



LA PLUME DU CHOCARD



*CLUB ALPIN
FRANCAIS DE
SALLANCHES*

DECEMBRE 2009

Rauflihorn (2322 m) dans le Dientigtal (Suisse)

N°19



LE MOT DU PRESIDENT

Bonjour à tous,

Une saison d'été s'achève avec globalement une bonne participation aux sorties collectives, sorties organisées par nos chefs de course que nous ne remercierons jamais assez. C'est grâce à eux que le club vit. Les sorties à thème mises en place cette année ont rencontré un vif succès, nous les reconduirons certainement l'année prochaine.

Le groupe escalade «jeunes» s'est distingué cette année avec deux grimpeurs sélectionnés pour les championnats de France, Lorène Houser, Valérian Soulima. Bravo à eux et à leurs entraîneurs.

Je profite de cet éditorial pour remercier les bénévoles qui quittent le comité cet automne : Mickaël Braisaz qui tout en étant discret, a su gérer au mieux l'escalade en salle ; France Schmitt, trésorière du refuge de Véran, qui a repris la comptabilité dans des conditions difficiles et qui a assuré avec brio cette tâche pendant 6 ans ; Pierre Ferrari qui souhaite prendre du recul par rapport au comité mais qui continuera son travail au profit du refuge. Enfin un grand merci à Liliane Mastrolorenzo, notre vice-présidente, qui avec son sourire a magnifiquement animé les écoles d'escalade, et à qui les jeunes grimpeurs doivent beaucoup. Elle quitte provisoirement la région et même la France. Nous lui souhaitons ainsi qu'à Jean-Pierre un bon séjour au Maroc. Je pense que nous organiserons des réunions de comité au soleil de Casablanca pour nous changer de la cave de la salle Bellegarde.

Je saisis aussi l'occasion de cet éditorial pour lancer un appel au bénévolat. Le CAF, comme d'autres associations, rencontre depuis quelques années des difficultés pour trouver des bénévoles qui acceptent de s'investir. Or le club ne peut fonctionner qu'avec leur dévouement. Nous constatons que, malheureusement, certains adhérents se comportent en consommateurs, ce qui est regrettable. Plus nous serons nombreux à participer à la vie du club et à nous répartir les tâches, sans forcément intégrer le comité, moins ce sera une contrainte pour chacun. N'hésitez pas à nous contacter si vous disposez d'un peu de temps. Certaines tâches très ponctuelles ne nécessitent pas un gros investissement. Et comme disait ma grand-mère, ce sont les petits ruisseaux qui font les grandes rivières.

Je vous souhaite à toutes et à tous de bonnes fêtes de fin d'année et une heureuse année 2010.

Alain Marquiset
Président du CAF de Sallanches



DANS CE NUMERO

| | |
|--|-----------|
| Le mot du Président | 2 |
| Grand Prix d'Escalade 2009 | 3 |
| Une petite nouvelle | 3 |
| Entretien de Véran | 3 |
| Carte postale du Kirghizstan | 4 |
| Le Dahu, un animal énigmatique | 5 et 6 |
| Les pages infos du Chocard | 7 et 8 |
| Drôle de bêtes | 8 |
| Programme hiver et printemps 2009/2010 | 9, 10, 11 |
| Le comité 2010 | 12 |

Rédaction : Laurent Feuillâtre

Merci à Sophie Allamand, Elisabeth Lebourcq, Liliane Mastrolorenzo et à Nicolas Hafner

Ont également collaboré à ce numéro :

Texte : Anne Marie Burin, Michaël Jasinski, Valérie Fontaine, Pierrick Delattre

Photos : Jean Claude et Michaël Jasinski, Laurent Feuillâtre, Sylvie Cagnin



GRAND PRIX D'ESCALADE 2009



Les 17 et 18 octobre se déroulaient avec succès la 16^{ème} édition du Grand Prix d'Escalade, organisée en partenariat depuis 5 ans par les CAF de Cluses et de Sallanches. Cette compétition conviviale, ouverte aux clubs CAF et FFME des 2 Savoies et comptant au niveau départemental, a rassemblé 148 concurrents répartis dans 14 catégories de poussin à vétéran, avec une grande majorité de jeunes grimpeurs (entre 10 et 13 ans).

Les qualifications se sont disputées au gymnase de Cluses le samedi sur 26 voies de 5a à 7c tracées par nos deux ouvreurs Laurent Laporte et Jérémie Maire. Cette année, une modification du règlement concernant le calcul des points attribués par voie ainsi qu'un nombre plus élevé de voies abordables a permis aux grimpeurs de mieux se répartir. Tous les concurrents, débordant d'énergie et de motivation, ont pu exprimer leurs talents de 9h30 à 17h et clou de la journée, deux d'entre eux ont réussi à sortir le 7c, BRAVO !!



Tout ceci était prometteur pour le lendemain au gymnase du Rosay à Sallanches, où se sont déroulées les 1/2 finales le matin et les finales l'après-midi. Les 111 qualifiés et rescapés de la veille nous ont offert un beau spectacle dans des voies difficiles (jusqu'au 7c pour les séniors) où il n'était pas facile d'atteindre le relais...mais c'était bien évidemment le but pour les départager! Après plusieurs heures d'efforts acharnés, le classement final se dessinait et nous avons pu appeler les vainqueurs sur le podium pour largement les récompenser grâce aux nombreux lots de nos sponsors que nous remercions beaucoup.

