

Le petit Caf'teur Tarin

Bulletin du Club Alpin Français de Moûtiers et Haute-Tarentaise

N° 50 ÉTÉ 2018



Bilan des activités d'hiver

Calendrier des sorties d'été

Raid Chamonix-Zermatt

1ère expérience ski pulka

Faune de Tarentaise

Au col de la Portette avec le groupe raquettes



*les nouveaux
commerçants*

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

Photo de couverture : Cimes des Planettes

Les petits (pas tous) nouveaux rentrés au Comité Directeur

Théophile FREUND

Vice-Président

Il nous vient du pays des Bretzels, et de la choucroute... Avec seulement deux saisons de ski dans les pattes, il réussit à nous suivre partout, et même au Bureau, c'est Théo ! Membre actif pour le site et la revue, on le retrouvera également cet été pour l'Alpi.



Jean Pascal LORIAUX

Vice-Président

Cela fait quelques années qu'il traîne dans les sorties du club. Enfin traîner est une façon de parler, que ce soit en ski ou en alpi, c'est plutôt les autres qui sont derrière lui. Heureusement il est toujours là pour les soutenir et apporter ses conseils lors de ses belles sorties.



Émilie GAILLARD-ROCHE

Trésorière Adjointe

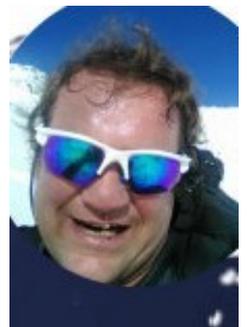
Ski de rando, escalade, alpi, rando pédestre ou sortie famille. Emilie est la personne sur qui vous pouvez compter. Elle est toujours prête pour vous accompagner et proposer de superbes itinéraires !



Philippe POUPART

Secrétaire Adjoint

Il était déjà au club il y a ... (ouh lààà). Il nous revient avec, notamment, plein d'idées pour les sorties avec les personnes handicapées.



Christian SAUSSEY et
Jacques VIBERT

Nos deux
commissaires



SOMMAIRE

- 3 ÉDITO
- 4 Raquette et ski de fond
- 5 Ski de randonnée
- 6 ESM et EAV
- 7 Groupe traceurs
- Rassemblement Pussy
- 8 Infos escalade :
Stages, école
Compétition
- 9 Brèves :
Via ferrata, partenariat
Programme alpi 2018
- 10 Calendrier des sorties
- 11 Suite calendrier été
- 12 Nécrologie
- 13 Formation
- 14 Raid Chamonix-Zermatt
- 15 Refuges (humour)
- 16 Muscle et handicap
- 17 Raid ski pulka
- 18 Faune de Tarentaise
- 19 Les festivals

Quel hiver ! Un enneigement exceptionnel a permis la réalisation de nombreuses collectives. Je remercie les encadrants sans lesquels, elles n'auraient pu avoir lieu.

Parmi toutes les activités proposées et réalisées par le club, je noterai :

- les stages d'escalade encadrés par Anthony.
- l'école de ski pour les enfants et également pour les adultes voulant acquérir une meilleure technique pour être à l'aise en rando.
- le stage de ski de fond encadré par Jean-Luc.
- le Grand Parcours de ski d'Arêches - Beaufort.
- les deux jours au refuge du Logis des fées avec l'école d'aventure.
- le raid Chamonix – Zermatt.
- le 9ème Grandarctissime.

Le rassemblement du club a eu lieu à Pussy, avec le repas à l'auberge du Bellacha. À cette occasion, Babette et Philippe nous ont annoncé leur départ en retraite et ils nous ont présenté leurs successeurs.

De nouveaux membres sont venus étoffer et dynamiser l'équipe de notre comité directeur : Émilie, Jean-Pascal, Philippe et Théophile. Je les en remercie chaleureusement.

Le Club peut compter sur trois nouveaux initiateurs, Annick CHEVALIER et Yves COULMEAU en raquette à neige et Éric COSTABLOZ en ski de randonnée, bravo à eux ! J'espère que ce n'est qu'un début et je vous encourage à suivre les différents cursus de formation de la FFCAM, cela permettra de proposer encore plus de sorties en collective.

Cette revue est le reflet du dynamisme de notre club, merci à tous les rédacteurs qui ont contribué à sa réalisation. Elle est le témoin de notre engagement dans la protection de la montagne pour que celle-ci reste un espace naturel de liberté et de pratique de nos activités.

Elle est complémentaire avec le site du club où vous trouverez toutes les infos mise à jour régulièrement, notamment le calendrier des sorties.

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 - 04.79.08.10.57

clubalpinmht7321@gmail.com

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

Dépôt légal : ISSN 1775– 8181 juin 2011—Revue imprimée sur papier recyclé—Imprimerie l'Edelweiss à Bourg St-Maurice 04 79 07 05 33

Envoyez vos photos et articles à : revue@clubalpinmht.org

La raquette à neige, un plaisir renouvelé

Ce bel hiver de randonnée raquette nous laisse de belles images de blancheur en tête, de la neige nous en avons eu, avec le plaisir de la trace sur un manteau immaculé. Ces jours où même les arbres parés de blanc nous offraient leur silhouette en contemplation. Cette saison généreuse de blancheur restera en souvenir, nous pouvons aborder la saison d'été avec impatience.

Cette période d'entre deux est moins appréciée, elle demande plus d'efforts, le poids des raquettes sur le sac, la neige de printemps plus humide et moins confortable à la descente, les crampons n'adhèrent pas suffisamment dans la pente. Elle rebute nos participants et puis plus bas les sentiers partant des fonds de vallée nous offre la fraîcheur des couleurs printanières, le cheminement dans les hameaux de montagne aux chalets traditionnels, une bonne raison pour changer de cadre.

Le programme de randonnée du mercredi nous a conduit sur différents massifs, avec des dénivelés adaptés aux divers groupes, tout en gardant le plaisir d'un cheminement sécurisé hors des sentiers. La sécurité en terrain hivernal, nous l'avons abordée par des exercices avec DVA, sonde et pelle et le double contrôle chaque fois sur le départ. Ces exercices sont appréciés et permettent de parfaire chaque année la recherche de victime en avalanche.

La météo nous a souvent offert de bonnes conditions, même pour notre vendredi de pleine lune au logis des fées, pourtant ce jour là ce n'était pas gagné à la vue des prévisions, un grand ciel dégagé éclairant de sa clarté lunaire la montagne, féérique comme l'ambiance autour du succulent tajine de Manu.

Nous n'avons pas réalisé toutes les courses du dimanche, en cause



une météo peu engageante, mais nous ne perdons pas de vue ces randonnées demandant plus de physique et un bon pied montagnard nous ouvrant d'autres horizons.

Nous accueillons avec plaisir des skieurs de randonnée dans nos pérégrinations, surtout lorsque les conditions de neige sont plus difficiles pour leur pratique. Nous formons souvent deux groupes avec pour l'un un dénivelé moindre pour correspondre aux attentes du plus grand nombre.

Nous aimerions mettre au programme l'hiver prochain, des randonnées d'un petit niveau les samedis ou dimanches afin d'élargir le cercle de nos participants, mais cela demandera plus de disponibilité de la part des encadrants, si vous êtes demandeur n'hésitez pas à nous encourager dans ce sens.

Si vous souhaitez parcourir les grandes étendues enneigées, venez nous rejoindre, nous vous accompagnerons là-haut, sur le domaine des chamois et bouquetins, à la recherche de beaux panoramas et dans une ambiance conviviale.

Yves C.

SKI DE FOND

Déjà 10 années de séjours dans le JURA !

Catherine et Jean Luc Grandmottet, adeptes du ski de fond, sont les moteurs de ces séjours organisés chaque année depuis 10 ans dans le Jura.



4

Jean Luc Grandmottet, jurassien et professeur de ski de fond, (voir dans notre revue 49 tout le bien qu'il est dit de lui, malgré son départ), organise avec sa femme Catherine, ces stages ouverts à tous les cafistes, une douzaine de participants chaque année.

Catherine C, s'appuyant sur des statistiques rigoureuses de ces 10 dernières années, a pu comptabiliser une cinquantaine de fondeurs différents qui sont ainsi venus découvrir le Jura sur cette période.

10 années déjà, il fallait beaucoup d'imagination à JL pour trouver de nouveaux itinéraires sur ces centaines de km que peut offrir ce massif, riche en diversité de paysages, de refuges et de gîtes !

