

Le petit Caf'teur Tarin

Bulletin du Club Alpin Français de Moûtiers et Haute-Tarentaise N° 51

HIVER 2019





*les nouveaux
commerçants*

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

LOYET



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



VOYAGES LOYET Z.I. Favorieux BPO3 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

Sortie week-end dans le massif du Mont Blanc



En chemin vers la Grande Sassièrè



Pointe de l'Échelle par l'arrête Nord

SOMMAIRE

- 3 ÉDITO
- 4 Roger Pagny, sortie
Scolaire, Carto
- 5 Montagne et formation
Déchets, livre
- 6 Le pied
- 7 Saison de randonnée
Séjour en Auvergne
- 8 Auvergne... suite
- 9 Auvergne... fin
- 10 Tour du Cervin
- 11 Montagne et terroir
Recette
Activités été
- 12 Calendrier des sorties
- 13 Suite calendrier
- 14 Trail Croix de Feissons
Manuel sortie ski
Ski de nuit
- 15 Week-end alpi
Groupe traceurs

Le mot du Président

Cet été de nombreuses sorties prévues au programme, en alpinisme et randonnée pédestre, ont pu avoir lieu, avec une bonne participation. Je remercie tous les encadrants qui les ont assurées.

Parmi les nombreuses actions menées, je noterai en particulier :

- En alpinisme les 2 soirées manip au Gymnase et à Notre dame du pré, 1 école de neige, 2 sorties avec un guide dont une pour les encadrants.
- En randonnée pédestre la semaine sur les volcans d'Auvergne en juin.
- Le WE famille dans les Bauges en juillet avec au programme l'ascension de la croix du Nivolet, la soirée astronomie et le canyoning.
- Le club était présent sur les forums des associations de Aime, Bourg St Maurice et Moûtiers. De nombreuses personnes sont venues se renseigner sur nos activités.
- Le rassemblement "30 ans de la joëlette" à Naves en septembre.
- Cette année nous étions présents sur le "Winter Film Festival " à Bourg St Maurice en Novembre.
- L'Organisation d'une conférence ANENA animée par Sébastien Escande en novembre.



Merci à tous les bénévoles qui ont permis la réalisation de toutes ces animations.

Le programme des sorties de cet hiver a été finalisé lors de la réunion de programmation du 15 octobre.

Des rendez-vous à ne pas manquer : le grand parcours Arêches-Beaufort, le Grandarctisme, le rassemblement du club à Granier et l'ascension de nombreux sommets.

Je n'oublie pas non plus les jeunes, avec l'école de ski de janvier à mars et l'école d'aventure, des sorties en ski de rando ou en raquette, de la cascade de glace.

Pour l'école d'escalade, jeunes et adultes, Anthony sera présent toute la saison, il a réorganisé les horaires des cours ce qui permet d'en proposer plus, il propose aussi de nombreux stages pendant les vacances scolaires.

Le club est à la recherche de nouveaux bénévoles pour encadrer les activités ou pour rejoindre son Comité Directeur. Notre club ne peut fonctionner et se développer que si de nouveaux bénévoles viennent rejoindre les bénévoles actuels.

Il faut en effet compléter les équipes, dynamiser les modes de fonctionnement... Venez donc participer à l'organisation du Club et de ses activités, apporter votre expérience et vos idées.

Je vous souhaite un bon hiver.

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



Roger PAGNY : Un ancien président et ami nous quitte !

Aujourd'hui, ROGER, tes anciens compagnons de montagne se retrouvent réunis à Villette pour te faire un dernier adieu. Nous voudrions que tu emportes avec toi toute notre gratitude à ton égard : tu as été pendant 14 ans à la tête de ce petit club de montagne qui s'est ouvert

sous ton impulsion à toute la Tarentaise, depuis Moûtiers... Jusqu'aux sources de l'Isère !

Tu l'as ainsi fait vivre et se développer avec ténacité. Des générations de grimpeurs et d'alpinistes te doivent d'avoir pu découvrir la montagne et se voir créer des liens d'amitiés autour de leur passion commune.

Ton dévouement à cette noble cause fut sans limite car tu avais de plus accepté de nous représenter au Comité Directeur de la Fédération et cela pendant deux années alors que tes plannings étaient déjà bien chargés.

Tout ce charisme, cette sagesse a porté ses fruits : nous accueillons aujourd'hui environ 700 adhérents et plus de 150 jeunes ;

je crois que tu peux être fier de cette réussite, un véritable gage pour l'avenir de notre CLUB !

Par ailleurs tu étais très discret sur ton parcours d'alpiniste et grand voyageur : ce n'est qu'à la vue de belles photos qui décoraient ton chalet, que nous savions que tu avais longuement sillonné les Andes et le Népal.

Une belle page se ferme ce jour avec tous tes engagements et cette vie bien remplie, tout à ton honneur !

Encore un grand merci à ton dévouement envers le Club et de la passion que tu as ainsi communiquée autour de toi.

AU REVOIR ROGER !

André F.

Petite sortie avec les scolaires

Depuis plusieurs années, l'habitude est prise : le collège Ste Thérèse de Moûtiers sollicite le club pour aider à l'encadrement de leur sortie MONTAGNE de septembre. Le but de cette journée est multiple : favoriser l'intégration des élèves, améliorer les relations avec les professeurs, sensibiliser tout ce petit monde au milieu naturel en favorisant l'observation .

Ainsi 40 jeunes de 6^{ème} se retrouvent pour une marche jusqu'au village du Monal, en-

cadrés par plusieurs enseignants et deux volontaires du CAF. Des étapes permettent aux élèves de remplir leur petit questionnaire : regard sur la végétation, la forêt, l'alpage, puis le vaste panorama sur les glaciers de la Sache.

Le moment du repas est aussi l'occasion d'échanges, de sensibilisation au village et aux montagnards qui font vivre ces montagnes. Bernard, de son côté, apporte ses connaissances floristiques.

Journée ludique, sportive, mais aussi l'occasion de mettre en exergue la solidarité du groupe, le respect des règles minimum de

sécurité et la camaraderie.

Un bon point au directeur de cette école.



Il sort la carte ???

Il nous arrive, durant nos randonnées, de sortir la carte et de constater de l'étonnement voir de l'inquiétude de nos participants.

On est perdu ? Ou bien !

Pas obligatoirement, il y a de nombreuses raisons d'exposer ce paquet bleu :

- Pour nommer un sommet
- Mémoriser un sentier aperçu qui un jour pourrait nous être utile
- Vérifier du bon parcours de la sortie ou du chemin restant
- Relever l'azimut qui nous donnera la direction de notre objectif du jour
- Calculer l'altitude qui confirmera notre positionnement
- Comparer deux possibilités d'itinéraire

au vu des courbes de niveau et obstacle du terrain

- Identifier un quelconque repère
- Apercevoir ce qui est caché à notre regard par le relief
- Mesurer la difficulté aperçue par une perspective qui peut être trompeuse

La carte permet une représentation spatiale de phénomène sur le territoire où seul l'imagination demeure la limite !

La cartographie apporte des informations sur notre situation et l'orientation c'est savoir où l'on est pour choisir où l'on va.

Alors venez vous agglutiner autour de ce papier pour lire avec nous cette parcelle du grand livre du paysage.

Yves C.

Montagne et formation



Le CAF nous propose de découvrir une grande diversité d'activités, de partager un beau terrain de jeux et de nature. Mais comment appréhender ce terrain

sans paraître inconscient ? Comment vivre cette passion à fond et espérer devenir un vieux montagnard ?

La réponse est simple : en se formant !

Le CAF est une véritable école de la montagne : apprendre à ne pas se perdre, à reconnaître les types de neige, ...

Se former, c'est nous rendre plus humble face aux éléments, d'aller plus haut avec plus de sérénité.

Quel bonheur de revenir entier et de pouvoir recommencer chaque weekend, de devenir autonome en montagne.

