



# LA PLUME DU CHOCARD

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

## Dans ce numéro :

<i>Mac Gyver</i>	2
<i>Tout près de chez nous</i>	3
<i>Week-end à Bourg Saint Pierre, un cocktail bien réussi</i>	3
<i>Le bonheur est sous le pré</i>	4
<i>Orientation ?</i>	5
<i>Challenge 2004</i>	5
<i>Résultat challenge 2004</i>	6
<i>Les orages</i>	7/8
<i>Les petits bobos de l'été</i>	9/10
<i>Calendrier été 2004</i>	11/12 et 13
<i>Le coin des annonces</i>	14
<i>Le Comité 2004</i>	14

## Le mot du Président



Le CAF nous propose de nombreuses activités différentes. La plupart de ces activités se pratique dans le milieu montagnard. Ce milieu que nous chérissons et qui nous procure tellement de joie, sommes-nous conscients qu'il doit être préservé ? Bien sûr nous sommes tous un peu « éco-lo », mais dans la vie de cafiste, est-ce que nous évitons d'utiliser la voiture chaque fois que cela est possible ?

Vivre comme nous dans une région magnifique, à deux pas de notre terrain de loisirs préféré nous confère une responsabilité supplémentaire quant à sa préservation. L'activité touristique génère localement des revenus, un certain nombre de personnes vivant directe-

ment ou indirectement de cette manne touristique. C'est une donnée non négligeable pour le développement local. Les projets trop ambitieux de nouvelles infrastructures touristiques (remontées mécaniques, routes, hôtels, résidences...) ne remettront-ils pas en cause la fréquentation ? Il n'est pas question de placer une cloche sur le Mont-Blanc et sa région, nous devons partager ce milieu mais sans doute réfléchir sur ce que nous allons transmettre aux futurs cafistes. Les décisions sont prises localement et le CAF devrait certainement créer un groupe de réflexion. J'invite celles et ceux qui sont intéressés par ce sujet à me contacter pour éventuellement préparer une

table ronde ou toute autre formule de réflexion cet automne.

Je profite de cet édito pour remercier les personnes, nombreuses cette année, qui ont accepté de bénéficier de formations en vue d'encadrer les sorties collectives. Je remarque que nous avons beaucoup de femmes qui rejoignent le club très fermés des « chefs de course ». Merci à toutes et à tous pour cet effort.

En attendant, chers amis cafistes, de vous revoir au local ou en montagne, je vous souhaite de pratiquer sans compter vos activités montagnardes.

Alain Marquiset, Président du CAF Mont-Blanc

## Rédaction :

Laurent FEUILLATRE.

Ont également collaboré à ce numéro :

**Textes :** Dominique DIILPHY, Frank SOUQUET, Michel RAPIN, David PERRET, Monique Portier, Isabelle VION-DURY, Alain MARQUISSET, Stéphane HUIN, Laurent FEUILLATRE.

**Photos :** Frank SOUQUET, Isabelle VION-DURY, Annie MEJEAN, Nathalie ANDREASIAN, Jean-Philippe WIDASZ

**Recherche d'annonceurs :** Isabelle VION-DURY.

## Le mot de la Rédaction



Avec ce numéro 8, La Plume du Chocard est maintenant bien ancrée dans la vie du CAF Mont-Blanc.

Un grand merci à Marie-Eve Meynet qui a su donner au bulletin tout le succès qu'il mérite. On ne comptera pas les longues heures que tu as passées à sa conception, tous les petits bugs informatiques et autres petits soucis. Tu as décidé de passer la main et tout le CAF Mont-Blanc tient à te remercier pour le travail que tu as fait.

Le succès de ce bulletin est aussi dû à tous ceux qui participent à son contenu, alors ne changeons pas une équipe qui gagne et n'oubliez pas que tous vos récits, photos et autres idées sont les bienvenus (avec votre nom accompagnant les articles et photos, merci).

Alors bonne lecture à tous...

## Mac Gyver

Aujourd'hui, 15 février 2004, deux randonnées à ski sont au programme. La première dans le massif de la Lauzière fait le plein avec Henri et Thierry aux manettes.

La seconde sortie semble réservée aux p'tits jeunes du CAF : moyenne d'âge au-dessous de trente ans si je n'avais pas participé, mais voilà...

Les deux chefs de course paraissent conscients de leur responsabilité et disposés à perdre du temps.

Dès la place de l'Eglise, ils en perdent : une demi-heure en réalité, pour attendre deux retardataires qui ont essayé de décommander la veille. (décidément les Télécom ne sont plus ce qu'ils étaient)

Le passage de la frontière, au Chatelard se fait sans difficulté, il est évident qu'une bouteille de bon vin par personne est autorisée; d'ailleurs elles sont déjà bien calées au fond des sacs, les bouteilles.

Nous voilà donc arrivés à la Caffè (CH).

Benoît qui souhaite renforcer ses quadriceps a décidé de gravir Pointe Ronde ( 1470 m de dénivellée )



sans

bâtons, il les a laissés à Sallanches. Se

ravisant en songeant au chemin glacé qui l'attend, il décide de s'en procurer sur place. Les suisses sont des gens au grand cœur ! Ils lui offrent une paire de bâtons de ski de plastique orange, d'un diamètre assez inhabituel et dont la longueur aurait pu convenir à un homme de 2,50 mètres. Qu'à cela ne tienne ! Armé d'un couteau (suisse, je crois), Benoît entreprend de les mettre aux normes françaises, les dits bâtons. (Un grand merci au service des routes helvétiques)

9H15, l'heure idéale pour partir, donc nous partons. Mais pourquoi me suis-je levée à 6H15 au milieu d'un rêve délicieux? Bien sûr, nous allons rattraper le retard? 12H30, ouf, me voilà au sommet !

Après une petite collation, Benoît, capricieux, veut des dragonnes à ses bâtons dont il craint l'abandon dans la descente. Mac Gyver reprend son couteau, il scie, coupe, perce et fixe une cordelette mal assortie à chaque bâton...Alors, satisfait ?

On m'a seriné que l'important c'est « l'planté de bâton » mais pour notre astucieux chef de course c'est surtout de réussir à le ressortir, une fois planté.





## Tout près de chez nous ( Sacré Henri )

« Rappelez-vous, samedi 07 Février 2004, il y avait une bonne couche de poudreuse même à Sallanches »

ALLO, Henri; que fais-tu demain ?