Tout ce travail de préparation, toute cette organisation méritaient qu'une petite fête soit organisée en fin de stage 2018. Gâteau majestueux partagé entre tous, mais aussi un cadeau spécial pour JL et son épouse, pour les remercier de leur dévouement et de leur grande gentillesse : un magnifique LIVRE d'OR retraçant les dix séjours, agrémenté de textes et de photos.

Le club lui devait bien cette reconnaissance pour son départ, mais déjà une certaine pression dans le groupe se manifestait pour le décider à continuer en 2019. Affaire à suivre...

André F.

SORTIES SKI DE RANDONNEE 2018

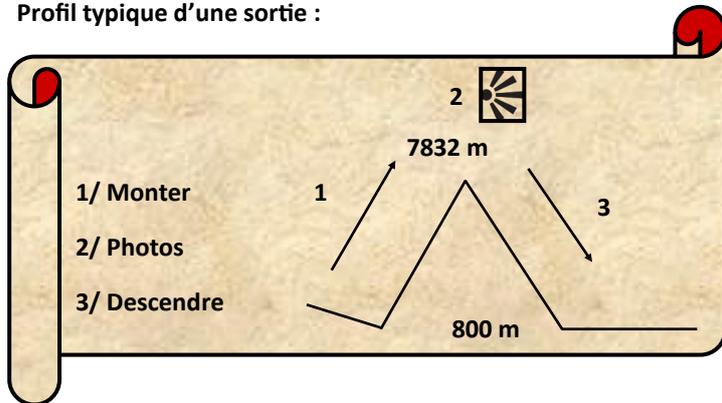
Comme les années passées, plusieurs sorties collectives ont été organisées les dimanches. Des groupes avec des niveaux différents se sont constitués, du néophyte au confirmé qui ont permis à chacun de trouver son bonheur... « du niveau bucolique au traceur ».

Toujours motivés, avec le sourire et leur patience, nous disons un grand MERCI à nos accompagnateurs très compétents, qui grâce à leurs formations et à leurs expériences ont su nous trouver les bons itinéraires, même dans le brouillard, à la montée comme à la descente.

Cette année, dès le mois de décembre, nous avons chaussé nos skis de rando pour une première sortie afin de tester les bips de nos DVA, déplier nos pelles et nos sondes.

Et voila, une fois les fêtes de fin d'année passées, nous étions en forme et bien motivés pour faire chauffer nos guibolles et libérer nos estomacs.

Profil typique d'une sortie :



Nous avons démarré les premières sorties, et déjà, oups, une conversion et une autre sous l'œil attentif des experts, ce qui est facile pour les uns n'est pas toujours évident pour les autres. Et oui, le ski de randonnée, ce n'est pas de monter droit dans le « pentu » (on n'est pas des bourrins) mais de faire des ZIG-ZAGS.



Après ces belles conversions, nous nous sommes vite rendu compte que la descente était aussi « physique ». Et qu'il fallait penser à s'économiser à la montée car les passages techniques dans les arbres et les variations de la neige obligeaient certains à



faire des acrobaties et des saltos avant dans les sapins ... (N'est-ce pas Xavier ???). Mais attention, avis aux amateurs, cette figure peut s'avérer dangereuse en cas de chute et bien sûr, il est conseillé de s'échauffer !!!

Nous n'oublierons pas le « grand parcours à Arèches » où chacun pouvait s'inscrire dans les groupes encadrés de leur choix en fonction des dénivelés, ou bien en autonomie. Très belle journée car le rare soleil de la saison était au rendez-vous. Le parcours en autonomie nous a permis de s'aventurer seuls sans nos encadrants habituels ... Pas facile !!!

Après chaque sortie du dimanche, la tête dans les nuages, les yeux vers les sommets, nous étions impatients de repartir vers d'autres sommets.

Beau soleil, où étais-tu ??? Nous t'avons souvent attendu !!! Heureusement madame neige était toujours là pour nous offrir de belles descentes, mais aussi pour te masquer et t'empêcher de nous réchauffer... Et c'est souvent, les cheveux blanchis par le froid que nous avons dévalé toutes ces belles pentes enneigées.

Bien sûr, cela ne nous a pas empêché de finir nos randos autour d'un café ou d'un verre de bière !!!

Et oui !!! C'est ça la vie de cafiste !!! Des rendez-vous intergénérationnels où jeunes et moins jeunes se partagent le plaisir de la montagne et échangent sur la technique de la fameuse conversion où l'on découvre le pt'i truc du pro et le pro du truc...

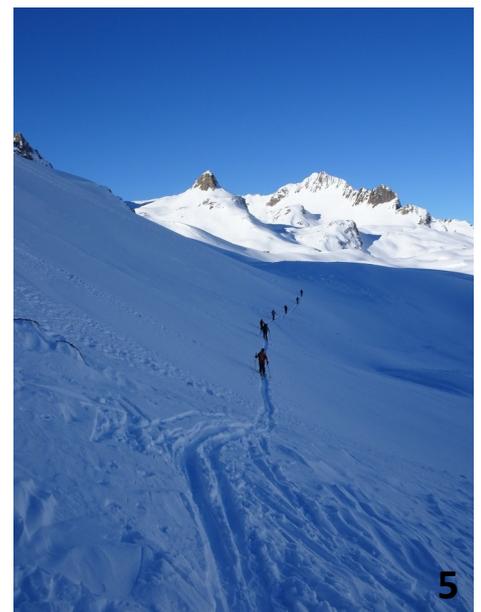
Le mot d'la fin :

Le CAF de Moutiers,

Que du bonheur,
de belles gamelles,
de bonnes suées,
de bons moments
de rigolade, de
bons souvenirs.....

MERCI À TOUS

Agnès J. et Isa F.



Saison 2018

La remise des médailles samedi 7 Avril a clôturé la fin de la saison de ski pour les enfants de la Communauté de Communes Cœur de Tarentaise, en présence de tous les acteurs professionnels, élus et bénévoles.



Pour la 5^{ème} saison, l'ESM atteint son rythme de croisière avec plus de 90 enfants. Et 15 bénévoles sont mobilisés tous les samedis

Ecole de Ski et de Montagne



pour accompagner les enfants. Ils prennent les bus au départ de Moûtiers avec le transporteur LOYET. L'ESF de Courchevel 1650 garantit un apprentissage de qualité avec de jeunes moniteurs qui suivent nos enfants tout au long de la saison, tandis que la S3V nous offre des tarifs particulièrement serrés pour l'ensemble du domaine de Courchevel.

Notre volonté première était d'offrir aux familles de Moûtiers un accès plus facile à l'apprentissage du ski, sans discrimination. En lien avec les services sociaux de Moûtiers, 1/3 des enfants participants aux sorties sont issus de familles modestes ou très modestes, c'est pour nous une vraie victoire de rendre accessible ce sport très élitiste.

Samedi 7 Avril a clôturé la saison 2018 avec la remise des médailles, mais l'ESM est déjà prête pour 2019. En effet, le président de la CCCT nous a confirmé la reconduction de la subvention pour la saison prochaine, pérennisant ainsi notre école.

Merci à tous ceux qui œuvrent pour le maintien de cette école et merci aux parents de nous faire confiance.

Martial H.

Découvrir la montagne en famille avec le CAF de Moûtiers Haute-Tarentaise

Chaque année, le club Alpin Français de Moutiers Haute-Tarentaise met en place des activités pour initier les jeunes à la connaissance de la montagne et de ses activités.

Mais cette découverte n'est pas exclusivement réservée aux enfants. Au contraire, le Caf de Moutiers développe ses activités avec des actions à destination des familles afin que chacun puisse découvrir notre environnement montagnard avec ses enfants. Quoi de plus magique !

Cet hiver, les 20 et 21 février, le Caf a proposé deux jours de balade avec nuit dans un refuge. Deux jours pour une petite aventure en famille et pour se sensibiliser à la vie en montagne.

Manu du refuge du Logis des Fées nous a accueillis pour la nuit et



les pentes de la Lauzière nous ont servi de terrain de découverte en raquette pour certains et en ski de randonnée pour les autres.

Cet été, le Caf proposera deux nouvelles journées pour découvrir d'autres activités de montagne avec un couchage sous la tente. Ce week-end aura lieu le 8 et 9 juillet dans le massif des Bauges. Les informations seront rapidement disponibles sur le site CAF MHT : www.clubalpinmht.org.