Avec le temps, on devient un peu cuisinier quand on sait que que la neige est un gâteau. Et grâce à nos formations on en découvre la recette.

Le CAF vous forme. Super. Mais quelle joie d'en faire partager d'autres ! Le temps d'un jour, toutes raisons gardées, on devient un « Rébuffat ». Et permettre aux amis, aux jeunes d'accéder aux sommets est une véritable satisfaction.

Pour cela le CAF de Moûtiers aide ses adhérents :

L'hiver, il y a des formations en ski, en raquette, en nivologie, en cascade de glace,

...

L'été, on trouve des stages pour la rando, l'alpinisme, le vélo, l'escalade...

Et pour toute l'année la cartographie, les gestes de premier secours...

Renseignés, vous ne venez plus en tant que simple spectateur, mais vous pouvez venir apporter vos connaissances et compétences pour qu'ensemble on aille plus loin !

Pour tout renseignement :

<https://www.ffcam.fr/les-formations.html>

et pour plus d'informations :

Mr Poupart 06 21 98 42 19

Se former c'est aller vers l'autonomie, le partage, en toute sécurité.

Philippe P.

Déchets

Au cours des diverses pratiques de la montagne, nous savourons le plaisir d'une nature aux facettes diversifiées et oh combien changeantes suivant les saisons, la luminosité, la géologie des massifs et plein de ces images nous rentrons toujours dans l'espoir de retrouver la montagne dans toute sa splendeur.

Mais quelquefois notre regard est attiré par des objets incongrus qui dans notre société se nomment, déchets, je ne parle pas des monstres de ferraille laissés sur place par d'autres pratiquants des lieux, mais de ces déchets malencontreusement échappés de notre poche et qui resteront là longtemps après notre passage.

Si les mouchoirs ont une durée de vie assez courte de trois mois, bien des randonneurs

pourront les contempler et leurs cousins les papiers hygiéniques tapisseront le sol et souvent en bande de deux semaines à un



mois et ce sans parler de ceux nauséabonds qui les accompagnent et auraient pu être cachés sous un caillou.

Les peaux de fruit resteront trois à deux ans après notre casse-croûte, d'accord ils pourront alimenter un animal sauvage ou un oiseau, mais ces derniers n'ont pas be-

soin de nos déchets qui troubleraient leur cycle naturel.

Vous me direz, tous ces déchets finiront par disparaître, certes mais en attendant en plus de polluer ils troublent la vue des randonneurs et nos mauvaises habitudes peuvent laisser échapper des enveloppes de bonbons qui nous nargueront pendant cinq ans, des sacs plastiques et autre gel, quatre cent cinquante ans, les piles huit mille ans et tous ils représentent une pollution très nocive pour la terre et l'eau.

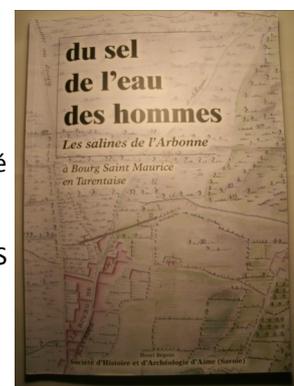
Alors soyons volontaire pour préserver notre environnement et bonne randonnée.

Yves C.

Un livre vient de sortir sur les Gorges de l'Arbonne

La géologie spécifique bien sûr et surtout, toute l'épopée sur l'exploitation du sel qui a été active au 17^{ème} siècle.

C'est Henri Béguin, Président de la Société d'Archéologie, qui sort ce livre : DU SEL DE L'EAU DES HOMMES (Les Salines de l'Arbonne); 15 Euros dans les librairies de Bourg Saint Maurice.



Le pied !

Nous n'attachons pas suffisamment d'importance à nos pieds ou plutôt nous ne leur rendons pas l'hommage perpétuel qu'ils méritent, car sans eux, comment ferait-on pour gambader de monts en monts, de vaux en vaux, pour escalader les falaises, pour traverser les arêtes et les glaciers, pour chausser les skis de randonnée, oui comment ferions-nous sans eux ? Nous ne ferions rien en effet. Yves Montand leur a souvent rendu hommage dans ses chansons, faisons-en de même !

Je prends exemple des deux dernières sorties CAF auxquelles j'ai assisté : escalade à la Barre des Colombettes et alpinisme à la Pointe de l'échelle. A la Barre des Colombettes, nous avons célébré les pieds de Martine (cf compte-rendu de cette sortie sur le site), ses "dix nains rouges" qui se dandinèrent tout guillerets dans leurs chaussures de rando à travers le plateau de la Sassièrre avant de chausser leurs chaussons d'escalade sur la voie Polochon, se reposer délicatement sur un tas de cordes et se dorer la pilule au soleil, pour se baigner ensuite dans un lac glacial ce qui leur a redonné un coup de fouet, afin de se remettre de leur coup de chaud à la mon-

tée, et redescendre gaillardement les sentiers verdoyants avant de siroter à une terrasse une bibine bien méritée ! Oui il faut en prendre soin de nos pieds si l'on veut qu'ils continuent à nous mener là où notre esprit a décidé. Sans leur aval, l'esprit peut aller se faire cuire un œuf, et s'ils sont en capilotade, ou plutôt en omelette, eh bien l'esprit pourra retourner dans tous les sens ses envies d'escapade montagnarde, ce sont bien les pieds qui décideront si oui ou non l'escapade se fera !

A la Pointe de l'échelle, ils furent encore bien malmenés ces pauvres petits ! une course de 13h le dimanche c'est pour dire qu'ils ont bien du mérite de nous supporter (dans tous les sens du terme) ! nous les esprits galopants qui leur affligeons tant de tourments. L'arête ne devait durer que 5h30 et elle a duré 8h30... et avec la marche d'approche et la marche finale, ils ont donc enduré 13h de bons et loyaux services. En outre, ils n'étaient pas affublés de chaussures adéquates car la roche glissait à qui mieux-mieux, ils s'accrochaient tant bien que mal, leurs extrémités essayant vainement de s'agripper à la roche mais les semelles glissaient glissaient, si bien qu'ils devaient rattraper sans cesse les erreurs de leur propriétaire ! Deux d'entre eux eurent la bonne idée de les baigner

dans un torrent au retour, toute petite contribution à leur bien-être, histoire de se faire pardonner un peu...

Imaginez en plus quand ils se chamaillent les galopins ! que l'un des deux devienne si rouge de colère qu'il est prêt à éclater, il faut le dorloter pour qu'il ne soit pas couvert de boursoufflures très gênantes dans nos godillots. Si l'un dit merde à l'autre, il y a de quoi se casser la figure, il vaut mieux qu'ils s'entendent ces deux là car s'ils décident de prendre des chemins différents, c'est le début de la galère ! Il suffit juste de leur parler délicatement, de les soigner avec votre cœur, de les baigner dans une tendresse infinie et surtout de penser à les remercier sans cesse, car les pieds ne sont pas des larbins ou des bouffons mais ce sont des rois, ainsi ils continueront à vous servir du mieux qu'ils peuvent et ce jusque mort s'en suive...

Et n'oubliez surtout pas de délaissier vos chaussures, chaussons, brodequins, babouches, espadrilles, escarpins ou autres afin de les laisser nus et libres car ils goûtent follement l'herbe fraîche, la roche froide, la terre, l'humus et les champignons, c'est d'saison !

La tch'iotte Picarde



Quelques exemples de repos pour les pieds et pour le reste...



Une saison de randonnée et

puis l'autre...



De nombreuses randonnées pédestres nous ont mené sur les massifs environnants, si nous apprécions de ne pas effectuer trop de route pour atteindre nos lieux de pérégrination, il est dommage de ne pas élargir nos horizons, tous les massifs sont si différents et dignes d'intérêts. Nous avons bien poussé pour une semaine en Auvergne et les courbes arrondies de ses Puys, là le changement était plus marqué. Claude nous a aussi concocté un sé-

jour de trois journées autour du Thabor et son choix très judicieux de sentiers peu fréquentés nous a permis de parcourir le massif minéral des Cerces avec ses lacs et son côté sauvage.

