



CAF Mont-Blanc:  
Permanences  
tous les jeudis  
soirs à la salle  
Bellegarde à  
partir de 20h30.

### Dans ce numéro :

Huit nanas désorientées	2
L'orientation dans les orties	3
Aventures péruviennes	4
Les échos du challenge 2005	4
L'énigme de l'été	5
Ski de fond / skating	5
Une histoire de noeuds	6 et 7
L'escalade au CAF Mt-Blanc	8
Programme hiver 2004/2005	9/10 et 11
Le coin des annonces	12
Le Comité 2005	12

## Le mot du Président



Bonjour à tous,

La saison d'été qui se termine fut très satisfaisante avec une participation importante et une météo raisonnable. J'en profite pour remercier les chefs de courses.

Le programme d'hiver que vous allez découvrir est très complet avec une innovation cette année : dans la continuité des initiations ski de randonnée du mois de janvier, nous proposons des sorties faciles en février et début mars à destination des personnes qui débutent. Le ski de fond fait son apparition, souhaitons que les participants soient nombreux.

Le nombre d'adhérents est en très nette progression avec 660 licenciés. Notre club est cité en exemple par la fédération des CAF. L'effet du nouveau mur d'escalade du Rosay n'y est sans doute pas étranger. En effet, l'activité escalade devient une pratique de tout premier plan au CAF Mont-Blanc. Nous avons plus de cinquante jeunes qui s'initient ou se perfectionnent en escalade avec aussi une centaine d'adultes inscrits au mur. Je remercie au passage les bénévoles, les guides, le BE escalade qui contribuent au bon fonc-

tionnement de cette activité. Certains jeunes participent aux compétitions d'escalade départementales et ils commencent à se hisser au niveau des classements.

Les nouvelles de la fusion FCAF-FFME ne sont pas bonnes, il semble que la FFME ne souhaite pas vraiment faire avancer la procédure. Le renouvellement des instances dirigeantes des deux fédérations apportera peut être des idées ou des volontés nouvelles. La création d'une grande fédération des clubs de sports de montagne serait je pense bénéfique pour tous.

Je remercie Jean-François Kress qui quitte le comité, il était notre responsable entre autres du matériel, il a effectué un travail important avec la rigueur et le sérieux que nous lui connaissons. J'associe à mes remerciements Nathalie Guillemet qui quitte le comité, elle était responsable administratif du refuge.

Il me reste à vous souhaiter à toutes et tous une bonne et heureuse année 2005. Quant à ceux qui attendent la neige, je leur souhaite une excellente saison d'hiver avec des conditions de rêve.

Alain Marquiset

### Rédaction :

Laurent FEUILLATRE.

Un grand merci à Monique PORTIER

### Ont également collaboré à ce numéro :

**Textes :** Ghislaine PESNEL, Monique PORTIER, Alain MARQUISSET, Karine BOUTTIER, Suzon FUCHS, Franck HEIM, Frank SOCQUET

**Photos :** Anne Cécile CONVERS, Suzon FUCHS, Isabelle VION-DURY, Karine BOUTTIER

**Recherche d'annonceurs :** Laurent FEUILLATRE

## Le mot de la Rédaction



Nous voilà repartis pour une saison d'hiver. Le calendrier des sorties est copieusement rempli, tout le monde y trouvera certainement son compte, du débutant au confirmé. Mais la Plume du Chocard n'est pas simplement la publication du calendrier, c'est avant tout un journal de liaison entre tous les membres du CAF Mont-Blanc. Faites le vivre par vos articles, photos et autres idées... Merci pour votre contribution.

## *Huit nanas désorientées !*

Pas un seul homme pendant deux jours, nous sommes entre femmes : je vous laisse imaginer nos conversations.... Quelques oreilles doivent encore siffler!

**Samedi 1<sup>o</sup> Mai**, 6h30, parking du Rosay : ce n'est pas ce petit crachin qui va nous empêcher de partir pour le «Balcon du Léman». En route le temps se gâte, la pluie s'intensifie mais nous poursuivons et bientôt le ciel s'éclaircit.

A Thonon, grâce à nos téléphones mobiles, Anne-Cécile et Marie qui nous avaient déjà perdues nous rejoignent enfin. Nous laissons 2 voitures et continuons jusqu'au col du Feu, via Lullin.

Non, il ne fait pas « grand beau », mais pleines d'espoir nous attaquons. D'ailleurs Monique commence ses incantations, donc pas de souci pour la météo ! Dominique notre chef de course, avec notre accord, décide de faire de cette randonnée une leçon de cartographie/orientation. Idée judicieuse : ce sera très instructif pour les deux futures stagiaires.

Le paysage de ce premier jour est particulièrement bucolique : doux, verdoyant, fleuri, parfumé, propice à la rêverie aux alentours de « Reyvroz ». Pas moyen de se tromper, l'itinéraire est très bien signalé. A chaque carrefour, Sylvie en tête, les yeux scotchés à la carte, s'arrête et cherche, cherche, cherche le chemin. Pendant ce temps nous avons toutes suivi les balises et elle finit par nous rejoindre... Ce parcours porte bien son nom : nous sommes au balcon, vue magnifique sur le lac Léman. Huit heures de marche, quelques pause

bien méritées (cake au citron de Françoise), météo stable, humeur joyeuse, humour délirant... Après une descente dans les bois, ravissante certes mais interminable, nous arrivons à Bernex.

