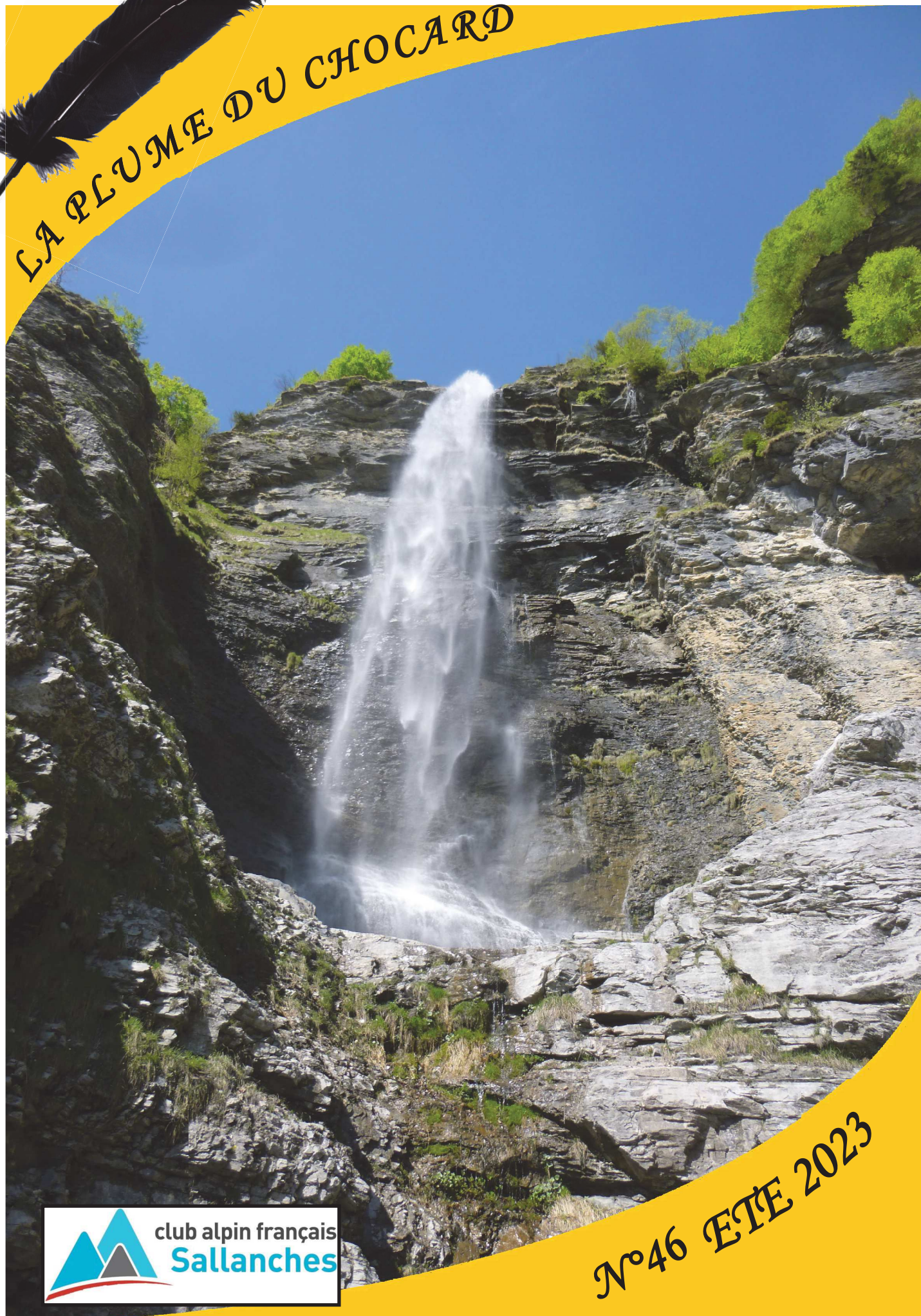




LA PLUME DU CHOCARD





LE MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous,

Après un hiver où il est tombé dans les Alpes 50% de la neige des années précédentes, il est grand temps de ranger nos skis et nos raquettes pour sortir nos crampons, baudriers, mousquetons et chaussures d'approche ! Voilà l'été qui arrive et voici dans ce nouveau numéro de « La plume du chocard » le programme des courses à venir.

Un programme pour lequel nous devons composer avec de nouvelles données : les courses d'alpinisme pour ne pas être dangereuses doivent se tenir plus tôt dans l'année, les cours de ski sont dépendants de l'incertitude de l'enneigement, les initiations cascade de glace sont devenues rares... des questions que nous ne nous posons pas avant. Le climat se dérègle à vue d'œil et la nature semble nous rappeler à l'ordre. Comment savoir s'il n'y a pas une pierre, une crevasse ou un sérac qui nous attend cet été ? L'avalanche terrible et surprenante des Dômes de Miage en est un signe... Alors prudence, et sachons nous adapter !

Une des missions de la FFCAM est de contribuer à la protection du milieu montagnard. Bien sûr nous devons tous adopter une attitude responsable lorsque nous évoluons en montagne, mais devant ces nouvelles conditions nous sommes souvent désarmés. Nous avons mis en place des ateliers « Fresque du Climat ». Ces ateliers nous permettent de comprendre les causes et les effets du dérèglement climatique de façon ludique et de nous donner quelques pistes pour agir, chacun à sa mesure. De nouvelles sessions seront proposées ; venez participer, cela fait du bien !

Mais évoluer dans le milieu montagnard ne se résume heureusement pas qu'à l'alpinisme : Nous aurons encore beaucoup de plaisir à nous retrouver en toute sécurité lors des randonnées pédestres, en sorties trail, en escalade grande voie, en VTT, en via ferrata ou en spéléo. Nous vous proposons aussi quelques nouveautés audacieuses : après le vélo-ski cet hiver, voici le vélo-trail, le train-VTT et la rando-parapente. Qui aura le courage de relever ces défis ?

Je ne remercierai jamais assez tous les bénévoles qui font vivre notre club : toutes les personnes qui viennent donner occasionnellement un coup de main lors de nos manifestations : Grimpe O'Tac, fête du sport, nettoyage du refuge de Vérán, accueil aux permanences, illuminations de la St Jean et de la St Jacques, gestion des cartes Aslie, sorties handiCAF, gestion de l'école de ski, gestion de l'école d'escalade, assemblée générale, galette des rois, fresque du climat, organisation des stages d'escalade pour les jeunes, rédaction de la Plume du Chocard...et bien sûr tou-te-s les encadrant-e-s des activités sportives qui se démènent et prennent de leur temps pour vous faire partager leur passion de la montagne et vous former.

