

LE PETIT CAF' TEUR TARIN

BULLETIN DU CLUB ALPIN FRANÇAIS
DE MOÛTIERS ET HAUTE-TARENTEISE



Revue du CAF Moûtiers
et Haute Tarentaise

Réalisation : Sophie Nicolas

Mise en page : Elisabeth Gayard

Imprimeur : Imprimerie de l'Edelweiss à
Bourg Saint Maurice - Revue imprimée sur
papier issu de forêts gérées durablement

Illustration de couverture : Sur le tour de la
Bessanese, août 2022

Ensemble nous faisons vivre cette revue !

Vous êtes adhérent du Club Alpin Moûtiers
Haute Tarentaise, vous avez réalisé dernièrement
un voyage, un trek, une traversée,
vous avez lu un livre, regardé un film dont le
sujet touchait l'univers de la montagne, vous
voulez échanger sur une problématique ter-
ritoriale liée à l'activité de montagne... Votre
article paraîtra dans la prochaine revue !

Sélectionnez dès à présent votre photo
hivernale préférée pour le concours
«Votre photo en page de couverture»!
(de la prochaine revue)

De manière générale, n'hésitez pas à partager
vos remarques et vos idées à l'adresse :

revue.cafmht@gmail.com

CLUB ALPIN FRANÇAIS DE MOÛTIERS ET HAUTE TARENTAISE
Espace associatif cantonal - 94 Grand Rue - 73 210 Aime - 04 79 08 10 57 - clubalpinmht7321@gmail.com

Association à but non lucratif, affiliée à la FFCAM : 24 av. de Laumière 75 019 Paris - Agrément jeunesse et sport : 73S3207 / 120707 - Dépôt légal : ISSN 1775 - 8181 juin 2011

ÉDITO

Vous l'avez sûrement remarqué en la feuilletant d'un geste du pouce et avant d'en lire le contenu : la couleur s'est posée sur toutes les pages de notre revue ! Le soit-disant « blanc » de la neige offre toutes ses nuances de bleus. On se reconnaît au point vert d'un sac, à la virgule orange d'une veste. Les sourires s'éclairent. Les reliefs et les perspectives prennent une vraie dimension. Chaque article est également mis en valeur. Tiens, et si on allait randonner au « lac des neufs couleurs » cet été ? !

De la fraîcheur sur le site du club également. Julien Gorny a commencé son lifting (du site, pas de Julien !) afin d'en éclaircir l'accès, le rendre plus intuitif et en lien avec la charte graphique de la FFCAM. Ce travail de base est un tremplin vers sa forme finale visible en septembre : Vous en profiterez ! Après un hiver aux précipitations aléatoires, dont vous avez profité en toute sécurité, voici venir une nouvelle saison : Je vous souhaite de bonnes brassées de verts et un excellent toucher de gris et de bruns, des sorties colorées et intenses, comme celles que nous partageons dans cette nouvelle revue ! **Bonne lecture !**

Sophie

Merci Serge !

Une page se tourne pour la revue, cela fait maintenant de nombreuses années que Serge Revil était aux commandes de la mise en page. Et on ne compte plus le nombre d'éditions qu'il a réalisées. Mais qui est Serge ? Plutôt discret on le croisait peu aux collectives du club mais il était toujours réactif dès que leur de la revue sonnait ! De la réception des articles par mail à la sortie de la revue chez l'imprimeur c'est lui qui faisait tout ! Si vous voulez le croiser en chair et en os, il faut chausser vos skis et vous rendre sur ses terrains de jeu ou alors vous rendre à notre assemblée générale où il est présent en général, c'est là que vous pourrez le remercier pour tout le travail réalisé ! En tout cas le comité directeur profite de cette nouvelle édition pour le remercier chaleureusement pour tous ces numéros.

Comme vous avez pu voir notre biennuel a fait peau neuve. Le format a changé, la couleur est arrivée. Et désormais c'est Elisabeth Gayard qui est en charge de la mise en page. Et pour l'édition me direz-vous ? Et bien c'est toujours Serge qui s'en occupe, qui conserve le lien avec l'imprimeur et on le remercie encore pour ça !

SOMMAIRE

4 PETITES INFOS

- Partage littéraire
- Rassemblement du Club
- Open de Moûtiers
- La Pierra Menta

6 SKI

- École de ski du CAF

6 SKI DE FOND

- La Grande Traversée du Jura

7 ENVIRONNEMENT

- Les 60 ans du Parc National de la Vanoise
- Association à découvrir : Mountain Wilderness
- Rapaces de Vanoise : identification

10 ESCALADE

- Stage dans le Verdon

12 RAQUETTES

- Séjour en raquettes dans la vallée de la Clarée
- Raquettes à neige, saison 2022-2023

15 SKI DE RANDONNÉE

- Raid en Ski-Pulka
- L'jeudi j'y skie
- Cycle autonomie

18 PROGRAMME DE L'ÉTÉ

20 RANDONNÉE

- Le tour du Cantal

22 ALPINISME

- Alpinisme été 2023

22 VÉLO DE MONTAGNE

- Vélo de montagne été 2023

23 MONTAGN'ART



« Ce que tu vis
au sommet te change
profondément et te
devient indispensable. »

Gaston Rébuffat

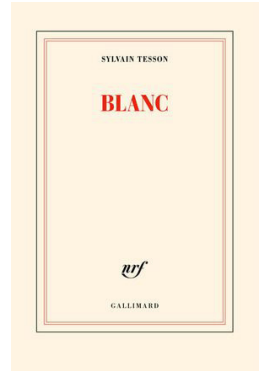


les nouveaux
commerçants

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



Partages littéraires

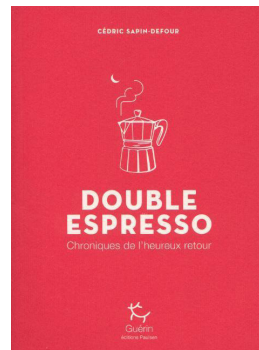


BLANC SYLVAIN TESSON

Le résumé :

Avec mon ami le guide de haute montagne Daniel de Lac, je suis parti de Menton au bord de la Méditerranée pour traverser les Alpes à ski, jusqu'à Trieste, en passant par l'Italie, la Suisse, l'Autriche et la Slovénie.

De 2018 à 2021, à la fin de l'hiver, nous nous élevions dans la neige. Le ciel était vierge, le monde sans contours, seul l'effort décomptait les jours. Je croyais m'aventurer dans la beauté, je me diluais dans une substance. Dans le Blanc tout s'annule — espoirs et regrets. Pourquoi ai-je tant aimé errer dans la pureté ?



DOUBLE ESPRESSO CÉDRIC SAPIN-DEFOUR

«Tout ce qui fait la vie, jusqu'au-delà des montagnes. Tout ce qui fait la vie et un peu l'éclaire. Cédric Sapin-Defour a pris le parti de l'écriture pour

ce qu'elle offre d'audace et de liberté à raconter ces parenthèses. La réalité rencontre la poésie, les mots se frottent à l'âme et nous voilà embarqués dans un territoire familier dont nous goûtons la répétition quand elle oeuvre au nom du bien commun : le monde des hauteurs.»

Mon coup de cœur : Un concentré de lucidité largement imbibé d'humour.

Sophie

RASSEMBLEMENT DU CLUB À PEISEY NANCROIX



Le club propose chaque année un rassemblement skieurs (et raquettes) à ses adhérents, suivi d'un repas convivial dans une auberge de la vallée. Tradition qui n'a pas pu être respectée pendant ces années COVID mais qui a repris cette année 2023 !

