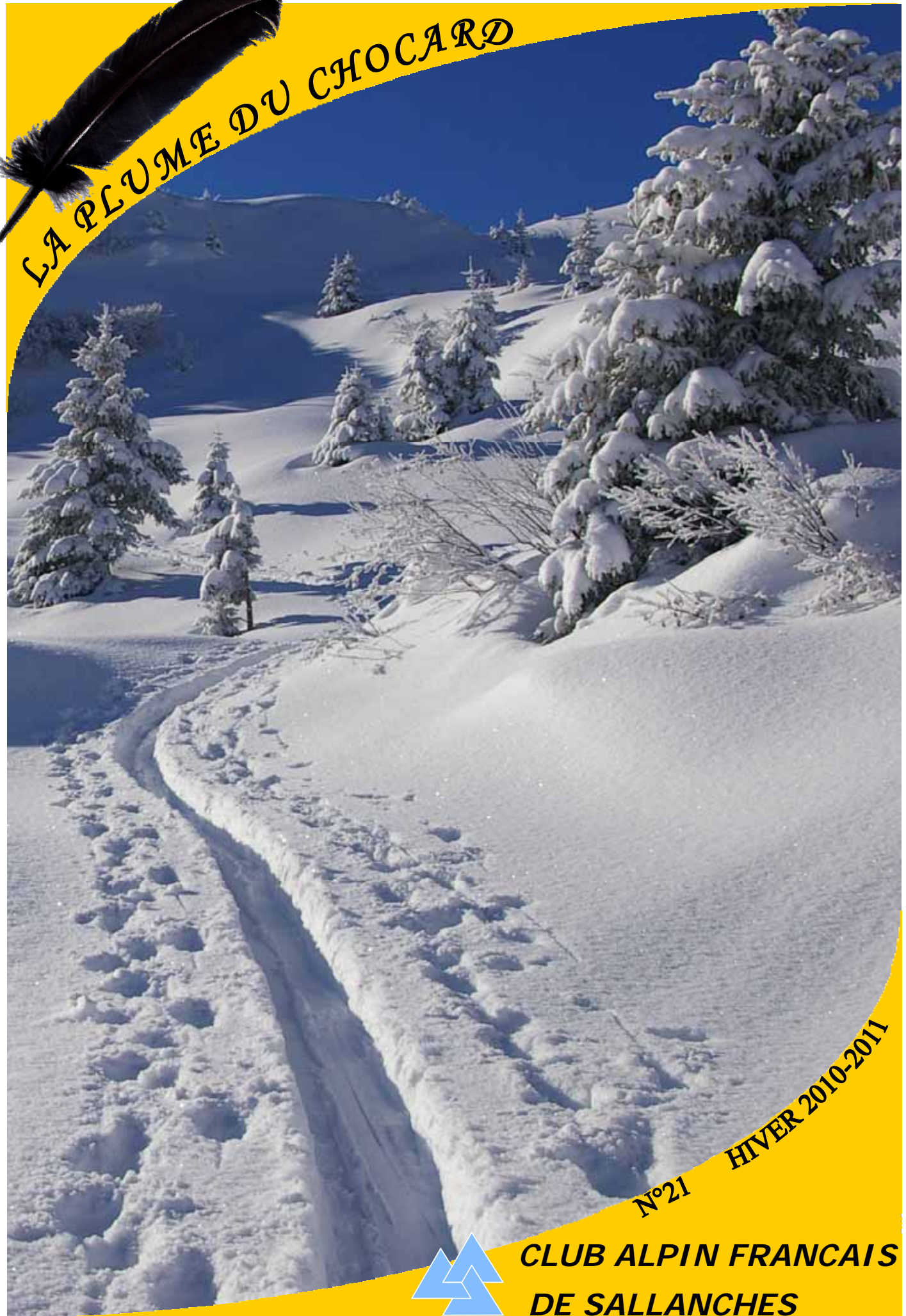




**LA PLUME DU CHOCARD**



**N°21 HIVER 2010-2011**



**CLUB ALPIN FRANCAIS  
DE SALLANCHES**

## LE MOT DU PRESIDENT



Bonjour à tous,

Le bilan de la saison estivale est satisfaisant, les sorties collectives ont été réalisées pour la plupart. Quelque soit le niveau et l'activité, la bonne humeur a été de rigueur.

L'hiver dernier, l'équipe compétition ski-alpinisme a non seulement participé à de nombreuses compétitions, mais a obtenu de bons résultats avec plusieurs podiums. Le CAF de Sallanches réalise l'exploit de se classer 6<sup>ème</sup> au classement national CAF de ski-alpinisme. Merci au groupe « Lou Dre'yo » et bonne chance pour la nouvelle saison, qui s'annonce brillante au vu du plan d'entraînement concocté par François.

Les jeunes compétiteurs en escalade nous ont également représenté brillamment dans de nombreuses compétitions avec des participations à des compétitions de niveau national.

L'école d'escalade cette année comprenant plus de 90 enfants de 7 à 16 ans, gageons que l'avenir est assuré comme en atteste la moyenne d'âge du groupe compétition en forte baisse par rapport à ces dernières années.

Cet hiver, nous renouvelons les sorties toute neige tout-terrain, le dimanche, encadrées par Michel et Philippe, que nous remercions vivement. Ces sorties, bien appréciées par les participants, permettent de se préparer aux sorties de ski de randonnée. Les sorties débutants auront lieu le samedi, elles permettent à ceux qui n'ont jamais pratiqué d'apprendre les bases.