Merci à tous et à toutes ! Tout le monde peut s'investir un peu au club. Encore une fois, n'hésitez pas à vous jeter à l'eau : rejoignez les équipes, et là aussi cela fait du bien !

Alexandre PETIT-JEAN, Président



DANS CE NUMERO

MOT DU PRÉSIDENT	p 2	COTATIONS DES RANDONNEES - REGLES DE BONNE CONDUITE	p 11
RENCONTRE AVEC	p 3	LE FOND DE SAC	p 12
HANDICAF et le LIONS CLUB	p 4	IDEE RANDO	p 13
HANDICAF : QU'EST-CE QUE C'EST ?	p 5	LE COIN DES ENFANTS LE COIN NATURE	p 14
INTERVIEW METIER	p 6	LA PLUME DE LA REDAC' COMITE ET BENEVOLES	p 15
PROGRAMME DES COLLECTIVES ÉTÉ 2023	p 7 à 10	LES INFOS DU CHOCARD	p 16

Equipe de la Plume du Chocard :

Marion Ballet-Baz
Rolande Cordier
Estelle Kolly
Marion Rajerison-Socquet
Cécile Vasseur

Photo de couverture :

Cascade du Rouget
Cécile Vasseur



RENCONTRE AVEC...

45 ans de montagne avec le CAF de Sallanches : Rencontre avec Dedette, l'une des plus anciennes adhérentes.



Bernadette Plassard, surnommée "Dedette" est inscrite au CAF de Sallanches depuis 1978. Cette sallancharde, maman de deux enfants, est issue d'une famille de précurseurs de la montagne, puisque son papa avait monté le premier fil neige de Saint-Roch. Dedette a chaussé les skis pour la première fois à 8 ans. De ses souvenirs d'enfance, elle se rappelle avec plaisir de leurs montées à pied jusqu'aux chalets de Mayères avec les skis tirés par une ficelle (pas de peaux de phoques à l'époque !), puis de leurs descentes sportives.

Pourtant, bien que baignant dans un univers familial montagnard, c'est de sa propre initiative qu'elle décide de s'inscrire au CAF à l'âge de 22 ans. "Je me suis inscrite au CAF en 1978, surtout parce que je voulais pratiquer l'escalade". Dedette énumère de nombreux bons souvenirs de sorties escalade avec le CAF, en n'oubliant jamais de citer tous les camarades qui étaient de la partie : la traversée des Crochues à Chamonix, la traversée des Ecandies en Suisse, le petit Bargy dans les Aravis. Elle se souvient aussi des derbies aux Grands-Montets en fin de saison, des challenges du CAF avec la course de rando aux 4 têtes, et de leurs nombreuses sorties en Italie, avec un passage incontournable et arrosé au retour chez Filippo. Mais quand on lui demande de sélectionner ses meilleurs moments, elle choisit sans hésiter les sorties Grandes Voies qu'ils faisaient deux fois par an dans les calanques de Cassis (précisément à En-Vau), de leurs bivouacs au sommet de ces calanques, entourés de nature sauvage et maritime. "C'était une autre époque. On ne pourrait plus jamais faire ça aujourd'hui avec la même liberté".

"Le CAF à l'époque, c'était une vraie bande de copains, presque une agence matrimoniale ! On se retrouvait le vendredi soir chez Vez. Pour l'occasion, il nous préparait spécialement une salle derrière pour nos réunions, mais c'était inutile, on ne quittait pas le bar de la soirée !" Ces vendredi soirs qui se prolongeaient souvent au Golet à Saint Gervais, petit clin d'œil à ceux qui s'en souviennent encore. Dans une atmosphère contemporaine très sensible au rôle du féminin en montagne, Dedette affirme ne jamais avoir souffert de discrimination parce qu'elle était une femme au sein du CAF. Au contraire, il s'agissait d'un groupe amical d'hommes et de femmes où chacun avait sa place. Dedette aborde aussi la grande différence entre les règles de sécurité d'hier et d'aujourd'hui. "À l'époque, pas de DVA, pelle sonde, on a eu beaucoup de chance, et on a toujours évité les accidents".

Ce que Dedette dirait à un jeune qui pense s'inscrire aujourd'hui au CAF à Sallanches ou ailleurs, c'est de ne pas hésiter une seconde. Selon elle, le CAF offre tous les outils pour progresser, un panel de formations incroyable et de disciplines de montagne qui n'existaient pas avant. Selon elle, le CAF est un formidable tremplin pour progresser et évoluer dans l'univers montagnard vers l'autonomie. Aujourd'hui encore, Dedette reste investie dans ce Club qui lui a tant apporté socialement et techniquement tout au long de sa vie, en participant aux sorties, et en encadrant quelques collectives dans l'année.



Dedette et Marcel Dubois
dans le Bargy



« Pour ce qui s'agit de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir mais de le rendre possible » Antoine de Saint Exupéry



HANDI QUOI ???

Mais Kezaco ?

C'est juste offrir un peu de ton temps libre à des personnes qui ont besoin de toi pour continuer à vibrer avec la montagne. C'est la possibilité POUR TOUS, même les non-cafistes, de pouvoir en profiter. Si quelqu'un de votre entourage est non-cafiste, alors il prendra la carte découverte à 4 euros pour cette journée .

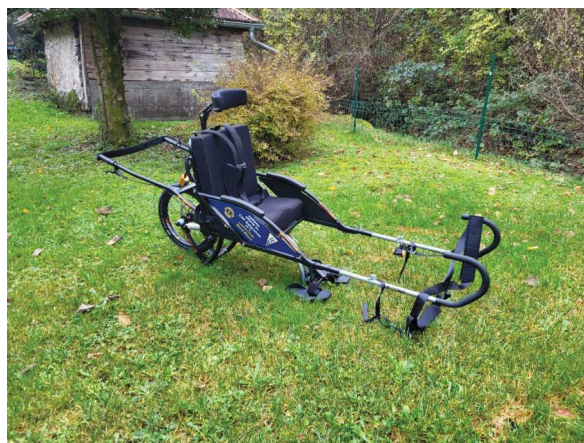
C'est quoi une Joëlette ?

