



# LA PLUME DU CHOCARD



*CLUB ALPIN  
FRANCAIS DE  
SALLANCHES*

MAI 2010

Pointe inférieure de Tricot (2830 m) dans le massif du Mont Blanc

**N°20**



## LE MOT DU PRESIDENT

Bonjour à toutes et à tous

Le CAF nous propose de nombreuses activités différentes. La plupart de ces activités se pratiquent 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 « écolo », 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 préférés, nous confère une responsabilité supplémentaire quant à sa préservation. L'activité touristique génère localement des revenus, un certain nombre de personnes vivent directement 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, J.O de 2018 ...) 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 peut-être 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 qui encadrent les sorties, sans oublier Jérôme Lechat qui nous propose pour cet été une activité nouvelle au club : le canyoning. Je compte sur vous pour répondre présent aux différentes sorties préparées par chaque « chef de course », des sorties qui sont une invitation à partager de bons moments ensemble en montagne.

En attendant, cher(e)s ami(e)s cafistes, de vous revoir au local ou en montagne, je vous souhaite de pratiquer sans compter vos activités montagnardes.

**Alain Marquiset**  
*Président du CAF de Sallanches*



## DANS CE NUMERO

Le mot du Président	2
Initiation, quand tu nous tiens	3
Maman, Papa, c'est quoi une sortie familiale	4
En avant les raquettes !!	5
Challenge de Doran 2010	5
Groupe compétition ski alpinisme	5
Besoin d'évasion	6
Nouvelle discipline : le canyoning	6
Les pages infos du Chocard	7 & 8
Programme été et automne 2010	9, 10, 11
Le comité 2010	12

**Rédaction :** Laurent Feuillâtre

**Ont également collaboré à ce numéro :**

**Texte :** Nicolas Hafner, Sophie Rosérat, Bernard Dispa, Bernard Perret, Thierry Fontaine

**Photos :** Nicolas Hafner, Sophie Rosérat, David Perret, Gaël Grasser, Michaël Jasinski, Lucien Omnes

*Merci à Sophie Allamand, Dominique Dilphy, Nicolas Hafner*





## Initiation, quand tu nous tiens !

Eh voilà ! Un hiver de plus, qui aura encore une fois permis d'amener de verts CAFistes aux joies du ski de rando... Un plaisir resté en mémoire :

« Avec la perspective de cette belle journée de janvier, l'ambiance est joviale ce matin. Mais on n'en oublie pas pour autant la sécurité : un petit contrôle Arva en bonne et due forme dans la fraîcheur du parking, et nous voilà partis direction le Désert de Platé. Une fois n'est pas coutume, on emprunte le DMC de Flaine pour aller découvrir ce joli coin tout en ménageant les débutants (bonne excuse pour nous aussi, les encadrants et les faux débutants, en ce début de saison !). Arrivés aux Grandes Platières, nous sommes réchauffés par le soleil et éblouis par la majesté du paysage et de l'espace sauvage qui nous tend les bras.



**Conversions, drôle de ballet !**

Eh hop ! En guise de mise en jambes nous entamons donc la première descente vers le vallon de Sales. Le ton est donné, les cuisses chauffent déjà ; certains en profitent même pour se rafraîchir en faisant quelques cabrioles dans la poudreuse ! « Peautage » et le train se met en route tranquillement pour le col de la Portette. Au passage, les pentes douces baignées par le soleil nous offrent le loisir de s'exercer aux conversions. Un peu de souplesse et d'équilibre qui vont permettre de rejoindre plus tard le col sereinement.

On découvre alors les belles pentes qui plongent sur le vallon de Platé. Dépeutage sous la surveillance des chamois et on se lance dans cette deuxième descente qui nous permet de peaufiner la technique et le style par de jolies petites godilles. Pause casse-croûte au milieu des chalets de Platé, méconnaissables avec les paquets de neige sur les toits ; plein soleil, on reprend quelques forces (quelques douceurs typiques aussi) qui ne seront pas superflues pour aborder la suite de la rando.



