



Le petit Caf'teur Tarentin

Bulletin du Club Alpin Français
De Moûtiers et Haute-Tarentaise

N° 46
Eté 2016



fédération française
des clubs alpins
et de montagne

www.clubalpinmht.org



*les nouveaux
commerçants*

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

LES OPTICIENS KRYs

KrysTM

145 GRANDE RUE
73700 BOURG SAINT MAURICE
☎ 04 79 07 07 81

**Vous allez
vous aimer**

-20 %

**DE REMISE SUR LES LUNETTES DE SOLEIL ET LES
MASQUES DE SKI SUR PRESENTATION DE CE BON.**



Sommaire

Le mot du président	3
Bilan de l'hier	4 - 8
Calendrier	9 - 11
Les infos	12 - 15
VTT de montagne	16 - 17
Retour sur le Népal	18

Photo de couverture : Ascension du Mont Viso

Ci-dessus : Ecole d'aventure - ski de randonnée

Ci-dessous : Tour de la Pierra Menta



Avertissement:

*Les activités physiques et sportives de montagne
Peuvent être dangereuses.*

*Elles nécessitent de l'expérience, et une bonne
Connaissances des techniques.*

*N'hésitez pas à vous former auprès des clubs alpins.
Evitez de partir seul, et communiquez votre itinéraire
à vos proches.*

LE MOT DU PRÉSIDENT

Cet hiver la neige nous a fait défaut en début de saison et la météo n'a pas toujours été au "grand beau", en témoigne la photo ci contre. Malgré ces conditions de nombreuses collectives ont pu être effectuées et je remercie tous les encadrants qui les ont assurées.



De nombreux changements dans l'organisation de nos activités, Martial est notre nouveau trésorier, Serge aidé par Monique a repris la mise en page de la revue du club, Emilie et Patrick F. vont s'occuper de l'école d'aventure. Je les remercie de leur engagement.

Vous êtes nombreux à avoir participé à des stages de formation, cela augure de bonnes perspectives dans le renouvellement de l'équipe d'encadrement.

Un nouveau local nous a été attribué par la communauté de commune, il est situé dans le même bâtiment qu'auparavant, mais l'accès est différent (voir plan en fin de revue).

L'école de ski est bien rodée, elle a pris une vitesse de croisière, pour sa 4ème année elle compte 94 enfants qui ont suivi avec assiduité les cours prodigués par l'ESF de Courchevel 1650, une quinzaine de bénévoles du club se sont mobilisés pour les prendre en charge chaque samedi, merci à eux.

Le rassemblement du club a eu lieu à la Côte d'Aime, avec le repas au chalet du ski de fond "Chez Milka" qui a vu un record d'affluence, 64 repas.

Cécile nous quitte vers de nouveaux cieux à la fin de la saison, pour lui souhaiter une bonne réussite dans la suite de son projet je vous donne rendez vous le mercredi 22 juin, à 18h30, au gymnase Bardassier où nous partagerons le verre de l'amitié.

Je vous souhaite un bel été et que chacun trouve chaussure à son pied dans le programme estival qui vous est proposé.

Patrick Vahiné

Président du Club Alpin Français de Moûtiers et Haute Tarentaise

Club Alpin Français de Moûtiers et Haute-Tarentaise

Espace associatif cantonal - 94 grande rue - 73210 Aime - 04.79.09.71.02

www.clubalpinmht.org - contact@clubalpinmht.org

Association à but non lucratif, affiliée à la FFCAM : 24 av de Laumière 75019 Paris—Agrément jeunesse et sport : 73S3207/ 120707
 Dépôt légal : ISSN 1775– 8181 juin 2011—Revue imprimée sur papier recyclé—Imprimerie l'Edelweiss à Bourg St-Maurice 04 79 07 05 33
 Envoyez vos photos et articles à : revue@clubalpinmht.org

Bilan de l'hiver

Pour les autres activités, consultez le site du club, vous y trouverez les comptes rendus de sorties.

Raquettes

Activités hiver 2015 - 2016

Une saison contrastée

Pourtant bien commencée avec une randonnée dès le 2 décembre à La Tougnette (2434 m) en bordure de piste, sur un domaine encore vide de skieurs.

Puis la montagne a manqué de neige : Noël sur l'herbe. Il a fallu attendre janvier pour engager notre programme.

Neige, pluie, brouillard et vent, tel a été le menu de la plupart de nos sorties du mercredi.

Les dimanches plus sportifs de Jean-Marie ont été plus difficiles par manque de participants.

Mais finalement courageux les raquetteurs avec sept sorties annulées et bonne humeur pour les seize autres.

Notre variante ski de fond aux Saisies : neige excellente pour quatre participants.

Notre bonjour annuel à la lune

Un seul groupe sportif avec Jean-Marie pour monter jusqu'aux portes de Montmélian.

Bel accueil culinaire de Manu autour d'un excellent tagine avant une nuit au « Logis des Fées ».

Le rassemblement du Caf

Au restaurant du pont de la Gittaz à la Côte d'Aime, nous avons eu l'occasion de rencontrer les skieurs après une sortie apéritive en direction du Petit Chatelet.

Journée résumée par la lanterne rouge : « Quatorze personnes de l'équipe raquettes, en deux groupes adaptés, l'un de 8 pour 800 m de dénivelé, l'autre de 6 pour 600 m, c'est logique !!!

Bon bol d'air, bonne table, bonne ambiance, nous reviendrons ».

Saison poétisée par un raquetteur :

« La légèreté de l'air, la lumière du ciel bleu, le silence rythmé par le crissement des raquettes nous satisfont de l'impression d'échapper à la pesanteur de la vallée... C'est un beau ruisseau, aux eaux abondantes qui force son chemin en con-

tourant les mamelons chargés de neige et les pieds des sapins... La beauté des paysages de montagne a de commun avec les toiles de grands maîtres qu'on ne saurait enlever ou ajouter aucun élément ».

Pour l'année prochaine :

Peut-être proposer des sorties adaptées à tous le dimanche pour permettre à un public qui travaille de participer.

Pour la « sortie pleine lune » nous trouverons un accueil plus proche de la route pour faciliter l'accès au plus grand nombre.

Enfin pour le ski de fond une sortie plus proche à Champagny trouvera plus de preneurs.



Bon été et vive la neige en Août...

Nos encadrants

	sorties
Annick	1
Claude	1
Dominique	1
Jean Marie	13
Marguerite	1
Nicole	7
Total	25

Nicole Boitte

Comptes rendus des sorties
+ photos et vidéos:
www.clubalpinmht.org

SORTIE

de SKI SOLIDAIRE

Depuis maintenant plusieurs années, nous avons des contacts privilégiés avec les pensionnaires du foyer le « PETIT NICE » à Moûtiers.

Ce foyer accueille une vingtaine de personnes qui nécessitent un certain encadrement; l'administration leur procure un travail en atelier groupé et un suivi personnel.

Nous avons accueilli quatre de ces pensionnaires aux cours d'escalade, encadré par un bénévole du club, conseillé par Cécile, notre BE.

Puis le groupe s'est réduit progressivement à deux puis à une seule personne : Mélanie ! Mélanie a ainsi, progressivement intégré les cours adultes du mardi dits autonomes.

Depuis deux ans Mélanie a demandé s'il lui était possible de participer aux sorties du samedi de L'ESM avec son amie Emmanuelle.

Nous avons accepté, à la condition que nous trouvions un ou deux bénévoles pour encadrer. Le pari fut tenu car nous avons eu la chance de les trouver parmi nos cafistes : Ainsi Marielle, Raymonde, Paulette et Marie se sont réparti les sorties de façon à assurer une continuité dans cet encadrement.

Il faut qu'elles en soient particulièrement remerciée car ces sorties ESM se font par tous les temps, calendrier oblige !

Si d'autres personnes désiraient venir nous aider à assurer cet encadrement, nous en serions ravis !



SUR LA TRACE DE

L'AUTONOMIE

Cette année encore, j'ai participé à ce cycle en autonomie proposé par Patrick.

Je trouve très intéressant de comprendre où l'on va sans suivre tout simplement la personne qui encadre la sortie.

La préparation de la sortie a lieu le vendredi soir avec un thème différent pour chaque sortie (cartographie, choix de l'itinéraire, GPS...) puis nous tentons de mettre en pratique sur le terrain ce que nous avons repéré sur les cartes.

1ère sortie : Col de la Lune au-dessus de Méribel en janvier.

Cette première sortie est axée sur l'orientation et ça tombe bien, le temps est bouché ! Nous sommes un petit groupe d'assidus, à nos cartes et nos boussoles pour monter jusqu'au col de la Lune ! Descente dans le pré des cristaux puis traversée par un petit chemin en forêt un peu scabreux (si si je vous assure !) puis remontée en forêt assez sympa. La descente a été plus simple, après un petit réconfort au refuge de la Traie, pas de problème d'orientation !