Environ quarante participants étaient donc présents ce dimanche 19 mars à Peisey Nancroix pour la rando prévue au Friolin. Si le temps médiocre n'a pas permis de faire le sommet convoité, c'est dans une ambiance chaleureuse et festive que ces montagnards (toutes générations confondues) se retrouvèrent à l'auberge de Landry autour d'un repas fort apprécié. Un grand remerciement aux organisateurs !

André

Dimanche 25 Décembre, un ami nous a quitté.

Jean Louis Carroz au terme d'une maladie foudroyante n'a pu maintenir la flamme qui l'animait pour nos sorties de ski de fond. Il aurait dû être parmi nous à Mouthe mais surtout il devait participer à la GTJ, Catherine Carroz devant convoier le minibus lors des étapes.

Il rêvait de faire la Trace Royale en Scandinavie...
Il n'a pu mener à bien tous ses projets.

C'est un ami qui nous quitte et pour lui nous continuerons nos expéditions ou autres aventures dans le Jura ou ailleurs. Il était un formidable participant.

ADIEU NOTRE AMI.
Jean luc

ESCALADE, OPEN DE MOÛTIERS: DEUX JOURNÉES INTENSES!



Les 3 et 4 décembre 2022: Notre club a organisé les deux journées de l'« Open de Moutiers ». 6 jours de travail en amont ont été nécessaires pour ouvrir les voies et accueillir les 180 inscrits à cette compétition qui fait partie de la coupe savoarde.

La compétition officielle pour les catégories jusqu'à U14 (de 5 à 13 ans) a été couplée d'une compétition départementale pour les ados et les adultes. Cette manifestation grossit d'année en année mais grâce à l'expérience des organisateurs et à l'implication des bénévoles tout s'est parfaitement déroulé comme en témoignent les excellents retours.

Sophie

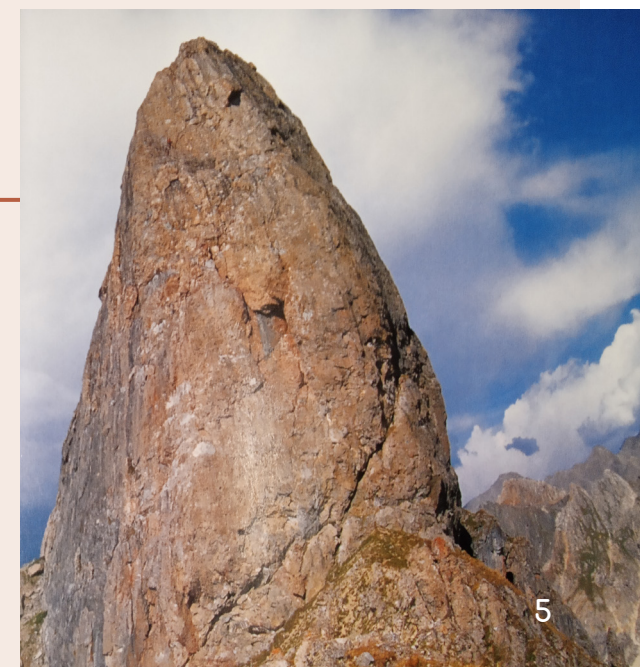


LA PIERRA MENTA 2714 M

La première ascension de ce prestigieux monolithe beaufortain a été réalisée il y a tout juste 100 ans par deux jeunes étudiants grenoblois ; Loustalot et Swingelstein !

Aujourd'hui nous pouvons compter une vingtaine de voies bien équipées, allant du 5 au 7, le tout sur du bon rocher compact. Laissez-vous tenter pour aller escalader cette élégante dent, canine ou molaire, suivant son profil.

Voir toutes info sur TOPO VANOISE de Merel et Deslandes.





AVALANCHE DE FLÈCHES À L'ÉCOLE DE SKI DU CAF



Oubliant le passage de la COVID, les jeunes skieurs du bassin moutiérais ont pu de nouveau retrouver les pistes de Courchevel pour s'initier et se perfectionner, encadrés par les moniteurs de l'ESF.

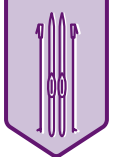
La neige bien présente et la météo clémente ont de leur côté participé à la bonne réussite des 10 sorties du samedi, programmées de janvier à mars, favorisant une qualité d'enseignement et de progression maximale.

La réception qui vient d'être organisée au gymnase Larnaud pour la remise des médailles regroupait les 85 jeunes, les parents, les moniteurs, les encadrants et les élus.

Les bilans sont plus que positifs au regard du nombre de médaillés : **oursons et flocons (9), étoiles (53), flèches (15) dont une en or**. Le maire et président de la CCCT, Fabrice Pannekouk, a félicité toute l'équipe organisatrice : les responsables du Club Alpin, les parents accompagnateurs, les moniteurs ESF de Courchevel 1650. Des remerciements ont ensuite été portés à la CCCT pour son aide financière indispensable à une telle activité ainsi que pour la société S3V, l'ESF et le cariste Loyet, toujours partie prenante dans cette entreprise collective.

Activité sportive certes, le ski est également générateur de rencontres entre familles, d'amitiés entre jeunes, favorisant des liens sociaux au sein du bassin de vie moutiérais.

Désormais tous les esprits se tournent déjà vers 2024, avec l'espoir de tous se retrouver sur la neige avec de beaux villages en perspective.



GTJ 2023 QUÉZACO?

J'ÉTAIS JEUNE EN 2023...
C'EST POSSIBLE... MAIS NON... PERDU !

• **GTJ** : Grande Traversée du Jura, une première au CAF organisée par Jean-Luc, notre Jurassien préféré.

Du 22 janvier au 25 janvier 2023, du Nord au Sud, de MEIX Mussy à Lajoux.

Avec dans le rôle de :

- **Organisateur** : Jean-Luc
- **Chauffeur** : Jean-Pierre
- **Chauffeur intermittente** : Martine
- **Héroïques athlètes** : Catherine, Anne-Laure, Annick, Chantal, Serge, Isa, Jean-Pierre, Martine (blessée).

La GTJ dans son intégralité (ou presque), soit 140kms. Semaine anticyclonique nous annonce Jean-Luc, ce que beaucoup d'entre nous traduisent par grand soleil, mais dans le Jura, anticyclone veut dire : absence de précipitations !!

Nous ne verrons le soleil qu'épisodiquement et grâce aux températures oscillant entre -2 et -10, notre chocolat ne fond pas dans nos sacs. Les paysages mythiques du Jura n'en restent que plus beaux grâce à la magie du froid et de la neige. Si un record de chutes a été validé (13 pour une personne) lors des 2 premières étapes, les troupes ont vaillamment affronté le froid, le vent, et avalé avec de plus en plus d'efficacité les kms. Tout le monde est à « fond », y compris sur morbiflette, fondue, boîte chaude et... excellent Macvin du Jura. Un séjour très sympa, merci à Jean-Luc et tout le groupe. À l'année prochaine si Dame Nature veut bien se parer de blanc.

Martine



LE PARC DE LA VANOISE FÊTE SES 60 ANS! UN PEU D'HISTOIRE...