**Direction le col de la Portette**



**2<sup>ème</sup> descente :  
Godille vers Platé**

En guise de digestif, rien de tel qu'un bon petit exercice Arva. Certains auraient sûrement bien volontiers fait la sieste et nos virtuelles victimes d'avalanches auraient eu le loisir de la faire également ! Une simulation à renouveler régulièrement... Allez, assez joué maintenant ! On se sent tellement bien ici, mais il va falloir retrouver nos pénates quand même. Dernière montée, dernier effort : en suivant la trace qui serpente au gré des reliefs pour rallier la Tête des Lindards, la petite troupe soudée par ces bons moments partagés encourage ceux des leurs qui commencent à avoir les jambes lourdes, avant de se laisser glisser gentiment vers la vallée sur les pistes de Flaine.

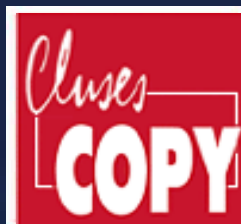
La journée se termine, comme à l'habitude, autour d'un breuvage réparateur ! Et au moment de se séparer, tout le monde garde en mémoire ce grand rayon de soleil avec l'envie d'y revenir très vite. Des journées comme ça, on en redemande ! »



**Recherche Arva aux chalets de Platé**

Mais l'hiver n'est plus, vivement le prochain ! On remettra ça l'année prochaine pour continuer la découverte de cet environnement exceptionnel et en son sein, la connaissance de soi et du ski de randonnée.

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





## Maman, Papa, c'est quoi une sortie familiale ?

Une sortie familiale est une sortie tranquille avec un faible dénivelé (500 à 800m) et sans difficulté technique. C'est une sortie ouverte à tous, petits et grands (de quelques mois à 8 décennies, avec ou sans enfants...).



Ne vous attendez pas à battre des records de vitesse ... on avance au rythme des plus petits (changer de porteur, mettre ou enlever des habits, faire demi-tour pour une chaussure ou un doudou perdu en route...ça sent le vécu!!!).

C'est un temps qui se veut convivial, pour partager des moments de détente, de découverte de la nature...(pour le calme, on repassera!).

C'est dans ce contexte-là que le 7 juin 2009, le rendez-vous était donné pour une première sortie familiale. Le beau temps n'était pas vraiment de mise mais nous étions six malgré tout à enfiler nos chaussures de rando et à passer le tunnel du Mont-Blanc pour nous rendre en Italie dans le Val Vény. Nos pas nous ont conduit 500 m plus haut au refuge Elisabetta Soldini, au pied des pyramides calcaires. A vol d'oiseau, nous ne sommes pourtant pas très loin de chez nous, juste de l'autre côté du Massif du Mont-Blanc, mais un autre vallon s'offre à nous, beaucoup plus sauvage et paisible que la Vallée de Chamonix.

Le plus jeune de la troupe est âgé de 9 mois. D'abord dans le porte-bébé dorsal puis emmitouflé en écharpe contre sa maman lorsque la bise et le froid arrivent, le petit loup s'endort au gré de nos pas...

Nous traversons le long replat du Val Vény, où les flaques d'eau qui jonchent le chemin sont un bon terrain de jeu pour Didier le surfeur...Le froid s'installe, le grésil se met à tomber...une vraie sortie hivernale !



Nous nous abritons dans la partie ouverte et accueillante du refuge Elisabetta, point culminant de notre ascension. Bonne humeur et convivialité autour d'un repas bien mérité. L'été n'est pas encore là, et nous enfilons gants, bonnets et gore-tex pour la descente sur les névés...

Une sortie sympa et promis, cette année on essaiera de commander le beau temps...

Alors, rendez-vous cet été ... un petit week-end dans le Chablais est organisé les 10 et 11 Juillet prochain. Fin août, le 29, ce sera dans le massif du Bargy pour aller découvrir le lac de Peyre. Nous vous attendons nombreux !!



# Au Vieux Campeur



[www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)



**THONON-LES-BAINS**

48 AVENUE DE GENÈVE - 74200



**SALLANCHES**

925 ROUTE DU FAYET - 74700



**ALBERTVILLE**

CENTRE COMMERCIAL DU CHIRIAC  
10 RUE AMBROISE CROIZAT - 73200



PARIS QUARTIER LATIN | LYON | SALLANCHES | TOULOUSE/LABÈGE | STRASBOURG | MARSEILLE





## En avant les raquettes !!



Le rassemblement de clôture du 28 mars avec les skieurs de rando a permis à plus d'une vingtaine de personnes de profiter d'une dernière fondue bien appréciée malgré une météo peu favorable.

