Bulletin du Club Alpin Français
De Moûtiers et Haute-Tarentaise

N° 47
HIVER 2017

Le petit Caf 'teur Tarin

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
Krys
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.

Ci-dessus : sortie ski de rando avec l'EAV

Sommaire

Le mot du président 3
Bilan de l'été . . . . . 4 - 6
Infos - Vie du club . . . . . 7 - 9
Programme des sorties . . . . . 10 - 11
La Draille de l'Arpette (bilan et perspectives) 12
Six jours dans Les Calanques . . . . . 13 - 14
Une semaine dans Les Dolomites . . . . . 15 - 17
Tour de La Bessanèse 18

Ci-dessous : Traversée Vallonet - Grand Bec

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.

Photo de couverture : Vers la pointe des Marmottes Noires en Lauzière

LE MOT DU PRÉSIDENT

Durant cet été et ce début d'automne, vous avez pu bénéficier de nombreuses randonnées pédestres et d'alpinisme, organisées par votre Club, grâce à une météo clémente… et aux bénévoles qui les ont encadrées.

Les jeunes ont participé à un WE multi-activités dans les Bauges, rando pédestre, astronomie, nuit dans un petit chalet d'alpage, spéléologie au programme, tout le monde est revenu enchanté.

La soirée sur l'utilisation de la corde à Notre Dame du Pré a eu du succès et a été appréciée par les participants, il faudra la renouveler, elle aussi.

En septembre, le club était présent sur les 3 forums des associations, à Moûtiers, Aime et Bourg St Maurice. De nombreuses personnes sont venues se renseigner sur nos activités. Merci aux bénévoles qui ont tenu les stands.

Cécile nous a quitté pour d'autres sommets, c'est Betsy Kieplinski qui la remplace de septembre à mi-décembre et de mai à septembre, Anthony Panto de mi décembre à avril, ils sont tous les deux diplômés d'état en escalade.

Nous avons préparé un programme hivernal de qualité afin que chacun puisse y trouver satisfaction, nous l'espérons. Cette année, nous ajoutons au programme des sorties en ski de rando "plus sportives", encadrées par Jean Luc Grandmottet. Vous trouverez le détail de ce programme dans cette revue et, bien sûr, sur notre site toujours à jour grâce à la gestion attentive qu'en fait Monique Fribourg.

L'école de ski pour les jeunes sera reconduite elle aussi, toujours sous le pilotage de Martal Holvoet, avec sans doute le même succès que les années précédentes. Tous les samedis de janvier à mars, elle permet à 95 enfants, encadrés par des moniteurs ESF et par des parents, la pratique du ski alpin en initiation ou perfectionnement.

Cette année nous avons mis au programme de l'école d'aventure les 2 "Grand Parcours", dont le pilotage a été repris par Patrick Fumey, les 2 « Grands Parcours »: escalade sur glace à Val Cenis et ski de randonnée à Arêches.

Nous voulons aussi proposer et inciter les adhérents à bénéficier encore plus à des formations aux activités de montagne, sous le pilotage d'Aurore Azelart.

N'hésitez pas à rejoindre cette équipe de bénévoles du club. Il ne peut fonctionner et se développer sans vous, venez compléter, renouveler les équipes, dynamiser les modes de fonctionnement...

Je vous souhaite un bel hiver bien enneigé, de superbes randonnées dans un bon esprit de convivialité.

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'été

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

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

Notre saison d'alpinisme !

Cette saison estivale me semble satisfaisante !

En effet sur 24 courses programmées 17 ont pu être réalisées.

La variété des propositions faites a permis à un public diversifié d'aborder la haute montagne et de se familiariser avec les techniques alpines.

Les comptes rendus régulièrement rédigés, souvent avec beaucoup de cœur et d'humour, traduisent l'enthousiasme et la satisfaction éprouvés.

Grand merci à notre Webmaster pour leur prompte publication sur le site permettant à tout un chacun de suivre l'activité de notre club.

Il faut particulièrement souligner cette année les propositions d'un bon niveau et parfois exigeantes faites par Jean- Pierre et Manu. Elles ont permis de découvrir des sommets et massifs qui ne sont pas mis régulièrement à nos programmes.

Il n'est pourtant pas question de devenir un club élitiste même s'il est indispensable de proposer des itinéraires plus corsés pour ceux qui ont une bonne condition physique et plus de technique. Et j'admets volontiers que certains, surtout des jeunes aguerris à l'escalade, qui nous ont rejoint à certaines occasions, ont pu être un peu en manque. Mais l'objectif du club est aussi de faire découvrir des sommets parfois plus mythiques à des membres qui ne sont pas assez autonomes pour les gravir seuls.

L'intérêt pour acquérir plus de technique et d'autonomie a trouvé un écho dans la participation importante à la soirée de « manipulations de cordes » organisée au rocher d'escalade à ND du Pré avec 21 participants. Tous n'ont pas été uniquement attirés par le barbecue qui clôturerait la soirée !

Petit regret : les quelques courses de rocher et grandes voies programmées (les Oeillasses, la Tête de la Balme ou le Franchet) n'ont pas pu être concrétisées compte tenu des conditions météo ou de l'indisponibilité des encadrants.

Je ne doute pas qu'on fera mieux l'année prochaine ayant eu vent que certains ont entrepris la reconnaissance d'itinéraires nouveaux pour les sorties à venir.

Il faut aussi souligner les propositions de Bruno de parcours de Via Ferrata. Peut-être n'y ai-je pas fait assez attention l'année dernière ! Mais avec 7 sorties programmées et au moins 5 réalisées (d'après les photos souvenir de Bruno R qui sont sur le site du club !) cette activité est bien lancée. Les échos des participants sont plus que favorables : progressivité des parcours proposés, pédagogie mise en œuvre par Bruno … N'en restons pas là !

Peut-être y a t-il aussi un créneau qu'on n'a pas encore assez exploité et pour lequel il y a une demande latente : la randonnée alpine (sortir des sentiers battus, avec quelques difficultés mais sans avoir besoin de matériel technique constamment). Terrain entre l'alpinisme et la randonnée qui est encore un peu délaissé !

En attendant la trêve hivernale, avec son changement d'activité, permettra aux uns et aux autres de réfléchir aux propositions de sorties de l'année prochaine.

Jean-Marie Muller

LA RANDONNEE PEDESTRE

Les plaisirs de la randonnée pédestre par une participante assidue...

La rando pédestre – par tous les temps et presque en toutes saisons – fait partie des activités prépondérantes du CAF MHT. Quand l'hiver prend fin, raquettes et skis remisés, les adhérents ont hâte de poser leurs pieds sur le sol sans intermédiaire : que ce soit sur le chemin, le névé, le rocher, la crête ou l'arête, il nous faut marcher, d'urgence.

La rando pédestre comble ainsi toutes les motivations : exercice de santé, sport, préparation à l'alpinisme et aux treks lointains, exploration de la région et de sa faune-flore, découverte de nouvelles régions (cette année, les Calanques au printemps et les Dolomites en automne), oubli des soucis quotidiens, rencontres, initiation à la cartographie et à l'orientation, formation à l'autonomie. Sans oublier la gourmandise, car le Cafiste est endurant et gourmand.

Les organisateurs et les accompagnateurs donnent également leur « style » personnel à chaque randonnée et toujours avec un souci maximum de convivialité et de sécurité, ce qui justifie parfois des groupes à effectif limité. Car les sorties des mercredis et des dimanches s'adaptent à tous : du croqueur tranquille de dénivelé à l'acharné du dépassement de soi, dévoreur si possible de dénivelé+, et c'est un plaisir chaque fois lorsqu'on peut satisfaire les aspirations de chacun.

Françoise Martinet-Bon

Via Ferrata saison 2016

Au départ, une seule sortie était prévue au calendrier, afin de palier, le manque de participants en VTT.

Une sortie découverte, accessible à tout niveau, dans la station de La Plagne est proposée.

Nous sommes 7 convives à s'élancer dans la Via des Bourtes (Hors piste très fréquenté, l'hiver).

Ambiance conviviale, détendue pour certains, un peu moins pour d'autres, lorsque la progression nous élève vers les différents points de sortie des secteurs en place.

Assez surpris, il faut l'avouer, du nombre de participants et de la demande de certains, de futures dates de sortie en Via.

C'est donc tout naturellement, que le calendrier, s'est vu s'étoffer, de 3 Via Ferrata supplémentaires.

Les difficultés croissantes, permettent de s'acclimater, à la prise de hauteur. Certains passages demandent un peu de dextérité (assez proche de l'escalade) indispensable à leur franchissement.

Mis à part, la première sortie, où les règles élémentaires de sécurité, pour un cafiste, en particulier, n'étaient point respectées, malgré les différents rappels; les Via suivantes se sont déroulées avec à chaque fois, un groupe homogène, prudent et respectueux des consignes.

La météo conditionne en grande partie, l'heure de départ, afin de réaliser, avec un maximum de sécurité (parfois, il faut un peu de chance : Via des Bettières) et de plaisir, cette entreprise.

Tout pratiquant ne peut s'engager dans la voie qu'avec un matériel indispensable :

- un **baudrier** d'escalade
- une **longe de via ferrata**
- un casque, permettant de se protéger la tête des chutes de pierres et d'objets emportés par les ferratistes.
- des **chaussures** appropriées

En complément :

- des **gants**
- une **vache** pour s'accrocher à un barreau ou à un point d'ancrage afin de se reposer
- un **sac à dos** avec des vivres, de l'eau et des vêtements de pluie.

Tous mes remerciements, aux différentes personnes, qui m'ont accordé leur confiance et partagé avec moi, ces moments de sensations fortes et de liberté retrouvée, dans des ambiances et paysages, nous laissant croire, l'espace d'un instant, que nous sommes, un peu les Rois du monde.

Bruno Rocca

TRAIL DE LA CROIX DE FEISSONS 2016

Pour la 3ème année, le Club Alpin Français Moûtiers et Haute Tarentaise participe activement à l'organisation du trail de la Croix de Feissons à Moûtiers en collaboration avec l'ASM (athlétisme Moûtiers) et le ROTARY. Ce trail, au-delà de son côté sportif avec ses 1350m de D+ pour un peu plus de 17km, a été créé dans un but caritatif. Après un chien de travail en 2014 au profit de Handi chien, puis une Joelette en 2015 pour Handi Evasion, cette année, le trail profitera à la maison des cordeliers pour l'achat d'un minibus.
Le CAF s'inscrit ainsi dans le tissu associatif local de Moûtiers, en organisant cet évènement. Près de 80 coureurs ont souhaité venir courir vers les versants de Moûtiers, passer près de la croix de Feissons à 1400m d'altitude, monter jusqu'à Grand Pré, puis redescendre à la Place des Victoires par le Sentier des Vignes.
Les jeunes de moins de 15 ans ont eu aussi leur parcours (5 km et 400m D+), mais l'engouement n'est pas aussi fort que pour les adultes.