Un grand merci également à tous les bénévoles de Cluses et de Sallanches pour l'aide fournie durant ces deux journées, une aide précieuse sans laquelle nous ne pourrions pas organiser un tel événement sportif. Nous comptons sur vous pour l'édition 2010 et aussi sur ceux qui n'ont pas pu être présents cette année.



ENTRETIEN DU REFUGE DE VERAN



C'est par une belle journée d'octobre que nous nous sommes retrouvés à Véran pour l'entretien d'automne. Il ne fallait pas moins d'une vingtaine de personnes pour pallier aux différentes tâches afin que le refuge puisse affronter les longs mois d'hiver. Cette année, on notera quand même une main d'œuvre toute particulière. Certes, par souci de parité, les femmes n'ont pas lésiné sur l'huile de coude mais les nouvelles recrues paraissent bien jeunes...et pendant ce temps, notre vénérable Président se la ... *suite en*



Eh oui, je suis « une petite nouvelle » du CAF! Je découvre le goût d'atteindre les sommets pour contempler de splendides paysages à 360°! Un ciel d'un bleu azur : nous sommes en Italie...Mais au fait, notre accompagnateur Laurent ne s'est pas trompé sur les prévisions météo! On le surnomme « Monsieur Météo ». J'ose lui demander ses astuces pour définir ses prévisions? Fou-rire général...Vous connaissez la réponse...



Une première, réussie, en découvrant la convivialité et un accueil sympathique. A bientôt pour d'autres aventures...



CARTE POSTALE DU KIRGHIZSTAN

LE TOUR DU MONDE DES MONTAGNES

ETAPE KIRGHIZE

Bonjour à tous. Nous sommes Pierrick et Valérie, deux jeunes adhérents du CAF de Sallanches. Le 3 juin nous avons quitté la Haute Savoie pour un tour du monde des montagnes de deux ans et demi. Nous espérons réaliser 17 sommets et divers treks pendant ce voyage.

Après la Russie et l'ascension du Mont Elbrouz (5642m), nous avons fait escale en Kirghizie pour un séjour de deux mois. Le Kirghizstan est un petit pays d'Asie Centrale situé au sud du Kazakhstan. Bishkek, sa capitale est à 800m d'altitude et 90% du territoire est occupé par les montagnes. Les différents massifs kirghizes forment de véritables forteresses de pics enneigés, d'arrêtes rocheuses, de glaciers, de lacs et de torrents de montagne.

C'est un formidable terrain de jeux pour l'alpinisme. Le Pic Lenine (7134m), le Pic Pobedy (7439m) et le Khan Tengri (7010m) sont certainement les sommets kirghizes les plus renommés. Mais les sommets moins parcourus sont nombreux ainsi que des montagnes restées vierges.

Vous pourrez tout aussi facilement enfilez les chaussons d'escalade. A seulement 30 km de Bishkek, le canyon d'Ala Archa offre de nombreuses

voies dans de grandes faces de granite. A travers le trekking et la randonnée à cheval, le voyageur découvrira un Kirghizstan plus traditionnel. La traversée des jaiolos (pâturages d'altitude) permet de rencontrer les éleveurs de bétail anciennement nomades, de goûter à leur hospitalité et de déguster du Koumis (fameux breuvage de lait de jument fermenté).



Pour les amateurs de sensations fortes, les nombreuses et indomptables rivières permettent de pratiquer les sports d'eau vive tel que le rafting.

Après toutes ces activités, le lac d'Issy Kul (deuxième lac salé d'altitude après le lac Titicaca), vous permettra de faire une pause farniente et bronzage. Ses plages de sable et les nombreux touristes de l'été lui donne un air de Côte d'Azur.

Pour plus d'infos sur notre voyage, vous pouvez vous rendre sur le site <http://sites.google.com/site/>



Au Vieux Campeur

L'enseigne symbole de LA Montagne... et du Choix

Nous garantissons nos prix au plus bas du marché !
Si vous trouvez moins cher ailleurs en France, nous vous remboursons la différence.

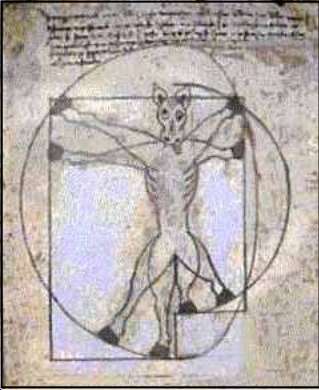
THONON-les-Bains
48 avenue de Genève, en Hte Savoie

