



LA PLUME DU CHOCARD



N°42 ÉTÉ 2021

LE MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous,

Une année si particulière s'est écoulée, une année déroutante comme nous n'en avons jamais vue. Année noire pour notre école de ski, année amputée pour notre école d'escalade, réunions du jeudi soir interdites et forcément nombre d'adhésions en baisse. Malgré toutes ces déceptions nous avons pu mener une saison d'hiver encourageante en nous adaptant aux contraintes sanitaires. Nous avons pu proposer les sessions de formation DVA et les écoles de neige (un grand merci aux encadrants qui les ont organisées) et un grand nombre de sorties collectives. Les inscriptions et informations se sont faites en distanciel. Quelques uns de nos moniteurs de ski ont obtenu leur brevet fédéral. La vente des bons du vieux campeur elle aussi a dû changer de format mais grâce à l'incroyable motivation de Michel, tout le monde a pu être servi !



Le programme d'été que nous vous proposons dans ce numéro est prometteur et bien rempli. Là aussi, merci aux encadrants pour leur persévérance. Une nouveauté pour cet été : nous pourrions courir en montagne avec notre nouvelle activité trail ! Vous découvrirez de nouveaux noms dans la liste, c'est l'évolution normale de notre club ; toutes les bonnes volontés sont les bienvenues !

En ces temps difficiles il faut être solidaires pour avancer. Le but de notre club est aussi de donner de la joie, de chasser les idées noires le temps d'un moment partagé en milieu montagnard. Venez partager votre enthousiasme, que ce soit lors de nos sorties en collectives, entre amis, ou lors de nos manifestations : entretien de notre refuge de Vêran, illuminations des montagnes de Sallanches à la Saint-Jean et à la Saint-Jacques, fête du sport de Sallanches, notre assemblée générale et notre compétition d'escalade pour les jeunes. Faisons en sorte que cet esprit du club alpin perdure !

Bonne saison d'été à toutes et tous !

Alexandre

DANS CE NUMERO

MOT DU PRÉSIDENT	p 2	PETIT TOUR AU DOLENT	p 11
MARMOTTES TRAIL	p 3	PETIT TOUR AU DOLENT 36 ANS DE COMPICITE	p 12
TRAIL MAGIC GREEN ART	p 4	36 ANS DE COMPICITE BONS DU VIEUX CAMPEUR	p 13
MAGIC GREEN ART	p 5	COTATIONS DES RANDONNEES - REGLES DE BONNE CONDUITE	P 14
MONT COLOMBIER	p 6	LA PLUME DE LA REDAC' ET COMITE	p 15
PROGRAMME	P 7 à 10	LES INFOS DU CHOCARD	p 16

Equipe de la Plume du Chocard :

Rolande Cordier, Jean-Pierre Peillon, Estelle Kolly, Cécile Vasseur, Suzanne Cullafoz

Ont collaboré à ce numéro (textes & photos) :

R. Cordier, P. Perrin, M. Benazet, F. Socquet, D. Mabboux, E. Kolly, A. Petit-Jean

Photo de couverture : René Grosshans



Printemps 2021

FILOU et FINETTE Sortent de leur terrier



Alors Finette pendant ce long hiver as-tu bien dormi ???

Oh oui !!! J'ai tellement bien dormi que je n'ai même pas entendu les remontées mécaniques...

Rolande

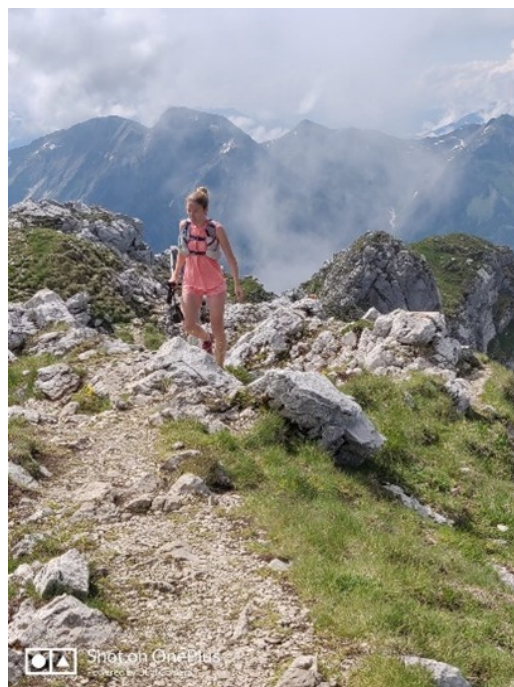
LE TRAIL : Nouvelle activité au club

Après une année 2020 riche en défis sportifs, j'avais envie de continuer sur cette belle lancée, de progresser dans certaines disciplines (ski de rando, alpi), de rencontrer d'autres personnes passionnées par la montagne, d'enrichir mes connaissances... Quoi de mieux que le CAF pour étancher cette soif d'aventures ?

Tout débute en janvier après un clic sur « envoyer » ...me voilà inscrite au CAF de Sallanches et dès le samedi, je suis sur une collective ski de rando avec Pascal et Guilhem ! Un p'tit tour au Mont de Vorès et la machine est lancée. Je renouvelle l'expérience 15 jours plus tard, avec le Président cette fois. Et déjà quelques projets germent dans ma tête !