Conclusion de la journée, j'ai bien fait de redoubler ce stage en autonomie et de faire le stage cartographie 2 cet automne. J'ai pu mettre en application ce que j'avais appris. Pas évident d'évoluer dans le brouillard !

Autre conclusion, la descente à ski reste encore compliquée pour moi !

2^{ème} sortie : Roc Marchand au-dessus de Naves en février

Et encore du temps très moyen, du brouillard et du blizzard sur les crêtes puis une descente dans une neige pas terrible (tout le groupe est d'accord !) par des talwegs puis, ouf ! les pistes de fond. Fin de la descente dans une belle neige, si si ! Je me suis fait plaisir !

3^e sortie vers le petit Chatelet au-dessus de la cote d'Aime avant le repas du club (le thème était le GPS)...

Et là, j'ai changé de groupe et suis allée avec mon groupe raquettes. Et plus je



montais et plus je me disais que j'étais bien avec mes raquettes vu l'état de la neige ! Et j'ai bien fait car unanimement, ils ont reconnu que la descente était horrible dans cette neige croutée.

Et l'ultime ! **4^e sortie** en avril refuge du Saut et col du Borgne au-dessus de Méribel.

Patrick avait quand même commandé le soleil ! Et nous sommes partis à 8 le samedi matin pour une montée au refuge du Saut sous le soleil avec nos gros sacs. Casse-croute au refuge sous le regard de quelques chamois, puis le temps s'est couvert comme presque tous les WE cet hiver ! Installation dans ce petit refuge (8 pour dormir) mais seulement 6 places pour manger à table ! Nous devons monter au col de Chanrouge l'après-midi et nous avons attendu l'éclaircie annoncée qui n'est jamais venue. Las, nous sommes quand même partis dans le brouillard mais, même avec le GPS, l'itinéraire n'était pas simple, donc demi-tour et descente dans une belle neige; on a quand même fait un certain nombre de conversions !

Nuit correcte et dimanche matin, grand beau temps !! Enfin !!

Direction le fond du vallon qui descend du glacier de Gébroulaz et ascension facile (enfin presque, le petit goulet de départ m'a posé quelques soucis, super bien surmontés par une assistance psychologique hors pair !) Montée magique, la montagne est vierge, il n'y a que nous, c'est grandiose !

Mais nous sommes là aussi pour faire un peu de technique et nous abordons le bas du col du Borgne qui nous paraît bien

raide (on s'en doutait puisque nous avions bien préparé notre sortie !) Quelques conversions plus tard, les moins aguerris mettent les skis sur le sac et finissent les derniers mètres à pied.

Et comme très souvent en montagne, le panorama qui

s'offre à nous est magnifique, mais nous devons le partager, de nombreux skieurs nous ont rejoints, en arrivant par Val Thorens.

La descente est sympa, la neige de printemps portant bien, même avec nos gros sacs, et nous terminons sur les pistes de Mottaret jusqu'au parking.

Encore un super WE, qui nous a permis de nous dépasser dans un groupe où chacun aide l'autre selon les difficultés du moment, avec Patrick qui a une grande patience et sait nous rassurer dans les passages difficiles ou les coups de fatigue.

En conclusion, c'était à nouveau une belle expérience qui m'a permis de mettre en application ce que j'avais appris lors des stages carto 2 et nivo 2 faits cette année. L'évolution dans le brouillard reste complexe (évaluation des distances, point précis où l'on se trouve, prendre la bonne combe, attention aux barres rocheuses.....)

A refaire avec la même ambiance de groupe !

Annick



JOURNÉE SÉCURITÉ NEIGE

Elle a eu lieu le 19 décembre sur les pentes du plateau de Lachat. 30 participants skieurs et raquettistes étaient motivés pour cette journée habituelle de révision.

Peu de neige, juste assez pour chausser et cacher les DVA. Les groupes se sont constitués et après quelques explications, chaque participant a pu s'entraîner: voir les différents appareils (comment les passer en émission, recherche et arrêt). Mise en situation avec plusieurs victimes, gestion du groupe, déclenchement des secours...

Journée réussie où chacun aura compris qu'il est essentiel de s'entraîner pour que les automatismes se mettent en place naturellement afin de mieux gérer son stress en situation critique.



SKI de FOND

La collective prévue les 13, 14 et 15 février a été annulée car les prévisions d'enneigement n'étaient pas bonnes, quelques jours auparavant la neige manquait. Seuls Jean-Luc et Catherine Grandmottet sont partis avec finalement de bonnes conditions. Il pourrait être envisagé un mini raid sur 4 jours l'an prochain.

Jean-Louis CARROZ

PARTAGEONS NOS DIFFÉRENCES

Des personnes du foyer le « PETIT NICE » ont pu participer à plusieurs sorties de ski les samedis après-midi ou en journée en lien avec l'organisation de l'ESM et ses cafistes bénévoles.

De belles descentes dans la fraîcheur ou sous le ciel bleu et que de chaleureux sourires !

Voir l'article : « sortie de ski solidaire » .

Une sortie avec l'association « handi évason » aura lieu le 23 et 24 juillet, un rendez-vous à prendre : Il s'agit d'aider pour apprendre l'autre.

Alors informez-vous et venez car l'autre ce n'est autre que nous !

contact : Fabienne GIRARD 0685548999

ÉCOLE D'AVENTURE

Ou la montagne pour les 7/17 ans

Hiver 2015/2016

Le 23 et 24/02 : Une sortie famille a rassemblé 15 personnes de 7 à 60 ans pour une balade dans la vallée de Naves avec une nuit au refuge du Nant du Beurre.

7 courageux en raquettes, 9 en ski de rando ont gravi 500 m de dénivelé sur une distance de 6 Km et ont partagé de bons moments, malgré une météo difficile.

Recherche et identification de trace d'animaux, exercices de recherche en victimes d'avalanche, fabrication d'un igloo de survie ont ponctué ces deux journées dans la bonne humeur et le partage.



Le 26 mars, 8 jeunes ont chaussé les skis de rando aux Menuires :

Départ de la Cime Caron pour tenter de gravir le Mont Brequin en passant par le col de la Vallée Étroite ; soleil et bonne neige étaient au rendez vous; la journée fut une belle réussite.



La suite du programme pour l'EAV:

En ski de rando : une sortie en refuge pour les 11/17 ans et 2 sorties journée en mai.

Une via ferrata et 2 journées escalade en falaise en juin.

Une sortie famille les 9 et 10 juillet dans les Bauges : spéléo, astronomie et rando au programme.

Merci à tous les encadrants pour l'aide apportée.

ADHERENTS

Le 13 mars

Partis à des heures différentes, 4 groupes de skieurs et 2 groupes en raquettes se sont élancés sur les différents itinéraires proposés pour cette belle journée.

Les 5 premiers skieurs encadrés par Jean-Luc se sont élancés très tôt du parking des Pars pour un tour de la Pierra Menta suivi par le groupe de Patrick pour une sortie « sur la trace de l'autonomie » jusqu'au sommet du Petit Châtelet.

Puis les 2 groupes skieurs de Bernard et Max sur la pointe de Cerdosse et le col du Rosset ainsi que les groupes raquettes de Marguerite et Nicole vers le dôme de Vaugelas.

Le casse-croute n'étant pas prévu dans les sacs, tous les participants avaient à cœur d'être à l'heure pour le repas. Finalement c'est avec un peu de retard que nous nous sommes retrouvés autour du repas « CHEZ MILKA » pour un bon moment de partage et de convivialité.



Ci-dessus photo de quelques participants (mousquetaires aux carres affutées et sourire ravageur).

Serge Revil

Un trail solidaire

Le trail de la Croix de Feissons organisé conjointement depuis deux ans par les associations CAF MHT, Athlétique SM et Rotary a su garder son objectif de solidarité: la première année, les financements ont permis de participer à l'achat d'un chien pour aveugle et cette année les bénéfices vont aider Handi Evasion pour l'achat d'une joëlette électrique d'une valeur de 6000 € env.

La réussite d'une telle manifestation qui a réuni en Octobre 80 coureurs et autant de bénévoles, est due à cette coordination positive de ces 3 associations qui ont su apporter chacune leurs propres compétences.

La prochaine édition est déjà programmée pour le 1er octobre 2016. Nous comptons déjà sur cette équipe de bénévoles fidèles qui nous permet de réussir une telle manifestation sportive, aujourd'hui ancrée durablement dans le calendrier.

L'équipe responsable



ECOLE DE SKI ET DE MONTAGNE

Ce samedi 2 avril, grande fête de notre école de ski au gymnase Larnaud à Moûtiers.

Pour féliciter et récompenser les 94 enfants qui avaient suivi assidûment ce cycle de 12 sorties de ski alpin, le club en collaboration avec la COM COM de Moûtiers, avait organisé cet après midi festif. Banderoles, décorations, flambeaux, écran géant, le gymnase était prêt pour accueillir les enfants, les parents et tous les autres invités qui avaient contribué à la réussite de cette école. Signalons qu'une sortie a pu se faire sur Les Menuires grâce à l'invitation de la station.