Le groupe « raquettes » avec à sa tête notre célèbre « Lulu » s'était fixé comme objectifs d'élargir le petit groupe de pratiquants, de « fidéliser » un plus grand nombre et de préserver le climat de bonne humeur et de convivialité qui règne pendant ces sorties. Mission accomplie avec un calendrier bien rempli. Les encadrants remercient tous les participants de cette saison.



Le rassemblement de clôture du 28 mars avec les skieurs de rando a permis à plus d'une vingtaine de personnes de profiter d'une dernière fondue bien appréciée malgré

## Challenge 2010

Le challenge de Doran s'est déroulé le 11 avril sous un soleil printanier. Les conditions étaient réunies pour que cette 11<sup>ème</sup> édition soit une réussite. Petite faiblesse cependant au niveau du nombre de concurrents, mais il y avait la qualité. Une nouveauté cette année, avec la participation de 4 vaillants cafistes de Pontarlier dans le Haut Doubs. Cet échange entre les deux clubs préfigure un « jumelage » souhaité par le comité. Nous sommes invités les 18/19 septembre sur les hauts plateaux du Jura pour un « trail des montagnes » organisé par le CAF de Pontarlier. Cette épreuve sera un subtil mélange de randonnée, de VTT, d'un peu d'escalade, avec comme fil rouge, une course d'orientation. Avis aux amateurs. Nous en saurons plus, courant de l'été ou à la rentrée prochaine, pour organiser cette virée Franc-Comtoise. En attendant, un grand merci à tous les bénévoles et aux sponsors pour l'organisation du challenge de Doran 2010 et merci aussi à Laurent et son équipe du refuge de Doran. Les résultats sont affichés au local et disponibles sur le site internet du CAF.



## Groupe compétition ski-alpinisme

Cette saison 2010 touche à sa fin. L'année a été marquée pour le groupe compétition par l'arrivée de nombreuses recrues de qualité (pour un total de 25 membres), et un calendrier de courses bien fourni avec des résultats encourageants, dont principalement :

Le Challenge Mountain Ski Tour : Bravo à Jean-Claude Perret et son acolyte Eric Pasteur pour leur 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> place V2 au challenge des courses nocturnes Mountain Ski Tour. Une remarquable 1<sup>ère</sup> place espoir pour Christophe Marquet sur la nocturne de « la verte à l'envers » (8<sup>ème</sup> au scratch !)

La célèbre et redoutable Pierra Menta : Félicitations à Julien Cart qui pour sa première participation à la Pierra Menta, a réussi l'exploit de se placer à la 34<sup>ème</sup> place...ça promet !! Trois autres équipes des Dreyos n'ont pas démerité avec une 59<sup>ème</sup> place pour Francois Lachaux, une 123<sup>ème</sup> place pour Jean-Claude Perret et Sébastien Berteaux et enfin une 135<sup>ème</sup> place pour Bruno Cart et Eric Pasteur.

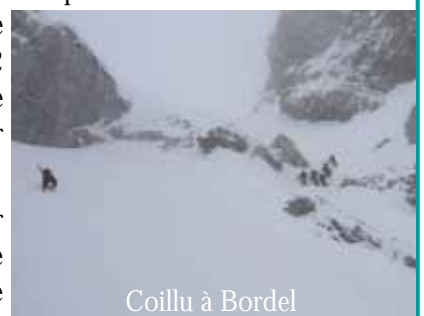
Le groupe compétition, c'est aussi de superbes sorties en montagne entre amis où on allie plaisir et entraînement.



Montée au col de Barberine

Cette année, nous avons essayé d'ouvrir le groupe aux membres du CAF « loisir », avec 2 sorties réussies, au col de la fenêtre puis dans le massif de l'Étalle avec un passage remarqué par le Coillu à Bordel. Des sorties à renouveler...