Martial Holvoët

Le CAF en famille, oui, oui, c'est possible !

Le ski, la raquette, la randonnée, la découverte d'activités de montagne c'est sympa, et en famille peut être encore plus !
Le CAF élargit certaines des activités qu'il propose à l'école d'aventure, aux familles. Ceci, à la fois pour faciliter la pratique en famille, et pour que la stimulation collective participe à la motivation des enfants pour les activités liées à la montagne.
Alors cet hiver, n'hésitez pas : papi, mamie, maman, papa, les frères et sœurs, à pied, en raquette, en ski de rando, chacun à son rythme pour faire une belle sortie ou passer un bon week-end.
Le programme des sorties pour la saison à venir sont sur le site :
www.clubalpinmht.org, onglet activité Jeunes*)*

L'équipe de l'EAV

SORTIE FAMILLE, 9 et 10 juillet

Nous sommes peu nombreux au départ pour le massif des Bauges mais quel week-end !

Les 5 enfants et 5 adultes vaillants que nous sommes attaquent la journée par une randonnée à la cascade du Pissieu. L'eau fraîche ne nous fait presque pas peur. On se baigne jusqu'aux mollets ! Nous sommes bien contents que la boucle se poursuive dans les bois. Nous serions morts desséchés !

Commence la course d'orientation en voiture pour trouver le refuge. Nous serons passés devant 4 fois avant de le trouver ! Mais enfin, quelle merveille. Un grand dortoir tout de suite investi, après la corvée de bois pour le feu, pour les jeux ou la sieste.

Patrick, en digne restaurateur nous a préparé le repas puis départ pour la soirée astronomie à la station mobile de Saint François de Sales. Une soirée en deux temps : un exposé et une découverte du ciel sous le planétarium et une partie observation de la lune avec jumelles et des planètes, constellations, nébuleuses, poussières d'étoiles... avec un télescope. Soirée passionnante.

Suite à cette longue journée, les yeux se sont rapidement fermés.

Pas de grasse matinée, le rdv pour la spéléo est à 9h30. Mathieu nous attend pour une aventure extra dans la grotte de Pré Rouge. Plus de deux heures entre boyaux, rivières et salles souterraines. Il y a de l'émotion pour tout le monde !

Le soleil est là à notre sortie. Un bon pique-nique sur le bord du Chéran et tout le monde à l'eau. Deux jours dans les Bauges et nous devenons téméraires !

Un très bon week-end. Bravo et merci à tous pour cette belle équipée.

Émilie Gaillard Roche

PARTAGEONS NOS DIFFERENCES …

et nos passions !

Le CAF, la semaine d'avant « dansait sur le Grand Bec », voilà mon interprétation de cette ascension !! Et là pour ce week-end au son de la guitare, au rythme du sourire et des yeux de Raphaël, nous avons chanté sur le Mont Jovet : « les copains d'abord ».

A la force du cœur, à tour de bras, nous avons gravi le sentier escarpé.

Des Joelettes d'Handi-Évasion, vous dis-je… pas des goélettes !

Le soleil se met à table pour une orientation depuis ce point culminant.

Lulu me raconte les cimes, le ski mais ça, c'était avant...

Avec Mary, on refait le monde, prof de gym, option escalade, a vu, on rêve ton 6b en tête.

Les nuages se pointent, enveloppent le nom des sommets mais pas notre horizon tellement vaste et varié.

Le chien « Avenir » nous accompagne.

Esprit de cordée, de bonne poigne, venez avec nous.

Merci de me communiquer vos coordonnées tél et mail pour ceux qui le souhaitent afin que je puisse constituer une liste de personnes susceptibles d'accompagner.

Cela me permettrait lors de sorties hiver et/ou été de prendre contact et de réunir quelques bénévoles.

Fabienne GIRARD Tél : 06 85 54 89 99

Courriel : fabgirard.chedal@orange.fr

Moûtiers et ses environs ont la chance unique d'être situés dans une région à nulle autre pareille. Son potentiel extraordinaire de loisirs de plein air est sans commune mesure avec bien des endroits puisqu'on peut y pratiquer quasiment tous les sports: ceux bien sûr liés à l'hiver, ce qui n'est pas le cas partout, mais aussi ceux d'air ou d'eau. Le choix est donc vaste et les envies s'entrechoquent devant tant de possibilités, seul le temps disponible les limite.

Notre club de Moûtiers et Haute Tarentaise offre notamment deux disciplines phares que sont l'alpinisme et la randonnée pédestre. Ces activités, quel qu'en soit le niveau, permettent non seulement un entretien ou un développement (voire un renouveau) physique, mais aussi un relationnel et une convivialité réelles. Cet aspect n'est pas neutre puisqu'on y puise les vertus d'entraide nécessaires dans les passages délicats ou les moments difficiles. Si la performance n'est pas un but en soi, le bonheur d'avoir atteint l'objectif, petit ou grand, comble l'esprit.

Avec bien sûr les limites imposées par la santé de chacun ...ou la météo.

Voir ses compagnons se dépasser et même se surpasser, est une grande satisfaction.

Le terrain de jeu est vaste et permet une grande diversité puisque d'une semaine à l'autre, on peut admirer la douceur des paysages du Beaufortain, la profondeur des forêts des Bauges, la beauté sauvage de la Lauzière ou les fins sommets de Vanoise, avec toujours en fond de tableau le Mont Blanc omniprésent.

Mais la curiosité ne s'arrête pas à la Tarentaise puisqu'elle nous entraine vers d'autres territoires voisins comme le Mont-Blanc, la Maurienne ou d'autres plus lointains comme les Dolomites ou le Viso.

Evoluer dans cette nature encore préservée est un bonheur dont on ne se lasse pas. Là, durant quelques heures, oubliés les problèmes du quotidien et les inconvénients de la civilisation. Seules comptent la corde ou la poussée sur les bâtons pour avancer.

Et comme le temps avance lui aussi, le blanc de la neige remplace le vert des prairies. Il est temps de sortir les raquettes pour des randonnées d'un autre type alors que cordes, piolets et crampons prennent un repos mérité.

Et c'est quand nous serons repus de neige et de froid vivifiant que reviendra le temps des gentianes et des carons pour nous enchanter une fois encore.

Jean-Pierre Perrier

Un groupe sportif en ski de randonnée cet hiver au club !

Lors de la saison d'hiver 2002/2003, Patrice FLAGE alors encadrant au club avait mis en place un groupe sportif en ski de randonnée. Pendant une année, un groupe composé de 7 à 10 membres avait réalisé une belle saison avec de très belles sorties à la clef et un certain nombre de participations à des épreuves de ski alpinisme. Arrivé en Savoie depuis un an, j'avais alors profité pleinement de ses conseils et de l'apport des autres participants;

Alors pourquoi ne pas renouveler cet essai la prochaine saison ?

Avec pour ambitions :

- de proposer 8 à 9 (demi) journées réparties sur la saison, le samedi ou le dimanche ou le W-E complet, comportant des sorties variées :
  - quelquefois plus longues mais peu difficiles (donc ouvertes à toutes et tous si très bonne endurance , même aux moins bons descendeurs). La sortie pourra comporter 1300 m voire 1600m et plus avec une grande montée et 2 petites. Nous ferons une sortie de 2000m dans la saison suivant la forme des participants, les conditions du jour tout en ne laissant personne sur le carreau !
  - quelquefois plus techniques et ou aériennes (parcours en arête à skis ou crampons, couloirs, fortes pentes).
  - parfois en altitude en fin de saison avec pourquoi pas un Mt Blanc ou Mt Rose ou un 4000.
  - situées sur les 4 massifs proches (Beaufortain, Lauzière, Vanoise, Bauges, Belledonne) et sur des itinéraires ou des faces que vous découvrirez certainement pour la 1 ère fois.
  - dans toutes les conditions de neige et de météo en recherchant en cas de risque marqué l'itinéraire sûr à 100%. Le programme établira les dates mais restera indéfini pour s'adapter aux conditions du jour.

- d'accepter un groupe élargi sans sélection, auquel les plus avertis, les encadrants ou volontaires pourront venir nous rejoindre pour une ou plusieurs sorties; Celles ci permettront certaines fois d'éviter certains passages difficiles et éliminer 100 ou 250 m de dénivelé supplémentaires pour ceux qui seraient justes ce jour là.

- d'évoluer avec la volonté d'un dépassement de soi, sans esprit de compétition et sans la volonté de participer à des épreuves dénommées comme telles, sans fausse note, sans risques importants, tout en commentant avec le groupe toutes les situations, les choix exprimés et en confortant ou réfutant ensemble les itinéraires choisis.

- de guider chacun des participants vers la recherche de progrès physiques, techniques et mentaux qui permettront d'aborder l'encadrement de groupes. A chaque sortie un rôle différent sera confié à plusieurs des membres.

Vous êtes intéressé par ce projet, contactez moi par mail de préférence :

Jean Luc GRANDMOTTET . Mail: gdmottet.jlc@gmail.com ou Tél (en soirée à partir de 19h30) : 04 79 24 14 20.

Matériel requis : outre le matériel de skis (légers de préférence), triptyque, crampons, piolets, casque, baudrier, mousquetons, descendeur, longe, anneaux de corde...

Calendrier : Sorties prévues les 27/11, 4/12/16; 7/01 et 8/01, 15/01, 4/02 et 5/02, 11/02, 19/03, 22/04, 06/05 et 25 au 28/05/17.

Voir calendrier des sorties rando (BSE : Bon Skieur Entraîné et TBSE : Très Bon Skieur Entraîné).

Consulter le site www.clubalpinmht.org

Un mini-raid de ski de fond dans le Jura du vendredi 27 au lundi 30 Janvier 2017

Avec Jean-Luc Grandmottet, moniteur diplômé d'état, quatre jours de ski de fond de Lamoura (Jura) à Chaux Neuve (Doubs). Site idéal pour la pratique du ski de fond, du débutant au chevronné. La glisse est un vrai plaisir dans ces paysages tout en rondeurs avec une alternance de combes et de forêts de résineux, de vastes panoramas.
Nous logerons successivement à la Grenotte (Prémanon), puis au chalet Gaillard (Forêt du Risoux), enfin à la Maison du Montagnon (Chapelle des Bois).

