Le petit Caf'teur Tarin

Bulletin du Club Alpin Français de Moûtiers et Haute-Tarentaise

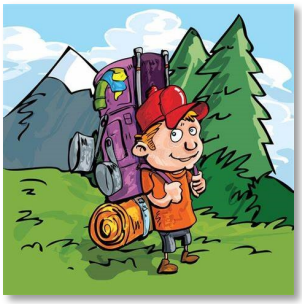
N° 58 - HIVER 2023

fédération française des clubs alpins et de montagne

www.clubalpinmht.org

SOMMAIRE

3 Édito
4 Hommage
5 - 6 Les pages infos
7 - 8 Environnement
9 JEUX
10 - 11 La Bessanèse
+ Rando montagne
12 - 13 Les pages ESCALADE
14 ALPINISME
15 Vélo de montagne
+ Rando alpine
16 - 17 Les pages TRAIL
+ escalade jeunes
18 - 19 Calendrier
20 - 21 - 22 Les pages ski à tous les niveaux
23 Montagn'art



A quoi bon soulever des montagnes quand il est si simple de passer par dessus ?

Boris Vian

les nouveaux commerçants

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

Le Petit Caf'teur

Revue du CAF Moûtiers et Haute-Tarentaise

Réalisation : Sophie Nicolas
Mise en page : Serge Revil-Baudard

Imprimeur : Imprimerie l'Edelweiss à Bourg St Maurice - Revue imprimée sur papier issu de forêts gérées durablement

Illustration de couverture :
Bivouac au Cormet d'Arêches

Le petit caf'teur tarin:

Ensemble nous faisons vivre cette revue !

Vous êtes adhérent du Club Alpin Moûtiers Haute-Tarentaise, vous avez participé à une sortie avec le club, vous avez réalisé dernièrement un voyage, un trek, une traversée, vous avez lu un livre, regardé un film dont le sujet touchait l'univers de la montagne, vous voulez échanger sur une problématique territoriale liée à l'activité de montagne.... Votre article paraitra dans la prochaine revue !

Sélectionnez dès à présent votre photo estivale préférée pour le concours

« Votre photo en page de couverture » !

(de la prochaine revue)

De manière générale, n'hésitez pas à partager vos remarques et vos idées !

l'adresse : **revue.cafmht@gmail.com**

Édito

Le samedi 27 août, sous les applaudissements émus de la foule massée à Chamonix, le roi Kilian Jornet a bouclé l'ultra trail du Mont Blanc en 19 heures, 49 minutes et 30 secondes.

Il s'offre un nouveau record de l'épreuve. L'Ultra Trail, c'est 168,2 km pour un dénivelé de + 10525 mètres ! Je suis comme vous tous très impressionnée.

Je n'ose pas calculer le temps qu'un randonneur, même cafiste, mettrait pour boucler ce parcours.

Avouons le, nos performances sont légèrement inférieures !

Pourtant nous vivons sur la même planète.....mais si !

Notre planète « montagne » est source d'un plaisir infini. Elle est notre quotidien, notre respiration. Elle nous apaise, elle nous galvanise, elle nous maintient à flot. Lieu d'évasion face à soi même, lieu de partage, lieu de silences et d'émotions, elle impose ses limites.

Mais quel que soit ton niveau, la magie opère.

Avant : tu prépares l'itinéraire, le sac, le pique-nique.

Pendant : le souffle long ou court, les paysages te portent et l'effort est délicieux.

Après : les papotages, les photos, les souvenirs prolongent ces moments partagés.

A chacun son exploit.

Alors.... Bravo Kilian, et bravo vous tous !

Au nom du club je vous souhaite un bel hiver.

Sophie

Club Alpin Français de Moûtiers et Haute-Tarentaise

Espace associatif cantonal - 94 Grand 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

Et si ?

Lorsqu'un malheur arrive, lorsque quelque chose ne se passe pas comme prévu, lorsque quelque chose que nous n'avions pas anticipé survient.

Lorsque nous prenons le temps, après coup, d'y repenser, la ronde des « et si … » inonde alors notre esprit. Et si j'avais pensé à ceci, et si j'avais pensé à cela, …

Dans son livre *Le mythe de la liberté* Chögyam Trungpa nous parle du son d'une cloche venant d'un monastère et de la somme d'actions nécessaires en une fraction de seconde pour produire ce son. Il nous faut une personne, une corde tendue à un battant, une présence pour entendre le son, …

Et encore plus de choses si nous voulons que ce soit ce moine qui fasse sonner cette cloche et que je sois présent. Par ce simple exemple le moine veut nous montrer que la somme d'événements concomitants nécessaires est énorme et l'absence d'un seul de ceux-ci n'aboutit pas à la production du fameux « dong ». Il est donc impossible de tout contrôler, de tout connaître à l'avance et dans chaque événement une part de choix et de non-choix est présente.

Nous avons donc beau essayer de tout prévoir, l'accident peut toujours arriver.

Et l'accident est arrivé ce mardi 6 septembre, une chute de pierres dans un pierrier, imprévisible. Le bilan est tragique : un mort, une blessée et des participants sous le choc.

Les pensées du comité directeur se joignent à celles d'Émilie pour Yves. Et nous le remercions chaleureusement pour tout le temps qu'il a donné pour le club, à encadrer, à former, à aider les membres.

Nos pensées vont également vers les participants et encadrants de cette sortie : que leurs blessures physiques et morales se soignent.

Pour finir, nos pensées vont également vers tous les autres encadrants du club qui acceptent cette part de non-contrôle, de prendre ce risque, pour proposer toutes ces sorties et partager ce formidable lieu qu'est la montagne.

Le comité directeur

Coucou Yves,

C'est un flux d'images continu qui envahit mes pensées depuis ce moment où j'ai appris ton décès.

Voilà quelques années maintenant que nous arpentons les montagnes d'ici et d'un peu plus loin.

Je te vois devant, ne pouvant t'empêcher d'enlever les troncs et autres branches sur le chemin, je te vois devant, t'accrochant pour montrer aux petits jeunes que tu es loin d'être à la pêche, je te vois lançant des défis fous alors que la fatigue de la journée nous assaille tous, je te vois avec ton fidèle chapeau pour le soleil, je te vois m'accrochant le pas quand je pousse un peu en descente, me montrant que malgré une grosse journée dans les pattes, tu es toujours là, je te vois venant soulager celui ou celle d'entre nous qui en a besoin, portant deux sacs, portant deux cordes et plus s'il le faut, je t'entends faire des blagues à chaque sortie, des blagues à rire et des blagues à pleurer, je t'entends pester contre les drones, contre les motards, contre tous ceux qui polluent l'univers sonore de nos sorties, je t'entends ronfler et polluer l'univers sonore de ma nuit sous la tente, je nous entends parler, échanger, débattre, parfois avec passion et entêtement, je t'entends expliquer l'histoire de cette terre d'accueil savoyarde que tu sembles aimer autant que moi. Je te vois être de toutes mes sorties rocher, neige, glace, je te vois sortir de ta zone de confort, t'accrocher, souffrir parfois, avoir peur aussi parfois et surtout essayer de ne pas le montrer. Je mesure en pensant à toutes ces dernières sorties la confiance que tu m'as toujours témoigné.

je nous revois, si petits dans cet immense pierrier du Grand Ferrand. Journée mémorable, je t'entends détailler mille et une recettes, je te vois nous sortir avec fierté et gourmandise les produits de ton jardin que tu partages toujours avec plaisir, je te sens aimer cet univers montagnard avec la même flamme que moi et c'est tellement agréable de partager ça.

Merci Yves pour tous ces moments de partages.

Tu seras inévitablement avec nous dans 15 jours. Je te garde une place....

Au revoir Yves

Émilie

TIM nous a quitté

Les anciens du club se rappelleront de cet anglais obstiné qui était venu rejoindre le club pour continuer à vivre sa passion de la montagne.

Grand marcheur toute sa vie, il connaissait bien les Alpes et naturellement à sa retraite il vient s'installer en Tarentaise (à Séez) s'inscrit au club et participe régulièrement à nos sorties d'été. Très vite, il veut se mettre aussi au ski de rando. Son petit niveau technique ne le décourage pas. Après quelques beaux hivers d 'initiation et aussi de galère, nous pouvons l'emmener faire quelques beaux sommets. Il réalise ainsi son rêve en participant à la traversée des Dômes de la Vanoise dans une magnifique poudreuse !

Puis une fois veuf et le grand âge venu, il dut dire adieu à la Tarentaise pour un climat plus doux dans le Sud. Il est décédé cet été; sa famille d'Angleterre a retrouvé toutes ses photos souvenirs de ses « exploits » en Tarentaise et nous a gentiment écrit pour exprimer leur gratitude envers le club qui l'avait beaucoup aidé pendant ses dernières années de vie active.

Tim, qui appréciait la simplicité et la rudesse de ces nuits en refuge, savait aussi apprécier, en bon épicurien, les bons cotés de la vie en France : gastronomie, bon vin !

Sa grande connaissance des Alpes l'avait amené à écrire un topo complet sur les grands itinéraires de rando dans les Alpes (pour les Anglais, bien sûr !)