Dans les années 1920, alors que se crée en Italie le Parco nazionale Gran Paradiso, l'on commence à sémouvoir de la raréfaction du bouquetin. Parmi eux, le Dr Couturier mobilise les chasseurs et conçoit un premier projet de "parc" ou de "réserve". Les alpinistes - en particulier la section Maurienne du CAF - s'inquiètent aussi de la disparition du chamois et se mobilisent. Dans l'après-guerre, Gilbert André est le premier à élaborer un projet global de "parc national culturel" visant à lutter contre l'exode rural sous peine de voir les pratiques agropastorales traditionnelles disparaître comme le bouquetin. Lorsque le ministère demande une enquête préliminaire, Denys Pradelle, architecte-urbaniste, est missionné et s'empare du sujet pour le mener jusqu'à la création du Parc, avec l'administration des Eaux et Forêts.

- **6 juillet 1963 : le Parc national de la Vanoise est créé... et tout est à inventer !**
- **On commence à organiser la protection de la faune et de la flore : le bouquetin, animal emblématique, mais aussi les grands rapaces et les galliformes. On attendra quelques années avant de s'intéresser véritablement à la flore.**
- **Bien au-delà de ce qui avait été prévu, la création du Parc fait exploser la fréquentation : on attendait 5 000 visiteurs, on en a 500 000 ! Les gardes-moniteurs sont sollicités de plus en plus pour expliquer, orienter, conseiller...**
- **En 2015, le projet de charte du Parc crée des remous :**

27 des 29 communes de l'aire optimale d'adhésion émettent un avis défavorable et des mécontentements s'expriment.

- **La médiation engagée avec le protocole "Bien vivre ensemble en Vanoise" à l'initiative du Département de la Savoie a permis de renouer le dialogue autour de 17 thématiques d'intérêt partagé et de restaurer la confiance.**
- **Cette démarche partenariale réussie se poursuit avec la dynamique Envie de Vanoise pour construire ensemble les projets de demain. En particulier, la consultation citoyenne menée en 2022 a suscité une vaste mobilisation pour la nouvelle feuille de route du territoire et du Parc**

« Cet anniversaire, c'est d'abord une fête qui se déclinera en rendez-vous et rencontres tout au long de l'année, dans un esprit de convivialité, de découverte et de partage. »

Rendez-vous sur leur site pour participer aux festivités : www.vanoise-parcnational.fr/fr/parc-national-de-la-vanoise/les-60-ans-du-parc



Association à découvrir



Pour les passionnés de montagne sensibilisés à l'environnement et qui auraient un peu de temps à lui consacrer, voici une idée à explorer :

« MOUNTAIN WILDERNESS »

« Par wilderness, on entend cet environnement d'altitude, où tous ceux qui le désirent peuvent encore faire l'expérience d'une rencontre directe avec les grands espaces, et y éprouver en toute liberté la solitude, les silences, les rythmes, les dimensions, les lois naturelles et les dangers. »

Ouverte à tous les amoureux de la montagne ... L'association est très active et les bénévoles bienvenus. Leurs actions en quelques campagnes :

- **Installations Obsolètes : nettoyons nos paysages montagnards**
- **Changer d'approche : la montagne autrement**
- **Montagnes en transition : pour une Montagne à vivre**
- **Silence : non aux loisirs motorisés**

www.mountainwilderness.fr/decouvrir/nos-campagnes

Vous ai-je donné envie d'en savoir plus ?

Sophie



RAPACES DE VANOISE

QUELQUES ÉLÉMENTS D'IDENTIFICATION

Lors de sorties en montagne, il nous arrive d'observer des rapaces, généralement en vol ; les observations sont souvent lointaines et parfois furtives.

Si on souhaite les identifier, il est nécessaire d'avoir en tête quelques idées simples sur ce qui distingue les différentes espèces.

La taille, la silhouette, les couleurs sont les premiers critères sur lesquels s'appuyer. Bien d'autres éléments, comme la façon de voler, le comportement... peuvent aider mais ils demandent plus d'expérience.

Les oiseaux juvéniles (= 1^{ère} année) et immatures sont souvent différents des adultes. Et il existe, bien sûr, des variations d'un adulte à l'autre dans la même espèce, ce qui rend parfois les identifications plus compliquées.

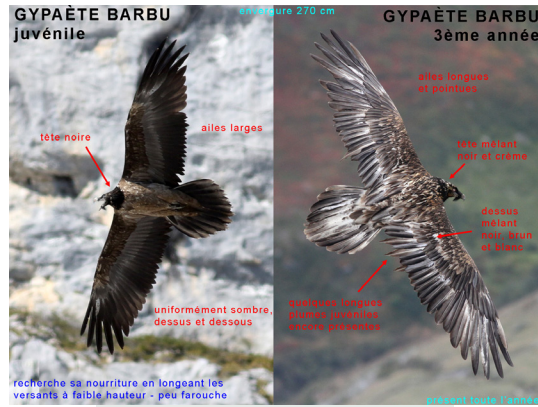
Vous trouverez, ici, des photos d'individus typiques et quelques éléments d'identification pour les rapaces diurnes les plus fréquents en Vanoise.

Pendant l'observation, il est important d'essayer de privilégier et de mémoriser les éléments essentiels : taille, forme des ailes et de la queue, répartition des couleurs ; les jumelles sont une aide précieuse, des photos, même médiocres et lointaines, peuvent orienter les recherches ultérieures.

D'autres rapaces que ceux ci-contre peuvent être observés en Vanoise : vautour moine, bondrée apivore, autour des palombes. Ils sont toutefois beaucoup moins fréquents.

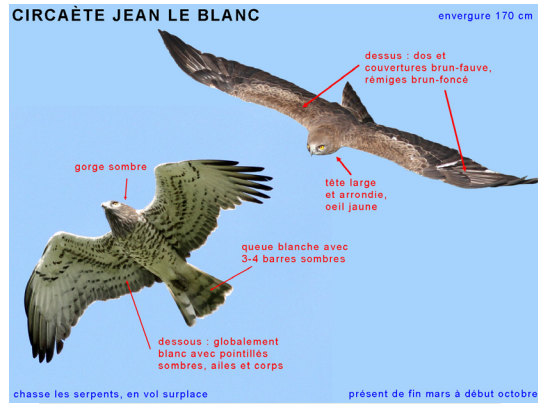
Vous pouvez retrouver une version plus complète de cet article sur <https://domlibs.fr> (faune-flore - rapaces de Vanoise)

D.Mouchénéw



Gypaète barbu

«Le critère qui tue» : un très grand oiseau au ventre orange



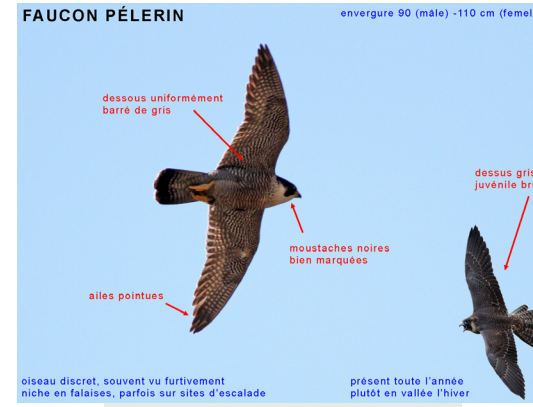
Circaète Jean-le-Blanc

«Le critère qui tue» : un grand oiseau immobile dans le ciel, en vol surplage



Épervier d'Europe

«Le critère qui tue» : un oiseau de la taille d'un pigeon, au ventre gris rayé, qui passe rapidement