C'est ça : (en photo c'est plus simple)... Mais comment ça marche cette bestiole ? En fait il ne faut pas moins de 4 chauffeurs ! Un devant, un derrière, et un de chaque côté.

La personne en situation de handicap est assise dedans et doit avoir totalement confiance en ses chauffeurs (un éthylo test vous sera proposé avant chaque sortie....mais nan je rigole !)

Sinon pour le reste, c'est un bidule à une roue sur suspension hyper sophistiqué.

Même mon vélo à l'air d'un vieux clou à côté !



Qu'est ce que je dois faire si je fais une sortie ?

Il n'y a pas de formation simplement du bon sens. En plus sois rassuré-e, Estelle & Stéphane seront là pour te guider donc pas d'erreur possible. Une explication au départ est donnée systématiquement pour les petits nouveaux. Juste des biscoteaux pour pousser l'engin dans les montées et le retenir dans les descentes.

C'est pour ça qu'une sortie n'est validée qu'à partir de 8 personnes, pour pouvoir se relayer.

Déroulement d'une sortie type :

Il n'y a pas de piège. Lorsque les sorties sont plus difficiles, elles sont annoncées en amont. En général, il ne faut pas compter plus de 300 ou 400m de dénivelé. Estelle & Stéphane font un premier repérage histoire d'éviter les surprises.

Nous partons en milieu de matinée avec le casse-croûte. L'idée c'est de ramener quelque chose pour le pot commun du « miam », une plaque de chocolat, un gâteau que tu auras préparé ou encore des bonbons.



Comment me manifester si ça m'intéresse ?

Rien de plus simple, tu envoies un mail à Estelle : kolly.estelle.74@gmail.com avec ton nom, prénom et numéro de téléphone et elle te rajoute au listing Handicaf. A chacune des sorties, tu recevras un mail. N'hésite pas à y répondre même à la négative afin qu'Estelle puisse gérer au mieux.

Une vidéo de chaque sortie est réalisée et est diffusée sur la page Youtube :

https://www.youtube.com/channel/UCJ7aRT_PeRHV9Ig_wXSh7JA

Nous vous attendons nombreux pour découvrir cette belle aventure au grand cœur !



INTERVIEW METIER



GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Peux-tu te présenter en quelques mots ? Marc Challamel, bientôt 50 ans. Je suis originaire de Sallanches. J'ai été jeune alpiniste en 1993 à la FFME, puis en expé avec le groupe de haut niveau en 1995 et aspirant guide la même année. J'ai obtenu mon diplôme de guide en 1998 et gagné cette année-là aussi le Camel Trophy.

A quel âge tu t'es rendu compte que tu aimais la montagne ?

C'est ma marraine qui le raconte, je l'aurais dit à l'âge de 3-4 ans.

Comme je suis issu d'une famille de guides par ma mère, j'ai été immergé très jeune, impressionné dans la maison des grands-parents par les photos de montagne, le matos dans le ski room. A Noël après les cadeaux, ce qui m'intéressait c'était rêver devant le matériel d'alpinisme, d'escalade et de ski.

Pourquoi as-tu décidé d'en faire ton métier ? C'était dans la lignée familiale. A 9 ans, je faisais la Pointe Percée et la Pointe d'Areu. Je suis entré au CAF à 15 ans. J'ai fait des sorties en escalade avec Marcel Dubois, de 20 ans mon aîné. Je me souviens de son intelligence et de sa gentillesse.

Qu'est ce qui te plaît dans le métier de guide ? Pour moi, c'est vraiment être capable de se donner les moyens pour varier les sorties, ne pas tomber dans la monotonie. J'apprécie la rencontre avec la clientèle, réussir à la fidéliser avec les années.

Qu'as-tu fait pour devenir guide ? Études, stages, écoles, formations ? Je ne suis pas passé par le probatoire car j'étais jeune alpiniste. Au final j'étais le plus jeune de ma promo et sorti 2ème de l'ENSA cette année-là.

Quel est ton sport de prédilection en montagne ? J'ai une préférence pour le terrain mixte c'est-à-dire allier escalade en crampons sur une paroi qui mêle rocher et glace.

Quel est ton meilleur souvenir avec des clients ? Je dirai plutôt une course caractéristique. Celle de l'Aiguille Verte qui reste avant tout un sommet d'exception.

Une anecdote à raconter avec des clients ? En fin de saison, j'étais fatigué, je suis parti avec des clients pour le Mont Blanc, j'ai oublié crampons, corde et frontale !!!!

Quelle est la plus longue course que tu aies faite ? C'est le Pilier Ouest du Wetterhorn, en Suisse, à coté de L'Eiger, 44 longueurs avec un client.

Quelle est ta course préférée ? Avec des clients ce serait la traversée de l'Aiguille de Bionassay. La plus esthétique ce serait l'intégrale de Peuterey. Et celle qui m'a le plus marqué c'est la répétition de la Gousseault-Demaison (à gauche de la pointe Walker dans les Grandes Jorasses).

Qu'est-ce que tu dirais à une personne qui souhaite devenir guide ? Qu'il faut être passionné, ça c'est sûr mais qu'il faut savoir accepter le renoncement, sûrement le plus dur.

Le mot de la fin : as-tu une citation que tu adores, une phrase favorite en rapport avec la montagne ? Oui plusieurs. Mais j'aime particulièrement celle de Walter Bonatti qui disait : « *Au fond ce n'est pas avec les moyens artificiels que nous pouvons franchir les plus grandes difficultés mais avec quelque chose de bien plus profond, de bien supérieur, d'une bien autre valeur.* »



Marion Ballet-Baz et Cécile Vasseur

Photos : Marc dans la Gousseault-Demaison



CALENDRIER ÉTÉ 2023

Comme chaque année et chaque saison nous vous proposons un calendrier de sorties susceptible de modifications selon les conditions météorologiques, l'état de la montagne, la disponibilité de nos encadrants. Nous communiquons les changements, les annulations et les nouveautés par mail. Ouvrez vos boîtes!

En page 11 du programme nous vous rappelons la cotation des difficultés pour les randos pédestres et alpines.

Le système de cotation de la difficulté des sorties d'alpinisme et des sorties « hiver » est en place sur le site internet du club calsallanches.ffcam.fr pour les explications détaillées des différents niveaux selon la discipline.