Nous avons une pensée pour sa famille qui nous a écrit ces quelques mots :

The CAF was very important to him when he was in Seez so thank you for remembering him this way.

André

Refuge de Plaisance

Le refuge de Plaisance a été fermé cet été pour un petit lifting ! « Les travaux ont permis notamment de :

• Créer une cuisine fonctionnelle pour assurer un service de restauration

• Créer une vraie chambre gardiens avec salle de bain privative

• Créer des réserves et du stockage supplémentaires pour les besoins du refuge

• Créer un vestiaire

• Créer des sanitaires en nombre suffisant (WC, lavabos et douches)

• Aménager un dortoir permettant plus d'intimité pour les usagers

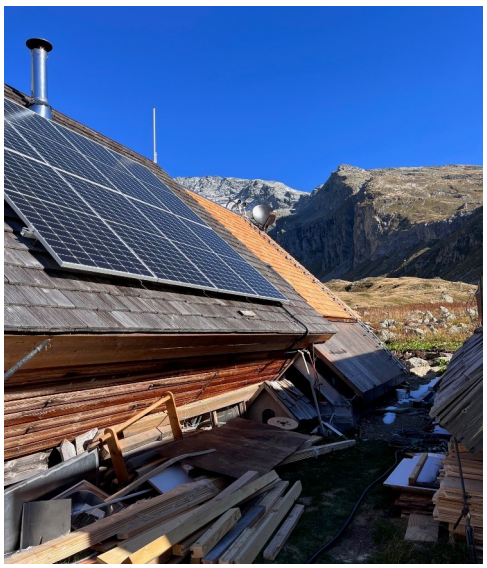
• Mettre aux normes les installations d'adduction d'eau potable et d'assainissement du refuge

• Produire l'énergie suffisante pour répondre aux besoins électriques des équipements.

Le projet améliorera également la résistance des bâtiments aux aléas naturels.

La reconstruction d'un local maçonné semi-enterré ménagera un nouvel espace dédié à la réserve et aux sanitaires.

Dans ce refuge du Parc National, un soin particulier sera aussi apporté aux éléments d'ambiance et d'accueil (couleurs, décoration, infos nature ludiques…) pour que chacun s'y sente bien et que le passage au refuge fasse partie d'une belle expérience d'immersion dans le Parc.



Est également prévue la mise aux normes des installations d'**adduction d'eau potable** et d'**assainissement** du refuge. Les **panneaux solaires photovoltaïques** seront totalement remplacés et dimensionnés pour répondre aux nouveaux besoins électriques des équipements. »… À lire sur le site du Parc national de la Vanoise .

Nouveaux envols de gypaètons dans le parc de la Vanoise

La triste histoire de l'empoisonnement de gypaètes barbus dans leur nid en 2021 a laissé place à cette joyeuse nouvelle, l'envol de trois gypaétons, fin juillet, en Haute Maurienne.

Les jeunes du couple du Vallon (Bessans) et celui du couple du Vallon d'Etache (Bramans) se sont envolés le samedi 23 juillet, deux jours après le jeune de Pralognan.

À Peisey, les agents du Parc de la Vanoise ont annoncé avec émotion l'envol du gypaéton prénommé «Dôme». Bagué et équipé d'une balise, il a pu être suivi et photographié en plein vol.

Nous leur souhaitons bon vent et une belle vie en toute sécurité !

Petits échos des réserves

Comme vous le savez déjà, notre région a la chance de posséder 5 Réserves Naturelles Nationales soit : « TIGNES-CHAMPAGNY » (depuis 1963), « La Grande SASSIÈRE » (1973), « TUEDA » (1990), « La BAILLETAZ » (2000) gérées par le PNV et plus bas dans la vallée « Les Hauts de VILLAROGER » (19991) gérée par l'ONF.

Les gestionnaires sont chargés de l'animation, de la mise en œuvre des bilans, du renouvellement du plan de gestion ainsi que la logistique des comités consultatifs (dont le CAF fait partie ainsi que d'autres associations).

Toutes ces réserves qui ont leurs territoires accolés au Parc de la Vanoise ont une réglementation assez proche de celle du PNV mais chacune possède ses petites différences. La complexité de la situation sur le terrain pour les communes, les acteurs locaux et les visiteurs ainsi que la volonté de la simplification administrative par les pouvoirs publics soulèvent la question de l'opportunité d'intégrer leurs territoires (uniquement pour Bailletaz et Grande Sassière) dans le coeur du Parc. Une économie non négligeable pourrait de plus être réalisée en les regroupant dans une gestion unique.

Seuls quelques articles de la réglementation demanderont à être discutés, tels que le bivouac, la tenue des chiens en laisse…

Les élus des 2 communes concernées par ce projet (Tignes et Val d'Isère) ne semblent pas opposés mais demandent un temps de réflexion pour plus d'analyse et de concertation publique. Donc une affaire à suivre…

Les dernières réunions du Comité Consultatif nous apportent quelques éléments sur la saison 2021 /2022 :

• Pour la Bailletaz : fréquentation raisonnable , plutôt en hausse .

• La Grande Sassière : toujours fréquentation très importante (surtout fin juillet-août), 550 passages par jour en moyenne, soit un total pour la saison de 34 000 passages en rive droite et 17 000 en rive gauche ! Des chiffres très importants d'où toujours ce problème récurrent de parking. La Commune n'envisage plus de mettre une navette (difficultés de réalisation et coût important) mais va tenter de réguler le flux de voitures en installant des compteurs et bloquer ainsi les voitures au départ de la route, au niveau du lac. Une expérience sera faite l'année prochaine .

• Des toilettes sèches ont enfin été installées par la commune (35 000 Euros)

• Nous avons appris que la population de bouquetins est en légère hausse sur les 3 dernières années (135 comptabilisés) mais que les marmottes, par contre, seraient en légère régression.

• Présence journalière de gypaètes qui nichent sur les vallons voisins.

Pour la réserve des Hauts de Villaroger, le dernier comité consultatif a eu lieu sur le terrain par une visite guidée par les gardes ONF. Celle-ci fut animée, enrichissante et très instructive (étude sur les déplacements des coqs à l'aide de balises, découverte des zones de repos et nidification, coopération positive avec le chevrier pour la préservation de ces lieux etc...).

Nous encourageons les Cafistes intéressés par tous ces problèmes d'environnement à venir nous rejoindre à ces réunions !

N'hésitez pas à prendre contact avec nous.
tél André : 0632436633

L'arbre montagnard, contemplatif et hypersensible

Songe d'automne en milieu boisé, spectacle de verdure, mélange coloré : Les arbres fruitiers, laissant découvrir leurs branches charnues, plantés ça et là au gré du pré, patientent et s'émerveillent devant leurs congénères alpins.

Voilà le départ d'une belle randonnée observatrice de la vie sylvicole par vaux puis par monts. Au niveau collinéen (jusqu'à 1100 m d'alt.), le vent berce les fruits généreux dans les bras des rameaux feuillus convoités par l'humain et les animaux. De l'inflorescence butinée dont la saveur enivre le palais d'ouvrières acharnées, les mellifères, de par leur renommée, attirent insectes pollinisateurs qui accompagnent les naissances productives.

Mûri, inondé de soleil, lavé par les pluies, nuancé, l'enveloppe autour du noyau, du pépin, se transforme, se gonfle de parfums acidulés. À fleur de peau, les coques et les bogues enchantent les lisières des sous-bois et à la cour des champs se sème la récolte actuelle et future.

D'un pas léger, écouter le souffle du vent, l'abeille vrombissant et l'oiseau se perchant. Ils accueillent et protègent l'éclosion de la graine étourdie par le cycle de la nature.

Comme nous mettons un pied devant l'autre, l'arbre en esprit d'équipe, nous invite à monter un peu plus haut par la voie d'un sentier parsemé de troncs, solide corps à corps de bois aux essences partagées majoritairement par des feuillus, puis la tendance s'inversera avec une montée en prédominance de conifères.

Laisser des noisetiers, des frênes border notre regard, se souvenir d'envoûtants parfums de floraison d'un châtaignier, isolé, au milieu d'une forêt mais entouré de tous ces hêtres qui nous entraînent à grandir, et de chênes centenaires.

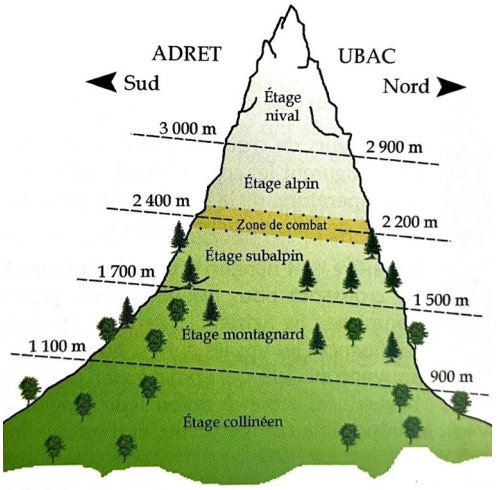
Puis à l'étage montagnard (jusqu'à 1700m d'alt.), leur révérence se poursuit sous nos pas et leurs racines nous accrochent quelquefois. De la ramure au décor caduc, viennent se mélanger les aiguilles, les érables, les merisiers dont le rouge flamboyant inspire le fruit puis la feuille d'octobre. Ils poussent le long des cours d'eau, dans les haies en bordure de pâturages sans prendre trop d'altitude. Observer le sorbier des oiseleurs se coiffer de grappes et s'étonner des troncs blancs plantés comme des fantômes plutôt bien futaies, c'est du bouleau.