Nous vous invitons, toutes et tous, à venir nombreux encourager les coureurs du groupe compétition sur la saison 2011. A l'année



Coillu à Bordel



Quechua  
Friendly Mountain

MONT-BLANC  
CAMPUS  
INTERNATIONAL DESIGN CENTRE  
CENTRE MONDIAL DE CONCEPTION

Wed'ze  
SNOW OUTSIDE. SMILE INSIDE



2323 ROUTE DU FAYET 74700 DOMANCY

Tel : +33 4 50 78 50 00 Fax : +33 4 50 78 50 01

[www.quechua.com](http://www.quechua.com)

[www.wedze.com](http://www.wedze.com)

[www.simond.com](http://www.simond.com)

## Besoin d'évasion

Chaque année, nous organisons une sortie escalade en dehors de notre département. Après mûre réflexion l'an dernier, le choix s'est porté sur le Verdon. Alors, direction LE SUD.

A peine arrivés, le lac de Sainte Croix se dévoile devant nos yeux avec sa couleur émeraude. Le parfum de la garrigue est enivrant, l'odeur du thym, du romarin et de la farigoulette... Ah..., ça fait du bien !

Le premier contact avec le rocher est assez encourageant. Petite « couenne » pour commencer, histoire de se mettre en appétit. Programme du lendemain :



une sortie bucolique avec la remontée du Verdon en canoë. L'eau est vraiment froide par ici, rien à voir avec les berges du lac. La baignade ne dure pas longtemps, mais la balade vaut vraiment le détour, aux pieds de ces parois démesurées. Le soir, au gîte, le plouf dans la piscine ne se fait pas prier. Puis vient l'heure de l'apéro, bien sûr avec les « cahuettes » et les olives ! Nous formons vraiment une bonne équipe : « les pieds nickelés en vacances », « déconnade » et franche rigolade sont au programme. La suite de notre séjour nous conduit vers un lieu mythique du Verdon : l'escalade, de grandes parois vertigineuses où il faut d'abord descendre en rappel, pour pouvoir commencer à grimper. Beaucoup d'émotions, c'est magique !

Pour terminer notre périple, nous partons randonner à l'intérieur même des gorges sur les sentiers historiques. Comment dire ? C'est tout simplement magnifique. Mais, il nous faut déjà rentrer ; les week-ends, même à rallonge, sont trop courts. Vivement la prochaine destination.

Alors si cela vous tente, venez nous retrouver pour de nouvelles aventures... !



## Nouvelle discipline : le canyoning

A partir de cet été, le CAF de Sallanches organise des sorties canyoning, activité ludique combinant rappel, marche, nage, toboggans et sauts. Ces sorties sont ouvertes à toutes et à tous même débutants. Il suffit de savoir nager et de posséder un baudrier avec une longue double (ou 2 longues simples). Les combinaisons seront louées à Ecolorado Passy et il faudra au préalable déterminer sa taille auprès d'eux. Les casques ainsi que les cordes seront prêtés par le club. Les sorties se prépareront le jeudi, deux semaines avant la collective.

Pour plus d'infos et contact : [jerome.lechat@wanadoo.fr](mailto:jerome.lechat@wanadoo.fr)





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



### Renouvellement des cotisations...n'oubliez pas internet !!

**La licence CAF 2009/2010 est valide jusqu'au 31 octobre de cette année.** N'oubliez pas de la renouveler cet automne à réception de l'appel de cotisation : vous ne serez plus assurés à partir du 1<sup>er</sup> novembre. 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 <http://extranet-clubalpin.com/renouveler/>. Cela prend à peine deux minutes en 4 clics.



### Tarifs 2010 et gardiennage du refuge de Véran :

Le refuge de Véran sera à nouveau gardé cet été du 19 juin au 04 septembre 2010. Il n'y a pas de restauration possible. Le refuge est équipé de couvertures et poêles à bois ainsi que d'une cuisine avec gaz et vaisselle. En dehors de ces dates, il est toujours possible d'y dormir ou d'y passer simplement la journée; il faut alors retirer les clefs chez Michel Coudray (474 route de Megève à Sallanches, 04 50 93 76 39 ou 06 88 63 15 28). Voici les tarifs par personne en vigueur pour l'été 2010 :

Adhérent CAF	6,50€
Adulte non adhérent CAF (15 ans et plus)	13€
Groupe de plus de 8 personnes non cafistes (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€



### 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.



### 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



### Bibliothèque du CAF :

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 consignés 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 :**

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. 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/>.

**NOUVEAU**

10% de remise sont aussi accordées aux cafistes de Sallanches à **Mont-Blanc Plage Sport** (177 av Saint Martin à Sallanches) sur le matériel et les vêtements de montagne en présentant sa carte du club.