Eh bien tu vois ça se prépare tout doucement; on est déjà 4, l'idée c'est de faire une rando originale : départ Cordon, les Mouilles, les Bénés, col de Niard, Chalets de Cœur, Pont de la Flée et descente jusqu'à Sallanches et pourquoi pas le champ derrière l'église saint Jacques .

L'idée était magnifique, exceptionnelle, surtout pour une année soi-disant sans neige. Je suis très enchanté et surtout partant.

9 heures RDV comme d'hab' place de l'église...

Départ pour Cordon, avec des doutes de patinage, mais Claudine, une virtuose du volant virevolte avec sa voiture comme elle slalome.

Montée magnifique, les sapins se déchargent de leur belle poudreuse sur notre passage. Il fait beau, même chaud, c'est le bonheur.

Sortie du bois, bizarre; un petit vent frais. Aux Bénés, grand vent très très frais en quelques minutes nous nous retrouvons dans une ambiance de Sibérie juste au-dessus de Sallanches. Casse-croûte rapide à la cabane du

Petit Pâtre, nous sommes très pressés de descendre pour retrouver cette belle poudreuse !

Eh oui, ne soyez pas jaloux. Nous étions les As de la conversion : En quelques heures la neige s'était transformée.

Surprise pour notre grand chef Henri qui vous le savez est toujours en tête (surtout à la descente), d'un coup il disparaît devant nous. Mais ou est donc passé Henri ? On se penche, et que voit-on ? Notre acolyte enseveli dans la neige jusqu'aux oreilles (Notre Président Alain n'était pas content, pour donner l'exemple à la section il voulait lui retirer son chef de course, mais Henri vif d'esprit

marchanda contre une petite mousse son diplôme...) « trouver l'erreur »

Après être descendus de long en large et en travers en sautant les barres rocheuses, ou disons plutôt les barbelés, ruisseaux et routes, nous apercevons le clocher.

Henri avait tenu sa parole de renard des montagnes. Nous étions bien sur le champ derrière l'église. Alain était radieux, il avait retrouvé le sourire et nous aussi.

*Merci encore Henri pour ce samedi exceptionnel .*

*Les participants : Alain, Annie, Claudine, Henri, Michel et Serge*



### Le dicton et la pensée du mois

**Quand le merle  
chante en mai,  
avril est fini...**

**Par monts et par vents  
Qu'importe le temps  
S'il est beau ou changeant  
Il faut mordre la vie à pleines  
dents**

### Le carnet rose du CAF

**Bienvenue à Estelle, dans ce nouveau monde depuis le 7 novembre 2003. Fred Cappello et la maman peuvent être fiers.  
Peut-être une future cafiste, l'avenir nous le dira...**

## "Week-end à Bourg Saint Pierre : un cocktail bien réussi"

Les 6 et 7 mars, skieurs et raquettes se sont si bien mélangés que l'un d'entre nous, particulièrement inspiré, nous a mijoté:

### **"LA RECETTE DU BOURG SAINT-PIERRE"**

*Par votre serviteur Franky le ro-ta de la grand mon-qui*

Prenez :

Un somptueux caleçon à petits cœurs nommé Laurent ;

Une sulfureuse et intouchable Dominique accompagnée de sa calculatrice (enfin presque) ;



Un grand Benoît (bien vert) accompagné de sa garniture, la câline Karine ;

Un Alain délirant, blanchi au vin blanc mais pas trop pour éviter les ronflements ;

Un cuisseau raquetteur bien ferme du blanchot nommé Ghislaine ;

Trois feuilles de Didier bien frais plus connu sous le nom de « l'agemant » secret .

Ajoutez avec discrétion un zeste de parfum cinématographique pour France ;

Assaisonnez d'une pincée de Monicus Diabolicus à langue fourchue ou non ;

Et d'une gentille pointe « décibelique » de Sylvie .

Mélangez le tout grâce aux gros bras d'Henri-Stallone et sous l'assurance de sœur Claudine.

Pour rehausser la couleur et attirer le regard sur le plat, disposez : une tendre feuille de petite Virginie à cheveux roux et un joli petit pied (soigné après) de Nadia.

Cuisinez le tout sous les yeux vigilants



de notre séduisant pompier de service Stéphane ainsi que de sa belle, Marie ;

Accompagnés musicalement par le Alain Delon du piano à bretelles Jean Paul .

Sa douce dame Rolande et notre Aïcha du désert Anne-Cécile se chargeront de servir ce rustique mais agréable plat St Bernardin .

Agrémenté de quelques verres de Fendant supérieur, au tarif de l'inférieur, partagé bien volontiers avec Monsieur le Curé ...

Et comme dit le dicton du vieux guide :

Haaaaa ! Le beau temps menace !

Eh bien, on n'est pas bien, là ?...

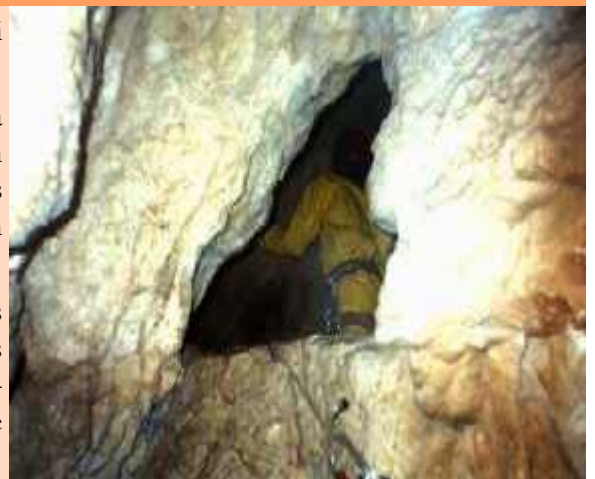
Mais que la montagne est belle ...

## *Le bonheur est sous le pré...*

Peut-être avez vous entendu parler lors d'une réunion du jeudi soir, de stalactites, rivières souterraines et autres draperies?

Si ces termes vous interpellent, alors les deux sorties d'initiation à la spéléo vont vous enchanter. En effet, deux traversées (on entre d'un côté de la montagne et on sort de l'autre) vous sont proposées au mois de mai avec cerise sur le gâteau, tout le matos mis à votre disposition par le club (combinaison, sac spéléo, casque, corde, croll, jumars...).

Vous y découvrirez des salles aux dimensions inimaginables, des concrétions aux couleurs extraordinaires et même la faune locale, les chauves-souris. Enfin, must du must, aucune étroitesse ne sera au programme afin que tout le monde puisse profiter de ce voyage au centre de la Terre. On vous attend par conséquent très nombreux...