Pour la 9ème édition de ces sorties ski de fond, nous proposons une formule mini raid de 4 jours avec des étapes plutôt faciles d'environ 15km avec sac léger. Transfert des bagages en véhicules sauf pour la nuit au chalet Gaillard situé en pleine forêt.
Enneigement garanti dans le Risoux ou la forêt du Massacre.
Coût d'un hébergement en demi pension 39 à 51€ par jour selon les gîtes (131,5 € pour le séjour en formule dortoir ou chambre de 6). Possibilité de réserver un pique-nique auprès des hébergements.
Plus de renseignements sur les site des gîtes.

Prévoir le coût pour les forfaits (vignettes de ski de fond) et le transport (covoiturage et transfert des bagages).
Réservation immédiate par mail gdmottet.jlc@gmail.com puis après votre acceptation avec chèque d'arrhes dans la foulée de 41,20 € à l'ordre du CAF Moûtiers Haute Tarentaise à Jean Luc Grandmottet, Les Plans, Chef Lieu 73350 Feissons/Salins.
Tél: 04 79 24 14 20
Attention, le nombre de places est limité provisoirement à 10 personnes dans l'ordre d'inscription.
Il ne reste que quelques places !

Ne restons pas de glace !

Sous l'impulsion de Gérard Chastel, un groupe de cafistes débutants s'est constitué pour un essai piolets/crampons à la tour de glace de Champagny l'hiver 2014, sous la conduite d'un professionnel de ce type de grimpe fraîcheur. Moi-même, j'avais pu participer à cette initiation.

Des séances en nocturne, créneaux libres CAF, le lundi et vendredi de 19h à 21h30 permettent l'activité, tarif approximatif 10 Euros la soirée, 33 Euros la carte d'accès pour la saison gelée.

Le minimum conseillé en autonomie, 5 b en tête au niveau escalade. Une partie du matériel est prêtée.

Les Champagnelais, je les remercie pour la taille des chaussures, quelle panoplie ! Eh bien oui, on trouve même pour moi : « une petite pantoufle pour du verre grandiose » !

Damien Souvy (Guide de Haute-montagne) nous accueille chaleureusement dans sa tour glacée.

Pour l'hiver prochain, le CAF souhaiterait vous proposer à nouveau un accompagnement sur la structure artificielle pour de la découverte et puis pourquoi pas une évolution vers du site naturel.

Je dois rencontrer Damien en début de saison glaciaire pour plus de précisions.

Cette formule encadrée par un professionnel laisse penser qu'un tarif de 20/30 Euros par personne, selon la prestation et le nombre de participants, vous sera demandé.

Mais en attendant, Cafiste, tu cramponneras le site CAF Moûtiers et Haute-Tarentaise et la suite des informations, tu obtiendras.

Gla, gla, gla, Fabienne vous accueillera au bout du fil…

Fabienne GIRARD - 0685548999

Le Comité Départemental c'est :

- Une association loi 1901 avec une équipe bénévole issue des clubs (15 administrateurs, des référents pour les groupes espoirs, des référents pour le pilotage des Grand Parcours, …)
- un budget de 140 000 € pour financer les actions, un chargé de développement professionnel pour mettre en œuvre le projet départemental en lien avec les clubs et la fédération
- Une organisation fédérale à l'échelle du département avec des interlocuteurs institutionnels comme le département, la DDCSPP 73, le CDOS, …, et des partenariats privés

Le comité départemental agît au quotidien sur le département.

Ses objectifs sont :

- Aider les clubs à travers un soutien financier pour les évènements grand public, les écoles de sport, la formation mais aussi techniquement sur des problématiques comme le projet de club, les ressources, l'offre d'activités, la communication, l'extranet fédéral, …
- Promouvoir le club alpin dans son ensemble lors de différents évènements : sport en fête, jeudis de l'été, festival international des métiers de la montagne, montagne en scène, Full montagne, …
- Promouvoir et valoriser les refuges FFCAM en Savoie avec un plan média offensif sur le segment famille – Refuges en famille,
- Organiser trois groupes promotion et espoir en Alpinisme, Ski Alpinisme et Escalade,
- Accompagner des projets montagne avec les établissements scolaires et socio éducatifs,
- Participer au dispositif les collégiens à la montagne et plan ski porté par le Conseil Départemental de la Savoie,
- Organiser des Grands Parcours (évènements grand public pour former les pratiquants et promouvoir le savoir-faire et les valeurs du club alpin).

Comme l'ensemble du mouvement sportif, notre fédération et ses comités territoriaux seront entièrement renouvelé pour l'Olympiade 2016 – 2020. Une nouvelle équipe sera donc prochainement élue pour porter pendant 4 ans un projet au niveau des 24 clubs de la Savoie et ses 6 000 adhérents.

Vous êtes intéressés pour participer à ce nouveau élan !

Téléchargez la fiche de candidature :

https://lc.cx/candidature-AGCD73

Participez à la prochaine assemblée générale

Jeudi 15 décembre 2016

A 18h30 à la Maison des sports de Chambéry

Contact : David Savoye – Chargé de développement

developpement-savoie@ffcam.fr – 07 71 73 73 73

ECOLE de SKI « JEUNES » (6 ans à 17 ans.)

L'hiver approche et bien sûr, nous pensons SKI ! Les responsables ont déjà programmé les permanences pour les inscriptions des jeunes, résidents sur la CCCT (communauté du bassin moûtierain).

Ce sera donc les mercredis 23 et 30 novembre ainsi que le 3 décembre au gymnase Bardassier de 17h à 19h où seront accueillis les familles. Les places seront limitées à 90 enfants.

Soyez réactifs !

Toutes infos sur le site du club ou au 06 24 97 31 80.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Elle aura lieu le vendredi 9 décembre 2016, à 19 h, à la salle des fêtes d'Aime.

Afin de décider ensemble de l'orientation des projets, des actions, du fonctionnement du club, nous vous attendons nombreux !

Nous comptons sur votre présence et votre participation à ce moment important de la vie de l'association.

Vous pouvez aussi vous impliquer davantage en rejoignant le comité directeur dont il faut renouveler et compléter l'équipe.

Un buffet clôturera la soirée.

A bientôt

Si vous souhaitez des précisions sur les modalités de fonctionnement du CD, contactez le secrétaire général par téléphone ou par mail Alain Rémillon

06 32 18 52 81/04 79 08 10 57

ou par mail : clubalpin7321@gmail.fr

NOUVEL ENCADREMENT à l'ÉCOLE D'ESCALADE

Vous avez appris dans la revue 46, le départ de Cécile, notre BE-ESCALADE.
Aujourd'hui vous allez faire la connaissance de BETSY, la nouvelle BE.
Ce n'est pas vraiment une inconnue, puisque, depuis quelques années, elle a collaboré occasionnellement avec Cécile.

Elle se présente à vous :
Je me nomme Kielpinski Betsy, j'ai 37 ans et suis originaire de Dreux en Eure et Loire. Depuis 17 ans maintenant je vis en Tarentaise, et suis pisteur secouriste l'hiver à Méribel Mottaret. J'ai commencé l'escalade il y a 5 ans et j'ai tout de suite adhéré et décidé d'en faire mon métier. A peine diplômée, le club alpin de Moûtiers et Haute-Tarentaise m'a proposé de reprendre le club ; ce que j'ai bien sûr accepté. Initier et faire évoluer les jeunes ou les adultes tout au long de l'année avec l'objectif de les emmener à l'extérieur est pour moi une façon d'enseigner très enrichissante. Je suis aussi très motivée pour encadrer des personnes présentant des handicaps physiques, et les inclure au sein de la structure, j'espère que cela pourra se concrétiser au fil des années.

Compétition d'escalade

Notre traditionnelle compétition inter club d'escalade pour les jeunes aura lieu le **4 décembre** au gymnase de Moûtiers. Elle concerne les catégories Microbes, Poussins, Benjamins et Minimes.

Nous avons besoin de bénévoles pour l'organisation : le samedi pour la mise en place, le dimanche pour l'accueil, la buvette et les juges (formation sur place).

Merci pour votre participation

Contact Fabienne au 06 85 54 89 99

GRANDARCTISSIME

Le 2 avril 2017

Organisée par le CAF d'Albertville, cette journée a pour but de faire découvrir le massif du Grand Arc à ski de randonnée.
Trois parcours, sans aucun esprit de compétition, 1800, 1200 et 900m, avec, à l'arrivée, la traditionnelle soupe du bucheron et tombola.
Nos amis Albertvillois ont besoin de renfort pour le traçage et la reconnaissance du parcours le 1er avril, mais aussi pour l'encadrement des participants le 2 avril (250 personnes environ présentes sur l'évènement)
Une réunion préparatoire aura lieu le 2 février à 19h à Ste Hélène /Isère avec tous les bénévoles
Vous êtes intéressés, merci de prendre contact avec Jean-Luc Crambade au 06 32 34 47 90 ou par mail : jlcrambade8173@orange.fr

Mur d'escalade

CAFistes borains ou des environs, vous pratiquez l'escalade, les mauvais jours arrivent et vous souhaitez grimper cet hiver. C'est possible ! Le mur du gymnase de Bourg st Maurice est ouvert
Les créneaux libres du CAF : Le mercredi de 20h à 22h et le dimanche de 15h à 17 h
Les conditions d'accès :
Etre adhérent CAF, acheter son badge d'accès nominatif (5€), s'acquitter de la somme de 15 € par an, pour l'accès au mur
Contact, Informations auprès de Aurore au 06 62 78 44 27

Mail perso : gnawha@hotmail.fr
Mail club : caf-formation@hotmail.com

Formation Neige et Avalanche II

9 & 10 janvier 2016

Présentation de l'accidentologie des avalanches lors de la pratique du ski de randonnée :
90 % des accidents ont pour origine un départ de plaques.
90 % des accidents sont provoqués par la victime.
C'est bien le comportement du skieur et la manière dont la course est menée qui sont en jeu.
En outre, 85 % des accidents ont lieu après une récente chute de neige et 75 % des accidents se produisent par beau temps.
La nivologie est importante et doit être maîtrisée, ou du moins connue puisque la métamorphose des cristaux de neige (neige fraiche, particules reconnaissables ou grains fins, gobelets) est à la source même de la formation de couches instables du manteau neigeux.
Mais c'est également l'interférence des facteurs météorologiques (précipitations, températures, vents, déterminables avec l'analyse et la compréhension du BRA), de configuration du terrain (orientation, degré de pente), et humain (organisation préalable et déroulement de la course) qui doit être mis en évidence dans la survenance d'un accident avalancheux.
L'objectif essentiel et primordial est bien d'éviter l'accident avalancheux.
Pour autant, la formation portait également sur le secours en équipe, avec recherche pluri victimes dans un temps imposé, et l'organisation des secours.