Au programme, présentation des bénévoles qui ont été les véritables piliers de l'école, des sponsors, discours des élus : Président, Conseillers départemental et régional, puis présentation des groupes de niveaux avec leurs moniteurs respectifs, et remises des médailles bien méritées pour tous ces jeunes skieurs.

Un buffet froid, offert par l'hyper marché CARREFOUR a permis de prolonger chaleureusement l'après midi. Ces mo-

ments de rapprochement ont largement contribué à lier des contacts entre toutes ces familles d'origine bien différentes mais que le sport a permis de réunir sans aucune discrimination.

Tous les esprits étaient tournés vers l'année 2017 qui devrait voir se renouveler cette activité ski pour tous!

Rappelons que la subvention de la CCCT, ainsi que les tarifs attractifs de la S3V de Courchevel ainsi que de l'ESF, ont permis d'offrir à tous ces jeunes un entraînement à la technique du ski, à des tarifs abordables pour tous.

Les parents bénévoles



FORMATION

UF neige et avalanche niveau II

DISS Stéphane, GAILLARD ROCHE Émilie, HAMBERGER Annick, LORIAUX Jean-Pascal

UF Cartographie-Orientation niveau II

ANCIAUX Martine, AZELART Aurore, DISS Stéphane, FUMEY Patrick, GAILLARD ROCHE Émilie, HAMBERGER Annick, KREFTING Katrina, LORIAUX Jean-Pascal

Initiateur en structure artificielle d'escalade

KERJEAN Amandine

Bravo à Tous !

SKI DE RANDONNEE

38 sorties proposées dont

4 autonomie

1 rassemblement

1 journée sécurité

1 Grand Parcours

3 sorties de 2 jours

1 sortie de 3 jours

1 raid de 6 jours

9 sorties annulées (dont 2 pour démission, les autres pour mauvaise météo)

Nombre d'encadrants : 15 dont 1 qui a démissionné.



Par tous les temps...

Le compte rendu poétique d'un des parents accompagnant une sortie de « l'école d'aventure »

La motte du Beurre

Epopée héroïque à Grand Nâves;

pour la gloire des enfants et la fierté des parents.

Une quinzaine de pèlerins en bures façon goretex,

novices aux dents de laits, archidiacres chevronnés,

affrontaient résignés une météo chahutée.

En tête du vaillant cortège *Saint « Patrick »*,
grand leader magnétique,

suivi de ses assesseurs,

sans reproche et sans peur,

balance l'ostensoir, l'encens et ses « *fu-mées* ».

Du brouillard il y en a , ou alors la buée ?

GPS + boussole , fallait-il s'encorder ?

Dans une chorégraphie sans doute rédemptrice,

en zèdes et doubles vés,

expiant le massacre de tant de pauvres phoques,

les blancs pénitents scindent leur modeste église

entre ski d'orient, et raquettes d'occident.

Au prix de conversions plus ou moins orthodoxes,

ils pagaient vers les « *Terreaux* »,

mais se rejoignent aux « *caves* ».

Aux « *caves* » point de fromage

ni de Crozes- Hermitage,

pas plus de Beaufort

que de château « *Margaux* ».

Le souffle revenu,

l'espace d'un clin d'œil,

« *Beauregard* » nous confirme le cap :

Derrière la barbacane,

près de la baratte en bois et sa chapelle latrine,

flotte entre crème et brouillard

fugace mais bien réel,

le toit tant convoité nommé le « *Nant du Beurre* ».

(Prose très libérée)

du sherpa déserteur

Et celui d'une participante à la 4ème sortie du cycle: Sur la « trace de l'autonomie »

Depuis le lac de Tuéda, clarté puis épais brouillard, carte et GPS.

Cache-cache avec le col de Chanrouge.

En repassant par le refuge du Saut, on avait la tête dans les étoiles.

Après une séance de cabestan sur le pouce, pas besoin de crier « au loup » quand Patrick s'oriente vers la vaisselle !

Le CAF garantie une formation complète : Sciage du bois, maintien du feu, gardiennage...

Tu as des peaux, une frontale, alors chausse pour puiser l'eau et marche à l'azimut pour évacuer les matières biodé-

gradables : Sur la trace... de l'autonomie !

Le dimanche ensoleillé illuminera les lagopèdes que je ne verrai pas, preuve que le camouflage de ces oiseaux encore blancs est formidable !

Borgne comme le col, 44 comme la liqueur, conversion au menton, cramponne-toi !

Si tu as les semelles de vent et que tu fléchis de la rotule, tu bascules, skis sur le sac, prend les marches !

Au sommet, cartographie horizon, on ne perd pas le nord, c'est simplement beau :

Contemplation.

Descente entre courbes rapprochées ou éloignées, entre ombre et lumière, exposition de l'imaginaire, ski agile et fragile, glisse, jeu de pistes et piolet voyageur.

Voilà des instants partagés en des pentes alluétaises.

Merci à Patrick pour l'accompagnement et je pense que l'on est tous partant pour

redoubler... la trace !

Fabienne

Les collectives

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

- Posséder la **licence CAF** 2015-2016 (ou souscrire à une carte découverte)
- Être majeur ou accompagné
- **Observer les consignes** de l'encadrant avant et pendant la sortie
- Être en bonne condition physique
- Être **correctement équipé** pour la sortie envisagée : vêtements, protections, matériel individuel, hydratation et vivres de course

Consultez les changements
de dernière minute sur
www.clubalpinmht.org

Pour vous inscrire :

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

Bien Covoiturer :
Partagez les frais de déplacement!
Ils sont établis à **0,30 €/km** par véhicule
Consultez les changements de dernière minute
www.clubalpinmht.org

RANDONNEES PEDESTRES

Date	Destination	Niveau	Responsable -Téléphone
Du S 21 au Ve 27/05	Les Calanques	TN	Nicole Boitte nicole.boitte@orange.fr
Me 25/05	La Pesée: Crêtes du Quermoz/croix de Bagnaz, de 1760 à 2300m	800m - BM	Jean-Marie Muller muller.jean-marie@wanadoo.fr
Me 1/06	Vers Chambéry: Croix du Nivollet par Lovettaz, de 700 à 1547m	800m - TN	Nicole Boitte nicole.boitte@orange.fr
Me 08/06	Celliers: Grand Pic de la Lauzière, de alt 1600 ou 2700m	Rando glaciaire 1100m - BM	Jean-Marie Muller muller.jean-marie@wanadoo.fr
Me 15/06	Bauges : Le Trélod/Dent de Portes, de 950 à 2200m	1180m - BM	Jean-Pierre Perrier jprperrier@free.fr
Me 22/06	Val d'Isère: Pointe du Gros Caval, de 2000 à 3280m	Rando glaciaire 1230m - BM	Jean-Pierre Perrier jprperrier@free.fr
Me 22/06	Val d'Isère - Vers les sources de l'Isère	900 m - TN	Annick Chevalier, inscr Yves Coulmeau coulmeau.yves@orange.fr
Me 29/06	Courchevel: Dent du Villard par la Rosière: 2285m	1000m - TN	Annick Chevalier, inscr Yves Coulmeau coulmeau.yves@orange.fr
S 2 et D 3/07	La Clusaz: La Combe Bella Cha/Têtes Pelouse, 2537m/ Trou de la Mouche, 2453m	1120 + 1030m TN	Nicole Boitte nicole.boitte@orange.fr
Me 6/07	Lauzière: Le Bellachat par le chalet de Lachat, de 1900 à 2460m	800m - TN	Annick Chevalier, inscr Yves Coulmeau coulmeau.yves@orange.fr
Du L 11 au S 16/07	Troisième Géofestival - Massif du Beaufortain - Une quarantaine de randonnées proposées	Pour tous	www.geofestival-beaufortain-2016.fr contact@beaufortaingeodecouvertes.org
Me 13/07	Val d'Isère: Manchet/Tête des Fours, de 1950 à 3072m	1100m - TN	Claude Le Roy c.leroy919@laposte.net
Me 20/07	Pralognan: Prioux/ref Valette, de 1700 à 2554m	1100m - TN	Nicole Boitte nicole.boitte@orange.fr
Me 27/07	Les Chapieux: Ville des Glaciers/col de Seigne/ Chavanne, de 1780 à 2600m	800 - TN	Claude Le Roy c.leroy919@laposte.net