SALLANCHES
925 route du Fayet, en Hte Savoie

ALBERTVILLE
Zone Commerciale du Chiriac
10 rue Ambroise Croizat, en Savoie

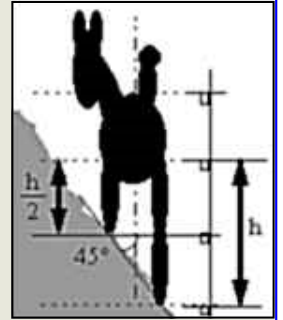


LE DAHU : UN ANIMAL ENIGMATIQUE



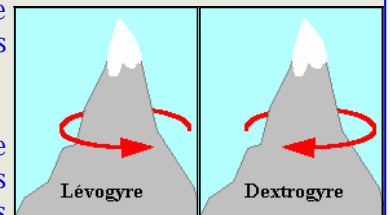
Nous avons tous entendu parler du dahu et de sa fameuse chasse. Pour certains, cet animal est une légende, pour d'autres le dahu est bien réel, rare et difficilement observable dans nos contrées. Pour y voir plus clair et que chacun puisse se faire sa propre opinion, voici quelques explications sur cet étrange animal.

Le dahu est un mammifère d'une apparence entre le lama et le chamois, vivant exclusivement dans les massifs montagneux. Il appartient à la sous-famille des caprins issue elle-même de la famille des bovidés. Il est classé sous le nom de *Dahucapra rupidahu*. C'est un ongulé artiodactyle ruminant. Il mesure environ 80 à 100 cm de hauteur au garrot et pèse entre 25 et 50 kg. Il a un pelage virant du brun-gris en été au gris-brun en hiver, comporte une petite queue qui forme un arc dirigé vers le ciel. Il a une durée de vie comprise entre 15 et 20 ans. La caractéristique principale du dahu repose sur le fait qu'il soit doté de deux pattes plus courtes de moitié d'un côté par rapport à l'autre. Cette particularité morphologique en fait une curiosité unique dans tout le monde animal. En été, le dahu vit entre la moyenne et la haute montagne, à proximité de la limite d'enneigement où il se nourrit de petites plantes. En hiver, il descend vers les forêts d'altitude et se régale d'épines de pin et de baies.



Revenons maintenant à cette morphologie unique, ses pattes plus courtes d'un côté que de l'autre. L'explication vient du fait que le dahu soit tout simplement dépourvu de genou et de mollet sur un côté : le sabot prolonge directement la cuisse. Cette particularité contraint le dahu à vivre à flanc de montagne. Il se déplace en suivant au plus près les courbes de niveau, sans bien sûr jamais se retourner, sous peine d'une perte d'équilibre entraînant une chute fatale. Il tourne toujours dans le même sens autour de la montagne. D'autre part, son anatomie ne lui permet pas non plus de progresser à reculons. Les dahus ne peuvent se déplacer verticalement qu'en réalisant une spirale autour de la montagne, on leur octroie le nom scientifique d'ascensus lateralis. Toutes les espèces de dahu sont issues de cette même souche dite ascensus lateralis.

Un dahu ayant des pattes plus courtes côté droit est appelé dextrogyre, il se déplace à flanc de montagne dans le sens des aiguilles d'une montre. Celui ayant les courtes pattes côté gauche se nomme lévogyre et se déplace dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Actuellement, la seule espèce qui subsiste dans les Alpes est la variété lévogyre.



Dahu dextrogyre dans les Aravis 1937

Certains chasseurs assurent avoir observé au cœur des Alpes autrichiennes, dans le canton de Gutensteiner Alpen, des dahus ayant les deux pattes courtes soit à l'avant soit à l'arrière. Sur ces témoignages, les scientifiques naturalistes ont jugé nécessaire dans un premier temps de répertorier deux autres espèces, les dahus ascendus frontalis avec les courtes pattes à l'avant et ne pouvant se déplacer qu'en montant droit dans la ligne de pente. Et la dernière variété est le dahu descendus frontalis avec ses deux pattes courtes à l'arrière qui lui ne se déplace qu'en descendant dans la ligne de pente. Mais aucune photo n'ayant pu être prise, les scientifiques doutent aujourd'hui de la véracité de ces témoignages et de l'existence même de ces deux dernières variétés.

Pourquoi le dahu est-il si difficile à observer ?

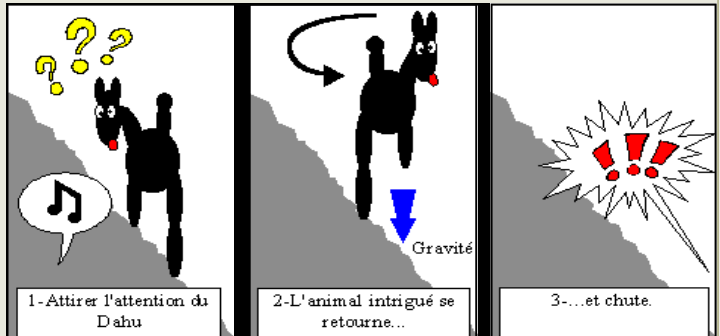
Tout d'abord parce qu'il est très farouche. En outre, il ne reste plus beaucoup d'espèces dans nos Alpes, sa reproduction est difficile. La saison des amours se situe approximativement entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre. Les combats entre dahus mâles pour obtenir les faveurs d'une femelle sont fréquents mais bien souvent brefs et fatals. En effet, deux dahus en compétition s'affrontent toujours de front. Le premier qui est assez stupide pour se retourner afin de faire face à l'autre perd l'équilibre et chute irrémédiablement. Il s'agit donc du cas unique dans le monde animal où ce n'est pas la raison du plus fort qui est la meilleure, mais celle du plus intelligent. Une fois le dahu vainqueur de ce combat, tout n'est pas encore gagné, car il ne faut surtout pas que le dahu, aveuglé par le désir de reproduction, dépasse sa promesse, sinon, il ne lui reste plus qu'à faire le tour de la montagne pour espérer à nouveau approcher sa dulcinée. Certains scientifiques pensent qu'un dahu mâle peut mourir d'épuisement à tourner autour d'une montagne en essayant



