

Les Varrappes

N° 118 - Printemps / Été 2017

L'esprit Club Alpin



club alpin français
Annemasse Salève

**Nous
partageons la
même passion...
La montagne!**

VILLE LA GRAND • Village d'Entreprises • 2 rue Chantemerle

LA ROCHE SUR FORON • ZAE des Dragiez • Impasse de l'étang

Illo studio
PHOTO © ALPESBYNGEMILLET/EXPEDITION-PROJECOLVIER-FICHO

terre
de montagne

ski, randonnée, trail, escalade



Illo studio
PHOTO © TIM KEMPLE / COLUMBIA



RETROUVEZ-NOUS SUR
terredemontagne

CAP BERNARD | VILLE-LA-GRAND
6 RUE DE MONTREAL | 04 50 38 19 17



LES VARAPPES

© V. Glauzy

N° 118 - Printemps / Été 2017

Édito

Et si nous nous rencontrions
« en vrai » !

Ce numéro 118 des Varappes marque une nouvelle olympiade et le début de mon mandat de présidente.

À l'heure du tout connecté, du tout numérique et du virtuel, si tout simplement nous déconnexions ?

Pour mieux nous retrouver « en vrai ».

J'entends déjà les remarques « Ça revient à chaque fois » ou alors « On a déjà essayé ».

Alors un peu d'indulgence, et je sais que vous en avez, et laissez-nous notre chance à nous aussi de vouloir améliorer des choses et vous faire des propositions afin de provoquer de vraies rencontres lors de notre réunion hebdomadaire. Et pas uniquement communiquer par courriels interposés, tweets ou listes de diffusion.

À la lecture de ce numéro des Varappes, plusieurs semaines sont passées avec la nouvelle formule de réunion du jeudi que l'on veut plus participative, avec des échanges plus marqués entre pratiquants, avec des propositions fortes d'information et de formation.

Au cours de ce mandat, j'aurai une volonté affirmée, celle de vous permettre d'évoluer dans vos activités préférées dans le respect des règles de sécurité en montagne, avec des envies de bienveillance les uns envers les autres et envers la nature.

Se former, pour ensuite former les autres, accompagner à l'autonomie, faire partager sa passion avec ses limites et ses contraintes mais aussi avec toute sa beauté et sa noblesse.

La fédération, avec sa nouvelle équipe et son projet « L'esprit club alpin Horizon 2020 » se mobilise pour accueillir, développer et transmettre. Elle s'emploie à renforcer la formation des pratiquants, des encadrants et formateurs bénévoles et des dirigeants.

Alors profitons de cet élan et de ces outils mis à notre disposition et saisissons cette opportunité de progression.

Votre présidente,

Isabelle Philippe

Sommaire

PAGE 2	Brèves du club
PAGE 3	Ascensions culturelles
PAGE 4	Compte-rendu Assemblée Générale
PAGE 6	Organisation du club Travaux à la Vuagère
PAGE 7	Protection de la montagne Randonnées solidaires
PAGE 8	Calendrier alpinisme
PAGE 9	Activités Gymnastique - Yoga - Vélo de montagne
PAGE 10	Calendrier randonnées
PAGE 12	Activités variées proposées
PAGE 13	Voyage au Vietnam
PAGE 14	Sortie nocturne
PAGE 15	Bivouac à la Vogelle
PAGE 16	Randonnée raquettes au col de Gemmi

- **Directeur de la publication :** Isabelle Philippe
- **Responsables rédaction :**
Jean-François Pradel, Daniel Blanc, Philippe Le Bocey
- **Couverture :** École d'escalade, © J. Mandica
- **Photo sommaire :** École d'aventure, © V. Glauzy
- **Conception :** Espace Handicap - Daniel Blanc
- **Réalisation :** Espace Handicap
- **Publicité/Relations publiques :** Michaël Beigbeder, Daniel Blanc, Robert Darbouret, Jacqueline Nicoud, Guy Schutter, Jean-François Pradel
- **Club Alpin Français Annemasse Salève :**
association selon loi 1901 - 38 avenue de Verdun 74100 Annemasse
- **Courriel :** contact@clubalpinannemasse.fr
- **Téléphone :** 04 50 37 73 32
- **Web :** cafannemasse-saleve.ffcam.fr
- **Pour envoyer vos articles au journal :**
lesvarappes@clubalpinannemasse.fr
- **Imprimeur :** CTR Annemasse
- **Semestriel - Dépôt légal :** mai 2017 - ISSN 0293-2393



BRÈVES DU CLUB

Soirée Grillades



Une soirée grillades sera proposée le jeudi 8 juin avant la réunion. Saucisses, merguez, desserts et boissons vous seront proposés pour 3,50 petits euros.

« L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. »

Ecole d'aventure

Les renseignements seront en ligne à partir de juillet. Cette année, il y aura 3 groupes : 9-11, 12-14 et 15-18 ans.

Assemblée Générale

Cette année, elle se déroulera le **vendredi 24 novembre 2017 à 19h**, toujours au local du club, les détails et l'ordre du jour pourront être consultés sur notre site internet ou sur les panneaux d'affichage au local.

Si vous voulez vous investir dans le club, vous pouvez contacter un membre du bureau.

Ecole d'escalade

Cette année encore, les inscriptions se feront exclusivement en ligne. Vous trouverez les informations détaillées sur notre site internet à partir de juillet.

APPEL À BÉNÉVOLES

Vous vous demandez depuis longtemps ce que vous pouvez faire pour votre club préféré ? Nous avons la réponse, venez participer :

- au journal « Les Varappes » prioritairement pour la gestion du publipostage (listing/impression enveloppes/envoi postal), ainsi que pour la gestion des articles (articles, calendriers, photos...) ou des publicités (envoi et suivi de courrier, suivi réception des visuels, règlement...). Même pas besoin d'être geek, il faut juste savoir se débrouiller avec l'utilisation de base de Word/Excel et le rangement des fichiers dans les dossiers.

- en dehors de ces besoins spécifiques, nous sommes toujours ravis d'agrandir notre famille de bénévoles pour le fonctionnement du club, donc n'hésitez pas à venir

Les adresses du club

Site du club :

cafannemasse-saleve.ffcam.fr

Pour contacter le club :

contact@clubalpinannemasse.fr

Pour le journal :

lesvarappes@clubalpinannemasse.fr

Site de l'open :

openescalade.clubalpinannemasse.fr

Licence 2016/2017

Bien qu'il soit aussi possible de l'obtenir par courrier ou en passant au local le lundi de 18h à 19h ou le jeudi à partir de 20h15, **merci de privilégier internet!**

1^{ère} Adhésion : www.ffcam.fr/recherche_clubs.html

Renouvellement : Pensez à renouveler en temps utile si vous voulez continuer à être assuré à : extranet-clubalpin.com/renouveler

Changement d'adresse, mise à jour des coordonnées : extranet-clubalpin.com/mesinfos

Cette année encore, une réduction de cotisation est applicable à partir du 1^{er} mai (seulement pour les adhésions nouvelles).

Se munir de votre N° de licence et du code internet qui vous ont été envoyés.

Les avantages de l'adhésion

Pour une pratique de vos activités plus autonome et responsable

- ▶ Une assurance adaptée à vos pratiques sportives
- ▶ L'accès aux stages et formations organisés par les clubs
- ▶ Participation aux activités proposées par votre club

Pour un accès privilégié dans nos refuges et chalets

- ▶ Pour tous, dans les refuges gérés par la FFCAM (jusqu'à 50 % de réduction pour les adultes, jusqu'à 75 % pour les jeunes, gratuité pour les moins de 8 ans en famille)
- ▶ Des prix réduits dans tous nos chalets de montagne
- ▶ Des réductions dans les refuges des clubs alpins européens (selon accords de réciprocité)

Pour une information ouverte à la vie associative et au milieu montagnard

- ▶ Des réductions significatives à la revue *La Montagne et Alpinisme*, première revue française de montagne
- ▶ Accès gratuit au Centre national de documentation Lucien Devies (au siège de la FFCAM à Paris),
- ▶ Informations sur l'ensemble des opérations organisées par nos clubs et partenaires : rassemblements jeunes, grands parcours, soirées cinéma, « fête de la montagne »

Avantages spécifiques auprès de nos partenaires (offres et tarifs privilégiés)

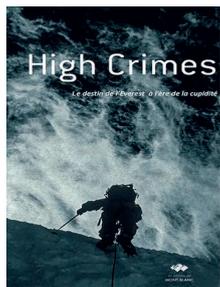
- ▶ Accords passés par de nombreux clubs avec des murs d'escalade, des stations de ski et magasins de sport, permettant d'obtenir des réductions tarifaires
- ▶ Stages Montagnes de la Terre encadrés par des guides de haute montagne
- ▶ Cap Vacances, Stages Expéditions, Magasins Expé (10 % de réduction)
- ▶ Une réduction de 15 au chalet de Tignes
- ▶ Et pour finir... un accès aux produits de la boutique Club alpin !