Nouveauté cette saison nous avons la possibilité avec l'aide de la fédération, de faire parvenir des informations par mail. Cette solution nous permet d'informer rapidement les adhérents à moindre coût, et pour la grande joie des colleurs habituels de timbres et d'enveloppes ! Nous vous remercions de nous donner votre adresse mail sachant que ces données resteront confidentielles et que nous ne saturerons pas vos boîtes mail avec des messages quotidiens !

Je profite de cet édito pour remercier les personnes qui quittent le comité :

- notre rédacteur en chef de La Plume du Chocard, et responsable randonnée, Laurent, qui est remplacé par une équipe de rédaction de 4 personnes. C'est dire le talent et la capacité de travail qui le caractérisent ;

- notre responsable technique du refuge de Véran, Pierre, qui avait pris en charge la gestion du refuge avec passion et qui a réalisé un gros travail ;

- notre secrétaire du club et responsable adjointe de l'école d'escalade, Suzon, à qui le club doit beaucoup ;

- et notre responsable alpinisme - cascade de glace - spéléologie, David, à qui je dois beaucoup ainsi que le club. Nous avons pris des responsabilités ensemble au sein du comité. David s'est beaucoup investi dans le club, prenant la vice-présidence, et encadrant de nombreuses sorties dans des domaines variés. Il a fait preuve à chaque fois d'altruisme et d'enthousiasme. Merci beaucoup David.

Pour les petits nouveaux du comité : bienvenue et au travail !

Je remercie également le Crédit Agricole pour sa subvention de cinq cents euros.

Il me reste à vous souhaiter une bonne et heureuse année à vous ainsi qu'à vos proches, et une bonne saison d'hiver avec des activités variées.

Alain MARQUiset      Président du CAF de Sallanches

### DANS CE NUMERO

LE MOT DU PRESIDENT

TRAIL JURA

MOTS ET EXPRESSIONS SAVOYARDS

BENEVOLES EN ACTIONS

MAROC 2010, ET REMISE DES CLES...

GROUPE COMPETITION

LES INFOS DU CHOCARD

PROGRAMME HIVER 2010-2011

LE COMITE

p 2 **Equipe de la Plume du Chocard :**

p 3 Nicolas HAFNER, Sophie ROSERAT, Laura RIVIERE, Norbert DUPIELET.

p 4 **Ont collaboré à ce numéro :**

p 5 **Textes & Photos :**

p 6 Laurent FEUILLATRE, Stéphanie et Florian

p 7 SAVOYAT, Isabelle GAUDIER, Lucien OMNES, Michaël JASINSKI, Bernard PERRET.

p 8 **Photo de couverture:**

p 9, 10 et 11 Col de la Cicle au-dessus des chalets des Prés , Annie MEJEAN

p 12





## TRAIL JURA

A défaut de participer à l'édition 2010 de l'UTMB fin août, pour cause de mauvaises conditions météo, l'idée du CAF de Pontarlier nous séduit : un trail multi-activités...

Chaleureusement invités par nos amis cafistes franc-comtois, nous chargeons le minibus le samedi 18 septembre au matin. Rien n'est oublié, VTT, chaussures de rando et matériel d'escalade. Direction, les hauts plateaux du Jura, plus exactement le refuge du Gros Morond au dessus de Métabief. L'accueil est chaleureux, le refuge très confortable. Nous profitons de la journée de samedi pour faire connaissance et découvrir de beaux sentiers panoramiques sur les crêtes jurassiennes, suivi d'une visite de fromagerie.

Après dégustation samedi soir de savoureux Mont D'or, spécialité locale, nous nous retrouvons dimanche matin de bonne heure. Le petit déjeuner englouti, il faut se préparer. Au programme, une course d'orientation avec 6 balises à dénicher, le tout en 2 heures maxi. Puis un joli et dur parcours en VTT de 25 km, agrémenté au milieu d'une épreuve d'escalade.



Vue des crêtes du Mont d'Or

Quel beau programme ! Le circuit VTT nous fait découvrir ces beaux paysages du Jura, le relief est fort bien adapté à cette discipline, rien de plat... Cela va être dur ! Même si l'idée de compétition n'est pas d'actualité, nous nous prenons au jeu. Nous enchaînons les 3 épreuves, plus ou moins facilement par équipe de deux. Tout est très bien organisé, vraiment un grand coup de chapeau au CAF de Pontarlier, ils ne se sont pas moqués de nous !

Le final en VTT est redoutable pour certaines équipes. C'est là que l'on s'aperçoit que pousser un vélo en marchant, c'est physique aussi.

Mais peu importe, tout le monde finit ces 3 épreuves avec les honneurs. Et surtout, tout le monde arrive à temps pour le méchoui. Eh oui, pendant que nous pédalions, un mouton se faisait griller doucement à la broche ! L'idée et les saveurs de ce méchoui en ont motivé plus d'un...



Bravo Michaël, une balise de plus !

Après les podiums et les remises de lots, nous faisons honneur au cuistot : un vrai délice ce mouton. L'après-midi se déroule dans une bonne ambiance, arrosée comme il le faut. Les topettes circulent à la fin du repas, les spécialités jurassiennes et haut-savoyardes se bousculent.