Vous êtes tentés ? Ou vous vous posez des questions sur la possibilité d'y participer ? N'hésitez pas à vous renseigner auprès de Emilie Gaillard-Roche : 0619530390 ou de Patrick Vahiné

LE GROUPE TRACEURS 2017-2018

Exception ne veut pas dire forcément bon.

En effet, cette saison exceptionnelle en terme de cumul de neige, était tout aussi exceptionnelle pour le nombre de sorties annulées ou pas vraiment remplacées au vu des conditions suscitées.

Mais au moins le groupe traceurs a tracé. En Haute-Lointaine-Maurienne jusque sous le genou, ou à bout de bras pour dégager le final de l'Albaron.

Et il a fait le plein de skieurs et de traceurs, à

l'aller comme au retour aux voitures.

Pour la tournée des cols autour de la pointe de Cerdosse, qui s'est finie dans une purée de pois à en égarer ses spatules.

Et il y a eu de la gastronomie. Parce qu'il faut bien manger (un peu) et partager les préparations maison comme au col du Retour, en attendant que Jean-Yves retrouve son pied de biche pour ouvrir la fenêtre météo.

Grand merci à JP qui encadrerait ces sorties, en espérant une prochaine saison exceptionnellement différente.

Promis, l'année prochaine on remet ça !

Max P.



Rassemblement du club, le dimanche 18 mars

Départ du lieu dit Le Nécluday sur la commune de Pussy vers 6H30, le jour se lève à peine, nous commençons skis sur les sacs à dos pour atteindre la neige.

Trois groupes de niveaux différents sont proposés pour cette sortie, un avec Jean-Pascal, un avec Patrick et un autre avec André.

Nous démarrons par une piste bien large peu pentue, après la piste vient le sentier qui coupe celle-ci à plusieurs reprises, pour enfin se perdre dans une grande combe où nous évoluons cette fois en faisant nos propres traces dans la neige.

Par rapport à la météo annoncée, le temps est plutôt de la partie, seuls quelques nuages et un léger brouillard arrivent en fin de matinée.

Chacun évolue à son rythme, les plus motivés graviront le sommet du Bellacha à 2484 mètres crampons aux pieds, tandis que d'autres se laisseront tenter par l'apéro qui nous attend un peu plus rapidement !

Une très belle descente pour tout le monde avec une neige vraiment parfaite !

Je me souviens d'un beau petit couloir bien sympathique, où chacun y a fait sa trace de bon cœur dans la neige immaculée !

Tout le monde se retrouve au gîte du Bellachat pour le repas du club, bonne humeur et convivialité sont au rendez-vous comme à chaque sortie avec le CAF de Moutiers !

Nous faisons la connaissance du couple qui va reprendre la gestion du gîte.

Le repas est copieux, tout le monde à l'air de se régaler !

On entend rire à chaque coin de table !

Ce fût vraiment une belle journée !!

David M.



COMPETITION ESCALADE

JEUNES

Gâce au travail des moniteurs, à l'investissement des bénévoles du club, de ses adhérents grimpeurs et la participation active des parents, la compétition escalade jeunes s'est réalisée encore cette année.

Beaucoup d'implication pour Betsy (D.E Escalade) qui avait la responsabilité de la préparation des voies jusqu'au bon déroulement des épreuves.

Malgré une épaisse chute de neige en ce dimanche 10 décembre, 110 jeunes participants des différents clubs de Savoie étaient là accompagnés par leurs familles et encadrant escalade.

Les catégories microbe, poussin, benjamin et minime après l'enchaînement de voies dans le respect des règles et esprit de jeu se sont vus remis des lots : contribution des sponsors (LE VIEUX CAMPEUR, GO SPORT...)

Un grand merci également à SUPER U SALINS qui offre chaque année, le moyen de solutionner le ravitaillement des enfants, des supporters (familles, encadrement, amis...) soit 250 personnes accueillies à la buvette sportive !

Les responsables activités



STAGES

De l'initiation au perfectionnement nous rendons la grande voie accessible à tous. La saison passée, le club a guidé les grimpeurs dans les Gorges du Verdon et les Calanques de Marseille. Cette Année plusieurs destinations différentes : Orpierre, les Gorges du Vercors et la Corse. Les stages ont une durée variable pour satisfaire les emplois du temps de tout le monde, entre 2 et 6 jours les weekends ou en semaine. L'organisation sportive des stages est progressive et adaptée au niveau des grimpeurs.

- Utilisation et organisation de son matériel
- Evolution en grande voie (gestion du matériel, grimpe à 2 ou 3 grimpeurs)



- Les manipulations de cordes (relais, rappel, réchappe, pose des protections...)
- La technique gestuelle
- Gestion de ses émotions.

Les stages peuvent comprendre des voies en terrain d'aventure pour les plus aguerris.

En espérant vous croiser en falaise ou au mur,
Bonne grimpe à tous.

Anthony P.

ECOLE D'ESCALADE ADULTES

Déploiement de cordes et de tapis, en toile de fond, un mur, mais pas n'importe lequel, celui du gymnase de Moûtiers. Lumière sur des prises aux couleurs à suivre, nos éclaireurs du savoir-grimper, Betsy et Anthony, tous deux diplômés en escalade pour des cours à dispenser.

Sérieux mais joueurs, ces grimpeurs du CAF, consignes en tête, virevoltent, transfert de poids, prises de mains, pieds de danse ou d'adhérence, balance le corps, jambes fléchies, bras tendus, jeu de Memory... Et tous ces enseignements qui aspirent à la détente et à la bonne humeur donnent sérieusement l'envie de se distraire et d'évoluer dans cette

activité. Le partage de ce sport passionnant, engageant, se décline aussi par des accès libres sur cette structure artificielle sous réserve d'une autonomie de cette discipline. Cette saison 2017/2018, plusieurs bonnes volontés se sont manifestées pour veiller à nos soirées de grimpe, remercions-les. Après un long hiver, un besoin de falaises ensoleillées comblera nos pieds et mains entraînés. Là où toute nature s'exprime, Anthony (D.E. Escalade) nous propose de belles destinations de stage. Le club nous permet d'autres types d'ascensions également, surveillons les informations du site CAF Moûtiers Haute-Tarentaise. Pour un renseignement complémentaire concernant l'escalade, n'hésitez pas à me joindre.

Fabienne G. 0685548999

LA VIA FERRATA

Quelques mots sur cette activité que nous vous proposons à nouveau cette année. Ayant pratiqué l'escalade en grande voie il y a de nombreuses années, le toucher du rocher, la verticalité des parois me manquaient. Après une longue pose sportive, mes capacités physiques ne me permettant pas de reprendre cette activité, j'ai découvert les parcours de via ferrata qui m'ont permis de renouer avec ce terrain.

Depuis quelques années, j'ai rejoint le CAF et ses différentes activités et c'est tout naturellement que je me suis engagée dans une démarche de formation. J'ai donc suivi le stage via ferrata de l'UF en 2017. C'est un stage que je vous recommande vivement !

C'est une activité relativement complète, en extérieur, qui ne demande pas de compétence particulière en escalade, les parcours sont souvent situés dans des paysages magnifiques, avec des marches d'approche relativement courtes.

L'an passé, avec Claude Leroy et Patrick Vahiné, nous vous avons proposé quelques sorties de via ferrata en Savoie, certaines couplées avec des sorties d'alpinisme.

Nous renouvelons cette activité cette année. Le programme n'étant pas établi au moment de l'édition de la revue, je vous conseille d'aller prendre les renseignements sur notre site inter-



net www.clubalpinmht.org à la rubrique « calendrier des sorties ».

Côté équipement personnel, il vous suffit d'avoir une bonne paire de chaussures de randonnée, une paire de gants, un casque, un baudrier et une longe homologuée via ferrata (avec absorbeur d'énergie). Le club peut prêter une partie du matériel.

Les modalités d'inscriptions aux sorties seront notées sur le site (en général par mail ou SMS).

J'espère vous avoir fait envie et vous rencontrer dans cette activité cet été.

Annick C.

Partenariat CAF – Club d'escalade de Bourg

Nous avons en commun la Haute Tarentaise : CAF Moûtiers Haute Tarentaise, et Club d'escalade de Haute Tarentaise. Nous nous sommes croisés au Winter Film Festival l'automne dernier, et nous les avons invités à une sortie de ski de rando (Cols autour

de Cerdosse).