## Orientation ? Azimut ? Boussole ? GPS ?

Qui n'a pas lu ou entendu ces mots avec une certaine inquiétude ? Pensez-vous d'ailleurs répondre facilement aux questions suivantes ?

- D'où vient le mot azimut ? Et le mot talweg ?
- Est-il nécessaire d'orienter sa carte pour tirer un azimut ?
- - Sur les cartes TOP 25 « compatible GPS » au 1/25.000ème figure un quadrillage de couleur bleue composé de carrés de 4 cm de côté (Au fait, à quoi correspondent 4 cm de la carte sur le terrain ?) Un point donné est défini par deux coordonnées : l'une portée dans les marges à gauche et à droite de la carte, l'autre en haut et en bas. Exemple pour le centre de Sallanches : 5090 et 316. A quoi ces chiffres font-ils référence ?
- Des zones ombrées sont portées sur les cartes pour favoriser la perception du relief. Sur quelles pentes figurent-elles ?

Si ces quelques questions vous ont donné envie d'aller plus loin, si vous voulez tester vos connaissances ou les améliorer sur le terrain, venez participer à la sortie collective organisée le 17 octobre 2004, à l'initiative de Norbert DU-

PIELET et Jean-François KRESS.

-----  
Pour ceux qui auraient eu quelques hésitations, voici les réponses, dans l'ordre des questions :

- azimut vient de l'arabe as-samt qui signifie « le chemin ».
- talweg vient de l'allemand tal (vallée) et weg chemin)
- non
- - 4 cm sur la carte = 1 km sur le terrain  
5090 est la distance en Km qui nous sépare de l'équateur et 316 est celle en km qui nous sépare du méridien de Greenwich (système UTM).
- Les zones ombrées sont portées sur les pentes ou les versants comme si le soleil éclairait le terrain depuis le Nord Ouest sous un angle d'environ 45° Les parties de terrain faisant directement face à l'éclairage ne possèdent aucune ombre, ce qui favorise beaucoup la perception du relief.

## Challenge 2004

Comme à l'accoutumée, le Challenge du CAF a eu lieu ce dimanche 4 avril. Pour ceux et celles qui ne connaissent pas cet événement, c'est une course de ski de randonnée : refuge de Doran (1500 m) - Les 4 Têtes (2364 m) en aller-retour. Belle réussite pour cette 5<sup>ème</sup> édition : 46 participants, des supporters surchauffés et une météo de la partie. Seul petit couac dans cette journée, c'est au moment du départ

avec ce fichu fusil qui a fait des siennes et ce coup de feu un peu long à la détente.

Après plusieurs semaines d'affûtage, les muscles des concurrents ont bien chauffé ce dimanche matin. Preuve, les 860 m A/R ont été avalés en moins d'une heure par les premiers. Bel exploit ! Mais le record de l'épreuve tient toujours (52 mn). Le reste du peloton est aussi à féliciter,

surtout ceux qui ont débuté le ski de rando cet hiver, ils ont fini avec les honneurs. Ils se reconnaîtront bien sûr.

Il faut remercier les commerçants de Sallanches et des environs qui ont participé à la réussite de cette journée. Chacun a pu avoir une belle récompense pour les efforts fournis.



Un grand merci à toute l'équipe qui a mis en place ce challenge, à Laurent Bottollier pour son accueil au refuge.

Alors rendez-vous à l'année prochaine, pour de nouveaux exploits, et un bruit court dans les allées du CAF qu'Alain Marquiset pourrait participer à l'épreuve 2005. Alors laissons lui une année d'affûtage, et peut-être que le record de 52 mn pourrait tomber, qui sait ? Affaire à suivre...





## Résultats du Challenge CAF 2004

DOSSARD	TEMPS A L'ARRIVEE	NOM PRENOM	CLASST GENERAL	CATEGORIE	CLASST / CATEGORIE	TEMPS AU SOMMET
35	54m 45s	DUCOUDRAY Pierre	1°	H	1° H	50m 02s
28	55m 23s	VAUTHAY Bertrand	2°	H	2° H	50m 15s
25	56m 14s	PEZET Jérôme	3°	H	3° H	50m 03s
8	57m 48s	JACQUIER Guillaume	4°	H	4° H	51m 49s
38	59m 52s	DUMAS Bertrand	5°	H	5° H	54m
9	1h 00m 35s	PISSARD-MAILLET Yohan	6°	H	6° H	53m 15s
33	1h 01m 33s	CHESNEY Daniel	7°	H	7° H	54m 02s
40	1h 04m 33s	BONAIME Emmanuel	8°	H	8° H	56m 59s
24	1h 05m 14s	BERTEAUX Sébastien	9°	H	9° H	57m 05s
20	1h 05m 16s	PERRET Laurent	10°	H	10° H	58m 26s
34	1h 05m 25s	CHEVALIER Nicolas	11°	H	11° H	58m 16s
29	1h 05m 52s	SERMET Bernard	12°	H	12° H	58m 15s
16	1h 06m 35s	LEMENNICIER Marcel	13°	VETERAN H	1° VETERAN H	57m 49s
22	1h 06m 58s	PERRET Jean-Claude	14°	H	13° H	58m 20s
18	1h 07m 58s	DUCOUDRAY Olivier	15°	H	14° H	1h 00m 12s
23	1h 09m 25s	PERRET Bernard	16°	H	15° H	1h 01m 07
3	1h 11m 22s	CHESNEY Claude	17°	VETERAN H	2° VETERAN H	1h 03m 50s
31	1h 11m 48s	RAPIN Michel	18°	VETERAN H	3° VETERAN H	1h 03m 25s
15	1h 12m 59s	LEMENNICIER Clément	19°	H	16° H	1h 06m 28s
17	1h 13m 10s	ROLINET David	20°	H	17° H	1h 05m 45s
7	1h 17m 00s	FIVEL-DEMORET Yannick	21°	H	18° H	1h 09m 13s
21	1h 17m 06s	WOJNAROWSKI Stéphanie	22° ex	F	1° F	1h 09m 14s
27	1h 17m 06s	VAUTHAY Hubert	22° ex	VETERAN H	4° VETERAN H	1h 08m 45s
1	1h 18m 52s	ZEOCHINON Michel	24°	H	19° H	1h 07m 35s
32	1h 20m 16s	CHESNEY Rachel	25°	F	2° F	1h 10m 46s
41	1h 20m 31s	BONAIME Philippe	26°	VETERAN H	5° VETERAN H	1h 08m 15s
19	1h 21m 15s	CHALLAMEL Bertrand	27°	H	20° H	1h 10m 31s
2	1h 23m 58s	FEUILLATRE Laurent	28°	H	21° H	1h 10m 48s
43	1h 24m 07s	COURTIOL Jean-Baptiste	29°	H	22° H	1h 14m 00s
11	1h 25m 09s	GAY Huguette	30°	VETERAN F	1° VETERAN F	1h 12m 26s
10	1h 26m 57s	ANDREASSIAN Nathalie	31°	F	3° F	1h 20m 15s
6	1h 28m 17s	PLASSARD Bernadette	32°	VETERAN F	2° VETERAN F	1h 18m 48s
46	1h 28m 23s	CAMPEOL Maurice	33°	H	23° H	1h 18m 37s
12	1h 29m 40s	DUPIELET Norbert	34°	H	24° H	1h 17m 30s
42	1h 30m 51s	BONAIME Amélie	35°	F	4° F	1h 20m 53s
45	1h 31m 49s	CAMPEOL Marie-Françoise	36°	F	5° F	1h 18m 05s
5	1h 36m 51s	JUILLARD Jacques	37°	VETERAN H	6° VETERAN H	1h 25m 10s
13	1h 37m 22s	LACOURT Vincent	38°	H	25° H	1h 28m 50s
39	1h 41m 04s	SCHMILINSKY Michel	39°	VETERAN H	7° VETERAN H	1h 24m 42s
4	1h 45m 05s	DILPHY Dominique	40°	VETERAN F	3° VETERAN F	1h 32m 49s
14	1h 45m 17s	ROGGE Isabelle	41°	F	6° F	1h 31m 18s
30	1h 45m 34s	HAFNER Nicolas	42°	H	26° H	1h 30m 00s
44	2h 20m 00s	BROISIN Philippe	43°	VETERAN H	8° VETERAN H	1h 52m 00s
37	2h 25m 26s	BILLAUD Fabienne	44°	F	7° F	1h 57m 54s
36	2h 25m 48s	SERAIN PASCAL	45°	H	27° H	1h 55m 37s
26	ABANDON	BLAIRE Guillaume				