Pendant ce laps de temps Jean-Pierre menait son groupe sur les hauts sentiers du tour du Cervin, un joli programme en altitude sur six journées.

Emilie y a donné de sa touche avec de belles randonnées, plus sportives et un week-end en Belledonne partagé avec des cafistes Parisiens, nous avons pu constater que ces derniers rentabilisaient leur long déplacement avec un bon total de dénivelé. Nous ne connaissons pas notre avantage d'être si près de nos sorties.

Ces échanges sont aussi possibles dans le cadre du Grand Parcours Randonnée qui s'est déroulé en Chartreuse, ils permettent un échange enrichissant autour de la randonnée pédestre allant de la découverte au perfectionnement avec des randonnées sur ou hors sentiers.

Avec Jean-Marie nous avons parcouru les crêtes de La Pointe Marie et la Pointe du Dard, de très belles randonnées alpines, demandant d'autres techniques sur les parcours en crête et glaciers.

Le programme n'était pas des plus étoffé, faute d'encadrants et de participants, mais suffisamment varié. La demande de formation UV1 et 2 en cartographie et orientation est encourageante et est la preuve de la part des demandeurs d'une envie d'aller vers l'autonomie et nous seconder sur les sentiers.

Nous avons, cette saison constaté l'arrivée de pratiquants d'autres activités et cela est le signe d'ouverture de nos adhérents. Nous devons aussi faire des efforts en élargissant nos jours de randonnée et attirer ainsi un autre public.

N'hésitez pas à nous proposer des idées de sorties, nous nous efforcerons de les mettre en œuvre.

L'arrière-saison se prolonge en laissant entrevoir de magnifiques randonnées pédestres en ces journées de l'été indien et notre agenda se remplit à la petite semaine jusqu'aux prochaines chutes de neige.

Venez nous rejoindre sur notre programme de randonnées raquettes et ce quelles que soient vos habitudes de pratique, une journée avec nous vous fera travailler d'autres muscles et améliorera votre cardio.

Yves C.

Séjour en Auvergne

**Du samedi 16 au
samedi 23 juin**

Et si nous changions de paysage! Pourquoi pas l'Auvergne à la découverte de sa géologie issue d'un volcanisme intense qui a modelé ce joli paysage arrondi, tout en douceur, inscrit depuis notre retour au patrimoine mondial de l'Unesco.

Pour nos dix marcheurs ce sera des randonnées en étoile avec comme point de départ l'hôtel le Grillon à Chambon sur Lac, très central que nous allons parcourir. Nos pérégrinations nous feront gravir de nombreux Puys mais aussi la diversité du volcanisme en remontant le temps, bien que cette activité se soit échelonnée sur une longue période, nous cheminerons les plus récentes, le Mont Dore et la chaîne des Puys.

L'Auvergne possède un patrimoine architectural Roman très riche, nous avons pu le constater durant la visite de la Basilique Notre Dame d'Orcival et l'église de Saint Nectaire.

Des nombreux Puys gravis, nous retiendrons la pureté des formes et l'apaisement de la nature verdoyante en cette saison encore bien fleurie.

Les eaux encore fraîches du lac nous revivifieront au retour de nos longues randonnées.

Et nous décernerons un accessit à nos Hôtelières pour la qualité de leur accueil et les menus copieux qu'ils nous ont concoctés.

Yves

Samedi 16 juin : Voissière

Un séjour randonnée a été organisé par Annick et Yves en Auvergne.

Dix personnes se sont inscrites. Nous sommes partis ce samedi 16 juin en direction de notre lieu de séjour.

Les deux voitures se sont retrouvées vers 13 heures à Chambon sur le Lac après un rapide pique-nique.

Là, nous avons démarré notre première balade en guise d'entraînement : circuit Voissière sur 10 kms avec un dénivelé de 455 m sur le socle granitique, pour une durée de 2H45.

Des digitales pourpres ont attiré notre attention tout au long de notre parcours au travers de prairies et de sous-bois.

Le soir, nous nous sommes installés à l'hôtel Le Grillon et avons terminé la journée par un très bon repas avant le dodo bien mérité pour tout le monde.

Colette



Dimanche 17 juin : Maison du parc des volcans et les Puy environnants

Après un copieux petit déjeuner servi à 8 heures à l'hôtel Le Grillon, nous partons en voiture pour rejoindre la Maison du Parc des Volcans d'Auvergne, en passant par le col de la Ventouse.

Nous commençons par longer le puy de Montjuger et nous cherchons l'itinéraire qui nous emmène au puy Mercoeur. Pas facile de s'orienter dans la forêt avec diverses intersections de sentiers. Nous poursuivons à l'ombre des conifères tout en admirant les flots de genêts, ancolies, violettes... Pour gravir un dénivelé de 70 mètres. Le sommet du Puy Mercoeur n'a rien de fantastique : une plateforme en béton nous accueille et il n'y a pas de vue. Nous ne nous attardons pas, et descendons directement par une sente balisée en rouge pour les traileurs.

Nous remontons de 150 mètres pour atteindre le Puy de Lassolas. Quelle belle vue sur la chaîne des Puys en arrivant sur la crête !

Nous pique-niquons puis continuons notre périple pour atteindre le Puy de la Vache. Cet ancien volcan de type strombolien, nous offre de surprenants paysages avec ses roches dont les couleurs passent du rouge au noir. La descente s'effectue par un beau parcours dans un sentier aménagé en escaliers.

Nous laissons de côté l'option du Puy de Vichatel (2h45 en plus) car nous préférons visiter la maison du parc et Notre Dame d'Orcival qui est une basilique de style romane auvergnate édifiée au 12^{ème} siècle et classée monument historique.

Pascale

Lundi 18 juin : Lac Pavin

Départ en randonnée du foyer de fond au lieu-dit : Berthaire en direction du lac Pavin. Ce lac est le cratère le plus jeune de France (6000 ans) : volcan de type maar (cratère d'explosion couronnant une cheminée volcanique), 750 m de diamètre et 93 m de profondeur, d'un très beau vert. De là le groupe des marcheurs rapides est monté au Puy de Montchal puis au creux du Soucy pour rejoindre le lac de Montcineyre au pied du Puy du même nom. Ce lac est une réserve d'eau potable. Là les deux plus lentes (Nicole et Marie) ont rejoint les autres après être passées par la coopérative de l'estive (encore fermée). Casse-croûte tous ensemble au bord de l'eau. Le sentier GR 30 est parsemé de violettes, renoncules... Les genets fleuris y côtoient les gentianes jaunes en boutons et les épicias. Après le casse-croûte, retour vers le lac Pavin, les plus courageux sont allés chercher les voitures pour récupérer ces dames ; Quels braves garçons ! Au retour passage par Besse en Chandesse pour une courte visite.

Marie



Mardi 19 juin : Puy de Dôme

Départ ce matin de Ceyssat pour randonnée sur de beaux Puys.

La Cime de la plaine puis le Puy de Côme et son cône basaltique presque parfait. Puis le Cliersou, au II^{ème} siècle ses grottes ont été exploitées par les Gallo-Romains pour la construction du magnifique temple de Mercure et la fabrication de sarcophages.

Puy Parriou et Nid de Poule et pour terminer le Puy de Dôme que nous gravirons par le sentier et non le train crémaillère par lequel la plupart des touristes accède à ce beau point de vue. Au sommet les ruines et une reconstitution partielle mais heureuse du temple de Mercure. A l'intérieur du musée nous recueillons les informations sur la vie de ce site.

Une journée enrichissante sur ces Puys à l'aspect très divers.

Yves

Mercredi 20 juin : Puy de Sancy

C'est à mon tour de vous parler de cette belle journée qui devait être une des plus intéressantes du séjour, par sa longueur, sa dénivelée, et son caractère marqué !