C'est sûr, l'année prochaine on recommencera. Et puis c'est vrai qu'ils sont bien sympas.

Et n'oublions pas que le CAF a des créneaux de grimpe au gymnase de Bourg Saint Maurice, alors pour cela, rendez-vous sur les sites web de chacun de nos clubs.

PROGRAMME ALPI 2018

Du nouveau !!!

Non, pas tant. C'est du déjà vu, mais bon, quand il y a déjà eu quelque chose de bien, il ne faut pas hésiter à recommencer. Alors cet été, nous mettons en place plusieurs « soirées techniques alpi ».

Il s'agit de soirée / fin d'après midi en semaine, afin de présenter les techniques de base en alpi, sous forme d'école et / ou révisions, avec de la théorie, plusieurs ateliers pratiques, et puis après, pique-nique si le temps le permet.



Et puis aussi, au programme : une **sortie avec**

un guide, histoire d'apprendre encore plus de choses, car c'est important, et même indispensable de progresser et de connaître de mieux en mieux le milieu alpin dans lequel on évolue. La nature de nos activités et les milieux complexes de pratique imposent un travail permanent, tout en renforçant la formation à l'autonomie.



C'est une formidable opportunité de rencontrer et partager une course avec un guide qui est là, non pas pour emmener et "tirer" son client, mais pour lui apprendre des techniques, lui donner des conseils, des petits trucs et astuces...

Alors venez nombreux ! Car nous l'alpi, on aime ça ... (C'est pas plutôt le ski d'habitude ?)

JP

Les collectives

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

- Posséder la **licence CAF** 2017-2018 (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 :

- 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

LÉGENDE ACTIVITÉ

R - Randonnée

A - Alpinisme

VF - Via Ferrata

SR - Ski de randonnée

E - Escalade

VDM - Vélo de montagne

RM - Randonnée Marche

RA - randonnée alpine

JUIN 2018

Date	Activité	Description
S 2 et D 3	R	Randonnée avec bivouac dans le Massif de Belledone - Bon Marcheur Émilie Gaillard-Roche, prando_prando@yahoo.fr, 06 19 53 03 90
D 3	SR	Grande Aiguille Rousse depuis le Pont St Charles - Patrick Vahiné, 06 85 82 08 21, vahine.patrick@gmail.com
Me 6	RM	Mont Colombier- Chalet de la Rossane Tous Niveaux D+ 1020m - Mont Colombier Bon Marcheur D+ 1320m Coulmeau Yves, coulmeau.yves@orange.fr, 06 20 09 49 89
S 9	VF	Courchevel 1650, La Rosière - Initiation tous niveaux - Annick Chevalier, annickchevalier8@gmail.com
D 10	A	Tsantéleina face Nord - retour par glacier du Santel, départ parking du Saut, RDV Moutiers 05h00 Jean-Pierre Perrier, jprperrier@free.fr, 04 79 24 07 64
Me 13	RM	Pointe de la Galopaz - Tous niveaux, D+ 730m, Départ : col de Marocaz, col de Lindar en boucle Claude Le Roy, 06 61 44 14 21 avec Nicole boîte
Me 13	A	Soirée Manip alpi à Notre Dame du Pré - Jean-Pascal Loriaux 06 83 28 85 78
S 16 au D 23	R	Sur les volcans d'Auvergne - Tous niveaux, D+ 500, Annick Chevallier, annickchevalier8@gmail.com
S 16 au D 17	R	Randonnée avec bivouac dans le massif des Bauges Émilie Gaillard-Roche, prando_prando@yahoo.fr, 06 19 53 03 90
Me 20	RM	Pointe de la Deuva du Col de l'Alpettaz, tous niveaux, D+ 850m - Claude Le Roy, 06 61 44 14 21
Me 20	A	Soirée Manip alpi à Notre Dame du Pré - Jean-Pascal Loriaux 06 83 28 85 78
S 23 et D 24	A	Aiguille de Pécllet par l'arête nord + aiguille et dôme de Polset, nuit au refuge de Pécllet-Polset Jean-Pierre Perrier, jprperrier@free.fr, 04 79 24 07 64
D 24	A	École de neige à Val Thorens, tous niveaux - Patrick Vahiné, 06 85 82 08 21, vahine.patrick@gmail.com
Me 27	RM	Les sabots de Vénus de la dent du Villard - Tous niveaux, D+ 770m Nicole Boitte, nicole.boitte@orange.fr, 06 16 66 40 18
S 30 et D 1/7	A	Sortie avec guide dans le massif du Mont Blanc, réservé aux encadrants - Jean-Pascal Loriaux, 06 83 28 85 78

JUILLET 2018

Date	Activité	Description
Me 4	RM	Pointe des Arangles - Tous niveaux, D+ 690m Chevalier Annick, annickchevalier8@gmail.com, SMS 06 16 37 21 72
S 7 et D 8	R	Week-end famille dans les Bauges, tous niveaux Émilie Gaillard-Roche, prando_prando@yahoo.fr, 06 19 53 03 90

Date	Activité	Description
S 7	VF	Via ferrata à définir, tous niveaux - Annick Chevalier, annickchevalier8@gmail.com
Me 11	RM	Col de la Sachette depuis Rosuel, bon marcheur, D+ 1160m - Claude Le Roy 06 61 44 14 21
D 15	RA	Tour de la Pointe du Dard depuis Les Fontanettes, peu difficile, D+ 1500m mixte Jean-Marie Muller, muller.jean-marie@wanadoo.fr, 06 32 26 38 01
Me 18 au S 21	E	Stage des jeunes dans le Vercors, groupe 1 (de 8 à 11 ans) - Panto Anthony
Me 18	RM	Mont Mirantin, Pointe St Jean tous niveaux D+ 900m, Mont Mirantin bon marcheur D+ 1100m Jean-Pierre Perrier, jprperrier@free.fr, 06 51 79 09 15
S 21 au J 26	E	Stage des jeunes dans le Vercors, groupe 2 (de 12 à 17 ans) - Panto Anthony
S 21 et D 22	A	Aiguille de Tré La Tête, alpiniste confirmé - Jean-Pascal Loriaux 06 83 28 85 78
S 21	VF	Via ferrata Roc du Vent (Roselend) - Annick Chevalier, annickchevalier8@gmail.com
D 22	RM	Géofestival, Tête Nord des Fours, bon marcheur, D+ 900m - inscription sur site, resp. Coulmeau Yves
Me 25	RM	Roc de la Valette depuis Les Prioux, tous niveaux, D+ 900m Chevalier Annick annickchevalier8@gmail.com, SMS 06 16 37 21 72
V 27 au D 29	E	Stage adulte dans le Vercors - 0788029300, Anthony.panto@laposte.net
S 28 et D 29	A	Sortie avec guide, Massif du Mt Blanc, alpiniste confirmé - Jean-Pascal Loriaux 06 83 28 85 78

AOÛT 2018

Date	Activité	Description
Me 1er	RM	Pointe de l'Observatoire 3016m, bon marcheur, D+ 1250m Coulmeau Yves, coulmeau.yves@orange.fr, 06 20 09 49 89
S 4 et D 5	RA	Pointe Marie, nuit au ref.d'Avérole, peu difficile, D+ 250m + 1100m Jean-Marie MULLER, muller.jean-marie@wanadoo.fr, 06 32 26 38 01
D 5 au D 12	E	Stage adulte en Corse - Anthony 0788029300 Anthony.panto@laposte.net
Me 8	RM	Le Grand Mont, bon marcheur, D+ 1400m - Lacs de la Tempête, tous niveaux, D+ 900m Jean-Marie Muller, muller.jean-marie@wanadoo.fr, 06 32 26 38 01
S 11	VF	Via ferrata à définir, tous niveaux- Annick Chevalier, annickchevalier8@gmail.com
D 12	A	Pointe de la Sassièrè depuis le Saut, tous niveaux - Patrick Vahiné, vahine.patrick@gmail.com, 0685820821
D 19	A	Le Roignais arête sud - Jean-Pierre Perrier, jprperrier@free.fr, 04 79 24 07 64
Me 22	RM	Col de la Vanoise, tous niveaux, d+ 900m André Fourmaintraux, andre.fourmaintraux@orange.fr, 06 32 43 66 33
Me 29	RM	Pointe des Fours, boucle par le Vallon de Bézin, bon marcheur, D+ 1130m - Claude Le Roy, 06 61 44 14 21