Jean Pascal LORIAUX

Les collectives Hiver 2017

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

- Posséder la **licence CAF** 2016-2017 (ou souscrire à une carte découverte)
- Être majeur ou accompagné
- **Observer les consignes** de l'encadrant avant et pendant la sortie
- Être en bonne condition physique
- Être **correctement équipé** pour la sortie envisagée : vêtements, protections, matériel individuel, hydratation et vivres de course

Pour vous inscrire :

- **T**éléphonez à l'encadrant **le vendredi entre 18h et 20h** (pas d'inscription sur place au départ)
- **S**i problème, ne laissez pas de message: rappelez dès que possible
- **S**i 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

Une housse à skis

Épargnera l'intérieur des voitures

Consultez les changements de dernière minute

www.clubalpinmht.org

Calendrier des sorties SKI de RANDO

Date	Destination	Niveau	Responsable - Contact
26/11/16	journée recyclage sécurité neige pour les encadrants	encadrants	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 vahine.patrick@wanadoo.fr
27/11/16	1 ère sortie Groupe sportif	BSE - 1300m	jean Luc Grandmottet - 04 79 24 14 20 (après 19h30) et surtout gdmottet.jlc@gmail.com
04/12/16	A définir selon enneigement	TN - 800m	Eric Costabloz - 06 89 15 63 30 ev.costabloz@orange.fr
04/12/16	2 ème sortie Groupe sportif	TBSE - 1400m	jean Luc Grandmottet - 04 79 24 14 20 (après 19h30) et surtout gdmottet.jlc@gmail.com
10/12/16	A définir selon enneigement	TN	Yannick Gazengel - 04 79 07 11 34
11/12/16	sortie journée sécurité pour tous (il est fortement conseillé d'y participer).	TN	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 vahine.patrick@wanadoo.fr
18/12/16	Dome de Vaugellaz	TN - 800m	Max Bal - 06 80 01 94 65
Mercredi 21/12/16	En Hte Tarentaise, à définir selon enneigement	TN - 800 à 1000m	Francois-xavier Cierco - 06 76 97 83 62 fx.cierco@gmail.com
Mercredi 28/12/16	En Hte Tarentaise, à définir selon enneigement	BSE - 1000 à 1500m	Francois-xavier Cierco - 06 76 97 83 62 fx.cierco@gmail.com
07/01/17	3 ème sortie Groupe sportif (couloir, pente raide, parcours arête)	TBSE - 1500m	jean Luc Grandmottet - 04 79 24 14 20 (après 19h30) et surtout gdmottet.jlc@gmail.com
08/01/17	4 ème sortie Groupe sportif	BSE - 1300m	jean Luc Grandmottet - 04 79 24 14 20 (après 19h30) et surtout gdmottet.jlc@gmail.com
08/01/17	A définir suivant conditions d'enneigement	SM	Serge Revil - 06 72 76 90 35 serge-revil@orange.fr
15/01/17	5 ème sortie Groupe sportif	BSE - 1600m	jean Luc Grandmottet - 04 79 24 14 20 (après 19h30) et surtout gdmottet.jlc@gmail.com
15/01/17	Sur la trace de l'autonomie - 800 à 1000m lieu à définir	SM 800 à 1000m	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 vahine.patrick@wanadoo.fr
15/01/17	Dzonfié	TN - 1200m	Max Bal - 06 80 01 94 65
21/01/17	Grand Parcours - Arêche - Beaufort 2 jours	TN	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 vahine.patrick@wanadoo.fr
29/01/17	Lauzière	TN - 1000m	Eric Costabloz - 06 89 15 63 30 ev.costabloz@orange.fr
04/02 au 05/02/17	6 ème sortie Groupe sportif W-E Traversée de la Lauzière	BSE - 1600m*2	jean Luc Grandmottet - 04 79 24 14 20 (après 19h30) et surtout gdmottet.jlc@gmail.com
04/02 au 05/02/17	Grand Parcours -Val Cenis 2 jours (escalade sur glace)	TN	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 vahine.patrick@wanadoo.fr
05/02/17	Exercice avalanche - journée en commun avec le club d'Allbertville	TN	Monique Fribourg - 04 79 07 39 24 monique.fribourg@wanadoo.fr
11/02/17	7 ème sortie Groupe sportif	BSE - 1700m	jean Luc Grandmottet - 04 79 24 14 20 (après 19h30) et surtout gdmottet.jlc@gmail.com
12/02/17	Sur la trace de l'autonomie - 800 à 1000m - SM - lieu à définir	SM 800 à 1000m	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 vahine.patrick@wanadoo.fr
12/02/17	Roc d'Enfer	TN - 1200m	François Bessam - 06 13 41 65 25
12/02/17	Quermoz	TN - 1000m	Eric Costabloz - 06 89 15 63 30 ev.costabloz@orange.fr
19/02/17	Bec Rouge - Col du retour	BS - 1300m	Jean Pascal Loriaux Max Bal - 06 83 28 85 78
19/02/17	Pralognan	TN 800 à 1000m	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 vahine.patrick@wanadoo.fr
26/02/17	Mont des Archets	TN - 1200m	Serge Revil - 06 72 76 90 35 - serge-revil@orange.fr
03/03 au 05/03/17	Tour du Beaufortain	BS	Max Bal - 06 80 01 94 65
05/03/17	Pointe de Cerdosse	BS - 1200m	François Bessam - 06 13 41 65 25
12/03/17	Sur la trace de l'autonomie - 800 à 1000m - SM - lieu à définir	SM 800 à 1000m	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 vahine.patrick@wanadoo.fr
12/03/17	à définir	TN - 1000m	Eric Costabloz - 06 89 15 63 30 ev.costabloz@orange.fr

19/03/17	Rassemblement du club - 8 ème sortie Groupe sportif	BS - 1500m	jean Luc Grandmottet - 04 79 24 14 20 (après 19h30) et surtout gdmottet.jlc@gmail.com
19/03/17	Rassemblement du club - lieu à définir	TN	à définir
26/03/17	Lauzière	BS - 1200m	Jean Pascal Loriaux Emilie Gaillard Roche - 06 83 28 85 78
01/04 au 02/04/17	Col de Tougne	BS - 1200 m	Yves Dunand - Max Bal - 06 80 01 94 65
02/04/17	Grandes Aiguilles	BS - 1200m	François Bessam - 06 13 41 65 25
08/04 au 09/04/17	Sur la trace de l'autonomie -(nuit en refuge) inscription 2 semaines avant.	BS 1200 m	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 vahine.patrick@wanadoo.fr
09/04/17	à définir	TN - 1000m	Eric Costabloz - 06 89 15 63 30 ev.costabloz@orange.fr
10/04 au 17/04/17	Raid dans le sud du Tyrol autrichien Inscriptions avant le 1/02	TBSA	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 vahine.patrick@wanadoo.fr
16/04/17	Col du Grand Fond	BS - 1300m	François Bessam - 06 13 41 65 25
22/04/17	9 ème sortie Groupe sportif Bauges	TBSE - 1400 à 1700m	jean Luc Grandmottet - 04 79 24 14 20 (après 19h30) et surtout gdmottet.jlc@gmail.com
23/04/17	Archeboc	BS	Max Bal - 06 80 01 94 65
22/04 au 23/04/17	Boucle Galise Calabre - Nuit au refuge de Benevolo - Inscriptions avant le 8/04	TBSE - 1400 à 1700m	Francois-xavier Cierco - 06 76 97 83 62 fx.cierco@gmail.com
30/04/17	à définir	TN - 1000m	Eric Costabloz - 06 89 15 63 30 ev.costabloz@orange.fr
06/05/17	9 ème sortie Groupe sportif Belledone ou Hte Maurienne	TBSE -1400 à 2000m	jean Luc Grandmottet - 04 79 24 14 20 (après 19h30) et surtout gdmottet.jlc@gmail.com
07/05/17	Hte tarentaise	TN - 1200m	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 vahine.patrick@wanadoo.fr
14/05/17	Hte Tarentaise	BS	Max Bal - 06 80 01 94 65
21/05/17	Aiguille des Glaciers - Nuit au refuge Robert Blanc	BSA	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 vahine.patrick@wanadoo.fr
25/05 au 28/05/17	10 ème sortie Groupe sportif raid à déterminer (4000m Mt Blanc, Mt Rose, ...) et à confirmer	TBSE	jean Luc Grandmottet - 04 79 24 14 20 (après 19h30) et surtout gdmottet.jlc@gmail.com
28/05/17	Val Thorens	TN - 1200m	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 vahine.patrick@wanadoo.fr