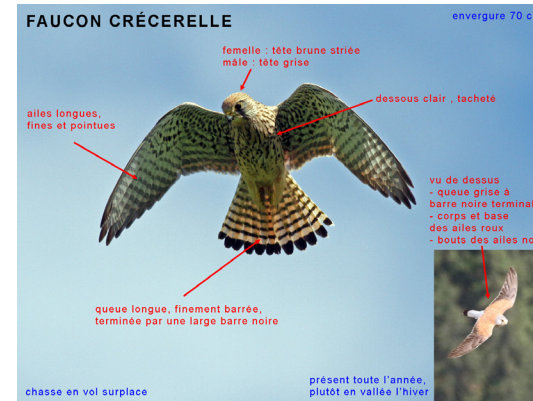


Faucon pèlerin



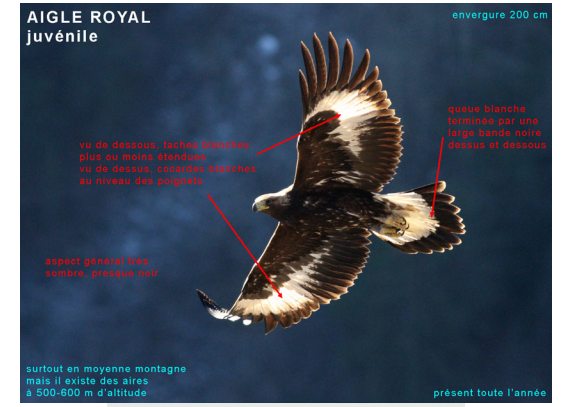
Milan royal

«Le critère qui tue» : un oiseau tricolore, à la queue fourchue et au vol agile



Faucon crécerelle

«Le critère qui tue» : un petit rapace en vol surplage, avec courts battements d'ailes, au dessus d'un pré

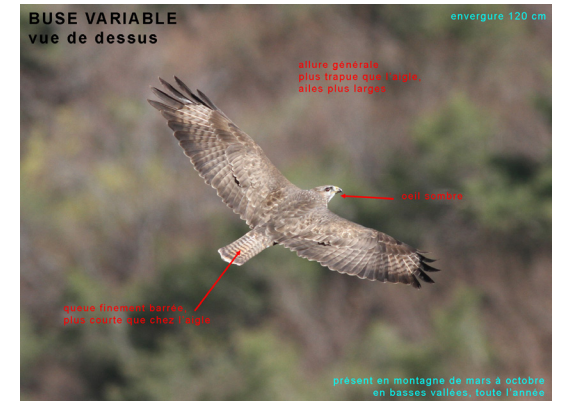


Aigle royal



Milan noir

«Le critère qui tue» : un oiseau très sombre, à la queue légèrement concave



Buse variable

«Le critère qui tue» : deux oiseaux de taille moyenne qui tournent ensemble dans le ciel, en criant



STAGE ESCALADE DANS LE VERDON

Dimanche, c'est le premier jour du stage. Nous partons avec notre fine équipe: Anna, Pema, Margot et Meline, 15 ans, Timothé, 17 ans, et notre cadette Azylis, déjà pleine de talents du haut de ses 10 ans. Nous sommes accompagnés de notre super coach Antony destination : le Verdon.

À peine arrivés, après de longues heures de route, nous partons grimper au col d'Ayen, proche du gîte où nous logeons. Deux heures de grimpe pour un petit rappel général des manips de sécurité, suivi d'un bon repas préparé par notre cuisto Anto. Toute l'équipe profite ensuite d'une bonne nuit de sommeil pour être en forme le lendemain (malgré une certaine excitation du côté de la chambre des filles d'après Timothé). Lundi matin, nous partons avec hâte et les chocottes au bout des doigts pour notre première grande voie de la semaine : «Loup des garrigues». La première pour beaucoup d'entre nous ! Nous l'enchaînons sans trop de difficultés en nous familiarisant avec les manips, puis nous terminons la journée en allant faire de la couenne au «Bastidon», un joli site caché dans les gorges.



Mardi matin, nous nous dirigeons vers une grande classique du Verdon, dans le célèbre et mythique secteur de l'Escalès, deux cordées dans «Les Dalles Grises» et une dans «Cololuche». Nous descendons les 4 rappels avec une splendide vue sur les gorges, avant de débiter notre ascension. Les plus à l'aise grimpent en tête, suivi des moins sereins en moule. Les longueurs vont jusqu'au 6a, et nous avons pu discuter avec des italiens, des allemands ou encore des norvégiens. Nous clôturons notre progression aux alentours de 14 heures, puis on profite d'un peu de repos au gîte. On teste aussi notre équilibre en faisant de la slackline, et les petits comme les plus grands parviennent peu à peu à faire presque toute une longueur !!

Une bonne journée d'escalade commence toujours par une bonne tartine de Nutella : après le p'tit dej, nous sommes prêts pour notre troisième jour de stage. On fait le point sur le nombre de dégaines, puis nous partons pour «Adieu Zidane», une grande voie de 100 m de dénivelé à l'entrée des gorges, avec une magnifique vue sur le lac de Sainte Croix. Il y a trois rappels, et le deuxième est en fil d'araignée: le premier de ce type de la semaine, un peu intimidant mais ce n'est pas ça qui va nous arrêter ! Nous entamons la montée, les longueurs sont cotées entre 5b+ et 6a. Nous parvenons avec plus ou moins de difficulté à la dernière longueur, avec



une traversée très impressionnante pour rejoindre la route et certains relais plein gaz. Le rocher sur goutte d'eau est très joli, au grand plaisir de Péma, mais au grand damn des pieds de Margot, qui a des chaussons malheureusement un peu trop petits pour elle. La journée s'achève avec des jeux de cartes, un film inspirant et des vidéos montrant les exploits de grands grimpeurs/grimpeuses qui nous font rêver, comme Arnaud Petit, Cédric Lachat ou encore Oriane Berton. C'est de la prépa mentale, selon le coach !

«UNE BONNE JOURNÉE D'ESCALADE COMMENCE TOUJOURS PAR UNE BONNE TARTINE DE NUTELLA.»

Oui parce que du mental, il va nous en falloir pour ce qui nous attend le lendemain : une ascension de 250 mètres, 8 longueurs dans le 6a et le 6a+, 4 rappels : c'est «Pas de Prélude pour Hervé», dans le secteur de la Dent d'Aire. Nous partons à 10 heures et arrivons à 20 heures sous les derniers rayons du soleil pour un total de 10 heures éprouvantes dans la voie. La bonne humeur est au rendez vous, avec supplément chocotte chez certains ! L'escalade est très variée et homogène: il y a des fissures, des gouttes d'eau, des backs ou encore du dièdre. C'est une super aventure dont toute l'équipe se rappellera longtemps. Nous rentrons fatigués, mais la tête pleine de supers souvenirs !! Fatigués de notre expédition du jour



précédent, nous nous orientons sur une voie plus facile pour notre dernière grande voie de la semaine: «Bwena Maline». Une belle voie qui commence par un rappel de 45 mètres, puis qui se poursuit en quatre longueur plutôt simples, dans le 5a et le 5c. À la fin de la voie, Anna, Péma et Tim bifurquent sur un dévers en 6b qu'ils peuvent être fier d'avoir réussi. Nous clôturons la journée avec une séance de sport préparée par Anto : le footing, les pompes et les tractions sont au programme !!

Et voilà, nous y sommes: c'est la fin de cet incroyable stage dont tout le monde sort la tête pleine de nouvelles idées et de supers souvenirs!! Nous remercions encore Anto pour sa bonne humeur, sa gentillesse et son sang froid à toute épreuve !!