Aussi J'éviterai toutes anecdotes futiles telles que la belle jupette grise ou le bel ensemble rose de certaines personnes ! En effet, Je me suis donné pour tâche d'élever un peu le niveau des comptes-rendus en vous parlant géologie et plus spécialement VULCANOLOGIE.

Aujourd'hui nous sommes en plein dans le sujet ! Cette étape fut à mon sens une des plus complètes à tous points de vue : la

plus haute, la plus longue et des plus intéressantes au niveau géologie locale.

Le beau temps nous accompagna tout au long de cette journée où nous devions faire une rando en boucle qui parcourait pratiquement tout le périmètre de la RESERVE NATURELLE de CHAUDEFOR : départ à 1100m jusqu'à 1885 m (sommet du Puy de Sancy), le plus haut d'Auvergne; un déroulé de 20 km environ qui nous permet de gravir au passage quelques Puys plus modestes tels que : de CREBASSES, de CACADOGNE, FERRAND, GROS, LE PERDIX ! C'est peu sur la centaine d'anciens volcans que compte le massif, mais tout de même un beau score pour cette journée.

Nous avons pu lire sur un panneau que cette petite RÉSERVE NATURELLE NATIONALE a été créée vers 1990, pour préserver ce vallon remarquable, coincé entre les domaines skiables de SUPER BESSE, plus au sud et celle du Mt DORE au nord. Remarquable aussi bien pour sa flore, sa faune variée (mais tout cela vous le retrouvez un peu sur les autres secteurs parcourus) donc je ne m'étendrai pas sur ce sujet.

Sa caractéristique principale se situerait surtout au niveau volcanique. Pour en savoir plus, je me suis donc arrêté consciencieusement à la maison de la RN au retour (tout près du parking voiture), comme peu l'ont fait ! (Bien trop pressés de rentrer pour prendre la douche !)

Je m'adressais donc à la charmante hôtesses, seule derrière sa banque, un peu désœuvrée, surprise de voir enfin que quelqu'un s'approchait pour la questionner pertinemment sur les origines de ce vaste ensemble, entremêlé de roche élançée et de gravas de volcans épars. A ma grande surprise, elle me dit : « Approche, André, approche !

Je vais tout t'expliquer sur tous ces reliefs, toi qui les as courageusement parcourus ce jour. Vois-tu, me dit-elle, ce massif volcanique des monts DORE (ou de Sancy) repose sur un sol granitique effondré voici quelques 2,5 millions d'années. Autour de ce gigantesque bassin d'effondrement (appelé aussi caldeira) de forme quasi-circulaire se sont accumulés des produits de projection : les premiers furent des cendres volcaniques (cinérites) interstratifiées ultérieurement dans des coulées trachyandésitiques pour constituer un STRATO-VOLCAN ! (Volcan complexe formé par une série d'éruptions issues pour la plupart d'une zone centrale) Puis des glaciers démantelèrent ce vaste édifice y creusant la vallée de CHAUDEFOUR. Des roches éruptives débarrassées des cendres volcaniques dressent aujourd'hui leurs pyramides de laves déchiquetées ou leurs obélisques aigus comme...»



Mais je n'eus pas le temps d'en savoir plus car déjà Colette, revenue du parking où tout le monde m'attendait, m'invectivait pour que je regagne le groupe sans plus tarder. Juste un merci rapide à l'hôtesse et je détalais au parking. Puis ce fut le retour à l'hôtel.

Je me devais de vous retranscrire mots pour mots toutes ces précisions scientifiques que l'hôtesse m'avait si gentiment confiées, au risque que cela ne vous intéresse peu ! Tant pis !

Pour vous détendre je vais juste rajouter quelques anecdotes sur ce que nous avons vu au sommet du Sancy : un magnifique paysage à 360° que nous avons pu admirer malgré les quelques touristes qui, déjà fatigués, arrivaient des deux téléphériques

voisins, le tout agrémenté des quelques nuages de milliers de moucherons. Mais le splendide spectacle sommital et la belle et longue descente valaient bien ce petit désagrément !

André, le Poulidor du groupe !

Jeudi 21 juin : Puy Gros

Après une bonne nuit de sommeil, bien méritée, nous prenons un petit déjeuner copieux, comme tous les matins.

Départ 8h30, nos deux chauffeurs nous conduisent en direction du Lac de Guéry, lac le plus haut d'Auvergne 1268m.

Une fois chaussés et sac à dos chargés nous suivons un large chemin à travers la forêt. Après le traditionnel « arrêt technique » et la lecture de panneau relatant la légende du « Dragon Elessar ».

Trois d'entre nous feront le détour par le Puy May, large dôme de pâturage.

Puy Gros 1465m avec vue sur La Bourboule et pause casse-croûte et vue panoramique. Redescente par un sentier rocailleux par des « escabeaux », « des chicanes », « des passerelles », observation de passionnés d'aéromodélisme... Et toujours des bords de chemin très fleuris qui nous enchantent. Nous traversons à nouveau la forêt qui nous mène au Lac de Guéry.

Retour aux voitures et direction Saint Nectaire où nous attend un guide pour visiter l'église de style roman auvergnat, construite en trachyte, une pierre volcanique, sur le piédestal rocheux du Mont Cornadore. Elle fait partie des églises romane d'Auvergne dites des « cinq majeures »

Elle possède deux trésors : le buste reliquaire de Sainte Baudine et la vierge et l'enfant.

Après cet arrêt culturel, retour à notre hôtel « le Grillon » pour une bonne douche, temps de repos et baignade au Lac de Chambon pour certains, puis ébauche du programme du lendemain.

Vingt heures, l'heure de notre succulent dîner, dans une ambiance toujours aussi chaleureuse.

Martine

Vendredi 22 juin : Les crêtes des Puys

Du Col de la Croix Morand - 1401 m - direction Sud vers les Puys Tache, Monne, Angle et Mareilh pour se terminer au col de la Croix Robert et retour.

Le chemin est « canalisé » entre deux fils de parc. Belle vue sur le lac Guéry et la Banne d'Ordanche. Le paysage ouvre sur des prairies alpines très vertes.

Le vent du Nord devient de plus en plus violent, les bourrasques plus fréquentes. Arrivée au sommet du Puy de Tache à 1623 m. Décision prise de redescendre. Les vents sont trop forts.

Circuit autour de Murol

La rando du matin écourtée nous repartons sur un circuit au-dessus du lac de Chambon : bord de lac, traversée du village de Murol en direction du château. Bâti à partir du XI^{ème}, il est le fief de Guillaume de Murol en 1383 qui tint main courante des événements sur une grande période. Témoignage des plus importants et vivants de la vie quotidienne de l'époque.

Traversée de Chantignat et montée vers les habitats troglodytes de Rajat. Nous n'avons trouvé que quelques trous dans la roche.

Chemin escarpé, traversée d'un plateau de fauche odorant et falaise du saut de la Pucelle. Même histoire qu'en Tarentaise, le vilain seigneur, la jeune pucelle poursuivie qui s'élance dans l'air et le méchant qui choit dans le ravin : bien fait pour le vilain. La pucelle voulu réitérer son exploit mais chut dans le ravin : il ne faut pas tenter le diable.

La dent du Marais, point de vue sur la vallée, domine un espace marécageux ou errent les âmes du vilain seigneur et de la pucelle tentatrice.

Descente sur le lac et fin de rando.

Une excellente semaine. Merci à Annick, Yves et Jean-Marie pour la préparation d'un beau programme rando-culture.

Rosine et Nicole



A PROPOS DU TOUR DU CERVIN

Du 02 au 08 septembre 2018

Cervin, Cervino ou Matterhorn : quel que soit le nom, quelle autre montagne suscite autant d'admiration de la part des touristes, autant d'impatience de la part des randonneurs et autant de désir de la part des alpinistes ?

