange.fr
S 18 et D 19	Recyclage encadrants ski de rando, sortie avec guide, massif du Mont Blanc - TN - Martine Anciaux
S 25 et D 26	Couloir à Zub, les Chapieux, nuit au refuge du col du Bonhomme- TBSA Yannick Gazengel - gazengel.yannick@orange.fr - 06.42.58.08.91

**MAI 2020**

Date	Description
D 3	Cycle autonomie, à définir- TN - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 3	Haute Tarentaise, à définir - BS, D+ 1300 m - Max Bal - 04.79.09.72.11
D 10	Mont du Chat, Les Menuires - TN, D+ 1000 m - Monique Fribourg - 04.79.07.39.24 - monique.fribourg@wanadoo.fr
D 17	Péclet par le col de Thorens - TBSA, D+ 1300 m - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 24	Haute Tarentaise, à définir - TBSA, D+ 1500 m - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com



Face est du Crêt du Rey

Photo : JP

### Petit questionnaire (QCM) de révision avant de chauffer ses raquettes ou de remettre ses skis

1) En cas d'avalanche, si une personne est emportée, le risque de décès est de ?

- A - 1 cas sur 2      B - 1 cas sur 5      C - 1 cas sur 10

Réponse : 1 cas sur 5

2) Pour une personne enseveli les chances de survies sont réduites de moitié au bout de combien de temps ?

- A - 5mn      B - 1/4 d'heure      C - 1h

Réponse : 1/4 d'heure

3) Le test des DVA en début de course est :

- A - une perte de temps      B - une appropriation de son matériel      C - une méthode pour éloigner les loups avec le bruit des appareils

Réponse : une appropriation de son matériel

4) Pourquoi demande-t-on de mettre des distances de sécurité lors de certains passages ?

- A - Pour alléger le poids sur le manteau neigeux et moins le solliciter      B - Pour avoir bonne conscience

- C - Pour éviter les discussions entre les personnes du groupe

Réponse : Pour alléger le poids sur le manteau neigeux et moins le solliciter

### Vrai ou faux ?

5) Un DVA sans sonde c'est comme utiliser une carte sans boussole ?

Réponse : vrai

6) Il fait froid depuis plusieurs jours le manteau neigeux est-il stabilisé ?

Réponse : faux

7) Plus l'épaisseur du manteau de neige est importante, plus je suis en danger ?

Réponse : faux

8) Je suis en forêt le risque d'avalanche est-il nul ?

Réponse: faux

9) Une pluie sur le manteau neigeux suivie d'un regel de celui-ci stabilise le manteau neigeux ?

Réponse : vrai

### Questions / réponses ?

10) Suis-je plus en sécurité dans une combe ou une croupe ?

Réponse : une croupe

11) Citez 3 interfaces qui peuvent devenir des plans de glissement d'avalanche :

Réponses : lors des premières neiges l'herbe - une couche de flocons de type gobelets (pas celui en plastique) - le givre de surface

12) Donnez le nom des 3 types d'avalanches qui existent :

Réponses : l'avalanche de poudreuse - l'avalanche de fonte - l'avalanche de plaque

13) Quel est le type d'avalanche qui provoque le plus de victime ?

Réponse : l'avalanche de plaque

14) Quels peuvent être les indicateurs à vérifier pour savoir s'il y a des plaques à vent ?

Réponses : en prenant le bulletin nivologie - en regardant les signes du paysage - en écoutant le bruit de la neige

La nivologie n'est pas une science exacte mais avoir avec soi quelques connaissances et notions de sécurité, peut nous éviter bien des déboires. S'arrêter, réfléchir et être attentif au terrain permet d'éviter des accidents. Mais cela n'empêche pas de connaître et savoir utiliser son matériel de sécurité. Cela doit devenir un automatisme. Lors d'un accident beaucoup de temps est perdu inutilement si l'on ne sait pas utiliser de façon adéquate son matériel.

Veillez au bulletin nivologique permet d'adapter et de préparer sa course à l'avance. Et permet de se renseigner sur l'historique du manteau neigeux. Il est comme un mille-feuilles avec son histoire et ses pièges ...

Je vous invite donc à vous former et à vous recycler, sortez de votre zone de confort et élargissez vos connaissances, pour votre sécurité et celle des autres.

Le CAF c'est un peu l'école de la montagne.

Pour tous renseignements supplémentaires contactez moi au 06 21 98 42 19 ou par mail poupart73790@gmail.com

**Philippe**

PS : des stages de nivologie sont prévus et indiqués sur cette page

<https://www.ffcam.fr/les-formations.htm>

## Perfectionnement technique descente pour le ski de rando

Le club vous propose des séances de perfectionnement en ski de randonnée.