Envoyez votre résumé et vos photos à webmaster@clubalpinmht.org

S 30/07	La Perrière - Villarnard - Rando Patrimoine	TN	Fabienne Girard - 06 85 54 89 99
Me 3/08	Pralognan: Fontanettes/col du Rosset/lac de la Patinoire, de 1644 à 2545m	900m - TN	Marguerite Foessel margueritecarlines@gmail.com
Me 10/08	Col du Petit St Bernard/Lancebranlette	900m - TN	Nicole Boitte nicole.boitte@orange.fr
Me 17/08	Celliers: Lac du Branlay/Rognolet, 2659	950m - TN	Annick Chevalier, Jean-Pierre Perrier jprperrier@free.fr
Me 24/08	Ste Foy: Le Fenil/Archeboc/Ormelune, de 1700 à 3256m	1550m - BM	Jean-Pierre Perrier jprperrier@free.fr
Me 31/08	Versoye: Pont de Chézari/ Miravidi de 2040 à 3066m	1020m - BM	Jean-Pierre Perrier jprperrier@free.fr
Du Me 1er au Me 4/09	Tour de la Bessanèse - Haute Maurienne - Nuits en refuge	BM	Monique Fribourg monique.fribourg@wanadoo.fr
Du Me 7 au Me 14/09	Dolomites	TN - BM	Nicole Boitte nicole.boitte@orange.fr
Me 21/09	La Plagne: Boucle les Esserts /St Jacques/col du Carolet, de 1290 à 2407m	1100 -TN	Claude Le Roy c.leroy919@laposte.net
Me 28/09	Cormet de Roselend: Plan de la Lai/Brèche de Parozan, de 1818 à 2663m	1070 -TN	Jean-Pierre Perrier jprperrier@free.fr
Me 5/10	Hauteluze: Rochers des Enclaves, 2465m	1250 -TN	Jean-Pierre Perrier jprperrier@free.fr

ALPINISME

Les sorties « Ecole de neige » sont ouvertes à tous, débutants ou initiés. Elles sont l'occasion de (re)découvrir les bases de l'alpinisme: Encordement, sécurité, évolution sur la neige et la glace...Nous proposons deux dimanches, afin que tous puissent participer dans de bonnes conditions.

Date	Course - Massif	Niveau	Responsable - Contact
D 5/06	Ecole de neige - Val Thorens	TN (initiation)	Jean-Luc Grandmottet gdmottet.jlc@gmail.com
D 12/06	Lieu à définir (mise en application)	TN (initiation)	Patrick Vahiné vahine.patrick@wanadoo.fr
D 12/06	Tsanteleina, face Nord 3600m, retour par Santel	Alpi confirmé +1300	Jean-Pierre Perrier jprperrier@free.fr
S 18 et D 19/06	Grande et Petite Aiguille Rousse (3492m) ref Prariond	Alpi initié +400 et 1140	Jean-Pierre Perrier jprperrier@free.fr
S 25 et D 26/06	Aiguille de Péclet (3560) - Aiguille de Polset par le ref de Péclet-Polset	Alpi expérimenté +700 et 1200	Jean-Pierre Perrier jprperrier@free.fr
S 2 et D 3/07	Dôme de la Sache	PD	Bal Max - 06 80 01 94 65
S 9 et D 10/07	Ruitor	Facile	Emmanuel Roux - falk@live.fr
Me 13 et Je 14 /07	Bessans: Le Charbonnel, 3752m (pas de refuge, course longue)	PD+, D+=1930	Emmanuel Roux - falk@live.fr
S 16 et D 17/07	Dômes de Miage (3673m) par ref des conscrits	Alpi confirmé +1500 et 1255	Jean-Pierre Perrier jprperrier@free.fr
S 16 et D 17/07	Grand Bec par le refuge du plan des Gouilles	PD, 900m + 1040m	Patrick Vahiné vahine.patrick@wanadoo.fr
S 23 et D 24/07	Arêtes du Génepy, 3599m (course longue prévoir 10h)	PD, esc 2-3	Emmanuel Roux - falk@live.fr
D 31/07	Tête de la Balme	rocher/escalade	Annick Chevalier et Emilie Gaillard-Roche annickchevalier8@gmail.com
S 6 et D 7/08	Massif des Ecrins: L'Olan par ref Font Turbat ou pic central Meije ou pic de la Grave, Râteau	Alpi expérimenté	Emmanuel Roux - falk@live.fr
S 13/08	Mont Tondou (3196m) et arête des Lanchettes (3592m) par ref Robert Blanc	Alpi confirmé +1230 (PD)	Jean-Marie Muller muller.jean-marie@wanadoo.fr

ALPINISME

Date	Course - Massif	Niveau	Responsable - Contact
D 14/08	Arête des Lanchettes (3592m) à partir du ref Robert Blanc	Alpi confirmé, 850 (PD) ref 950	Jean-Marie Muller muller.jean-marie@wanadoo.fr
Lu 15/08	Les Oeillasses	rocher/escalade	Emmanuel Roux et Emilie Gaillard - Roche falk@live.fr prando_prando@yahoo.fr
S 20 et D 21/08	Traversée Vallonet-Grand-Bec (3400m) par ref du Grand Bec, descente arête N -W	Alpi expérimenté, +600 et 1000 (PD) (long)	Jean-Pierre Perrier jprperrier@free.fr
S 27 et D 28/08	Grande Glière (3392m) par ref de la Vanoise	Alpi confirmé, +850 et 900 (PD)	Jean-Pierre Perrier jprperrier@free.fr
S 3 et D 4/09	Pointe de l'Echelle (3422m) par ref du Fond d'Aussois	Alpi confirmé, +400 et 960 (PD+)	Jean-Pierre Perrier jprperrier@free.fr
D 18/09	Aiguille du Franchet	AD -	Emilie Gaillard-Roche prando_prando@yahoo.fr
D 25/09	Le Roignais par l'arête sud (2995m)	Alpi initié +1150	Jean-Pierre Perrier jprperrier@free.fr

VIA FERRATA

Date	Lieu	Niveau	Responsable - Contact
S 11/06	La Rosière - Ecole d'aventure	Facile	Patrick Vahiné cafeunemht@gmail.com
D 26/06	Courchevel - La Rosière	Ouvert à tous	Bruno Rocca roccabruno@yahoo.fr
D 4/9	Plan du Bouc, Champagne	Ouvert à tous	Bruno Rocca roccabruno@yahoo.fr

WEEK - END FAMILLES

Date	Lieu	Niveau	Responsable - Contact
S 9/07 et D 10/07	Dans les Bauges	Pour tous	Emilie Gaillard-Roche et Patrick Fumey cafeunemht@gmail.com

VTT

Bruno Rocca vous propose des sorties VTT - Contact : roccabruno@yahoo.fr

Date	Destination	Niveau
D 19/06	A définir	Ouvert à tous
D 11/09	A définir	Ouvert à tous

ESCALADE

SORTIES ADULTES AVEC CECILE

Inscriptions par mail (chauvincicile@orange.fr) + donner le chèque du solde pour valider l'inscription (ordre CAF Moûtiers) rapidement. Chèque encaissé après le stage, rendu en cas de désistement si motif valable.

	Sorties escalade falaise journée en Savoie : <u>Date</u> : Dimanche 10 et 24 Juillet 2016. <u>Nombre de places</u> : 8 à 10. <u>Prix</u> : 23 €/ jour Comprenant uniquement l'encadrement.
--	---



FORUM DE DISCUSSION

Le club dispose d'un forum de discussion

Si vous cherchez un partenaire pour une sortie, faites-le à l'adresse suivante :

clubalpinmht@googlegroups.com

14 ans déjà !

Nous venions de lancer l'activité escalade en 2001 sur Moûtiers, encadrée et soutenue par une poignée de bénévoles motivés; très vite nous avons été surpris par le nombre croissant d'enfants attirés par cette nouvelle activité sportive.

Il fallait répondre à cette demande mais nous nous sentions un peu dépassés par cet engouement ! Un an de gestion un peu galère !

Puis tu arrivais de ta Charente natale et tu es venu frapper à la porte du club; quelle aubaine !

Déjà 14 ans que tu officies à nos côtés, en apportant toute ton énergie au sein de notre club !

Tu nous as apporté ton professionnalisme, ta rigueur, indispensable au sein d'un club qui prenait son essor. De 40 enfants, nous sommes passés à 70; parallèlement le nombre d'adultes augmentait considérablement au fur et à mesure que nous réussissions à trouver des créneaux à la SAE. Puis tout s'est développés très vite.



Notre structure ainsi organisée, a pu mettre en place, sur tes conseils, les stages enfants et adultes, une compétition jeunes, une formation à l'initiateur escalade...

Notre club prenait ainsi une autre dimension structurelle qui nous a permis d'être reconnu pour son sérieux, son efficacité auprès des différentes instances fédérales et administratives.

Pour le 10ème anniversaire du club jeunes, tu nous avais organisé une magnifique fête, en faisant participer tous les enfants qui se rappelleront longtemps cette folle ambiance que tu avais su créer !

Nous te devons beaucoup et c'est avec regret que nous te voyons partir pour d'autres cieux !

André Fourmaintraux

MUR D'ESCALADE BOURG ST MAURICE

Nouvelles dispositions

Rappel des horaires des créneaux :

Le mercredi de 20 à 22 h et le dimanche de 15 à 17 h, de septembre à juin

Les conditions d'accès aux créneaux libres escalade au gymnase de Bourg st Maurice seront modifiées dès la rentrée prochaine, 2016-2017.

Comme par le passé, l'accès est réservé à chaque adhérent à jour de sa cotisation CAF.