L'hôtel est accueillant, les patrons sympathiques, la douche bienvenue. La salle de restaurant, bondée ce soir-là, résonne de nos rires. Tout le monde au lit, petit déjeuner à 7 heures demain matin.



**Dimanche 2 Mai**, 7 heures, salle de restaurant : nous sommes toutes là, affamées comme il se doit. Le temps passe : 7h20, 7h30 et personne ne vient nous servir. Nous sommes enfermées dans l'hôtel : Dominique et France sortent par la fenêtre et vont frapper partout... on essaye la cloche, le téléphone.... Enfin, des bruits dans la cuisine...déception : c'est une souris ! Finalement notre adorable petit serveur arrive à 7h40, l'air surpris. Bon, il est tellement mignon (et sur ce point nous sommes toutes d'accord !) que nous lui pardonnons son retard

qui permet aussi à la pluie de se calmer un peu !

8h45 : nous nous mettons en marche, Monique en tête cette fois. Après une petite averse, histoire d'aérer les capes de pluie, nous attaquons la montée dans la neige. Et là, bien sûr, Monique perd le balisage... altitude 1889m, arrivée d'un télésiège, oui bien sûr nous sommes là sur la carte et ce télésiège récent n'est pas noté ! Dominique reprend les commandes avec finesse. Sylvie est catégorique : nous ne pouvons pas continuer sur cette crête, « ça ne passe pas ». Dommage, nous aurions rejoint le GR ! Habilement Dominique nous fait descendre une pente de neige vers ce que nous croyons être les chalets d'Oche. Et là, toutes agglutinées contre un grillage, (sauf Anne qui a reconnu les lieux et veut nous lancer des cacahuètes !), nous observons le paysage afin de nous repérer sur la carte. Pendant une bonne demi-heure Dominique fait semblant de ne pas savoir où nous nous trouvons et finit enfin par nous donner la réponse qu'elle nous cachait si bien !

Comme l'heure tourne nous allons nous aussi tourner un peu autour de Bernex ... et prendre une variante qu'il aurait été vraiment dommage de laisser de côté. D'ailleurs c'est tout couvert du côté de la Dent d'Oche, heureusement que nous avons changé d'itinéraire. Notre chef de course avait vraiment tout prévu ! Un quart d'heure de pluie, juste pour nous effrayer, et nous remettons les lunettes de soleil. La descente sur le lac est fabuleuse dans les couleurs et les senteurs des arbres en fleurs. Enfin la route nationale... l'une d'entre nous a une drôle de démarche...il faut dire quand même que nous totalisons en 2

## *Huit nanas désorientées ! (suite)*

jours 2700 m DN positif et 3400 m DN négatif.

Mais il faut maintenant rejoindre les voitures. Deux par deux nous faisons de l'auto-stop avec un succès fou ! Très vite nous nous retrouvons toutes les huit à Thonon. Après avoir récupéré toutes les voitures au col du Feu nous nous séparons et chaque équipe rentre chez soi en rêvant de la soupe et de la douche. Mais la journée n'est pas finie pour France et encore moins pour Anne : un pneu crevé sur l'autoroute les retarde un bon moment.



Et voici Anne dans le bouquet final : elle ne peut pas rentrer chez elle, le verrou est coincé... son week-end se termine alors à 23 heures devant sa porte en compagnie des voisins en robe de chambre, l'un d'entre eux jouant de la perceuse !

Merci à chacune pour sa participation, à Marie qui s'est si bien intégrée pour sa première sortie et une mention spéciale à notre chef de course pour la leçon d'orientation.

## *L'orientation dans les orties, tout un programme...*

Par un beau matin d'été, nous partîmes un groupe de nanas (encore !) s'initier à la cartographie et à l'orientation (tout un programme...). La conquête du Mont Billat sera l'objectif de cette journée en passant par la Croix aux Filles. Une petite « prière » s'impose à la Croix car la légende voulait que les jeunes filles prient pour se trouver un fiancé!!!

Au détour du chemin, une décision est à prendre : à droite ou à gauche... Monique sort la carte, se repérer demande une certaine attention. Où est le nord??? Les langues se délient, les esprits s'échauffent :

« -Moi j'irai à droite

-Non à gauche et tout droit

-A travers bois à droite, ça monte direct!! »

La ballade s'agrémenta d'explications florales grâce à Renée. Il faut reconnaître que le chemin n'était pas très bien indiqué. Enfin nous arrivons au sommet, un 360° fabuleux. Là aussi, repérer les sommets est un vrai casse tête (Henri et Jack ne sont pas là...).

Après un petit casse-croûte au soleil, nous entamons la descente. Comme Monique apprécie les variantes, arrivées à un groupe de chalets, nous ressortons la carte. « Le chemin est plein sud, alors allons-y » nous dit-elle.