L'adhésion prend effet dès le versement de la cotisation et cesse au 30 septembre 2017 à minuit.

La couverture d'assurance reste acquise jusqu'au 31 octobre 2017 afin de permettre le renouvellement de l'adhésion pour la nouvelle année.

ASCENSIONS CULTURELLES

Conseil lecture



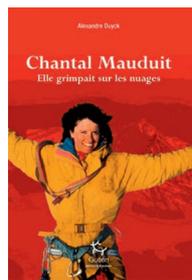
« *High Crimes* » paru en 2013 en France est le récit très détaillé de 2 expéditions sur l'Everest en 2004.

L'auteur, Michaël Kodas, journaliste américain, membre de l'une d'elles raconte l'expérience négative qu'il y a vécue mais aussi, ce qui s'est joué dramatiquement dans l'autre. Il nous livre à la fois un journal d'expédition entremêlé des portraits des différents protagonistes, ce qui nous implique

d'autant plus en tant que lecteur: Nils, Damian, Anne, Lakpa, George et tous ceux dont parle le livre ont une identité et un visage. Ce ne sont pas des personnages de fiction. Michaël Kodas nous confronte à un Everest qui révèle les côtés les plus sombres de l'être humain. Parfois aussi avec le meilleur... Il nous emmène au sein des expéditions, nous fait partager son ressenti et de là, pose de nombreuses questions.

Qu'est-ce qui pousse l'homme à affronter un environnement où il n'est pas fait pour vivre? Jusqu'où est-il prêt à aller pour arriver à ses fins?

À la fin du livre, on espère une chose : que ce que décrit Michaël Kodas ne soit pas totalement exact. À chacun de se faire son idée. **Bonne lecture!**



Nous avons lu « *Chantal Mauduit - Elle grimpeait sur les nuages* », d'Alexandre Duyck aux éditions Guérin.

Le libraire de la librairie Decitre d'Annemasse en a très justement parlé, je cite: « *Étoile filante des grimpeuses et aventurière des cimes, le destin de Chantal Mauduit est aussi bref qu'exceptionnel. Alexandre Duyck a eu accès à ses carnets intimes et alterne son récit avec les pensées de l'alpiniste. Il décrit avec simplicité et passion cette Femme au caractère bien trempée qui aimait avec fougue la littérature, le Tibet et les hauts sommets.*

Une très belle biographie qui est aussi une véritable ode à la montagne. »

Expo Artistes 2018 - Oyez, Oyez!

Artistes cafistes du CAF d'Annemasse, vous étiez présents cet automne pour nous faire partager votre univers.

Automne 2018 nouvelle exposition!

Que vous ayez déjà exposé ou non, vous pouvez dès maintenant réfléchir à vos prochaines œuvres. L'idée étant de ne pas exposer les mêmes pièces.

Artistiquement votre, Brigitte

J'ajouterais, quant à moi, que si vous n'avez pas encore été touchés par la grâce, la vitalité, le charme de cette alpiniste vous le serez à coup sûr.

Il y a également des vidéos à voir sur Internet, de préférence, à mon avis, après avoir lu le bouquin.

Emmanuelle

Les soirées Apéro 2017 au bar



Cette année, un jeudi par mois, à partir de 20h, je vous propose un apéro au bar avant le début de la réunion à 20h30.

En février, nous avons eu l'occasion de faire un Apéro savoyard vin blanc/fondue.

En mars, je vous propose un apéro espagnol Sangria/tapas.

En avril, nous aurons l'occasion de découvrir les îles Caraïbes avec un Apéro Punch/boudins antillais.

En juin, pour fêter l'été, ce sera apéro rosé/grillades.

En juillet, l'apéro niçois: pastis/pissaladière.

En août, l'apéro Italien: Spritz/Bruschetta.

En septembre, l'apéro grec: Uzo/Olives.

En octobre, pourquoi pas un apéro japonais Saké/Sushi.

En novembre, c'est le beaujolais nouveau donc... avec saucissons.

En décembre, à l'approche de Noël, apéro champagne et canapés.

Il ne sera servi qu'un seul verre par personne afin de consommer avec modération.

Des jus de fruit seront proposés pour les personnes qui préfèrent les boissons non alcoolisées.

Une participation de 2 € sera demandée.

Le Barman, Yves

« L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération »

Règlement du concours photo 2017

Thème du concours:
« Le Mont-Blanc sous toutes ses facettes »

1. Le concours est ouvert du 1^{er} avril au 1^{er} novembre 2017 inclus.
2. Le concours sera clos le 1^{er} novembre 2017 à minuit.
3. Seuls les membres du CAF d'Annemasse à jour de cotisation peuvent participer à ce concours.
4. Chaque participant doit proposer une seule photo au concours.
5. La photo proposée doit être sous format numérique. Elle sera fournie via soit clé USB, CD-ROM, Wetransfert, courriel (si fichier < 5 Mo) : concours.photo@clubalpinannemasse.fr
6. La définition de la photo proposée doit être suffisante pour une projection mais cette année nous aimerions qu'elle soit d'au moins 5 Mo afin de pouvoir imprimer les photos gagnantes.
7. Le participant au concours devra indiquer s'il a retouché sa photo à l'aide d'un logiciel de retouche d'images. Les photos montage ne sont pas autorisées.
8. Le photographe devra fournir avec la photo: la date de prise de vue, le lieu de prise de vue, le copyright tel qu'il devra apparaître (celui-ci sera intégré par nos soins), il devra aussi fournir une légende avec sa photo. Le cliché devra avoir été pris entre le 1er avril et le 1^{er} novembre 2017.

9. En participant au concours, le photographe autorise le Club Alpin d'Annemasse à utiliser sa photo dans un cadre associatif: diffusion sur le site du Club, dans le journal les Varappes, etc.

10. Le jury du concours sera composé des membres du comité.

11. Le jury se réunira courant novembre 2017. Chaque membre du jury établira un podium pour les trois meilleures photos. Sera classée première la photo ayant recueilli le plus grand nombre de premières places et ainsi de suite pour les suivantes.

12. En cas d'égalité, les classements du président et des vice-présidents présents feront la différence. S'il y a toujours égalité, on attribuera un prix aux deux concurrents.

13. Les membres du jury peuvent participer au concours mais leurs photos seront classées hors concours.

14. Les dix (10) premières photos seront retenues pour une projection lors de l'AG 2017 du club, les photos hors concours seront aussi projetées à cette occasion.

15. Les trois (3) premières photos seront récompensées par un bon d'achat: 100 € pour le 1^{er}, 70 € pour le 2^e, 50 € pour le 3^e.

Yves Gentil,
Responsable commission randonnée
montagne et alpine

Procès-verbal de l'assemblée générale du vendredi 25 novembre 2016

Assemblée Générale ordinaire

Michaël BEIGBEDER déclare la séance ouverte à 19h45

1. Approbation du PV de l'AG 2015

Le procès-verbal est adopté à l'unanimité.

2. Rapport moral

Lecture du rapport moral par le président Michaël BEIGBEDER qui, après 10 années de présidence va cesser ses fonctions. Nous remercions Michaël BEIGBEDER de s'être investi et engagé pendant ses années de direction.

3. Rapport financier 2016 présenté par Jean-François PRADEL

Delphine DALENÇON et Raphaël VIBERT-VICHET, vérificateurs aux comptes, n'ont constaté aucune irrégularité. Les comptes 2016 présentant un résultat négatif de 7 839 € sont approuvés à l'unanimité.

4. Nomination des vérificateurs aux comptes pour 2016

Sont reconduits à l'unanimité, vérificateurs aux comptes: Delphine DALENÇON et Raphaël VIBERT-VICHET.

5. Budget prévisionnel 2017 présenté par Jean-François PRADEL

Le budget prévisionnel en perte de 10 342 € est approuvé à l'unanimité.

6. Nomination des délégués AG du Comité Départemental à St Pierre en Faucigny le lundi 28 novembre 2016.

Marc PETITOT et Michel SEIFERT sont volontaires pour représenter le club et sont élus à l'unanimité.

7. Nomination des délégués AG du Comité Régional à Villefontaine le samedi 3 décembre 2016

Bernard FUCHS et Michel SEIFERT sont volontaires pour représenter le club et sont élus à l'unanimité.

8. Nomination des délégués pour l'AG nationale à Lyon les 28 et 29 janvier 2017

Anne-Marie Favrat et le (la) nouveau(elle) président(e) sont volontaires pour représenter le club et sont élus à l'unanimité.

9. Élection du comité

Michaël BEIGBEDER, Philippe BRIERE, Robert DARBOURET, Anne-Marie FAVRAT, Yves GENTIL, Catherine GUERIN, André LAMOUILLE, François MOLLINET, Marie-José MOLLINET, Marc PETITOT, Isabelle PHILIPPE, Jean-François PRADEL, Guy SCHUTTER renouvellent leurs candidatures.