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

AVRIL

Di 23	Ecole de neige (report du 26 mars) <i>prérequis indispensable pour la pratique de l'alpinisme</i>	Tous niveaux	A définir	Max BASSET	06.15.52.00.09
Sa 29	Escalade et manips de corde Falaise de La Duchère	Degré 5	Contamines-Montjoie	Michaël JASINSKI	06.10.32.85.98
Di 30	Pointes Lachenal (3613 m) Traversée ou Face Nord en fonction des conditions	100 m + 300 m au retour AD 4a ou PD	Mont Blanc	David PERRET	06.24.09.08.69

MAI

Sa 6	Formation technique d'alpinisme <i>prérequis indispensable pour la pratique de l'alpinisme</i>	Tous niveaux	Le Fayet rocher d'escalade	Florian SAVOYAT	06.99.36.08.88
Di 7	Ecole de rocher	Tous niveaux	A définir	Max BASSET	06.15.52.00.09
Di 14	La pointe de Talamarche (1850 m) <i>en collaboration avec le CAF de Chamonix</i>	+ 1100 m T3	Bornes	Laurence CLAISSE-RENAUD Isabelle DUVERNAY	06.76.93.64.76 06.19.22.95.32
Sa 20	Ecole de rocher	Tous niveaux	A définir	Max BASSET	06.15.52.00.09
Di 21	Pointe d'Uble (1963 m)	+ 700 m T2	Chablais	Rolande CORDIER	06.71.92.06.47

JUIN

Sa 3	Ecole Terrain d'Aventure	Tous niveaux	A définir	Max BASSET	06.15.52.00.09
Di 4	Grotte de Montarquis (2000 m) par la Combe Sauvage	+ 700 m T4	Bargy	Cécile VASSEUR	06.82.39.89.25
Di 4	ENTRETIEN REFUGE DE VERAN			Martin BENALET	06.03.86.47.39
Ve 9	18h30 Sortie cool	10 km + 400 m	Départ de Saint Martin	Pauline PERRIN	06.64.09.52.77
Sa 10	KV du Brévent passage aérien avec chaînes bâtons fortement conseillés	4 km + 1000 m	Aiguilles Rouges	Pauline PERRIN	06.64.09.52.77
Di 11	Dents Blanches Occidentales (2727 m) en boucle	+ 1600 m T4	Haut Giffre	Bertrand PONCHAUD	06.31.02.94.83

Une permanence est assurée tous les jeudis
soir à la salle Bellegarde de 20h30 à 21h30



<http://calsallanches.ffcam.fr>

CAF de Sallanches
201, rue Saint Joseph
74700 SALLANCHES

Alpinisme	Escalade	Rando pédestre	Rando alpine	Spéléo	VTT	Trail	Via Ferrata
-----------	----------	----------------	--------------	--------	-----	-------	-------------



CALENDRIER ÉTÉ 2023

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

JUIN

Sa 17	Le Parmelan (1832 m) depuis la Blonnière	+ 600 m T3	Bornes	Stéphane CHARPENTIER	06.86.76.69.81
Sa 17	Tour de la Miaz au départ du Plan de la Giettaz	+ 1700 m 22 km T3 allure 5km/h	Aravis	Marc LONDECHAL	06.72.55.40.02
Di 18	Trou de la Mouche (2453 m) en boucle	+ 1000 m T3	Aravis	Cécile VASSEUR Lucie VERGER	06.82.39.89.25 06.88.03.99.26
Sa 24	FEUX DE LA SAINT-JEAN			Lucien OMNES	06.27.36.54.18
Di 25	Pointe de Nyon (2019 m) à partir de Joux Plane	+ 600 m T3	Chablais	Sylvie LEROY Guillaume DEJARDIN	06.12.75.14.83 06.31.95.84.66
Di 25	Traversée des Aiguilles Marbrées (3535 m) en intégral	+ 400 m AD	Mont Blanc	Florian SAVOYAT	06.99.36.08.88

JUILLET

Di 2	La Tulle (2014 m)	+ 700 m T3	Aravis	David PERRET Gauthier CORNU- DAVAINE	06.24.09.08.69 06.72.20.63.24
Sa 8	Via Ferrata de la Colombière et Pic du Jalouvre (2408 m) <i>- final en rando alpine -</i>	+ 800 m D	Bargy	Franck HEIM	06.68.13.56.72
Sa 8 Di 9	Traversée de Pollux (4089m) & Castor (4225m) en boucle depuis le Val d'Ayas, par les arêtes	+ 1100 m PD+	Mont Rose Val d'Aoste ITALIE	Michaël JASINSKI Olivier MONT-JOVET	06.10.32.85.98 06.65.41.81.79
Di 9	Pointe Noire de Pormenaz (2323 m) de- puis Servoz	+ 1500 m T3	Aiguilles Rouges	Frédéric CAPPELLO	06.10.27.60.38
Sa 15	Tour de la Bella Comba au départ de la Savonne – Sainte Foy	+ 1200 m 18 km T4 allure 5km/h	Tarentaise	Marc LONDECHAL	06.72.55.40.02
Di 16	Pointes des Arbennes (2478 m) par le passage de Saix et le Saix Noir	+ 1500 m T4	Aravis	Frédéric CAPELLO	06.10.27.60.38
Sa 22	La Cabane d'Orny (2811 m) <i>en collaboration avec le CAF de Chamonix</i>	+ 760 m T3	Valais SUISSE	Laurence CLAISSE- RENAUD Isabelle DUVERNAY	06.76.93.64.76 06.19.22.95.32
Sa 22	Petit Bargy (2098 m) Voie TA du Pilier des Anneciens	D- 5b 300 m	Bargy	Michaël JASINSKI	06.10.32.85.98
Sa 22 Di 23	Tour du Mont Pourri ITINERANCE TRAIL Nuit au Refuge FFCAM du Mont Pourri <i>inscriptions avant le 15 mai</i> 3 places CAF Sallanches 3 places CAF Annecy	Prérequis Avoir couru 30 km avec 1500 m de dénivelé en 2023	Vanoise	Pauline PERRIN	06.64.09.52.77
Di 23	Le Prarion (1969 m) depuis la gare de Saint Gervais	+ 1000 m T3	Mont Blanc	Stéphane CHARPEN- TIER	06.86.76.69.81