Cap 180°. Le chemin n'étant pas marqué, l'itinéraire devient complexe. A un croisement, une décision s'impose: on remonte ou on descend?? Sylvie remonte jusqu'à la crête pour plus de visibilité. Diagnostic : on descend!!! Monique maintient son plein sud et nous nous retrouvons au premier chalet du matin. Notre chef de course insiste toujours, plein sud, les raccourcis valent le détour... Ah oui, cela vaut le détour! Un immense champ d'orties nous tend les bras, enfin plutôt les mollets. La traversée est épique. Merci Monique d'avoir pris soin de nos jambes de gazelles fouettées aux orties. Ce n'est plus ravigotant mais urticant!!! Nous continuons près d'une forêt de sapins impénétrable, tellement dense. Nous longeons une trace de « moto » (point de repère formidable entre nous). Après quelques sauts de bûches et autres branches et orties adorées, nous retrouvons enfin le chemin du départ, ouf!!

Certains disent qu'il ne faut pas respirer afin de ne pas se faire piquer par les orties. Mais là, c'était trop dur de tout faire en apnée.

Un très grand merci, Monique, pour cette course massée aux orties et pour avoir si bien repéré le chemin que tu avais parcouru la veille. Je me demande à la longue si la cartographie ne serait pas « allergisante » n'est ce pas les mollets?

## Aventures péruviennes

Il était une fois dix petits haut-savoyards qui avaient décidé de partir explorer le Pérou.

Après dix-sept heures de voyage, ils décidèrent d'aller voir le plus haut lac navigable du monde : le lac Titicaca (3800m). Ils s'y reposèrent sous le doux soleil des îles Amantani et Taquile, avant d'affronter l'interminable trajet en train de Puno à Cuzco et les innombrables ruinas, marchés et monuments de Cuzco. Ils étaient enfin prêts pour le fameux trek de l'Inca qui devait les mener au Machu Pichu.

Après quatre jours de marche et marches, par un col à 4200m et la forêt vierge, au milieu des colibris et autres orchidées de toutes tailles, les haut-savoyards parvinrent au sommet du Machu Pichu. Là, un trésor semblait les



attendre depuis toujours : le lever du soleil sur les ruines incas.

En pleine forme après ces premières aventures, ils décidèrent de suivre Mario (le guide) dans les sauvages montagnes de la cordillère Huayhuash. Ils y firent des rencontres étonnantes et sympathiques : du jeune berger au fouet à la vieille femme dans sa hutte, en passant par les habitants du village de Huayllapa. Ils allèrent jusqu'au bout de leur périple en terre péruvienne, malgré les changements de temps incessants et les nuits froides et humides, les longues montées aux différents cols (le plus haut à 5000m) et parfois la faim.

Si d'aventure vous les croisez...demandez leur de vous raconter aussi les marchés locaux, les sommets enneigés et la gentillesse péruvienne...Alors vous verrez une petite lumière briller dans leurs yeux.

Karine

## Dicton des voyageurs

« Ne connaissent la faim que ceux qui n'ont VRAIMENT PLUS RIEN à manger »

Monique et Frank

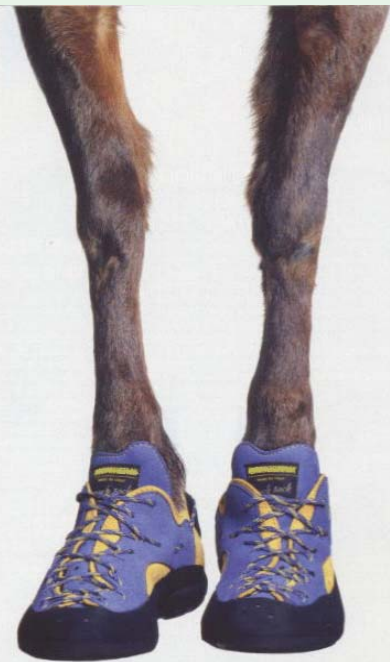
## Les échos du challenge 2005

Cette course de ski de randonnée, devenue mythique au CAF Mont-Blanc revêtra en 2005 une saveur toute particulière. On en parle depuis plusieurs mois voire quelques années, même au Ministère de la Jeunesse et des Sports ce n'est plus un secret. Alain Marquis et participera bel et bien à l'épreuve 2005 en tant que concurrent. Eh oui, ce n'est pas un scoop, c'est une réalité. Depuis le temps qu'il en rêve et qu'il en parle à tout le monde... Oui, Président, il va falloir mouiller la chemise maintenant. Fini les coups de fusil à retardement, place désormais sur la ligne de départ, mollets et carres affûtés.

Alors venez nombreux affronter « El Président », n'hésitez pas à vous inscrire en mars, dès réception du bulletin d'inscription.

Toute aide chaleureuse sera aussi la bienvenue pour l'organisation de cette course. On compte sur vous...

## L'énigme de l'été...



Testées par les plus grands spécialistes

Les secrets ne sont pas éternels. Il est maintenant temps de savoir qui est ce grand spécialiste, cet athlète hors norme? A qui appartiennent ces longues jambes fuselées? Qui prête une partie de son corps à des fins publicitaires?

Enlève ton masque, tu es dévoilé... Verdict à la fin de cette charade :

- On souhaite mon premier quand il est nouveau.
- De Camargue ou du Mississipi, on associe également mon second à Hyères.
- On passe mon troisième dans le chas sans aile.
- Mon quatrième est une bicyclette qui fonctionne sans eau.
- Arrivera ce qu'il arrivera quand mon cinquième sera jeté.
- De tête ou bleu, parfois c'est dur de trouver mon sixième
- Entouré d'eau, mon septième peut être aussi harmonique.
- Mon tout est bien dans ses baskets.