Après une adolescence passée à VTT et à skis de fond, j'approche de la quarantaine en courant. J'ai été infectée par le virus du trail...une véritable passion qui m'anime chaque semaine. Et c'est naturellement que j'ai envie de partager cette activité avec d'autres adhérents, tout au long de l'année, du débutant au confirmé, de 18 à 99 ans !!!

(suite p 4)





LE TRAIL (suite)

Me voilà donc ce samedi 27 mars avec mon projet en tête, à la réunion du CAF de Sallanches pour le présenter. Et quel accueil ! C'est chouette de voir ce bel élan d'enthousiasme. L'activité trail vient de naître et fera ses premiers pas le dimanche 2 mai 2021 pour une sortie « intégration ».

S'ensuivra un « cycle découverte » de 4 sorties, de mai à septembre, qui aura pour but de faire découvrir le trail aux adhérents. Avec pour pré-requis de savoir courir sur 8km sans s'arrêter. Ouvert à tous. Nombre de places limitées.

Une sortie intitulée « pour démarrer la semaine » sera proposée aussi un lundi par mois, à 8h30, pour 1h30/2h, avec un thème abordé durant la sortie (nutrition, choix du matériel, travail de la tech-

nique...).

Un « happy hour » est prévu également une fois par mois, le vendredi de 17h30 à 18h30, sur un mode détente.

En parallèle, plusieurs sorties dites « longues » seront proposées durant la saison estivale avec plusieurs parcours à la journée et selon le contexte sanitaire, le Tour du Beaufortain (100km / 5700m D+) sur 4 jours en août.

Un beau programme pour commencer qui, je l'espère, saura vous séduire et vous donner envie de partager quelques foulées sur les sentiers de notre incroyable terrain de jeu...

Pauline



De la souche à la cime,
Et du sol aux cieux,
De la boue à l'abyme,
Aux sons superstitieux,
Des fourrés fourrageux,

Il n'y a qu'un pas,
Celui du marcheur,

Vous ne le saviez pas ?
La forêt a une peau,
Une peau verte où l'éclat,
Reflète dans les ruisseaux,
D'une santé centenaire,
Les arbres sont les témoins,
Vivant dans cette terre,
Hauts, on les voit de loin,
Leur corps est une écorce,
Écrite de cicatrices,
Son épiderme sa force,
Dénuee d'artifices,

Magic Green'Art, promenade artistique pour petits et grands soutenue par le Club Alpin de Sallanches.

Il était une fois un alpage. Un alpage avec ses sapins, ses clairières, ses prairies surplombant de petits sommets dont la neige a déjà fondu au soleil, et ses marmottes qui se réveillent doucement... L'alpage est si tranquille... non, pas exactement ! Il est empli de magie dans ses recoins les plus inattendus. Si vous ouvrez l'œil, vous percevrez l'âme de l'alpage ; si vous tendez l'oreille, vous entendrez la musique de la nature ; si vous ouvrez vos mains, vous toucherez l'énergie des arbres... Plongez-vous dans l'univers enchanteur et poétique d'une randonnée de 5 kilomètres pas tout à fait comme les autres...

Nous vous invitons à découvrir la surprenante symbiose entre des arbres et des artistes, - le "Montagn'Art" ! Laissez-vous happer par la musique, la poésie et la magie qui pulseront vos pas, toujours un peu plus loin, chacun à son rythme.



Vous ne le saviez pas ?
La forêt a des mains,
Ce sont ses feuilles vertes,
Fragiles, tels des essaims,
Mais elles vous sont offertes,
Ses stries sont ses sentiers,
Feuilles-cartes des marcheurs,
Se perdre pour se trouver,
Là tout près d'une fleur,

Vous ne le saviez pas ?
La forêt a des bras,
Ce sont ses longues branches,
Embrassant vos passages,
Qui retroussent vos manches,
Pour manger son feuillage,

Vous ne le saviez pas ?
Des jambes, à la forêt,
Ce sont ses animaux,
Ces petits êtres inquiets,
Qui courent dans les bosquets,

Vous ne le saviez pas ?
La forêt a un ventre,
Ce sont des cavités,
Dans les pierres érodées,
Polies du temps qui entre,

Vous ne le saviez pas ?
La forêt a une voix,
C'est celle des rivières,
Un roulis délicat,
Voix claires des clairières,

Vous ne le saviez pas ?
La forêt a une âme,
C'est une flamme verte,
Du cerf errant qui brâme,
Femelle est découverte,

Vous ne le saviez pas ?
La forêt a un coeur,
Coeur de lichen ancien,
C'est le vôtre et le sien,
Qui battent en profondeur.

Poème écrit par une des « green artiste »



Rendez-vous au restaurant chez Gautard au plateau des Glières les samedis 19 et 26 juin.

Inscription sur www.magicgreenart.fr

Au programme rando, magie, musique, découverte des plantes comestibles.

Restauration sur place sur réservation.

Membre du CAF Sallanches : prix libre.

L'équipe du Magic Green'Art par l'intermédiaire de Martin Benazet





Mont Colombier – 2043m – Bauges

2 versions pour ce petit sommet qui culmine à peine à plus de 2000m...

Une version été en trail et une version hiver en ski de rando, une véritable histoire d'amour avec cette montagne, qui fait partie des 14 « 2000 » des Bauges (un clin d'œil aux 14 « 8000 »).

VERSION ETE :

Par les chalets de la Fullie et le col de la Cochette, au départ d'Epernay

Altitude de départ 730m / Sommet 2043m / D+ 1313m

Randonnée estivale classique qui permet d'accéder au Mont Colombier pour un panorama à 360°, du massif de l'Epine au Mont-Blanc, de Belledonne au Jura.