Alpinisme	Escalade	Rando pédestre	Rando alpine	Spéléo	VTT	Trail	Via Ferrata
-----------	----------	----------------	--------------	--------	-----	-------	-------------



CALENDRIER ÉTÉ 2023

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

JUILLET

Di 23	Les Grandes Autannes (2679 m) en boucle par le col de Balme et combe des Grands	+ 1500 m T4	Mont Blanc Valais SUISSE	Claudine et André FIVEL	06.60.69.39.69
Sa 29	FEUX DE LA SAINT-JACQUES			Lucien OMNES	06.27.36.54.18
Di 30	Petit Flambeau (3407 m)	+300 m PD+	Mont Blanc	Maxime BASSET Amélie BRYSK	06.15.52.00.09 06.74.25.57.51
Di 30	Pointe de Bellegarde (2514 m)	+ 1700 m T4	Giffre	Cécile VASSEUR	06.82.39.89.25

AOÛT

Sa 5	Mont Charvin (2409 m) en boucle par le Golet de la Trouye et le Pas de l'Ours VIA FERRATA + RANDO ALPINE	+ 1000 m T4	Aravis	Bertrand PONCHAUD Benjamin DESFOSSEZ	06.31.02.94.83 06.81.21.26.62
Me 9	Tour du lac de Roselend (1554 m)	23 km + 1100 m	Beaufortain	Pauline PERRIN	06.64.09.52.77
Di 20	Le Grand Bargy (2301 m) par le couloir des Ranges	+ 1250 m T5	Bargy	Alexandre PETIT-JEAN	06.21.18.52.40
Di 27	Pointe Percée (2750 m) par Gramusset	+ 1200 m T5	Aravis	David PERRET Gauthier CORNU- DAVAINE	06.24.09.08.69 06.78.20.63.24

SEPTEMBRE

Sa 2	Pointe d'Ireuse (1890 m)	+ 850 m T3	Chablais	Sylvie LEROY Guillaume DEJARDIN	06.12.75.14.83 06.31.95.84.66
Di 3	STAND CAF DE SALLANCHES POUR LA FÊTE DU SPORT				
Sa 9	Tour de l'Aiguille de la Nova par les lacs de la Forclaz au départ du Cormet de Roselend	+ 1500 m 25 km T4 allure 5km/h	Beaufortain	Marc LONDECHAL	06.72.55.40.02
Di 10	Traversée Croix de Fer (2337 m) Aup de Véran (2437 m)	+ 1100 m T5	Fiz	Benjamin DESFOSSEZ Alexandre PETIT-JEAN	06.81.21.26.62 06.21.18.52.40
Sa 16	Lac Cornu et Lacs Noirs	+ 1600 m T3	Aiguilles Rouges	Franck HEIM	07.68.13.56.72
Di 17	Sous Dine (2004 m) depuis les Chenevriers	+ 900 m T3	Bornes	Stéphane CHARPEN- TIER	06.86.76.69.81
Di 17	VELO RANDO PARAPENTE Vélo : Cordon 8 km + 600 m Rando : Tête du Planay (1830 m) +600 m	Niveau Para- pente : pilote autonome décol- lage et atterris- sage	Aravis	Florian SAVOYAT Didier BARBAZ	06.99.36.08.88 06.73.41.92.60
Sa 23 Di 24	Escalade dans le Tessin Suisse Poncione di Cassina Baggio (2860 m) arête SE (ou option grande voie équipée) Nuitée à la capanna Piansecco <i>Inscriptions à partir du jeudi 07/09 (au local ou par tél)</i>	TA AD III (option 5c)	Val Bedretto SUISSE	Michaël JASINSKI Olivier MONT-JOVET	06.10.32.85.98 06.65.41.81.79

Alpinisme	Escalade	Rando pédestre	Rando alpine	Spéléo	VTT	Trail	Via Ferrata
-----------	----------	----------------	--------------	--------	-----	-------	-------------



CALENDRIER ÉTÉ 2023

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

SEPTEMBRE

Di 24	Refuge de Panossière par la passerelle de Corbassière (2640 m)	+ 1300 m T3	Valais SUISSE	Claudine et André FIVEL	06.60.69.39.69
Sa 30	Sortie « Nettoie ta montagne ! » Ramassage de déchets en courant	A définir	A définir	Pauline PERRIN	06.64.09.52.77
Sa 30	Aiguille du Belvédère	1565 m T5	Aiguilles Rouges	Martine et Philippe PON- CHAUD	06.72.47.18.91 06.87.73.60.51

OCTOBRE

Di 1 ^{er}	VELO + TRAIL Montée à Servoz / Boucle des Ayères	30 km AR 15 km + 600 m	Fiz	Pauline PERRIN Didier BARBAZ	06.64.09.52.77 06.73.46.92.60
Di 1 ^{er}	INITIATION RANDO ALPINE Petit Bargy (2098 m) Face SE	+ 800 m T4	Bargy	Benjamin DESFOSSEZ Lucie VERGER	06.81.21.26.62 06.88.03.99.26
Sa 7	Pointe du Midi Grande voie Dzérat Dzérat-pas	5c	Bargy	Michaël JASINSKI	06.10.32.85.98
Di 8	ENTRETIEN REFUGE DE VERAN			Martin BENALET	06.03.86.47.39
Di 8	Pointe d'Areu (2478 m)	+ 1500 m T5	Aravis	Alexandre PETIT-JEAN	06.21.18.52.40
Sa 14	GRIMPE O'TAC (Compétition d'escalade pour les jeunes) au gymnase du Rosay				
Sa 14	Balcons de Chamonix	24,5 km + 1000 m	Aiguilles Rouges	Pauline PERRIN	06.64.09.52.77
Di 15	Le Cheval Noir (2832 m) par La Sauce	1200 m T3	Lauzière	Bernadette PLASSARD	06.12.95.41.67
Di 15	VTT Tour du Môle depuis Sallanches (transfert en train depuis Marignier)	+ 700 m T2	Vallée de l'Arve	Alexandre PETIT-JEAN	06.21.18.52.40
Di 15	Boucle col de Fenestral (2451 m) vallon d'Emaney (1900 m) col de Barberine (2481 m) pointe de Fontanabran (2703 m) et pointe de Bel Oiseau (2631 m)	+ 1750 m T4	Aiguilles Rouges et Valais SUISSE	Benjamin DESFOSSEZ Marc LONDECHAL	06.81.21.26.62 06.72.55.40.02
Sa 21 Di 22 Lu 23	Tour des Cinq Terre Hôtel et Auberge de Jeunesse (nuitée et petit-déjeuner) <i>Inscriptions avant le 15 mai</i> 3 places CAF Sallanches 3 places CAF Annecy	50 km + 2600 m prérequis : avoir couru 30 km avec 1500 m de déni- velé en 2023	ITALIE	Pauline PERRIN	06.64.09.52.77
Di 22	Boucle de Tré-les-Eaux à Loriaz (2640 m)	+ 1400 m T3	Aiguilles Rouges	Cécile VASSEUR	06.82.39.89.25
Di 29	INITIATION SPELEO	Tous niveaux	A définir	Florian SAVOYAT	06.82.39.89.25