Philippe LE BOCEY, Jonathan MANDICA proposent leurs candidatures pour le comité.

Les membres du Club Alpin Français Annemasse Salève ayant 16 ans et plus, étant à jour de cotisation sont appelés à déposer leur bulletin de vote dans l'urne.

10. Rapport des activités

• Randonnée pédestre: Yves GENTIL

Les encadrants sont remerciés. Malgré un printemps pluvieux, ils ont organisé 60 sorties collectives avec 518 participants. La sortie multi-activité à la Pointe d'Arvoin agrémentée cette année par une course d'orientation a réuni 18 participants et a été suivie du traditionnel repas avec dessert canadien. À noter cette année des séjours en Oisans et en Vanoise.

Les nouvelles sorties familles n'ont pas encore rencontré un vif succès.

• Randonnées solidaires: Robert DARBOURET

Participation à 12 sorties avec l'Accueil Médicalisé de la Croix Rouge, l'IME de Saint-Cergues, l'Espace-Handicap et l'ADRET74, dans la bonne humeur et une ambiance chaleureuse, qui ont profité à 38 handicapés. Remerciements aux bénévoles du club avec 47 journées participants.

• Alpinisme: Isabelle PHILIPPE

Accent mis cette année sur la formation et l'expédition Makalu 2 en septembre pour 35 jours d'aventure.

Validation par 4 personnes de la première partie du cursus pour la préparation du diplôme d'initiateur en alpinisme. Elles poursuivent leur formation, également ouverte aux clubs de Douvaine et de Reignier. Il leur reste à valider 15 courses pour pouvoir se présenter à l'examen en 2018. Remerciements aux instructeurs de notre club.

• École Escalade: Jonathan MANDICA

Pendant 30 semaines, 5 groupes de jeunes et 3 groupes adultes d'une vingtaine de personnes ont suivi des cours au gymnase Robert Sallaz et des Verchères, encadrés par des professionnels. Une sortie en extérieur est intégrée dans le planning des cours pour chaque groupe.

• École Loisirs: Jonathan MANDICA

Sorties en salles et autonomes organisées cette année. Remerciement à Evan CRESTAUX pour la réalisation, avec l'aide de son équipe, d'un pan d'escalade au sous-sol, opérationnel depuis cet été.

• École d'aventure: Sacha DANANAI

Cette année, elle est ouverte aux 9-11 ans pour des activités « découverte de la montagne ». Le groupe 12/18 ans, avec des jeunes motivés par les activités autour de l'alpinisme, a participé à 5 sorties à la journée et à une nuit en refuge: cascade de glace, ski de montagne, terrain d'aventure, grandes voies, mais aussi journée sécurité neige.

• Escalade Open: Evan CRESTAUX

Le 24e open d'escalade a connu un réel succès avec 192 participants et 150 bénévoles entre les journées et soirées de préparation et le week-end de compétition proprement dit. L'équipe autour d'Evan CRESTAUX a accompli un travail très important, ne comptant pas ses heures le soir après le travail et le week-end. Les témoignages de satisfaction et les félicitations reçues de certains participants en sont le témoignage.

• Raquette: Catherine GUERIN

Groupe toujours fidèle qui a participé aux 32 sorties décembre à avril avec 193 journées/participant, en Haute-Savoie, Jura et la traditionnelle sortie au Grand-Saint-Bernard.

• Ski alpin: Philippe BRIERE

Très bonne participation pour les 7 sorties en station organisées avec en moyenne 65 skieurs, encadrés par 10 initiateurs. Une sortie en début de saison et une autre à la fin de l'école ont eu lieu.

• Ski de montagne: Marc PETITOT

Malgré les caprices de la météo, 366 journées participant pour les 31 belles sorties organisées cette année avec l'imagination des encadrants, notamment en Italie et en Autriche.

• Yoga: Sylvie MORARD

Participation hebdomadaire le mercredi d'un groupe assidu aux cours de ce yoga d'énergie se pratiquant debout, axé sur l'équilibre, la détente, la concentration et la souplesse.

• Chalet de la Vuagère:

André et Chantal LAMOUILLE

André et Chantal LAMOUILLE qui assurent la gestion du chalet de la Fédération ont comptabilisé 2 828 nuitées (dont 1 092 scolaires), pour des recettes de 27 649 €, ce qui porte les réserves à 16 543 €. La douche a été carrelée. 33 personnes ont participé à la journée dédiée au nettoyage suivie de la traditionnelle fondue.

• Journal Les Varappes: Guy SCHUTTER

À noter cette année l'insertion d'une nouvelle page intitulée « Ascension culturelle ». Le journal mis en page par Espace Handicap à Ville-la-Grand est tiré à 900 exemplaires.

• **Matériel: Robert DARBOURET**

Acquisition de cordes pour se mettre en conformité avec les normes EPI (équipement de protection individuel).

• **Bibliothèque: Odette LEGAL**

À noter que 26 cafistes ont emprunté 80 ouvrages cette année. De nouvelles acquisitions sont venues remplir les rayons la bibliothèque.

• **Protection de la montagne: Christian MASSON**

Statu quo sur le dossier de l'abattage des bouquetins du Bargy. Le décret sur le convoyage en altitude a repris presque tous les points des associations pour la défense de la nature, mais quid de son respect? Nous remercions Christian MASSON d'avoir représenté le club pendant de nombreuses années.

• **Moutain Wilderness: Guy SCHUTTER**

Guy SCHUTTER rappelle son implication en tant qu'adjoint au trésorier dans cette association qui comprend 1 500 adhérents. Avec la nouvelle gouvernance régionale, il est à déplorer les baisses drastiques des subventions accordées aux associations de protection de la nature qui veulent se fédérer. À noter les panneaux d'affichage des jours de chasse au départ des sentiers, dans notre département.

11. Concours photo

Présentation des photos par Yves GENTIL.

Remise des prix pour le troisième concours photos avec pour thème « l'insolite en montagne ».

1er prix: Delphine DALENÇON;

2e prix: Marie-Françoise IWANIEC;

3e prix: Marie-Joseph IWANIEC.

12. Élection des membres du comité.

Dominique GUILLOTON et Tiffanie MANDICA sont désignées comme scrutatrices. 88 adhérents ont signé la feuille de présence en début de séance. 86 votants.

Membres élus avec le nombre de voix: Michaël BEIGBEDER (86), Philippe BRIERE (86), Robert DARBOURET (86), Anne-Marie FAVRAT (86), Yves GENTIL (86), Catherine GUERIN (85), André LAMOUILLE (85), Philippe LE BOCEY (86), Jonathan MANDICA (83),

François MOLLIET (86), Marie-José MOLLIET (86), Marc PETITOT (86), Isabelle PHILIPPE (86), Jean-François PRADEL (86), Guy SCHUTTER (86).

13. Discours de Michel FREDON, président de l'OMS

Michel FREDON éprouve toujours un grand plaisir à se trouver dans notre grande famille. Il constate comme chaque année un grand nombre de participants lors de l'assemblée générale et que tous les curseurs sont en hausse. Il félicite le président Michaël BEIGBEDER et le comité pour le dynamisme de notre club. Il félicite également Anne-Marie FAVRAT pour sa participation régulière au forum des sports qui donne une bonne image de notre club.

14. Discours Julien BEAUCHOT, adjoint au maire en charge des sports

Julien BEAUCHOT assiste pour la première année à notre

assemblée générale et constate la grande vitalité de notre club avec les nombreuses disciplines offertes aux adhérents. La vision de la ville n'est pas de privilégier la compétition par rapport aux loisirs. Elle a un regard sur la jeunesse qui doit recevoir une éducation par la famille, l'école, et une activité sportive. Malgré la baisse des dotations de l'état, la municipalité ne baissera pas les subventions culturelles et sportives. Il rappelle le succès de la manifestation de l'Open, vitrine de notre ville et souhaite une longue vie à notre club.

15. Présentation des nouveaux diplômés

> Initiateur Ski de randonnée: Guilhem MOLLIET.