Solution : Henri Fivel-Demorel

## Ski de fond – skating

# Nouveau!

### Avis aux amateurs du pas de patineur !

- ❖ Peut-être vous arrive-t-il de poser les skis dans la voiture le samedi après-midi et de partir pour une balade solitaire en vous disant « ah, si seulement j'avais quelqu'un pour skier avec moi ! ».
- ❖ Peut-être avez-vous envie de vous mettre au skating, mais faute de compagnon de route, vous n'avez pas encore franchi le pas.
- ❖ Peut-être y a-t-il parmi vous des personnes intéressées pour former un petit groupe de skieurs de fond au sein du CAF.

Pourquoi ne pas organiser des sorties ensemble ?

Nous proposons d'ores et déjà quelques dates pour les amateurs de skating : les samedis après-midi du 8 janvier, 5 février et 5 mars...et même un week-end fin janvier dans le Jura. D'autres sorties pourraient être improvisées les mercredis et autres samedis après-midi ou pendant les vacances scolaires.

Où ? Agy, Megève Côte 2000, les Contamines, Chamonix, Les Saisies, Le Jura... à voir (selon enneigement, météo et ... envie du moment !)



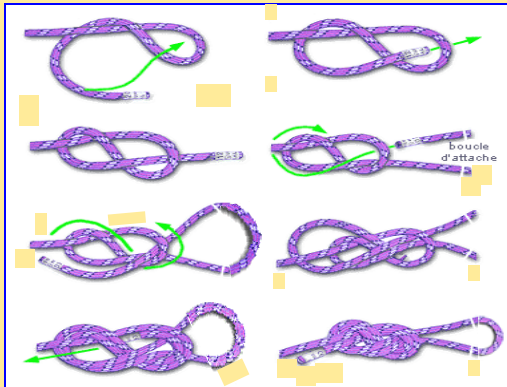
Contacts : Suzon Fuchs

Isabelle Vion-Dury

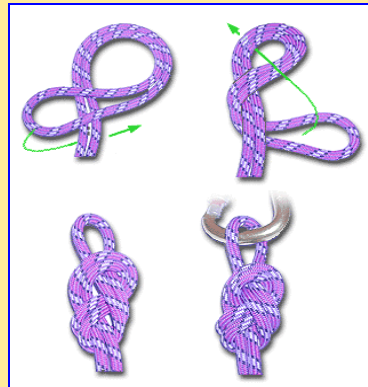
# Une histoire de noeuds

L'utilisation d'une corde est monnaie courante en montagne ou en escalade, que ce soit sur une corde, en assurance, lors d'une descente en rappel, pour un mouflage... Un noeud mal fait pourrait avoir des conséquences dramatiques. Voici donc un petit memento pour se remémorer la pratique des prin-

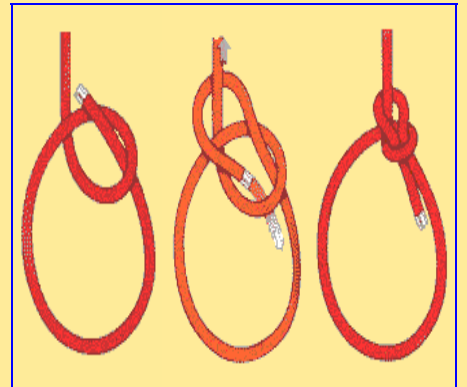
## Les noeuds d'encordement :




Le fameux huit sur le baudrier



Le huit prêt pour le mousqueton



Le noeud de chaise

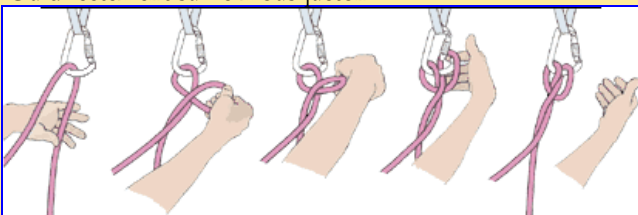
 Ris-  
desserrement, il doit être accompagné