Le week-end est trop court malheureusement, il faut penser à reprendre la route. Mais que c'était bon, cette escapade jurassienne. Nous reviendrons, promis !!!



Le VTT c'est pas facile dans les cotes !



# 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

## MOTS ET EXPRESSIONS SAVOYARDS



Ah les monchus, quand ils prononcent Chamonixxxxx, cela nous fait bien sourire !! Mais entre nous, ce n'est quand même pas évident toutes ces lettres non prononcées et ces noms qui tirent leurs racines du passé savoyard. D'autant qu'une partie des cafistes de Sallanches viennent des 4 coins de la France, atterris ici par l'attrait de la montagne et du travail.

Voici un petit éclaircissement pour les nouveaux arrivant au CAF.

Faisons un petit tour d'horizon de ces termes usités dont l'origine n'est peut-être pas connue de tout le monde. Tout d'abord, Monchu vient de « Monsieur », qui désignait au début de siècle dernier les gens de la ville, les touristes fortunés un peu hautain qui affichaient une certaine distance avec leurs hôtes savoyards. Depuis, le monchu désigne tout simplement un touriste banal, parfois un peu ridicule.

Ouvrons maintenant une carte précise de la Haute Savoie, nous nous apercevons rapidement que certains noms reviennent régulièrement. On ne compte plus le nombre de col de la Forclaz et autres Encrenaz. Bien souvent, le nom du col désigne la topographie même du lieu. Ainsi Forclaz provient du latin *furcula* désignant une petite fourche, autrement dit une dépression entre deux sommets, ce qui revient finalement à la définition même du mot « col ». Les nombreux cols de la Forclaz sont donc de jolis pléonasmes, que l'on pourrait traduire comme le col représentant un col. Encrenaz désignerait, quant à lui, vraiment une particularité géographique; il trouve son origine du vieux français *créner*, c'est-à-dire « entailler, découper ». Le col d'Encrenaz pourrait donc signifier une entaille entre deux parois rocheuses, telle une brèche. Le col de la Ramaz désignerait plutôt un col large offrant de beaux alpages pour le bétail, il viendrait du patois savoyard *la rama*, désignant une pâture de montagne.

Certains noms propres de villages et autres hameaux empruntent souvent des termes communs relatifs aux particularités géographiques propices ou non à l'agriculture pastorale.

Ainsi, les noms tels que Alp, Alpette, Aulp...proviennent du mot français *Alpe*, terme générique ayant le sens d'alpage, de pâturage d'été en montagne. « les Praz » sont synonymes de prés où peut pâturer le bétail. « Les Gets » ou « La Giétaz » signifieraient des pâturages de montagne où le bétail s'étend pour se reposer, ainsi que les habitations qui s'y trouvent. L'origine viendrait du latin *gistum* « gîte », et *jacita*, « couché, gisant, en parlant du bétail ». Quant au nom Lachat ou Lachaux, il trouverait son origine dans le terme savoyard *lacha*, désignant un lieu d'altitude exploitable comme alpage.

« Les plagnes » du latin *planea* ne seraient que de petites plaines, bien souvent que des replats à mi-pente, favorables tout de même aux pâtures.

« Les fins » sont synonymes de bonnes terres pour les cultures. A l'inverse « Jovet » désignerait des terres incultes, tout comme les Lances ou les Lanches qui qualifieraient des terrains pentus propices aux avalanches ou des prés peu exploitables dans des zones escarpées.

Les Pays de Savoie étant une région de montagne où l'ambiance minérale est très présente, il est tout à fait logique que bon nombre de termes s'y réfèrent. Ainsi les noms ayant pour racine « sax », comme Saxe, Saix, Saxel et même Sixt viendraient du latin *saxum*, désignant des rochers, ou blocs de pierre. « Les Rognes » qualifieraient un terrain rocheux instable propice aux éboulements. Le terme « balme » désigne quant à lui une grotte ou un abri, un nom peut-être dérivé aussi du patronyme *Balmat*, le doute persiste...

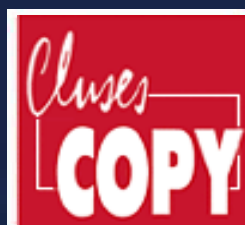
On pourrait parler aussi des « Jeur », « Joran », « Joux » qui seraient synonymes de hauteurs boisées (Plaine Joux en est un parfait exemple).

Et enfin, plus classiques, les nombreux « Nants » désignent des torrents, ruisseaux. Venant de *nanto*, mot d'origine gauloise signifiant vallée étroite, son emploi s'est étendu progressivement aux torrents des vallées.

Dans le prochain numéro vous découvrirez la recette du « parler savoyard ».



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







## BE NEVOLES EN ACTION



la joie de celles-ci !!! Je veux parler de notre cher ami Sylvain !!!

Parfois chef de course, parfois participant, parfois passager clandestin... Sylvain s'investit très largement dans nos sorties, tant en matière de sécurité, que techniquement, sportivement mais aussi et surtout humainement...



« Gens du pays », Sylvain fait parti depuis sa création il y a deux ans, de la confrérie cafiste des Pères Chartreux, porteuse du célèbre breuvage qui réchauffe les corps et égaye les cœurs lors de nos multiples sorties en cascade de glace, ski de randonnée...