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'espèces). **Quelques rappels et autres règles pour un bon fonctionnement : la carte personnelle du CAF devra être présentée systématiquement le jeudi pour toute demande de bons Vieux Campeur. Pas de carte...pas de bons ! D'autre part, les bons ne seront délivrés que les jeudis (pas de vente « privée » en semaine ni de vente à distance). Merci de vous procurer les bons avant d'aller réserver le matériel au Vieux Campeur. Si pour une raison ou une autre, il n'y a plus de bons le jeudi, il faudra attendre le jeudi suivant...** 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 tout en étant assuré. Le tarif de cette formule-découverte est de 4€ par personne et par jour.

**Utilisation du minibus du CAF :**

Un minibus de 9 places est à la disposition des cafistes 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 **cahier de bord** en respectant les consignes inscrites sur ce dernier. **L'indemnité kilométrique est fixée à 0,50€ pour le minibus et 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

**Le coin des annonces**

A vendre : Chaussures d'alpinisme Népal Top LA SPORTIVA, pointure 38, semelle rigide, très bon état.

Prix : 150 euros (prix neuves : 250€).

Contact : Dominique Dilphy ()

**La famille cafiste s'est bien agrandie depuis un an...**

L'année 2009 a été plus que féconde, à en juger par le nombre de naissances au sein du CAF :

Une première cordée a vu le jour au printemps. Une cigogne tout droit venue d'Alsace a déposé le 16 Février 2009 un petit Antonin dans le foyer de Suzon et Philippe TISSOT. Quelques jours plus tard naissait Carolane, la petite dernière de la famille HEIM, Christelle et Franck ont donné une petite sœur à leurs 3 garçons. Puis, une petite tête blonde: Axelle est venue le 12 Mars étoffer l'album photos de ses parents Mikaela TERNOY et Mickael BRAISAZ. La seconde cordée est arrivée cet automne. Un atterrissage en douceur le 19 Octobre pour Mathis, fils de Stéphanie et Florian SAVOYAT, afin de redécoller vers de nouvelles aventures montagnardes. Début novembre, Nina a pointé le bout de son nez. Elle sera sans nul doute sportivement multi-tâches pour accompagner ses parents Caroline FRANCE et Mathieu GILBON dans leurs divers périples.

Bienvenue à Elyne, tout fraîchement arrivée le 24 mars dernier et qui fait le bonheur de Valérie BEAUDIN et de Matthieu RADIN.

Nous leur souhaitons plein de bonheur ainsi qu'à leurs parents : « A bientôt pour de nouvelles sorties en montagne... »







## Calendrier été & automne 2010

**ESCALADE**

Les beaux jours arrivent, les séances d'escalade du mercredi soir s'effectueront en extérieur si les conditions météo le permettent. Le calendrier des séances est consultable au local sur le tableau d'affichage intérieur/extérieur et sur le site internet du CAF de Sallanches.



Un voyage au Maroc d'une semaine sera organisé durant la 1<sup>ère</sup> quinzaine d'octobre. Le but de ce voyage est un trekking dans le Haut Atlas (sommet du M'Goun par exemple). Pour plus de renseignements, merci de contacter Alain Marquiset (04 50 91 30 00)



### 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 demandent maintenant des arrhes).

- 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.
- Les encadrants sont des bénévoles, leurs décisions sont prises dans l'intérêt et pour la sécurité de tous.