15km pour 3h30 en A/R, en trail.

Une première montée sans grand intérêt au début (piste forestière) avant de retrouver un sentier en forêt jusqu'aux chalets de la Fullie (seul point d'eau potable du parcours). Puis une montée progressive jusqu'au col de la Cochette avant d'attaquer les hostilités de la dernière montée, sur un sentier caillouteux.

Au sommet, une belle croix en bois.

La descente se fait par le même itinéraire.

VERSION HIVER :

Par Le Couvent (Aillon-le-Jeune) / Versant W par le col de la Cochette

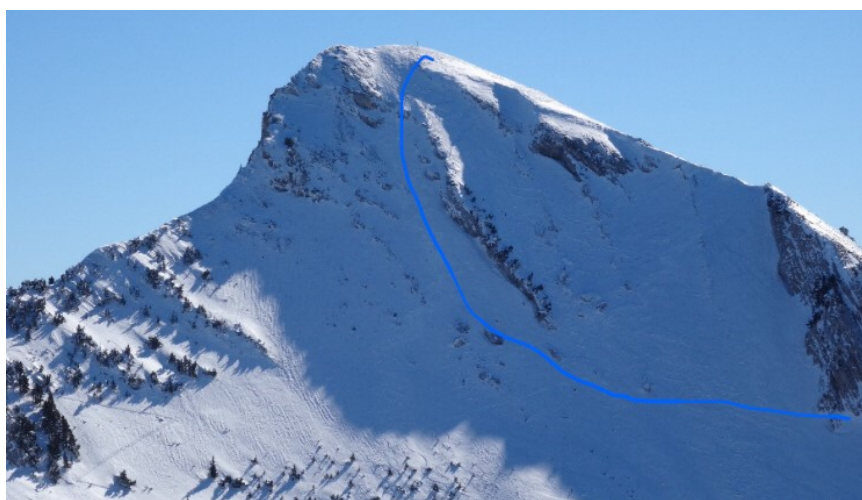
Cotations : 3.2 / E1 AD / S4 R4

Altitude : 1030m / 2043m / D+ 1047m

La montée se fait par une piste assez large en forêt jusqu'au col de la Cochette puis on suit la ligne de crête jusqu'au sommet. A faire en conditions optimales d'enneigement car le vent peut tout dégarnir à certains endroits et on se retrouve à déchausser et porter les skis sur le sac sur certaines portions.

Les couteaux sont à prévoir.

Plusieurs possibilités pour la descente. Nous avons opté pour le couloir N qui était en conditions mais qui demandent à repeauter pour remonter au col du Colombier (1799m) et rejoindre celui de la Cochette (1694m). Et qui rajoute 100 m de D+ (1170 m de D+



à la sortie).

Une sortie loin de la foule et en plein cœur du parc des Bauges, petit massif aux endroits magiques et fantastiques, aussi bien en été qu'en hiver.

Pauline

Au Vieux Campeur
SYMBÔLE DU CHOIX, DU CONSEIL ET DU PRIX
Venez apprécier ce qu'est un VRAI choix
AU PRIX GARANTI AU PLUS BAS du marché !
Consultez notre site www.auvieuxcampeur.fr
vous serez mieux informés et profiterez des meilleurs prix.

THONON-LES-BAINS 48 AVENUE DE GENÈVE - 74200	SALLANCHES 925 ROUTE DU FAYET - 74700	ALBERTVILLE CENTRE COMMERCIAL DU CHIRIAC 19 RUE AMBROISE CROIZAT - 73200
PARIS QUARTIER LATIN • LYON • GRENOBLE • TOULOUSE/LABÈGE • STRASBOURG • MARSEILLE • LE COIN DES AFFAIRES DU VIEUX CAMPEUR À CHAMBERY		

www.auvieuxcampeur.fr

Les Portes du Mont-Blanc
Combloux - Megève - Le Jaillet - La Giettaz - Cordon



CALENDRIER ÉTÉ 2021

En page 14 du programme nous vous rappelons la cotation des difficultés pour les randos pédestres et alpinisme.

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

Ce calendrier prévisionnel de courses est susceptible de modifications. A l'heure où nous le publions, les incertitudes sur les conditions sanitaires ne nous permettent pas de savoir si nous pourrions aller en montagne, si nous pourrions sortir en groupe, si les gymnases et les salles de réunion seront ouverts, si nous pourrions nous déplacer librement dans les autres départements, en Suisse ou en Italie. Nous nous adapterons aux contraintes en nous réservant le droit de modifier le lieu ou la difficulté de certaines courses, voire au pire de les supprimer. Soyez sûrs que nous ferons le maximum pour vous proposer le plus de courses possible.