Il sait parfois se faire moins discret quand il se met à vous raconter pleins d'histoires avec son accent « ben d'Servoooooz » : il a de qui tenir (hein Fred !!! Hein Catherine !!!). Il est intarissable !!! Si vous vous mettez à l'écouter, vous ne voyez plus le temps passer, vous ne sentez plus l'effort de la marche et vous voilà déjà arrivé au sommet !!!



Sylvain rayonnant !

Mais nous aussi, nous avons de petites anecdotes à vous raconter : nous, Pères Chartreux, on s'arrange toujours pour emmener Sylvain quand il s'agit de « chaaaaller » ou de faire la trace à pied, à ski, même dans 70 de peuf !!!! Par contre, on s'arrange aussi pour ne jamais être sous Sylvain en cascade pour ne pas s'en prendre plein le casque !!!

Il sait être aussi très attentionné (il tient de Catherine...) quand il s'agit de porter une bouteille d'un litre de jus de raisin (façon alsacienne) en alpinisme pour des courses dans lesquelles, nous, pour gagner du poids, on met du film plastique autour des sandwiches au lieu du papier d'aluminium !!! Et malgré ça, son sac est deux fois moins lourd et moins gros que le nôtre : si !!! si !!! je vous jure !!! Peut-être qu'il fait des économies de poids sur les habits ? Comment...vous n'avez jamais vu Sylvain en tee-shirt alors que nous, même en doudoune extrême, on n'a pas chaud !!! Autre chose encore : parfois, on a

l'impression qu'il descend directement du chamois (excuses-nous Fred, pour le chamois) car il grimpe comme eux. Ah oui, la corde ? C'est juste pour tirer les seconds de cordée (nous quoi) !!!

Bon, Sylvain, ne nous en veut pas de cette dédicace... Être Alpiniste, c'est avant tout aimer la montagne et être en montagne, simplement...

Merci pour ta simplicité, pour ta présence dans ces grands moments partagés et à travers toi, merci Catherine pour ton accueil, ta joie permanente, tes bons cakes et gâteaux (vous voulez la recette : 70% de rhum 🍷).

**Quechua**  
Friendly Mountain

**MONT-BLANC  
CAMPUS**  
INTERNATIONAL DESIGN CENTRE  
CENTRE MONDIAL DE CONCEPTION

**wed'ze**  
SNOW OUTSIDE. STYLE 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)



## MAROC 2010

Cette année encore, le CAF Sallanches a proposé un trek au Maroc.



Au départ, beaucoup de gazelles, quelques chameaux (euh dromadaires...)

répartis en 2 groupes. Ceux qui croyaient au ciel et ceux qui n'y croyaient pas ! En l'occurrence, pluie seulement pour le premier groupe.

Samedi soir, arrivée tardive mais sans encombres à Marrakech et dès le lendemain matin, la première épreuve ! Le ralliement en camionnette du théâtre de nos activités. Quelques vieilles vertèbres en parlent encore !

Premier campement sous tente dans la vallée des Aït Bouguemez, prise de contact avec Jalil notre guide, le cuisinier, les muletiers, leurs bêtes et c'est parti !



A travers des paysages magnifiques, rouges, ocres ou gris, secs ou le long de gorges, nous cheminons de haltes en bivouacs. Chacun à son rythme, tous se retrouvent le soir sous le marabout pour commenter, partager les meilleurs moments des jours écoulés : Iguelouane, bivouac au Djebel Tarkeddid, col Tizi Rougoult (2860m), vue magnifique sur la haute vallée de la Tessaout et descente vers le camp de base ; le plateau de Tilibit N°Tarkeddid.

Nous sommes le 4<sup>ème</sup> jour, le plateau de Tilibit N°Tarkeddid a des allures de campement mongol, des tentes, des mules, de l'eau qui serpente, des lumières magnifiques. Veillée d'armes avant le lever matinal et la longue ascension du Mont M'Goun. De la détermination, quelques angoisses ; un froid sec et vif, une météo changeante mais la quasi-totalité des marcheurs atteint le sommet à l'issue d'une ligne de crête longue, longue... Joie et émotion à l'arrivée avant la grande marche du retour. Retour à la civilisation, un gîte confortable et chaleureux nous accueille à Bouguemez pour une soirée de fête dans une ambiance débridée ! Et déjà... aïe, aïe... le retour à Marrakech. Dernier jour, immersion dans les souks, découverte ou plaisir renouvelé pour les uns ou les autres. Ainsi

## REMISE DES CLES

Avec ses qualités habituelles et bien connues de tous (patience, sens du contact, pédagogie, professionnalisme)

Pierre FERRARI a pris le temps pour la transmission des consignes et des pratiques nécessaires à la prise de responsabilité du refuge de Vêran . En photo, le symbole final de cette journée caractérisé par la remise des clés. Nul doute que Pierre a assuré cette mission avec un grand plaisir et beaucoup de sérieux pendant cinq ans .

Pierre, nous tenons tous, cafistes de Sallanches, à te témoigner notre reconnaissance pour avoir assuré cette responsabilité avec autant de dévouement . **MERCI PIERRE !**



## A VOS AGENDAS

Réchauffement climatique ou pas... **Le Challenge de Doran** aura lieu quelques jours plus tôt que les années précédentes, soit le **27 Mars 2011**.

Alors, farte les skis, sortez les raquettes... Le vin chaud et les pormenaises seront au rendez-vous !