## Orage mais pas forcément désespoir

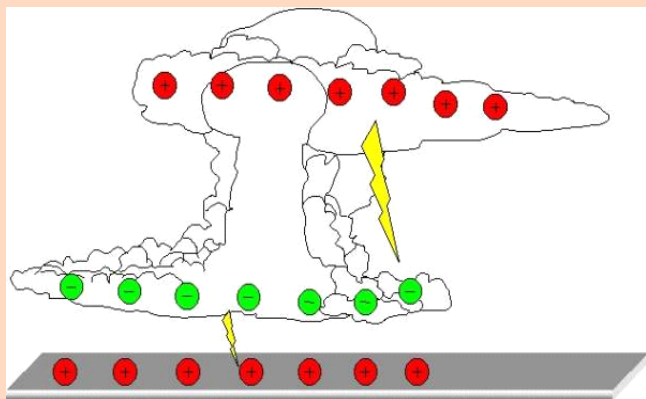
Un des phénomènes météorologiques naturels les plus spectaculaires est sans aucun doute l'orage. Il a cette double particularité d'effrayer mais aussi de fasciner.

Il existe plusieurs types de formation d'orage. Ils peuvent avoir lieu au passage d'une perturbation ou plus simplement naître sur place. C'est ce dernier cas qui est le plus fréquent en montagne l'été.



Par une belle journée chaude estivale, l'air se réchauffe au contact du sol et il a tendance à s'élever le long des pentes. Après une matinée sans nuage, se forment alors de petits cumulus sur les sommets. Ce sont ces petits nuages bourgeonnants qui sont à surveiller. Si les conditions sont favorables, ils peuvent grossir au cours de l'après-midi et leur épaisseur peut atteindre 10 km en formant souvent une enclume à leur sommet. C'est le stade du cumulonimbus, le seul nuage susceptible de donner de l'orage.

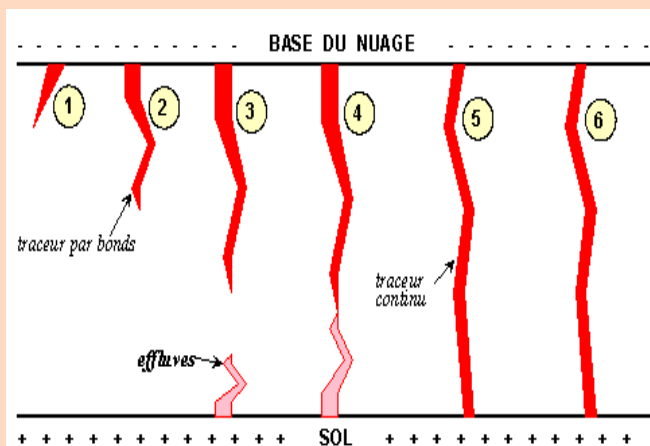
Les courants ascendants et descendants sont très puissants au sein du cumulonimbus si bien que les particules en suspension changent sans cesse d'état physique, solide (glace) à liquide (eau). Ces changements d'état et le frottement de ces particules les unes avec les autres engendrent une accumulation de charges électriques au sein du



nuage (plutôt positives au sommet et négatives à la base). La surface terrestre étant aussi chargée en électricité statique (de charges positives ou négatives), il se crée un gigantesque condensateur entre le sol et le cumulonimbus. Si la différence de potentiel est trop importante, un phénomène de « court circuit » se met en place et l'éclair apparaît.

### Et la foudre, du nuage vers la Terre ou inversement ?

La foudre part du nuage et par bonds successifs (traceurs ou précurseurs) se dirige vers le sol à une vitesse moyenne de 300 km/sec. Dès que ce précurseur est suffisamment proche du sol (à environ 150 m), des pré-décharges ascendantes (effluves) partent du sol et rejoignent le précurseur



descendant. Le pont conducteur est alors constitué permettant le passage d'un courant de forte intensité.

La dilatation des masses d'air surchauffées sur le



trajet de l'éclair crée une onde de choc qui engendre le bruit appelé « tonnerre ».