Il faut dire que le Tour du Cervin (tel qu'homologué) n'est qu'une longue mise en appétit pour ne côtoyer qu'au dernier jour « la montagne des montagnes ». Sans doute cela est-il nécessaire afin d'apprécier ce morceau d'Afrique, reliquat de soubresauts d'un ancien monde. En fait, ce tour est un saute-moutons permanent d'une vallée à l'autre où chaque col dévoile, après la descente, la montée à venir.

« Sans le Cervin, cette randonnée ne serait qu'une marche » (OT Zermatt)

Même s'il s'agit de randonnée, le Tour du Cervin nécessite cependant une condition physique de bon niveau : D + 7000 m, soit près de 1200 m chaque jour, D - 8000 m, attention les genoux !, 6 cols dont 3 au-delà de 3000 m avec le point culminant du tour à 3317 m et 2 glaciers à traverser. Ce parcours est un enchantement mêlant prairies d'altitude, forêts, lacs, sommets et glaciers. La seule condition absolument nécessaire est une météo favorable permettant de le savourer d'autant que l'emprunt de transports intermédiaires permet de s'affranchir de parties sans intérêt.



Depuis Saint Nicolas, en Mattertal, le col d'Augstbord nous amène en Turtmanntal ou vallée de Tourtemagne. Très encaissée, elle présente de magnifiques hameaux faits de chalets anciens aux poutres noircies par le temps, la neige et le soleil. Décorés avec goût, ils animent le paysage de belle façon. Verrouillant la vallée, le glacier de Tourtemagne, adossé au Weisshorn, est le premier à dévoiler le monde des neiges éternelles.

Tout comme le col de Meiden, très fréquenté, le col de Forcletta permet de ga-



agner le val d'Anniviers qui se conclut d'abord côté est par le petit val secondaire de Zinal et son village éponyme, point de départ des alpinistes vers le Zinalrothorn ou l'Obergabelhorn. C'est aussi un domaine apprécié des randonneurs. Le col de Sorebois, sur une crête dénudée, donne accès côté ouest au val de Moiry et son barrage, créant un lac au bleu étrange où les pêcheurs font parfois de très belles prises.

Le large val d'Hérens se découvre depuis le col Torrent. S'ensuit une longue descente pour atteindre le fond de vallée où paissent les très renommées vaches noires et trapues d'Hérens, reines des combats. Ici aussi, les chalets sont magnifiquement fleuris de cascades de géraniums et autres espèces retombantes, on ne sait dire quel est le plus beau. Une route tortueuse et étroite s'enfile ensuite dans le val d'Arolla pour desservir le village du même nom, étape quasi incontournable de la Haute Route Chamonix-Zermatt.

La montée au col Collon permet de mesurer combien le recul des glaciers est une réalité : le vide laissé par la glace est saisissant, faisant place à une large plage de sable au milieu de laquelle s'écoulent les eaux de fonte. Traverser le glacier nous fait cependant progresser sur une belle glace vive où les crampons mordent « à belles pointes ». Le refuge des Bouquetins, sentinelle haut placée, veille d'un air consterné sur ce déclin inéluctable. Le col-frontière étale un désert de pierres qui nous ramène en Italie par la très longue combe d'Oren aux passages souvent équipés de câbles. La vue du lac de Place Moulin nous assure alors d'être au cœur du Valpelline.

Atteindre le col de Valcornera (ou Valcornière) ne se fait pas sans effort. Après une progression facile dans un vallon encaissé, la trace se redresse dans la pente, traverse des pierriers imposants avant de déboucher au col par un raide final. Là aussi, le minéral est roi et l'érosion se remarque par la chute de pans entiers de la montagne. Mieux vaut ne pas être à proximité...

Le col franchi, nous sommes en Valtour-nenche, vallée latérale du val d'Aoste aux nombreux troupeaux qui remonte de Châ-

tillon à Breuil-Cervinia. Et c'est une fois passée la fenêtre de Tsignanaz que se dévoile enfin le Cervin, magnifique pointe sur laquelle s'élanche l'imaginaire.

Nul part au monde n'existe une pyramide aussi parfaite.

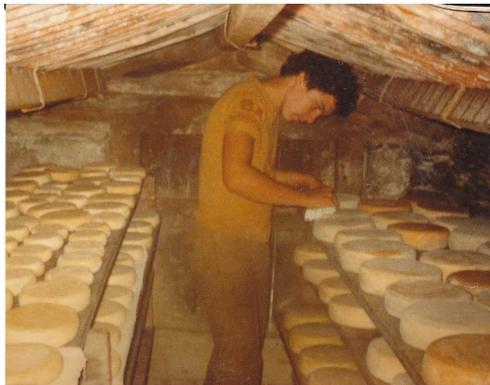
Il faut profiter du matin pour monter au col Théodule car c'est alors que le soleil et les ombres donnent au Cervin toute sa magnificence. Par la suite, les nuages venus d'Italie l'envelopperont comme pour le protéger. Nul besoin d'être alpiniste pour laisser son imagination caracoler sur l'arête : la tête du Lion, le col du Lion, le refuge Carrel, le Mauvais Pas, la Grande Corde, la Cravate, le pic Tyndall, l'Enjambée, le col Félicité, l'échelle Jordan et enfin la croix sommitale entre les sommets suisse et italien sur laquelle sont inscrits les noms des deux vallées. Chaque point ainsi nommé est une marche vers le Graal dont chacun peut rêver. Difficile de s'arracher à une telle beauté, le contempler, c'est déjà y être un peu.



Depuis le col Théodule, frontière et point de passage très ancien entre les vallées, c'est le retour en Suisse et Mattertal par le glacier Théodule qui descend doucement jusqu'à Trockener Stegg. Là, le chemin ramène à Furi puis Zermatt qui reste en permanence sous nos yeux. Mattertal ou vallée de la Matter est le couloir d'entrée du monde des 4000 qui l'entourent. Zermatt en est la fenêtre. Superbe village qui, hélas, n'a dû sa renommée initiale qu'à la tragédie du 14 juillet 1865, jour de la conquête du Cervin : ce jour là, 4 des 7 vainqueurs disparaissent lors de la descente. Whymper, le commanditaire de l'expédition avait coupé la corde le reliant au guide français Michel Croz pour le dépasser et être le premier au sommet. Dès lors, la corde trop courte dut être allongée par une autre plus faible et... Traverser le village parmi les très nombreux touristes est une sensation curieuse, presque un malaise. Le brouhaha de la civilisation et la bousculade ont remplacé la solitude, le silence et le chant de la nature. Nous sommes revenus sur terre.

Jean Pierre P.

La montagne, le terroir : une bonne histoire



Il y a près de 35 ans le Nordiste que j'étais, découvrait la montagne. Vous savez cet endroit qui engrange le foin où l'on dort au dessus des cochons.

La montagne qui regarde le Mont Blanc avec admiration, la Verte avec respect.

L'habitant du Nord que j'étais, découvrait les joies de la traite, le bonheur d'être seul avec ses chèvres face aux dernières lueurs d'un couché de soleil. Les Dômes de Miage rigolaient de mon insouciance. Le Dolent me disait : tu vois j'appartiens à trois pays.

Qu'elles étaient belles ces montagnes! Quelle joie d'expliquer la confection des Tommes, du beurre, du Sérac et notre Sa-

rasson aux parisiens.

« Alors pour la Tomme, vous chauffez le lait à 32° C, vous mettez la présure puis vous augmentez la température à 38° C ... »

A 15 ans, je devenais le page du fromage. On avait 40 vaches, 50 chèvres et des touristes pour faire marcher notre affaire. Et bien sûr, notre patronne : La Sarah pour nous mener à la baguette.

Aujourd'hui, je suis devenu caviste à MONTS et TERROIRS à la Bathie. On y fabrique le prince des fromages : le Beaufort. C'est un fromage AOC (Appellation d'Origine Contrôlée). Cette appellation garantit un label de qualité, dans un territoire donné avec un processus de fabrication bien défini.