> Initiateur Escalade SAE: Lara DANANAI, Marion BOUVIER, Arnaud GAUTIER, Steven MANDICA, Thibault TARLIER, Enzo UBERTI

> Initiateur Ski alpin: Ricarda BROUARD, Jérôme BEGEY

16. Remise de diverses récompenses

Remise de médaille pour 25 ans d'ancienneté au club: Bernard FUCHS, Bernadette FUCHS, Christian VALLEZ, Andrée TUPIN, Muriel EMPTOZ-LACOTE, Christophe MONOD

Le président lève la séance à 22h10



Club Alpin Français
Annemasse Salève

38 avenue de Verdun
74100 Annemasse

Réunion le jeudi à 20h30

Permanence le lundi de 18h à 19h

☎ : 04 50 37 73 32

@ : contact@clubalpinannemasse.fr

📧 : cafannemasse-saleve.ffcam.fr

Pour envoyer vos articles au journal :
lesvarappes@clubalpinannemasse.fr



Intermarché
SUPER

HEURES D'OUVERTURE :

Du mardi au samedi de 8h30 à 19h30

Le dimanche de 8h30 à 13h00

Station Service CB 24/24 - 7/7

PARC DES ÉRABLES - 74100 VÉTRAZ-MONTHOUX

Tél : 04 50 84 22 80 - Fax : 04 50 84 22 84



8, rue Germain Sommeiller | Z.I. des Grands Bois | 74100 ANNEMASSE
Tél. 04 50 38 18 76 | contact@ctr-imprimerie.fr | www.ctr-imprimerie.fr

ORGANISATION ET ACTIVITÉS DU CLUB

LE BUREAU

Présidente : Isabelle Philippe
Secrétaire : François Molliet
Secrétaire suppléant : Marie-José Molliet
Trésorier : Guy Schutter

Vice-présidents : Philippe Brière, Robert Darbouret, Anne-Marie Favrat, Jonathan Mandica

L'organisation administrative

Accueil : Dominique Guilloton, Philippe Le Bocey et Michel Losfeld
Animations, bar : Yves Gentil, Philippe Le Bocey
Bibliothèque : Odette Legal, Emmanuelle LAURENT, Corinne Gosselin
Chalet La Vuagère : André et Chantal Lamouille
Communication : Isabelle Philippe, Guy Schutter
Gestion des adhérents : Jennifer Pisteur, Marie-José et François Molliet
Journal : Daniel Blanc, Philippe Le Bocey, Jean-François Pradel
Location salle : Muriel Emptoz-Lacote
Matériel : Michaël Beigbeder, Robert Darbouret, Marie-Joseph Iwaniec
Minibus : Robert Darbouret
Protection de la montagne : Guy Schutter
Relations publiques : Isabelle Philippe, Guy Schutter
Site web : Isabelle Philippe
Gestion liste encadrants : Catherine Guérin

Les commissions sportives

Alpinisme : Michaël Beigbeder, Isabelle Philippe
Escalade École enfants et adultes : Jonathan Mandica
Escalade loisir : Jonathan Mandica
Gymnastique : Jean-Marie Begey
École d'aventure : Sacha Dananaï
Formations : Catherine Guérin
Open d'escalade : Anne-Marie Favrat
Randonnée pédestre : Yves Gentil, Agnès Letertre Gleizes
Randonnée solidaire : Robert Darbouret
Raquette : Catherine Guérin
Skating : Delphine Drapier
Ski de randonnée/surf alpinisme : Marc Petitot
Ski alpin/Cours/Hors-piste : Philippe Brière, Philippe Le Bocey
Yoga : Sylvie Morard

TRAVAUX À LA VUAGÈRE

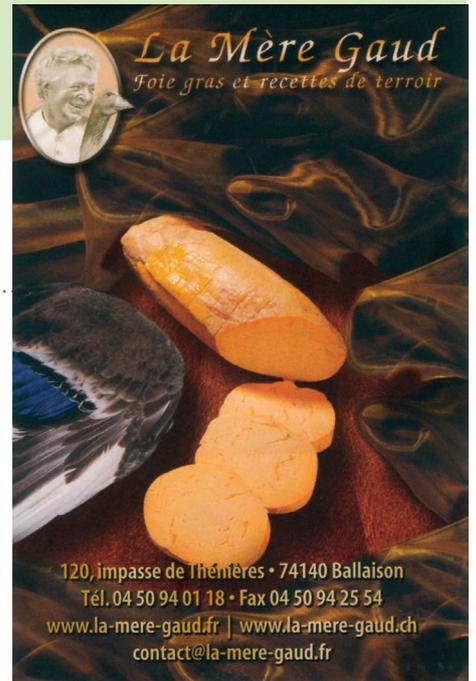


Envie de partager une fondue entre cafistes au chalet de la Vuagère le samedi 14 octobre 2017.

Mais il faudra la mériter. Quelques petits travaux de terrassement, de jardinage, de peinture et de nettoyage devront être accomplis pour se mettre en appétit. Et après viendra la récompense, une bonne soirée de partage entre amis.

Merci pour votre présence.

Chantal et André LAMOUILLE



HENNEQUIN
SARL
MAÇONNERIE - RENOVATION - ENTRETIEN

**Une équipe de professionnels
à votre service**

30 rue du Château Rouge - Annemasse
Tél : 04 50 38 32 48
Courriel : hennequinsarl@orange.fr
Site : www.maconnerie-hennequin.com



Cuisine traditionnelle - Banquets - Brasérades - Fondues
Menu du jour - Repas d'entreprise

Le Jaures

Hugues Bosson

1 rue Jean Jaures - Ville la Grand

Tél. 04 50 74 00 93

www.le-jaures.com

RESTAURANT

MONTAGNE DEBOUT

À tous ceux qui aiment la montagne, à ceux qui en vivent, ceux qui viennent s'y ressourcer, ceux qui viennent y chercher l'aventure et le dépassement de soi... quelle montagne voulez-vous pour demain? Si vous vous sentez concernés répondez à la consultation « Montagne Debout ». Vous vous y retrouverez nécessairement quelque part...

www.montagnedebout.org
www.facebook.com/montagnedebout



FÊTE DE L'ESCALADE

L'année dernière, le 24^e OPEN d'escalade du CAF Annemasse Salève a rencontré un grand succès, et nous remercions encore toutes celles et tous ceux qui ont œuvré pour cette réussite.

Le 25^e OPEN est un anniversaire qui mérite une réalisation encore plus inventive, mais l'état du bloc nécessite une sérieuse révision et nous en profiterons pour lui apporter un coup de jeune : nouvelle conformation du support plus en accord avec les attentes des grimpeurs actuels.

C'est pourquoi nous avons pris la décision de ne pas organiser la 25^e édition cette année, afin de nous laisser le temps de réaliser ces modifications.

Par contre nous ne pouvons pas laisser sans nouvelles les nombreux grimpeurs fidèles à cette manifestation.

Nous allons donc organiser une « Fête de l'Escalade », ouverte à tous, avec des animations (tyrolienne, montée de corde, etc.), et petites compétitions amicales d'escalade, sous forme de défis, en solo ou par équipe.

Cette manifestation aura lieu en novembre. La date précise et les modalités sont en cours de discussion et toutes les informations vous seront fournies dès la finalisation du projet.

Et bien sûr, on n'oublie pas la 25^e édition de l'OPEN qui sera à la hauteur de vos attentes.

Nous comptons sur votre participation et attendons vos propositions.

L'équipe de l'OPEN

RANDONNÉES SOLIDAIRES



- avec Espace-Handicap et ADRET

- . jeudi 4 mai, la journée
- . jeudi 18 mai, l'après-midi
- . samedi 10 juin, la journée

- avec la Croix Rouge FAV (Foyer Accueil Médicalisé), les vendredis

- . 16 et 30 juin
- . 7 juillet
- . 25 août
- . 1, 8, 15 septembre

D'autres randonnées solidaires seront proposées...
Inscrivez-vous pour être sur ma liste de diffusion.

À bientôt
Robert

Avec le printemps, les « Joëlettes » vont reprendre du service. Nous allons de nouveau partager des balades et des moments forts avec les personnes en situation de handicap de la Croix-Rouge de Saint-Cergues et d'Espace Handicap accompagnés de l'Association ADRET.