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

MAI					
Sa 8	Initiation aux techniques d'encadrement, revue du matériel d'alpinisme et d'escalade	Pour tous	Rocher du Fayet	Florian Savoyat	06.99.36.08.88
Sa 8 Di 9 Lu 10	Séjour escalade 2 nuits au gîte de St Julien <i>inscriptions avant le 23 avril</i>	Niveau 5	Buis-les-Baronnies (Drôme)	Michaël Jasinski Marie-Laure Barjou	06.10.32.85.98 06.03.97.45.38
Sa 22 Di 23	Aiguille de l'M (2844m) / Petits Charmoz (2867m) Bivouac possible	250 m PD 3c/4a	Mont Blanc	Julien Dumazet	04.77.52.53.95
Sa 29	Escalade à la Duchère révision des manips	Tous niveaux	Les Contamines	Michaël Jasinski	06.10. 32.85.98

JUIN					
Sa 5	Grande voie Cacao Girl Chatelard	TD- 6a+>5c	Mont Blanc	Olivier Mont-Jovet Ghislain Lacombe	06.65.41.81.79 06.87.34.39.86
Sa 5	Sortie initiation et découverte 1/4	Pour tous	Autour de Sallanches	Pauline Perrin	06.64.09.52.77
Di 6	Traversée des Pointes Lachenal (3613m)	500 m AD-	Mont Blanc	Florian Savoyat	06.99.36.08.88
Di 6	ENTRETIEN REFUGE DE VERAN			Lucien Omnes	06.27.36.54.18
Di 6	Lac de Flaine en boucle (1417m)	1000 m T2	Vallée de l'Arve	Cécile Vasseur	06.82.39.89.25
Sa 12	Initiation Grandes Voies Falaise de la Colombière	Niveau 4 à 5	Aravis	Michaël Jasinski Marie-Laure Barjou	06.10. 32.85.98 06.03.97.45.38
Sa 12 Di 13	Aiguille du Tour (3540m) depuis Albert 1er	1250 m / 840 m PD	Mont Blanc	Martine Ponchaud Philippe Ponchaud	06.72.47.18.91 06.87.73.60.51
Di 13	Col du Joly (1989 m)	800 m T1	Val Montjoie	Stéphane Charpentier	06.86.76.69.81
Sa 19	Rando petits et grands Rando musicale Plateau des Glières (ou autre)	200 m T1	Aravis	Martin Bénazet	06.03.86.47.39
Sa 19	Grande voie Le Clocher de Planpraz : Cocher-Cochon	TD- 6a>5c	Aiguilles Rouges	Olivier Mont-Jovet Ghislain Lacombe	06.65.41.81.79 06.87.34.39.86

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



CALENDRIER ÉTÉ 2021

DATE	COURSE ALTITUDE MAXI	DENIVELE DIFFICULTE	MASSIF	RESPONSABLES	TEL .
Di 20	Traversée Le Vernet – Pointes de La Le-chère (2173m) et des Fornets (2300m)	1000 m T3	Chablais	David Perret	06.24.09.08.69
Di 20	Vierge – Petit Flambeau (3407m) au départ de Torino	200 m PD	Mont-Blanc	Edouard Dessieux Didier Salmon	06.48.35.96.02 06.68.98.20.36
Me 23	Passage du Miraillet en boucle (2671m)	1800 m T3	Beaufortain	Dominique Mabboux	06.11.14.07.37
Sa 26	<i>Rando petits et grands</i> <i>Rando musicale</i> Plateau des Glières (ou autre)	200 m T1	Aravis	Martin Bénazet	06.03.86.47.39
Sa 26	Cycle Découverte 2/4	300 m 8 km	Autour de Sal-lanches	Pauline Perrin	06.64.09.52.77
Sa 26	FEUX DE LA SAINT-JEAN			Lucien Omnes	06.27.36.54.18
Di 27	Lac d'Anterne (2063m)	850 m T1	Fiz	Laurence Claisse-Renaud	06.76.93.64.76
Di 27	Tête de la Forclaz (2434m)	1400 m T5	Aravis	Bernard Perret	06.10.77.87.26
Di 27	Traversée des Aiguilles Marbrées (3535m)	200 m PD+	Mont-Blanc	Edouard Dessieux	06.48.35.96.02

JUILLET

Sa 3	Grande voie à définir	A définir	Aiguilles Rouges	Olivier Montjovet Ghislain Lacombe	06.65.41.81.79 06.87.34.39.86
Sa 3 Di 4	Pointe de la Grande Glière (3392m) Arête Sud-Est Nuitée au refuge du Col de la Vanoise	500 m + 900 m PD 3c	Vanoise	Michaël Jasinski Jean Rouxel	06.10. 32.85.98 06.10.87.51.93
Di 4	Mont Orchez (1347m) en boucle depuis le col de Chatillon	760 m T3	Vallée du Giffre	Sylvie Leroy	06.12.75.14.83
Di 4	Traversée des aiguilles d'Entrèves (3600m)	800 m AD- 4c	Mont Blanc	Franck Socquet-Juglard	06.88.05.75.13
Me 7	Col de la Terrasse en boucle (2645m)	1600 m T3	Haut Giffre	Dominique Mabboux	06.11.14.07.37
Sa 10	Cycle Découverte 3/4	300 m 8 km	Autour de Sal-lanches	Pauline Perrin	06.64.09.52.77
Sa 10	Refuge de Grenairon (1974m)	1050 m T2	Giffre	Rolande Cordier	06.71.92.06.47
Sa 10 Di 11	Aiguille de Polset (3528m)	800 m / 1000 m PD	Vanoise	Alexandre Petit-Jean	06.21.18.52.40
Di 11	Trou de la Mouche (2453m)	1000 m T3	Aravis	Stéphane Charpentier	06.86.76.69.81
Di 11	Pointe du Midi en boucle (2364m)	900 m T4	Aravis	Benjamin Desfossez Cécile Vasseur	06.81.21.26.62 06.82.39.89.25
Di 11	Trail Fiz Reconnaissance 5 refuges	2000 m	Fiz	Benoît Was Pauline Perrin	06.76.97.33.75
Di 18	Le Petit Bargy en boucle (2098m)	900 m T3	Bargy	Martin Bénazet Cécile Vasseur	06.03.86.47.39 06.82.39.89.25
Sa 24 Di 25	Aiguille d'Orny (3167m) terrain d'aventure Nuit à la cabane d'Orny	5b / 5c	Valais (Suisse)	Edouard Dessieux	06.48.35.96.02