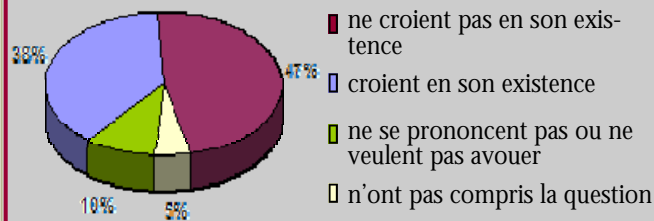
LE DAHU : UN ANIMAL ENIGMATIQUE

en vain de s'accoupler avec un dahu femelle un tantinet farceur ou guère intéressé. La reproduction du dahu est donc délicate mais si celle-ci réussit, une femelle donne naissance alors à un seul petit appelé dahuot, après une gestation de 6 mois.

D'autre part, la faible population actuelle dans les Alpes vient du fait que le dahu a été très chassé au début du XX siècle, pour sa chair et ses vertus aphrodisiaques que l'on veut bien attribuer aux tibias qu'il n'a que d'un côté. La technique de chasse était bien connue à l'époque. Il faut s'armer de patience, caché derrière un rocher ou un buisson. Puis après plusieurs heures d'attente voire plusieurs jours, lorsque le dahu apparaît, il faut le laisser s'approcher. Puis au moment opportun, lorsqu'il ne s'y attend pas, il suffit de siffler et le dahu, piégé par sa



Voici le résultat d'un sondage qui a été effectué en 1997 auprès d'un échantillon représentatif de la population française : Croyez-vous en l'existence du dahu?



Et vous, qu'en pensez-vous ?
Légende ou réalité ?

Bon nombre de questions subsistent. Chacun fait valoir ses arguments, mais nul doute que le dahu restera un animal énigmatique et fascinant...

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter le site internet très complet sur ce sujet : <http://dahu.free.fr/dahu-extreme.htm>



MONT-BLANC
CAMPUS
INTERNATIONAL DESIGN CENTRE
CENTRE MONDIAL DE CONCEPTION

10% de remise
sur présentation
de la carte I.A.P.

2323 ROUTE DU FAYET
74700 DOMANCY
Tel : +33 4 50 78 50 00
Fax : +33 4 50 78 50 01
www.quechua.com
www.wedze.com





Le CAF de Sallanches sur internet

<http://cafsallanches.ffcam.fr>

Vous y retrouverez, entre autres, la vie du club, les dernières infos, les photos des sorties et les anciens bulletins de la Plume du Chocard



Rappel sur la validité des adhésions :

La licence CAF 2008/2009 s'est achevée au 31 octobre. Si par oubli vous n'avez pas encore renouvelé l'adhésion pour l'année 2009/2010, faites le très rapidement car vous n'êtes actuellement plus assurés pour le reste de l'année 2009. Pour soulager le travail des bénévoles le jeudi soir et pour encourager le développement durable (moins de papier gaspillé...), il est préférable de renouveler sa cotisation par internet en toute sécurité via le site du CAF directement par ce lien <https://extranet-clubalpin.com/renouveler/>. Cela prend à peine deux minutes en 4



Tarifs du refuge de Vérán :

Bien que le refuge ne soit plus gardé l'hiver, il est toujours possible d'y dormir ou d'y passer simplement la journée. Il est à noter que l'accès à Vérán l'hiver peut être délicat en fonction de la neige et du risque d'avalanche. Les clefs sont à retirer chez Michel Coudray (474 route de Megève à Sallanches, 04 50 93 76 39 ou 06 88 63 15 28). Le refuge est équipé de gaz, vaisselle, couvertures et poêle à bois. Voici les tarifs par personne en vigueur pour l'hiver 2009/2010 :

| | |
|---|---------|
| Adhérent CAF | 6,50€ |
| Adulte non adhérent CAF (15 ans et plus) | 13€ |
| Groupe de plus de 8 personnes non cahistes (règlement unique) | 11€ |
| Adulte adhérent à la FFRP | 11€ |
| Guide adhérent CAF ou accompagnateur moyenne montagne CAF | Gratuit |
| Enfant de 5 à 14 ans | 6,50€ |
| Campeur | 2,50€ |
| Utilisateur du refuge à la journée (gaz, bois...) | 2,50€ |



Pas de réveillon au CAF :

Il n'y aura pas de permanence du CAF les jeudis 24 et 31 décembre. Inutile donc d'amener les huîtres et autres foies gras, les portes resteront fermées. Rendez-vous le 7 janvier 2010 et n'oubliez pas la galette des Rois le dimanche 10 janvier au soir.