NOVEMBRE

Sa 18	ASSEMBLEE GENERALE DU CAF DE SALLANCHES (Gymnase de Cayenne) Soirée exceptionnelle : dîner et DJ !!				
-------	--	--	--	--	--

Alpinisme	Escalade	Rando pédestre	Rando alpine	Spéléo	VTT	Trail	Via Ferrata
-----------	----------	----------------	--------------	--------	-----	-------	-------------



Cotations des randonnées en montagne et des randonnées alpines

Degré	Sentier / Terrain	Exigences
T1	Randonnée Chemin ou sentier bien tracé. Les endroits exposés (s'il y en a) sont très bien assurés. Tout risque d'accident peut être éliminé avec un comportement normal.	Aucune, convient aussi en baskets L'orientation ne pose pas de problème, possible même sans carte.
T2	Randonnée en montagne Chemin ou sentier avec tracé ininterrompu et montées régulières. Terrain parfois raide, risques de chute pas exclus.	Avoir le pied sûr, chaussures de randonnée recommandées. Capacité élémentaire d'orientation.
T3	Randonnée en montagne exigeante Sentier pas forcément visible dans le terrain, les passages exposés peuvent être assurés avec des cordes ou des chaînes, éventuel appui des mains nécessaire pour l'équilibre. Quelques passages exposés avec risques de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans chemin.	Avoir le pied très sûr, bonnes chaussures de randonnée Capacité d'orientation dans la moyenne. Expérience élémentaire de la montagne.
T4	Randonnée alpine Sentier parfois manquant, l'aide des mains est quelquefois nécessaire pour progresser. Terrain assez exposé, pentes herbeuses délicates, pentes mêlées de rochers, névés faciles et passages sur glacier non recouverts de neige.	Etre familier du terrain exposé, chaussures de randonnée rigides. Une certaine capacité d'évaluation du terrain et une bonne capacité d'orientation. Expérience alpine; en cas de mauvais temps le repli peut s'avérer difficile.
T5	Randonnée alpine exigeante Souvent sans chemin, quelques passages d'escalade faciles. Terrain exposé difficile, pentes raides mêlées de rochers, glaciers et névés présentant un risque de glissade.	Chaussures d'alpinisme. Évaluation sûre du terrain et très bonne capacité d'orientation. Bonne expérience alpine et connaissances élémentaires du maniement du piolet et de la corde.

REGLES DE BONNE PRATIQUE A L'USAGE DE TOUS

- ✳ **Pour toutes les sorties** : Les inscriptions se font le jeudi soir précédant la sortie pour les courses à la journée, 10 jours minimum avant celles exigeant une nuit en refuge. Pour certaines sorties de 2 ou plusieurs jours, une préinscription avec versement d'arrhes sera demandée. **Vérifiez bien les délais d'inscription. Une inscription vous engage.** (*conditions particulières pendant la pandémie*)
- ✳ Le jour de la sortie vous devez avoir sur vous votre carte de CAF.
- ✳ Le nombre de participants à certaines sorties peut être limité par le chef de course.
- ✳ Le covoiturage est organisé pour les déplacements suivant le tarif kilométrique suivant :
Minibus : 0,60 € par km jusqu'à 200 km A/R - 0,45 € par km de 200 à 400 km A/R
0,30 € au-delà de 400 km A/R - Voitures particulières : 0,30 € par km
Le parking de départ est celui du gymnase du Rosay à Sallanches.
- ✳ Sur le chemin de retour, il est d'usage de s'arrêter « boire un pot » ensemble et de payer la consommation du responsable de course car **n'oublions pas que les personnes qui assurent l'encadrement des sorties sont des bénévoles.**
- ✳ La sécurité et la réussite d'une course dépendent de la volonté de chacun.



QU'EST-CE QUE J'OUBLIE?

Qui ne s'est jamais posé cette question au moment de partir en rando ?

Par ce petit article, nous allons tenter de répondre à cette question, au moins en partie. Nous allons vous parler de ce que l'on appelle couramment **le fond de sac**.

Constitué de quelques éléments de base, il doit vous permettre de faire face à quelques imprévus mais aussi à vous assurer une belle sortie.

- **Bonnet/gants** (à adapter selon la saison), **1 veste chaude**, **1 veste imperméable coupe-vent**. La météo peut changer vite en montagne, vous ne serez jamais à l'abri d'une averse ou d'un orage. Les cols sont souvent exposés au vent même en été, un petit bonnet et un coupe-vent s'avèrent fort appréciables.

- **Crème solaire/ lunettes de soleil/ couvre-chef**. Le rayonnement solaire est plus fort en montagne qu'en plaine. Il est important de protéger sa peau mais aussi ses yeux surtout s'il y a de la neige ou des névés tardifs pour des sorties d'été.

- **Couverture de survie/ trousse de secours**. La couverture de survie ne pèse que quelques grammes mais s'avère très utile. Entre autres, elle protégera du vent, de la pluie, du soleil et vous gardera au chaud si vous êtes immobilisés en attendant les secours par exemple. Elle peut même vous servir de petit siège pour garder vos petites fesses au sec pendant la pause de midi !

La trousse de secours : minimaliste mais efficace, quelques pansements, un peu de scotch (leucoplast), un petit comprimé antalgique selon vos habitudes.