Pema, Tim, Anna, Meline, Azylis, Margot



SÉJOUR RAQUETTES DANS LA VALLÉE DE LA CLARÉE



DU LUNDI 6 AU VENDREDI 10 MARS 2023

La semaine était annoncée cata au niveau météo, et bien, contre vents et flocons, nous avons bravé à huit les cimes entourant la haute-vallée de la Clarée et le soleil a souvent été de la partie en définitive.

Le premier jour il fallait que nous rejoignons notre camp de base pour les 2 jours suivants, c'est-à-dire le refuge CAF des Drayères qui se trouve tout au fond de la vallée. Au menu ce jour-là, vu l'état de la neige, un tout petit peu de raquettes et

beaucoup de marche à pied. Sous un beau soleil, nos sacs sur le dos, nous avons dévoré (euhhhhh marché plutôt) 12 kms et 650 m de D+. L'arrivée sur le refuge faillit être fatale pour un des genoux de Daniel qui passa dans un trou. Heureusement plus de peur que de mal. La soirée fut courte et la nuit bof, bof (une nuit en refuge quoi, à 8 dans la même chambre sur des bas-flancs).

Le lendemain matin un grand soleil nous tendait les bras. Nous voilà partis avec comme but le col des Muandes mais nos accompagnateurs étant joueurs, nous avons grimpé une pente bien raide pour ressortir sur un plateau au niveau des lacs de la Madeleine. Devant nous plusieurs possibilités pour rejoindre la crête. Jean-Marie, devant pour la trace, nous fit monter au col de Névache 2794m. De là-haut une vue magnifique sur la Maurienne et sur la barre des Ecrins et la Meije. Sur notre droite le col des Muandes. C'est à son pied que nous sommes redescendus dans de superbes vallons avec de la poudreuse par endroit, en longeant les lacs Rond et Long. Bilan de ce mardi 9.5 km pour 670m de D+ et - . un

très bon repas et quelques chants par un groupe de militaires plus tard, le mauvais temps est arrivé dans la soirée.

Le mercredi matin brouillard et neige. Décision est prise de redescendre sur Névache par la rive droite de la Clarée. Très jolie balade de 13 kms, 50 de D+ et 650 de D-. Nous arrivons vers 13h à Névache et en visitant le village nous découvrons une boulangerie avec de très

bons produits pour remplir nos estomacs affamés. L'après-midi se passe tranquillo dans notre nouveau gîte d'autant qu'il neige toujours.

Le départ du jeudi matin est plutôt olé olé. Il a gelé pendant la nuit transformant les rues du village en une immense patinoire ! Le départ est donc en mode « tortue sur la défensive » d'autant qu'un gros morceau nous attend. En route pour le col de Buffère. La grimpe au refuge du même nom ne fait pas rire les patates à la cave ! En un kilomètre et demi nous grimpons 400m de dénivelé ! Bon cela étant fait, nous continuons sur le col dans un vallon magnifique, quasi vierge de toute trace. Vingt centimètres de poudreuse nous offrent un paysage immaculé. Nous sommes seuls au monde, juste une trace de ski de rando que nous allons suivre jusqu'au col. Les traceurs font le job, à tour de rôle et avec plus ou moins de trous (private joke hihhi) et au bout de 3.5km nous voilà au col. Altitude 2427m. La vue est à nouveau waouh avec une grande partie du domaine de Serre Chevalier. P'tit casse-croûte car le temps se couvre et nous voilà dans la descente.

« VINGT CENTIMÈTRES
DE POUDREUSE
NOUS OFFRENT UN
PAYSAGE IMMACULÉ. »



Deux groupes se forment. L'un descend une grande combe et Marie Do se coince le pied dans un trou. Il faudra toute l'aide de Jean Marie pour la débloquer de cette fâcheuse situation ! La descente continue à bonne allure car le paysage est superbe et surtout.... ça descend ! Nous arrivons sur Névache vers 16h ! Une sacrée belle rando de plus de 17km et 900 de D+ et -. Nous sommes un peu tous ratacuits.

Du coup, au vue de la météo du vendredi annoncée cata et des efforts déjà fournis sur les 4 randos (un joli total de 51 kms et 2300m de D+), il est décidé de rentrer vendredi matin. Retour sans encombre sous la pluie. Nous nous séparons tous avec au fond des yeux les paysages superbes parcourus en 4 jours, quelques courbatures et surtout l'envie de remettre ça en 2024 !

Brigitte





RAQUETTES À NEIGE

SAISON 2022-2023

Après deux années Covid où l'activité raquettes était limitée et difficile à organiser, les plus courageux ont décidé de la relancer pour cette saison, après une activité estivale bien remplie.

Pourtant cela semblait mal débuter puisque la première sortie de mise en jambes proposée avant Noël à Naves avait été déplacée du mercredi au jeudi vu les conditions météo. Malgré les conditions effectivement pas trop engageantes, un noyau dur de cinq volontaires s'est engagé sur l'itinéraire du refuge du Nant du Beurre. Sans prétention d'exploit, l'essentiel étant de se lancer, et le petit vin chaud chez Fred au retour a bien réchauffé le groupe, mais l'a surtout motivé pour poursuivre l'aventure.

Et cela sans calendrier précis d'objectif, objectif à déterminer en fonction des encadrants disponibles et des conditions météos du jour ! Bien nous a pris, puisque la météo et la neige n'étaient pas bien au rdv de ce début d'année !

Pourtant nous avons pu profiter d'un bel enneigement sur les alpages de Hautecour pour assurer la journée de formation-révision 'sécurité neige'. Nous étions bien 14 à vouloir nous initier ou réviser les 'incontournables' pour évoluer en sécurité sur la neige. Et bien merci aux skieurs qui ont acceptés de renforcer notre équipe d'encadrants !

Huit sorties officielles ont pu, quand même être organisées avec une participation certes un peu moins importante que les années passées mais avec un noyau dur, bien soudé et aussi ouvert aux invités occasionnels découvrant cette activité. Les conditions ont été très variées :

- passages en raquettes, pour trouver des plaques de neige, sur les pentes herbeuses et même entre les arbustes (col du Lou par le vallon du Colomaban)
- 30 à 40 cm de neige fraîche, alors que le risque d'avalanche invitait plutôt à rester à la maison, pour une des dernières sorties en mars (dos de crêt Voland).



Evidemment sans oublier le séjour à Névache, organisé de main de maître par une petite équipe pilotée par Annick.

Cette reprise donne maintenant envie de repartir sur les sentiers de randonnée pédestre, tout en prévoyant de faire mieux l'année prochaine !

Jean Marie

RAID EN SKI-PULKA

MARS 2023



Nouvelle virée hivernale en Norvège. Encore la Norvège, merveilleuse Norvège en hiver.

Cette année c'est dans le massif du Reinheimen que nous mène cette nouvelle aventure. Reinheimen, littéralement l'habitation des Rennes. C'est en effet le dernier

parc national norvégien dans lequel on peut encore apercevoir des rennes, non d'élevage mais, sauvages. Nous n'aurons pour notre part aperçu ni animaux ni traces de rennes. Par contre des traces qu'on a estimé être de renards, et de gloutons, animal de réputation fort peu sympathique que j'ai fortement espéré ne pas rencontrer lors de mes sorties nocturnes !

Vue de notre premier sommet ensoleillé, après les premiers jours neigeux et sans grande visibilité, j'ai réalisé cette année, l'immensité de cette chaîne montagneuse qui façonne la Norvège. Ce pays est traversé par une chaîne montagneuse sur toute sa longueur soit sur plus de 1700 km. Côté mer, les montagnes sont plus « alpines » résultant du travail du vent,



côté terre, les sommets sont plus arrondis mais ce sont de part et d'autre des montagnes à perte de vue. Étourdissant... L'expérience fut froide cette année, très froide. Un max à -32° et une bonne moyenne en dessous de -20°. Les doigts et les pieds ont été mis à rude épreuve. Mais laissons là ces « brouilles » de températures ! C'est de pulka que je voulais vous parler cette année.