Calcul de la distance d'impact de la foudre par rapport à l'observateur : Vitesse de la lumière (300000 km/sec) négligeable par rapport à la vitesse du son (337

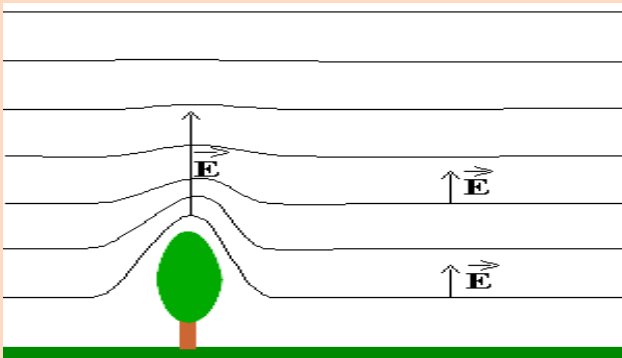
## Orage mais pas forcément désespoir

m/sec).

Pour simplifier, la distance (en m) = nombre de seconde entre l'éclair et le tonnerre multiplié par 300.

### Pourquoi la foudre est-elle attirée par les pointes?

Les lignes de champs électriques au voisinage d'une pointe épousent la forme de la pointe créant une déformation et un resserrement de ces lignes. Le gradient ( $E$ ) du champ électrique est donc plus intense au sommet de ces pointes conductrices (sommet d'une montagne, arbre isolé, paratonnerre...). La différence de potentiel entre le nuage et le sommet de cette pointe est donc plus importante sur une



distance plus courte d'où une plus grande probabilité pour que la foudre atteigne ce point.

### Quelques chiffres :

un éclair sur 3 est de type nuage/sol  
épaisseur d'un éclair au niveau du canal conducteur  $\approx 3$ cm

température de l'air à proximité de l'éclair,  $30000^{\circ}\text{C}$   
entre 10000 et 20000 ampères



## L'orage est là et vous êtes dehors, que devez vous faire...

L'idéal est de pouvoir vous abriter dans un bâtiment ou une voiture. Si cela se révèle impossible il faut se préparer à affronter l'orage. Pour cela, rejoignez une zone relativement protégée c'est à dire une zone où l'on n'attirera pas spécifiquement la foudre.

- Fuyez très vite arêtes, sommets et lignes de crête en tous genres, de même pour les grandes étendues. Dans tout ces cas de figures, vous feriez inévitablement office de "paratonnerre"...

Si vous entendez les fameuses "abeilles" -grésillement caractéristique identique à ce que l'on peut entendre sous une ligne électrique à très haute tension- c'est que la décharge est imminente, fuyez la zone immédiatement.

- De même éloignez vous des fissures verticales, à fortiori si celles-ci sont humides car elles n'en seront que plus conductrices.
- Eloignez les masses métalliques (mousquetons et pitons, piolets, etc.).
- Un bloc isolé peut fournir un bon abri s'il fait au moins cinq fois votre taille et si vous vous positionnez dans sa "zone d'ombre", c'est à dire dans

un cercle autour de ce bloc dont le rayon est égal au trois-quart de sa hauteur environ, surtout ne pas se coller contre le bloc. En procédant ainsi, vous êtes "protégés" par un obstacle bien plus haut que vous qui recevra la foudre à votre place. Le procédé est encore plus efficace si vous vous placez entre deux obstacles de ce type.

- Une petite anfractuosités est dangereuse, en revanche une caverne d'au moins 3 mètres de haut et de profondeur peut constituer un bon abri. Positionnez vous au fond de celle-ci.
- Dans tous les cas il faut adopter la position assise regroupée, la tête dans les épaules et s'isoler du sol (corde sèche, tapis de sol, etc.). Une fois installé dans une zone abritée, ne plus en bouger ou se déplacer sans courir. Le fait de courir génère de petites turbulences qui, dans cet air électriquement très instable, peut favoriser un impact en canalisant les flux électriques.

L'orage passé, pensez à bien récupérer tout votre matériel et à vérifier que tous les membres du groupe vont bien.



## Petits bobos de l'été: comment réagir ?

EN ÉVOLUANT EN PLEINE NATURE ET DE MANIÈRE PLUS OU MOINS ISOLÉE, LE MONTAGNARD DOIT SAVOIR QUELLE ATTITUDE ADOPTER DEVANT UN DES MULTIPLES INCIDENTS QUI PEUVENT SURVENIR. CECI POUR ÉVITER QU'IL NE SE TRANSFORME EN ACCIDENT...

### Morsures de vipère

Tout d'abord, pas d'affolement. Il n'y a pas forcément d'envenimation... En effet les serpents ne remplissent leurs glandes à venin que lorsqu'ils chassent. Si vous l'avez surpris il vous aura probablement mordu "à sec".

Si vous vous êtes fait mordre, ne paniquez donc pas et traitez le problème comme un traumatisme. Immobilisation de la partie atteinte et mise au repos de la personne sont de mise. Désinfectez le siège de la morsure et protégez par un bandage propre et très modérément serré.

Oubliez définitivement les incisions, succions, garrots et autres idées reçues souvent plus dangereuses que la morsure elle-même...

Prévenez les secours et conformez-vous à leurs instructions.

### Piqûres de guêpes, d'abeilles, de taons, de frelons...

Ces piqûres qui peuvent être très douloureuses (frelons, taons) ne sont graves que chez les sujets allergiques, les jeunes enfants et sur certaines zones (gorge, oeil, muqueuses notamment).

En cas de piqûre, vérifiez que le dard de l'insecte n'est pas resté en place auquel cas il faut le retirer à l'aide d'une pince à épiler pour éviter une éventuelle infection. Puis désinfectez le siège de la piqûre et surveillez l'évolution dans les heures qui suivent.

Une réaction allergique apparaît dans les minutes qui suivent la piqûre. Si au bout de 15 minutes le sujet ne présente rien d'autre qu'une réaction locale vous pouvez être serein.

Une réaction allergique du style gonflement du visage, des lèvres, de la langue, sudation, frissons, mal de tête, difficultés respiratoires, perte de connaissance ... nécessite d'appeler les secours car une détresse vitale est à craindre.

### Le soleil et la chaleur

#### LE COUP DE CHALEUR D'EXERCICE:

Ce type de malaise peut survenir lors d'un effort intense et prolongé dans une ambiance chaude.

La personne présente des sueurs profuses, une chaleur cutanée intense, éventuellement des crampes, des troubles du comportement, voir une perte de connaissance.