Continuer sa marche, fouler les pessières grandissantes à l'avancée des épicéas.

Senteurs de sève s'alliant à la résine, rameaux odorants décorés de leurs cônes, grimpe encore l'arbre montagnard. Il nous charme comme un sapin éternel avec un pied dans l'enfance. Les aiguilles persistantes se branchent et trébuchent sur les accords de nos rêves sortis d'un tableau de Noël.

Pin sur la planche, le mélèze se faufile, seul résineux à la feuille douce et caressante mais tombante. Sa parure d'or vaut un pesant d'admiration.

En se dirigeant vers un versant voisin, une cembraie en cet étage subalpin (jusqu'à 2500m d'alt.), invite à sillonner entre les pins cembro (ou arolles). Très résistant au froid, ils s'adaptent à la rudesse du climat et de la pente : tortueux, isolés, peuvent se plaquer au sol ou buissonner par moment. Ils se caractérisent en prenant de l'altitude face aux menaces climatiques, toujours «en cordée » avec le casse-noix moucheté, l'oiseau grand semeur mais tête en l'air. À l'approche de l'étage alpin (jusqu'à 3000m d'alt.) selon l'exposition, se rencontre le genévrier nain, rampant quelquefois sur les rochers jusqu'à 3600m d'altitude, se propulsant à l'étage nival, côtoyant les premières neiges éternelles d'espoir.



Les étages de végétation

Les changements climatiques bouleversent les milieux naturels.

L'arbre de ses pieds et bras agiles affronte des conditions extrêmes, tels des alpinistes continuant de grimper, se dépassant en zone de risques, devant s'adapter aux différentes météos capricieuses.

Au-delà de ces modifications de saisons, des intempéries diverses que nous connaissons actuellement, malheureusement s'ajoute pour le peuple des arbres et de toute une végétation, l'inconscience d'actes destructeurs de notre environnement.

Tremble la feuille, compte tes cernes, humain, évolue mais faut pas te planter, sans les poumons de la terre, plus d'essences… mais plus de vie… Respectons et bourgeons nous ! !

Fabienne

Fonte des glaciers, d’après l'étude de Michaël Matiu

Selon le scénario climatique choisi, les conséquences en terme de couverture neigeuse ne seront pas du tout les mêmes d'ici la fin du siècle. C'est le résultat d'une étude publiée qui projette la perte d'un mois d'enneigement à 2500m dans le cas d'un réchauffement climatique limité à 2°C, contre trois mois s'il atteint 5°C.

Le glacier Blanc a connu un déficit d'enneigement très important cet hiver, le manteau neigeux était à son plus faible niveau depuis 1976, le parc du Mercantour invite à réduire sa consommation d'eau, la station de Val d’Isère s’est résolue à ne pas ouvrir le glacier du Pisaillas au ski d'été, le lac de Serre Ponçon a un niveau anormalement bas, le Mt Blanc a connu un record de température. Il n'y a pas de doute possible, l'épisode de sécheresse que connaît la France en ce début d’été n'épargne pas les montagnes.

Alors que la sécheresse fait peser des risques sur la production d’hydroélectricité dans les massifs et le niveau d’étiage des rivières alpines est au plus bas cette année, une nouvelle étude nous rappelle les conséquences du dérèglement climatique sur l'enneigement à long terme cette fois.

L'an dernier une étude internationale menée par Michaël Matiu dans la revue Cryosphère montrait une baisse de la période d'enneigement de près d'un mois en 50 ans, à moins de 2000m dans les Alpes européennes, et ce à partir des données compilées sur plus de 2000 stations météo sur la période courant de 1971 à 2019.

Cette fois le chercheur du centre de recherches Eurac Research basé à Bolzano publie une étude dans la revue Hydrology and Earth System Sciences fournissant des projections d'enneigement à l'horizon 2100. A partir de données d'observations sur 20 ans et de modèles climatiques, l'étude établit deux scénarios futurs en fonction de la concentration retenue en gaz à effet de serre, toujours à l'échelle des Alpes européennes.

Dans un scénario dans lequel le réchauffement est contenu à 2°C en limitant les émissions conformément à l'accord de Paris, 46 jours seraient perdus d'ici la fin de siècle (2071 à 2100) à 3500m d'altitude contre 348 aujourd’hui (2001 à 2020) soit une baisse de 13%. A 2500m, la couverture neigeuse au sol reculerait de moins d'un mois (26 jours sur 239 aujourd'hui).

Si le réchauffement atteignait 4,5 à 5°C par manque d'action politique, cette baisse concernerait 67 jours supplémentaires à 3500m soit près d'un tiers de la période actuelle.

À 2500m, cela représenterait près d'un quart de la durée de couverture du sol par la neige dans l'année, avec 50 jours supplémentaires retranchés à l'hiver, trois mois au total. La France l'un des huit pays étudiés, verrait ainsi l’enneigement reculer de 116 jours à 3500m et de 82 jours à 2500m dans le cas d'un réchauffement à 4,5/5°C. Sous les 1500m, l'étude montre que l'enneigement diminuera de moitié dans un scénario de forte hausse des températures, quand la réduction rapide des émissions permettrait de conserver plus de 8% des jours enneigés d’ici la fin du 21 ème siècle.

Dans tous les cas de figure, cette baisse de l'enneigement devrait avoir des répercussions sur la disponibilité en eau. D'après l'auteur principal de l'étude, la perte de neige entraînera un décalage temporel de la disponibilité de l'eau avec des débits plus élevés en hiver et moins élevés en été.

Des conflits d'usage sont à prévoir, entre les domaines skiables et les agriculteurs notamment.

La production de neige artificielle, devrait permettre aux stations de ski de continuer à proposer cette activité touristique en altitude, mais il leur faudra justifier la consommation d’énergie et d'eau , surtout en cas de sécheresse.

La diminution de la période de couverture neige pourrait elle même accentuer le réchauffement, la neige ayant un pouvoir réfléchissant (albedo) bien supérieur à l'herbe nue qui absorbe davantage la chaleur .

En bref, au delà de l'intérêt paysager et touristique, la baisse anticipée de l'enneigement ne sera pas sans conséquences pour les Alpes, sa biodiversité et ses habitants.

Article publié le 2 juin 2022 par Montagnes Magazine par Mathias VIRILLI.

JEUX

Amusez-vous ! Tentez votre acrostiche avec le mot MONTAGNE ou TARENTAISE !

Majestueuse

Obsédante

Nébuleuse

Tyranique

Accessible

Grandiose

Neigeuse

Envoutante

Sophie

1 - En quelle année eut-lieu la première édition de l'UTMB ?

1973 1983 1993 2003

2 - Lequel de ces traileurs a remporté le plus de fois cette compétition ?

François D'Haene Kilian Jornet Ludovic Pommer Xavier Thévenard

3 - Côté féminin, quelle coureuse a remporté les éditions 2019 et 2021 de l'UTMB ?

Francesca Canepa Caroline Chaverot Courtney Dauwalter Lizzy Hawker

4 - Vrai ou Faux ? L'Ultra Trail du Mont Blanc a toujours été remporté par un traileur européen ?

Vrai Faux

5 - Durant quel jour de la semaine s'effectue le départ de l'UTMB ?

Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

6 - Dans quelle ville alpine s'effectue le départ et l'arrivée de ce mythique trail ?

Chamonix Champex Courmayeur Orsières

7 - Vrai ou Faux ? Depuis la création de l'épreuve le parcours n'a jamais été modifié.

Vrai Faux

8 - À combien s'élève le dénivelé positif total sur l'UTMB ?

8000m 10 000m 12 000m 14 000m

9 - Combien de cols culminant à plus de 2000m d'altitude sont franchis lors de l'UTMB ?

5 10 15 20

10 - Avec 2565m d'altitude, quel est le point culminant de l'UTMB ?

Arête du Mont Favre Col des Pyramides Calcaires Col de la Seigne Grand Col Ferret

11 - Quel col permet de passer de l'Italie à la Suisse ?

Arête du Mont Favre Col des Pyramides Calcaires Col de la Seigne Grand col Ferret

12 - Dans quel pays s'effectue la grande majorité du parcours de l'UTMB ?

Autriche France Italie Suisse

13 - Chaque année, quelle est le nombre maximal de concurrents pouvant prendre le départ de l'UTMB ?

2300 3300 4300 5300

14 - Parmi ces objets, lequel ne figure pas dans le matériel obligatoire de l'UTMB ?

Une couverture de survie Un gobelet Une pince multi-fonction Un sifflet

15 - Quelle est la barrière horaire en vigueur sur l'UTMB ?

46h30 48h30 50h30 52h30

16 - Quel âge avait Kilian Jornet lors de sa première victoire sur l'UTMB ?