La PUL-KA.

Impossible de trouver une définition chez Larousse mais Wikipédia, merci à lui d'exister, définit l'objet comme ça : « la pulka est un traîneau utilisé pour la pratique sportive ou le transport. Elle est tirée par une personne ou un chien [...] La pulka est également le traîneau traditionnel des expéditions polaires. » Pour nous, ce sera le traîneau tracté par bibi pour transporter notre matériel d'expédition hivernale dans le grand nord norvégien. Une pulka c'est une luge en plastique ou en fibre de verre avec un sac de toile étanche riveté ou non, selon les marques, à la luge et sur lequel on monte un brancard rigide qui se fixe sur un harnais ou directement sur son sac à dos. Tout est dit !

Le soir quand on est installé, la pulka est le dernier élément qu'on ferme avant de pouvoir squatter la tente. Selon la météo, on fixe les skis dessus. Au petit matin, elle est soit recouverte de neige, soit rêche de gel, soit mouillée de neige, soit juste froide. Si la grosse chute de neige est annoncée, on adosse les skis au brancard, ce qui permet d'être sûr de les retrouver sous l'accumulation. Mais chaque matin, en fidèle compagne de voyage, elle est là et attend tranquillement qu'on la recharge ! Il ne reste plus qu'à avancer...

Emilie



MON EXPÉRIENCE «ESPRIT CLUB ALPIN»

Arrivé en 2018 en Tarentaise, j'ai cherché à me faire des connaissances. Amateur de Montagne et surtout de ski de randonnée (mes débuts 1993 CAF Troyes), je me suis naturellement tourné vers le club de Moûtiers.

Très vite je fus frustré de ne pas faire plus de sorties avec le club, de par mon activité de maison d'hôtes me privant des sorties dominicales. J'ai donc entrepris le cursus de formation pour encadrer des sorties à ski de rando. Quel régal!! Les stages furent tellement formateurs dans un esprit de partage de passions et de connaissances, et que de belles rencontres! C'est ainsi que j'ai suivi les stages UFCA, NA1, NA2, PSC1, Carto2, Initiateur et Certification. C'est en accord avec notre président que depuis janvier 2022, je propose des sorties le jeudi.

«C'EST AINSI QUE CHAQUE
JEUDI DEVIENT UNE
AVENTURE HUMAINE
OÙ LA CONVIVIALITÉ ET
LA SOLIDARITÉ SONT
LES MAÎTRES MOTS.»

Une petite équipe d'habités s'est constituée avec une dizaine de participants chaque jeudi. Quel bonheur d'organiser ces sorties! Le dimanche je regarde les prévisions météo afin d'évaluer les conditions pour le jeudi suivant. En fonction de l'enneigement, des risques avalanches et de la qualité des différents versants, j'essaie de trouver la meilleure sortie possible. Je cherche toujours à découvrir un nouveau parcours, un nouveau point de vue, une boucle si possible, une belle descente mais aussi une jolie montée «élégante». Une journée de montagne s' imagine comme un scénario avec une succession de difficultés, de questionnements, de dénouements, d'émotions, d'efforts et de plaisirs... Nos activités de montagne sont certes sportives mais je les souhaite aussi «artistiques». C'est ainsi que chaque jeudi devient une aventure humaine où la convivialité et la solidarité sont les



maîtres mots. Souvent je partage l'encadrement avec Guillaume, aussi avec Julien, nous nous sommes tellement bien complétés dans la bienveillance et la prudence pour que l'euphorie de la sortie ne soit jamais gâchée.

C'est déjà la deuxième année que je participe au comité directeur du club. Là aussi la solidarité montagnarde, le respect et la bienveillance nous permettent d'avancer sur bien des sujets. Enfin, j'ai découvert à quel point le CAF était une institution, nos clubs sont des références d'accueil, d'animation, de formation et de prévention dans le milieu de la Montagne.

Merci à tous!

Franck



NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAU FORMAT POUR LE CYCLE AUTONOMIE



12 bénévoles se sont lancés dans l'aventure avec pour nouvelle formule 3 «stages» de deux jours. Avec pour chacun d'eux une journée théorique ainsi que quelques exercices d'application au local du club à Moûtiers et une sortie de mise en application le lendemain.

Pour le premier stage, au menu, cartographie: un soupçon de lecture de carte (pas besoin de trop ajouter aux connaissances déjà acquise par le groupe), une once d'utilisation de la boussole et une grande tasse d'utilisation des outils numériques le premier jour. Et une sortie entre les sapins sous le Dou de Moûtiers pour appliquer sur le terrain. Voici un petit compte-rendu de la deuxième sortie fait par Estelle participante du cycle:

Le second stage s'est déroulé, cette fois, entre Moûtiers et Hautecour le samedi et le dimanche en randonnée à ski à Pralognan-la-Vanoise avec pour thème la nivologie. Le premier jour a été consacré à la préparation d'une randonnée dite «fictive» et à l'utilisation du matériel de sécurité sur le site d'Hautecour. Le second jour a été consacré à la mise en pratique sur le terrain de nombreux outils que Théophile et Patrick nous ont amené (habilement complété par ceux de Guillaume et Julien venu en renfort sur le terrain). Outils,

entre autres, comme l'étude du BERA, Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche, son évaluation et son application sur le terrain, la méthode du 3 par 3, la recherche des passages clefs et la lecture d'une carte. Outils riches et nombreux que nous avons mis en pratique le dimanche au départ de Pralognan-la-Vanoise jusqu'au col du Biol pour les plus motivés. Le groupe s'est divisé en deux, accompagné par Guillaume et Julien. Journée, très sympathique où nous avons fait une simulation de deux situations d'avalanches, pratique très intéressante où chacun peut voir ses limites, ses capacités et être prêt à un éventuel secours. Cela permet de mieux appréhender ensuite cette situation. Enfin, comme à l'accoutumée, au Club Alpin Français de Moûtiers, cette journée fût clôturée par un pot convivial dans le village de Pralognan, serrés à quinze dans un troquet du coin. Merci à nos accompagnants bénévoles Patrick, Théophile, Guillaume et Julien ainsi qu'au groupe pour le partage des moments dans la convivialité.

Le dernier stage du cycle aura lieu non loin de la frontière italienne avec une nuit en refuge, ce qui promet d'autres moments à raconter, à apprendre et à partager dans la simplicité et la bonne humeur.

Estelle



PROGRAMME DES SORTIES

ÉTÉ 2023

Les sorties sont inscrites sur le site du club et mises à jour régulièrement. Certaines sorties peuvent être modifiées en fonction des disponibilités des encadrants, de la météo...

Chaque encadrant se réserve le droit de vous accepter ou de vous refuser selon divers critères.

Merci de consulter le site afin de :

- connaître les coordonnées des encadrants et les modalités d'inscription (par internet ou non).
- avoir plus de précisions sur la sortie.