- **Une lampe frontale fonctionnelle** (+ ou – piles de rechange)

Elle fait partie des indispensables du fond de sac. En été comme en hiver. Pour de multiples raisons une randonnée peut se prolonger jusqu'à la tombée de la nuit ! Vous vous égarez, vous avez dû attendre les secours avec une personne de votre groupe, vous êtes venus en aide à un autre groupe, vous avez fait une sieste trop longue ! Pensez bien qu'en hiver la nuit tombe tôt ! Ne comptez pas sur la lampe torche de votre smartphone qui en fin de journée sera sans doute bien déchargé après avoir pris moult photos, utilisé les différentes applications et cherché du réseau toute la journée.

- **Un téléphone chargé**. Il peut s'avérer très utile pour appeler les secours ou l'encadrant-e en cas d'égarement. Les nombreuses fonctions et applications de nos smartphones sont un plus lors des sorties (GPS, APN, etc.)

- **Un couteau multi-fonctions**. Inutile de vous munir du couteau de survie de Mike Horn ! De nombreux fabricants proposent cet outil avec des fonctions variées et utiles : pince à échardes, ciseaux, tire-bouchon et même couteau, le tout pour quelques grammes.

- **Quelques documents qui peuvent servir** (le tout dans une pochette étanche). Carte d'identité, carte vitale, 2 grammes utiles en cas de rapatriement vers une unité de soins, un moyen de paiement, ne serait-ce que pour le verre de fin de journée, licence CAF

Et le dernier point indispensable de l'eau !! et de la nourriture

Ce point pourrait constituer un article à lui seul tant les possibilités sont variées.

Il convient de prendre des aliments peu lourds, peu encombrants mais nourrissants et énergétiques, que vous choisirez selon vos goûts et habitudes alimentaires.

L'eau sera votre meilleure alliée pour prévenir la déshydratation lors d'une sortie. L'effort, la chaleur, l'altitude mettent l'organisme à rude épreuve. Il est difficile d'estimer la quantité d'eau à emporter pour une sortie mais il vaut mieux prévoir trop que trop peu, même si c'est lourd !

Il est bon de se rappeler qu'il n'y a pas forcément de ravitaillement possible dans la journée.

Cette liste n'est pas exhaustive, chacun l'adaptera selon ses besoins, selon la sortie, selon la saison, la météo et selon ses expériences.

On pourrait ajouter une carte topographique, un sifflet, des allumettes....

Tout cela nécessite d'avoir un vrai sac de randonnée !

Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre encadrant-e qui vous renseignera volontiers.

Bel été à tous.

Laurence CLAISSE-RENAUD





IDEE RANDO

CROISSE BAULET depuis CORDON

Massif des Aravis

Altitude : 2236 m

Altitude du départ : 1300 m

Dénivelé : 936 m

Cotation : T2 quelques passages raides



Voici un itinéraire pour monter à Croisse Baulet, un parmi d'autres.

Se rendre à Cordon, monter en direction du domaine skiable, jusqu'à Frébouges d'en Haut. Se garer avant le restaurant « Le Refuge ».

Prendre le chemin qui monte vers les Chars. La pente est raide au départ.

Arrivés au sommet du téléski de l'Herney, prendre le sentier de gauche qui nous mène jusqu'à l'alpage des Seytets puis jusqu'à la cabane du Petit Pâtre.

De là, continuer à gauche par le sentier qui traverse le flanc Est de Croisse Baulet.

Il rejoint l'itinéraire du Col de l'Avenaz.

Terminer en montant dans la pente herbeuse jusqu'au sommet.



Magnifique panorama sur la chaîne du Mont Blanc, les Aiguilles de Warens, les Quatre Têtes, la Pointe Percée...

La descente s'effectue par le même itinéraire.

On peut faire une variante par la Croix du Planet. A la cabane du Petit Pâtre, prendre le chemin en direction des Bénéts. A la Croix du Planet, descendre par le sentier qui rejoint le sommet du téléski de l'Herney puis continuer jusqu'à la voiture.

Bonne rando !

Rolande CORDIER



LE COIN DES ENFANTS

Le CAF de Sallanches c'est aussi pour les enfants !

Qui dit grandes vacances, dit : « Il faut occuper les enfants » ! Et quoi de mieux qu'une sortie en famille avec le CAF de Sallanches pour leur faire découvrir les plaisirs de la montagne ? Spéléologie, escalade, randonnée, autant de sorties proposées par le Caf de Sallanches où les enfants sont les bienvenus.

Spécialistes et amoureux de la nature, les encadrants proposent des activités adaptées aux niveaux et envies de chacun afin que petits et grands puissent pleinement profiter des bienfaits que procure la montagne. Conviviales et amusantes, ces sorties permettent de rassembler des familles autour d'une passion commune : la montagne !

Pour les familles passionnées de randonnée, les sorties proposées par le Caf de Sallanches sont pour les petits aventuriers l'occasion d'admirer les paysages, respirer l'air pur des montagnes, étudier la géologie, observer la faune, s'émerveiller de la flore... En somme, un vé-

ritable cours de SVT à ciel ouvert, avec l'éveil des sens et des nouveaux copains en prime !

Pour les familles avides de grimpe, le Caf propose de nombreuses sorties escalade sur les différents sites de la vallée. Alliant exercice physique et activité de plein air, l'escalade à tout pour plaire aux mini-grimpeurs ! Collectives et intergénérationnelles, ces sorties offrent de véritables aventures aux enfants qui, tout en s'amusant, développent leur sens de l'équilibre et leur confiance en eux.

Enfin, pour les familles désireuses de nouvelles aventures, le club propose des sorties spéléologie adaptées aux jeunes explorateurs ! Évoluant en douceur dans les entrailles de la terre, la spéléologie offre un paysage souterrain unique, alliant grandes galeries et boîtes aux lettres (passages étroits). Émerveillement garanti pour les spéléologues en herbe dont les animaux cavernicoles, stalagmites, stalactites et autres concrétions n'auront plus aucun secret pour eux !

Marion BALLET-BAZ

LE COIN NATURE

Les gentianes

Dans les pelouses alpines, au printemps, nous voyons surgir le bleu cobalt des **gentianes printanières**, avec leurs fleurs en étoile, puis les **gentianes de Koch**, avec leur grande cloche d'un bleu profond. Plus tard, dans les pâturages apparaissent les **gentianes champêtres** avec leurs bouquets fournis. Au cours de l'été les **gentianes ponctuées** font leur apparition avec leur tige haute et leurs fleurs jaunes parcourues de petits points bruns. Les **gentianes pourpres** s'élèvent avec leurs fleurs étagées le long des versants ensoleillés. La grande gentiane, la **gentiane jaune** avec sa tige robuste et haute de plus d'un mètre est la plus connue pour la liqueur que l'on en tire. La famille des gentianes forme un groupe immense riche en fleurs de grande beauté.