## Les noeuds d'amarrage : le huit, le noeud de chaise ... et le cabestan

Préparation avant la mise en place sur le mousqueton



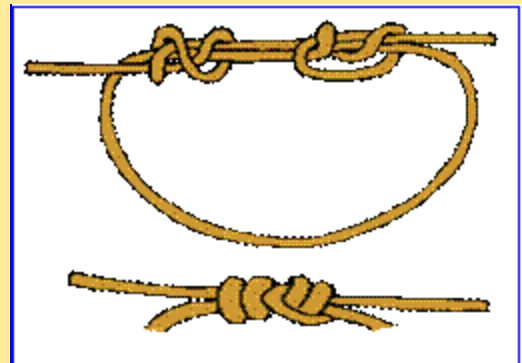
Ou directement sur le mousqueton



Le noeud de cabestan

## Les noeuds de jonction :

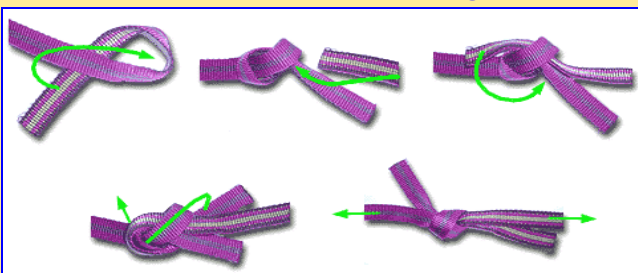
Pour rabouter 2 cordes



Le noeud de pêcheur double

## Les noeuds de jonction :

Le seul pour rabouter 2 sangles



Le noeud de sangle

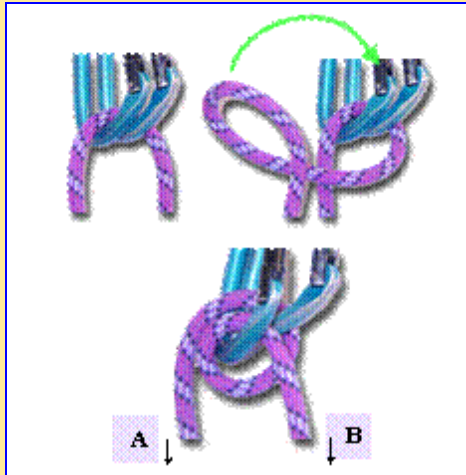


Le noeud en huit

## Une histoire de nœuds (suite)

**Le nœud autobloquant pour l'assurage :**

Assurage du second de cordée,  
remontée sur corde fixe



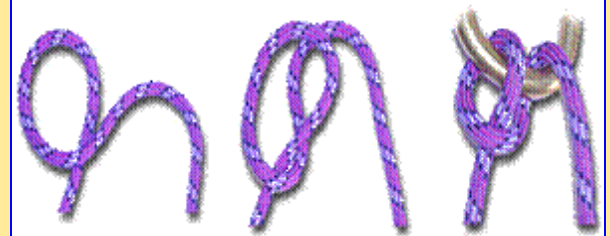
Le nœud de coeur

A : sens de blocage      B : sens de traction

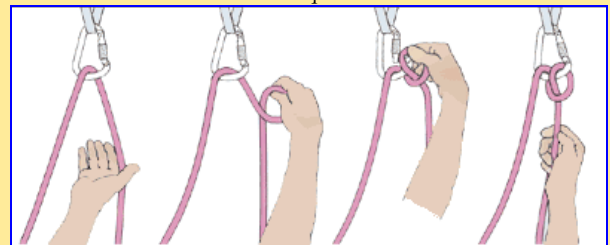
**Le nœud de freinage :**

As-

Préparation avant la mise en place sur le mousqueton



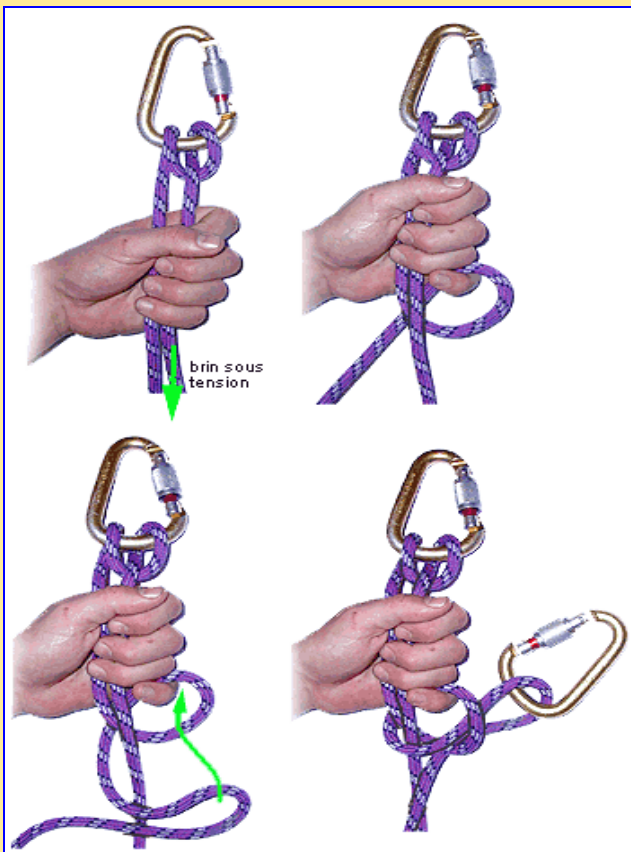
Ou directement sur le mousqueton



Le demi-cabestan

**Nœud sur une corde sous tension :**

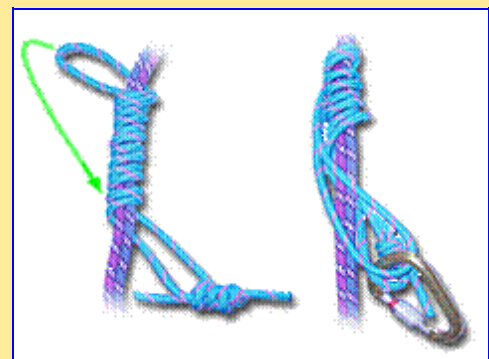
Blocage temporaire d'un demi-cabestan



Le nœud de mule

**Les nœuds autobloquants pour l'auto-assurage :**

Remontée sur corde fixe, mouflage



Le machard (bidirectionnel)



Le machard tressé

(unidirectionnel mais débloqué facile)

## L'escalade au CAF Mont-Blanc

Voici un récapitulatif pour la pratique de l'escalade au Gymnase du Rosay. Trois catégories sont proposées :

### ➤ TOUT PUBLIC

Tarifs : 40€ pour l'année scolaire

20€ pour tout étudiant (justificatifs obligatoires)

Horaires : lundi, mardi et mercredi de 19h30 à 22h.