Aussi j'ai besoin de votre participation pour m'aider dans cette tâche qui procure toujours beaucoup de plaisir aux participants, qu'ils soient transportés ou accompagnants. Si vous êtes disponibles, n'hésitez pas à me contacter : robert.darbouret@orange.fr

Les premières sorties auront lieu :

- avec la Croix Rouge IME (Institut Médico Éducatif)
. mercredi 26 avril (besoin de 4 personnes, casse-croûte fourni)

BRET Pierre-Yves

**Herboristerie
Orthopédie
Matériel Médical
Parapharmacie**

**33 chemin des 3 noyers
74100 VETRAZ-MONTHOUX**

**Tél : 04 50 92 09 21
Fax : 04 50 49 36 58**

CALENDRIER ALPINISME

Date	Encadrement	Sommet/Voie	Nbre de pers	Description/ Remarques	
AVRIL sam 8 et dim 9	Joseph Guaragna Isabelle Philippe	Couloir Chevalier ou Tête Blanche	2 pers	<i>Couloir Chevalier</i> : 3512 m AD pente 50° <i>Tête Blanche</i> : 3421 m AD pente 55°	
MAI	mar 2	Michaël Beigbeder Jo Charvier		École obligatoire pour participer aux écoles de neige et glace. <i>19 heures au local du CAF</i>	
	mar 9	Michaël Beigbeder Jo Charvier			
	mar 16	Aymeric Hominal		École obligatoire pour les initiés et conseillée pour les autres. <i>19 heures au local du CAF</i>	
	sam 20 et dim 21	Michaël Beigbeder Jo Charvier Patriq Travers Michel Seifert Isabelle Philippe Julien Marin Joseph Guaragna Kevin Raymond	École de neige et glace	40 pers	École de neige au barrage d'Emosson le samedi École de glace à la mer de glace le dimanche Hébergement UCPA Chamonix
JUIN	sam 10	Julien MARIN Isabelle PHILIPPE	Pointe des Vers - arête SW	2 pers	Course d'arête. PD
	sam 17 et dim 18	Inscription directe sur le site Grand Parcours	Grand parcours alpinisme à Chamonix	Organisé par le Comité départemental de Haute-Savoie	
	sam 24 et dim 25	Kevin Raymond	Aiguilles Marbrées et aiguille d'Entrèves	1 pers	Course d'arête. PD pour Marbrées; AD pour Entrèves
JUILLET	sam 1	Jo Charvier Isabelle Philippe	Aiguille d'Entrèves en traversée - 3600 m	2 pers	Course d'arêtes. AD
	sam 8 et dim 9	Michaël Beigbeder	Traversée des Courtes - 3856 m	Course réservée aux élèves préparant le brevet fédéral d'initiateur. AD	
	sam 15 et dim 16	Jo Charvier Isabelle Philippe	Grand Paradis - 4061 m	Course de neige et final en rochers. F	
	Ven 21 et sam 22	Kevin Raymond	Barre Noire des Écrins - 4102 m	Course de neige. AD	
	Sam 29 et dim 30	Jo Charvier	Aiguille d'Argentière par Flèche Rousse - 3901 m	Course réservée aux élèves préparant le brevet fédéral d'initiateur. AD	
AOÛT	Sam 05 et dim 06	Jo Charvier	Bivouac Jacchia - 3258 m	Course réservée aux élèves préparant le brevet fédéral d'initiateur	
	Sam 05 et dim 06	Michaël Beigbeder	Traversée du Tour Noir - 3837 m	Course réservée aux élèves préparant le brevet fédéral d'initiateur. PD+	
	Sam 12 et dim 13	Jo Charvier	Grand Mont Ruan - 3040 m	10 pers	Course mixte. PD+
	Du sam 12 au lun 14	Kevin Raymond	Breithorn d'est en ouest - 4164 m puis Castor - 4228 m et Pollux - 4092 m	1 pers	Breithorn. AD Castor et Pollux. PD
	Sam 26 et dim 27	Kevin Raymond	Weissmies 4023 m Arête Nord	1 pers	Course mixte AD

CONTACTS

Michaël BEIGBEDER - mikemountain74@gmail.com - 06 79 69 59 95
Isabelle PHILIPPE - philisa74@orange.fr - 06 82 44 59 61
Joseph CHARVIER - charvier74@orange.fr - 06 09 85 78 73
Joseph GUARAGNA - jaguaragna@gmail.com - 06 50 24 13 51
Julien MARIN - julien@jtrack.fr
Michel Seifert - michelseifert@orange.fr
Kevin Raymond - kevraymond@gmail.com - 06 66 64 61 46

D'autres courses en alpinisme auront lieu cet été, prière de venir nous rencontrer le jeudi soir à la réunion du Club...



PAYSAGE DU GENEVOIS
Michel Grange



Entretien et création
Collecte et broyage de végétaux
Conseils, astuces et expertise



St Julien en Genevois
 Site : grangemichel-paysagedugenevois.fr
 Contact : 06 50 39 19 69 - grangemichel74@gmail.com

ACTIVITÉS

Yoga d'énergie



© D. Blanc

L'activité « Les Vents du Silence » est un yoga d'énergie composé de 13 séries de mouvements du corps.

Chaque série est exécutée en position debout sur 3 rythmes : lent, moyennement rapide et rapide. Ce yoga est complémentaire aux activités de la montagne car il développe :

- la concentration
- la respiration
- l'énergie vitale et créative
- la souplesse du corps
- l'équilibre dans l'espace
- un magnétisme vivifiant et bienfaisant
- la méditation

**Les cours ont lieu le mercredi de 19h00 à 20h00
Salle du Club Alpin d'Annemasse**

Sylvie Morard - sylvie.limacher@orange.fr - 06.47.99.87.14

Gymnastique d'entretien

C'EST REPROGRAMMÉ POUR 2017-2018 !

Du lundi 18 septembre 2017 au lundi 28 mai 2018, à confirmer ultérieurement.

Nous avons enregistré 18 inscriptions la saison précédente avec une assiduité de 8-12 participants ce qui nous motive à renouveler cette activité.

Elle se déroule tous les lundis soir sauf pendant les périodes de congés scolaires, de 17h45 à 19h45.

Son but est l'entretien général du corps : Des révisions de la souplesse des articulations et de leur amplitude, quelques exercices de renforcement musculaire, des étirements, des mouvements de coordination gestuelle et aussi des jeux.

Compte tenu de la plage horaire dont nous disposons, le cours spécifique de gymnastique est précédé d'un jeu de badminton en guise d'échauffement. Le contenu du cours de gymnastique est issu de l'éducation physique et sportive classique, un peu plus orientée à destination des skieurs et inclut, entre autres, des mouvements du yoga, du Pilates et du stretching. Derrière des gestes simples et sans difficulté apparente, vous découvrirez parfois vos limites et, quelque temps plus tard, de petites sensations douloureuses qui disparaîtront grâce à une pratique régulière.

Comme les autres saisons et selon la motivation des participants, des séances pourront être réservées pendant des congés scolaires ou s'effectuer à l'extérieur en parcours naturel inspiré de la méthode Hebert.

La durée effective de la séance de gymnastique est d'environ 1h15.

Les cours seront dispensés au Gymnase Camille CLAUDEL, 43 Rue de Romagny à Annemasse, où nous disposons de douches et d'un parking attenant au gymnase.

Informations pratiques :

- Licence CAF OBLIGATOIRE
- Cotisation fixée à 15 € sur la base de 20 inscriptions.
- Les inscriptions sont prises toute la saison !
- Tenue de sport décontractée : survêtement, short ou collant, chaussures de sport en salle (permettant de courir un peu !) à semelles non marquantes. Éventuellement, acquisition de bracelets lestés à prévoir.
- Contact : Jean-Marie BEGEY - jmb4477@hotmail.com

Vélo de montagne

Parcourir les chemins et les bords des rivières sur son vélo loin du bruit des voitures est un véritable plaisir et une source de dépaysement. Le vélo de montagne au CAF Annemasse ne demande qu'à se développer, alors que tu sois débutant ou assidu il y aura toujours quelqu'un ou quelqu'une prête à enfourcher son vélo pour t'accompagner sur les chemins près de chez nous ou sur des terres plus lointaines.

Nous t'invitons donc à venir aux réunions du jeudi soir pour faire part de tes désirs et de tes propositions de sorties.

Comme chaque année, la FFCAM organise un rassemblement de vélo de montagne. Durant 4 jours des randonnées encadrées à vélo de tous niveaux sont proposées. Cette année le CAF de Belfort nous fera découvrir ses sous-bois et autre singles, du 13 au 16 juillet.

Visitez le site ci-dessous pour les informations pratiques, n'oubliez pas de partager ce lien et de faire connaître votre intérêt à participer à cette manifestation pour organiser d'éventuels covoiturages.

www.rvdm2017belfort.fr

Nous vous rappelons que le CAF met à disposition un VTT adulte pour toute sortie annoncée.

Marc Petitot

89 route des Brasses - Tél : 04 50 36 86 00

CALENDRIER RANDONNÉES PÉDESTRES

Les dates de randonnées sont respectées dans la mesure du possible et peuvent être modifiées en fonction des conditions météorologiques, ou des disponibilités de l'encadrant.

Toutes les sorties se font sur inscription auprès de l'organisateur. Pour les sorties nécessitant une réservation de refuge, s'inscrire auprès de l'organisateur à l'avance. Une fiche pour chaque sortie pourra être visualisée sur le site du club.