**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.**

DATE	COURSE/ ALTITUDE MAXI	DENIVELE DIFFICULTE	MASSIF	RESPONSABLES	TEL .
<b>MAI</b>					
Di 02	Ecole d'escalade à Anthon	Tous niveaux	Vallée du Giffre	Thierry FONTAINE Gaël GRASSER	
Sa 08	Ecole d'escalade au Tuet	Tous niveaux	Faucigny	Michael JASINSKI Marie Laure BARJOU David COUTELLE	
Di 09	Ecole de neige pour l'alpinisme	Débutant	A définir	Guides	
Di 09	Pointe de la Sambuy (2198m)	1300 m / PD	Bauges	Alain MARQUISET	
Je 13	Traversée du Parmelan	1100 m / PD	Bornes	Isabelle MARTIN	
Di 16	Ecole de neige pour l'alpinisme	Débutant	A définir	David PERRET	
Sa 22 & Di 23	Refuge de Torino Aiguilles Marbrées (3535 m)	200 m / mixte Facile	Mont Blanc	Didier SALMON	
Di 23	Lac d'Emosson (1950 m)	700 m / F	Emosson	Lucien OMNES	
Di 23	Paré de Joux « clin d'œil à nos douces »	TD / 6a+	Aravis	Marie Laure BARJOU Michaël JASINSKI	
Lu 24	Initiation au terrain d'aventure	débutant	A définir	Florian SAVOYAT	
Di 30	Mont Oreb (2634 m)	1400 m / PD	Aig. Rouges	Dominique DILPHY	
Di 30	Canyon d'Angon (inscriptions le 21/05)	De F à AD	Bornes	Jérôme LECHAT	
Di 30	Sentier des cascades Refuge Albert Deffeyes (2494 m)	1000 m PD	Val d'Aoste	Nathalie ANDREASSIAN	
<b>JUIN</b>					
Ma 01	Via Ferrata de Passy (à 18h30)	PD	Vallée de l'Arve	Isabelle MARTIN	
Sa 05 & Di 06	Grand Som (2026m)+Granier (1933m) Inscriptions le 14/05	900 + 900 m PD	Chartreuse	Isabelle MARTIN	
Di 06	Mont Miravidi (3066 m)	1020 m / PD+	Beaufortain	Dominique DILPHY	

Randonnée pédestre

Alpinisme

Randonnée alpine

Escalade

Via ferrata

Canyoning

**Calendrier été & automne 2010**

DATE	COURSE/ ALTITUDE MAXI	DENIVELE DIFFICULTE	MASSIF	RESPONSABLES	TEL .
<b>JUIN</b>					
Di 13	Entretien du refuge de Véran	Pour tous	Véran	Pierre FERRARI	
Sa 19	Le Grand Perron (2673m) places limitées	750 m /AD	Emosson	Stéphane HUIN	
Sa 19 & Di 20	Refuge Moiry (2825 m) Pointe de Mourty (3565 m)	500 + 800 m PD	Valais Suisse	Michel RAPIN Henri FIVEL DEMORET	
Di 20	Roc du Vent	AD	Beaufortain	Sylvain DESCOMBES	
Di 20	Dzérat - Dzérat Pas	250 m / 5b obl	Massif du Bargy	David COUTELLE David PERRET	
Di 20	La Miaz (2336 m) en boucle	1350 m / PD+	Aravis	Laurent FEUILLATRE Sophie ALLAMAND	
Sa 26 & Di 27	Aiguille de l'Eboulement (3599 m) en traversée, couloir Sud-Ouest Nuit à Leschaux	630 + 1160 m AD-	Mont Blanc	Michael JASINSKI Frank SOCQUET Thierry FONTAINE	
Sa 26	Feux de la Saint Jean	Pour tous	Au-dessus de Véran	Alain MARQUISET Sylvie CAGNIN	
Di 27	Tête du Colonney (2692 m)	1100 m /PD+	Au-dessus de Véran	Alain MARQUISET Sylvie CAGNIN	
Lu 28	Soirée cartographie - orientation à 18h	initiation	Lac de Passy	Isabelle MARTIN	
Ma 29	Soirée cartographie - orientation à 18h	Perfection- nement	Hauts de Combloux	Isabelle MARTIN	
<b>JUILLET</b>					
Di 04	Aiguille des Grands Montets(3295 m)	180 m / PD	Mont Blanc	David PERRET	
Di 04	Le Charvin (2409 m) par le lac	1250 / PD+	Aravis	Alain MARQUISET	
Di 04	Canyon de Chalamy (inscriptions le 24/06)	De F à AD	Val d'Aoste Italie	Jérôme LECHAT	
Sa 10 & Di 11	Refuge des Tinderets (1491 m) Pointe d'Ardens (1959 m)	300 + 500 m Sortie familiale	Chablais	Sophie ROSERAT David PERRET	
Sa 10 & Di 11	Petite Fourche (3520 m) par la voie normale de Tête Blanche	1230 + 820 m PD	Mont Blanc	Florian SAVOYAT	
Di 11	A définir (inscriptions le 01/07)	A définir	A définir	Jérôme LECHAT	
Di 11	Le Luisin (2785 m)	1500 m PD	Haut Giffre Emmosson	Bernard PERRET Laurent PERRET	
Ma 13 Me 14	Tour Termier « Ponant neuf » Pointe Colombe « A nous la belle vie » Inscriptions le 01/07	6a	Massif des Cerces	Michael JASINSKI Marie Laure BARJOU	
Sa 17 & Di 18	Aiguille du Chardonnet (3824 m) par l'arête Forbes	500 + 850 m mixte / D	Mont Blanc	Frank SOCQUET Sylvain DESCOMBES	
Di 18	Le Buet (3096 m) par Bérard	1800 m / AD	Aig. Rouges	Bernard DISPA	
Sa 24	Feux de la Saint Jacques	Pour tous	Véran	Laurent FEUILLATRE	
Di 25	Chapeau Gaspard (2330 m)	1000 m / PD	Au-dessus de Véran	Laurent FEUILLATRE	
<b>AOÛT</b>					
Sa 31 & Di 1 <sup>er</sup>	Haute Cime (3257 m) + refuge de Susanfe + Tour Salière (3220 m) Inscriptions le 22/07	2000 ou 900 m +1100 m PD+	Haut Giffre Emmosson	Michaël JASINSKI Didier SALMON	
Sa 31 & Di 1 <sup>er</sup>	A définir Nuit en refuge	1000+1000 m PD	Italie Val d'Aoste	Bernadette PLASSARD	
Di 1 <sup>er</sup>	La Roche à Agathe (Via de Thônes)	D+	Bornes	Sylvain DESCOMBES	