## GRAND PRIX D'ESCALADE SALLANCHES-CLUSES

Le 17<sup>ème</sup> Grand Prix d'escalade Sallanches-Cluses s'est déroulé les 16 et 17 octobre derniers.

Comme les années précédentes, les qualifications ont eu lieu le samedi à Cluses et les finales le dimanche à Sallanches.

134 grimpeurs et grimpeuses ont participé à cette édition.

Le spectacle a été au rendez-vous et 5 cafistes de Sallanches sont montés sur le podium.



## GROUPE COMPETITION

Cette année, le CAF de Sallanches réalise l'exploit de se classer 6ème sur les 53 Clubs Alpins Français engagés sur le circuit course FFCAM.

Julien CART, 24 ans, porte au plus haut les couleurs du groupe en se classant 34ème de la mythique Pierra Menta. Avec lui et la vingtaine de coureurs qui complètent le groupe, ce sont 24 podiums au total qui ont été atteints durant l'hiver 2009/2010.

L'élaboration de plans d'entraînement pour l'hiver 2010/2011 est une nouveauté. Nous avons mis en commun nos connaissances en physiologie du sport afin de déterminer deux plans d'entraînement privilégiant la qualité :

- le 1er vise les 3 courses françaises les plus importantes en ski alpinisme :  
TSF - Pierra Menta - Transvannoise
- le 2ème vise les montées sèches avec le challenge Mountain Ski Tour.



Julien CART sur la TSF 2010



Le groupe reconduit cette saison l'encadrement d'une sortie aux membres du CAF "loisirs". N'hésitez pas à venir : cela permet de se connaître et de vous faire progresser.

Le groupe accueille pour cette nouvelle saison 6 nouveaux membres dont 3 féminines.

Nous vous invitons toutes et tous à venir nombreux encourager les coureurs du groupe "compétition" sur la saison 2011.

De belles sorties rando peuvent être organisées pour se rendre sur quelques courses. Citons: la Pierra Menta, la Transvannoise et cette année la Mezzalama. Nous afficherons le calendrier des courses au tableau du local.

Bon ski à toutes et à tous.



Sortie à la Tête nord des Fours

## ESCALADE ADULTE

La Structure Artificielle d'Escalade (SAE) du Rosay a accueilli environ 240 grimpeurs CAF (140 adultes et une centaine de jeunes) en 2010.

La responsable est Isabelle ROGGE.

14 bénévoles encadrent cette activité.

Le mur est constitué de 48 voies (16 relais de 3 voies), renouvelées tous les ans après la compétition d'octobre. Retracées par les ouvriers et les guides de Sallanches, les voies vont du 4 au 8a.

Les projets portent sur l'agrandissement du mur et sur la formation officielle de tous les encadrants non diplômés sur le site de Sallanches.

Pour accéder au mur, il est impératif d'être adhérent au CAF de Sallanches et de s'acquitter de la somme de 40 € pour les adultes et de 20 € pour les étudiants et jeunes de moins de 20 ans.

Les horaires sont les suivants :

Lundi 20h → 22h  
Mardi 19h30 → 22h  
Vendredi 19h30 → 22h

## ECOLE D'ESCALADE JEUNES

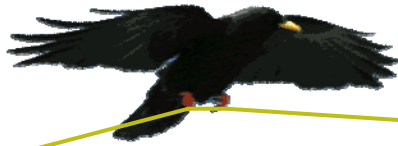
L'école d'escalade jeunes rassemble 98 inscrits. Olivier DALIGAULT en est le responsable.

Les encadrants sont guides, BE d'escalade ou bénévoles.

Hormis les entraînements, certains jeunes participent aussi à des compétitions que ce soit à un niveau local (par exemple Grand Prix d'Escalade Sallanches-Cluses, Compétition d'Annemasse les 6 et 7 Novembre derniers...) ou à un niveau national comme la Coupe de France à Chamonix en décembre et les Championnats de France au printemps.

Des stages sont également organisés durant les vacances de Pâques : 4 jours dans la région pour les 10-14 ans et 4 jours hors massif pour les plus de 14 ans.





## LES INFOS

### 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 **cajet de bord** en respectant les consignes inscrites sur ce dernier (kilométrage de départ et d'arrivée, somme réellement mise dans la caisse ....) **L'indemnité kilométrique est fixée à 0,50€ pour le minibus** (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'infraction au code de la route.

### Tarifs du refuge de Véran :

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 Véran 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 la saison 2010/2011 :

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 ou accompagnateur moyenne montagne adhérent CAF	Gratuit
Enfant de 5 à 14 ans	6,50€
Campeur	2,50€
Utilisateur du refuge à la journée (gaz, bois...)	2,50€

### Bibliothèque du CAF :

Vous pouvez y trouver tous les renseignements pour organiser vos sorties (topos, cartes IGN, livres .....). En cas de mauvais temps, penser aux protège-cartes (5 sont disponibles).

Une photocopieuse est à votre disposition (demander aux membres du comité).

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

### 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<sup>ra</sup> 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.

## DU CHOCARD

### 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, à prendre le jeudi au local. Elle est valable pour une journée et permet de participer aux sorties du club (mur d'escalade compris) tout en étant assuré. Le tarif de cette formule-découverte est de 4€ par personne et par jour.