Date		Chef de course	Courses proposées	Alt.	Dénivelé	Difficulté	
Week-End	Semaine						
MAI		Jeu 4	R. Darbouret	Sortie Joëlette		Rando participative Handicap	
	Dim 7		Y. Gentil / O. Dunand	Recyclage encadrants			
	Dim 14		A. Letertre Gleizes	La brèche du Dérochoir	2171 m	1000 m	PD
	Sam 13		F. Favre	Pointe d'Ireuse	1890 m	850 m	F
	Dim 14		C. Vallez	Col de l'Ovine	1790 m	600 m	F
		Jeu 18	R. Darbouret	Sortie Joelette			Rando participative Handicap
	Sam 20		Y. Gentil	Sortie début de saison au Parmelan / Repas Canadien	1832 m	700 m	F
	Dim 21		C. Nicollier / P. Brière	Sortie à définir			
		Jeu 25	A.M. Favrat	Montagne du Charbon	1720 m	600 m	F
	Sam 27		D. Groz	Col du Passet	1930 m	700 m	F
	Dim 28		F. et M.J. Molliet	Roc de Tavaneuse	2156 m	1050 m	PD
	Mer 31	M. Losfeld	Croisse Baulet	2236 m	1000 m	PD	
JUIN	Sam 3		C. Guérin	Pointe de Perret par le Jourdy	1941 m	1080 m	PD+
	Sam 10		F. Favre	Les lacs Jovet	2174 m	1000 m	PD
	Sam 10		R. Darbouret	Sortie Joëlette			
	Dim 11		C. Vallez	L'aiguille Verte du Chinailon	2045 m	730 m	PD
		Ven 16	R. Darbouret	Sortie Joëlette			Rando participative Handicap
	Dates à définir		J.P. Maréchal	Tour des Fiz		1545 m	
	Dim 25		C. Nicollier / P. Brière	Sortie à Définir			
		Ven 30	R. Darbouret	Sortie Joëlette			Rando participative Handicap
JUILLET	Sam 1		D. Groz	Aup de Vérán – Aiguille D'Aujon	2387 m	1400 m	PD+
	Dim 2		Y. Gentil	Aiguillette des Rosettes	2201 m	840 m	F
		Ven 7	R. Darbouret	Sortie Joëlette			Rando participative Handicap
	Sam 8		F. et M.J. Molliet	Pointe de Sambuy	2198 m	1320 m	PD
	Dim 9		Y. Gentil	Cornettes de Bise	2432 m	1190 m	PD+
	Dim 9		C. Vallez	Pointe de Haut Fleury autrement	1981 m	700 m	PD
	Sam 15		D. Groz	Aiguille à Bochart	2681 m	1450 m	AD
	Dim 16		P. Brière	Mont Charvin en traversée	2409 m	1230 m	AD
	Du Sam 22 au Sam 29		Y. Gentil	Écrin - camp d'été au chalet de L'Eychaudat 8 personnes			
	Sam 22		F. Favre	Le lac d'Anterne	2063 m	1000 m	PD
	Sam 29		R. Darbouret	Mont Charvet en traversée	2358 m	1200 m	AD
			A.M. Favrat	Robe de bure et cotte de mailles / Allier			

Cotation de la difficulté

F : Facile, PD : Peu Difficile, AD : Assez Difficile, D : Difficile. Avec les nuances + (plus) ou - (moins)

Date		Chef de course	Courses proposées	Alt.	Dénivelé	Difficulté	
Week-End	Semaine						
AOÛT	Sam 5		M. Losfeld	La Croix de Fer	2342 m	950 m	PD
	Dim 6		C. Vallez	Le petit Bargy	2098 m	900 m	PD
	Sam 12 et Dim 13		C. Nicollier / P. Brière	Cabane de Illhorn - Val d'Anniviers			PD
	Sam 12		R. Darbouret	Bostan - pas de la Bide	2405 m		AD
	Sam 19		F. et M.J. Molliet	Trou de la Mouche	2453 m	1055 m	PD
	Sam 19		D. Groz	Aig. De Loriaz - Corne W de Loria	2752 m	1000 m	AD
	Dim 20		Y. Gentil	La dent d'Oche en traversée	2222 m	1020 m	PD+
	Dim 20		C. Vallez	Combe Sauvage	2300 m	1000 m	AD
		Ven 25	R. Darbouret	Sortie Joëlette	Rando participative Handicap		
	Sam 26		R. Darbouret	Pointe Percée - cheminée de Sallanches - 4 p	2752 m	1000 m	AD
Dim 27		M. Losfeld	Dent de Crolles	2062 m	650 m	PD	
SEPTEMBRE		Ven 01	R. Darbouret	Sortie Joëlette			
	Sam 02		Y. Gentil	Le lac Blanc	2352 m	930 m	PD
	Dim 03		C. Guérin	Le grand Bargy	2301 m	1150 m	PD+
		Ven 08	R. Darbouret	Sortie Joëlette	Rando participative Handicap		
	Sam 9		M. Losfeld	Plan Glacier	2690 m	1350 m	AD
	Sam 9		F. Favre	Croix de Commune	1969 m	800 m	F
		Ven 15	R. Darbouret	Sortie Joëlette	Rando participative Handicap		
	Sam 16 et Dim 17		A. Letertre Gleizes	Refuge Bagnoud - Col des Otanes	2460 m 2846 m	1250 m 400 m	AD
	Sam 16		D. Groz	Les Grandes Autannes – depuis Trient	2680 m	1350 m	AD
	Dim 17		F. et M.J. Molliet	Refuge Albert 1er	2702 m	1600 m	PD
	Dim 17		C. Vallez	Tour de Haute Pointe	1800 m	700 m	PD
Sam 23 et Dim 24		Y. Gentil / R. Darbouret	Week-end multi-activités à la Vuagère	1200 m		F	
Sam 30		C. Guérin	Pointe de Tardevant	2500 m	1100 m	PD+	
OCTOBRE	Dim 1		M. Losfeld	Mont Joly - Aiguille Croche	2525 m	1100 m	AD
	Sam 7		J.L. Guidez	Tête de Moède	2459 m	1100 m	PD+
	Dim 8		Y. Gentil	Le Petit Bargy - circuit par tête des Bécus	2098 m	855 m	PD
	Sam 14 et Dim 15		A. Letertre Gleizes	Bisse de Ro et Lens - Bisse de Sion et d'Ayent (Valais)	1780 m	250 m 15 km 380 m 20 km	PD+
	Dim 15		C. Vallez	Pointe de Surcou - Beignets	1809 m	855 m	F
	Sam 21		D. Groz	La Miaz depuis le Plan	2336 m	1160 m	PD+
	Dim 22		F. et M.J. Molliet	Pointe de Mandallaz	2277 m	1415 m	PD
	Sam 28		C. Nicollier / P. Brière	Crêt d'eau - Jura	1621 m	1000 m	PD
Dim 29		C. Guérin	Pic de la Corne	2084 m	1050 m	PD+	
NOV	Sam 04		D. Groz	Trou de la Chapelle – Dent du Cruet	1850 m	1450 m	PD+
	Sam 11		J.L. Guidez	Grillade aux chalets du Criou	1664 m	900 m	F

Contacts

Anne Marie Favrat - anne-marie.favrat@wanadoo.fr
 Philippe Brière - briere.ph@free.fr
 Catherine Guérin - catherine.guerin189@orange.fr
 Colette Nicollier - colette.nicollier@hcuge.ch
 Denis Groz - denis.groz@gmail.com
 Jean-Luc Guidez - jlgsarl.guidez@gmail.com
 Jean-Philippe Marechal - jpdmeran@orange.fr

Marie Jo et François Molliet - mariejosemolliet@hotmail.com
 Michel Losfeld - mlosfeld@wanadoo.fr
 Robert Darbouret - robert.darbouret@orange.fr
 Christian Vallez - vallez.christian@wanadoo.fr
 Yves Gentil - yves.gentil@cegetel.net
 Frank Favre - frank.favre0528@orange.fr

Les sorties variées sont détaillées sur la page suivante

ACTIVITÉS VARIÉES PROPOSÉES

Deux dates à retenir pour la nouvelle saison 2017 :

Le samedi 20 mai 2017 aura lieu la **sortie début de saison** au Parmelan. Ce sera l'occasion de partager notre passion avec les nouveaux inscrits au club qui souhaitent participer aux sorties de randonnée pédestre. Le soir, nous nous retrouverons tous ensemble au local autour d'un repas canadien.

Le week-end des 23 et 24 septembre aura lieu la **sortie multi-activités / Sortie d'automne**. Cette année nous avons décidé de

proposer cette sortie sur un **week-end au chalet de la Vuagère**. Au programme randonnée pédestre, escalade, parcours orientation...

Soirée grillade ou fondue selon l'envie du moment.

À bientôt sur les chemins de randonnée de nos montagnes

Yves Gentil



© S. Costa

Bien voir dans vos activités
montures et verres adaptés
Chez CAMUS OPTICIEN

- 10 % aux adhérents du CAF



zerorh+



6 passage jean MOULIN - ANNEMASSE
(entre Clos FLEURY et MAIRIE)

Internet : camus-opticien.fr

Tél : 04.50.38.14.84





VIETNAM... ? Vous avez dit Vietnam ? Où sont mes souvenirs d'école et d'histoire de l'Empire colonial français où ce pays s'appelait INDOCHINE, ANNAM, SIAM, TONKIN, COCHINCHINE, CAMBODGE, et quoi encore ?