Renée DUNOYER





LA PLUME DE LA REDAC'



Pour nous écrire, pour nous envoyer vos textes et vos photos, une seule adresse : **laplumeduchocard@gmail.com**

La Plume du Chocard c'est votre bulletin bi-annuel, c'est vous qui la faites vivre par vos témoignages, vos histoires, vos images.

Alors faites nous parvenir vos articles et vos images avant le **31 octobre 2023** pour l'édition de l'hiver 2023-24.

Les textes sont à envoyer sous format word, et les photos en pièces jointes. D'avance merci.

L'équipe de La Plume du Chocard



LE COMITÉ DU CLUB ALPIN FRANÇAIS DE SALLANCHES, ANNÉE 2022/2023



Alexandre PETIT-JEAN	Président, Responsable ski de randonnée	apetitjean2@orange.fr	06 21 18 52 40
Edouard DESSIOUX	Vice-Président, Correspondant Grimpe O'Tac, Site internet, Responsable VTT	ed.lemalin@gmail.com	06 48 35 96 02
Benoit WAS	Trésorier	ben.was@gmail.com	06 76 97 33 75
Cécile VASSEUR	Secrétaire, Trésorière adjointe, Responsable communication	cecile.c.vasseur@gmail.com	06 82 39 89 25
Martin BENALET	Responsable école de ski freeride itinérant Responsable refuge de Vêran	martinben1@hotmail.fr	06 03 86 47 39
Laurence CLAISSE-RENAUD	Responsable des activités, Responsable Raquettes	laurencec25@gmail.com	06 76 93 64 76
Benjamin DESFOSSEZ	Responsable des activités, Responsable randonnée alpine et pédestre, Site internet	bdesfossez@hotmail.com	06 81 21 26 62
Lucien OMNES	Responsable illuminations	omnes.lucien@gmail.com	06 27 36 54 18
Lucie VERGER	Responsable formations	lucie.verger@gmail.com	06 88 03 99 26

RESPONSABLES HORS COMITÉ

- Catherine DESCOMBES-SEVOIE, Rolande CORDIER : Gestion des adhésions
- Didier SALMON : Responsable matériel
- Marité CARLIER, Philippe CANU et Théo ARMANDO : Cartes ASLIE
- Jean-Pierre PEILLON, Benjamin DESFOSSEZ et Edouard DESSIOUX : Site Internet
- Martin BENALET, Vincent AUTEXIER, Guillaume BEAU, Marvin CARTIER, Romain de MAGNEVAL, Alexis RODRIGUEZ et LUCIEN OMNES : Equipe Refuge de Vêran
- Marc LONDECHAL : Trésorier Refuge de Vêran
- Michel et Chantal COUDRAY : Gardiens clés Refuge de Vêran
- Liliane MASTROLORENZO : Milieu montagnard
- Olivier DALIGAULT : Ecole d'escalade
- Franck HEIM : Via ferrata
- Thierry CALMONT : Escalade adultes
- Maxime BASSET : Alpinisme
- Estelle KOLLY : Commission Handicaf
- David LARDET : Responsable Ecole de ski
- Florian SAVOYAT : Spéléologie
- Pauline PERRIN : Trail
- Michaël JASINSKI : Dry Tooling et Cascade de Glace
- Marion BALLEZ-BAZ, Rolande CORDIER, Estelle KOLLY, Marion RAJERISON-SOQUET et Cécile VASSEUR : La Plume du Chocard

LES INFOS DU CHOCARD

Pour les jeunes de 16 à 25 ans

Le Pass Région 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.

Tarifs 2023

et gardiennage du refuge de Véran

Le refuge de Véran sera à nouveau gardé cet été du samedi 10 juin au samedi 2 septembre 2023. Il n'y 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 clés chez Chantal Coudray (474 route de Megève à Sallanches).

Tél 06 67 25 28 53

	Catégorie	Type	Tarifs
PUBLIC	Individuel	Adultes	16.00 €
		Jeunes -18 ans STD	13.00 €
		Jeunes 8/18 ans accompagnés d'un adulte	9,25 €
		Guides - AMM - BE escalade - Gardien	8.50 €
		Jeunes -8 ans	0.00 €
	Groupe*	Adultes	13.00 €
FFCAM	Individuel	Adultes	8.50 €
		Jeunes + 8 ans jusqu'à 24 ans	4.75 €
		Guides - AMM - BE escalade Cadres Fédéraux - Jeunes -8 ans - Gardien	0.00 €
Association réciproitaire	Individuel	Tous Types	8.50 €
		Jeunes -8 ans	0.00 €

Le saviez-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.

ESCALADE EXTERIEURE

Les mardis de MAI et JUIN, initiation et grandes voies en extérieur sur les différents sites de la vallée. Rendez-vous devant la salle du Rosay à 18h.

Thierry CALMONT :

06.76.36.56.82

Allez consulter le site du CAF. Une mine d'informations est à votre disposition <http://cafsallanches.ffcam.fr/home.html>

"N'hésitez pas à visiter la page Facebook Club Alpin Français de Sallanches pour rester connectés à votre club préféré"

Collectives

Il est rappelé à chaque personne participant aux collectives qu'il faut être adhérent CAF SALLANCHES ou avoir souscrit une carte découverte le jeudi soir au local.

Coordonnées

Veuillez identifier clairement votre boîte aux lettres et bien signaler vos changements de coordonnées par mail à caf.sallanches@orange.fr. Ceci pour éviter les retours intempestifs de courrier. Nous privilégions désormais le courrier électronique pour encourager le développement durable, raison pour laquelle nous vous demandons une adresse mail valide et régulièrement consultée.

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 l'emprunter, faire la demande à Alexandre PETIT JEAN. Il est demandé au chauffeur du bus de bien remplir le carnet 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 0,60€/km pour le minibus jusqu'à 200 km A/R, à 0,45 €/km de 200 à 400 km A/R et à 0,30 €/km au-delà de 400km A/R (0,30€/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.