Dès les beaux jours (début mai), outre l'accès au mur du gymnase, un entraînement en extérieur est prévu les lundi, mardi et mercredi de 18h jusqu'à ... la tombée de la nuit

Encadrants : 2 initiateurs brevetés CAF à chaque séance.

Les jeunes de 10 à 14 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

### ➤ ECOLE D'ESCALADE POUR LES 10-14 ANS

Horaires : mardi et jeudi de 18h à 19h30.

Encadrant : 1 guide + 1 bénévole CAF

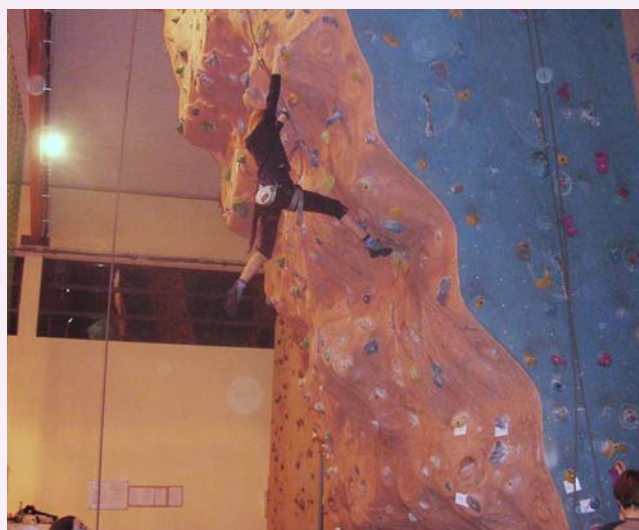
### ➤ GROUPE « ESPOIR »

Réservé aux jeunes désirant pratiquer la compétition

Tarifs : idem tout public

Horaires : le vendredi de 19h30 à 22h.

Encadrants : 1 guide + 1 bénévole CAF.



Pour toutes les catégories, chaque participant devra être en possession de sa carte du CAF et de la carte spéciale escalade pour avoir accès au mur (question d'assurance). Des contrôles seront effectués. Sans ces cartes, l'accès sera refusé. Merci de votre compréhension.

Responsable escalade indoor : Franck HEIM (04 50 58 18 40)

## RENOUVELLEMENT DE VOTRE ADHESION POUR 2005 :

N'oubliez pas de renouveler votre adhésion au CAF avant le 31 décembre 2005, date à laquelle vous ne serez plus couverts par l'assurance du CAF. Si vous n'avez pas reçu l'appel de cotisation envoyé par la Fédération, contactez Monique Portier au 06 74 30 55 79.



4807

IMMOBILIER

Transaction, Gestion,  
Location, Syndic



www.groupe4807.fr

<p><b>SALLANCHES :</b> 158 pl. Charles Albert Tél. 04 50 58 48 07 Fax 04 50 58 22 96</p>	<p><b>CORDON :</b> Le Bellevue Tél. 04 50 18 48 07 Fax 04 50 58 51 88</p>
--	---

### INDEMNITES KILOMETRIQUES

L'indemnité kilométrique est fixée dorénavant à 0,25€ le km. Suite à une décision prise par le comité, le club ne prend plus en charge la moitié des frais au-delà de 100 km. Tous les frais kilométriques seront à la charge des participants qui s'arrangeront avec les chauffeurs.

### A L'INTENTION DES CHEFS DE COURSES

Pour les sorties collectives de plus d'une journée, le CAF Mont-Blanc rembourse les nuitées pour deux chefs de courses maximum. Il faut pour cela présenter une facture sur laquelle le prix de la nuitée seule devra ressortir.

Aucun remboursement ne sera effectué sans justificatif ou si le prix de la nuitée n'est pas clairement défini.



## Calendrier hiver & printemps 2004/2005 :

DATE	COURSE	DENIVELE / DIFFICULTE	MASSIF	RESPONSABLE	TEL .						
<b>DECEMBRE</b>											
D5	Formation ARVA	Pour tous	À définir	Benoît LESAGE David PERRET Alain MARQUISET							
Di 12	Formation ARVA	Pour tous	À définir	Benoît LESAGE Henri FIVEL Frank SOCQUET							
Di 19	Petite mise en jambe	F	À définir	Monique PORTIER							
<b>JANVIER</b>											
Sa 8 apm	Les Contamines-Montjoie	Skating	Mont Blanc	Suzon FUCHS							
Di 9	Galette des Rois	Brasserie Saint Jacques									
Di 9	Pointe d'Uble (1963 m)	775 m / AD	Chablais	Dominique DILPHY							
Di 9	Croix de l'Ecuele (1815 m)	700 m - initiation	Chablais	Alain MARQUISET							
Di 9	Trient (secteur Grand Saut)	15 à 20 m initiation	Mont Blanc	David PERRET Frank SOCQUET							
Di 16	Pointe d'Andey (1877 m)	500 m - initiation	Bornes	Stéphane HUIN Laurent FEUILLATRE							
Di 16	Le Petit Pâtre (1915 m) Par Cordon	650 m / F	Aravis	Pierre FERRARI Monique PORTIER							
Di 23	Col Rati (1910 m)	700 m - initiation	Chablais	Henri FIVEL Liliane LACOURT							
Di 23	Mont Lachat (2022 m)	1020 m / AD	Bornes Vallée de Thônes	Bertrand DUMAS Sébastien BERTAUX Adrien GAVARD							
Di 23	Aiguillette des Houches (2285 m)	1000 m / PD	Aiguilles Rouges	Franck HEIM							
Di 23	Abondance	5 à 200 m initiation	Chablais	David PERRET Frank SOCQUET							
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Ski de randonnée</td> <td>Raquettes</td> <td>Ski de fond</td> <td>Spéléologie</td> <td>Cascade de glace</td> <td>initiation</td> </tr> </table>						Ski de randonnée	Raquettes	Ski de fond	Spéléologie	Cascade de glace	initiation
Ski de randonnée	Raquettes	Ski de fond	Spéléologie	Cascade de glace	initiation						