Dans notre cave on affine des Tommes, des Raclettes. Au Fort du Mont, l'essuyage à la main est perpétué. On y fabrique le Saint Mont un fromage au goût proche du Beaufort ancien Gruyère de Savoie, afin de valoriser le travail des producteurs de lait.

Les techniques évoluent, mais le savoir faire reste en place en Savoie. Avec le modernisme, il est possible de sortir des centaines de fromages par jour.

Chez nous, la montagne regarde la Lauzière, la Grande Casse. Il n'en reste pas moins que pour faire vivre nos agriculteurs,

il faut valoriser leur travail. Si nous avons moins d'arcsosses dans nos sorties de ski de rando c'est grâce à eux, cela permet de faire de belles traces sans encombre.

Manger du fromage c'est très bon pour la santé, il y a plein de calcium et vous participerez à l'entretien de notre patrimoine.



Si l'envie d'une visite d'une cave à fromage vous prend appelez Mr Poupart au 06 21 98 42 19, ce sera avec plaisir.

Philippe P.

Recette d'automne de la tarte aux noix du pâtissier randonneur Jean-Pierre

Deux pâtes brisées

Garniture :

- 200 gr de sucre

- 1 brique de crème 20 cl

- 200 gr de cerneaux de noix

Faire fondre le sucre à feu doux dans une casserole à sec en remuant

Lorsque le caramel prend couleur ajouter la crème toujours en remuant

Laisser épaissir quelques instants, puis ajouter les noix

Étaler la pâte dans le moule, mettre la garniture, recouvrir de la 2ème pâte et cuire

A vos fourneaux...

Pour faciliter le transport dans le sac à dos, vous pouvez réaliser des tartelettes.

Activités Été

Le CAF l'été, c'est aussi des sorties randos, des sorties piscine (dans les lacs de montagne bien sûr), des sorties siestes, des sorties pique-nique, des sorties gastro (où l'on aime bien partager des super bonnes recettes faites la veille jusqu'à très tard, ou même très tôt le matin avant de partir), et accessoirement tout cela lors des sorties escalades.

Et toujours : des sorties hyper sympas entre potes.

Alors venez nous rejoindre !!! Et à tout bientôt

JP



Les collectives

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

- Posséder la **licence CAF 2018-2019** (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

RQ - Raquette

SR - Ski de randonnée

SF - Ski de fond

DÉCEMBRE 2018

Date	Activité	Description
D 16	SR - RQ	Journée sécurité - Tous niveaux - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 23	SR	Traceurs - Pointe de la Dinde et Col des Marrons - Bons skieurs Maxime PETITBON / Jean-Pascal LORIAUX - 06 83 28 85 78 - jeanpascalloriaux@yahoo.fr
D 23	SR	Initiation - Les bucoliques - Martine Anciaux - 06 13 08 06 30 - josiroan@gmail.com
D 30	SR	Initiation - Tous niveaux- Patrick VAHINÉ - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com

JANVIER 2019

Date	Activité	Description
D 6	SR	Les bucoliques - Initiation - Martine Anciaux - 06 13 08 06 30 - josiroan@gmail.com
D 6	SR	A définir - Tous niveaux- Éric COSTABLOZ - 06 89 15 63 30 - ev.costabloz@orange.fr
D 6	SR	Sortie solidaire Cote 2 000 depuis Les Pars - Tous niveaux Philippe Poupart - 06 21 98 42 19 - philippe.poupart73790@gmail.com
Me 9	RQ	Journée sécurité à Grand Naves - Tous niveaux - Formation obligatoire pour participer aux activités neige Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr
D 13	SR	Traceurs - Roche à Thomas et Combe Bénite - Bons skieurs - 1400m Maxime PETITBON / Jean-Pascal LORIAUX - 06 83 28 85 78 - jeanpascalloriaux@yahoo.fr
D 13	SR	Cycle autonomie - Skieurs moyens - Patrick VAHINÉ - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 13	SR	Dans le Beaufortain - Tous niveaux - Max Bal - 04 79 09 72 11 - famille-bal@orange.fr
Me 16	RQ	Dos de Crêt Volland - Tous niveaux - Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr
S 19	SR	Sortie pleine lune - Tous niveaux Maxime PETITBON / Jean-Pascal LORIAUX - 06 83 28 85 78 - jeanpascalloriaux@yahoo.fr
D 20	SR	Grand Arc - Bons skieurs - Yannick Gazengel - 06 42 58 08 91 - gazengel.yannick@orange.fr
D 20	SR	Initiation - Tous niveaux- Patrick VAHINÉ - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 20	SR	Crève Tête - Tous niveaux - Philippe Poupart - 06 21 98 42 19 - philippe.poupart73790@gmail.com
Me 23	RQ	Montagne du Bettex - Tous niveaux - TN - Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr
D 27	SR	Derrière la Masure - Tous niveaux - 800m - Bruno villard - 04 79 00 22 18 - bvillard@wanadoo.fr
D 27	RQ	Tous niveaux - Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr
Me 30	RQ	Mont des Archets - Bons marcheurs - 1150m - Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr
Me 30	RQ	Dou des Cornes - Tous niveaux - 800m - Claude Le Roy - 06 61 44 14 21 - c.leroy919@laposte.net

FÉVRIER 2019

Date	Activité	Description
S 2 au D 3	SR	Grand parcours ski - Arêches Beaufort - Tous niveaux Patrick VAHINÉ - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
S 2 au Ma 5	SF	Ski de Fond dans le Jura - Tous niveaux - Jean Luc Grandmottet - 06 07 97 35 52 - gdmottet.jlc@gmail.com
Me 6	RQ	Le Plan de la Limace - Tous niveaux - 820m - Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr
D 10	SR	Cycle autonomie - Skieurs moyens - Patrick VAHINÉ - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 10	SR	Dans les Bellevilles - Tous niveaux - Max Bal - 04 79 09 72 11 - famille-bal@orange.fr
Me 13	RQ	Dôme de Vaugelas - Tous niveaux - 820m - Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr

Date	Activité	Description
D 17	SR	Pointe de la Grande Journée - Bons skieurs Philippe Poupart - 06 21 98 42 19 - philippe.poupart73790@gmail.com
D 17	SR	Le Pélaou Blanc - Skieurs moyens - 1200m Maxime PETITBON / Jean-Pascal LORIAUX - 06 83 28 85 78 - jeanpascalloriaux@yahoo.fr
D 17	SR	A définir - Tous niveaux - Éric COSTABLOZ - 06 89 15 63 30 - ev.costabloz@orange.fr
D 17	RQ	Mont Jovet depuis Villemartin - Tous niveaux - Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr
Me 20	RQ	Col de la Chaille - Tous niveaux - 700m - Claude Le Roy - 06 61 44 14 21 - c.leroy919@laposte.net
D 24	SR	Pointe de Chaurionde - Bons skieurs - Yannick Gazengel - 06 42 58 08 91 - gazengel.yannick@orange.fr
D 24	RQ	Pointe de la Roche Parstire - Tous niveaux - 700m - Philippe Poupart - 06 21 98 42 19 - philippe.poupart73790@gmail.com
Me 27	RQ	Roche Parstire - Tous niveaux -700m - Annick Chevalier - 06 16 37 21 72 - annickchevalier8@gmail.com