18 ans 20 ans 22 ans 24 ans

17 - En 2006, quel exploit réalisa la traileuse Corinne Favre ?

Elle devint la première femme à terminer l'UTMB Elle monta sur le podium de l'UTMB

Elle remporta à 46 ans le classement féminin de l'UTMB - Elle remporta la CCC devant l'ensemble des concurrents y compris masculins

18 - En moyenne, combien de temps met le vainqueur pour boucler les 170 km de l'UTMB ?

17 heures 20 heures 23 heures 26 heures

19 - De nos jours, l'UTMB se décline désormais en sept trails de longueur et difficultés différentes. Parmi ces derniers, lequel vit le jour en dernier ?

La CCC La MCC L'OCC La YCC

20 - Quelle fut la nationalité du traileur tragiquement décédé après avoir chuté lors de l'édition 2021 de la Trace des Ducs de Savoie (TDS) ?

Autrichienne Hongroise Portugaise Tchèque

Le tour de la Bessanèse

Ça commence par un air de Gainsbourg, alors chantons un peu …..

« J'avoue j'en ai rêvé Annick, de ce tour,
Merci de l'avoir proposé, sur 4 jours ….

Ne vous déplai——zeu, en faisant la Bessanè——zeu,

Nous randonnions, les coeurs à l'u-nisson

Le Collerin est un passage, obligé, Il faut avoir le coeur bien accroché

Ne vous déplai—-zeu, nous étions tous très à l'ai——zeu

Même quand l'italien, a balancé un parpaing

Des torrents on a traversé, sans s'mouiller

Sans crampons sur de beaux glaciers, émerveillés

Ne vous déplai—zeu, la randonnée nous apai—zeu

Dans les pierriers, les pentes et les vallées…. »

Mais tout ne tient pas dans les couplets, et puis des rimes en « aise » … bon, pas facile !

J1/ Après la pesée des 10 sacs, nous montons tranquillement vers le refuge d'Avérole afin de tester nos rythmes respectifs, qui s'avèreront homogènes, notre goût pour la polente à l'eau, le vin rouge agressif, et le volume sonore des ronflements en dortoir. Pas de désistement, tout se passe bien !

J2/ Au départ du refuge d'Avérole, la dominante est une ambiance très minérale, et colorée. Caillasses, parpaings, dalles, pierriers, chevilles aux abois, pentes très raides à la montée comme à la descente. Le col se mérite ! Le balisage rouge et blanc se fait parfois attendre. Jacques et Yves le traque, Annick valide, les autres suivent. Les glaciers ont pris des teintes violacées ourlées de gris et exposent leurs belles courbes photogéniques. On prend le temps d'en profiter.

Au « Collerin » on se trouve en haut d' un mur, heureusement équipé d'une main courante. La corde restera au chaud dans le sac à dos d'Annick.

Nous devons ensuite franchir des torrents avant de se laisser glisser vers le refuge Gastaldi. Excellent repas avec antipasti, pasti, re-pasti et sur-pasti, puis le dessert ! Quel accueil ! Vino Rosso Barbera : On est en Italie ….

J3/ Le deuxième jour nous offre des panoramas très variés. Toujours ces roches entre vert, gris et orange ferrugineux. Petite variante : le sommet du « Punta Fortino » (3010m) nous offre une vue éblouissante à 360° : Becca d'Arnes, Grand Paradis, Bessanèse, Ciamarella, le turquoise du Lago Rosso et son barrage comme une barrette retenant les eaux. Les plus motivés (Trois filles et un garçon, pas de parité !) prennent le temps d'une baignade revigorante

dans le lac Sera Claval, tout proche du refuge Cibrario, notre destination.

Un groupe de joyeux jeunes bouquetins fait son show sur des dalles face à notre terrasse jusqu'à ce qu'un jeune homme armé d'un appareil photo ne les chasse ! Il sera rebaptisé « le boulet », non mais !

Le dîner est pantagruélique, un truc de fous, des plats qui passent et repassent, tous aussi appétissants, jusqu'à la grappa finale, qui ne vaut pas notre génépi (dit pétrole savoyard) apporté par Sylvie .

Jeux, glinglin, musique et chants confirmeront la bonne ambiance du séjour.

J4/ Un long itinéraire nous permet de boucler la boucle : il nous faut passer le Colle Sule, rejoindre un chemin pavé et jalonné vers une casemate militaire , se faufiler entre des lacs jusqu'au col Autaret avant de plonger dans la vallée de la Lombarde et son torrent opaque.

Nous avons tous apprécié cette itinérance, et n'avons aucun incident à déclarer même si Marie Jo est une survivante qui aurait logiquement du s'étouffer avec son sandwich au salami ! Et le soleil ! ! ! Même pas englouti par la Nebbia, omniprésent, au lever, au coucher, de jour, de nuit…. ah non !

A part la corde, nous avons tout partagé, du bonheur surtout !

J1/ refuge d'Avérole + 400m

J2/ refuge Gastaldi via le passage du Collerin : + 1200m. - 700m

J3/ refuge Cibrario. + 700m. - 700 m

J4/ retour via le col Autaret + 750m -1500m

Je dédie ce petit récit à Yves Coulmeau, très présent et détendu sur ce tour.

Sophie

Randonnée montagne

En cette fin d'hiver peu enneigé et ensoleillé, les jambes titillent de déplacements plus léger, du sac à dos à la tenue (D.V.A., raquettes, gants et bonnet sont remisés pour de bon).

Annick, Jacques, Jean Marie et Claude proposent des sorties en adéquation avec la neige restante et une montée en intensité physique des randonneurs. Du Mont Outhéran (Chartreuse) au Grand Perron des Encombres, sans oublier quelques classiques au départ du bas de notre secteur : le programme est très varié. En juillet les conditions étant satisfaisantes pour arpenter la Haute Tarentaise, les randonnées prennent de l'altitude (Passage de La Grassas, Lacs Mont Couac, Les Glaciers de la Martin) et côtoient les « 3000 » (Traversée du Grand Cocor au Col de la vache). Venant de la pratique du ski de randonnée, Max encadre des sorties le dimanche (Col de La Sachette).

En plus de ces animations hebdomadaires du mercredi, trois activités de quelques journées ont été réalisés. 1er en basse Maurienne (traversées des Pt. de Rognier ou de La Frèche), 2ème le Tour de la Pointe de L' Echelle (Rateau d'Aussois, Pt. De l'Observatoire), 3ème Tour de la Bessanèse (une virée minérale entre 2600 et 3200 m, ponctuée de nombreux lacs) ont enchantés les participants, au nombre de 10 par séjour.

L'automne étant une saison sèche et bénéficiant de belles journées plus courtes, l'activité continue et ne cessera que lorsque les premiers flocons auront recouvert d'une belle épaisseur prairies et pierriers. Alors une autre histoire commence : les raquettes seront dépoussiérées à l'aube d'une nouvelle saison.

Claude

T'es coincé ou t'es câblé ?

Nous étions 7 câblés-coincés à suivre les décoinceurs Anthony et Théophile, qui nous ont permis d'installer allègrement des coinceurs que l'on appelle "câblés" et "friends" dans des trous, des fissures verticales, horizontales, des lunules, tout ce qui nous semblait être un bon et ferme réceptacle de ces gling-glings que nous portions fièrement à la taille (baudrier) ou autour du cou ou accrochés au sac à dos, bref là où c'était le plus pratique pour chacun dans le but de les dégainer rapidement pour s'en coincer un derrière la roche histoire de... s'assurer évidemment !

La pédagogie de cette virée à la Montagne Sainte-Victoire (non loin d'Aix-en-Provence) était d'évoluer dans des grandes voies pas du tout ou semi-équipées et d'apprendre à poser en tête des coinceurs pour nous assurer donc. Ce fut fun ! Le dimanche après-midi et le lundi furent consacrés à des manips sur la Falaise des Deux Aiguilles, ouille ! ça commence déjà à piquer, rappel des noeuds, des relais, des rappels, remontée sur corde et : alors comment on les coince sur la roche nos amis les coinceurs ? dans quel sens, lequel mettre en fonction de ce qui s'offre à nous ? un friend bleu jaune rouge vert violet ? un câblé jaune bleu vert rouge ?

J'avoue ne jamais avoir prêté attention aux couleurs, mon cerveau n'associant pas la couleur à la taille de ces petits amis -là. Le lundi quand j'ai commencé à les manier, ma première impression a été "qu'est-ce que c'est que c'bazar ? comment je vais bien pouvoir installer ces trucs ?". La sensation immédiate d'être plus intellectuelle que manuelle, pas assez technique, malhabile, bref une manchote. Et puis mardi nous sommes partis en grande voie, en deux groupes, Anthony et Théophile nous proposant chacun chaque jour des voies qu'ils avaient préalablement étudiées et nous pouvions choisir l'une ou l'autre selon la difficulté, la fatigue, etc. c'est pas royal ça ? Ils se sont occupés de nous aux p'tits oignons, efficaces, pédagogues, gais, souriants, inquiets parfois quand on déconne un peu trop, mais vraiment très présents et très pros. Donc mardi Arête du Pin, pour ceux qui n'avaient pas le moral Arête du Cafard, et ceux qui n'étaient pas d'accord l'Arête du Contradicteur, tout le monde s'y retrouve ! Et quelle découverte de ne pas être si manchote que ça ! Il suffit de se prendre au jeu, d'étudier le terrain - quand on a le temps car parfois les voies sont plus dures et il faut dégainer rapido l'bazar - de sortir son éventail de câblés, de voir s'il y en a un qui rentre dans la fissure, ah non celui-là est trop gros ou trop petit, j'en enfile un autre, et dans les grosses fissures on peut dégainer un gros ami "friend", une fois installé il écarte tous ses petits bras qui collent à la paroi, on le tire vers le haut, vers le bas, on s'assure qu'il est "béton" comme on dit dans le jargon, et hop on y ajoute une dégaine, courte ou longue, on passe la corde et on continue l'ascension, zéro problème ça baigne !