### Précisions pour l'organisation des sorties :

- \* Les inscriptions se font le jeudi soir pour les sorties à la journée, et deux semaines avant lorsque qu'il y a nuitée en refuge.
- \* Les rajouts de dernière minute sont à éviter par souci d'organisation.
- \* Venez demander conseil au responsable de la course, il se fera un plaisir de vous renseigner.
- \* N'oubliez jamais que les encadrants sont des bénévoles et que leurs décisions sont prises dans l'intérêt et pour la sécurité de tous.
- \* Pour le ski de randonnée et les raquettes, chacun doit être en possession du matériel individuel, contrôlé et réglé.
- \* Participer à de « grandes courses » exige que vous soyez connus, c'est-à-dire que vous ayez participé à d'autres sorties de moindre envergure au cours de l'hiver.
- \* Pour la spéléologie, le matériel technique est mis à disposition par le club.

## Calendrier hiver & printemps 2004/2005 :

DATE	COURSE	DENIVELE / DIFFICULTE	MASSIF	RESPONSABLE	TEL .
<b>JANVIER</b>					
Sa 29 & Di 30	week-end ski de fond Jura	Skating / Alternatif	Jura	Isabelle VION-DURY	
Di 30	Lieu à définir	initiation	À définir	Benoît LESAGE	
Di 30	Roc des Tours (1994 m)	670 m / F	Bornes	Ghislaine PESNEL Monique PORTIER	
<b>FEVRIER</b>					
Sa 5 apm	Plateau d'Agy	skating	Faucigny	Suzon FUCHS	
Di 6	Mont Baron (1530 m)	600 m / F	Chablais	Monique PORTIER	
Di 6	Désert de Platé (2400 m)	700 m / F	Les Fiz	Stéphane HUIN Dominique DILPHY	
Di 6	Les 3 cols (3323 m)	1500 m / D	Mont-Blanc	Frank SOCQUET Nathalie ANDREASSIAN	
Di 6	La Cavale ou La Diau	initiation	Massif du Revard ou des Glières	David PERRET	
Di 13	Sur Cou (1809 m)	800 m / F	Bornes	Monique PORTIER	
Di 13	Col de Roche Plane (2094 m)	1000 m / F	Beaufortain	Laurent FEUILLATRE Alain MARQUISSET	
Di 13	Mont Falère (3090 m)	1400 m / D	Val d'Aoste Italie	Patrice LECOMTE Christian DUVAUCHEL	
Di 20	Tête des Bêcus (1907 m) par le Reposoir	810 m / F	Massif du Bargy	Pierre FERRARI Monique PORTIER	
Di 20	Col de Niard (1805 m)	800 m / F	Aravis	Alain MARQUISSET Stéphane JANKECH	
Di 20	Crêt du Rey (2633 m)	1165 m / PD	Beaufortain	Henri FIVEL Huguette GAY	
Di 27	Chalets de la Loriaz (2020 m)	700 m / PD	Aiguilles Rouges	Ghislaine PESNEL Monique PORTIER	
Di 27	Grand Etret	1200 m / PD	Grand Paradis	Patrice LECOMTE Michel ZECCHINON	
Di 27	Glacier du Mort (2750 m) ou le Buet (3099 m) selon condition	1500 m ou 1900 m D	Aiguilles Rouges	Michel FONTAINE	
<b>MARS</b>					
Sa 5 apm	Megève Côte 2000	skating	Mont Joly	Suzon FUCHS	
Di 6	Pointe de Chalune (2116 m) ou d'Uble (1963 m) selon condition	800m ou 1100 m PD	Chablais	Stéphane HUIN Laurent FEUILLATRE	
Di 6	Col de Beugeant (2807 m)	1375 m / D	Aiguilles Rouges	Bertrand DUMAS Sébastien BERTAUX Adrien GAVARD	