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



CALENDRIER ÉTÉ 2021

DATE	COURSE ALTITUDE MAXI	DENIVELE DIFFICULTE	MASSIF	RESPONSABLES	TEL .
Di 25	Mont Vorassay (2299m)	1100 m T2	Mont Blanc	Laurence Claisse-Renaud	06.76.93.64.76
Di 25	Les arêtes d'Almet en boucle (2232m)	800 m T4	Aravis	Benjamin Desfossez Jean-Paul Durand	06.81.21.26.62 06.78.23.28.93
Ma 27	Grande Voie Spitomaniak <i>Connaitre les techniques de grande voie</i>	5b	Brévent	Liliane Mastrolorenzo Jean-Pierre Peillon	07.81.35.79.44 07.86.83.20.64
Sa 31	FEUX DE LA SAINT-JACQUES			Lucien Omnes	06.27.36.54.18

AOÛT					
Sa 7 au Ma 10	Tour du Beaufortain sur 4 jours (sur les traces du GRP)	100 km 5700 m	Beaufortain	Pauline Perrin	06.64.09.52.77
Di 8	Les Hauts Forts (2466m) Boucle et traversée	1300 m T4	Chablais	Suzanne et Michel Cullafoz	06.16.60.21.04
Je 12	Dent de Verreu (1900m)	930 m T2	Haut-Giffre	Laurence Claisse-Renaud	06.76.93.64.76
Di 15	Aiguille du Peigne - Dalle NW du gen- darmerie 3009 m : Les Lépidoptères	500 m D- 5b>4c	Mont Blanc	Edouard Dessieux	06.48.35.96.02
Di 22	Pointe d'Anterne (2733m)	1600 m T4	Fiz	Marc Londechal	06.72.55.40.02
Di 29	Trilogie du Chablais (Haute Pointe 1958m, Chavasse 2012m, Chalune 2116m)	1100 m T4	Chablais	Cécile Vasseur Lucie Verger	06.82.39.89.25 06.88.03.99.26

SEPTEMBRE					
Me 1er	La Tournette en boucle (2351m)	1100 m T3	Aravis	Dominique Mabboux	06.11.14.07.37
Sa 4 Di 5	Week-end en Vanoise J1 Lac blanc de Polset (2434 m) J2 Lac des vaches (2318 m) / col de la Vanoise (2518 m)	1000 m / 1000 m T3	Vanoise	Laurence Claisse-Renaud Lucien Omnes	06.76.93.64.76 06.27.36.54.18
Sa 4 Di 5	Week-end Escalade Doctor Jimmy / Albard	5b / 5c	Val d'Aoste (Italie)	Liliane Mastrolorenzo Jean-Pierre Peillon	07.81.35.79.44 07.86.83.20.64
Di 5	Col de la Fenêtre (2245m)	1000 m T2	Val Montjoie	Stéphane Charpentier	06.86.76.69.81
Di 5	Mont Mirantin (2463m) et Pointe de la Grande Journée (2460m) en traversée	1200 m T3 (long)	Beaufortain	André Fivel	06.60.69.39.69
Di 5	STAND CAF DE SALLANCHES POUR LA FÊTE DU SPORT				
Me 8	Mont Charvin (2409m)	900 m T4	Aravis	Dominique Mabboux	06.11.14.07.37
Sa 11	Grande Voie (à définir)	5c / 6a	Aiguilles Rouges	Michaël Jasinski Marie-Laure Barjou	06.10. 32.85.98 06.03.97.45.38
Di 12	Mont Charvet en traversée (2538m)	1200 m T4	Aravis	Benjamin Desfossez Cécile Vasseur	06.81.21.26.62 06.82.39.89.25
Di 12	Balade autour du Croisse Baulet	1300 m 38 km	Aravis	Edouard Dessieux	06.48.35.96.02
Sa 18	Cycle Découverte 4/4	300 m 8 km	Autour de Sal- lanches	Pauline Perrin	06.64.09.52.77

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



CALENDRIER ÉTÉ 2021

DATE	COURSE ALTITUDE MAXI	DENIVELE DIFFICULTE	MASSIF	RESPONSABLES	TEL .
Di 19	Boucle du Trient	20 km 1400 m	Valais (Suisse)	Pauline Perrin	06.64.09.52.77
Di 19	Grotte de Mègevette	Niveau 2 ^{ème} initiation	Chablais	Florian Savoyat	06.99.36.08.88
Di 19	Traversée Bel air – Coicon du Mont de Grange (2432m)	1200 m T2	Chablais	David Perret	06.24.09.08.69
Sa 25	Balade autour du Col de Véry	1000 m 38 km	Beaufortain	Edouard Dessieux	06.48.35.96.02
Sa 25 Di 26	Week-end de grimpe à Machaby	5c / 6a	Val d'Aoste (Italie)	Michaël Jasinski Marie-Laure Barjou	06.10. 32.85.98 06.03.97.45.38
Di 26	Pointe inférieure du Tricot (2850m)	1450 m T4	Mont-Blanc	Martine Ponchaud Phi- lippe Ponchaud	06.72.47.18.91 06.87.73.60.51