Et les jours défilent, nous associons nos talents de grimpeurs à nos talents de cuistots, la panse bien et joliment pleine notre énergie est décuplée, même si parfois elle s'étiole à force d'enchaîner les grandes voies pendant des heures et certains prennent un jour de repos et puis hop ça repart ! Crépuscule des Ayatollahs (avec un nom pareil ça fait un peu trembler les mollets), Arête du Grand Couloir, Arête des Trois Pointes, et même le Grand Parcours qui propose 14 longueurs, Anthony embarque quelques mecs musclés et aguerris, les filles font la moue, cette voie arrive le jeudi et on en a un peu plein les pattes. Mais les hommes fiers comme Artaban brandissent leurs biceps et leur entrain et enchaînent ces 14 longueurs l'air de rien. Vendredi on jardine tranquillo dans l'Arête des Jardins, on plante nos petits amis comme des pros, des fleurs multicolores jaillissent de la roche, émerveillés on se sent en sécurité.

Délice dans la voie Dulissa, je grimpe avec grand plaisir avec Anthony (Théo m'a virée, il en avait marre de voir ma tronche hi hi hi !) qui me propose d'ouvrir une première longueur en artif, la classe quoi, l'autre cordée s'éclate aussi en artif, Mathieu s'envoie même en l'air et atterrit dans un arbre, plus de peur que de mal ! Dernière journée de grande voie car le samedi matin fut consacré à se durcir la couenne dans le secteur si bien nommé "Samsara" : Le samsara est le cercle vicieux de l'existence confuse, le monde de lutte et de souffrance qui se fonde sur l'attachement à l'ego, les émotions conflictuelles et les schémas habituels. Sa cause racine est l'ignorance de notre vraie nature, qui est ouverture et transcende la dualité du soi et de l'autre. Le samsara est opposé au nirvana, état d'éveil caractérisé par la cessation de l'ignorance et de la souffrance de l'existence conditionnée. C'est un bon résumé de ce que nous avons vécu cette semaine, en tous cas pour moi : ce fut une parenthèse dans laquelle je suis sortie de mon existence confuse et de ma colère (en cette période d'élections et de covid y'a vraiment de quoi perdre les pédales et d'enrager !), je me suis éloignée de mon ego pour me rapprocher des autres, je suis sortie de mes sentiers habituels pour m'envoyer en l'air sur des parois inconnues avec une pratique inconnue (poser des coinceurs), j'ai davantage rencontré ma vraie nature (l'escalade est un moyen exceptionnel pour y aider) et celle des autres, j'ai donc pu passer du samsara au nirvana, si, si, n'ayons pas peur des mots, nous avons terminé cette semaine en éveil total ! et quelque peu k.o...

Et merci à Cézanne, t'avais bien raison de la peindre sous toutes les coutures cette montagne Sainte-Victoire, elle nous en a fait voir de toutes les couleurs ! Merci aux coinceurs qui nous ont décoincés en terrain d'aventure et bravo aux chefs Théo-Antho (on pourrait créer une même entité "Anthophile" ou "Théony", en tous cas quel beau duo !) qui nous ont encadrés merveilleusement et joyeusement. C'est qui nous ? Annick, Sophie, Mathieu, Lara, Guillaume, Romain et ma pomme, hasta luego !

La tch'iote Picarde

Cours ESCALADE adultes :

L'an dernier ils étaient environ 20 adultes en cours repartis sur le lundi et le mardi.

Cette Année 2022/2023, 31 adultes en cours pour 3 créneaux :

- lundi : niveau intermédiaire pour 3h de cours
- mardi : niveau confirmé pour 3h de cours
- mercredi : niveau débutant pour 1h30 de cours

Les cours suivent une programmation d'apprentissage avec pour finalité, l'autonomie en falaise ou grande voie, le plaisir de progresser, réaliser des stages d'escalade ou expéditions.

Moyenne d'âge 32 ans.

STAGES ÉTÉ 2022

2 stages ont eu lieu en juillet :

- Stage en Savoie sur 5 jours avec les jeunes de 6 à 10 ans : Stage falaise pour découvrir les sites de Tarentaise (Villette, Naves, Pralognan..)
- Stage en Italie sur 6 jours dans le val d'Aoste avec les ados/adultes en perfectionnement grandes voies : 1 grande voie par jour.

Hébergement en camping, ambiance conviviale, détente après la journée de grimpe, jeux…

Anthony

ALPINISME

Encore un bel été, peut-être un peu trop beau, ça a pas mal bougé en montagne, des séracs sont tombés, un bivouac effondré, des voies fermées. Néanmoins il nous a permis de faire de beaux itinéraires (plutôt en rocher qu'en neige), sous les rayons du soleil, des soirées en altitude sans avoir à sortir les doudounes. Le groupe « arête ton crincrin » n'a cessé de jouer et s'est accordé sur chaque sortie pour aller tout doucement vers des itinéraires de plus en plus ambitieux.

Nous avons commencé par nous retrouver sur un rocher d'escalade pour accorder nos violons en ce qui concerne les manip' de cordes. A peine nos instruments rangés qu'il fallait à nouveau les sortir avant l'arrivée de l'hiver sur deux sorties d'initiation : l'arête du vieux guide au fond du vallon des Prioux et les Dents de Lanfon au-dessus du lac d'Annecy.

A la sortie de l'hiver nous nous sommes (r) échauffés sur la montée des rochers de Plassa. Ensuite une petite nuit (pour de vrai) au refuge du Plan des Gouilles et faire la traversée Vallonet-Grand Bec. Puis direction sous le Mont-Blanc en Italie pour une jolie nuit au bivouac Renatto. Malheureusement les mauvaises conditions ne nous ont pas permis d'atteindre le sommet de Tré-la-Tête.

Pour finir, direction les Ecrins pour un stage sous le tutorat d'Éric Pereira, guide de haute montagne local, qui nous a concocté un programme aux petits oignons : perfectionnement sur le glacier le premier jour. L'arête des Cinéastes le lendemain pour vérifier qu'on était bien forme. La belle arête sud du Pic du Glacier Blanc pour vérifier nos compétences en assurage en mouvement et pour finir la roche Faurio pour profiter de la vue.

Bien sûr ce groupe n'est pas fermé, maintenant que les participants de cette année se sont entraînés en second de cordée. Ils sont prêt à prendre la tête et partir sur de nouveaux itinéraires lors de la saison prochaine !

Un très bel été de découverte et d'apprentissage qui nous a menés vers des sommets de bonheur ! Chaque course s'est déroulée dans l'entraide et la bonne humeur. De cet été je garderai le souvenir de très jolies courses, de paysages de dingue, et d'une grande envie de voir arriver l'été prochain, pour repartir de plus belle. Un grand merci à Théo pour toute l'organisation, sa patience, et sa pédagogie !

Elisabeth

Le vélo de montagne au Club Alpin

L'idéal pour y trouver un peu de tranquillité. Des sentiers abruptes et techniques, aux « singletracks », on a exactement ce qu'il vous faut dans les sorties proposées au calendrier de notre Club Alpin.

Le vélo de montagne, que ce soit musculaire ou à assistance électrique, est parfait pour affronter les sentiers tout en savourant la beauté de nos montagnes environnantes.

Cet été, plusieurs sorties ont eu lieu. De 800 à 1000m de dénivelé + en moyenne, sur des pistes et sentiers accessibles à tous. Même s'il a été parfois difficile d'attirer des adeptes pour cette activité, 6 personnes au total ont montré leur intérêt et se sont inscrites sur quelques sorties (Le Lac de la Coche en boucle, le Mont Jovet, Le lac du Bozon à Naves avec une belle descente ludique jusque Aigueblanche.)

A noter dans vos agendas : Le rassemblement national de vélo de montagne.

Cette manifestation sportive annuelle sous l'égide de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM) propose chaque année un rassemblement VDM dans une région différente.

En 2022, 3 personnes de notre club se sont retrouvées dans le Champsaur (05) à Saint Léger les Mélèzes (à l'aise dans les mélèzes). Plusieurs sorties étaient proposées avec de belles randonnées et des conseils techniques.

En 2023, ce sera au tour du Club Alpin Français Comminges, avec l'appui du Comité Régional d'Occitanie d'accueillir pendant 4 jours, du 18 au 21 mai 2023, les adeptes de VDM de toute la France.