### Adresse postale :

La fédération se plaint de voir revenir de nombreux appels de cotisation pour imprécision des adresses. Nous vous demandons donc de vérifier vos coordonnées :

- Adresse postale (nom du bat., allée, boîte aux lettres identifiée correctement....)

### Envoi d'informations aux adhérents

Pour sa communication, le club va désormais privilégier Internet. On vous demande de donner au responsable des inscriptions (sylvie.cagnin@orange.fr) une adresse de courriel valide et consultée régulièrement. Les infos transmises par mail ne seront pas envoyées par courrier à ceux qui ont donné leur adresse électronique (exception faite pour la Plume du Chocard). Vérifiez aussi que les emails du CAF ne

### Rappel sur la validité des adhésions :

La licence CAF 2009/2010 s'est achevée au 31 octobre. Si par oubli vous n'avez pas encore renouvelé l'adhésion pour l'année 2010/2011, faites le très rapidement car vous n'êtes actuellement plus assurés pour le reste de l'année 2010. 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 sur Internet en toute sécurité via le site du CAF directement par ce lien <https://extranet->



## Programme hiver 2010 & printemps 2011

### 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.



Un certain nombre de refuges demandent maintenant des arrhes, lors de votre inscription il pourra vous être demandé 10€ qui seront bien sûr déduits lors du règlement final (en cas de désistement après le jeudi précédent la sortie, cette somme ne vous sera pas restituée).

- Les rajouts de dernière minute sont à éviter par souci d'organisation.
- Venez au local 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.



Il est obligatoire de savoir se servir d'un Détecteur de Victimes en Avalanche (soit DVA, anciennement ARVA) pour accéder aux sorties en ski de randonnée ou en raquettes, sans quoi l'inscription à ces activités pourra vous être refusée.

Les 2 journées de formation DVA sont là pour vous apprendre le maniement de cet appareil ou pour vous permettre de réviser les méthodes de recherche en avalanche. Profitez-en !

**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 .
------	-------------------------	------------------------	--------	--------------	-------

### DECEMBRE

<b>Di 05</b>	<b>Formation DVA</b>	pour tous	<i>à définir</i>	Bernard PERRET Michel RAPIN	
<b>Sa 11 &amp; Di 12</b>	<b>Formation DVA</b>	pour tous	Véran	Sylvie CAGNIN	

### JANVIER

<b>Sa 08</b>	Pointe de Chalune	<b>INITIATION</b> 800m / F	Chablais	Michel RAPIN	
<b>Sa 08</b>	Ruisseau de la Cornache	<b>INITIATION</b>	Aravis	David PERRET Didier SALMON	
<b>Di 09</b>	<b>Cours de ski toute neige</b>	débutant	<i>à définir</i>	Elisabeth LEBOURCQ	
<b>Di 09</b>	Pointe Rati (1923m)	700m / F	Chablais	Nicolas HAFNER Jean ROUXEL	
<b>Di 09</b>	Col de l'Oulettaz	870m / PD	Aravis - Bornes	Lucien OMNES	
<b>Di 09</b>	Cascades de la Touvière	<b>INITIATION</b>	Aravis	Sylvain DESCOMBES Didier SALMON	
<b>Sa 15</b>	Col de la Portette & col du Colonney	<b>INITIATION</b> 650m / F	Flaine	Stéphane HUIN Michaël JASINSKI	
<b>Sa 15</b>	Ruisseling de la Rosière	I 3	Val Montjoie	Florian SAVOYAT Didier SALMON	
<b>Di 16</b>	<b>Cours de ski toute neige</b>	débutant	<i>à définir</i>	Elisabeth LEBOURCQ	
<b>Di 16</b>	Col du lac Cornu (2414m) & col de la Glière (2461m) - <b>sortie surf + ski</b>	500m / F	Aiguilles Rouges	Jean ROUXEL Thierry FONTAINE	
<b>Di 16</b>	Mont de Vorès	820m / PD	Val d'Arly	Bernard DISPA	
<b>Di 16</b>	<b>GALETTE DE ROIS - 18h30 au gymnase du Rosay</b>				
<b>Di 16</b>	Torrent du Vivier	I 3+	Giffre	Sylvain DESCOMBES	
<b>Me 19 le soir</b>	Soirée clair de lune	Pour tous	Combloux	Lucien OMNES	

Ski de randonnée

Raquettes

Cascade de glace

Ski de fond

Formation

# Programme hiver 2010 & printemps 2011

DATE	COURSE ALTITUDE MAXI	DENIVELE DIFFICULTE	MASSIF	RESPONSABLES	TEL .
<b>JANVIER</b>					
Sa 22	Pointe de la Goye (1801m)	<b>INITIATION</b> 780m / F	Chablais	Sylvie CAGNIN Alain MARQUISSET	
Di 23	<b>Cours de ski toute neige</b>	débutant	à définir	Elisabeth LEBOURCQ	
Di 23	Tête de la Combaz (2445m)	1020m / F	Val Montjoie	Jean-Yves DEMELUN	
Di 23	Col de Rati	730m / PD	Chablais	Sylvie LEROY	
Di 23	Cascade de Brison (intégral)	I 3+	Bargy	Michael JASINSKI Franck SOCQUET Didier SALMON	
Sa 29	A définir	<b>INITIATION</b> F	à définir	Henri FIVEL	
Sa 29	Cascade de la Pella blanche	I 2+	Aravis	David PERRET	
Di 30	Pointe de la Blonnière (2369m) départ de Manigod - combe ouest	1180m / PD	Aravis	Claude CHESNEY Daniel CHESNEY	
Di 30	<b>Cours de ski toute neige</b>	débutant	à définir	Elisabeth LEBOURCQ	
Di 30	Pointe d'Ireuse (1890m)	1050m / PD+	Chablais	Laurent FEUILLATRE	