CALENDRIER DES SORTIES RAQUETTES

Date	Destination	Niveau	Responsable - Contact
26/11/16	journée recyclage sécurité neige pour les encadrants	encadrants	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 vahine.patrick@wanadoo.fr
11/12/16	sortie journée sécurité pour tous (il est fortement conseillé d'y participer).	TN	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 vahine.patrick@wanadoo.fr
04/01/17	Sortie exercices sécurité pour tous au refuge du Nant du Beurre (il est fortement conseillé d'y participer).	TN	Annick Chevalier, Nicole, Yves, Jp 06 16 66 40 18 nicole.boitte@orange.fr
07/01/17	Mont Jovet par ND du Pré	BM - 1300m	Jean-Marie Muller - 06 32 26 38 01 muller.jean-marie@wanadoo.fr
11/01/17	Chalets du Mont Rosset	TN - 750m	Le Roy Claude - 06 61 44 14 21 c.leroy919@laposte.net
13/01/17	Sortie pleine lune à Bonneval	TN	Nicole Boitte - 06 16 66 40 18 nicole.boitte@orange.fr
18/01/17	Col de la Lune par Chandon	TN - 800m	Annick Chevalier - 06 16 37 21 72 annickchevalier8@gmail.com
25/01/17	Quermoz par Navette ou Passage du Bozon à partir de Navette	TN - 1200/800m	Jean-Pierre Perrier et Nicole Boitte - 04 79 24 07 64 jprperrier@free.fr
01/02/17	Roche Plane par les Maisonnettes (Arêches)	TN - 900m	Jean-Marie Muller - 06 32 26 38 01 muller.jean-marie@wanadoo.fr
08/02/17	Roc Marchand	TN - 900m	Nicole Boitte - 06 16 66 40 18 nicole.boitte@orange.fr
12/02/17	Col François à partir de Celliers	BM - 1150m	Jean-Marie Muller - 06 32 26 38 01 muller.jean-marie@wanadoo.fr
15/02/17	Chalet du Prariond, les Gouilles par le Villard de Montagny	TN - 1150/800m	Yves Coulmeau et André Fourmaintraux 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr
22/02/17	Char de la Turche par Montsapey	TN - 750m	Jean-Marie Muller - 06 32 26 38 01 muller.jean-marie@wanadoo.fr
01/03/17	Pointe des Archets ou col des Cornes	BM ou TN 1100/700m	Jean-Marie Muller et Claude Le Roy - 06 61 44 14 21 c.leroy919@laposte.net
08/03/17	Dôme de Vaugelaz par la Thuile ou chalets de Vaugelaz	TN - 1000/700m	Dominique Descamps - 06 45 87 73 16 descamps.dominique@wanadoo.fr
12/03/17	Combe Bénite par Granier	BM - 1250m	Jean-Marie Muller - 06 32 26 38 01 muller.jean-marie@wanadoo.fr
15/03/17	Mont de la Guerre ou la Porcière par Tincave	TN - 1000/800m	Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 coulmeau.yves@orange.fr
19/03/17	Rassemblement du club - lieu à définir		
22/03/17	Crêve-Tête	TN - 800m	Annick Chevalier - 06 16 37 21 72 annickchevalier8@gmail.com
29/03/16	Portes de Montméliian ou Lac du Branley	TN - 1100/700m	Annick Chevalier - 06 16 37 21 72 annickchevalier8@gmail.com
08/04/17	Col de la Grande Casse	BM - 1450m	Jean-Marie Muller - 06 32 26 38 01 muller.jean-marie@wanadoo.fr

Entretien annuel de la Draille de l'Arpette

Compte-rendu 2016 et Perspectives 2017

Compte-rendu 2016 :

La journée programmée du 2 octobre n'a à nouveau rassemblé que 4 personnes. Petit effectif, mais productif !

L'atelier principal a été choisi selon les propositions antérieures annoncées (« perspectives 2016 ») : élargissement de la pente raide sous le 2ème pylône. Un peu au NE côté couloirs de la Combe, en laissant une bonne bande de sécurité. Surtout au milieu Côté SW, mais aussi un peu dans le haut. Et reprise des rejets sur toute la pente, et surtout en haut pour rendre l'accès à cette pente plus large et visible depuis le plateau du 2ème pylône.

En montant, le matin, entretiens localisés plutôt aux abords du sentier et de la piste (dont épineux et rejets d'arcosses), avec un petit dégagement au départ du sentier descendant en versant nord afin de rendre ce départ plus visible (le balisage était caché). Il a été observé, et c'est encourageant, des débroussaillages localisés significatifs faits depuis octobre 2015 (éleveur ?, chasseurs ?, Commune ?, individuels ?).

Prêts à gagner des m² sur les arcosses !

Les habituelles et utiles éliminations d'épineux ont été renvoyées aux actions individuelles hors corvée collective.

Perspectives 2017 :

Sauf contre-proposition (merci de vos initiatives innovantes !), cet entretien sera reconduit selon les modalités habituelles. En piochant dans les perspectives antérieures non encore exploitées ou à reprendre :

- Un atelier principal pourrait être à nouveau localisé dans la pente raide sous le 2ème pylône, toujours côté SW, mais plus haut qu'en 2016 et en essayant de monter jusqu'au plateau ; *tronçonneuse + outils manuels en complément sur les tiges fines.*
- Un atelier secondaire très haut, entre piste des pylônes et épaule N sous le sommet : **(i)** bosquets de vernes, **(ii)** quelques rares conifères envahissants ou gênants ; *tronçonneuse + outils manuels …* ; additif possible : ajouter variante parallèle, au plus près des parties raisonnablement ouvrables, de part et d'autre de l'arête N (plutôt en bas, en partant du plateau du 2ème pylône), *tronçonneuse + outils manuels …*
- Un autre atelier secondaire autour du 1er pylône : **(i)** arbustes sur la crête, au-dessus et au-dessous du 1er pylône (travail déjà initié au-dessous : à reprendre et élargir), pour avoir une variante douce « crête » qui s'ajoute à la piste et au haut du raide flanc E, *tronçonneuse + manuels …*; **(ii)** épineux (surtout reprise de rejets, + qqs massifs) autour du 1er pylône et surtout au-dessous (à la descente, peut aller jusqu'aux prés sur village…), *outils manuels surtout, débroussailleuse utile mais lourde …*

Concernant la **date**, il est proposé le **dimanche 1 octobre 2017**. avec une date de repli en cas d'intempéries : le dimanche suivant 8 octobre. R.V. habituel : **à 7h30** (au plus tard …), **fontaine principale** du village de La Flachère. Et bien sûr **inscription le plus longtemps possible à l'avance**, avec *dernière concertation téléphonique la veille (samedi 30 sept.), entre autres pour savoir qui prend quoi (matériels).* Comme il est devenu de tradition, et aussi par sécurité (pause-repos), casse-croûte par atelier vers 10h00, et déjeuner collectif à la fin vers 13h-14h : grillades sur feu de bois, si la météo le permet, a priori sur l'épaule au-dessus du 1er pylône.

Notez ces dates dans votre agenda 2017 ! Ce choix précoce de date permet, entre autres, au CAF MHT d'éventuellement programmer et annoncer cette sortie dans son programme annuel. C'est aussi un geste de courtoisie vis-à-vis des usagers et acteurs du secteur de l'Arpette (éleveurs, chasseurs, randonneurs, Commune, RTE, etc…). Merci aussi, quand septembre 2017 arrivera, de faire l'effort de confirmer et préciser votre venue*. Un rappel utile : pas d'assurance collective (entre autres car pas d'association à ce jour).*

Un second appel sera fait **dès le début de l'été 2017** (rappel date, programme envisagé) via affiche et mél. Un **dernier rappel sera assuré en septembre 2016, via mél (ou texto/tél.).**

Perspectives à moyen terme :

Un des co-initiateurs et co-animateurs de ce groupe vieillit…, et n'est plus très sûr de pouvoir participer significativement. Alors **merci de nous aider à trouver un remplaçant** (vous ? !) afin que notre groupe continue à bénéficier **d'un binôme ou trinôme d'animation**, condition sans doute nécessaire à la poursuite de la tâche.

Merci de votre lecture, et de votre intérêt pour cette sympathique corvée d'intérêt général.

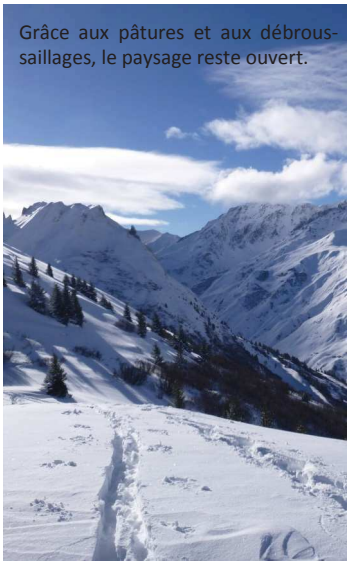
Fait à La Flachère, le 11.10.16, *groupe de la draille de l'Arpette*

Contact (questions, inscription, propositions, …) :

francis.faucher@free.fr *ou le 06 74 58 78 00*

guy.oberlin@laposte.net *ou le 06 82 29 16*

Moutons et skieurs d'abord, les arcosses de côté !



Grâce aux pâtures et aux débroussaillages, le paysage reste ouvert.

LES CALANQUES

DU 21 AU 27 MAI 2016

Cette année encore, nous avions envie de trouver le soleil et des paysages marins au sortir de l'hiver. Nicole nous proposa de randonner dans les Calanques. Quelle belle idée ! Elle conduisit ainsi un groupe de 10 pour sillonner de sauvages chemins pierreux entre Cassis et Marseille de falaises en falaises, blanches et calcaires, pour descendre près de la mer et contourner les baies et petits ports : Port-Pin, Morgiou, Sormiou et En-Vau, intimiste et la plus belle. L'une des «attractions sportives» du périple fut un chemin intriguant et mythique : celui de « l'Oeil de Verre ». Une belle aventure nous attendait, en voici quelques points forts.

Dimanche 22 mai 2016

Les falaises du Devenson au départ du col de la Gineste

Le soleil joue à cache-cache avec les nuages chahutés par le vent, c'est la période idéale pour aborder les calanques toutes roses de **Centranthes** (ou Valérianes ou Lilas d'Espagne) en pleine floraison... Passé le col Ricard et le Cap Gros, courte halte auprès d'un **vieux puits**, joli mais sans autre intérêt : on sait bien qu'il n'y a pas d'eau dans les calanques... Monique a cependant la curiosité de jeter un coup d'oeil à l'intérieur et découvre une corde avec une casserole au bout...Toujours « pour voir », elle remonte la casserole... pleine d'une eau claire de bonne mine. Un peu méfiantes malgré tout, nous reniflons et goûtons d'abord du bout des lèvres, puis sans retenue, une eau fraîche et délicieuse : ce sera pour moi la plus grosse surprise du séjour !

Après un cheminement toujours en altitude, nous atteignons le sommet des **falaises du Devenson**, juste à l'heure du casse-croûte. Suivant son tempérament, chacune choisit sa place, au soleil (un peu « cagnard » tout de même) ou à l'ombre frisquette (à cause du vent) sous « le » pin...Certaines migrent de temps en temps pour faire une moyenne... Vue sur l'infini, à défaut des falaises elles-mêmes, dont on ressent malgré tout le vide dès qu'on s'approche du bord.

Nouveau choix : pour rejoindre le **Col de l'Oule**, trois d'entre nous (dont je suis, bien sûr...) préfèrent traverser par l'intérieur le Vallon des Chaudronniers, ce qui réduit de 200m le dénivelé, tandis que les sept autres gardent le bord de mer... Logiquement arrivées les premières, nous apercevons des petites taches de

couleur qui progressent entre les pins tout au fond du vallon : sept, ce sont bien les copines et nous ne nous privons pas de les encourager à grands cris...