En attendant, bel hiver à tous.

Randonnée alpine - Été 2022

Encore une belle saison de randonnée alpine cet été.

Comme l'an passé, sur 1 journée, un weekend ou trois jours, les sorties nous ont promenées à travers les massifs environnants : Chartreuse, Haute Maurienne, Vercors, Aravis. Chartreuse : Dôme de Bellefond par la combe Barbouze, Lance sud de Malissard et l'intégralité du sangle de l'Aulp du Seuil par la tour Isabelle.

Aravis : Traversé de l'Etale.

Haute Maurienne : Ouille du midi par l'Ouille Moutta et la Pointe Francesetti

Vercors : Le Moucherotte par les vires du Ranc de Malhivert, la crête des Agnelons et la Grande Moucherolle par le col des deux soeurs en boucle par les crêtes.

Aravis : Le pic de Jallouvre par l'arête sud est et les crêtes du Grand Bargy en boucle.

Les sorties ont également été variées, parfois rocher, parfois glacier, parfois équipées parfois non, parfois très aériennes, parfois entre nous, parfois mixées avec nos amis du gums. Il y en a eu pour tous les goûts !

Encore et toujours de riches moments de partage et de découvertes.

Les compte-rendus des sorties peuvent être lues sur le site internet.

https://www.clubalpinmht.org/comptes-rendus/cr-rando-alpines/

Clap de fin sur l'édition 2022 de l'ETVA (EDT-TRAIL- VALLEE d' AIGUEBLANCHE) le 8 oct 2022

« 875 coureurs et marcheurs , 194 enfants , 125 bénévoles , 8 associations contributrices , voilà les chiffres marqueurs de cette édition. Je souhaitais vous remercier très sincèrement pour le formidable apport que vous avez su donner en participant à la programmation des activités en lien avec l'ETVA. Innovante , sécurisée et très bien adaptée, votre activité restera un moment fort de notre édition. »

Voici les remerciements envoyés par les organisateurs aux bénévoles du CAF qui avaient organisé un pont de singe sur le

torrent du Morel (prés de la piscine) à l'intention des jeunes intrépides qui voulaient tester leur capacité !

Une belle petite réussite pour l'équipe, qui a permis de faire connaitre le club à ces jeunes sportifs ; le plus jeune n'avait que 3 ans. Quant au plus âgé, qui s'est trempé les pieds dans le torrent, nous tairons son nom (à moins que vous le reconnaissiez sur la photo : l'homme en rouge) !

ESCALADE JEUNES

sur Moûtiers

Après deux années difficiles, les effectifs du groupe JEUNES GRIMPEURS se sont bien étoffés, ce qui permet d' envisager l'avenir plus sereinement sur tous les plans.

Une grande proportion d'anciens a réintégré l'activité et de nombreux nouveaux sont venus compléter les cours d' Anthony au gymnase de Moûtiers !

Donc un encouragement pour la poursuite de cette activité ainsi que pour l'équilibre du bilan financier.

J'aime le trail

Il m'apporte tant de moments forts, de belles rencontres et partages.

Retour sur mon objectif 2022 (et oui il faut un but sinon c'est compliqué de s'enquiller les kms et le dénivelé)

Il y a d'abord eu la préparation avec 4 mois de boulot à raison de 2 à 5 sorties par semaine. Les sorties raquettes et ski de rando du CAF m'avaient déjà donné un bon foncier !

Puis le grand moment est arrivé ! Une semaine de folie à Chamonix qui s'est soldée par une deuxième OCC en poche (58 km pour 3400 de D+ et -) en 13h30.

On l'a eu la veste de « finisher »… et la bière qui allait avec …

Pour aller au bout d'un trail comme çà et surtout passer les BH (quesako me direz vous ? et bien une barrière horaire établie par l'organisation te bloque si tu n'as pas été assez rapide). Il faut avoir bien sûr un bon entraînement mais également des supers copines qui ne vont pas te lâcher de toute la journée en te boostant à chaque fois qu'elles te voient.

Sur cette course j'ai également eu la chance de la partager avec mon amie Estelle, ultra-traileuse, qui a "veillé" sur moi tout du long sur cette jolie mais harassante aventure (allez plus que 2 tours de stade pour le sommet me dit elle..et moi de me dire..c'est long 2 tours).

J'attendais à tout moment qu'elle sorte une branche de sapin pour me fouetter !! Et oui fouette toi au sapin et tu iras plus loin (dixit le dossard 512).

J'ai même eu droit par ma femme Karine Gayet à un massage des mollets un peu récalcitrants.

Merci à mon fiston Sylvain Gelloz qui m'a boostée à chaque ravito.....Allez la vieille, tu déchires...oui oui c'est moi !

J'ai eu des belles surprises tout du long avec des amis venus m'encourager et que tu découvres au détour d'un sentier.

En résumé nous sommes partis d'Orcières en Suisse direction Champex puis la grimpette jusqu'au col de la Gittaz (c'est là que ce fut le plus dur). Ensuite descente sur Trient et sa magnifique église rose. A ce ravito un bon sandwich jambon beurre va me donner la pêche pour faire la grosse grimpette de 1000m de D+ jusqu'au col de la Balme. La chaleur fait des ravages parmi les coureurs mais pour moi ça passe.

Redescente sur le Tour puis l'Argentière. Tout va bien. Plus qu'une grimpette jusqu'à la Flégère où j'arrive à la nuit. C'est quasi gagné, 1h30 d'avance sur la barrière horaire, à nous la descente sur Chamonix. Je profite une fois de plus de cette arrivée mythique au milieu d'un public connaisseur et extraordinaire.

Toutes les copines, Karine et Sylvain sont là. C'est magique et en plus je suis beaucoup plus fraiche qu'en 2021.

A chaque année un nouveau défi donc je cherche...si vous avez une idée.....euhhh on ne se lâche pas

Brigitte

Résultats du QUIZ :

1-4	2-1	3-3	4-FAUX	5-2	6-1	7-FAUX	8-2	9-2	10-2	
11-4	12-2	13-1	14-3	15-1	16-2	17-4	18-2	19-2	20-4	

PROGRAMME DES SORTIES HIVER 2022-2023

Pour participer aux sorties collectives encadrées par le CAF, vous devez:

- Posséder la **licence CAF** 2022-2023 (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

Bien Covoiturer :

Partagez les frais de déplacement!

Ils sont établis à **0,40 €/km** par véhicule

Consultez les changements de dernière minute

Pour vous inscrire :

- **T**éléphonez à l'encadrant **le vendredi entre 18h et 20h** (pas d'inscription sur place au départ)
- **S**i problème, ne laissez pas de message: rappelez dès que possible
- **S**i nuit en **refuge**, inscrivez-vous 21 jours minimum avant la sortie afin de réserver (à certaines périodes, vous devrez verser des arrhes); contactez à nouveau l'encadrant 48h avant le départ pour disposer des consignes.
- Dans certains cas, le responsable pourra vous proposer une autre randonnée plus adaptée.

Attention : Le programme évolue au fur et à mesure de la saison. Vous trouverez les informations à jour (modifications, ajouts ou annulations de sorties) sur le calendrier des sorties du site internet **www.clubalpinmht.org**

Activité « raquettes à neige »

Les sorties du mercredi seront annoncées en ligne sur notre site et via la mailing-liste

Calendrier des sorties ski de rando et autres activités

Date	Description
	Novembre - Décembre
S 26/11	Journée des encadrants - Moûtiers - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
S 3 et D 4/12	Compétition d'escalade au gymnase de Moûtiers - Panto Anthony - 07 88 02 93 00 - a.panto95@gmail.com -
J 8/12	Jeudi je skie - Beaufortain - Franck JEANNE - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr - Niveau 0 (600 m D+)
V 9/12	Assemblée générale Villette - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
S 10/12	Cycle débutant - À définir - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com - Niveau 0 (600 m D+)
J 15/12	Jeudi je skie - À préciser - Franck JEANNE - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr - Niveau 2 (1000 à 1200 D+)
S 17/12	Cycle débutant - À définir - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com - Niveau 0 (600 m D+)
D 18/12	À définir - Freund Théophile - 06 48 91 67 80 - theophile.fre@gmail.com - Niveau 2 (1000 à 1200 D+)
D 18/12	Sortie bucolique - Pra Spa - Martine Anciaux - 06 13 08 06 30 - josiroan@gmail.com - Niveau 0 (600 m D+)
	Janvier
J 5/01	Jeudi je skie - À préciser - Franck JEANNE - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
S 7/01	Cycle débutant - Courchevel 1650 - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com - Niveau 0 (600 m D+)
D 8/01	Journée sécurité - À préciser - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com - Niveau 0 (600 m D+)
L 9 au J 12/01	Stage ski de fond - JURA site de Mouthe - GRANDMOTTET Jean Luc - 07 85 87 85 59 - gdmottet.jlc@gmail.com - Niveau 1 (800 à 1000 m D+)
J 12/01	Jeudi je skie - À préciser - Franck JEANNE - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
S 14 et D 15/01	Grand parcours ski de rando - Arêches - Beaufort - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
J 19/01	Jeudi je skie - À préciser - Franck JEANNE - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
S 21 et D 22/01	150 ème assemblée générale - Le Mans - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
S 21 et D 22/01	Cycle trace vers l'autonomie - à définir - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)