SEPTEMBRE 2018

Date	Activité	Description
D 2 au S 8	RM	Tour du Cervin - Jean-Pierre PERRIER, jprperrier@free.fr, 06 51 79 09 15
D2	VDM	Col de Génisses - Philippe Poupart, philippe.poupart73790@gmail.com, 06 21 98 42 19
Me 12	RM	A définir - Coulmeau Yves, coulmeau.yves@orange.fr, 06 20 09 49 89
S 15 et D 16	RM	Joëlette au Mont Jovet - Philippe Poupart, philippe.poupart73790@gmail.com, 06 21 98 42 19
D 16	E	Grande voie Barre des Colombettes depuis La Savonne - Jean-Pascal Loriaux, 06 83 28 85 78
Me 19	RM	Crête du Riondet, tous niveaux, D+ 800m - Jean-Pierre Perrier, jprperrier@free.fr, 06 51 79 09 15
S 22 et D 23	RA	Pointe de l'Echelle, peu difficile, D+ 250m + 1100m, nuit au ref. D'Avérole Jean-Marie MULLER, muller.jean-marie@wanadoo.fr, 06 32 26 38 01
Me 26	RM	Dent des Portes, tous niveaux, D+ 730m - Jean-Pierre Perrier, jprperrier@free.fr, 06 51 79 09 15
S 29	RA	Arcalod, progression sur crête rocheuse, D+ 1000m Jean-Marie MULLER, muller.jean-marie@wanadoo.fr, 06 32 26 38 01
D 30 au J 4/10	R	Raid joëlette dans le Beaufortain - Philippe Poupart, philippe.poupart73790@gmail.com, 06 21 98 42 19

Jacques GUINOT, président de 1968 à 1972, nous a quitté ce 19 janvier !

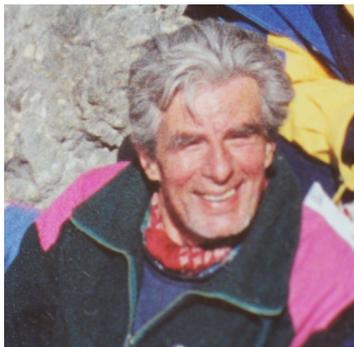
Un rapide historique de la situation du CAF dans notre vallée, s'impose pour saisir l'importance de cette époque sur notre société montagnarde actuelle : le club originel de « TARENTOISE » créé en 1875 à Moûtiers éclate littéralement (aux alentours de 1956) suite à de petites rivalités locales. Un grand vide se fait sentir auprès des pratiquants de toute la vallée !

Plus haut dans la vallée, existait la « section CAF de Bourg St Maurice ». Ce petit club, composé d'une poignée d'adeptes, a du mal à prendre son essor, malgré la bonne volonté de l'équipe en place. La présidence est vacante en 1968.

Personne ne se presse pour prendre la relève ! Le club va-t-il survivre ?

Toi, Jacques, tu t'es lancé dans l'aventure ! Ta grande expérience de la haute montagne, tes connaissances techniques, ton dévouement total, ont créé la dynamique nécessaire pour donner une notoriété à ce jeune club !

Un noyau de jeunes se joint à toi. Adeptes de toutes les disciplines : alpinisme, ski rando, ski de piste (qui s'installe à BSM), ski de fond, tout est bon pour parfaire la forme physique de ce groupe, 12 mois sur 12.



Tu nous as poussé en quelques années à partir nous former, tous azimuts : initiateur en alpi, rando, fond, piste. Un encadrement des groupes, plus sérieux et efficace, allait pouvoir se mettre en place.

Avec tes connaissances, tu nous entraînaï dans la découverte des massifs voisins comme Chamonix, la Suisse, l'Italie, L'Autriche, l'Oisans, plus au Sud, ou plus au Nord comme l'Islande !

Parallèlement le club prenait une certaine importance, grâce à ton dévouement et ton charisme. Tu as su également élargir la notoriété du club en l'ouvrant à toute la vallée de Tarentaise. La section prenait alors un véritable essor : de Bourg à Moûtiers ! Le nombre d'adhérents, de quelques centaines, passera plus tard à plus de 800.

Ta passion de l'alpinisme t'avait maintes fois meurtri dans ta chair mais le plus terrible arriva quand la montagne te prit ton fils. Des blessures qui ne t'ont jamais quitté !

Tous ces moments de douleur, nous avons vainement essayé de les partager avec toi jusqu'au bout, pour te soulager de ce terrible poids. Aujourd'hui nous reste le souvenir de ce baroudeur que tu as été, exemplaire et dévoué.

Un grand vide pour tous ceux qui t'ont connu et apprécié avec ton fort caractère, tes coups de gueule, ce qui a scellé une longue amitié dans le groupe de ces premiers encadrants bénévoles.

« PLUS HAUT JE MONTERAIS, PLUS JE PLONGERAI MON REGARD DANS LES PROFONDEURS DE MON ÊTRE »

R. Messner

GEORGES JOUZEAU nous a quitté pour rejoindre ses plus hauts sommets.

Georges faisait partie de notre club depuis une vingtaine d'années environ. Son caractère assez solitaire le poussait à pratiquer souvent seul la montagne ou simplement avec un petit groupe d'amis qu'il avait décidé lui-même de choisir.

Ainsi il nous aura fallu quelques années pour mieux connaître et comprendre ce compagnon réservé qui fuyait les groupes constitués.

Georges avait participé avec ses amis d'enfance en Anjou à de grosses expéditions et gardait les traces de ces années de « gentille galère ». Une fois installé à Moûtiers pour son travail, il recherchait surtout quelques bons pratiquants qui allait lui permettre de continuer à se lancer des défis : escalade, cascade de glace, et surtout en été la course d'orientation à un haut niveau national !



Quelques années en arrière, pour ses 70 ans, il partait de Moûtiers pour rallier Nice à pied en solitaire par la montagne, en toute autonomie avec tente, réchaud, duvet... Et il récidivait l'année suivante en avalant les 500 km de la chaîne Pyrénéenne toujours dans le même esprit.

Mais Georges avait aussi de grosses qualités humaines : il était toujours volontaire quand il s'agissait d'aider à l'encadrement des jeunes de « l'école d'aventure » : en escalade, en via ferrata, ou en simple portage pour les refuges.

Au retour des belles randonnées qu'il acceptait de faire avec ses quelques amis proches, il se trouvait une âme épicurienne pour les inviter à partager quelques bons plats qu'il avait longuement préparés, le tout arrosé de ce vin d'Anjou, son préféré. Il nous parlait alors de ses longues « expés », de sa jeunesse, de sa petite famille qu'il adorait et de son village qui l'avait adopté: Villarlurin!

Georges nous a quitté cet hiver et tous ses amis regrettent ce montagnard atypique un peu sauvage mais si convivial et attachant.

André F.

Plaidoyer pour la formation

Apprendre, apprendre, apprendre ! On se croirait de retour à l'école. Après le boulot, la famille, la voiture, le chien, ... Ne peut-on pas souffler un peu dans la vie ? Se soulager de notre charge mentale quotidienne ? Partir en montagne, oublier et s'aérer les idées ?

Et voilà qu'on nous rabâche avec des formations.

Mais pourquoi encore se former, qui plus est dans nos loisirs ? Tout d'abord parce que c'est bon pour son estime de soi. Ensuite parce qu'un cerveau, c'est comme les muscles, ça « s'entretient », lorsque l'on « cesse d'apprendre » la plasticité cérébrale (la capacité de notre cerveau à créer de nouvelles connexions ou à les modifier) et les connexions neuronales s'affaiblissent. Et qu'aujourd'hui à l'ère du numérique on est un peu paresseux.

Mais alors que vient faire le CAF là dedans ? Moi, quand je vais à une sortie je vais dans la trace du premier et je suis, pas besoin de réfléchir ...



Mais alors que fait le club pour nous accompagner ?

Et bien tout d'abord dans chaque sortie les encadrants et personnes qualifiées sont ravis, en général, de répondre aux questions posées, de partager leurs connaissances, expériences et d'expliquer la raison de leur choix. Et je confirme qu'ils en ont partagé des techniques de ski pour que j'arrive à descendre ces pentes, il y avait toujours une personne présente pour m'épauler.