<b>FEVRIER</b>					
Sa 05 après-midi	Skating : <i>domaine nordique à définir</i>	tous niveaux	à définir	Didier MONNET	
Di 06	Testa del Fra	1183m / PD	Val d'Aoste	Thierry BLAIRE Nathalie ANDREASSIAN	
Di 06	Tour du plateau de Loex	250m / PD	Samoëns	Patrick BAZAILLE	
Di 06	Nant de la Lapiaz	I 4+	Chablais	Sylvain DESCOMBES Michaël JASINSKI	
Sa 12	Pointe Alphonse Favre (depuis la Flégère)	1300m / AD	Aiguilles Rouges	Bernard PERRET <b>avec le groupe « compétition »</b>	
Sa 12 & Di 13	Cascades de Cogne-Valnontey	I 4 mini	Grand Paradis	Michaël JASINSKI Sylvain DESCOMBES Franck SOCQUET	
Di 13	Traversée du Môle (1863m)	900m / PD	Vallée de l'Arve	Nicolas HAFNER	
Di 13	Mont Charvet - face ouest (2538m)	1350m / AD+	Aravis	Laurent FEUILLATRE Stéphane HUIN	
Di 13	Petit Croisse Baulet	900m / PD	Aravis	Bernard DISPA	
Ve 18 le soir	Soirée pleine lune	pour tous	Plaine-Joux	Lucien OMNES	
Sa 19 le soir	Pleine lune au refuge du Mont-Joly & resto (2002m)	600m / F	Val Monjoie	Michaël JASINSKI	
Sa 19 & Di 20	Tourtemagne (3080m) & Artibetta (3137m)	1300m / AD 1400m / AD	Valais	Frank SOQUET Sylvain DESCOMBES	
Di 20	Combe de Paccaly (2377m)	900m / PD	Aravis	Alain MARQUISSET	
Di 20	Rocher de Salin	980m / PD	Aravis - Bornes	Lucien OMNES	
Di 20	Goulotte d'initiation de Varoche <b>approche à skis de 500m</b>	I 3+	Val d'Arly	Florian SAVOYAT Didier SALMON	



## Programme hiver 2010 & printemps 2011

DATE	COURSE ALTITUDE MAXI	DENIVELE DIFFICULTE	MASSIF	RESPONSABLES	TEL .
------	-------------------------	------------------------	--------	--------------	-------

### FEVRIER

<b>Di 27</b>	Pointe de Chalune (2116m)	900m / PD	Chablais	Sylvie CAGNIN	
<b>Di 27</b>	Mont de Grange - face ouest (2432m)	1200m / AD	Chablais	Jean ROUXEL Stéphane JANKECH	
<b>Di 27</b>	Pointe Beaufort (3047m)	1400m /AD	Valais	Henri FIVEL Michel RAPIN	
<b>Di 27</b>	Tête du Danay	PD	Aravis	Sylvie LEROY	

### MARS

<b>Sa 05</b> après-midi	Skating : <i>domaine nordique à définir</i>	tous niveaux	<i>à définir</i>	Didier MONNET	
<b>Di 06</b>	Combe Sauvage - Pointe du Midi	1250m / PD	Bornes Aravis	Thierry BLAIRE	
<b>Di 06</b>	Mt Colmet (3024m)	1350m / AD	Val d'Aoste	Laurent FEUILLÂTRE Nicolas HAFNER	
<b>Di 06</b>	Moëde Anterne	870m / PD	Fiz	Lucien OMNES	
<b>Sa 12 &amp; Di 13</b>	Col du Chardonnet (3325m) & Col Droit Val d'Orny Col Des Ecandies (2796m) Val d'Arpette	1000m / AD 1300m / AD	Massif du Trient	Frank SOQUET Sylvain DESCOMBES	
<b>Di 13</b>	La Goëgne (2174m)	1000m / PD	Aravis	Alain MARQUISET	
<b>Di 13</b>	Col de la Fenêtre	880m / PD	Val Monjoie	Bernard DISPA	
<b>Di 20</b>	La Tournette (2351m)	1400m / AD	Bornes Aravis	Jean-Yves DEMELUN	
<b>Di 20</b>	Pointe du Génépi (3263m)	2000m / AD+	Mont Blanc	Michel FONTAINE	
<b>Di 20</b>	Boucle de Crest-Voland	450m / PD	Val d'Arly	Patrick BAZAILLE	
<b>Di 20</b>	Goulotte NE du Gros Rognon & Vallée Blanche	II 2	Mont Blanc	Sylvain DESCOMBES Franck SOCQUET Didier SALMON	
<b>Di 27</b>	<b>CHALLENGE du CAF de Sallanches - SKI DE RANDO / RAQUETTES - Vallon de Doran</b>				