Date	Description
	Janvier (suite)
D 22/01	Col du Loup - Lauzière - Le Biolley - Éric COSTABLOZ - 06 89 15 63 30 - ev.costabloz@orange.fr - Niveau 1 (800 à 1000 m D+)
D 22 au S 28/01	Grande Traversée du JURA - GRANDMOTTET Jean Luc - 07 85 87 85 59 - gdmottet.jlc@gmail.com
D 22/01	Pointe du Col - Charvaz - Max Bal - 04 79 09 72 11 - famille-bal@orange.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
J 26/01	Jeudi je skie - À préciser - Franck JEANNE - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
S 28/01	Cycle débutant - Courchevel 1650 - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com - Niveau 0 (600 m D+)
D 29/01	Dôme de Vaugel - Les Pars - Beaufortain - Éric COSTABLOZ - 06 89 15 63 30 - ev.costabloz@orange.fr - Niveau 1 (800 à 1000 m D+)
	Février
J 2/02	Jeudi je skie - À préciser - Franck JEANNE - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
S 4/02	Cycle débutant - Courchevel 1650 - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com - Niveau 0 (600 m D+)
D 5/02	Beaufortain - Mappa - Granier - Jacques VIBERT - 06 14 28 89 72 - jacquesvibert@sfr.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
J 9/02	Jeudi je skie - à préciser - Franck JEANNE - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
D 12/02	Col de la Grande Pierre - Pralognan - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
J 16/02	Jeudi je skie - à préciser - Franck JEANNE - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
D 19/02	Dou de Sublet - Notre Dame du Pré - Éric COSTABLOZ - 06 89 15 63 30 - ev.costabloz@orange.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
J 23/02	Jeudi je skie - à préciser - Franck JEANNE - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
S 25/02	Cycle débutant - Courchevel 1650 - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com - Niveau 0 (600 m D+)
D 26/02	Sortie bucolique - Pointe de St Martin de Belleville - Martine Anciaux - 06 13 08 06 30 - josiroan@gmail.com - Niveau 1 (800 à 1000 m D+)
	Mars
J 2/03	Jeudi je skie - à préciser - Franck JEANNE - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
S 4 et D5/03	Cycle trace vers l'autonomie - À définir - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
D 5/03	Cycle couloir - À définir - Julien GORNY - 06 68 61 33 29 - julien.gorny@gmail.com - Niveau 3 -
D 5/03	Col Vâ (à droite du Quermoz) - Naves - Max Bal - 04 79 09 72 11 - famille-bal@orange.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
J 9/03	Jeudi je skie - à préciser - Franck JEANNE - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
V 10 au D 12/03	RAID 3 jours - Sortie ski avec bivouac hivernal - À définir - Émilie GAILLARD-ROCHE - 06 19 53 03 90 - prando_prando@yahoo.fr - Niveau 2 (1000 à 1200 D+)
S 11/03	Cycle débutant - Courchevel 1650 - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com - Niveau 0 (600 m D+)
S 11 et D 12/03	Cascade de glace - Grand parcours cascade de glace - Bonneval - Bessans - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 12/03	Marmottes noires - Lauzière - Le Biolley - Éric COSTABLOZ - 06 89 15 63 30 - ev.costabloz@orange.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
J 16/03	Jeudi je skie - à préciser - Franck JEANNE - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
S 18/03	Cycle débutant - Courchevel 1650 - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com - Niveau 0 (600 m D+)
D 19/03	Rassemblement du club - À définir -
J 23/03	Jeudi je skie - à préciser - Franck JEANNE - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
S 25/03	Cycle débutant - Courchevel 1650 - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com - Niveau 0 (600 m D+)
D 26/03	Col du Mont - Ste Foy Tarentaise - Jacques VIBERT - 06 14 28 89 72 - jacquesvibert@sfr.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
	Avril
D 2/04	Roche Jaille depuis Les Menuires - Éric COSTABLOZ - 06 89 15 63 30 - ev.costabloz@orange.fr - Niveau 1 (800 à 1000 m D+)
J 6/04	Jeudi je skie - à préciser - Franck JEANNE - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
S 8 au L 10/04	RAID 3 jours - Haute Tarentaise - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
D 9/04	Dame Cairn (Bonneval Les Bains) - Martine Anciaux - 06 13 08 06 30 - josiroan@gmail.com - Niveau 2 (1000 à 1200 D+)
D 16/04	Col du Retour - La Masure - Max Bal - 04 79 09 72 11 - famille-bal@orange.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
L 17 au S 22/04	RAID 6 jours - Objectif Mont Blanc - Franck JEANNE - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+) - AD (confirmé, pente environ 35°)
V 21 au D 23/04	RAID 3 jours - Pointe de la Sana - Vanoise - Val d'Isère - FREUND Théophile - 06 48 91 67 80 - theophile.fre@gmail.com - Niveau 3 (1200 à 1500 D+) - AD (confirmé, pente environ 35°)
D 23/04	Col François depuis Celliers - Lauzière - Èric COSTABLOZ - 06 89 15 63 30 - ev.costabloz@orange.fr - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)
S 29 et D 30/04	Cycle trace vers l'autonomie - À définir - Vahiné Patrick - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com - Niveau 2 à 3 (1000 à 1500 D+)

De l'utilité de la diversité ou Comment skier avec une épaule HS

Des techniques différentes, voire opposées

J'ai appris à skier dans les années 50 (séances parascolaires des jeudis, dans les Vosges), selon la méthode principale suivante. On amorce un virage avec un petit appel des jambes (déplier rapidement un peu les genoux en allégeant milieu et talon des skis), immédiatement suivi d'une rotation du torse dans la direction souhaitée, bras et bâton un peu écartés du torse et accompagnant son mouvement. Donc les skis « suivent » un torse « conducteur » en début de virage. En option, si on prévoyait que la neige (ou notre faible technicité…) compliquerait cette amorce, un rapide appui précoce (avant la rotation du torse) de bâton *extérieur* poussait dans la direction souhaitée, sans excès pour ne pas se déséquilibrer.

La conduite du virage ne garde cette rotation anticipée d'un torse conducteur que le temps d'approcher la fin souhaitée du virage, puis le torse annule son avance et sa tâche et revient en position normale de traversée, face aux spatules (avec ou sans fente : le décalage entre ski amont et aval).

Très vite (années 60), j'ai ensuite appris la méthode actuelle faisant majoritairement appel à un geste quasi opposé : toujours l'allègement des skis pour amorcer, mais cette fois aidé d'un planté significatif du bâton *intérieur* qui allège plutôt qu'il ne pousse, autorise à tourner d'abord les skis dans la direction souhaitée, avec les genoux qui poussent à tourner, et le torse étant un peu en retard. Au début, il y a presque un petit effet de « vissage » : skis tournant du côté souhaité, mais torse (avec ses bras et bâtons) paraissant d'abord esquisser une rotation contraire.

Comme dans la méthode antérieure, la conduite du virage ne garde cette rotation anticipée des skis, et donc le vissage, que le temps d'approcher la fin du virage, puis le torse rattrape son retard et revient en position normale de traversée, face aux spatules (avec ou sans fente).

La godille serrée en pente raide caricature cette méthode : le torse reste toujours en retard sur les skis, et à la limite reste toujours face à la ligne de plus grande pente, les skis oscillant de droite et de gauche, aidés par les allègements qui deviennent des rebonds soutenus par les bâtons extérieurs.

Pour mémoire : le jeu des carres, et donc des genoux, est à peu près le même dans les deux techniques, et de bon sens. Pour passer de la position en traversée, antérieure et postérieure au virage (rappel : genoux légèrement vers l'amont pour prise de carre, poids un peu plus sur le ski aval, éventuelle fente avec cet aval un peu en retrait), il faut lâcher les carres (skis à plat) dès la fin de l'allègement et du début de l'amorce de virage. Ceci conduit à pousser un peu les genoux à l'intérieur du virage. Si la mise à plat risque de provoquer des fautes de carres (neige rugueuse accrochant latéralement) on peut prendre un peu de carres internes au virage (donc genoux un peu plus à l'intérieur), ce qui anticipe la position de fin de virage (les carres internes deviendront les carres amont).

Un exemple utilisant cette différence en complémentarité

Chez moi, les années ont passé… Comme chez beaucoup, ma carcasse a souffert des efforts parfois excessifs demandés par l'escalade et l'alpinisme, et a bien sûr vieilli. Et je me retrouve à plus de 80 ans avec une épaule droite quasiment HS. Que faire pour essayer de quand même faire encore un peu de ski de randonnée ?