Ensuite des formations internes sont organisées : une journée sécurité avalanche ; des sorties débutants en ski de rando ; un cycle sur l'autonomie en ski de rando où l'on apprend les rudiments de la topographie, « carto et nivo » ; une école de glace où l'on apprend les bases de l'alpinisme ; des cours d'escalade et des stages pour apprendre les manipulations de cordes pour grimper en grandes voies, ...

Et pour finir au niveau fédéral des formations sont organisées par des gens compétents. Et ce, dans toutes les activités. Il suffit de s'y inscrire. La liste des formations est consultable sur le site de la fédération.

En prime, certains de ces stages sont qualifiants et permettent d'encadrer des sorties. Tous ces stages ont vocation à être partagés en interne lors des formations organisées dans le club. Alors si tu veux aider le club et entretenir ton cerveau, forme toi !

Théophile F.



La mission première du CAF n'est pas « d'emmener » des personnes en montagne mais « de rendre accessible au plus grand nombre une pratique autonome et responsable de la montagne » : dixit le site de la fédération. Car il faut le savoir, c'est facile de sortir en montagne lorsque toutes les bonnes conditions sont réunies, mais dès que celles-ci se gâtent c'est une autre paire de manches. Et c'est là que connaître les bons gestes et attitudes à adopter peut être salvateur.

Ils se sont formés cet hiver :

Unité de Formation Commune aux Activités :

Buthod-Garçon Daniel, Chevalier Annick, Chevigny Bernard, Coulmeau Yves, Freund Théophile, Revet Josette, Saussey Christian

Premiers Secours Civiques 1 :

Chevigny Bernard, Chevigny Nadine

Cartographie et Orientation niveau 2 :

Buthod- Garçon Daniel, Chevigny Bernard, Freund Théophile, Leroy Claude, Poupart Philippe

Neige et Avalanche niveau 2 :

Buthod-Garçon Daniel, Freund Théophile

Sécurité sur glacier niveau 2 :

Gaillard-Roche Émilie

Initiateur raquette :

Chevalier Annick

Initiateur ski de randonnée :

Costabloz Eric

Brevet fédéral Ski Alpinisme :

Loriaux Jean-Pascal

Mon Chamonix-Zermatt

Perchée !

Me voici toujours perchée suite à cette aventure incroyablement magique !

Que de neige, que de sommets, que de glaciers, que de merveilleux partages, j'en ai plein les mirettes, si bien que mes gambettes se sont envolées gaiement sur des pics inattendus. Au départ, en voyant la liste des participants, je me suis dit, ouh là ! y'en a des bons, des qui avalent les mètres sans tambour ni trompette, ils vont sûrement faire des pirouettes en extra où je ne pourrai pas aller, et finalement si ! une porte s'est ouverte, une invitation à leur conter fleurette, qu'ils sont généreux ces fous montagnards de m'accueillir dans leur délire, oh oui je vous suis avec plaisir ! J'en ai bavé mais j'y suis arrivée, et j'en redemandais, une vraie drogue décidément cette poudre et ces bols d'air en sus si savamment orchestrés par Jean-Luc qui a l'art de motiver les troupes ça c'est sûr, et il a le pif pour nous dégoter des sommets à se damner ! A l'heure où j'écris, je suis encore la tête dans les cimes, je ne redescends pas et je ne le souhaite pas, et j'ai de la chance je suis encore à 2000m, pas encore revenue sur les plateaux des vaches picardes. Qu'il est loin ce premier jour où nous faisons docilement la queue aux télécabines d'Argentière, bain de monde, réalité crue d'une civilisation grouillante mais déjà un sourire des joies à venir se dessinait sur nos lèvres. Je ne savais pas vraiment ce qui m'attendait, je ne savais pas que ça s'appelait "la Haute Route", j'ai compris pourquoi, tous les jours à patrouiller autour des 3000, que d'altitude ! ça monte à la tête c'est dingue ! J'étais tellement euphorique en arrivant à la cabane Bertol (dernier refuge) que je pensais que je n'allais jamais pouvoir ré-atteindre, l'euphorie perpétuelle me guettait, mais nous redescendions le lendemain donc je n'ai pas eu le temps de péter un câble, un délicieux rösti suisse avalé sur une terrasse de Zermatt et arrosé d'une pinte m'a cloué le bec en me plâtrant l'estomac (qui en avait bien besoin après avoir été rudement secoué sur la neige trafolée regelée de la descente). Incroyable ces échelles qui montent à cette



14



aveuglés par les tourbillons de flocons, suivant nos encadrants, véritables phares au milieu de la tempête, je ne cesserai de vous remercier ô anges bienveillants si compétents ! Que de conversions acrobatiques

pour rejoindre le col du Chardonnet où un mur nous attendait de l'autre côté pour la descente, nous chaussons nos crampons, honte à moi, j'avais omis de les régler à mes chaussures de ski, Maxime s'empresse de les régler dans la tempête, encore un ange bienveillant et si efficace ! Je descends en tenant la corde, ma main glisse à cause de la neige, heureusement je cramponne ferme mais j'aurais dû davantage m'assurer, on est dingue parfois ! Cette première journée de randonnée est épique car très physique pour un départ et sous la tempête exactement, on n'y voyait goutte ! Ensuite le temps était plutôt avec nous et nous avons découvert un vaste panorama de glaciers, séracs, crevasses et pentes fabuleux.

Que dire des refuges ? j'en parlerai à un autre moment, mes jours sont plus beaux que mes nuits ! Heureusement que nous avons pu nous laver à Champex, après c'était fou-



tu, plus d'eau nulle part, la toilette fut faite à la sauvette, à coups de lingettes et de roulades dans la neige ! Ce qui est fou c'est qu'on s'habitue à ne plus se laver, je ne me suis même pas précipitée sous la douche en arrivant, peut-être mieux vaut-il alors ne pas avoir un amoureux ou une amoureuxse qui vous saute dessus à votre arrivée !? Et mes compagnons de voyage ? Emilie, Jean-Pascal, Maxime, Jacques, Max, Bruno, Patrick, Jean-Luc, Serge, Mathieu, Joli Philippe : 11 "fringants" gaillards et gaillarde, certains ont été malades, d'autres ont un peu traîné la patte, d'autres encore avaient des ailes à leurs bâtons, le groupe a fini par se scinder en deux, j'ai pensé : pourquoi ne pas organiser dès le départ ce périple avec deux encadrants et deux groupes distincts qui se retrouvent en fin de journée à chaque étape plutôt qu'un grand groupe avec des niveaux différents ? A méditer. Miracle car il n'y a pas eu de pets (au sens figuré car au sens propre hum hum... !!), tout le monde s'est plutôt bien entendu malgré quelques légers crissements de départ, il fallait un peu de temps pour que chacun accorde son violon avec les autres violons, chacun a sa manière de jouer n'est-ce pas ? tous les sons ont le droit de s'exprimer (à part les ronflements peut-être !), mais l'harmonie s'est rapidement répandue au sein du groupe, la magie de la montagne a opéré, pourquoi s'emporter dans un monde de si pure beauté ? Mes camarades de "jeu" ont été souriants (même Bruno a décrispé, qu'il est beau quand il sourit !), prévenants, efficaces, hautement qualifiés, pédagogues, blagueurs, taquins, et tout simplement heureux de partager cette fabuleuse aventure, merci à vous les Savoyards, au plaisir de recroiser votre (haute) route, gardons la Tête blanche sur la Pigne d'Arolla et serpentignons sans se coller de vignette sur nos mitres d'évêque, et surtout trinquons avec nos topettes à la beauté des montagnes qui ont tant à nous offrir et à nous apprendre, yououououuh tope-la JP !

La ch'tiote picarde



De l'arrivée à un refuge, au départ lors d'un raid en ski de randonnée...

La première chose à laquelle je pense quand je m'approche d'un refuge après une bonne journée de ski, c'est bien à la bière que je vais bientôt avaler et partager ! Je l'imagine en pression bien fraîche, idéalement de la région, même si elle ne sera pas forcément meilleure qu'une marque lambda que je ne citerai pas de peur de lui faire de la pub (même mauvaise). Si déjà il y a de la bière, c'est un luxe ! Je pense aussi que si jamais il y a de l'eau (stockée en cuves), il y aura peut-être une douche, ô joie d'une eau claire lavant mon corps de toutes les vicissitudes de la journée, ayant causé sueurs froides et chaudes. Au début du raid, si je ne me lave pas, ce n'est pas bien grave, au bout de 2 jours, cela devient un peu plus désagréable, et au bout de 5 jours, cela m'est devenu complètement égal : l'homo sapiens s'habitue à tout et surtout à sa propre odeur, celle des autres, c'est autre chose ! Cependant s'il n'y a pas d'eau, il y a toujours de la neige, et à défaut de s'y rouler tout nu pour les plus téméraires et les plus exhibitionnistes, on peut toujours se débrouiller pour avoir l'air d'avoir fait un petit brin de toilette sans pour autant ressembler à Marie-Antoinette!