Retour par le sentier Garrigue* qui après une montée soutenue, redescend par une large piste... Nous la dévalons sans hésiter... loupant ainsi la bifurcation (carrément pas signalée) vers le Vallon de l'Herbe* qui nous ramène aux voitures. Tiens, ça s'appelle le Plateau du Plan Perdu*: nous ne devons pas être les premières à nous faire avoir !... Grâce à Annick et Nicole, nos fins limiers, nous récupérons la bonne piste et réussissons à atteindre le parking avec les premières gouttes de pluie.

Mine de rien, à force de monter et descendre, nous totalisons 1000 m de dénivelé positif cumulé, c'est pas mal pour un premier jour (ce sera d'ailleurs notre plus gros score...). Plein les guibolles, mais qu'est-ce que c'était beau !...

La Lanterne Rouge dite Marielle, ou l'inverse, c'est mieux.

* Ces noms ne figurent pas sur le plan récent des calanques, mais loin d'être une galéjade de ma part, ils proviennent d'une carte de 1998...

Lundi 23 mai 2016

Port-Miou, En-Vau, Port-Pin.

Port-Miou, 1ère Calanque côté Cassis, petit port de plaisance, le chant du vent dans les drisses nous accompagne. Direction Port-Pin avec détour à la pointe de Cacau. **"Le Trou du Souffleur" ou Narine de Neptune** (trou de la taille d'un pouce) : OK pour le souffle, mais pas de Neptune !

Nous arrivons vers **les vieilles trémies**, vestiges d'une période industrielle. **La pierre de Cassis**, connue dans le monde entier pour la construction de nombreux ouvrages (Basilique Notre-Dame-de-la-Garde, Château du Pharo entre autres, ainsi que de grands ports méditerranéens).

Nous continuons vers En-Vau, descente avec 2 passages techniques où les mains servent autant que les pieds. Calanque magnifique caractérisée par son encaissement et ses murailles de falaises. A la plage de galets, certaines courageuses se baignent et d'autres trempent les pieds.

Retour vers Cassis avec une halte à Port-Pin, petite plage de sable fin et comme son nom l'indique entourée de Pins. Direction le port de Cassis pour prendre un « pot ».

Mardi 24 mai 2016

Ce 3ème jour de randonnée nous fait découvrir la magnifique **calanque de Sugiton**.

Nous garons les voitures à l'Université de Luminy, située dans un vallon où il y avait jadis une activité agricole très développée. Nous cheminons jusqu'à la falaise des Toits. De là, nous sommes attirées par la beauté du site et nous descendons dans la crique afin d'admirer le Torpilleur (il ne s'agit pas d'un bateau au mouillage, mais tout simplement d'un rocher lui ressemblant). Ensuite, nous remontons et passons près de la Tour de Pise. De beaux rochers s'offrent à nous pour pique-niquer.

Pour la poursuite de l'itinéraire, deux groupes se forment :

- l'un pour aller à la table d'orientation du **Crêt de St-Michel** afin d'admirer le panorama en dessus de **la calanque de Morgiou**,

- l'autre dirigé par Annick pour franchir le **célèbre passage de l'Oeil de Verre**. Le 1er passage d'escalade est bien aménagé avec des échelons scellés et des chaînes solidement fixées qui sécurisent cette montée raide. L'œil de verre positionné sur notre droite nous fait un clin œil ! Il nous reste à escalader le passage du bloc coincé dans la cheminée du Diable. Heureusement, notre accompagnatrice émérite avait prévu la corde !

Puis nous évoluons dans le Val Vierge et retrouvons le GR51 pour boucler notre randonnée de 900 m de dénivelé.

Gil et Pascale

Mercredi 25 mai 2016

Les calanques de Sormiou et de Morgiou

Nous traversons le parc des Baumettes afin de rejoindre le col du même nom. Descente vers la belle et large calanque de **Sormiou** avec sa plage de sable et ses cabanons. Nous remontons la crête de Morgiou pour rejoindre le Col du Renard et, par l'étroite porte des fortifications du château du Roi René, nous découvrons le Cap Morgiou .Vue imprenable sur la mer et ses calanques. Descente par la corniche du Renard sur **Morgiou**. Nous empruntons les marches de l'escalier du roi Louis XIII, taillées dans la pierre pour faciliter la pêche du roi. Pause pique-nique à la petite plage cachée de Morgiou. Nous empruntons le GR 51 pour notre retour vers **les Baumettes**.

Dénivelé positif 716 m.

Christine

Jeudi 26 mai 2016

Journée découverte détente

Départ pour Marseille où nous embarquons sur le « Edmond Dantès » pour **les Iles du Frioul** situées à quelques encablures du vieux port. Ces iles ont été reliées entre elles par d'importantes digues offrant des abris pour les bateaux arrivant des terres lointaines. En effet, du fait des épidémies de fièvre jaune, les passagers étaient soumis à un séjour de 40 jours au large de Marseille avant de pouvoir débarquer. Passage au pied du Château d'If (pas vu Monte Cristo !).

Ces iles sont classées réserve naturelle et hébergent une colonie d'environ **3 000 Gabians** (goélands). Ces derniers se reproduisent au printemps et nous avons eu la chance de pouvoir observer les petits tout duveteux et encore gauches.

Et comme partout dans les Calanques, des paysages superbes avec pause pique-nique, baignade et farniente (on est dans le sud !) dans une magnifique crique avec une mer d'un bleu émeraude ! Je vous fais rêver?

Annick

Vendredi 27 mai 2016

Les sentiers de Pagnol

Et voilà qu'elle se termine, cette belle semaine ensoleillée. La route passe par Aubagne pour regagner nos vallées, et nos guides nous invitent à découvrir au passage les sentiers de Pagnol. Des chemins bien balisés sillonnent les collines et évoquent l'œuvre du romancier provençal.

Et je cite : « Je suis né dans la ville d'Aubagne, sous **le Garlaban** couronné de chèvres, au temps des derniers chevriers ».

Nous ferons l'ascension de ce sommet qui domine Aubagne de ses 714 m.

Le plus difficile est de trouver le parking, puis, c'est accompagnées de l'esprit Pagnol que nous courons les collines, passant vers le puits de Raimu, cherchant la source dans la grotte de Manon. Pas de bartavelle dans le chaud vallon des Piches, mais l'odeur du romarin. Le Pas de la Garrigue est franchi, la croix sommitale atteinte. Un large panorama s'ouvre à nous. Un dernier regard sur cette belle Provence, la mer là-bas qui barre l'horizon...nous rentrons chez nous, la tête pleine de souvenirs et d'émotions.

Merci à vous toutes

Monique

Notre semaine aux Calanques a pris fin, nous rentrons avec de beaux souvenirs, des images de sites enchanteurs, le plaisir du dépassement de soi pour certaines, le souvenir d'une organisation sans faille mais toujours avec à l'esprit la recherche d'aventure et de découverte. De grands mercis à Nicole et à Annick pour leurs surprises aussi; et une ambiance sympathique et bouillonnante. Merci aux cuisinières qui nous ont concocté de bons plats copieux reconstituants le soir tout en gérant les « petites mains » qui se sont activées à l'arrière-cuisine, merci aussi à nous toutes qui avons participé avec joie et bonne humeur : Annick, Christine, Gilberte, Marielle, Monique, les deux Nicole, Pascale, Pierrette et...

Françoise

PÉRIPLE DANS LES DOLOMITES DE CORTINA D'AMPEZZO du 7 au 14 septembre 2016

En juin, réunion au local du CAF à Moûtiers d'un certain nombre d'adhérents désireux de commencer la rentrée en s'oxygénant les neurones à l'occasion d'un séjour en montagne.

Mais quelle destination ? Pas trop loin tout en changeant de notre cadre habituel !

Certains ont bien le sens de l'organisation et le souvenir de voyages « anciens » qui les ont marqués.

Et Nicole nous décrit les merveilles des Dolomites et particulièrement les « Tre Cime » classés au patrimoine mondial de l'Unesco à ne pas louper.

Pas d'hésitation, nous voilà lancés pour les Dolomites tout à l'ouest de l'Italie et au nord de Venise.

Et au travail pour concocter à la fois un itinéraire qui permet à tout bon marcheur de participer, tout en offrant à d'autres la possibilité de rejoindre éventuellement les bouquetins sur les cimes. Il fallait aussi penser à nos dos un peu fragiles et essayer de ne pas trainer trop de matériel.

Qui dit Dolomites dit Via Ferrata ! Et qui dit Via Ferrata dit équipements spéciaux (casques, baudrier, longes) lourds, ou plutôt pesants, à porter.

Commande de cartes et ébauche d'un circuit répondant aux exigences des uns et des autres.

Rapidement les grandes lignes du parcours ont été tracées sur la carte :

2 jours incontournables autour des « Tre Cime » avec l'objectif de gravir le Mont Paterne avec le matériel adéquat, retour dans la vallée et dépose du matériel technique avec un transfert vers le massif des Fanes pour un parcours itinérant de 4 jours.

Nicole s'est mise en quête de refuges ouverts pouvant nous accueillir sur ces itinéraires.

Le nombre de refuges implantés sur le parcours échafaudé nous a laissé une certaine latitude de choix. A un endroit il ne restait que 8 places de disponibles. Cela tombait à pic, car du coup le nombre de participants était défini sans discussion et le choix du mode de transport proposé, minibus de la Mairie arrêté.

Annick a profité des quelques jours de mauvais temps de cet été pour peaufiner les parcours et surtout les variantes (Mont Paterne, Cavallo, Lavirones, Seekofel, Groda Rossa) en ayant le souci de pouvoir nous délester le plus souvent possible du maximum de poids en posant nos affaires aux refuges pour les gravir les sommets tous ensemble.

Et nous voilà partis pour les Dolomites ce mercredi 7 septembre de bon matin avec les dernières consignes d'Annick pour la panoplie à emporter et le déroulement détaillé de chaque jour. Et gare si les sacs et les affaires n'étaient pas prêts pour démarrer rapidement à Arunzo !

Vous trouverez en page suivante dans la rubrique ***« chronologie et étapes du parcours »*** le commentaire de chaque étape réalisée.

Les animateurs appréhendaient certains itinéraires, surtout les variantes, compte tenu des descriptifs faits, car il faut noter une traduction souvent peu claire de l'italien dans les différents topos consultés.