Des confusions dans ma mémoire vite actualisées par les récits, les documentaires et les reportages de ce pays qui s'est construit sur un patchwork de royaumes, d'ethnies et d'influences étrangères, du colonialisme à l'appui intéressé de grandes puissances voisines.

Ceci dit, je n'aime pas l'humidité que ce soit avec la chaleur ou avec le froid ni l'ambiance des forêts et des jungles tropicales ainsi que les concentrations humaines dans les zones urbaines. Donc, a priori, je vais me faire du mal mais c'est aussi pour ma culture personnelle car un vécu affine le jugement !

Là, j'ai été servi, la totale... !

Sans me délester de tous mes ressentis je veux vous narrer un moment fort de mon vécu : cela s'est passé dans le massif du Chai (Chay River Massif) au nord du Vietnam, le jour de notre grande randonnée au col de Nam Li sous la pluie et la chaleur : la terre est orange et rouge, collante aux chaussures, l'eau dégouline sur mon visage, la trace est au fond d'une goulotte étroite, les herbes, lianes et autres me frottent souvent le visage, je transpire, je grogne dans ma tête. Qu'est-ce que je fais là ?

Je marche, m'accroche de temps en temps à une branche ou un rocher, j'ai les pieds mouillés comme tous mes vêtements. Paradoxalement à toutes ces sensations négatives, je ressens quand même un sentiment agréable de suer et j'avance facilement dans les pas de Christine et de l'équipier vietnamien qui fait la trace juste devant nous.



Derrière, j'entends de temps en temps mes compagnons de marche souffler et grogner verbalement ; eux aussi apprécient la raideur du terrain et cette moiteur qui nous entoure ! Je continue de marcher tête baissée car j'ai remarqué des veines de quartz assez translucides parfois légèrement teintées par d'autres minéraux. Je fouille le sol du regard à chaque pas, les sens en éveil. On s'arrête un instant et j'en profite pour regarder mes chevilles : encore des sangsues accrochées aux chaussettes ! Ça m'énerve ! D'un geste rapide je décroche, facilement une sangsue, puis une autre et encore une, mais la dernière, trop bien



installée à sucer mon sang reste accrochée et son corps éclate entre mes doigts. C'est dégueulasse, j'ai la main ensanglantée et des taches de sang autour de mes chevilles. À ce moment-là j'ai eu l'impression fugace de vivre un tout petit peu ce que certains appellent l'enfer vert !

On reprend la marche, le temps passe, on continue de monter, le terrain change, je sue toujours, et... là, juste à mes pieds, un morceau de cristal noir ! C'est quoi cette gemme ? Section hexagonale, faces striées, absence de clivage... ? Jamais vu dans mes bouquins ni dans les musées ! Je regarde à la lumière : vraiment noir ! J'ai beau lancer mon moteur de recherche cérébral, pas de réponse ni d'hypothèse ! Ce morceau de cristal reste bizarre, trop bizarre. Hop, dans ma poche poitrine, on ne dit rien à personne et j'aviserais plus tard après vérification !

Embrouillé, oui, mais à partir de ce moment-là je ne grogne plus. L'humidité et la chaleur ne sont plus vraiment gênantes et je prends le temps de regarder avec attention la végétation qui a de belles couleurs dans toutes les nuances du vert. Un peu plus loin j'évite de justesse un gros ver de terre noir, annelé de jaune, qu'on vient de voir ; il est magnifique, car il est long d'environ 30 cm et d'un diamètre de 2 cm, mais il me fout la trouille car il ressemble davantage à un serpent qu'à un ver de terre ! Le Vietnamien qui ouvre la trace en rigole... Passé ce moment riche en émotion je trouve que la marche dans ce dédale vert est en fait agréable et... tout va mieux !



La suite ? Selon l'avis d'un joaillier vietnamien rencontré plus tard, cette gemme serait un saphir noir. C'est d'autant plus vraisemblable que le « Chay River Massif » où j'ai trouvé cette gemme est bien situé dans la zone où il y a des prospections de saphir noir. C'est un peu mon jackpot de minéralogiste amateur car il est de 10 Carats !

J'ai aussi fait d'autres découvertes, au Nord Vietnam : les Vietnamiennes sont très jolies et participent sans problème à la charge des travaux habituellement dévolus aux hommes ; on les voit dans les rizières, les champs et potagers, à la construction de maisons ou de routes en pleine jungle avec pelles, pioches, barres à mine ou bétonnières et aussi à l'entretien des maisonnettes et de leur famille. En plus, quand on croise leur regard sombre on est toujours gratifié d'un sourire.

Toujours au Nord Vietnam, si nous parlons maintenant de nourriture il y a aussi des choses intéressantes à remarquer : le pain est rare comme l'usage du sucre mais on mange de la viande, des œufs, du riz, des légumes, des fruits etc., toujours copieux, goûteux, préparés et présentés avec soin mais surtout, consommés à l'aide de baguettes ! Et là, je remarque tout de suite que pour avaler la même quantité de nourriture qu'on le ferait avec une fourchette il faut au moins quatre fois plus de passages avec les baguettes : du coup nous mangeons plus lentement et nous arrivons à satiété plus rapidement.

Enfin, ce voyage m'a fait vivre des moments de partage très plaisants avec le groupe et l'équipe vietnamienne conduite par le guide de pays Thuan. Entre autres, j'ai appris la « belote de bar » lorsque nous avons des moments de repos !

Je termine pour vous dire que, grâce à ce vécu, donc a posteriori, je n'aime toujours pas l'humidité que ce soit avec la chaleur ou avec le froid ni l'ambiance des forêts et des jungles tropicales ainsi que les concentrations humaines dans les zones urbaines.

Ceci dit, c'est un voyage que je vous conseille !

Jean-Marie Begey

Crédits photos : J. Tournier

SORTIE NOCTURNE ET BEIGNETS DE PATATES

Plus précisément ce fut le lundi 27 février, une nuit sans lune, avec peu de neige et 25 participants bien avertis du dénivelé exact, du temps de marche, et de la nécessité d'être en forme!

Donc, nous sommes partis à l'heure, dans la bonne humeur, le pied léger, et assurés de vivre un bon moment avec la perspective d'être sur le retour aux alentours de minuit...! La montée s'est réalisée avec un petit détour imprévu en forêt et une bonne grimpe « dré dans l'pentu » pour retrouver la trace idéale! Ceci dit, ce fut une arrivée presque à l'heure au restaurant, 20h35 au lieu de 20h15 quand même! Les beignets toujours aussi bons furent dégustés dans une ambiance très conviviale et le départ du restaurant s'effectua dès 22h50 pour un retour aux voitures vers minuit.

Mais là, commença une autre histoire: tandis que la remontée au col de Sur Cou se réalisa en 20 minutes à peine pour l'ensemble du groupe, un maillon faible ne put l'atteindre qu'en 50 minutes! Dommage, dommage, mais tous participèrent à l'accompagnement de ce maillon faible! Partage d'un grand moment de solidarité! La suite? Beaucoup de patience et la nécessité de scinder le groupe pour permettre à certains de rentrer chez eux avant le petit matin. Pour les autres ce fut une descente lente, très lente!

Le calme régnant dans la forêt, la douceur de la température ambiante et les conversations avec les uns et les autres nous ont même plu! En définitive c'est à 2 heures du matin que nous sommes enfin arrivés aux voitures! Dur pour ceux qui devaient travailler ce jour-là!

Voilà, je tenais à vous faire part du succès de cette randonnée

nocturne qui restera au planning de l'activité « gym » pour la fin de saison. D'ici-là je trouverai une solution pour m'assurer que les participants qui s'inscrivent soient en « forme » pour pouvoir effectuer cette randonnée de 300 m de dénivelé positif à l'aller et 90 m positifs au retour!

Bien sportivement.
Jean-Marie BEGEY / Édicateur gym



Nouveau
Renault KOLEOS



RENAULT
La vie, avec passion



RENAULT STORE ANNEMASSE
6, rue des Buchillons - 74100 ANNEMASSE

04 50 95 91 00
renault-annemasse.fr



RENAULT
Annemasse
renaultpaysdesavoie.fr

BIVOUAC ET SKI DE RANDO À LA VOGEALLE



© Adeline

Petit récit de notre nuit à la Vogealle, que nous appellerons bivouac, même si un bivouac, c'est, selon le Larousse, « un campement ». Ici, nous avons bel et bien un toit, sans chauffage, certes, mais un toit (sinon je ne serais jamais venue!).

Afin de visualiser le refuge de la Vogealle sur une carte, tracez une ligne entre Chamonix et Avoriaz; prenez le centre de ce segment; vous y êtes (presque)!

Notre sortie de ski a commencé par un bon échauffement: une heure de portage (un rituel cette saison!) en direction du refuge de Folly. À la

sortie du bois, nous avons chaussé et entamé une longue montée au Col des Chambres (2538 m), ambiance hivernale en passant devant le refuge et sur le lac des Chambres gelé et recouvert de neige.