MARS 2019

Date	Activité	Description
S 2	SR	Becca Motta - Skieurs moyens - Philippe Poupart - 06 21 98 42 19 - philippe.poupart73790@gmail.com
D 3	SR	Arêtes de Montséti - Bons skieurs - 1300m - Bruno villard - 04 79 00 22 18 - bvillard@wanadoo.fr
D 3	SR	Initiation - Tous niveaux - Patrick VAHINÉ - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
Me 6	RQ	Col du Loup - Tous niveaux - 800m - Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr
D 10	SR	Pointe de Cerdosse - Bons skieurs - Francois Bessam - 06 14 35 80 12
D 10	SR	Traceurs - Tour de la Pierra Menta - Très bons skieurs alpins - 1 500 m Maxime PETITBON / Jean-Pascal LORIAUX - 06 83 2885 78 - jeanpascalloriaux@yahoo.fr
D 10	SR	Cycle autonomie - Tous niveaux - Patrick VAHINÉ - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
Me 13	RQ	Le Quermoz - Tous niveaux - 800m - Annick Chevalier - 06 16 37 21 72 - annickchevalier8@gmail.com
S 16	SR	Pierra Menta - Grand Mont - Tous niveaux Philippe Poupart - 06 21 98 42 19 - philippe.poupart73790@gmail.com
D 17	SR	A définir - Granier - Tous niveaux - Éric COSTABLOZ - 06 89 15 63 30 - ev.costabloz@orange.fr
D 17	RQ	Combe Bénite - Bons marcheurs - 1200m - Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr
D 17	SR - RQ	Rassemblement du Club à Granier - Tous niveaux Patrick VAHINÉ - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
Me 20	RQ	Le Bec Rouge - Tous niveaux - 1050m - Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr
V 22	RQ	Sortie pleine lune - Tous niveaux - Randonnée raquettes et repas chez Fred Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr
D 24	SR	En Lauzière - Tous niveaux - Max Bal - 04 79 09 72 11 - famille-bal@orange.fr
Me 27	RQ	Roche Plane - Tous niveaux - 900m - Annick Chevalier - 06 16 37 21 72 - annickchevalier8@gmail.com
S 30 et D 31	SR	Tour de la Pointe de la Réchasse - Bons skieurs Philippe Poupart - 06 21 98 42 19 - philippe.poupart73790@gmail.com
D 31	SR	Les Grandes Aiguilles - Bons skieurs - Yannick Gazengel - 06 42 58 08 91 - gazengel.yannick@orange.fr

AVRIL 2019

Date	Activité	Description
Me 3	RQ	Pointe de la Fenêtre - Tous niveaux - 920m - Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr
S 6 et D 7	SR	Cycle autonomie - Nuit en refuge - skieurs moyens - Patrick VAHINÉ - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 7	SR	A définir - Bons skieurs - François Bessam - 06 14 35 80 12
Me 10	RQ	A définir - Tous niveaux - 700m - Le Roy Claude - 06 61 44 14 21 - c.leroy919@laposte.net
Du 8 au 13	SR	Tour des Écrins - Très bons skieurs Alpins - inscription avant le 08/03 Patrick VAHINÉ - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 14	RQ	Col François - Bons marcheurs - 1250m - Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr
D 14	SR	A définir - Tous niveaux - Éric COSTABLOZ - 06 89 15 63 30 - ev.costabloz@orange.fr
Me 17	RQ	Roc Marchand - Tous niveaux - 800m - Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr
S 20 et D 21	SR	Pointe de Gébroulaz - Très bons skieurs Alpins - Refuge du saut - Limite à 8 personnes Yannick Gazengel - 06 42 58 08 91 - gazengel.yannick@orange.fr
Me 24	RQ	La Porcière - Tous niveaux et Bons marcheurs - 800m ou 1050m Yves Coulmeau - 06 20 09 49 89 - coulmeau.yves@orange.fr
D 28	SR	A définir - Haute Tarentaise - Bons skieurs - Max Bal - 04 79 09 72 11 - famille-bal@orange.fr

MAI 2019

Date	Activité	Description
D 5	SR	Haute Tarentaise - Bons skieurs - Patrick VAHINÉ - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 12	SR	Vanoise - Bons skieurs - Max Bal - 04 79 09 72 11 - famille-bal@orange.fr
S 18 et D 19	SR	Aiguille des Glaciers, nuit au ref. Robert Blanc - Bons skieurs Patrick VAHINÉ - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 26	SR	Col du Mont - Bons skieurs - 1000m - Bruno villard - 04 79 00 22 18 - bvillard@wanadoo.fr

Trail de la Croix de Feissons

Samedi matin à 9h30 il y avait de l'animation place des Victoires pour le traditionnel départ du Trail de la Croix de Feissons organisé de concert par le Rotary club de Moûtiers-Tarentaise, les 3 Vallées en collaboration avec le Club Alpin Français MHT et l'Athlétique Sport de Moûtiers, avec le soutien du Conseil Général, des Mairies de Moûtiers, Feissons-sur-Salins et Brides les Bains.

Cette année, un parcours unique de 22km avec 1 300 mètres de dénivelé positif était proposé aux 92 trailers inscrits, dont 26 femmes. (L'an dernier ils étaient 65 à prendre le départ). Le circuit a permis aux coureurs de sillonner les plus beaux sentiers du secteur,

en passant par quelques lieux incontournables : la Croix de Feissons, la Chapelle de Notre-Dame de la Salette, le parc thermal de Brides-les-Bains, les sentiers forestiers et les alpages. Il y avait pas moins de 80 bénévoles tout au long du parcours qui offraient leurs services pour le ravitaillement et assuraient la sécurité aux intersections. Le Trail de la Croix de Feissons permet de soutenir une association locale et cette année, l'ensemble des bénéfices sera reversé à l'association LE COURTIS, un lieu d'accueil enfants et parents qui a pour objectif de favoriser les échanges relationnels et affectifs entre l'enfant, les parents et leur environnement. Grâce à cette aide, le COURTIS espère pouvoir renouveler les jeux pour les petits, le mobilier ou acheter du matériel informatique.

André F.



Les résultats du Trail:

- Hommes: 1^{er} Dobert Steeve en 01h56mn04 (du club Chambéry Triathlon) - 2^{ème} Vibert Thomas en 01h58mn19 (du Club EST Arêches) - 3^{ème} Boinet Quentin en 01h58mn36 Baouw !
4^{ème} Ganchine Artiom (Non Licencié).

- Femmes : 1^{ère} KLEIN Carole en 02h15mn (Non Licenciée)
- 2^{ème} Serda Patricia en 02h24mn14 (de Méribel Sport Montagne) - 3^{ème} Rolland Séverine en 02h36mn04 (de Polyathlon France).

Retrouvez toutes les infos sur <https://trail-moutiers.wixsite.com/croix-de-feissons/>

Petit manuel pour préparer une sortie de ski parfaite (ou pas)

Préparer une sortie en montagne, rien de plus simple, il faut tout d'abord commencer par jeter un œil sur SKITOUR et s'attarder sur la dernière sortie qui a fait le plus d'émulations.

Ensuite reste la préparation. Pour le matériel pas la peine de s'encombrer de choses inutiles. Pelle, sonde, DVA laissez les au placard aujourd'hui la mode est au « Fast and light » pas la peine de s'encombrer avec trop de choses. La carte, à quoi bon ? Prenez votre GSM dernier cri, mais avant videz bien votre batterie. En regardant quelques vidéos et clips musicaux avant de vous endormir, apparemment ça aide à trouver le sommeil.

Pas la peine non plus de faire un repérage et de regarder l'inclinaison des pentes ou même leur orientation ça sert uniquement aux pro' pour frimer sur les réseaux sociaux avec une vidéo intitulée : « ski extrême 50°, descente Petite Face Nord de la Grande Casse, sans les mains ». Ça en jette n'est-ce pas ?

La nivologie encore un truc de pro' de toute façon c'est comme la météo ça change tous les jours et leurs prévisions ne sont jamais bonnes.

Pour finir, la veille, prenez bien le temps de manger un bon repas bien gras (choucroute garnie, endives à la crème et jambon le tout accompagné de pomme de terres sautées) et n'oubliez pas de vider une ou deux bouteilles de vin pour trouver le sommeil.

Une fois arrivé au parking surtout ne repérez pas votre itinéraire c'est beaucoup plus intéressant de le découvrir au fur et à mesure. Commencez directement dans la pente et à fond, pas la peine de prendre le temps de mettre le corps en marche. Lors de la rando, n'oubliez pas de penser à tout ce qui a pu mal se passer pendant votre semaine de travail ou votre vie de famille. Il ne faudrait surtout pas que vos sorties servent à se vider la tête. Enfin lors de la descente, n'attendez personne, privilégiez toujours les ruptures et les pentes les plus raides.