La conduite à tenir vise à refroidir le sujet: mettez-le au repos à l'ombre et au frais, aspergez-le d'eau fraîche et ventilez-le, donnez-lui à boire de l'eau, placez si vous en avez les moyens des objets froids (gourdes fraîches, cailloux froids, neige, etc.) le long des gros vaisseaux (pli de l'aîne, cou, creux axillaire). En cas de persistance ou d'aggravation prévenez sans tarder les secours.

#### LA DÉSHYDRATATION:

La déshydratation peut être couplée à un coup de chaleur ou apparaître indépendamment. Le sujet présente une soif intense, une sécheresse des muqueuses, les yeux renfoncés et lorsqu'on le pince, le pli reste marqué et bien souvent il n'urine plus. En buvant régulièrement ceci ne doit pas arriver sous nos latitudes. Si c'était toutefois le cas, mettez au repos et faites boire et dans tous les cas prévenez immédiatement les secours et conformez-vous à leurs instructions.

#### LES COUPS DE SOLEIL ET BRÛLURES:

Ils surviennent à l'occasion d'une exposition prolongée au soleil sans protection ou lors d'un frottement intense (chute sur la neige, frottement contre une corde, etc.). Après vous être assuré de l'absence de corps étrangers ou de poussières quelconques, nettoyez et désinfectez s'il s'agit d'une brûlure puis couvrez avec un pansement stérile. Surveillez l'évolution dans les heures qui suivent. En cas de brûlure étendue ou profonde, consultez un médecin dès le retour dans la vallée.

Concernant les coups de soleil il suffit d'attendre en hydratant éventuellement la peau atteinte à l'aide d'une crème adaptée (type Biafine).

#### L'OPHTALMIE DES NEIGES:

C'est le coup de soleil de l'oeil. Elle est à craindre lors d'une exposition prolongée au soleil sans lunettes efficaces, surtout en altitude et/ou sur la neige ou la glace. Les yeux deviennent rouges, larmoyants, gonflés, la lumière fait mal et une sensation très désagréable de sable dans les yeux apparaît.

La guérison spontanée et sans séquelle se fait en 24 à 48 heures. En attendant, ne plus exposer les yeux à la lumière et appliquer éventuellement des compresses tièdes pour calmer la douleur. Dans ce cas, oeuvrer le plus stérilement possible pour éviter une surinfection.

## Après les risques liés au milieu dans lequel le montagnard évolue, il existe aussi des risques dus à l'activité elle-même...

### ...Comme les traumatismes

Afin d'éviter de sombrer dans un "catalogue" fastidieux de tous les différents types de traumatismes, voyons plutôt comment réagir devant une douleur, qu'elle soit musculaire, osseuse, articulaire et consécutive ou pas à un choc ou une chute.

Une douleur apparue soudainement ou progressivement au cours de l'activité, qu'elle soit localisée au niveau d'une articulation ou d'un muscle n'est pas normale et impose la mise au repos. Elle peut éventuellement être accompagnée d'un gonflement, d'une rougeur, de chaleur, etc. Dans ce cas, l'application de froid ainsi qu'un léger bandage peuvent soulager la douleur et permettre de regagner la vallée. Certains traumatismes musculaires apparaissent au cours du "refroidissement" du muscle après l'arrêt de l'activité. Dans tous les cas consulter un médecin au retour.

En cas de douleur intense il faut immobiliser le membre ou la partie concernée, mettre la personne au repos et appeler les secours si la redescente de la personne immobilisée est impossible.

Les traumatismes qui font suite à un choc, une chute ou un mouvement violent sont souvent plus graves et imposent immobilisation et mise au repos. Ceci est absolument impératif quand il s'agit de la tête, du cou ou du dos. Les complications de ces atteintes peuvent en effet être dramatiques et il est nécessaire de mettre en place une immobilisation très stricte ainsi qu'une évacuation médicalisée.

Un petit mot sur les luxations. Elles correspondent à un déboitement d'une articulation sans remise en place spontanée des parties osseuses. Il y a donc souvent une importante déformation visible à l'oeil. Dans ce cas, il ne faut pas tenter de remettre l'articulation en place. Cette manoeuvre est délicate et n'est pas sans risques, seul un médecin est autorisé à réduire une luxation. Après avoir prévenu ou fait prévenir les secours, il faut installer la personne dans la position dans laquelle elle se sent la mieux et attendre l'arrivée des secours.

Toutes ces douleurs peuvent traduire une simple contusion, un étirement, une entorse, une rupture de ligament, un claquage ou une déchirure musculaire, une rupture musculaire, une fracture osseuse simple ou multiple, etc.

Devant l'impossibilité d'établir un diagnostic précis, il ne faut pas hésiter à pêcher par excès de prudence...

### A qui donner l'alerte ?

Les sapeurs-pompiers: **18**

Le SAMU: **15**

La police / gendarmerie: **17**

Numéro européen d'urgence: **112**

PGHM Haute-Savoie: **04-50-53-16-89**

Tous ces services sont interconnectés.

Pour ceux qui ont une radio:

Canal E: **161 300**, ce canal couvre le massif du Mont-Blanc et est veillé 24h sur 24 par les services de secours en montagne de la Haute-Savoie, du Valais et du Val d'Aoste.

### Les plaies

Une plaie peut sembler bénigne, c'est souvent vrai mais quelques petites précautions permettent d'éviter les problèmes.

En premier lieu, lavez vous les mains avant de commencer les soins, puis assurez-vous que la plaie ne contienne pas de corps étrangers (terre, poussière, éclats divers, etc.). Nettoyez au savon puis désinfectez à l'aide d'un antiseptique. Recouvrez d'un pansement stérile et surveillez l'évolution. Vérifier la vaccination anti-tétanique de la personne (plusieurs personnes meurent encore chaque année en France du tétanos...).

Il faut consulter un médecin dans les cas suivants: apparition de rougeurs, chaleur, gonflement, douleur dans les heures qui suivent une plaie simple, plaie avec un corps étranger planté, plaie étendue et/ou profonde, plaie avec choc ou traumatisme associé, plaie au visage, au cou, au thorax, à l'abdomen, plaie des muqueuses et des yeux, plaie par morsure, plaie par projectile.

En cas de plaie hémorragique, comprimez immédiatement avec la main pour stopper le saignement et appelez ou faites appeler les secours.

### Que doit contenir votre message d'alerte ?

Il doit être clair, concis, complet, objectif et très précis. Vous êtes les yeux du secouriste et/ou du médecin que vous avez en ligne.