Une fois au col, deux possibilités s'offrent à nous: la pointe Rouse des Chambres ou la pointe de Bellegarde. Choix difficile puisqu'Éric et Sylvain ont deux avis opposés. Nous entamerons finalement la montée de la pointe Rouse des Chambres en suivant du regard Sylvain grim pant à grande vitesse la pointe de Bellegarde, mais la neige ayant tellement chauffé de notre côté, nous finirons par renoncer.



© M. Pettot

Nous entamons la très jolie descente pour atteindre le refuge de la Vogealle avec en prime le Pas de l'Ours en super-poudre et un magnifique panorama sur le Pic de Tenneverge.



© M. Pettot

À l'arrivée au refuge, après la découverte des lieux, Marc et Éric partent à la recherche de la source. Guilhem, armé de sa pelle, creuse pour dégager la porte et les fenêtres du refuge! Soirée conviviale éclairée par les bougies d'Éric, en forme d'anges et de cadeaux. Nous en avons laissé deux au « bivouac » pour illuminer (et surprendre) les prochains visiteurs.

Le lendemain, départ à 8h, montée de la Dent de Barme (2756 m) avec les couteaux et même avec les skis sur le sac. Un super plongeon de 500 m de Poudreuse à la descente, un régal! Ensuite, remontée de la Golette de l'Oule par le couloir plein sud ou Guilhem taillera les marches pour basculer sur le refuge du Bostan. Un arrêt au refuge pour savourer une collation bien méritée avant la descente sur le parking des Allamands qui finira le peu de cuisses restantes.

Merci à nos encadrants préférés pour ce super week-end loin de tout.

PS: Petite réflexion au pied de la Golette de l'Oule avec Romain. C'est le monde à l'envers, ce sont les vieux qui sont devant! (Guilhem excepté qui taille les marches dans le couloir).

Adeline



running conseil
Annemasse

mardi au vendredi
10h à 19h

samedi : 9h à 18h

15, rue Adrien Ligué - 74100 ANNEMASSE
www.runningconseilannemasse.com



Nous soutenons les associations, les clubs sportifs et encourageons leurs initiatives, parce que leur dynamisme est une force pour toute la région



**CRÉDIT AGRICOLE
DES SAVOIE**

**10 agences à votre disposition
dans la région d'ANNEMASSE**

WEEK-END RAQUETTE AU COL DE LA GEMMI LES 11 ET 12 MARS



C'est la sortie commune avec le CAF Léman, nous serons 10 au départ d'Annemasse et de Thonon car nous laissons 2 blessés à la maison. En arrivant à Loèche-les-Bains, nous passons sans regrets devant les thermes pour prendre le téléphérique et hop : 900 mètres en 5 minutes...

L'hôtel Wildstrubel est à deux pas du col (2350 m), nous allégeons les sacs et impossible de ne pas passer par la terrasse avec sa fameuse plateforme au-dessus du vide. La visibilité est excellente sur les 4000 du Valais : Don, Weisshorn, Cervin, Dent Blanche, et plein d'autres sommets en Horm bien sûr...

Il est 11 heures, il fait « très chaud », les fortes chutes de neige et les violentes rafales de ces derniers jours ont beaucoup remanié le terrain, on voit des coulées et des corniches de tous côtés, le risque est passé de 4 à 3 et la prudence s'impose.

Notre rando sera cool, c'est un tour panoramique qui monte au Lammerenplatten, un plateau à 2500 m, plein de petites bosses, parfait pour la raquette. Seule la descente par un couloir est un peu expo, l'avalanche est déjà partie, on s'écarte quand même. Au retour, on longe le Daubensee puis vient l'inévitable remontée, un peu rude en fin de journée!!!

En haut, c'est le confort suisse, accueil chaleureux, bières fraîches, douches brûlantes, dortoir confortable et le repas, tradition oblige, est servi à 18h30. Pas grave, on a faim et surtout c'est délicieux. C'est une claire nuit de pleine lune qui s'installe, la vue sur les sommets et la vallée est magique mais, bizarre, personne ne veut faire une rando nocturne... Ça sera donc une longue nuit douillette sous la couette.

Le lendemain, nous partons en direction du Wildstubelgletcher, pour cela il nous faut traverser l'interminable Lammerenboden (qui sera encore plus long au retour), même pas froid, les raquettes crissent un peu mais rapidement le soleil arrive.

Sous le Lameerenhorn, on remarque que les skieurs devant galèrent un peu, il y a une pente raide, plein sud, suivie d'une traversée étroite sous le rocher. Pas de doute, il faudra repasser avant 13 heures.

Après la bifurcation pour la Lammerenhute, on arrive dans une large combe, on laisse à droite l'itinéraire du Steghorm que deux skieurs empruntent, ici pas d'autres raquetteurs. Quelques séracs brillent, il fait plus frais tant mieux, on est bien sur le glacier, rien d'humain à perte de vue. La pente se fait plus raide, le souffle plus court et l'heure tourne. Vers 11h30, à 2750 m, il faut faire demi-tour. Les trois sommets du Wildstrubel resteront cachés, ils sont encore bien loin. Nous prenons encore 5 minutes pour profiter de l'ambiance... La descente « droit dans le pentu » est très rapide, la neige parfaite, du pur bonheur. Mais bien vite on retrouve une neige lourde, des dévers inconfortables et notre fameux passage délicat. C'est mou, instable mais ça passe.

À 13h15, sous un soleil brûlant nous mangeons face au Dauberhorn que les derniers skieurs descendent.

Le retour comme prévu est interminable, au total 16 km et 750 m au compteur, ce n'est pas si mal. Ces beaux paysages nous habiteront les jours suivants et certains en garderont des courbatures et des coups de soleil.

Marie et Catherine

Crédits photos : Catherine Guérin



Dominique, Claude, Claire, Pauline, Hervé, Emmanuelle, Marie, Catherine, Dominique, Michel

DECATHLON

Annemasse

Des passionnés de montagne à votre service

Offre de 10% de remise* sur les produits de marque Simond, Quechua

*hors matériel électronique, lunettes, promotions, soldes

*Offre valable sur présentation de votre carte CAF Annemasse pour l'équipement personnel de son titulaire

LANCHES

LE SPECIALISTE DU SKI



Vente Location Entretien

SKIS | CHAUSSURES | SURF | CASQUE | ACCESSOIRES
SAISON - JOURNÉE - WEEK-END - SEMAINE



VILLE-LA-GRAND

04.50.87.17.99

Derrière Leroy-Merlin

9 rue des Chasseurs

lanches.fr 

-10%* SUR TOUT
LE MAGASIN
SUR PRÉSENTATION DE
VOTRE CARTE MEMBRE
*non cumulable avec d'autres offres

**L'Eau Vive**

mon magasin Bio
& drive Bio
sur www.eau-vive.fr

à Annemasse, 10 rue de Genève (parking Picard)
Du lundi au samedi de 9h à 19h / Tél. : 04 50 87 09 88

Les Fils d'Auguste Briffod



Charpente - Couverture - Menuiserie
Rénovation
Ferblanterie - Zinguerie
Menuiserie Bois - Alu - PVC

04 50 39 30 11 - 06 07 99 10 46

e-mail : denisbriffod@hotmail.fr

25 Rte de Martigny - Lossiy - 74380 CRANVES-SALES



Au Vieux Campeur



Alpinisme

Randonnée

Trail

Running

Marche

Grimpe

Escalade

Via ferrata

Slackline

Canyoning

Spéléologie

Minéralogie

Camping

Scoutisme

Plein-air

Vélo

Triathlon

Natation

Ski

Ski nordique

Snowboard

Canoe

Kayak

Stand-Up Paddle

Voile

Sports nautiques

Apnée

Plongée sous-marine

Voyage

Professionnel

Secours

Au Vieux Campeur
Carte Club

Carte Club

Nom :

Prénom :

Date :

N° :



L'ASSURANCE/ASSISTANCE
de référence pour toutes les activités
de plein air. C'est en plus maintenant
une **CARTE DE FIDÉLITÉ**.

Paris Quartier Latin • Lyon • Thonon-les-Bains • Sallanches • Toulouse-Labège
Strasbourg • Albertville • Marseille • Grenoble
La Cité des Affaires de Vieux Campeur • Chambéry
www.auxvieuxcampeur.fr

Suivez nous



AuVieuxCampeurSociete



@Au_VieuxCampeur



@auxvieuxcampeur

WWW. **Au Vieux Campeur**.FR

SALLANCHES / 925, route du Fayet

Paris Quartier Latin | Lyon | Thonon-les-Bains | Toulouse-Labège |

Strasbourg | Albertville | Marseille | Grenoble

Chambéry, LA boutique 100 % Coin des Affaires