Tout le monde y a mis du sien et a pu trouver le parcours à sa mesure surtout qu'après avoir gravi le Mont Cavallo, on a pu mieux prendre la mesure de la cotation réelle des parcours en pointillés sur les cartes.

C'est formidable qu'après délestage des sacs aux refuges, certaines ascensions aient pu se faire ensemble. Les plus fougueux n'hésitant pas à prendre des chemins détournés pour arriver au même but et ceux qui étaient en manque d'exercice de repartir après le retour au refuge pendant que d'autres préféraient se prélasser autour d'une bonne bière en attendant le repas toujours copieux et le repos bien mérité parfois sous une bonne couette, parfois dans des conditions plus rustiques mais toujours avec l'accueil chaleureux des gardiens des refuges.

Et si vous voulez avoir plus de détails sur le cadre général de notre périple, veuillez consulter les ***« informations diverses »*** qui vous donneront quelques éléments historiques, géographiques, culturels … pour vous donner envie de découvrir les Dolomites.

CHRONOLOGIE ET ETAPES DU PARCOURS

Mercredi 7 septembre 2016

Moûtiers-Auzonzo - refuge Lavaredo

Départ matinal – 5 heures – Dur, dur ! Pour un long périple jusqu'à Cortina d'Anpezzo. Nous quittons la voiture au parking d'Auronzo et partons décontracter jambes engourdies après ce long voyage (11 heures) en effectuant une petite marche en direction du refuge Lavaredo (2454 m), au pied de la face sud des « Tre Cime ».

Jeudi 8 septembre 2016

Refuge Lavaredo (2454 m) - refuge Locatelli (2405 m)

Après avoir admiré un splendide lever de soleil sur les « Tre Cime », nous rejoignons le refuge Locatelli où nous allégeons nos sacs avant de repartir, via la « Saucisse de Francfort », en direction des tunnels militaires afin de faire l'ascension du mont Paterne. Le 1er tunnel, avec ses ouvertures taillées dans la roche, nous offre un panorama sur les « Tre Cime », l'emblème des Dolomites. Le 2e tunnel, très sombre, avec de hautes marches taillées dans une pente très raide, nous conduit à une plateforme où nous nous équipons pour la via ferrata Innerkofler. Les choses sérieuses commencent, mais nous ne sommes pas seuls ! Il nous faut nous imposer pour prendre notre tour sur la paroi ! Après une montée nous conduisant à la « Brèche des Chamois », nous sommes impressionnés par le fil de l'arête qui conduit au sommet du mont Paterne, mais nous faisons fi des difficultés : nous y sommes, au sommet (2744 m) et faisons une pause pour admirer un panorama exceptionnel avant de redescendre, par un passage différent mais toujours sportif. Nous retrouvons la brèche et attaquons le retour par le « Sentier des Brèches » (plusieurs passages aériens équipés de câbles), gardons nos casques toutefois. Au retour au refuge Locatelli, nous fêtons notre 1er exploit.

Vendredi 9 septembre 2016

Refuge Locatelli (2405 m) - refuge Lagazuoi (2752 m)

Le tour des « Tre Cime » prend fin, par les cols Forcellina et di Mezzo, nous admirons les impressionnantes faces nord sous l'éclairage changeant du soleil. Cette image de cathédrale aux 3 flèches restera gravée dans nos mémoires. Redescente à Cortina d'Ampezzo. Un téléphérique – bref voyage – nous permet de rejoindre le col Falzarego puis le refuge Lagazuoi. Petite balade sur les crêtes avant le dîner où une surprise nous attend : panoramique géant et coucher de soleil sur les massifs nous entourant.

Samedi 10 septembre 2016

Refuge Lagazuoi (2752 m) - refuge Lavarella (2042 m)

2 Options ont été prises :

Un 1er groupe passe par une brèche de 390 m de dénivelé « La Facella di Lech » un sentier bien aménagé de petits murets, puis un sentier balcon pour rejoindre la « Alta Via Dolomiti » jusqu'au refuge Lavarella avant la pluie.

Le 2e groupe opte pour l'ascension du « Mont Cavallo » (2912 m) à partir du vallon de Val Travenanzes. L'itinéraire serpente dans une pente soutenue d'éboulis instables pour atteindre le « Forcella de Ciase » (2862 m). Nous poursuivons sur un ancien sentier militaire pour atteindre le sommet du Monte Cavallo qui nous ouvre une vue panoramique sur les sommets environnants. Le retour s'effectue par le Bivouac de la Pace (2760m) en empruntant la « Via de la Pace » puis descente par le vallon Blanco jusqu'au refuge Lavarella.

Dimanche 11 septembre 2016

Refuge Lavarella (2042 m) – refuge Fodara (1966 m)

Nous descendons jusqu'au refuge Ucia Pederu (1540 m) soit moins 400 m, par le vallon de Fanes puis nous rejoignons le refuge de Fodora (1966 m) en empruntant une route bétonnée, très raide, construite par les militaires. La suite de la journée nous explorons le massif des Lavinores (2462 m).

Lundi 12 septembre 2016

Refuge Fodara (1966 m) – refuge Biella (2327m)

Nous cheminons à travers les alpages pour atteindre le refuge Biella (2327 m). Nous décidons de gravir l'arête impressionnante d'une montagne en forme d'os de seiche qui porte trois noms : Croda Del Becco ; Seekofel ; Sas Dla Porta. Cette montagne massive (2810 m) nous avait impressionnés pendant tout le trajet. Arrivés au sommet, la vue est magnifique et nous découvrons en vue plongeante le fameux lac de Braies. Avec beaucoup de chance, nous finissons la descente et arrivons au refuge juste avant que n'éclate un gros orage de grêle.

Mardi 13 septembre 2016

Refuge Biella (2327 m) – San Uberto soit moins 1700 m.

Notre objectif initial était La Croda Rossa, mais un fatal éboulement nous interdit cette destination. En suivant les bons conseils de la gardienne du refuge nous optons pour l'ascension de la Monté Sella de Senes (2787 m). Ce choix s'avère très plaisant, nous progressons à travers différents vallons et cols, après avoir atteint le sommet nous rejoignons le refuge de Senes, puis terminons notre périple pour rejoindre San Uberto ce qui représente un dénivelé négatif de 1700 m, là un taxi nous attend pour nous ramener au col Falzarego où nous avions laissé notre mini bus.

Mercredi 14 septembre 2016

Refuge Gallina (2055 m) – retour Tarentaise

Après une nuit de repos bien mérité, départ en mini bus à 7 h 45 pour retour en Savoie.

IMPRESSIONS DES PARTICIPANTS

Dolomites, idées reçues de rocailles …. rudesse. Image fausse. Dolomites, montagnes vertigineuses dont les pics sont accessibles par de parois grandioses, même pour de piètres grimpeurs. Merci aux militaires pour le travail accompli malgré eux. La convivialité était présente de par l'ambiance du groupe et l'accueil des « Ucia ». Merci aux organisateurs pour le travail sans failles. Ils ont montré en groupe que montagne s'écrit avec un « S ».

Stéphane

L'ascension par la Via Ferrata du Paterne valait bien le poids du baudrier, de la longe et du casque dans le sac. Et le reste tout en prime.

Agnès.

L'image des Tre Cime éclairées par la lune et la petite étoile restera gravée dans ma mémoire.

Nicole

J'ai vraiment apprécié le fait de passer 2 jours autour des 3 cimes mondialement connues et de parcourir la via du Paterne, puis de pouvoir se délester afin d'aller randonner dans d'autres parcs nationaux plus à l'ouest pendant 4 jours. Merci aux organisateurs et à la bonne humeur de chacun.

Pascale

Depuis des années l'on me parlait des Dolomites ! J'y ai enfin posé mes pieds et mes yeux (et mes mains !). Je ne suis pas déçue ! Que c'est magnifique toutes ces parois ocre alternant avec des paysages plus reposants. Superbe semaine !!!

Annick

Encore un rêve réalisé ! Ma passion pour la montagne n'est pas encore assouvie. Ce périple entre montagnards enthousiastes et sympathiques m'a aussi donné l'occasion de pratiquer la via ferrata dans un cadre exceptionnel. Merci à tous. En votre compagnie, la montagne est encore plus belle.

Françoise

Les Dolomites, ce fut un rêve qui s'est réalisé dans le secteur le plus mythique, le plus connu mais surtout le plus beau. Merci aux organisateurs pour ce choix qui laissera de merveilleux souvenirs avec les photos à l'appui.

Marguerite

Si je suis certainement parti sur un coup de tête dans cette aventure, je ne regrette rien.
Les Dolomites, en particulier le secteur autour de Cortina d'Ampezzo avec les Tre Cime et le parc régional de Fanès-Sènes-Braies, que nous avions retenu comme objectif, méritent bien un détour.
Paysages merveilleux et inoubliables nous faisant découvrir des montagnes différentes des ''nôtres'': belles cimes effilées ou larges épaules aux couleurs changeantes en fonction de la nature du sol et de l'ensoleillement, mais aussi beaux plateaux verdoyants menant de refuge en refuge.
Malgré l'inconnue sur le détail des parcours que nous avions projetés de faire, l'excellente préparation de l'itinéraire général, le bon esprit du groupe et l'adaptation de chacun aux différentes propositions encouragent à oser partir un peu à l'aventure !