Photos en ligne :

Vous voulez partager, sur le site internet du CAF de Sallanches, des photos prises lors d'une sortie ou simplement les visualiser, rien de plus simple : pour cela rendez-vous sur <http://cafsallanches.free.fr/>. Pour déposer vos photos, il suffira de vous enregistrer et de suivre les indications. *Les photos du Grand Prix d'Escalade 2009 sont également en ligne.*



Bibliothèque du CAF :

Un inventaire vient d'être réalisé afin d'effectuer un complément, en particulier sur la cartographie (des cartes disparaissent en effet...).

Dans un esprit de confiance, le fond d'ouvrages et de cartes est en accès libre, chaque jeudi soir.

Aussi, pour l'intérêt de tous les utilisateurs, merci de respecter quelques règles de fonctionnement:

- **tout emprunt doit impérativement être consigné dans le classeur** prévu à cet effet
- **la durée d'emprunt doit être limitée au maximum** (en particulier ne pas garder les cartes et topos plus d'une semaine)
- **une photocopieuse est à disposition** (accès sur demande aux membres du comité)

Si vous souhaitez voir d'autres ouvrages dans la bibliothèque, n'hésitez pas à faire part de vos suggestions au responsable Nicolas Hafner.



Les réductions réservées aux adhérents du CAF de Sallanches :



Une petite piqûre de rappel...Nous profitons d'une réduction de 10% chez **Quechua** à Domancy sur tous les produits du magasin (sauf librairie) en présentant la carte du CAF lors du passage en caisse. D'autre part, toujours sur présentation de la carte du CAF, nous avons accès aux produits du catalogue pro (disponible en magasin) ou sur le site internet <http://www.quechua-pro.com/>.

Une remise de 10% est également accordée à **Ski Clinic** à Cluses sur présentation de la carte personnelle du CAF. La boutique se trouve à Cluses, 675 route de la Pointe de Cupoire, ZI des Grands Prés. Pour plus de renseignements, vous pouvez visiter leur site internet <http://www.skiclinic.fr/>.

Enfin nous profitons d'une réduction de 20% **au Vieux Campeur** (sauf librairie) sous forme de bons d'achat. Il est **impératif** pour cela de se renseigner le jeudi soir au local muni de son chéquier (pas d'espèce).



Suite à des abus, la carte personnelle du CAF devra être présentée systématiquement le jeudi pour toute demande de bons Vieux Campeur. Sans cette carte, aucun bon d'achat ne sera désormais délivré, il n'y aura pas de faveur... Merci pour votre compréhension.



Le savez vous?

Vous voulez faire découvrir le CAF à des amis ou à un membre de votre famille, sans pour autant prendre l'adhésion annuelle. C'est possible avec la carte découverte. Elle est valable pour une journée et permet de participer aux sorties collectives tout en étant assuré. Le tarif de cette formule-découverte est de 4€ par personne et par jour. Alors n'hésitez



Cours de ski « toute neige, tout terrain »

Les inscriptions ont débuté cet automne et le succès a été au rendez-vous. Il ne reste plus de place pour les 4 dimanches de janvier. On affiche complet !



Pour les jeunes de 16 à 25 ans :

La Carte M'Ra permet de bénéficier d'une réduction sur l'adhésion au CAF. Renseignez-vous dans votre établissement scolaire ou sur le site internet : <http://www.rhonealpes.fr/> ou bien encore au numéro azur 0 810 559 559.



Utilisation du minibus du CAF :

Un minibus de 9 places est à la disposition des membres du CAF que ce soit pour les collectives ou pour une sortie (« privée ») en semaine. Seule condition : le conducteur doit être adhérent au CAF de Sallanches pour des questions d'assurance. Pour cela, il doit en faire la demande à Alain Marquiset. Il est demandé au chauffeur du bus de bien remplir le **camet de bord** en respectant les consignes inscrites sur ce dernier. **L'indemnité kilométrique est fixée à 0,50€ pour le minibus et reste à 0,25€/km pour une voiture individuelle.**

Petite précision à prendre en compte : le bus est assuré multiples conducteurs mais chaque chauffeur est responsable de ses faits et gestes en cas d'infractions au code de la route. Après vérification, l'éventuel PV sera adressé personnellement au conducteur fautif.

DROLES DE BETES

Nouveau recrutement pour Véran : le refuge est désormais bien gardé.



« Vous avez beau dire, y'a pas seulement que de la pomme là dedans, y'a aut'chose »

Les tontons flingueurs (1963) de Georges

Etonnant safari au Kenya



Pensez à l'impression que vous allez reproduire



6 place du Crêtet BP 57
74301 CLUSES CEDEX
Tél. 04 50 98 02 22
Fax. 04 50 96 42 38
cluses.copy@wanadoo.fr



Calendrier hiver & printemps 2009/2010

Précisions pour l'organisation des sorties :

• Les inscriptions se font le jeudi avant la sortie d'une journée, et deux semaines avant lorsque qu'il y a nuitée en refuge.