MAI 2023

La rando du dimanche : Dent du Corbeau - Grand Arc par la crête	Massif du Grand Arc	28.05.23	Randonnée Montagne Illimité	Emilie Gaillard-Roche
--	---------------------	----------	---------------------------------------	-----------------------

JUIN 2023

Week-end rando alpine dans le Chablais	Chablais	03.06.2023 ▶ 04.06.2023	Alpinisme 5 places	Emilie Gaillard-Roche
Bauges, à définir	Bauges	07.06.2023	Randonnée Montagne 12 places	Annick Chevalier
Week End Sécurité	Les Chapieux	10.06.2023 ▶ 11.06.2023	Alpinisme Illimité	Théophile Freund
La rando du dimanche : Pointe de la Levrière - Rochers de Praz Begnay	Massif de la Lauzière	11.06.2023	Randonnée Montagne Illimité	Emilie Gaillard-Roche
3 jours en Belledonne	Belledonne	17.06.2023 ▶ 18.06.2023	Randonnée Montagne 8 places	Jacques Vibert
Aiguille du Tour	Massif du Mont Blanc	17.06.2023 ▶ 18.06.2023	Alpinisme 7 places	Théophile Freund
Week-end rando alpine en Belledonne	Belledonne	17.06.2023 ▶ 18.06.2023	Alpinisme 5 places	Emilie Gaillard-Roche
Beaufortain Roche Plane	Roche Plane	21.06.2023	Randonnée Montagne 12 places	Jean-Marie Muller
Samedi ou dimanche (selon météo) : Pointe de la Traversière	Val d'Isère	24.06.2023 ou 25.06.2023	Alpinisme 8 places	Théophile Freund
Lac de l'étroit	Nancroix	25.06.2023	Randonnée Montagne 12 places	Max Bal

JUILLET 2023

Sortie à définir avec bivouac	À définir	01.07.2023 ▶ 02.07.2023	Alpinisme 5 places	Théophile Freund
Stage escalade adultes	Italie	01.07.2023 ▶ 05.07.2023	Escalade	Anthony Panto



Crête des Gittes (2538m) en boucle	Cornet de Roselend	05.07.2023	Randonnée Montagne Illimité	Claude Le Roy
Vanoise: circuit des cirques, Arcellin, Marchet	Pralognan	12.07.2023	Randonnée Montagne 12 places	Annick Chevalier
Stage escalade jeunes de moins de 10 ans	Savoie	13.07.2023 ▶ 16.07.2023	Escalade	Anthony Panto
Col de Schistes	Pralognan	16.07.2023	Randonnée Montagne 10 places	Max Bal
Stage escalade jeunes à partir de 11 ans	Savoie / Haute Savoie	17.07.2023 ▶ 22.07.2023	Escalade	Anthony Panto
Pointe des Chardes	Champagny	19.07.2023	Randonnée Montagne 12 places	Jean-Marie Muller
Stage perfectionnement	Robert Blanc	21.07.2023 ▶ 23.07.2023	Alpinisme 5 places	Théophile Freund
Tour du Miravidi	Ville des Glaciers	25.07.2023 ▶ 27.07.2023	Randonnée Montagne 8 places	Jacques Vibert
Sortie initiation alpi' rocheux samedi ou dimanche selon météo	Modane	29.07.2023 ▶ 30.07.2023	Alpinisme 5 places	Théophile Freund

AOÛT 2023

Cheval Noir	Bellevilles	02.08.2023	Randonnée Montagne 12 places	Annick Chevalier
Stage escalade Rio de Janeiro	Brésil	14.08.2023 ▶ 20.08.2023	Escalade	Anthony Panto
Week-end rando alpine dans le massif du Mont-Blanc	Massif du Mont Blanc	19.08.2023 ▶ 20.08.2023	Alpinisme 5 places	Emilie Gaillard-Roche
Haute Tarentaise	Val d'Isère	20.08.2023	Randonnée Montagne 12 places	Max Bal
En Chartreuse	Saint Pierre de Chartreuse	22.08.2023 ▶ 24.08.2023	Randonnée Montagne 7 places	Annick Chevalier
Vers Roc de Bassagne	Val d'Isère	30.08.2023	Randonnée Montagne 7 places	Jean-Marie Muller

SEPTEMBRE 2023

Week-end rando alpine	À définir	16.09.2023 ▶ 17.09.2023	Alpinisme Illimité	Emilie Gaillard-Roche
------------------------------	-----------	----------------------------	------------------------------	-----------------------

L'ÉCOLE D'AVEVENTURE PROPOSE AUX JEUNES DU CLUB (DATES SUR LE SITE DU CLUB) :

- **Mai** : Parapente
- **Juin** : Canyoning et via Ferrata
- **Juillet** : Canyoning et via Ferrata
- **Août** : VTT montagne



LE TOUR DU CANTAL

GR 400

Il y a des hautes et des petites montagnes : ces dernières sont souvent méprisées par les alpinistes qui ne rêvent que de hauts sommets, de glaciers. Pourtant la randonnée dans ces « montagnettes » peut vous apporter un bonheur aussi important que les grandes faces.

Lors d'un passage éclair en voiture au puy Mary, j'avais été fasciné par ces élégants sentiers de crête reliant les puys du Cantal. La décision était prise j'en ferai le tour.

Le Cantal est le reste d'un seul et immense volcan (le plus grand d'Europe) avec une base de 70 km qui a explosé vers 20 millions d'années laissant un cratère central aux bordures déchiquetées et parsemées de coulées basaltiques formant des planèzes (sorte de plateau basaltique).

Après quelques hésitations, je me lance seul, libéré de toute responsabilité. Le circuit officiel dure 8 jours et part de Murat mais après un incident avec un fermier, le GR 400 qui passait par la crête était fermé et le nouveau tracé n'a pas beaucoup d'intérêt, car dans la forêt. Ma base de départ est un gîte à Super Lioran, station de ski bien agréable.

- J1 : Super Lioran - le Claux 19km - D+ 900m

Départ en fanfare pour se rendre compte qu'en suivant le balisage du GR je l'ai pris à l'envers, je monte par où je devais descendre pour la dernière étape. Demi-tour et passage plus que discret devant le gîte... Après une petite errance dans la station où il n'y a aucun marquage, je retrouve le départ de mon chemin hors GR qui m'amène au rocher du bec de l'aigle. Le panorama est tellement beau que je décide de ne pas rejoindre le GR en contre bas mais de faire toutes les crêtes en passant au téton de Vénus, au puy Bataillouse, au pic de Peyre Arse (1806 m) puis après un passage d'escalade au niveau de la brèche de Rolland, arrivée au puy Mary (1783m). Magnifique marche avec une sensation de liberté inoubliable entre terre et ciel.

« LA RANDONNÉE DANS
CES « MONTAGNETTES »
PEUT VOUS APPORTER UN
BONHEUR AUSSI IMPORTANT
QUE LES GRANDES FACES. »



La brèche de Rolland fait 10 m de haut, escalade en III assurable par des spits mais pas de câble (prévoir une courte cordelette selon les participants). Du puy Mary longue marche vers le gîte toujours dans ces beaux paysages alternant forêts et pâturages. Au total mon enthousiasme m'a fait faire 30km au lieu des 19 prévus.

- J2 : Le Claux - Falgoux 15km - D+ 750 m

Le temps est maussade, plafond bas, pluie et vent ; j'enfile la cape de pluie et commence la rando en compensant un paysage moins riant par l'observation du travail des paysans : emballage des bottes, transfert sur tracteur. Tout est mécanisé loin des fourches râtaux et chars à bœuf de mon enfance. Après quelques km sur le plateau, j'entame la montée sur un chemin bien balisé mais qui perd son balisage en arrivant dans les pâturages. Les vaches font leur propre chemin de rando et renversent les piquets de repérage du GR, de quoi se perdre un peu. Iphigénie vient à mon secours. J'arrive sur le plateau au niveau du puy Gros. Avec du brouillard et un chemin de plus en plus compliqué à trouver l'orientation est difficile ; je récupère au passage un couple perdu. Iphigénie permet de maintenir le cap, on passe entre les rochers de Laygue toujours sans visibilité puis à la descente le soleil expose littéralement les nuages pour laisser voir un magnifique paysage. Arrivée à l'hôtel charmant à Falgoux avec un accueil chaleureux, mes compagnons de voyage vont au gîte municipal un peu plus loin.