Les badges, toujours nominatifs, seront désormais à acheter 5 € au club d'escalade.

Chaque grimpeur doit disposer de son propre badge, attention aux contrôles..

Afin de participer à l'entretien des prises, le club d'escalade de Bourg demande à chaque grimpeur CAF une participation de 15 € par saison.

Enfin chaque adhérent devra signer une charte de bonne conduite à remettre également au club d'escalade.

Dès la rentrée prochaine, il conviendra de vous adresser à un responsable désigné par le bureau pour une bonne gestion de ces nouvelles dispositions.

Monique Fribourg

Une semaine dans les Dolomites

Proposition de sortie

Mercredi 7 au mercredi 14 septembre 2016

Le programme n'est pas encore arrêté mais nous serons autour de Cortina d'Ampezzo ou de Madonna di Campiglio ou autre secteur.

Pour tout le groupe une même randonnée de refuge en refuge.

Chaque étape comporte une variante plus sportive pour ceux qui le veulent : un sommet ou une difficulté plus importante.

Encadrement

Jean-Marie Muller et Nicole Boitte

Inscription jusqu'au 14 juillet

Auprès de Nicole Boitte



Prêt de matériel d'escalade

Pour l'été, nous disposons de cordes d'escalade de longueurs diverses, casques, baudriers, crampons, piolets, longues spéciales via ferrata...



Ce matériel est destiné en priorité aux collectives, mais peut être prêté éventuellement pour des sorties autonomes aux adhérents CAF, à condition d'en faire la demande à l'avance au responsable du matériel : Bernard André ou au président : Patrick Vahiné.

LE COMITE DIRECTEUR 2016 s'élargit et se rajeunit !

Ceux qui ont eu le courage de venir à l'AG de Centron en novembre dernier, auront eu le plaisir d'assister à la présentation de trois nouveaux prétendants au CD.

Nous allons refaire une présentation rapide pour les absents. En effet il est rare d'avoir trois candidats d'un coup, de plus ils sont jeunes et ont la grande qualité d'être des personnes de terrain, disons des pratiquants de la montagne avec une grande expérience.



Chantal GOJON

Très connue dans le milieu de la grimpe sur Moûtiers, elle est aussi une grande pratiquante de ski de rando. Son diplôme de AMM complète le tableau et lui confère une grande expérience tant relationnelle que technique. Sa fille, inscrite depuis près de 4 ans à l'EE, fait également partie de l'ESM depuis ses débuts et Chantal vient occasionnellement encadrer les sorties du samedi.



Patrick FUMEY

Jurassien d'origine, Patrick en a le profil : Solide, efficace, c'est avant tout un homme de terrain. Tout à fait le personnage qu'il nous fallait pour relancer l'EAV. Bien qu'il n'ait pas d'enfant au club, Patrick s'est investi spontanément dans cette action, une des plus délicate à gérer : emmener des jeunes en montagne, en pleine nature, loin des PC et des tablettes, cela relève du défi. Nous faisons tout pour l'aider, bien sûr et Emilie, accidentée cet hiver, participe beaucoup à son insertion.



Martial HOLVOETT

Ses deux enfants fréquentent depuis quelques années l'EE et cela lui a permis d'apprécier de l'extérieur le travail fait par l'équipe de bénévoles du CAF. Quand l'ESM a été mise en place, il fut un des premiers parents à se porter volontaire pour aider. Ses qualités d'organisateur et d'homme du terrain ne sont pas étrangères à la réussite de cette école qui est passée de 40 la première année à 95 en 2016. Aujourd'hui il s'engage un peu plus en rejoignant notre CD.

Ces 3 personnes, proches du terrain, vont donc apporter leur compétence et leur expérience auprès des jeunes avant tout ! N'est ce pas une des grandes priorités du CLUB ?

André FOURMAINTRAUX

TROISIÈME GÉOFESTIVAL

MASSIF DU BEAUFORTAIN

Le Géofestival® est un événement festif et pédagogique qui sensibilise au lien entre les activités humaines, la biodiversité, le sol et les roches. Il croise les regards entre la science, expliquée simplement à tous, et les savoirs locaux, pour mieux comprendre le territoire que nous habitons ou que nous visitons.



Pour sa troisième édition, du 8 au 16 Juillet 2016, le Géofestival abordera le thème « De la roche au Végétal », dans tous les milieux montagnards du massif du Beaufortain : vignes, prairies fleuries, forêts, tourbières, alpages et jusqu'aux lichens des rochers vers les sommets.

De nombreuses activités seront proposées pour mieux expliquer et comprendre ce thème dans tout le massif, d'Arêches-Beaufort à Aime, d'Albertville à Bourg-Saint-Maurice.

Après une soirée conférence d'ouverture par Bernard Fischesser (Albertville 8 Juillet – Aime 9 Juillet) et une journée de 11 conférences thématiques à Arêches le 9 Juillet et à Aime le 10 Juillet,

une quarantaine de randonnées seront proposées sur 6 jours, du 11 au 16 Juillet, aux quatre coins du massif et dans les divers milieux montagnards, le tout agrémenté d'expositions artistiques et thématiques. Un dîner festif autour de la basilique d'Aime conclura cette semaine.

Le partage de connaissances, l'échange, l'art, la randonnée et la gaieté ont rendez-vous en Beaufortain début Juillet !

Inscription auprès des Offices du tourisme du massif et sur le site www.geofestival-beaufortain-2016.fr

contact@beaufortaingeodecouvertes.org



RANDONNÉE ET PATRIMOINE

A l'occasion "des rencontres du patrimoine" qui se déroulent le dernier week-end de juillet, amis cafistes, même avec une note pluvieuse, Villarnard et ses chemins environnants vous attendent pour une balade à remonter le temps !

L'ancienne école dévoile son exposition photos, livres retraçant la vie pastorale rythmée par les saisons, le passé minier de la commune de La Perrière et de ses environs, le passage de "la montagne" au premier téléski...

"Faut pas y craindre", on adaptera une randonnée le samedi 30 juillet 2016 non loin du four à pain ou en direction du lac bleu !!

Fabienne

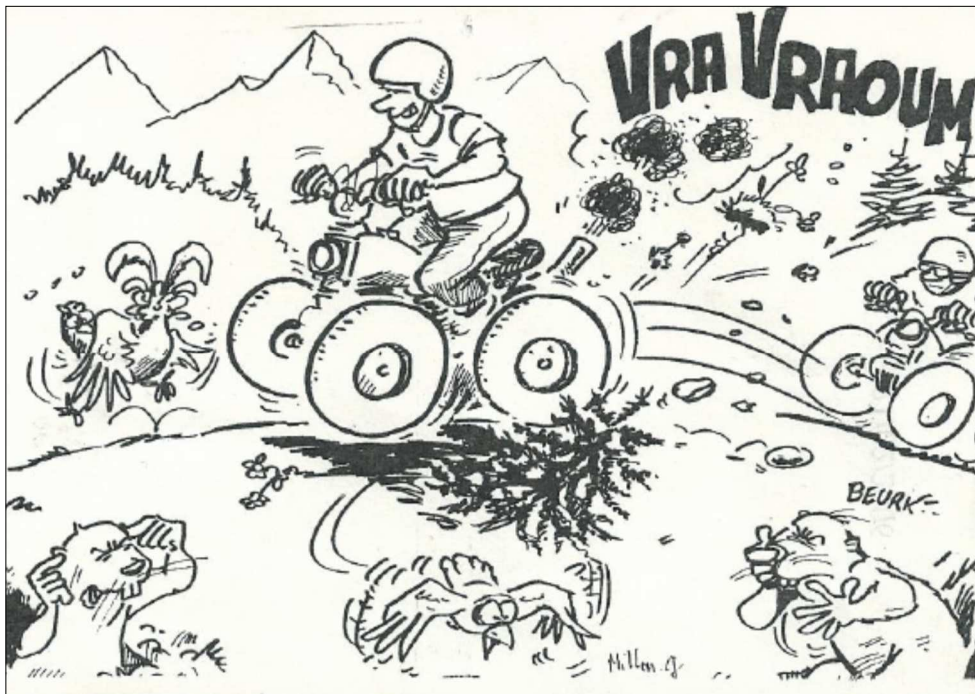
QUAD de NEUF ?

Sachez qu'un nouveau club de QUAD vient de se créer à Villette. Nous supposons qu'il sera proposé aux adhérents de magnifiques randonnées dans des lieux tranquilles, voire vierges, en pleine nature et au grand air, bien sûr !

Sont ils conscients des pollutions qu'ils vont engendrer : bruit, gaz d'échappements, dérangements du milieu naturel etc... ?

Sachez que ces engins ne sont pas autorisés à sortir des chemins carrossables, c'est à dire qui peuvent être emprunté par une voiture normale.

Soyons attentifs ! Si, lors de vos randonnées pédestres, vous observez des débordements de ces engins, n'hésitez pas à prendre des photos, repérer les lieux et nous communiquer ces infos que nous analyserons.