• Suite à des désistements lors des sorties avec nuitée en refuge, il vous sera désormais demandé 10€ pour votre inscription qui seront bien sûr inclus lors du règlement final. En cas de désistement après le jeudi précédent la sortie, les 10€ ne vous seront pas restitués (un certain nombre de refuges demande maintenant des arrhes).

- Les rajouts de dernière minute sont à éviter par souci d'organisation.
- Le matériel de sécurité (Arva, pelle, sonde) est prêté par le CAF
- Venez demander conseil au responsable de la course, il se fera un plaisir de vous renseigner.
- Les encadrants sont des bénévoles, leurs décisions sont prises dans l'intérêt et pour la sécurité de tous.

Du nouveau cette année Le groupe compétition encadrera 2 sorties cet hiver (27 déc et 6 mars). Ce sont des sorties « initiation ski alpinisme ». Le but n'est pas de faire un chrono mais de découvrir différentes techniques propres à la compétition ainsi que le cramponnage. Bon niveau

Ce calendrier n'est pas exhaustif, d'autres sorties pourront être improvisées en semaine et pour certains week-ends. Ces éventuelles sorties seront mises en place, au local, le jeudi soir précédent.

Des sorties seront peut-être organisées les 9 et 16 janvier 2009 ainsi que les 6/7 février pour aller encourager « l'équipe compétition » lors de différentes épreuves du calendrier. A suivre au cours de l'hiver...

| DATE | COURSE/ ALTITUDE MAXI | DENIVELE DIFFICULTE | MASSIF | RESPONSABLES | TEL . |
|-----------------|---|------------------------|----------------------------|---------------------------------|-------|
| DECEMBRE | | | | | |
| Di 6 | Formation ARVA | Pour tous | À définir | Frank SOCQUET | |
| Di 13 | Formation ARVA | Pour tous | À définir | Michel RAPIN Bernard PERRET | |
| Di 27 | Secteur des Contamines Montjoie | 1500 m | Val Montjoie | Bernard PERRET | |
| JANVIER | | | | | |
| Di 03 | Mont Arpille (2085 m) | 815 m / Facile | Suisse | Dominique Dilphy | |
| Di 03 | Le Christomet (1853 m) | 450 m / Facile | Aravis | Lucien OMNES | |
| Sa 09 | La Berte (1992 m) | 700 m débutant | Chablais | Alain MARQUISET | |
| Sa 09 | Very (2039 m) | 700 m / PD | Au-dessus de Praz sur Arly | Bernard DISPA | |
| Di 10 | Cours de ski toute neige tout terrain | Pour tous | A définir | Alain MARQUISET | |
| Di 10 | GALETTE DES ROIS à 18h30 au gymnase du Rosay | | | | |
| Sa 16 | Pointe d'Andey (1877 m) | 700 m débutant | Bornes | Michel RAPIN | |
| Di 17 | Cours de ski toute neige tout terrain | Pour tous | A définir | Alain MARQUISET | |
| Di 17 | Tour des Frêtes (1688 m) | 525 m / Facile | Bornes | Isabelle MARTIN | |
| Di 17 | Pointe de Chalune (2116 m) | 1000 m / PD | Chablais | Bruno DONAT MAGNIN | |
| Di 17 | Ruisseau de la Ganache | Initiation | Aravis | David PERRET Florian SAVOYAT | |
| Sa 23 | Désert de Platé | 500 m débutant | Les Fiz | Stéphane HUIN Nicolas HAFNER | |
| Sa 23 | Secteur à définir (Brison, Sixt...) | Initiation | A définir | Michaël JASINSKI | |
| Sa 23 | Pointe Noire de Pormenaz (2323 m) par la Chorde | 1300 m / AD- | Aiguilles Rouges | Nathalie ANDREASSIAN | |
| Di 24 | Cours de ski toute neige tout terrain | Pour tous | A définir | Alain MARQUISET | |
| Di 24 | Pointe de la Gay (1801 m) | 800 m / PD | Chablais | Laurent FEUILLATRE | |
| Di 24 | Le Frêne | Initiation | Chablais | Frank SOCQUET | |

Ski de randonnée Raquettes Ski alpinisme (avec l'équipe compétition) Cascade de glace initiation