Pour ceux qui ont un doute sur les recommandations de cet article. Le club organise des sorties « sur la trace de l'autonomie » avec préparation de la randonnée le vendredi soir en salle. Et sortie sur le terrain le dimanche pour apprendre et réviser les bons gestes.

Théophile F.



Le Ski de Nuit, c'est reparti !!!

La saison dernière, nous n'avons pas eu de chance avec la météo et la pleine lune, alors cette année, on remet ça.

Nous avons fixé une date : le samedi 19 janvier 2019, mais selon les conditions, la date pourra être modifiée, alors si l'idée vous séduit, si vous avez envie : Inscrivez-vous sur : <https://goo.gl/forms/B7MTNXRpNg1ZAU6H2>

Pour nous permettre d'avoir une liste de diffusion.

Et on vous tiendra au courant, un peu au dernier moment.

Au programme des nouveautés cette année il y a eu une sortie encadrée par un Guide de Haute Montagne. Cette sortie étant à but pédagogique, 6 membres ont pu bénéficier des conseils avisés de Jean - Marc. Une action à renouveler sans hésitation l'année prochaine !

Sortie avec guide sur le massif du Mont Blanc les 28 et 29 Jul 2018

Au programme deux courses d'arêtes, samedi les Aiguilles Marbrées et dimanche les Aiguilles d'Entrèves. Un programme pour mettre en œuvre les techniques vues lors des journées et soirées initiations.

Rendez-vous est donné ! Samedi matin 6h30 à Moûtiers, puis 7h à Bourg St Maurice, Nous sommes à l'heure et au complet : Josette, Cathy, Nadia, Yves, Daniel, Arnaud, Théo, Jean-Marc (notre guide) et moi. Allez en route pour Courmayeur.

Pointe Helbronner ; répartition du matériel on s'équipe, constitution des cordées et approche glacière pour traverser les Aiguille Marbrées dans le sens N>S (nous sommes confiants pour la météo). Au pied de l'arête Jean Marc nous rappelle les principes de base de la progression sur arête rocheuse et c'est parti, (après quelques gouttes, nous restons optimiste point de vue météo). Bref après 30m de progression l'arrivée d'un orage nous fait rebrousser chemin, nous rentrons casser la croûte au refuge Torino, ça tombe bien il est midi. Que faire ? Notre guide est parti « contrôler la qualité des couchages » ;-), allez atelier nœuds au chaud autour d'un café. Nous ressortons en fin d'après-midi pour travailler avec coinçeurs et Friends, voir la constitution d'un relais non équipé et révisions des mouflages principaux. Ah ! 18h30 la cloche pour le 1^{er} service du repas du soir...



Refuge Torino dimanche matin 5h ; les prévisions météo semblent justes le ciel est dégagé la nuit est claire, nous sommes équipés et encordés. Une petite heure d'approche sur glacier durant laquelle nous assistons au lever du soleil la lumière qui éclaire la face EST du Mont Blanc du Tacul est superbe. Nous attaquons l'arête vers 7h depuis le col Fresfield, le début est facile et la progression est aisée. Puis nous arrivons dans le milieu de la traversée ; là l'ascension se complique un peu, nous franchissons plusieurs ressauts avec quelques pas d'escalade qui, avec les sacs, ne sont pas si simples. Pas de soucis là où la technique

individuelle fait défaut, le collectif de la cordée prend le relais. Après quelques passages aériens nous arrivons au point le plus haut de notre ascension. Fin des difficultés nous commençons la phase descendante de l'arête jusqu'à un petit col où nous avons fait la pause repas. Nous repartons pour quelques mètres d'ascension en corde tendue, puis c'est la descente pour rejoindre la neige au col occidental de Toule. Les difficultés ne sont pas finies une traversée sur glace au pied de l'arête permet de voir une manip supplémentaire. Nous repartons direction le Skyway en contournant l'aiguille de Toule sous un grand soleil, la montée jusqu'au col des Flambeaux nous donne un dernier coup de chaud.

Voilà le week-end touche à sa fin. Malgré la météo du samedi, cette sortie sur deux jours a permis la mise en œuvre de l'éventail des techniques de base d'alpinisme rocheux. Comme annoncé dans l'agenda cette sortie était à but pédagogique, le guide n'était pas là pour tirer ses clients. Pour tous, comme chaque sortie, celle-ci ajoute de l'expérience, certains se sont perfectionnés, d'autres ont révisé. Dans tous les cas nous avons profité de ces belles Montagnes qui nous réunissent par passion.

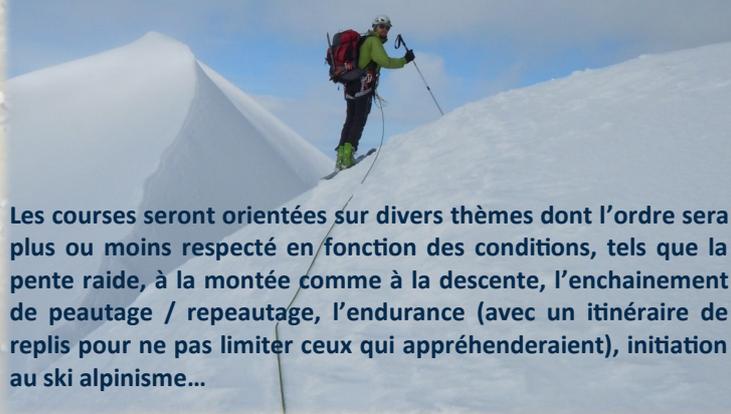
Merci aux organisateurs et accompagnateurs, merci à Jean Marc notre guide pour cette sortie. Et un grand bravo à tous pour cette course en espérant qu'elle en appelle d'autres.

Mike

Groupe Traceurs (Hauts) Tarins, 3ème édition !

Venez rejoindre le Groupe Traceurs...
Pour aller flirter avec les cimes, les arêtes, et les pentes, et toujours s'amuser.

Le but de ce groupe est d'approfondir nos connaissances et notre pratique du ski de randonnée.



Les courses seront orientées sur divers thèmes dont l'ordre sera plus ou moins respecté en fonction des conditions, tels que la pente raide, à la montée comme à la descente, l'enchaînement de peautage / repeautage, l'endurance (avec un itinéraire de replis pour ne pas limiter ceux qui appréhenderaient), initiation au ski alpinisme...

Et toujours passer une belle journée dans un cadre magnifique. En tous cas, rien qui ne doit freiner l'envie de venir, car nous, le ski, on aime ça !





Au Vieux Campeur

Grimpe -
Escalade -
Alpinisme -
Ski -
Ski nordique -
Snowboard -
Randonnée -
Trail -
Running -
Marche -
Slackline -
Canyoning -
Via ferrata -
Spéléologie -
Minéralogie -
Camping -
Vélo -
Triathlon -
Plein-air -
Natation -
Canoë -
Kayak -
Stand-Up Paddle -
Voile -
Sports nautiques -
Apnée -
Plongée sous-marine -
Voyage -
Scoutisme -
Professionnel -
Secours -



Carte Club

La **CARTE DE FIDÉLITÉ** du « Vieux Campeur » c'est aussi l'**ASSURANCE/ ASSISTANCE** de référence pour toutes les activités outdoor.

Suivez nous



AuVieuxCampeurSociete



auvieuxcampeur



lgauxieuxcampeur



lgauxieuxcampeur

WWW. **Au Vieux Campeur** .FR

ALBERTVILLE / 10, rue Ambroise Croizat

Paris Quartier Latin | Lyon | Thonon-les-Bains | Sallanches

Toulouse-Labège | Strasbourg | Marseille | Grenoble

Chambéry, LA boutique 100 % Coin des Affaires