VOUS AVEZ DIT « R N » !

Non ! Il ne s'agit pas des routes nationales mais des réserves naturelles que nous avons la chance d'avoir dans notre région proche.

Ce sont des réserves naturelles dites nationales car mises en place par les services de l'État. Il s'agit de territoires souvent riches en biodiversité ou encore présentant des caractéristiques intéres-



santes, telles que la cembraie de Tueda ou la préservation du tétras sur Villaroger.

La plupart de ces réserves sont relativement récentes (après la création du PNV) et ont été souvent l'objet de compensation liées à des équipements lourds de remontées mécaniques.

Vous pouvez imaginer que cela n'a jamais été facile de négocier, surtout avec les communes qui avaient déjà donné quelques hectares pour le PNV.

Ces réserves font l'objet d'une réglemen-



tation assez rigoureuse (très proche de celle du PNV) toutefois avec des différences notables. Méfiez vous !

Elles sont généralement contiguës aux limites du PNV.

Voici la liste de ces RNN qui sont proches et à notre portée pour aller les visiter :

- **RN de Tignes** (Champagny) : secteur Grande Motte et Vallon de la Sachette).

- **RN de la Bailletaz** (sur Val d'Isère, au-dessus du Fornet, en direction de la Tsanteleina).

- **RN de la Sassièrre** : vallon au pied de la Grande Sassièrre, contiguë à la Bailletaz; une des plus fréquentée vu son accès très familial.

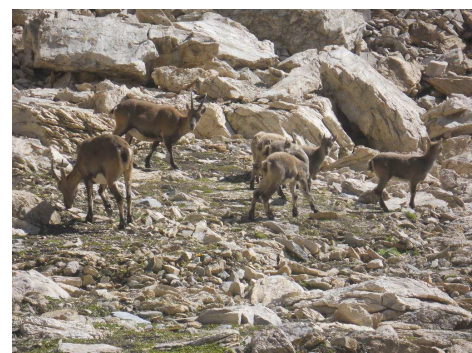
- **RN de Tueda** (au fond de la vallée des Allues où vous découvrirez la magnifique cembraie).

- **RN des Hauts de Villaroger** (Sous l'Aiguille Rouge).

Ces RN sont toutes gérées par les services de l'état (PNV ou ONF) et pilotées par un

comité de gestion où nous avons un siège aux cotés des administrations, des élus locaux, des scientifiques, des chasseurs etc.

Nous avons voix délibératives dans les décisions de ce comité, en votant ou non certains choix qui pourraient être proposés par les élus et auxquels nous n'adhérons pas ! Nous sommes là en vigilance et prêts à sonner l'alerte si nécessaire. Rien n'est jamais gagné en ce qui concerne la



protection de la montagne.

Ces RN sont donc riches en biodiversité : Les animaux y sont nombreux et souvent moins farouches qu'ailleurs : pensez au gypaète vers Peisey-Nancroix, les tétras et la petite chouette sur Villaroger, les marmottes à la Sassièrre...

N'hésitez pas à venir visiter ces territoires en famille, avec des amis en vacances !

Pas de quad, que le silence !

André Fourmaintraux

SITE NATUREL PRIVATISÉ

Nous connaissons tous le magnifique site du Lac de La Rosière à Courchevel : une belle via ferrata, de belles randonnées à faire en été et un beau parcours de raquettes en hiver, très prisé des hivernants.

Or ce 28 mars, était affiché au départ de la route menant au Lac un arrêté temporaire réglementant la circulation sur cette route, daté du 21 mars, avec effet à partir de deux jours après... La circulation y est interdite jusqu'au 24 avril excepté pour LAND ROVER, autorisé à l'emprunter jusqu'au 31 mars.

Le site a été privatisé tout le mois de mars par la commune au profit de LAND ROVER. Cette société y a installé un circuit d'essai de son nouveau modèle de cabriolet 4X4 décapotable, à destination de journalistes spécialisés.



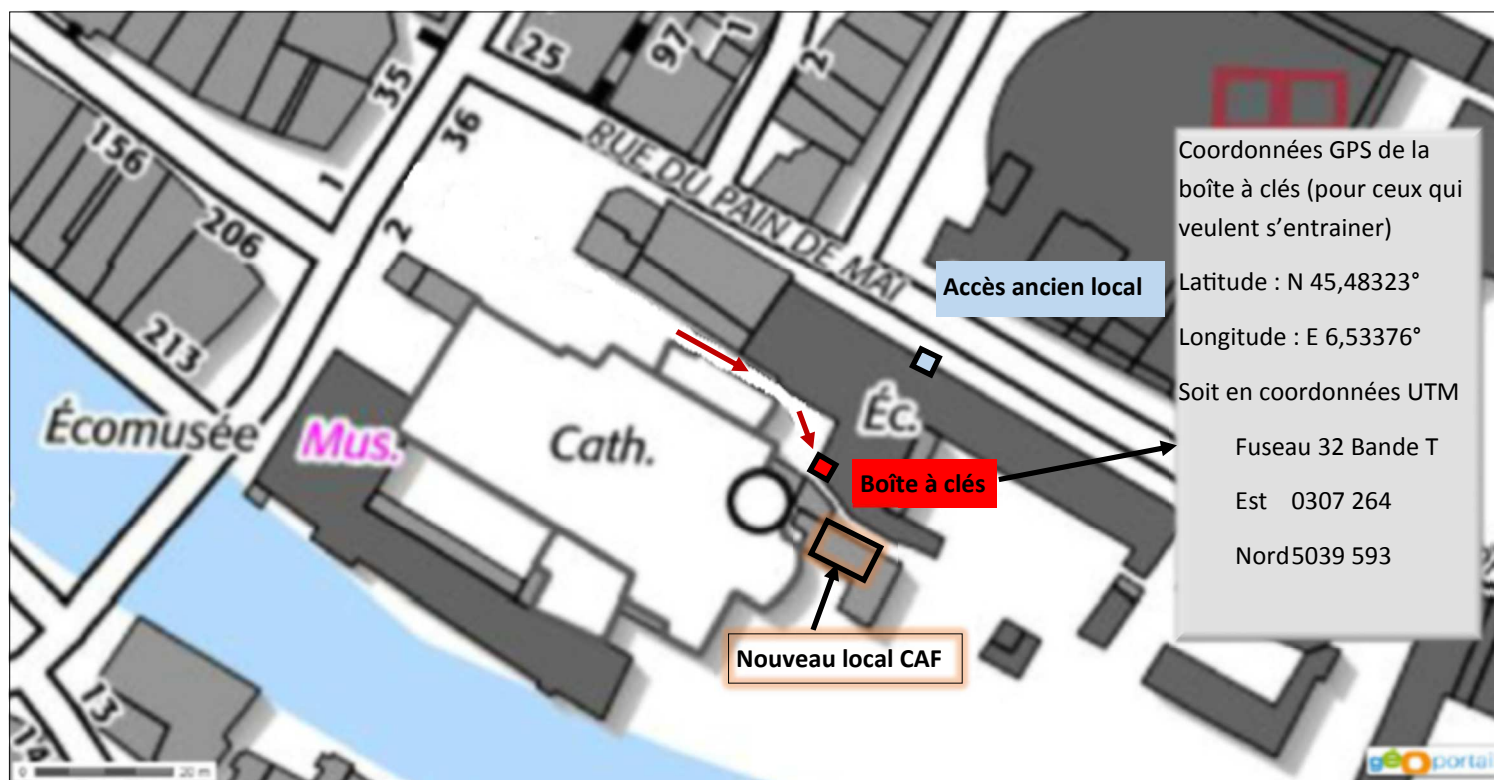
Les LAND ROVER sont partis, le Lac de La Rosière va retrouver son calme mais pas sa beauté hivernale tant qu'une nouvelle grosse chute de neige n'aura pas effacé les cicatrices visibles sur mes clichés.

En supplément, le site est dévasté par les travaux d'enlèvement des structures artificielles qui servaient aux essais. Il faudra attendre une prochaine chute de neige importante pour effacer ces cicatrices et redonner au site sa sérénité hivernale.

Les associations de protection du milieu naturel ont envoyé un courrier au maire pour le sensibiliser sur l'intérêt de préserver un tel site à des pratiques plus douces et plus sportives pour le bien être du plus grand nombre d'utilisateurs.

Jean KERRIEN et André FOURMAINTRAUX

Accès au nouveau local de MOÛTIERS



FEUILLETON de la CHENILLETTE des CHAPELLES (suite...)



Je ne réécrirai pas l'histoire des aventures de la chenillette, il vous suffit pour cela de reprendre la revue précédente !

Le deuxième arrêté du maire, interdisant l'accès de cette chenillette aux alpages des Chapelles, a été à nouveau cassé par le tribunal et cela pour des motifs très contestables.

Après une réunion de crise en mairie entre élus et associations, le maire a décidé de faire appel de cette décision.

Il est inconcevable de laisser la situation en l'état : ce serait donner le droit à tous les propriétaires de chalets (une petite centaine) de se promener en chenillette dans cet espace naturel.