OCTOBRE

Sa 2	Dry Tooling Initiation	Pour tous	A définir	Olivier Mont-Jovet Ghislain Lacombe	06.65.41.81.79 06.87.34.39.86
Di 3	ENTRETIEN REFUGE DE VERAN			Lucien Omnes	06.27.36.54.18
Di 3	Pointe d'Areu (2462m) depuis Magland	1400 m T4	Aravis	Alexandre Petit-Jean	06.21.18.52.40
Di 3	Duo étoilé	23 km 1250 m	Chamonix	Pauline Perrin	06.64.09.52.77

GRIMPE O'TAC (Compétition d'escalade pour les jeunes) au gymnase du Rosay, à confirmer

Di 10	Grotte de Balme Initiation Spéléo	Pour tous	Vallée de l'Arve	Ghislain Lacombe	06.87.34.39.86
Di 10	Carraye, Pointe du Van et Croix de Fer (2342m)	1200 m T2	Valais (Suisse)	Suzanne et Michel Cullafoz	06.16.60.21.04
Di 10	La Corne au Taureau (2630m) en boucle (tour des dents d'Oddaz)	1600 m T4	Haut Giffre	Benjamin Desfossez Jean-Paul Durand	06.81.21.26.62 06.78.23.28.93
Me 13	Dry Tooling After Work	Pour tous	Le Fayet	Olivier Mont-Jovet Ghislain Lacombe	06.65.41.81.79 06.87.34.39.86
Di 17	Rochers des Enclaves (2467m) en boucle par le vallon de la Gittaz	800 m T2	Beaufortain	André Fivel	06.60.69.39.69
Sa 23	ASSEMBLEE GENERALE DU CAF DE SALLANCHES AU GYMNASSE DU ROSAY				
Di 24	Col du rocher blanc (2835m)	1200 m T2	Vanoise	Bernadette Plassard	06.12.95.41.67
Me 27	Dry Tooling After Work	Pour tous	Le Fayet	Olivier Mont-Jovet Ghislain Lacombe	06.65.41.81.79 06.87.34.39.86

NOVEMBRE

Di 21	Initiation Grotte de Balme	Pour tous	Vallée de l'Arve	Florian Savoyat	06.99.36.08.88
-------	----------------------------	-----------	------------------	-----------------	----------------

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

Une permanence est assurée tous les jeudis soirs à la salle Bellegarde à partir de 20h30,

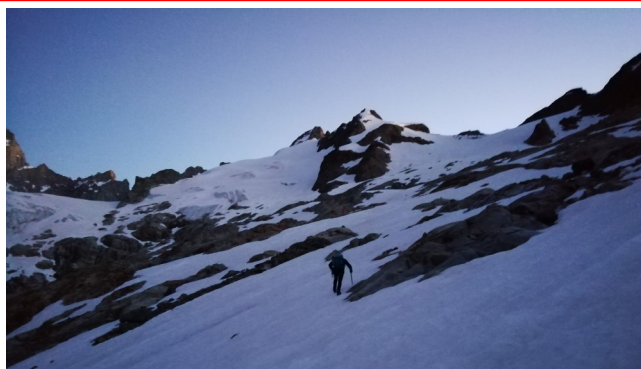


<http://cafsallanches.ffcarn.fr>

CAF de Sallanches
201, rue Saint Joseph
74700 SALLANCHES



Petit tour au Dolent



C'est par un beau vendredi de début juillet que nous décidons de partir pour le Dolent.

La plupart des bivouacs italiens sont équipés de couvertures, mais pas de chauffage, cela implique de monter le sac de couchage, un réchaud et la nourriture en plus du matériel. Les sacs seront lourds jusqu'au refuge et nous partons à 18h, après une journée de travail pour pouvoir bénéficier de la fraîcheur du soir.

Passage du tunnel, remontée du Val Ferret, et chargement des mules pour 900 m, soit deux heures 30 de montée avec 12kg sur le dos. pouf pouf pouf... Très peu de traces au Col Ferret et ça tire bien sur les mollets. En effet l'Italie sort du confinement et tous les refuges du Tour du Mont Blanc sont fermés. Donc personne sur les chemins. L'arrivée au bivouac se fait donc à la tombée du jour.

Un plat de pâtes et une soupe à la frontale nous requinquent un peu et l'on se glisse vite fait dans les duvets pour récupérer de notre journée bien remplie jusque-là.

Petit réveil à 4 h30 et déjeuner frigorifique nous poussent à entamer l'ascension rapidement pour se réchauffer. - 4, -5 et une nuit claire ont bien gelé les névés et ça cramponne bien pour le début. Le jour est déjà levé et les frontales restent au bivouac. Une grande traversée ascendante entrecoupée de petits passages déneigés nous amène au pied du glacier de Grépillon. L'encordement est de rigueur et il nous faut un peu slalomer

entre les quelques crevasses déjà ouvertes et les ponts de neige que l'on devine. Le glacier fait quelques ressauts à + de 35° et une trace de quelques jours nous guide pour atteindre un petit col où nous attend le soleil. Une croûte cassante de quelques centimètres nous freine un peu et c'est vers 7h 40 que l'on arrive enfin au col. Heureusement le vent n'est pas de la partie, mais la température en dessous de 0 tient les traces déjà faites en parfait état. La dernière pente se redresse encore et l'on traverse précautionneusement sur la gauche, corde tendue, pour finir l'ascension par un peu de rocher très facile qui débouche sur l'arrête sommitale. Une superbe corniche nous attend et les quelques mètres de traversée pour le sommet se révèlent aériens et aérés par la brise rafraichissante des sommets d'altitude. 8 h 35 à 3823 m. Sommet tripartite entre la France, la Suisse et l'Italie.