- 1 Donnez d'abord le numéro du téléphone avec lequel vous appelez ou identifiez vous si vous passez par radio, ceci afin que les secours puissent vous recontacter si besoin (demande de précisions, aide au guidage, etc.)
- 2 Expliquez ensuite précisément la nature du problème, le nombre de personnes concernées et les risques éventuels.
- 3 Donnez une localisation très précise de l'endroit où vous vous trouvez (proximité d'un point caractéristique, d'un sommet, position GPS si possible, altitude, etc.)
- 4 Indiquez la présence de dangers pour l'hélicoptère (câbles, ligne EDF, vent, etc.)
- 5 Indiquez enfin les premières mesures prises et gestes effectués.
- 6 Attendez les secours en étant prêt à vous manifester si besoin: en vue de l'hélicoptère, se positionner dos au vent bras en V puis s'accroupir quand l'engin est à quelques mètres. Ne plus bouger jusqu'à l'arrêt complet du rotor.

### Pour conclure...

L'imprévu n'arrive pas qu'aux autres et il est peut être judicieux de s'y préparer un minimum...

N'oubliez donc pas une petite trousse de secours au fond du sac.

Pour ceux qui souhaiteraient approfondir leurs connaissances sur le secourisme de base, l'**Attestation de Formation aux Premiers Secours** est une bonne entrée en matière.

## Calendrier été/automne 2004 :

DATE	COURSE	DENIVELEE / DIFFICULTE	MASSIF	RESPONSABLE	TEL .
<b>MAI</b>					
Sa 1 & Di 2	Balcon du Léman	1000 + 1000 m BM nuit en gîte	Chablais	Dominique DILPHY Monique PORTIER	
Di 9	Pointe des Traversiers 2023 m	1350 m / F Possibilité 850 m	Bornes	Dominique DILPHY	
Di 16	Tête de Villy (2481 m)	1150 m / F	Aiguilles Rouges	Dominique DILPHY	
Di 16	Traversée de Courtouphle	initiation	Gorges de l'Ain	David PERRET	
Di 23	Via de Thônes	AD	Bornes	Frank HEIM	
Sa 29 & Di 30	Intégrale Dômes de Miage sortie féminine (3673 m)	1500 m + 900 m D	Mont-Blanc	Frank SOCQUET	
<b>JUIN</b>					
Sa 5	Traversée de Jujurieu	initiation	Gorges de l'Ain	David PERRET Alain MARQUSET	
Di 6	Entretien du refuge de Véran	Tous		Frank SOCQUET	
Sa 12	Initiation terrain d'aventure	200 m/PD	Dalles Des Chéserys	David PERRET Olivier LAMBERT	
Sa 12	Formation secours en crevasse (mouflage remontée sur corde...)	connaissances de base	Mont-Blanc	Stéphane HUIN	
Di 13	Formation neige niveau 1	Tous niveaux	Mont-Blanc	David PERRET Frank SOCQUET	
Di 13	Aiguille du Belvédère (2965 m)	1150 m PD	Aiguilles Rouges	Dominique DILPHY Stéphane HUIN	
Di 20	Aiguille de Toule (face nord)	200 m/PD	Mont-Blanc	David PERRET Charly TRUCHARD	
Sa 26 Au soir	Feux de la Saint Jean	Tous		Henri FIVEL	
Sa 26 & Di 27	Mont Tondu (3196 m)	Facile	Mont-Blanc	Alain MARQUSET	
Di 27	Arnad-Bard (Dr Jimmy)	370 m/ PD	Val d'Aoste	David PERRET Jean-Philippe WYDASZ	

Randonnée pédestre

Escalade

Spéléologie

Alpinisme

### 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 soucis 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 l'alpinisme, 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'été.
- Pour la via ferrata, quelques longes sont disponibles au local mais pas les baudriers.
  - Pour la spéléologie, le matériel technique est mis à disposition par le club.



## Calendrier été/automne 2004 :

DATE	COURSE	DENIVELEE / DIFFICULTE	MASSIF	RESPONSABLE	TEL .
<b>JUILLET</b>					
Sa 3 & Di 4	Belle Etoile (1843 m) Dent de Cons (2062 m)	780 + 1450 m Escarpé / BM	Bauges	Dominique DILPHY Laurent FEUILLATRE	
Sa 3 & Di 4	Mt Blanc du Tacul (couloir Jager)	600 m / AD	Mont-Blanc	David PERRET Frank SOCQUET	
DI 4	Trou de la Mouche (2453 m)	1030 m / PD	Aravis	Isabelle VION-DURY Norbert DUPIELET	
Di 4	Eperon de la Cicle	4b obligatoire BM	Contamines	Guillaume COUTY Frédéric CAPPELLO	
Sa 10 & DI 11	Ref Charpoua / Couvercle / Leschaux 2841 / 2687 / 2431 m	1200 m + 400 m AD	Mont-Blanc	Jean François KRESS Pierre FERRARI	
Sa 10 & Di 11	Aiguille de la Dibona (voie normale)	60 m / PD	Ecrins	David PERRET Olivier LAMBERT	
Sa 17 & DI 18	Brunneghorn (3833 m)	600 + 1300 m AD	Suisse Valais	Henri FIVEL Thierry DUARD	
Di 18	Trè- les-Eaux et Gorge de la Veudale	1300 m / 9h 20 km	Aiguilles Rouges	Jean François KRESS Pierre FERRARI	
Sa 24 Au soir	Feux de la Saint Jacques	Tous		Henri FIVEL	
Sa 24 & Di 25	Dent du Géant (4013 m)	600 m dont 200 m d'escalade / AD	Mont-Blanc	Michel RAPIN Thierry DUARD	
Di 25	Mont Colmet (3024 m)	1400 m PD	Italie	Alain MARQUISET Sylvie CAGNIN	
Di 25	Traversée Aiguille de la Vanoise	AD	Vanoise	David PERRET Olivier LAMBERT	
<b>AOUT</b>					
Di 1er	Mt Joly, Croche, Col Very 2525 m	1900 m, 10 h 26 km	Mont-Blanc	Jean François KRESS	
Di 8	Sentier Balcon de l'Arpont Par Plan du Lac	3 km + 7 km PD	Vanoise	Henri FIVEL Huguette GAY	
Sa 14 & Di 15	Tsantelina (3605 m) avec bivouac	1600 m D	Haute Tarentaise	Frank SOCQUET Liliane LACOURT	
Sa 28 & Di 29	Mont Chétif (2343 m) Refuge de la Noire (2316 m)	815 + 1130 m / D (limite via ferrata)	Val Veni (Italie)	Dominique DILPHY Laurent FEUILLATRE	
Di 29	Tour des 4 Têtes	1800 m / 8 h 16 km	Aravis	Jean François KRESS	
Di 29	Traversée des Crochues	4 obligatoire	Aiguilles Rouges	Frédéric CAPPELLO Jean-Philippe WYDASZ	
<b>SEPTEMBRE</b>					
Di 5	Tour de la Montagne d'Outray	1000 m PD	Beaufortin	Monique PORTIER Dominique DILPHY	
Di 5	Pointe Percée (2750 m)	5b/5c	Aravis	Michel RAPIN Henri FIVEL	
Di 5	Pointes d'Ayères (2644 m)	1000 m / AD-	Chaîne des Fiz	Stéphane HUIN Laurent FEUILLATRE	