Saluons la décision courageuse du maire, avec qui nous avons toujours collaboré, pour faire respecter la réglementation en vigueur et espérons que cette fois-ci le tribunal saura dire de quel côté se trouve le droit !

André FOURMAINTRAUX

Du ski de rando au vélo de montagne

Au club de Moûtiers le vélo de montagne a du mal à démarrer, malgré des sorties proposées par un encadrant qualifié.



D'ailleurs pourquoi parle-t-on de vélo de montagne ? Tout le monde a déjà vu un VTT !

Mon point de vue de simple pratiquant, après sept saisons :

Le VTT est dangereux pour les piétons, il détériore les chemins... C'est ainsi que je considérais l'activité avant de m'y intéresser. De plus je doutais de son intérêt dans nos montagnes : combien d'itinéraires adaptés à un pratiquant moyen ? L'investissement en vaut-il la peine ? Sept saisons plus tard, je suis convaincu de la parenté entre le ski de rando et le vélo de montagne.

Ski et VDM : Même famille !

Comme en ski, les disciplines du VTT sont plus nombreuses qu'on ne pourrait le croire. La « descente » par exemple nécessite des vélos très lourds, que leurs pilotes sont incapables de remonter autrement que par des moyens mécaniques (RM, véhicules...). On pourrait le comparer au ski de free ride...

Vitesse, sauts, freinages, le terrain en prend un coup et les piétons ne sont pas les bienvenus sur les parcours.

Au contraire, le vélo de montagne (VDM) se remonte uniquement à la force des mollets et la descente, prudente, se fait en terrain non aménagé spécifiquement.

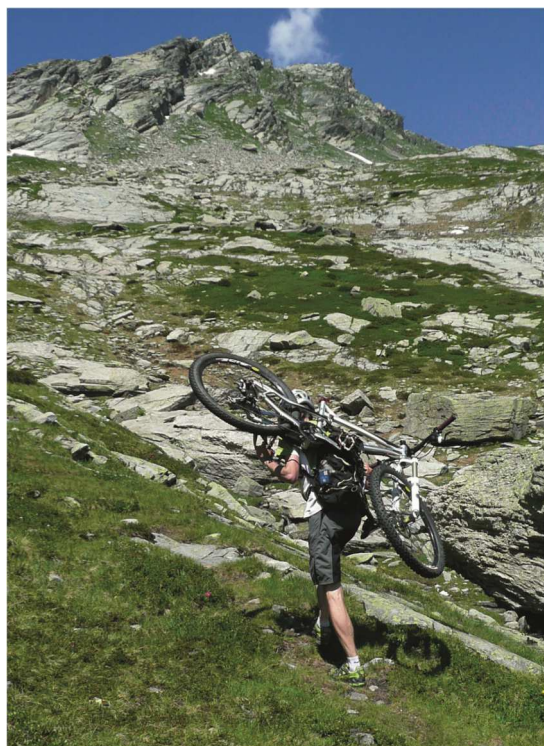
Très « CAF », n'est-ce pas ? La montée se fait en pédalant, ou par moments en poussant. Sur certains passages la seule solution est de porter le vélo. Ça ne vous rappelle pas le ski de rando ? (Non, je n'ai jamais utilisé ni piolet ni crampons : il ne faut pas exagérer la comparaison !).

Après la looongue montée (sur route ou chemin), « transpiration contemplative » familière au montagnard, viennent la pause au sommet puis la joyeuse descente. En VDM chaque itinéraire est une expérience ludique, avec ses difficultés et ses plaisirs. Tout comme en... ski de rando.

La cohabitation avec les piétons est cordiale (simple question de comportement), voire même meilleure qu'entre piétons : dans certains passages le vélo éveille une vraie curiosité et suscite le dialogue !

Les chemins et sentiers ne sont pas dégradés par le VDM, car la vitesse est plutôt faible et les dérapages sont réduits au minimum : l'équipement de protection du cycliste étant souvent réduit au casque et aux gants, pour une question de poids, la chute est à éviter.

Quant au potentiel de nos montagnes et vallées : il est riche ! Même pas besoin du parc de la Vanoise pour avoir un terrain de jeu extraordinairement varié.



En haut : traversée (panoramique !) du Dou de Moûtiers.

Ci-contre : portage (pas très académique...) vers le Col du Retour (Montvalezan).

Plus lourd qu'une paire de skis, mais pas plus qu'un bon sac d'alpi ! Et sans les grosses chaussures.

Les cotations pour la descente

Difficulté :

- de T1 (Piste, sentier large (> 50 cm), pente faible (< 20 %), pas de devers, pas d'obstacles (chemin lisse), virages larges)
- à T5 (Pente extrême, longs passages trialisants, épingles trialisantes nombreuses)

Engagement :

- de E1 (exposition faible)
- à E4 (exposition très forte)



Aux Cinq Lacs (Bourg St-Maurice). Les vaches sont jalouses.

(Curieuse différence avec la rando : il est interdit de rouler sur les sentiers du parc national en été... tandis qu'on peut le sillonner à ski en tous sens l'hiver. C'est pourtant l'hiver que la faune a le plus de mal... ?).

Les deux activités sont même complémentaires, dans l'enchaînement entre l'été et l'hiver. Si chaque saison servait à préparer la suivante, avec le plaisir d'élargir ses possibilités grâce à une meilleure forme ? Si on oubliait cette laborieuse période de reprise de chaque début d'hiver ?

Le matériel

Là encore, c'est comme en rando : la légèreté se paie au prix fort, hélas. A chacun ses choix, ses priorités. A savoir : le poids limite-rait l'ampleur de la balade mais pas trop le plaisir global.

Il n'est pas certain qu'un vélo soit forcément plus cher qu'un équipement de rando : le vélo représente 90% du coût de l'activité VDM, tandis que les skis ne sont qu'un élément à côté des fixations, peaux, DVA, textile... Au vélo, il suffit d'ajouter une paire de baskets, des gants un cuissard et un casque.

Encore plus que pour une paire de skis, l'achat d'un premier vélo est source d'interrogations, à la hauteur de l'investissement. Ces questions sont d'autant plus légitimes, que ce choix sera vraiment déterminant pour le plaisir et la poursuite de la pratique. Un vélo bon marché servira trois ou quatre fois avant d'être mis de côté... «Pas cher, c'est trop cher» diraient nos grand-mères !

Heureusement, il est de plus en plus facile dans nos vallées de trouver en location de vrais vélos «all mountain» (terme marketing en vigueur). Plus que les freins à disques, ce sont les suspensions (pneumatiques) et surtout la forme générale du vélo qui sont déterminantes. Expliquez au loueur que vous voulez à terme pratiquer sur sentier, sur des dénivellées importantes (même si ce n'est pas le cas les premières fois !), pour éviter qu'il ne vous propose un matériel inadapté.

On peut le faire à vélo :

Pour une difficulté intermédiaire (maxi T3, E2) et une dénivellée inférieure à 1500m :

- Vaugellaz, avec descente «hors piste» tout droit vers Valezan, au printemps entre névés et crocus
- grande boucle Passage du Bozon -> Cormet d'Arèche (au départ de Granier par exemple). En rando il faudrait 2 bonnes journées ?...
- les 5 Lacs (BSM) via les Sapieux, descente par l'Arbonne
- l'arête du Dou de Moûtiers, depuis La Cour (panoramique !)
- Bec Rouge (sommets) en boucle via le Lac du Retour, descente sur le Miroir
- La Thuile d'Aoste -> Col de la Croix, au-dessus du Lac d'Arpy (Ao)
- Courmayeur -> Val Ferret -> refuge Bertone (devant les Grandes Jorasses, avec si possible les mélèzes en couleur d'automne !) (Ao)

Hors catégorie : la Grande Sassièrè !!! (pas pour moi... mais j'ai vu faire).

Quelle place dans le club ?

En ski de rando, je crois que l'encadrement apporte d'abord un sentiment de sécurité vis-à-vis des risques d'avalanche. La transmission du savoir concernera principalement le milieu et les conditions nivo-météo.

Par contre à vélo, je pense que le plus important est de bien choisir la difficulté technique de l'itinéraire, qui doit être adaptée au niveau des participants.

Techniquement, la pratique pourrait rester aussi individuelle que la rando pédestre par exemple... Or cette dernière représente une part importante de l'activité du club ! N'étant pas initiateur, je ne m'avancerai pas plus.

Je n'avais eu qu'un seul participant à la sortie que j'avais proposé en 2013, mais maintenant que le Club a un vrai initiateur VDM, vous devriez en profiter ! Il vous évitera bûches et embûches.

Prenez le risque d'une belle découverte !

Olivier Maitre

Le Népal à un an du séisme

Nos amis du CAF connaissent bien, au moins par les revues : la vallée de la Budi Gandaki qui entaille l'Himalaya en direction du Manaslu et des Ganesh Himal. Mythique! Une belle marche de la zone semi-tropicale aux altitudes. Mais sont moins connus les villages qui ponctuent les versants de la vallée. C'est là que le séisme destructeur a ravagé Singla comme beaucoup d'autres villages. Bientôt un an.