Après une demi-heure de contemplation, congratulations, de reportage photographique et autre casse-croûte, il nous faut penser à redescendre. La neige n'a toujours pas décaillé et le cramponnage sur l'ancienne couche de neige est parfait. La corde tendue reste de rigueur malgré la pente. Grâce aux anciennes traces, le retour au petit col se déroule sans encombre. On traine un peu au soleil et la descente sur le glacier se déroule lentement et précautionneusement sur nos traces de montée. L'atmosphère se réchauffe et la neige aussi, mais comme le glacier est orienté légèrement Sud-Ouest, il met du temps à décailler et nous arrivons au pied de celui-ci sans problème. . (suite p 12)





Petit tour au Dolent (suite)

La traversée jusqu'au bivouac est un peu plus molle, mais cela est encore acceptable avec les crampons aux pieds. 11h au bivouac. On quitte notre équipement, on mange le reste du casse-croûte et pendant que le matos et les habits sèchent au soleil, on replonge dans les duvets pour récupérer un peu de la matinée.

14 h ; après avoir rangé et nettoyé un peu le bivouac, on recharge les mules et l'on redescend pesamment au Col Ferret puis à la voiture. Et là, changement de décor, plein de promeneurs, de vtt et autres randonneurs italiens. Ils ont lâché les fauves ... Et malgré la réglementation de circulation du Val Ferret, il y a surpopulation. Quel contraste avec la journée passée là-haut sans personne... C'est fou.

L'on se fait discret au passage de la barrière et les carabiniers en poste nous regardent passer avec circonspection, mais trop écrasés de soleil, ne se lèvent

même pas de leurs chaises pour nous contrôler. Retour en France avec des images de montagnes plein la tête et une envie assoiffée de bière...

On va où, la prochaine fois ???

Franky et Dom



36 ans de complicité

Je suis originaire de Haute Savoie et plus particulièrement de Magland. Chauvine moi ?? oui un peu je l'avoue !!

J'ai 36 ans et je fais de la montagne depuis toujours. Comme beaucoup d'enfants de la vallée, j'ai commencé avec mes parents, j'ai continué avec le ski dès l'âge de 3 ans et le ski club de Magland tous les mercredis. Autant dire que j'ai été élevée au grand air.

J'ai toujours eu une attirance particulière pour les sommets.

Depuis toute petite je suis fascinée par le Mont Blanc. Il est si grand, si beau, si pur.

J'étais si petite et lui si grand, il apparaissait comme étant un sommet inatteignable pour moi.

J'ai longtemps vécu avec ce « Majestueux » dans mon décor en admirant tous ces alpinistes qui s'y aventuraient. Les neiges éternelles. Quelle chance j'ai de vivre aux pieds de ce sommet si mythique.

J'ai grandi, j'ai continué les randonnées en allant toujours plus haut. Je prenais de plus en plus de plaisir à m'aventurer dans ces montagnes escarpées qui s'offraient à moi et qui me laissaient le champ libre pour

les gravir.

Je me sens si sereine là-haut, dans ce silence, cette immensité. Tout reprend sa place. Plus aucune classe sociale n'a d'importance. Nous sommes tous égaux.

En 2016 j'ai commencé l'alpinisme. J'ai commencé les marches glaciaires. C'était assez magique de pouvoir passer « ce cap » et de cramponner pour aller encore plus haut.



(suite p13)



En parallèle, l'escalade a pris de plus en plus de place dans ma vie. J'aimais ça. Grimper, sentir le rocher, devoir étudier moult possibilités pour pouvoir continuer.

Très naturellement, j'ai voulu allier les 2 et j'ai commencé les courses mixtes.

Je m'autorisais maintenant à rêver à l'ascension du Mont Blanc.

J'ai pris contact avec Laurent Miston, mon super guide, qui a tout de suite compris ce que représentait pour moi cette ascension. J'avais décidé de la faire avec Hortense, mon amie rencontrée pendant un stage alpinisme avec les guides de Chamonix.

Nous avons commencé à réfléchir tous les 3 à comment nous allions organiser notre ascension.

Nous avions déjà pas mal de courses au compteur qui nous avaient déjà bien conditionnées Hortense et moi pour le cardio. Il nous fallait surtout des courses d'acclimatation histoire de faire quelques globules.

Nous avons donc fait un week-end à Helbronner début Août, en réalisant le 1er jour la traversée intégrale des Marbrées et le 2ème jour Tour Ronde par l'arrêt de Freshfield.

Nous étions fin prêtes pour notre 2 Septembre 2020.

Nous sommes partis sur 3 jours afin de conserver une marge de manœuvre quant à la météo.

Nous avons eu une chance incroyable car le week-end

avant notre départ, il avait énormément neigé et nous avons eu des conditions extraordinaires pour passer le couloir du goûter.