- J3 : Le Falgoux - le Fau 18 km - D+ 1200m

La météo annonçant la disparition des brumes et de la pluie pour 10h, je retarde heureusement mon départ en visitant le village cantalien. La montée au sein d'une magnifique forêt broceliandaise, même si elle est raide, est un enchantement. Arrivée sur le plateau bien envie de faire un chemin de crête pour rejoindre le puy Violent mais n'étant pas sûr que cela passe bien il y a sur la carte une barre, je continue le GR qui me fait descendre bien bas puis remonter au puy Violent avec un arrêt dans un buron typique de la région et restauré par la Région. Cheminement long mais toujours très beau. Arrivée au puy Violent, vue à 360° révélant l'étendue et la beauté du cantal. La descente raide m'amène au Frau. Nuit dans un gîte communal tenu par un jeune couple cuisinant fort bien et très sympathique.

- J4 : Le Fau - Mandaille 18 km - D+ 1200 m

Le départ avec un grand beau temps puis remontée sur la crête accrochée par quelques nuages. Je ne me lasse pas de ces paysages et du caractère sauvage de cette randonnée. J'enchaîne les puys, dont le puy Chavaroché ; petite sieste au milieu des vaches avant une très longue descente vers le village de Mandaille en passant par de magnifiques burons rénovés. La chambre d'hôte est sympa et bien reposante.

- J5 : Mandaille - Thiezac 13 km - D+ 700 m

Départ matinal, je remonte sur les crêtes en faisant 2 puys jumeaux Elancese puis longue descente douce dans les pâturages et forêts. Avant d'arriver, petit arrêt à une belle chapelle restaurée que j'ai la chance de visiter (les murs sont remplis d'ex voto naifs). Le village est joli mais mort, pas de gîte et je suis seul dans un hôtel de 4 étages, mais les responsables sont très prévenants m'offrant un petit déjeuner superbe.

- J6 : Mandaille - Super Lioran 21 km - D+ 1000m

Dernière journée le temps est au beau ; montée en traversant les chaos de Casteltinet puis arrivée sur un magnifique plateau fait de prairies parsemées de fleurs, gentiane, fleurs des montagnes, lys et orchidées des prés et bien sûr des vaches. Passage par le puy Gros puis de la Cede et arrivée au sommet du Plomb du cantal 1855 m où, là encore, on a une vision circulaire sur la montagne du Cantal et le trajet de cette superbe randonnée. La randonnée se termine doucement en passant par la pointe de l'aiguillon pour arriver à mon gîte de départ à Super Lioran.

Je ne peux que recommander avec enthousiasme ce circuit de toute beauté à faire plutôt en juin. En plan pratique si on vient en train on peut partir de Murat, sinon en voiture on gagne à partir de Super Lioran, en évitant 2 jours de rando moins intéressants.

Il y a beaucoup de variantes comme :

- Étape 1 : éviter d'aller au Claux et dormir au buron d'Eylac et repartir par le puy Mary puis le puy de la Tourte pour rejoindre Falgoux.
 - Étape 3 : arrivé au sommet de la première côte suivre la ligne de crête qui conduit directement au puy Violent le grand détour du GR est peu intéressant.
 - Étape 4 : après le puy Chavaroché on peut descendre directement à Mandaille en évitant la longue descente du GR et les beaux burons.
- Les hébergements ne sont pas très nombreux il vaut mieux faire des réservations.

Patrick Combemale

Topoguide : Volcan du Cantal et pays de Saint Flour



ALPINISME

ÉTÉ 2023

L'envie de côtoyer l'étage nivéal vous titille. Vous souhaitez vérifier la théorie de Paolo Morelli qui nous dit qu'il y a moins d'imbéciles en altitude. **Alors retenez les dates du 10 et 11 juin nous organiserons dans la vallée des Chapieux un week-end pour s'initier à l'alpinisme et réviser les manipulations nécessaires à la pratique.**

Au programme le samedi on s'entraîne sur les névés à cramponner, à s'arrêter, à s'encorder et gérer sa cordée. Le dimanche on ira sur une petite arête pour découvrir l'alpinisme rocheux. Plus d'info seront disponibles sur le site ou par mail d'ici fin mai. En parallèle le programme d'alpinisme estival se peaufine de plus en plus. Pour poursuivre votre initiation deux sorties seront organisées :

- **La Pointe de la Traversière le samedi 24 juin ou le dimanche 25 juin selon la météo**
- **L'arête de la Sétéria le samedi 29 ou dimanche 30 juillet selon la météo**

Et bien sûr je vous invite à consulter le programme des activités disponible sur notre site qui risque de s'étoffer au fur et à mesure.

Théophile



VÉLO DE MONTAGNE

ÉTÉ 2023

Qu'est-ce qui a deux roues et qui circule sur les sentiers de montagne ?

- a - Un VTT
- b - Un VTAE
- c - Un vélo de montagne

En fait, les trois réponses sont acceptées !

Simple préambule pour vous informer que l'activité deux roues sous ses diverses appellations revient au programme printemps 2023 du CAF. Des sorties sont proposées régulièrement le mardi soir depuis un mois et nous envisageons aussi de programmer le samedi ou le dimanche. La fréquence des sorties fin de semaine sera liée à nos disponibilités respectives et à la demande des adhérents...

La vocation de ce groupe loisir est de proposer de la diversité technique et physique, d'ouvrir l'activité aux vélos classiques et électriques. Vous pouvez déjà rejoindre le groupe Whatsapp qui a été créé pour diffuser les infos de manière plus dynamique et découvrir à travers les publications les nouvelles sorties, les compte-rendus ou encore le partage de photos... Nous espérons partager avec vous nos traces pendant la nouvelle saison qui démarre ! À bientôt !!!

Pour tous renseignements vous pouvez vous adresser à :
Isabelle Franoux : 06 74 08 92 19
Eric Berioux : 06 51 69 10 53

Éric



Montagn'art

Depuis ses randonnées d'enfance dans les vallées de Haute-Savoie, la jeune artiste est fascinée par la montagne et sa faune sauvage.

Aussi à l'aise avec le pinceau que le fusain, sur bois, sur pierre, sur toile ou sur papier, l'artiste clame son amour des cimes.

Pour la joindre ou contempler ses œuvres :

- **Vicky P. Art sur Facebook**
- **vicky.artwork sur Instagram**
- **vicky.petrequin@gmail.com**





DEPUIS TOUJOURS, LA NATURE NOUS INSPIRE



Adhérents du CAF,
Au Vieux Campeur
est votre partenaire,
venez en profiter !



**Au Vieux
Campeur**

WWW.AUVIEUXCAMPEUR.FR



PARIS - LYON - THONON-LES-BAINS - SALLANCHES - TOULOUSE-LABEGE
STRASBOURG - ALBERTVILLE - MARSEILLE - GRENOBLE - CHAMBERY
PARIS PRINTEMPS HAUSSMANN - GAP- BORDEAUX (Ouverture 2023)