## Calendrier hiver & printemps 2004/2005 :

DATE	COURSE	DENIVELE / DIFFICULTE	MASSIF	RESPONSABLE	TEL .
<b>MARS</b>					
Di 6	Pointe des Follys (1713 m)	800 m / PD	Chablais	Pierre FERRARI Monique PORTIER	
Di 13	Tête Rousse (3180 m)	1800 m / D	Mont Blanc	Daniel CHESNEY Claude CHESNEY	
Sa 12 & Di 13	Chalet de Niffion d'en Haut Pointe de la Gay (1800 m)	500 + 1000 m PD	Chablais	Laurent FEUILLATRE Ghislaine PESNEL	
Sa 19 & Di 20	Refuge Benevolo (2285 m) Pointe Galisiaz (3346 m)	500 + 1061 m AD	Val de Rhêmes Italie	Michel RAPIN Bernard DAMONT	
Di 20	Arp Vieille (2963 m)	1300 m / AD	Val Grisenche Italie	Bernard PERRET Jean Claude PERRET Laurent PERRET	
Di 20	Les Prés Chal (1978 m)	800 m / PD	Vallée des Contamines	Monique PORTIER	
Sa 26 & Di 27	Ref Aiguilles D'Arves (2247 m) Aiguilles de l'épaisseur (3230 m)	540 + 1000 m AD	Maurienne Valloire	Michel RAPIN Henri FIVEL	
Di 27	Tour de Haute Pointe (1757 m)	1050 m / AD	Chablais	Franck HEIM	
<b>AVRIL</b>					
<b>Di 3</b>	<b>CHALLENGE CAF MONT BLANC - SKI DE RANDONNEE - DORAN</b>				
Di 10	Col de la Vallette (2668 m)	1600 m / AD	Belledonne nord	Laurent FEUILLATRE Dominique DILPHY	
Di 10	Mont Truc (1811 m) Tête du Truc (2048 m)	800 m / PD	Mont Blanc	Ghislaine PESNEL Monique PORTIER	
Di 17	Les Monts Telliers (2951 m)	1200 m / PD	Valais Suisse Grand St Bernard	Alain Marquiset Nathalie ANDREASSIAN	
Di 17	Tour du Môle (1863 m)	1150 m / PD	Faucigny	Pierre FERRARI Monique PORTIER	
Di 24	Chalets des Anges (1822 m)	400 m / F	Bornes	Ghislaine PESNEL Monique PORTIER	
<b>MAI</b>					
Sa 30/04 & Di 01/05	Dôme des Ecrins (4015 m)	1375 m+ 840 m AD	Ecrins	Alain MARQUISET Frank SOCQUET	
Sa 7 & Di 8 & Lu 9	Ref Bertol (3311 m) Tête Blanche (3724 m) Ref Schönbréhutte (2694 m) Col Zinal (3490 m)	1313 m +500 m + 800 m D	Valais Suisse Arolla/Zermatt	Michel RAPIN Henri FIVEL	
Di 22	Au-dessus d'Emosson	800 m /PD		Stéphane HUIN Laurent FEUILLATRE	
Di 29	Ecole neige et glace	initiation	À définir	Henri FIVEL David PERRET	

## *Le coin des annonces :*

### **MATERIEL :**

Vend chaussures ski de rando, TR12 lady Nordica, 37½, TBE. 80€. Tel : 04 50 93 90 83

### **JEUNES DE 16 à 25 ANS : LA CARTE RHONES-ALPES+ :**

Le CAF Mont-Blanc, ayant signé la convention « avantage adhésion » avec le Conseil Régional, accepte la carte Rhône-Alpes + pour le règlement d'une adhésion à son club. Renseignez-vous auprès du conseiller « Rhône-Alpes + » de votre établissement de formation ou sur le site Internet de la Région : [www.cr-rhone-alpes.fr](http://www.cr-rhone-alpes.fr), rubrique « espace jeunes », lycéens et apprentis/aides, ou en appelant le N° Azur : 0 810 559 559.

## **LE COMITÉ DU CLUB ALPIN FRANÇAIS DU MONT-BLANC, ANNÉE 2005**

<b>Alain MARQUISET</b>	<b>PRESIDENT</b>
<b>Henri FIVEL-DEMORET</b>	<b>VICE-PRESIDENT</b> Responsable Ski-alpinisme
<b>Isabelle VION-DURY</b>	<b>TRESORIERE</b> Responsable ski de fond
<b>Liliane LACOURT</b>	<b>SECRETAIRE</b> Responsable des formations Responsable école d'escalade juniors
<b>Monique PORTIER</b>	Responsable des Adhésions Responsable de la Bibliothèque
<b>Frank SOCQUET- JUGLARD</b>	Responsable technique de Véran
<b>David PERRET</b>	Responsable : escalade outdoor - alpinisme - cascade de glace - spéléologie
<b>Pierre FERRARI</b>	Responsable : randonnée pédestre - ra- quette - cartographie et orientation
<b>Benoît LESAGE</b>	Responsable : illuminations - program- mes de sécurité et d'initiation au ski de randonnée
<b>Franck HEIM</b>	Responsable : via ferrata - randonnée alpine - escalade indoor
<b>France SCHMITT</b>	Responsable administratif de Véran
<b>Laurent FEUILLATRE</b>	Responsable du bulletin Responsable gestion du matériel

Pour le prochain bulletin été 2005, merci d'apporter avant le 30/03/05 vos idées, textes ou photos et de les remettre soit à l'un des membres du comité le jeudi soir au local soit au responsable du bulletin par email à l'adresse suivante : [laplumeduchocard@wanadoo.fr](mailto:laplumeduchocard@wanadoo.fr)