**Calendrier été & automne 2010**

DATE	COURSE/ ALTITUDE MAXI	DENIVELE DIFFICULTE	MASSIF	RESPONSABLES	TEL .
<b>AOUT</b>					
Sa 07 & Di 08	Mont Emilius (3557 m) par la via Ferrata + Becca di Nona avec bivouac	1300 m + 800 m AD	Val d'Aoste Italie	Michaël JASINSKI Didier SALMON	
Di 08	Traversée des Cornettes de Bise (2432 m)	1000 m / PD+	Chablais	Alain MARQUISET	
Sa 14 & Di 15	Bivouac des Plines + arête sud de l'Aiguille Sans Nom puis traversée des Aiguilles Dorées (3500 m)	1100 + 400 m 5 en tête / AD	Mont Blanc	Frank SOCQUET Sylvain DESCOMBES	
Di 22	Testa delle Tronche (2584 m)	1350 m / PD	Val d'Aoste	Sylvie CAGNIN	
Sa 21 & Di 22	Grand Paradis (4061 m) par le refuge Victor Emmanuel	800 + 1286 m AD	Italie	Sylvain DESCOMBES Frank SOCQUET	
Sa 28 & Di 29	Brèche de Portetta (2651 m) Roc des Eaux Noires (2996 m)	1600 + 1000 m AD (long)	Vanoise	Laurent FEUILLATRE Nicolas HAFNER	
Di 29	Mont Oreb « l'été indien »	230 m / 5c obl TD-	Aig. Rouges	Thierry FONTAINE Gaël GRASSER	
Di 29	Lac de Peyre (2110m)	500 m Sortie familiale	Bargy	Florian SAVOYAT Stéphanie SAVOYAT	
<b>SEPTEMBRE</b>					
Di 05	Refuge Albert 1 <sup>er</sup> (2702 m)	1250 m / PD+	Mont Blanc	Lucien OMNES	
Di 05	Pointe d'Areu (2462 m) par le passage du Saix et la Cheminée puis les Creuses	1400 m PD	Aravis	Thierry BLAIRE	
Di 05	Clocher de Plampraz « Cocher Cochon »	250 m / 5b obl TD-	Aig. Rouges	Thierry FONTAINE Marie Laure BARJOU	
Di 12	Les Lacs Noirs (2530 m)	750 m / PD-	Aig. Rouges	Lucien OMNES	
Di 12	Pointes d'Ayères (2644 m)	1000 m / PD+	Les Fiz	Stéphane HUIN Nicolas HAFNER	
Di 12	Grotte de Bange	Débutant	Bauges	David PERRET	
Sa 18 & Di 19	« Trail des montagnes », multi activités Nuit au chalet du Gros Morond	Multi sports	Haut Doubs Jura	CAF DE PONTARLIER	
Di 19	Le tour des Fiz	1800 m / AD	Les Fiz	Bruno DONAT MAGNIN	
Di 19	Aiguille de Praz Torrent « Parat Seigneur »	290 m / 5C obl 6a maxi	Aig. Rouges	Michel FONTAINE	
Di 26	Tour des Aiguilles Rouges par Villy	1600 m / PD+	Aig. Rouges	Sylvain DESCOMBES	
<b>OCTOBRE</b>					
Di 03	La Tournette (2351 m) en boucle depuis Belchamp	1370 m / PD+	Bornes	Laurent FEUILLATRE	
Di 03	Pointe Percée (2750 m) par Doran	1750 m / PD+	Aravis	Franck HEIM	
Di 10	Entretien du refuge de Véran	Pour tous	Véran		
<b>Sa 16 &amp; Di 17</b>	<b>GRAND PRIX D'ESCALADE SALLANCHES - CLUSES</b>				
Sa 23 & Di 24	Escalade à Champorcher Nuit au gîte Agriturismo Inscriptions le 07/10	À l'aise dans le 5	Val d'Aoste	Michaël JASINSKI Marie-Laure BARJOU Thierry FONTAINE	
Di 24	Le Môle (1863 m) depuis Marignier	1350 m / PD+	Chablais	Nathalie ANDREASSIAN	
<b>NOVEMBRE</b>					
<b>Sa 20 le soir</b>	<b>ASSEMBLEE GENERALE</b>				