## Calendrier été/automne 2004 :

DATE	COURSE	DENIVELEE / DIFFICULTE	MASSIF	RESPONSABLE	TEL .
<b>SEPTEMBRE</b>					
Di 12	Lac du Brévent (2150 m)	900 m / BM	Aiguilles Rouges	Isabelle VION-DURY Norbert DUPIELET	
Di 12	Charvin (2409 m)	860 m / F	Aravis	Dominique DILPHY	
Sa 18 & DI 19	Vers la Pierra Menta (surprise)	BM	Beaufortin	Ghislaine PESNEL	
Sa 18 & DI 19	Pierra Menta	5b obligatoire	Beaufortin	Michel RAPIN Thierry DUARD	
Di 26	Traversée du Mont Joly (2525 m)	1000 m / BM	Mont-Blanc	Franck HEIM	
<b>OCTOBRE</b>					
Di 3	Les Dents Blanches (2700 m)	1600 m / D	Haut Giffre	Stéphane HUIN Laurent FEUILLATRE	
Di 3	Sapey	Tous niveaux	Bornes	Henri FIVEL Liliane LACOURT	
Di 3	Jallouvre + arête sommitale (2408 m)	1000 m / AD	Bargy	Dominique DILPHY	
Di 10	Entretien du refuge de Veran	Tous		Frank SOCQUET	
Di 17	Course d'orientation	Tous niveaux		Isabelle VION-DURY Norbert DUPIELET	
Di 24	Sapey / Glières	1300 m / 6h 15 km	Bornes	Jean François KRESS	
<b>NOVEMBRE</b>					
Ve 19	Soirée neige et avalanche			Laurent FEUILLATRE	
Sa 27	Assemblée générale				
<b>DECEMBRE</b>					
Di 5 & Di 12	Formation ARVA				

Randonnée pédestre

Escalade

Spéléologie

Alpinisme

### NOUVEAU

Hors programmation calendrier, d'autres sorties pourront être improvisées en semaine et pour certains week-ends durant les mois de juin, juillet, août et septembre. Ces éventuelles sorties seront mises en place le jeudi soir précédent au local. Personnes susceptibles d'organiser ces sorties : Monique Portier, Pierre Ferrari, Ghislaine Pesnel, Michel Rapin, Sylvie Cagnin, Huguette Gay et peut-être d'autres...

### INDEMNITES KILOMETRIQUES

L'indemnité kilométrique est fixée dorénavant à 0,25€ au lieu de 0,23€. Le CAF prend en charge la moitié des kilomètres à partir de 100 km jusqu'à hauteur de 200 km. Les frais d'autoroute ne sont pas pris en charge par le club. Et pour plus de simplicité dans les calculs de fin de journée, un tableau est disponible au local du CAF.

### INFORMATION AUX ABONNES DU MUR D'ESCALADE DU ROSAY

Pour des questions d'assurance, pour accéder au mur il faudra désormais apporter lors de la séance votre carte de Club + votre carte d'escalade. Des contrôles seront effectués. Sans ces cartes, l'accès sera refusé. Merci de votre compréhension.

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

Route du Rosay  
BP 41 74702 Sallanches Cedex

## Le coin des annonces :

### MATERIEL :

Vends sac rando VAUD, 55l modulable 70l, TBE 75€. Contact : Fred au 04 50 91 39 69.

### RECHERCHE DE BENEVOLES :

Le CAF recherche une personne bénévole pour encadrer un cours de gym dans la semaine à partir de l'automne 2004. Pour des renseignements, prendre contact au local le jeudi soir avec un membre du comité.

### JEUNE 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 2004

Alain MARQUISET	PRESIDENT	131, route de Villy 74700 Sallanches
Henri FIVEL-DEMORET	VICE-PRESIDENT Responsable des Activités Ski-alpinisme	361, chemin du Péchieux 74190 Passy
Isabelle VION-DURY	TRESORIERE Ski de fond	351, quai de Warens 74700 Sallanches
Liliane LACOURT	SECRETAIRE Responsable des Formations Resp. école d'escalade juniors	208, rue de Montagny 74700 Sallanches
Monique PORTIER	Responsable des Adhésions Responsable de la Bibliothèque	160, rue Dominique Cancelliéri 74700 Sallanches
Nathalie GUILLEMET	Responsable administratif de Véran	186, Clos des Ducs de Savoie 74700 Sallanches
Frank SOCQUET- JUGLARD	Responsable technique de Véran Escalade indoor	239, rue de l'Annexion 74700 Sallanches
David PERRET	Escalade outdoor - Alpinisme - Cascade de glace - Spéléologie	Immeuble le Ponthior 1934, avenue des Glières 74300 Cluses
Jean-François KRESS	Responsable gestion du matériel Randonnée pédestre - Raquette	82, rue des Combattants d'AFN 74700 Sallanches
Benoît LESAGE	Responsable des Illuminations Resp. programmes de sécurité et d'initiation au ski de randonnée	74, impasse des Triades 74700 Sallanches
Franck HEIM	Resp. cartographie et orientation- Via ferrata - Randonnée alpine - Escalade indoor	142, rue du Soldat Inclair 74700 Sallanches
France SCHMITT	Trésorière adjointe	140, impasse du Prieu 74170 Les Contamines-Montjoie
Laurent FEUILLATRE	Responsable du bulletin	Le Bellevue 74700 Cordon

Pour le prochain bulletin hiver 2004, merci d'apporter avant le 31/10/04 vos idées, textes ou photos soit en les déposant au local le jeudi soir à l'un des membres du comité, soit au responsable du bulletin par email à l'adresse suivante : [laplumeduchocard@wanadoo.fr](mailto:laplumeduchocard@wanadoo.fr) **NOUVEAU**