Face à un refuge, je regarde aussi l'endroit où il a été construit, son architecture et son accès. Je pense particulièrement aux refuges des Vignettes et de Bertol qui ont été les deux dernières étapes du raid Chamonix-Zermatt en avril. Ils sont tous les deux très aériens : le premier est perché sur une falaise rocheuse qui tombe devant en à pic, et le second est tout simplement perché sur un rocher à 3300 m, atteignable uniquement par deux longues échelles bien raides qu'il faut escalader quand on en a déjà plein les pattes, j'adore ! Ce dernier est un merveilleux vaisseau spatial immobile qui nous offre une vue splendide à la ronde. Ce à quoi je pense évidemment aussi quand j'arrive dans un refuge, c'est au couchage ! Mais j'y pense assez peu in fine car je sais pertinemment qu'il sera, comme dans chaque refuge, de tout confort, sans bruit indésirable, avec chambre individuelle, lavabo

et WC, plus sauna et massage. Cependant, si j'arrive à me trouver un petit trou de souris qu'un chat ronflant ne viendra pas trop perturber de toute la nuit, m'en voici fort aise. Je me réjouis à chaque fois de la très grande chance du montagnard de trouver refuge au milieu des montagnes et à des altitudes incroyables, quel luxe ! Que demander de plus alors que ce lit offert ? Et en



plus on nous prépare à manger ! quel luxe encore de trouver toutes ces bonnes denrées dans nos assiettes pour nous remettre de l'effort du jour et nous préparer au suivant, trop de confort quand on y réfléchit ! de quoi

se plaint-on alors ? de rien, je m'endors béatement, un sourire sur les lèvres exprimant la chance et le bonheur que j'ai d'être là tout simplement.

Après une nuit que personne ne peut vraiment qualifier de "bonne" et de totalement réparatrice, dont un engin du diable vient de sonner la fin, les frontales sur les fronts ensommeillés s'allument de part et d'autre, furetant à la quête de vêtements odorants épars, cherchant les boules Quiès qui se sont échappées dans la nuit au fond du lit, retrouvant le sac à dos en vrac afin de le préparer pour un nouveau départ et enfin atterrissant vacillantes devant la table du petit-déjeuner. Les mines sont défraîchies mais la vigueur est encore là, la vigueur qui provient de la joie de la journée à venir, au-dessus des poches, les yeux s'éveillent, sous les courbatures, les muscles trépignent déjà d'impatience de retrouver le dehors (enfin de l'air frais !) avec toutes ces belles montagnes qui les attendent, trois étirements et c'est reparti mon kiki, à nous les belles pentes et l'éblouissement du petit matin qui se dévoile, un rayon de soleil vient caresser les crêtes, les pics et les cols, puis enfin notre échine qui s'assouplit de tant de beauté et de bonté.

De la vie d'un muscle de Cafiste !

Bon ! Va falloir bouger, je viens d'en avoir l'ordre. Je commence à contracter mes filaments d'actine et de myosine, mais c'est difficile... D'après les informations que j'ai eues, aujourd'hui c'est sortie avec le groupe traceurs. Autrement dit, bon rythme et gros dénivelé.

J'espère que mes mitochondries se sont bien préparées parce qu'aujourd'hui, ça va chauffer dans mes cellules !

J'entends la portière s'ouvrir, les skis et les chaussures sont aux pieds, je sens déjà leur poids. Je m'y attendais... On attaque directement droit dans la pente !

Pas le temps de chômer, en deux secondes j'ai déjà consommé toute l'ATP (Adénosine Tri-Phosphate) disponible. Pourtant elle m'est nécessaire pour la contraction de mes filaments et il reste encore du dénivelé à faire. Cette fois-ci, il faudra à nouveau envoyer l'artillerie lourde : glycolyse et cycle de Krebs.

La première est une suite de réactions qui se passent dans mes cellules. Elles permettent de dégrader le glucose (sucre) que je stocke sous forme de glycogène en pyruvate, ATP et eau. C'est un

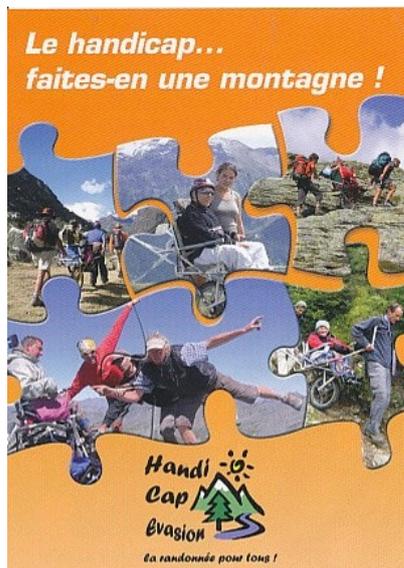
processus qui libère de l'énergie que je peux récupérer pour mon fonctionnement.

Pour le second tout se passe dans les mitochondries, le pyruvate produit précédemment, oh beauté de la nature, est réutilisé. Par une cascade de réactions chimiques du GDP (Guanosine Di-Phosphate) est transformé en GTP (Guanosine Tri-Phosphate) qui à le même rôle que l'ATP. On a simplement remplacé l'adénosine par de la guanosine.

Ouf, ça y est c'est bon j'ai toute l'énergie qu'il me faut pour poursuivre mon ascension. On arrive aux derniers raidillons et les conversions s'enchaînent. Il faut que je garde mon souffle car sans oxygène, ces réactions forment de l'acide lactique. Et là, les douleurs peuvent arriver (crampes, courbatures, etc) ...

A lors par pitié, chers cafistes, avant vos sorties éviter l'alcool et la malbouffe pour que je puisse fonctionner correctement. Pendant vos sorties, respirez. Et après vos sorties pensez à ma récupération et à reconstituer mes réserves de glycogène. Je vous le rendrai lors de vos prochaines aventures.

Le muscle de la cuisse gauche de Théophile F.



C'est en 1993 avec le CAF d'Albertville que j'ai eu la chance de découvrir la montagne avec des personnes handicapées. Ce fut une véritable révélation pour moi ! Emmener des personnes handicapées, c'est toucher la montagne avec le cœur. Nous savons bien que sans nous, la montagne, et tout simplement la nature ne sont pas à leur portée.

Le CAF mht a toujours été

sensible à cette action en participant, entre autres, depuis de nombreuses années, à des sorties en joëlettes.

J'aimerais relancer ce beau partage mais, pour cela, j'ai besoin de vous. Emmener un non-voyant en montagne c'est lui faire sentir l'immensité de notre montagne. En humant le vent, il découvre tous les trésors de l'altitude.

Emmener une personne handicapée en joëlette, c'est former une cordée :

Le premier tire avec la force du cœur.

Le second dévore des yeux l'immensité du paysage.

Et le troisième équilibre la machine.

Si cela devient trop dur, l'aide des cafistes qui accompagnent vient nous soulager.

Plus il y aura de muscles, plus le sommet sera

facile à atteindre. Franchir le pas de la participation est quelquefois difficile, le handicap peut faire peur, mais passé ce cap, quel bonheur d'être là-haut ensemble ! Dans ce partage, les mots émotion, immensité, convivialité, effort, solidarité prennent tout leur sens.



Emmener une personne handicapée, c'est (re)découvrir notre capacité d'attention à l'autre.

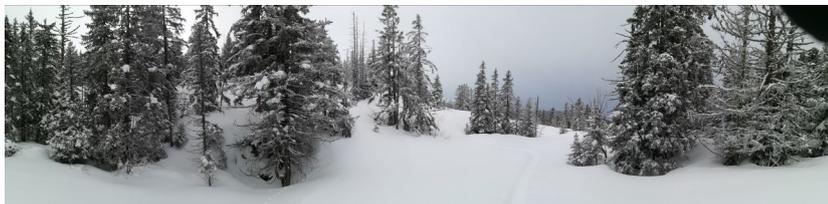
À travers ses yeux, la montagne est peut-être encore plus belle

Cafistes, jeunes et moins jeunes, venez tenter cette expérience !