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



<b>Alain MARQUISET</b>	<b>PRESIDENT</b>	<b>131, route de Villy 74700 Sallanches</b>
<b>Nicolas HAFNER</b>	<b>VICE-PRESIDENT</b> Responsable : bibliothèque - randonnée alpine	<b>246, rue du Mont Joly 74700 Sallanches</b>
<b>Sophie ALLAMAND</b>	<b>TRESORIERE</b>	<b>Parc de la Roseraie 153, Rte du Rosay 74700 Sallanches</b>
<b>Monique POISSON</b>	<b>TRESORIERE adjointe</b>	<b>251, rue Léon Curral 74700 Sallanches</b>
<b>Suzon TISSOT</b>	<b>SECRETAIRE</b>	<b>1583 Ancienne Rte de Combloux 74700 Sallanches</b>
<b>Françoise GOMIS</b>	<b>SECRETAIRE adjointe</b>	<b>135, rue de Vouilloux 74700 Sallanches</b>
<b>David PERRET</b>	<b>Responsable : alpinisme - cascade de glace - spéléologie</b>	<b>250, Rte de Cusin 74700 Sallanches</b>
<b>Michel RAPIN</b>	<b>Responsable : matériel - ski-alpinisme - initiation ski de randonnée</b>	<b>300, Impasse de Boesna 74190 Passy</b>
<b>Elisabeth LEBOURCQ</b>	<b>Responsable : communication interne - cours de ski toutes neiges - formations</b>	<b>663, rue Antoine Pissard 74700 Sallanches</b>
<b>Lucien OMNES</b>	<b>Responsable : raquette - cartographie et orientation</b>	<b>687, rue Cancelliéri 74700 Sallanches</b>
<b>Bernard PERRET</b>	<b>Correspondant « groupe compétition »</b>	<b>36, rue du Clos de l'Île 74300 Magland</b>
<b>Laurent FEUILLATRE</b>	<b>Responsable : randonnée pédestre - illuminations - bulletin « la Plume du</b>	<b>3171, Rte de Cordon 74700 Cordon</b>

**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 appréciable. N'hésitez pas à contacter le responsable, Laurent Feuillâtre, soit le jeudi soir au local, soit par mail :

[laplumeduchocard@wanadoo.fr](mailto:laplumeduchocard@wanadoo.fr)

Date limite pour le prochain bulletin, 7 novembre 2010



### APPEL AUX BONNES VOLONTES



Le CAF de Sallanches recherche une ou des personnes qui veulent s'investir et donner un coup de main pour prolonger la vie du bulletin « La Plume du Chocard ». Le mieux serait de constituer un petit groupe afin de se partager le travail (recherche d'articles, rédaction et mise en page, établissement du programme...). Le responsable actuel compte prendre un peu de recul.

A bon entendeur...et merci d'avance.