Ces séances sont destinées aux personnes qui font de la randonnée en ski et qui ne sont pas à l'aise en descente ou qui hésitent à se lancer dans le ski de randonnée car ils n'ont pas un niveau de ski suffisant.

## Groupe Découverte

Cette année, au calendrier, le club vous propose des sorties « Découverte ».

Le prérequis est un niveau troisième étoile sur piste (dérapage, virages), bref savoir descendre une piste rouge.

Le but étant de découvrir le ski mode rando.

Le niveau requis est la 2ème étoile (je tourne en virage parallèle sur pente moyenne, je maîtrise le dérapage, je me déplace sur le plat en pas du patineur).

Les séances seront réalisées en même temps que les cours de l'école de ski du club, les samedis de janvier à mars, sur le domaine skiable de Courchevel, l'encadrement sera assuré par Patrick Vahiné.

Au programme : Perfectionnement en ski

de piste et hors-piste. Prenez vos skis de randonnée avec les peaux.

Limite des inscriptions à 10 personnes.

Pour le transport nous utiliserons un mini bus.

Coût de la séance 12€ (frais de transport + forfait).

**Contact : Patrick Vahiné 06 85 82 08 21**

C'est Martine qui vous emmènera hors des sentiers, pour aller se balader en nature, et toujours à ski, sur de jolis itinéraires, et avec un dénivelé modeste, le but étant de se familiariser avec le ski de randonnée.

Elle enchaînera sur un week-end « bucolique » qui promet d'être tout en admiration des paysages...

Ces sorties sont d'abord programmées en début de saison, pour pouvoir ensuite intégrer les sorties tous niveaux, et autres.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter :

**Martine Anciaux,  
josiroan@gmail.com**

## Sorties "trace vers l'autonomie"

Le club vous propose également une formation "Sur la Trace de l'Autonomie" qui vous apprendra les premiers pas, les premières foulées, et les premiers réflexes à avoir pour démarrer votre approche du ski de randonnée en autonomie.

Cette formation est construite autour de 5 rencontres / sorties, chacune axée sur un thème principalement.

Elles se déroulent en 2 phases :

1/ un travail en salle le vendredi soir précédant la sortie, à Moutiers, au local du club à partir de 18H.

2/ la mise en pratique de ce que l'on a vu en salle le dimanche.

Les dates des sorties : 12 janvier, 09 février, 08 mars, 04 et 05 avril, et 03 mai.

Les inscriptions sont à faire avant le vendredi précédant la sortie sauf pour les 04 et 05 avril où nous irons en refuge, il faudra vous inscrire avant le 05 mars.



Inscription ICI :

<https://forms.gle/Z5MtDV8wLjT2FDpc9>

Thèmes abordés le vendredi avant la sortie :

Le 10/01 : Etude du BERA, Cartographie, lecture de carte.

Le 07/02 : Etude du BERA, utilisation de la boussole et de l'altimètre, initiation au GPS.

Le 06/03 : Etude du BERA, choix de l'itinéraire, sécurité du groupe (règle 3X3).

Le 03/04 : Etude du BERA, préparation d'une sortie sur plusieurs jours, technique de fartage des skis.

Le 01/05 : Etude du BERA, sécurité + facteurs humains.

Vous pouvez participer à une ou plusieurs sorties.

**Contact : Patrick Vahiné 06 85 82 08 21**

## Groupe « Traceurs Tarins »

Traceur un jour, Traceur toujours...

Cette année encore, nous remettons en place ce groupe de perfectionnement.

Venez goûter la joie de faire sa trace au milieu de paysages grandioses, flirter avec les cimes et les horizons.

Tout en approfondissant ses connaissances et sa pratique.

Chaque sortie sera l'occasion de détailler un thème en particulier :

Initiation à la pente raide, aux couloirs, aux reptages multiples, au ski alpinisme, et finir par un raid de plusieurs jours.

Sans oublier l'essentiel : Partager cette passion qui est la nôtre dans une ambiance de pure camaraderie.

Rejoignez donc le groupe des Traceurs Tarins.

**Contact : Jean-Pascal Loriaux 06 83 28 85 78**





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



### Carte Club

L'assurance de profiter du meilleur du "Vieux"

### ALBERTVILLE - 10, rue Ambroise Croizat

Paris Quartier Latin | Lyon | Thonon-les-Bains | Sallanches | Toulouse-Labège  
Strasbourg | Marseille | Grenoble | Chambéry, LA boutique 100% Coin des Affaires



AuVieuxCampeurSociete



auvieuxcampeur



@auvieuxcampeur



@Au\_VieuxCampeur