**Calendrier hiver & printemps 2009/2010**

| DATE | COURSE/ ALTITUDE MAXI | DENIVELE DIFFICULTE | MASSIF | RESPONSABLES | TEL . |
|----------------|--|------------------------|------------------|--|-------|
| JANVIER | | | | | |
| Sa 30 | Col de la Cicle (2377 m) et Col des Chasseurs (2520 m) | 1300 m AD | Val Montjoie | Nathalie ANDREASSIAN Stéphane JANKECH | |
| Sa 30 | Montagne de Sulens (1893 m) | 720 m débutant | Bornes Aravis | Sylvie CAGNIN Sylvain DESCOMBES | |
| Di 31 | Cours de ski toute neige tout terrain | Pour tous | A définir | Alain MARQUISET | |
| Di 31 | Col du Lac Cornu (2414 m) + Col de la Glière(2461 m) ski de rando + surf | 600 m / PD | Aiguilles Rouges | Jean ROUXEL Thierry FONTAINE | |
| Di 31 | La crête des Bénés (1915 m) | 680 m / Facile | Aravis | Lucien OMNES | |
| Di 31 | Pella Blanche | Grade 3.2 | Aravis | David PERRET Florian SAVOYAT | |
| FEVRIER | | | | | |
| Ma 2 | Sortie pleine lune | Facile | Val Montjoie | Lucien OMNES Isabelle MARTIN | |
| Sa 06 | Cascade du Rouget | Grade 2.4 | Vallée du Giffre | Michaël JASINSKI | |
| Sa 06 | Testa Bernarda (2534 m) | 1000 m PD+ | Italie | Nathalie ANDREASSIAN Sylvie CAGNIN Sylvain DESCOMBES | |
| Di 07 | Chalets de Chailloux (1923 m) | 600 m / Facile | Aiguilles Rouges | Bernard DISPA | |
| Di 07 | Pointe de la Québlette (1915 m) | 970 m / PD | Bornes | Laurent FEUILLATRE Nicolas HAFNER | |
| Di 07 | Pointe de la Carmélite (2477 m) | 1430 m / AD | Aravis | Franck HEIM | |
| Sa 13 | Lieu à définir | Tous niveaux | A définir | Didier MONNET | |
| Di 14 | Tête du Danay (1731 m) | 570 m / Facile | Bornes Aravis | Isabelle MARTIN | |
| Di 14 | Pointe de Sur Cou (1809 m) | 1010 m / Facile | Bornes | Alain MARQUISET | |
| Di 14 | L'Etale (2483 m) | 1280 m / AD | Aravis | Jean ROUXEL | |
| Sa 20 | Mont Colmet (3024 m) | 1400 m / AD+ | Val d'Aoste | Henri FIVEL DEMORET Michel RAPIN | |
| Di 21 | Pointe de la Golèse (1835 m) | 850 m / PD+ | Chablais | Laurent FEUILLATRE | |
| Di 21 | Pointe Ronde (2700 m) | 1300 m / AD | Mont Blanc | Daniel CHESNEY Claude CHESNEY Michel ZECCHINON | |
| Ve 26 | Sortie pleine lune à Porcherey | 500 m / Facile | Val Montjoie | Michaël JASINSKI | |
| Sa 27 | Bel Oiseau (2628 m) | 1200 m / PD+ | Emosson | Nathalie ANDREASSIAN | |
| Di 28 | Le Roc des Tours (1994 m) | 650 m / Facile | Bargy | Lucien OMNES | |
| Di 28 | Col de la Fenêtre (2245 m) | 1050 m / PD | Val Montjoie | Jean-Yves DEMELUN | |
| Di 28 | Mont de Grange (face W) (2432 m) | 1200 m / AD | Chablais | Jean ROUXEL Stéphane JANKECH | |



Calendrier hiver & printemps 2009/2010

| DATE | COURSE/ ALTITUDE MAXI | DENIVELE DIFFICULTE | MASSIF | RESPONSABLES | TEL . |
|------------------|--|------------------------------|----------------------|--|-------|
| MARS | | | | | |
| Sa 6 | Combe à Marion + Coillu à Bordel | 1600 m | Aravis | Bernard PERRET | |
| Sa 6 & Di 7 | Haute Cime (3257 m), nuit au refuge de Susanfe (non gardé) Inscriptions le 25 février | 800 + 1150 m AD | Dents du Midi Suisse | Laurent FEUILLATRE Nicolas HAFNER Michaël JASINSKI | |
| Di 7 | Pointe de Sur Cou (1809 m) | 640 m / Facile | Bornes | Isabelle MARTIN | |
| Sa 13 | Grand Mont d'Arèche (2686 m) pour assister au passage de la Pierra Menta | 500 m / Facile | Beaufortain | Bernard PERRET | |
| Sa 13 | Aiguilles des Angroniettes (2760 m) | 1220 m / AD | Val Ferret Italie | Franck SOCQUET Sylvain DESCOMBES | |
| Sa 13 | La Loriaz (2020 m) | 700 m / facile | Aiguilles Rouges | Bernard DISPA | |
| Di 14 | La Tournette (2351) | 1400 m / PD+ | Bornes | Alain MARQUiset | |
| Di 14 | Refuge de Bostan (1703 m) | 800 m / Facile | Chablais | Lucien OMNES | |
| Sa 20 & Di 21 | Pointe du Tsate (3077 m) Pointe de Vovasson (3489 m) | 1350 + 1700 m AD | Val d'Herens Suisse | Henri FIVEL DEMORET Michel RAPIN | |
| Sa 20 & Di 21 | Week-end en Chartreuse Inscriptions le 11 mars | 2 fois 900 m PD | Chartreuse | Isabelle MARTIN | |
| Di 21 | Tour du Jalouvre (2260 m) | 1200 m / AD | Bargy | Franck HEIM | |
| Sa 27 & Di 28 | Combin de Corbassière (3715 m) | 1300 + 1450 m AD | Valais Suisse | Sylvie CAGNIN Sylvain DESCOMBES | |
| Di 28 | Chalets de cœur | } + fondue 700 m / Facile | Aravis | Lucien OMNES | |
| Di 28 | La Miaz (2336 m) | | Aravis | Bruno DONAT MAGNIN | |
| AVRIL | | | | | |
| Sa 3 & Di 4 | Refuge Victorio Sella Punta Rossa (3630 m) | 920 + 1050 m AD | Val de Cogne Italie | Henri FIVEL-DEMORET Michel RAPIN | |
| Sa 10 | Col d'Argentière (3552 m) | 1000 m / PD | Mont Blanc | Stéphane JANKECH | |
| Di 11 | CHALLENGE CAF - SKI DE RANDO / RAQUETTES - DORAN | | | | |
| Sa 17 & Di 18 | Refuge des Ecrins (3175 m) dôme des Ecrins (4015 m) | 1200 + 1000 m AD | Ecrins | Isabelle ROGGE Bruno EHRHART | |
| Di 18 | Trou de la Mouche (2467 m) en traversée | 1030 m / AD - | Aravis | Jean-Yves DEMELUN | |
| Di 25 | Dent de Bertol (3524 m) en boucle | 1600 m / AD | Valais Suisse | Michel FONTAINE | |
| MAI | | | | | |
| Di 02 | Refuge de Tracuit (3250 m) | 1570 m / AD | Valais Suisse | Laurent PERRET Bernard PERRET | |
| Di 09 | Ecole de neige pour l'alpinisme | Débutant | A définir | A définir | |
| Du 12 au 17 | Les Calanques (nuit en gîte) Inscriptions avant le 29 avril | A l'aise dans le 5 | Les Calanques | Michaël JASINSKI Marie-Laure BARJOU Thierry FONTAINE | |
| Di 16 | Ecole de neige pour l'alpinisme | Débutant | A définir | A définir | |