En montée la solution a été vite trouvée : coller au torse le bras de l'épaule abîmée, pour l'immobiliser, bouger au minimum l'avant-bras, user et abuser de la mobilité du poignet, et ne faire que des appuis allégés, si possible intermittents voire rares, du bâton. Il y a des effets collatéraux indésirables sur les acteurs des autres mouvements (bras opposé surchargé, jambe du mauvais côté travaillant trop, dos sollicité de manière dissymétrique, …), mais on n'a rien sans rien…

En descente, après de multiples essais plus ou moins réussis ou ratés, m'est revenue la technique apprise dans les années 50, décrite ci-dessus : elle s'est révélée très adaptée à ce handicap, car elle permet de n'utiliser qu'un bâton, unilatéralement, et un seul bras.

C'est simple : Mon épaule handicapée est la droite. Je vire à gauche selon la technique actuelle du vissage et du bâton allégeant intérieur : c'est le bâton gauche. Je vire à droite selon la vieille technique du torse qui entraîne les skis, en y ajoutant quasi systématiquement l'aide initiale du bâton poussant extérieur, donc… Également le bâton gauche ! « Au cas où », et parce qu'il faut bien redescendre le 2nd bâton, je garde celui-ci dans la mauvaise main (droite), mais horizontalement, bras collé au corps, et donc sans position opérationnelle.

Comme en montée, il y a des effets collatéraux : une surcharge de travail pour le « bon » bras qui travaille deux fois plus, et aussi pour les genoux qui sont moins aidés par les bâtons. Le plus gênant concerne les chutes : pas question d'amortir avec le mauvais bras une chute du mauvais côté (la douleur serait horrible si le bras était réellement et brutalement sollicité). Alors je me prépare mentalement à ne pas éloigner le mauvais bras du corps en cas de chute (ça marche !), et tant pis si le choc sans amortissement est rude lorsque la neige est dure (choc probable sur l'épaule …, mais pas déployée, donc pas en position vulnérable).

J'ai raconté cette histoire car j'observe que nombre de personnes, surtout dans le domaine des sports de plein air en montagne, souffrent des épaules. Alors si cela peut servir… En outre, éventuellement servir encore un peu est, pour un ancien animateur, plutôt rassurant.

Guy Oberlin, CAF Lyon et MHT, mars 2022

À NOUS LES GRANDS ESPACES !!!

Sortie ski de fond et raquettes, Mouthe JURA les 9, 10, 11 et 12 janvier 2023

Nous irons cette année plus au Nord à Mouthe, réputée pour son froid sibérien à la limite du Doubs, du Jura et de la Suisse. Evolutions sur pistes préparées ou en terrain vierge. Le Jura est le berceau du ski de fond en France, les pistes se découvrent à l'infini, à consommer modérément !

Hébergement en dortoir au refuge « au Chalet de la Source », auberge avec tout confort.

Réservé aux 15 premiers inscrits. Inscriptions obligatoires avant le 15 novembre 2023 avec chèque d'arrhes de réservation au nom du CAF Moûtiers et de Haute Tarentaise, d'un montant de 30 €.

Ouvert aux skieurs tous niveaux pratiquant le skating ou la technique classique et aux raquettistes.

Coût de la demi pension : 58€ la journée soit 174€ pour les 3 nuitées. Ajouter frais de déplacement et forfait ski de fond.

GRANDE TRAVERSEE DU JURA EN 7 JOURS

du dimanche 22 au samedi 28 Janvier 2023

Après autant de séjours dans le Jura à ski de fond, à cheminer sur les pistes et le tracé de la GTJ, nous n'avions pas d'autre issue que proposer un projet de traversée du Nord de Villers le Lac (Doubs) au Sud à Lamoura (Jura) en 7 étapes. Etapes moyennes de 20kms pour un parcours de 150kms.

Limité à 9 participants impérativement (capacité du minibus qui nous assistera et portera nos affaires) et réservé aux skieurs expérimentés et aguerris.

Ski classique ou skating sur pistes préparées, nous skierons léger pour notre plus grand plaisir.

Hébergement en demi pension en gîte, refuge ou centre de vacances ;

Pour ces deux séjours :

Contact : Jean luc Grandmottet mail : **gdmottet.jlc@gmail.com**

ou portable : 07 85 87 85 59

Pente raide 2022, l'épilogue

Dimanche 22 mai

Alors que d'ordinaire la saison de ski s'arrête courant juin, souvent par lassitude de skier sur de la soupe plus que par le manque de neige, cette année, nous traquons les derniers carrés d'or blanc avant la fin mai.

Il est 7h, nous sommes sur le parking du Fahrenheit 7 à Val Thorens, le 22 mai d'une année avare en précipitations et généreuse en soleil. Sous nos yeux interdits se dresse le Roc des Saints Pères, plus roc que neige avec son manteau d'hiver en lambeaux.

L'équipe ? Nous somme toujours cette bande de bras-cassés qui cherchons les pires conditions de ski de la saison. Aujourd'hui je suis accompagné de fidèles :

Marion, Edouard, Yves et Mika. Edouard est encore malade. Nous partons tout de même, incertains des conditions.

Après 100m à plat il faut déjà mettre les skis sur l'épaule pour marcher sur la route et c'est par alternance de peaux et de marche que nous remontons la combe de Thorens.

Arrivés au pied du couloir la pente se redresse. On y fait une pause et on prend la température du groupe. La fièvre d'Edouard remonte. Cette fois c'est du sérieux.

Il redescend en nous avouant qu'il est venu s'assurer qu'on ne fera pas sans lui, le couloir voisin du notre dont il a tant envie.

Pour nous autres, le couloir semble praticable. Seule une portion d'une cinquantaine de mètres est déneigée et sera à gravir à pieds.

Quelques conversions plus tard nous chaussons crampons et casques et partons à l'ascension de ce beau corridor entre neige et roches. La grimpe est cadencée par Mika qui égayera la montée en choisissant un itinéraire qui nous fera passer par quelques mètres de glace vive, histoire de sortir le piolet.

La sortie au sommet du couloir est raide, environ 45°, comme le génépi d'Yves.

Quelques derniers pas en mixte nous amènent au sommet du Roc, juste à l'heure de la restauration. La petite collation à 3472 mètres est très appréciée.

Tout cela promet une descente à la fois technique et ludique. Coupés, dérapés, sautés, la recette prend et l'on profite de chacun des derniers virages de l'année dans cette polenta plus que limite. Même le kilomètre de plat à faire à pieds pour rejoindre la voiture ne nous abattra pas. On a skié tout ce qu'on a pu et l'on rangera les skis sans aucun regret !

2023, on t'attend.

L' ÉCOLE de SKI et de MONTAGNE repart pour 2023

L' activité repart pour cette année dans les conditions identiques, avec l'espoir de grossir les effectifs tels que nous les avions il y a trois ans en arrière.

Toujours pour les jeunes entre 6 et 17 ans, résidant sur le territoire de la Communauté de Commune COEUR de TARENTAISE, à partir de janvier sur les pistes de Courchevel, activité encadrée par les moniteurs ESF !

Pour tous les niveaux : initiation, perfectionnement, et plus…

Les tarifs sont établis selon le quotient familial (à partir de 60 Euros) .

N'hésitez pas à vous inscrire sur le site : ecoleskimoutiers@gmail.com ou par téléphone au : O624973180

Montagn'Art

Quand la beauté s'invite à votre revue …. Un coup de coeur pour les aquarelles d'Alain Gegout, assemblées en un livre superbe ou originaux à encadrer (formats 40 X 30 ou 30 X 20).

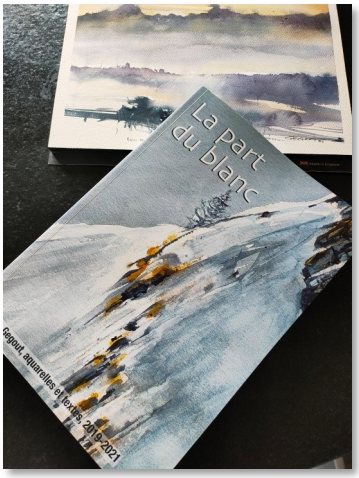
« Je ne lis pas la neige. Je la pratique le ciel venu.

Lire la neige, c'est creuser dedans, découvrir ses couches et deviner son poids, sa densité, ses différentes nuances de blanc, ce qui la recouvre entre deux couches. Le sable rosé d'un coup de sirocco et le parfum de là-bas, la ligne bleue glace d'un coup de bise.

Lire le chaud et le froid, le Sahara et le vent glacial du nord.

Je ne lis pas la neige, je m'en goinfre, je la dévore des yeux, des jambes, je la sens depuis que je suis né, dedans, par un mois de décembre.

Dans ma ligne bleue, dans mes sapins noirs Vosgiens.



Nez dedans, Je la sens dans tous mes poils, toujours j'en redemande, insatiable d'elle. »

Alain Gegout

Marie Montagnat, artiste peintre, expose à Arêches : de grands formats (130X80) à l'huile, très lumineux.

Elle travaille également sur commande. N'hésitez pas à la contacter:

Marie Montagnat-Ponsar 06 03 07 26 76
marie.montagnat@gmail.com

WWW.AUVIEUXCAMPEUR.FR

PARIS - LYON - THONON-LES-BAINS - SALLANCHES - TOULOUSE-LABEGE
STRASBOURG - ALBERTVILLE - MARSEILLE - GRENOBLE - CHAMBERY
PARIS HAUSSMANN - GAP