Jean-Marie

INFORMATIONS DIVERSES

- Situation au nord de Venise, partie est des Dolomites.
- Site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.
    - o Parcs régionaux : Tre Cime de Lavaredo, Ampezzo, Fanes Senes Braies
    - o Nom des massifs : Tre Cime, Tofane, Cristallo, Lavinores
- Aménagement des sentiers et via ferrata sur les vestiges des équipements construits par les militaires lors de la guerre entre l'Italie et l'Autriche de 1915 à 1918.
- Grand beau temps et superbe orage avec grêle sur le Mont Seekofel (déchaînement des éléments)
- Géologie :
    - o Calcaire aux couleurs changeantes allant du blanc immaculé, aux gris et aux rouges ocre
    - o Grandes parois verticales, éboulis récents ocre, éboulis plus anciens avec chaos et plis synclinaux
- Nature : flore et faune
    - o Pins à crochets poussant sur les blocs rocheux
    - o Nombreux épicéas, mélèzes, pins cembro
    - o Pavot jaune endémique des Dolomites, nombreuses edelweiss
    - o Absence de torrents due au terrain calcaire (infiltration des eaux)
    - o Quelques bouquetins, marmottes, petites perdrix
- Petits villages d'altitude sur les plateaux autour des refuges
- Dialecte « Ladin » (ladino) propre aux Dolomites
- Noms des sommets souvent en 3 langues : Italien, Ladin, Autrichien
    - o Monte Paterno, Paternkofel (2744m)
    - o Monte Cavallo, Piz Ciaval, Rosskoff (2912m)
    - o Monte Lavinores, Sas dla Para (2462m)
    - o Seekofel, Croda de Beco, Sas dla Porta (2810m)
    - o Monte Sella Senes, Muntejela de Senes (2787m)

- Etymologie du nom Dolomites
    - o **Dieudonné Sylvain Guy Tancrède Gratet de Dolomieu** dit **Déodat Gratet de Dolomieu** a donné son nom au minéral appelé Dolomie
    - o La **dolomie** est une roche sédimentaire carbonée composée d'au moins 50 % de dolomite, c'est-à-dire d'un carbonate double de calcium et de magnésium, de composition chimique **$CaMg(CO_3)_2$**, qui cristallise en prismes losangiques (rhomboèdres)
- Très bonne organisation : avoir porté nos sacs relativement lourds au début et s'être délestés après avoir fait le tour des 3 cimes.
- Très bon accueil dans tous les refuges ou ücia ou hütte. Parfois des couettes très confortables, parfois un hébergement plus rustique mais toujours des repas très copieux.

Le tour de la Bessanèse

Ce tour avait été programmé en 2015. Et puis l'hiver avait fait ses premières apparitions avec de la neige tombée au dessus des 2000 mètres… nous obligeant à nous adapter, et à changer de secteur.
L'idée de la Bessanèse n'allait pas nous quitter pour autant !

Et puis cet hiver, je l'ai revue ! Couverte de sa parure blanche étincelante au soleil, sa cime élancée, pointée vers le ciel. C'est certain, il faudra revenir rien que pour elle. Et pour assurer nos chances, la date sera avancée d'une semaine par rapport à l'an dernier.

Nous retrouvons donc certains des participants de 2015, avec des « nouveaux » qui se sont laissés convaincre. Seule ombre au tableau : notre organisatrice blessée qui ne pourra nous accompagner que par la pensée.

Départ donc de Bourg Saint Maurice à 14h30, pour Annick, Serge, et Jean-Marie, afin de rallier Bonneval puis Bessans en passant par le Col de l'Iseran.
C'est pour la soirée que Max et moi rejoignons le premier groupe arrivé au Refuge d'Avérole plus tôt dans l'après-midi. Le sentier, en ce début de soirée retrouve la quiétude de la montagne ne se dévoilant qu'à ceux qui prennent le temps de la contempler. A l'approche du refuge, nous sommes d'emblée accueillis par un éboulement rocheux de la Bessanèse, dantesque, grandiose ! Un bruit de cataclysme suivi d'une nuée de roches en poussière qui s'élève dans le ciel. On s'estime chanceux, tous deux privilégiés de voir ce spectacle d'une part, et d'en être épargnés d'autre part.

Au refuge, ambiance calme de fin d'été, contrastant avec l'effervescence de la saison hivernale. Même un chaton qui gambade de chaise en canapé, donnant l'impression de se croire à la maison.
Le repas dans la bonne humeur et déjà l'esprit attiré vers les hautes altitudes des 3000 qui nous attendent.

Lendemain matin : Direction plein nord pour la montée au Colerin, ambiance minérale et glaciaire. La montagne, à cet instant n'appartient qu'à nous. Il n'y a personne en vue ! Nous alternons entre traversée de névés glaciaires, et rochers entassés. La vue sur les couloirs débouchant sur l'Italie est vertigineuse, avec des fumeroles qui remontent en suivant les ascendants...
La descente dans le pierrier de blocs s'effectue sans encombre avant le pique-nique. Petit moment de sieste, lové entre les rochers, chauffé par les rayons du soleil. Et puis nous sommes tirés doucement du sommeil, par l'odeur du café qui nous est gentiment offert par Annick.
La remontée sur Gastaldi où nous retrouverons l'étage végétal a des allures de vestiges de voie romaine, avec des ruines de bâtiments où seules les arcades tiennent encore fièrement.
A la traversée (plutôt sportive, car elle vaudra une douche pour l'un d'entre nous) du torrent roulant ses remous, nous croisons deux marcheurs italiens partis à la journée.
Mais ça y est, le refuge est en vue.
Bières pour tous ? Non, ce sera chocolat chaud pour moi ! Onctueux, crémeux, délicieux !! A en faire pâlir tous les amateurs.

Le troisième jour s'ouvre sur un plateau vallonné où serpente et ondule un ruisseau calme et reposant, avant de retrouver le monde minéral des altitudes flirtant avec les 3000. Arrivés au Lago de la Rossa, c'est la charnière : désormais, nous laisserons définitivement derrière nous les souvenirs de l'Ouille d'Arbéron, vue de Croix Rousse, et de l'Albaron... S'ouvrent désormais de nouvelles perspectives, de nouveaux espaces.
Il y a même un jeune bouquetin défiant toutes les lois de l'apesanteur qui est accroché à la paroi du barrage, faisant son régal du sel suintant des blocs cimentés.
Nous remontant encore jusqu'au col Altare avant de pique-niquer, et comme à mon habitude (désormais) je gouterai aux délices exquis de la sieste au soleil.
Puis par une pente courte mais soutenue, nous rejoindrons l'étape de ce jour.
Non satisfaits du dénivelé engrangé jusqu'au Refuge Cibrario, nous gravirons le Col de la Valetaz, suivant les ascendants, et les troupeaux de bouquetins. Et retour au refuge via un petit barbotage dans le lac, pour les deux plus enfantins du groupe.

Et re chocolat chaud en arrivant au refuge.
Le dîner est à la hauteur de la réputation des refuges italiens, et mis à part les gardiens et leur famille, nous serons les seuls hôtes de la soirée.

Dernier jour de notre Tour : réveil aux lueurs du soleil filtrant par la vitre, et déjà repartis au dessus des 3000 pour le Col Sule duquel nous surplomberons le « lac suspendu » entraperçu la veille. C'est une succession de petits lacs qui nous accueillent tout au long de la descente. Une fois encore, ces paysages n'appartiennent qu'à nous, l'endroit est désert, sauvage, et tellement beau…
Puis, dernière ascension, direction le col de l'Autaret, qui nous ramène en France avec des prairies roussies aux couleurs d'ambre. Sieste dans l'herbe dans le Vallon de la Lombarde.

Au fond, apparaît bientôt le Refuge d'Avérole que nous contournerons.
Sentiment d'accomplissement, on est bien.

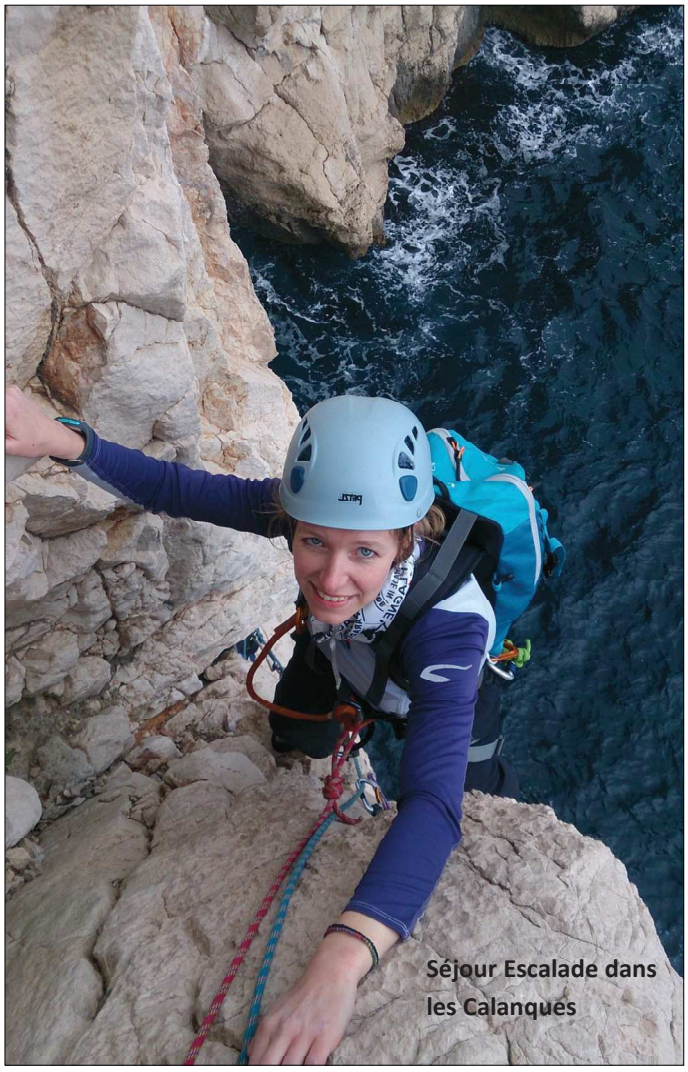
LOYET

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

graphibus.fr

VOYAGES LOYET Z.I. Favorieux BP 03 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



Séjour Escalade dans les Calanques

Jean Lain 50 ANS
Just Drive !

AIX LES BAINS 04 79 88 80 88
ALBERTVILLE 04 79 38 52 16
CHAMBÉRY 04 79 62 64 17

WWW.JEANLAIN.COM

Sortez du troupeau !...

... avec le choix

Au Vieux Campeur

un choix différent

NOS ADRESSES

WWW.AUVIEUXCAMPEUR.FR

+ 20 000 PRODUITS

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*

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

AuVieuxCampeurSociete @Au_VieuxCampeur

Carte Club

L'ASSURANCE/ASSISTANCE de référence pour toutes les activités de plein air.

C'est en plus maintenant une CARTE DE FIDÉLITÉ.

Annexe Programme - Ski rando - hiver 2017

Date	activité	Massif, départ et sommet (altitude)	Niveau et dénivelé	Responsable	Coordonnées
dimanche 4 déc	ski rando	A definir selon enneigement	Débutant	Martine Anciaux	0613080630 josiroan@gmail.com
dimanche 18 déc	ski rando	Dome de Vaugellaz	Débutant	Martine Anciaux	0613080630 josiroan@gmail.com
samedi 7 janv	ski rando	initiation hors piste pour débutant Si condition hors piste mauvaise rando sur l'itinéraire de la monté de courchevel	Débutant	Martine Anciaux	0613080630 josiroan@gmail.com