Une permanence est assurée tous les jeudis soirs à la salle Bellegarde à partir de 20h30, Rue Saint Joseph à Sallanches.
Les inscriptions au CAF et autres préparations aux sorties ont lieu à la salle Bellegarde.

CAF Sallanches
201, Rue Saint Joseph
BP 41
74702 SALLANCHES



LE COMITÉ DU CLUB ALPIN FRANÇAIS DE SALLANCHES, ANNÉE 2010



| | | |
|---------------------------|--|---|
| Alain MARQUISET | PRESIDENT | 131, route de Villy 74700 Sallanches |
| Nicolas HAFNER | VICE-PRESIDENT Responsable : bibliothèque - randonnée alpine | 246, rue du Mont Joly 74700 Sallanches |
| Sophie ALLAMAND | TRESORIERE | Parc de la Roseraie 153, Rte du Rosay 74700 Sallanches |
| Monique POISSON | TRESORIERE adjointe | 251, rue Léon Curral 74700 Sallanches |
| Suzon TISSOT | SECRETAIRE | 51, rue des Quatre Têtes 74700 Sallanches |
| Françoise GOMIS | SECRETAIRE adjointe | 135, rue de Vouilloux 74700 Sallanches |
| David PERRET | Responsable : alpinisme - cascade de glace - spéléologie | 250, Rte de Cusin 74700 Sallanches |
| Michel RAPIN | Responsable : matériel - ski-alpinisme - initiation ski de randonnée | 300, Impasse de Boesna 74190 Passy |
| Elisabeth LEBOURCQ | Responsable : communication interne - cours de ski toute neige - formations | 663, rue Antoine Pissard 74700 Sallanches |
| Lucien OMNES | Responsable : raquette - cartographie et orientation | 687, rue Cancelliéri 74700 Sallanches |
| Bernard PERRET | Correspondant « groupe compétition » | 36, rue du Clos de l'Ile 74300 Magland |
| Laurent FEUILLATRE | Responsable : bulletin « la Plume du Chocard » - randonnée pédestre - illuminations | 3171, Rte de Cordon 74700 Cordon |

Autres responsables hors comité : Catherine Descombes & Sylvie Cagnin pour les adhésions, Isabelle Rogge pour l'escalade intérieure, Françoise Boulay trésorière de Véran, Pierre Ferrari responsable technique de Véran, Corinne Travailot pour l'école d'escalade 7/10 & 10/14 & 14/18 ans et le groupe espoir compétition, Didier Monnet pour le ski de fond, Franck Heim pour la via ferrata, Frank Socquet pour l'escalade extérieure et la carte ASLIE, Michaël Jasinski + Thierry Fontaine pour la compétition d'escalade, Norbert Dupielet pour le site

Toutes les idées pour améliorer ce bulletin sont bienvenues, que ce soit sur la forme ou sur le fond (articles, textes, photos...). Un petit coup de main est toujours apprécié. N'hésitez pas à contacter le responsable, Laurent Feuillâtre, soit le jeudi soir au local, soit par mail :

laplumeduchocard@wanadoo.fr

Date limite pour le prochain bulletin, 7 avril 2010



...se la coule douce au Maroc.

La vie de Président est bien belle!

Mais de là à faire travailler femmes et enfants comme bûcherons, tout de même !!

Allez, on passe l'éponge pour cette fois ci.