A deux jours près, la sortie aurait été annulée car les conditions climatiques étaient bien trop chaudes la semaine d'avant et tout tombait.

Nous avons eu un splendide soleil le jour de l'ascension. Un épisode venteux sur l'arrêt des bosses qui, je dois le dire, m'a quelque peu effrayée. Il m'aura fallu m'arrêter pour ne pas perdre l'équilibre pendant un temps. Mais nous avons fini par continuer. Fatiguées mais motivées.

Après de nombreuses heures d'efforts, nous étions enfin au sommet. 14H, par un grand soleil. Plus de vent du tout. Des conditions magiques. Nous y sommes restés 45 minutes pour profiter et ouvrir la mignonnette de champagne afin de célébrer les 37 ans d'Hortense comme il se devait.

Cette expérience fut la plus belle de ma vie.

Je ferai certainement des sommets plus hauts puisque je rêve d'aller en Bolivie. Cependant le Mont Blanc restera toujours le sommet de mon cœur auprès duquel j'ai grandi en rêvant un jour pouvoir être au sommet.

« Fais de ta vie un rêve et d'un rêve, une réalité »
Antoine de Saint-Exupéry

Estelle

BONS DU VIEUX CAMPEUR : CONSIGNES

- La vente se fait chaque jeudi de 20h30 à 21h30. (*conditions particulières pendant la pandémie*)
- La présentation de la licence CAF à jour est obligatoire, nous ne connaissons pas tous les adhérents !
- La réduction est de 20% :
 - Pour 100 € de bon, vous payez 80 €
 - Pour un chèque de 100 €, vous obtenez 125 € de bons
- Il existe des bons de 10, 15, 20, 30, 50 et 100 €. La date de validité est d'un an à partir de la date indiquée sur le bon.
- Le paiement se fait uniquement par chèque.
- Les bons ne sont ni repris ni échangés.
- Les bons sont valables dans tous les magasins Vieux Campeur
- Attention toujours se munir de sa licence CAF pour le paiement au magasin Vieux Campeur.
- Les articles en promotion ne donnent pas droit à un paiement avec les bons.
- Certains produits ne peuvent pas être payés avec des bons (ex. la librairie). Se renseigner auprès des conseillers/vendeurs.
- Recomptez votre liasse de bons avant de quitter le local. Toute réclamation ultérieure ne sera pas acceptée.



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 précédent 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.



LA PLUME DE LA REDAC'



Une fois de plus, votre contribution aux textes et photos a permis d'agrémenter le programme de cette 42^{ème} édition de La Plume du Chocard.

Pensez à nous faire parvenir vos articles et images avant le **04 octobre 2021** à : laplumeduchocard@gmail.com . Les textes sont à envoyer sous format word, et les photos en pièces jointes.

D'avance merci.



LE COMITÉ DU CLUB ALPIN FRANÇAIS DE SALLANCHES, ANNÉE 2020/2021



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
Benoît 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 BENAZET	Responsable école de ski freeride itinérant	martinben1@gmail.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 refuge et 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
- Pascal DUBOIS : Bons d'achat Vieux Campeur
- Didier SALMON : Responsable alpinisme, cascade de glace et matériel
- Jeanine DUCREY : Cartes ASLIE et USCA
- Jean-Pierre PEILLON, Benjamin DESFOSSEZ et Edouard DESSIOUX: Site Internet
- Marc LONDECHAL : Trésorier refuge de Vêran
- Michel et Chantal COUDRAY : Gardiens clés Vêran
- Jannick & Frank FOREST, Edouard DESSIOUX: Grimpe O'Tac
- Olivier DALIGAULT : Ecole d'escalade et groupe compétition escalade
- Franck HEIM : Via ferrata
- Sébastien HAEFFLINGER : Escalade adultes
- Liliane MASTROLORENZO et Jean-Claude LOUIS : Commission Environnement
- David LARDET : Responsable Ecole de ski
- Florian SAVOYAT : Spéléologie
- Pauline PERRIN : Trail
- Rolande CORDIER, Jean-Pierre PEILLON, Cécile VASSEUR, Estelle KOLLY, Suzanne CULLAFROZ : 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 2021

et gardiennage du refuge de Vêran

Le refuge de Vêran sera à nouveau gardé cet été du 12 juin au 04 septembre 2021. 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 Chantal Coudray (474 route de Megève à Sallanches) **Tél 06 67 25 28 53**.

Voici les tarifs par personne en vigueur pour l'été 2021 :

	Catégorie	Type	Tarifs
PUBLIC	Individuel	Adultes	14.80 €
		Jeunes -18 ans STD	11.85 €
		Jeunes 8/18 ans accompagnés d'un adulte	8,15 €
		Guides - AMM - BE escalade - Gardien	7.40 €
		Jeunes -8 ans	0.00 €
	Groupe*	Adultes	11.85 €
FFCAM	Individuel	Adultes	7.40 €
		Jeunes + 8 ans jusqu'à 24 ans	3.70 €
		Guides - AMM - BE escalade Cadres Fédéraux - Jeunes -8 ans - Gardien	0.00 €
Association réciproitaire	Individuel	Tous Types	7.40 €
		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 juin, initiation et grandes voies en extérieur sur les différents sites de la vallée. Rendez-vous devant la salle du Rosay à 18h.

Sébastien HAEFFLINGER :
06 10 68 25 58

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. Seule la Plume du Chocard est envoyée exclusivement par voie postale.

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.