### AVRIL

<b>Sa 02</b>	Col d'Argentière (3552m)	980m / PD	Mont Blanc	Stéphane JANKECH Sébastien CAILLOT	
<b>Di 03</b>	Ski + raquettes = fondue	pour tous	<i>à définir</i>	Bruno DONAT-MAGNIN Lucien OMNES	
<b>Di 17</b>	Pigne d'Arrola (3790m)	1800m / D	Valais	Michel FONTAINE	
<b>Di 24</b>	Brèche Puiseux (3100m)	1000m / D	Mont Blanc	Frank SOQUET Sylvie CAGNIN	

### MAI

<b>Di 08</b>	<b>Ecole de neige pour l'alpinisme</b>	débutant	<i>à définir</i>	Sylvain DESCOMBES	
<b>Di 15</b>	<b>Ecole de neige pour l'alpinisme</b>	débutant	<i>à définir</i>	Benjamin MAIRE	
<b>du ven 20 au lun 23</b>	Escalade à Buis-les-Baronnies	à l'aise dans le 5	Baronnies Drôme	Michaël JASINSKI Thierry FONTAINE Marie-Laure BARJOU	

Une permanence est assurée tous les jeudis soirs à la salle Bellegarde à partir de 20h30, rue Saint Joseph à Sallanches.



<http://cafsallanches.ffcam.fr>

CAF de Sallanches  
201, rue Saint Joseph  
BP 41  
74702 SALLANCHES

## LE COMITÉ DU CLUB ALPIN FRANÇAIS DE SALLANCHES, ANNÉE 2011



<b>Alain MARQUISET</b>	<b>PRESIDENT</b>	<b>131, route de Villy</b>
<b>Nicolas HAFNER</b>	<b>VICE-PRESIDENT</b> <b>Correspondant « La Plume du Chocard »</b> <b>Responsable : Bibliothèque</b>	<b>2, rue de la Prairie</b> <b>74950 Scionzier</b>
<b>Sophie ALLAMAND</b>	<b>TRESORIERE</b> <b>Responsable : Formation</b>	<b>Parc de la Roseraie</b> <b>153, Rte du Rosay</b> <b>74700 Sallanches</b>
<b>Monique POISSON</b>	<b>TRESORIERE adjointe</b>	<b>251, rue Léon Curral</b> <b>74700 Sallanches</b>
<b>Françoise GOMIS</b>	<b>SECRETAIRE</b>	<b>135, rue de Vouilloux</b> <b>74700 Sallanches</b>
<b>Sylvain DESCOMBES</b>	<b>Responsable : Alpinisme - Cascade de glace</b>	<b>La Cri, Le Mont</b> <b>74310 Servoz</b>
<b>Michel RAPIN</b>	<b>Responsable : Matériel - Ski-alpinisme -</b> <b>Initiation ski de randonnée</b>	<b>300, Impasse de Boesna</b> <b>74190 Passy</b>
<b>Elisabeth LEBOURCQ</b>	<b>Responsable : Communication interne - Cours</b> <b>de ski toute neige</b>	<b>663, rue Antoine Pissard</b> <b>74700 Sallanches</b>
<b>Lucien OMNES</b>	<b>Responsable : Raquettes - Illuminations</b>	<b>687, rue Cancelliéri</b> <b>74700 Sallanches</b>
<b>Bernard PERRET</b>	<b>Correspondant « groupe compétition »</b>	<b>36, rue du Clos de l'Île</b> <b>74300 Magland</b>

### Autres responsables hors comité :

- Catherine DESCOMBES & Sylvie CAGNIN pour les adhésions
- Isabelle ROGGE pour l'escalade intérieure
- Françoise BOULAY trésorière de Véran
- Olivier DALIGAULT pour l'école d'escalade et le groupe espoir compétition
- Didier MONNET pour le ski de fond
- Franck HEIM pour la via ferrata
- Frank SOCQUET pour l'escalade extérieure
- Michaël JASINSKI & Thierry FONTAINE pour le Grand Prix d'escalade Sallanches-Cluses
- Norbert DUPIELET pour le site Internet et le site photos
- Jeannine DUCREY pour la carte ASLIE
- David PERRET pour la spéléologie
- Laurent FEUILLATRE pour la randonnée pédestre et la randonnée alpine

### **La Plume du Chocard change de main...**

Nous sommes un petit groupe de 4 personnes à prendre la succession de Laurent FEUILLATRE pour faire vivre ce bulletin bi-annuel, tiré à environ 600 exemplaires.

Laurent, nous te remercions pour cette passation en douceur grâce à tes nombreux conseils et ta contribution à cette 21<sup>ème</sup> édition au travers de tes articles pétillants. Et de façon plus globale, nous te remercions également d'avoir su développer ce bulletin et de lui avoir donné sa dimension actuelle, et ce grâce à ta grande implication.

Nous remercions également toutes les personnes qui ont contribué à ce numéro par les infos, les photos et les articles qu'ils ont pu nous transmettre.

Pour que ce bulletin reflète au mieux la vie du club, faites-nous part de vos avis, vos photos, vos humeurs... Quelques lignes, quelques prises de vue suffisent si vous n'osez pas vous lancer dans un article.

La nouvelle adresse pour nous contacter est la suivante :

[laplumeduchocard@gmail.com](mailto:laplumeduchocard@gmail.com).

Alors n'hésitez pas. Prenez vous aussi la plume !

***Nous attendons vos documents à paraître dans le prochain bulletin de l'été avant le 27 mars 2011.*** Merci d'avance !

La nouvelle équipe : Sophie, Laura, Norbert et Nicolas.