Je vous propose un rendez-vous le week-end du 16/09 pour une randonnée dans le Beaufortain pour découvrir ou redécouvrir la joëlette (voir le détail sur le planning des sorties).

Et pour le trail de Moûtiers, la joëlette sera aussi au rendez-vous. Rassurez-vous l'essentiel sera de passer la ligne avec les coureurs, une façon de dire à tous que le handicap ne doit pas être une mise à l'écart.

RAID HIVERNAL SOUS TENTE, EN SKI ET PULKA



Le Départ

La motivation lors du départ d'un raid n'est pas évidente, surtout lorsque la météo n'est pas au beau fixe. Les week-ends de cet hiver n'ont pas été très sympathiques question météo et celui-ci ne déroge pas à la règle. Mais pour l'instant, nous avons un grand soleil en cette fin d'après midi. Cela ne va pas durer alors on en profite !



Mise en ambiance

La barquette est bien pleine. L'autonomie complète ça pèse son poids.

Petit cours sur la pose du harnais ! Et c'est parti !

Les premiers pas sont les plus difficiles, il faut donner l'impulsion à la pulka. On tire, on tire, on souffle, puis la glisse vient. Mais bon, ça ne marche pas tout seul non plus !

Notre périple se situe sur les Hauts Plateaux du Vercors. Beau terrain de jeu pour la pratique du ski/pulka malgré un relief quand même bien marqué.

C'est la fin de l'après midi. Nous croisons beaucoup de monde, à pieds, en ski de fond, en raquettes...

Puis d'un coup, plus personne ! L'air se rafraîchit, le soleil descend, les couleurs de cette fin de journée ensoleillée sont magnifiques. On avance pendant deux heures dans le silence de la forêt. Mélange de sensation de liberté, de petitesse, de vulnérabilité...

Dressement du camp

- 1) Faire un terrain le plus plat possible
- 2) Dresser la tente
- 3) Aménager un espace « cuisine » et bac à pieds à l'entrée
- 4) Aménager un espace « salon/chambre » à l'intérieur
- 5) Se mettre rapidement au chaud
- 6) Enjoy...

La tente

Dormir sous la tente en hiver, c'est accepter la vie en milieu confiné. C'est accepter la condensation si forte qu'il « pleut » à l'intérieur. C'est accepter d'être humide, le soir, la nuit, le matin et le soir suivant... C'est accepter de se lever la nuit et d'enfiler ses coques froides pour aller se soulager. C'est apprécier les bruits de la vie nocturne. C'est avoir la sensation de faire partie intégrante de l'environnement

La marche

Marcher en traînant sa pulka n'est pas facile. Il faut de la maîtrise. Dès qu'il y a des petits dévers, dès qu'il y a des pentes importantes à gravir, dès qu'il y a des virages étroits, dès qu'il y a des pentes importantes à descendre. Mais lorsque ça glisse, c'est un régal. On se détend, on relève la tête, on respire mieux et on profite du paysage. Dame Nature ne nous a pas permis de voir loin, nous avons continué avec 3 jours de neige qui transforme la forêt en un décor somptueux. On galère un peu plus dans la fraîche mais on s'accroche, on devient tantôt Paul Emile Victor, tantôt Nicolas Vannier. Un loup surgirait qu'on ne serait même pas surpris. Malgré notre soif d'aventure, notre amie la carte ne nous a pas souvent quittée lorsque la visibilité diminuait.



La fin

Après 3 jours bien humides, la fin du raid est plutôt libératrice. On ne repense pas tout de suite à repartir ! Mais une fois le corps reposé, on y repense et on se dit que le raid hivernal est vraiment une belle aventure et que l'on irait bien explorer d'autres environs.

A tenter sans hésitation !

Peut-on être alpiniste ou grimpeur en Tarentaise sans s'intéresser au milieu dans lequel on pratique son activité favorite ? Peut-on arpenter la Vanoise, la Lauzière ou le Beaufortain sans s'émerveiller de la richesse de leur faune, qui ne se limite pas aux incontournables marmottes, chamois et bouquetins ? Dans nos massifs, rares sont les marches d'approche ou les sorties en ski de rando où l'on n'a pas l'occasion d'entendre l'abolement d'un chevreuil en alerte ou de croiser un renard en maraude. Pendant la marche, alors que l'esprit vagabonde, il suffit souvent de laisser ses sens en alerte pour repérer un insecte en vol, entendre un chant d'oiseau ou remarquer une empreinte dans la neige.

Parmi les insectes, les libellules, souvent méconnues, figurent parmi les plus spectaculaires. L'aeschne des joncs, par exemple, est présente dans toutes les zones humides, du lac du Plan du Jeu à Cevins aux gouilles du vallon de Freydon, sous Combe Bronsin.



Côté oiseaux, l'éventail est large et une course comme le Grand Bec par le Plan des Gouilles peut offrir de multiples rencontres, du minuscule roitelet huppé qui pèse à peine 5g, dès le départ du sentier du refuge, au majestueux gypaète barbu de près de 3m d'envergure, aux alentours du sommet, en passant



par le bec-croisé des sapins, au look exotique ou le mystérieux tétras-lyre, si menacé ; et si vous prenez goût aux sorties nocturnes, vous entendrez peut-être, au cœur d'une nuit glaciale de novembre, chanter la chevêchette ou la chouette de Tengmalm...

Les mammifères ne sont pas en reste; ainsi, les cerfs continuent de proliférer et, au-delà des célèbres places de brame des Allues ou de ND du Pré, toute sortie matinale dans les forêts de l'étage montagnard, en mai, peut être l'occasion d'apercevoir un dix-cors en velours.



Quant au loup, comment décrire le frisson qu'on ressent en entendant hurler une meute, à l'aube, au plus profond de la hêtraie, au-dessus de Pussy ou des Allues ! Mais sa grande mobilité et sa remarquable discrétion rendent les rencontres bien aléatoires. Et les relations difficiles avec les bergers illustrent bien le peu de place laissée aux grands prédateurs dans nos espaces de moins en moins sauvages

Même si Parc National ou réserves naturelles contribuent efficacement à sauvegarder ces richesses, on sait que la principale cause de disparition d'une espèce est la dégradation de son habitat et seule la sensibilisation et l'éducation du grand public permettront, à long terme, de préserver ces espaces et la faune qu'ils abritent.

Dominique M.



WINTER FILM FESTIVAL

En novembre dernier, le Winter Film Festival était organisé à Bourg-St-Maurice et a permis aux nombreux visiteurs de profiter d'un vrai moment de convivialité sur tout un week-end.

Des projections de films ont révélé la diversité des pratiques de la montagne. Au programme des films de ski et snowboard, des expéditions hivernales, de l'alpinisme et des sports de montagne plus estivaux. C'est en tout plus de 60 projections et près de 40 riders, réalisateurs, producteurs dont les spectateurs ont pu profiter durant ces trois jours riches en échanges. Le festival a également organisé en partenariat avec Mountain Riders, la Chamoniarde et l'ANENA des conférences débats de sensibilisation aux risques liés au hors-piste et à la préservation de l'environnement.

Le Winter Film Festival c'est aussi un village événements avec la présence de dessinateurs, d'associations locales et des marques de skis...

Tout au long de ces journées se sont égrainées des animations comme du Yoga proposé par le Freeride World Tour, des démonstrations de culture urbaine (Break dance et les graffeurs d'Eternelles Crapules) ou encore la soupe des guides et gardiens de refuge. Et pour clore chacune de ces journées des concerts gratuits ont mis en fête les nombreux spectateurs.

Nous espérons vous voir encore plus nombreux le 9, 10 et 11 novembre 2018 pour la prochaine édition.

POUR TOUS!

VOYAGE AU CENTRE DE LA PIERRE

GÉO FESTIVAL

5^e ÉDITION

L'ODYSSÉE BEAUFORTAIN VANOISE

DU 20 JUILLET... AU 14 AOÛT 2018

🔥 Conférence itinérante

🔥 Géobalades & Géorandos

🔥 Expositions

Informations dans les Offices de Tourisme du Beaufortain, de la Vanoise et au

04 79 38 15 33

Programme et inscription sur

www.geofestival2018.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