Les zones urbaines ont été rapidement déblayées et la reconstruction a modestement commencé. Quant aux magnifiques monuments historiques de la vallée de Katmandu, contemporains de notre Versailles : aucun souci, l'argent international va pourvoir.

Pour les villages de montagne qui ont été réduits à rien, il en va autrement. Sur les 2.000 € promis par le gouvernement népalais pour chaque maison détruite, rien n'est arrivé. De plus cet argent est lié à une reconstruction aux normes parasismiques. Une gageure pour des villages accessibles uniquement à pied. Et puis la «structure de recensement des maisons détruites» vient juste d'être créée il y a un mois.



Douze mois très difficiles

A Singla comme ailleurs, les habitants ont trié les décombres et construit des abris de fortune sur l'emplacement de leur maison, en utilisant les pans de murs restant ou en créant de nouveaux quartiers de toile et tôles sur les terrasses de culture. Grâce aux vivres acheminés par les associations, ils ont pu passer la mousson de juin à fin août. A suivi un hiver rigoureux et relativement enneigé. Avec mars s'est ouverte une éclaircie qui permet d'avancer dans

la reconstruction.

Mais au séisme destructeur, à l'annulation en masse de treks et à la chute du tourisme, privant porteurs et guides des villages d'un argent indispensable, s'est ajoutée une troisième peine : le blocage de la frontière avec l'Inde, privant pendant plus de cinq mois le pays de carburants, gaz, médicaments et vivres...Et ouvrant un marché noir débridé. La reconstruction s'en trouve encore plus difficile.

Malgré cela les villageois de Singla font face, reprennent les cultures et tentent de reconstruire.

Tarentaise-Népal

La mobilisation a été immédiate et notre vallée n'a pas été en reste, solidarité entre gens de la montagne oblige! De nombreux relais se sont constitués autour de particuliers et associations, à Courchevel-Moûtiers autour de Marie Christine Pachod et Mimi Charrière, dans les Belleville autour de Georges Hudry, à Gilly avec Les Bistaris et enfin à Moûtiers-Aigueblanche avec l'association Tarentaise Népal.

L'association Tarentaise-Népal travaille depuis cinq années avec un groupe du village de Singla où elle a financé un moulin à farine et huile, mis en fonctionnement en janvier 2015. Aussi s'est-elle mobilisée dès le séisme. Elle a choisi de ne pas intervenir dans l'urgence, se réservant pour la reconstruction prévue pour durer au moins deux ans.

Une mobilisation constante pour informer le public savoyard et proposer à la vente des produits népalais : une dizaine d'actions que ce soit en Tarentaise, à Chambéry pour le marché de Noël et Faverges où s'est créée une antenne de l'association, deux repas solidaires avec le Gîte du Bellachat en lien et avec le soutien de l'association de Babeth et Philippe Bargeot, une expo photos, l'aide à la mise en place du Collectif Savoie-Népal soutenu par le Conseil départemental...Et enfin un appel à dons.

Les dons, mis sur un compte séparé au CREDIT AGRICOLE, sont destinés euro pour euro aux projets décidés par les villageois. Lors de notre déplacement au village de Singla en octobre 2015, financé exclusivement par les participants, plusieurs réunions se sont tenues pour préparer les décisions qui ont ensuite été par-

tagées avec quatre autres associations françaises et suisses travaillant sur Singla. Il était en effet indispensable de se coordonner pour éviter les doublons, être efficaces et ne pas reproduire ici les inévitables querelles d'influence entre les « clans » du village.



Tarentaise-Népal finance deux projets. Le premier, collectif, a été discuté sur place avec les femmes : la construction de « cabines de toilettes » pour qu'elles puissent avoir un minimum d'intimité. Le deuxième concerne chacune des 196 maisons du village : la dotation de 1574 tôles. C'est un budget global de 21.000 €, maintenant financé grâce aux dons des savoyards et de « Savoie Solidaire », bras armé du Conseil départemental pour la solidarité internationale.

Au mois de mars, les 1574 tôles ont été acheminées à Singla par Som Bahadur Gurung, notre ami et correspondant que plusieurs cafistes connaissent bien. Anecdote : le forgeron du village a eu droit au double de tôles pour reconstruire sa « forge » indispensable au village.

Quant aux cabines de toilettes pour les femmes, la construction devrait débuter rapidement, les « maçons » du village donnant quand même priorité à la reconstruction de l'école.

Petit appel aux dons pour soutenir la reconstruction des maisons qui va s'étaler sur au moins deux ans par l'achat de matériaux. Mais surtout visitez le Népal et ses vallées, pour faire vivre les villages par un tourisme solidaire. Tarentaise-Népal peut vous mettre en relation avec des guides et porteurs locaux de confiance.

René Boitte

tarentaise.nepal@orange.fr

LOYET

- Voyages organisés
- Transports scolaires et de personnel
- Transferts aéroports et gares



VOYAGES LOYET Z.I. Favorieux BP03 73211 AIME Cedex
 • Albertville : 04 79 32 31 28 • Albens : 04 79 54 10 97 • Chambéry : 04 79 55 64 76

Tél. 04 79 55 64 76

www.loyet.com



Via ferrata avec l'école d'«aventure»

NOUVEAU

TOYOTA RAV4 Hybride

HYBRIDE TOYOTA

- ⊖ ESSENCE
- ⊕ ELECTRIQUE

À PARTIR DE ⁽¹⁾
33 400 €



TOYOTA

TOUJOURS
MIEUX
TOUJOURS
PLUS LOIN



À PARTIR DE ⁽²⁾
399 € / MOIS

SANS CONDITION DE REPRISE
 LOA 37 MOIS ET 45 000 KM

(1) Votre RAV4 Hybride à partir de 33400€. Prix de base valable pour un RAV4 Hybride Dynamic 2WD CVT. Détails des conditions dans vos concessions TOYOTA - Jean Lain Automobiles. (2) Exemple pour un Toyota RAV4 2WD Hybride Dynamic neuf au prix exceptionnel de 31 400 €, remise déduite de 2 000 €. * Location avec Option d'Achat 37 mois, 1er loyer de 6000€, suivi de 36 loyers de 399€ / mois, hors assurances facultatives. Option d'achat : 16680€, dans la limite de 37 mois et 45000km. Montant total dû en cas d'acquisition : 36944€. Assurance de personne facultative à partir de 3454€ par mois en sus de votre loyer, soit 1277,98€ sur la durée totale de prêt. Offre réservée aux particuliers, valable jusqu'au 31/05/16 dans vos concessions Toyota - Jean Lain Automobiles et portant sur le tarif en vigueur au jour de la souscription du contrat. En fin de contrat, restitution du véhicule chez votre concession avec paiement des frais de remise en état standard et des éventuels kilomètres excédentaires. Sous réserve d'acceptation par TOYOTA France Financement, 35 Bd de la République 92423 VAUCRESSON, RCS 412 693 180 - IT ORIAS 07 005 4119 consultable sur www.orias.fr Just Drive ! : Conduire, l'esprit libre !

TOYOTA
HYBRID

Jean Lain 50 ANS
 Just Drive !

AIX LES BAINS
 04 79 88 80 88

ALBERTVILLE
 04 79 38 52 16

CHAMBERY
 04 79 62 64 17

WWW.JEANLAIN.COM



Au Vieux Campeur

Venez profiter
des 75 ans d'expérience
du Vieux Campeur...



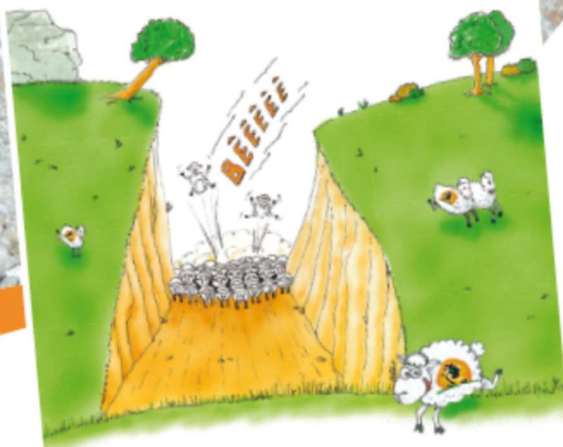
Carte Club

De nombreux avantages
avec notre toute nouvelle
Carte Club

www.auxvieuxcampeur.fr

ALBERTVILLE / 10, rue Ambroise Croizat
Paris Quartier Latin | Lyon | Thonon-les-Bains | Sallanches
Toulouse-Labège | Strasbourg | Marseille | Grenoble
Chambéry, LA boutique 100 % Coin des Affaires

Sortez
du troupeau!



Découvrez vite la page Facebook de nos boutiques
de Paris et suivez-nous sur Twitter.



@Au_VieuxCampeur



AuxVieuxCampeurSociete