



LA PLUME DU CHOCARD



LE MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous,

La saison d'hiver de notre club se termine. Nous regrettons de ne pas avoir pu vous inviter à notre traditionnelle galette des rois qui est un moment de retrouvailles indispensable pour un club.

La saison avait commencé avec nos initiations sur l'usage des DVA, sous un nouveau format par petits groupes qui a été un succès. L'école de ski a elle aussi fait le plein et les participants ont été très satisfaits.

Nos actions pour renouveler les équipes avancent. En effet c'est le sort de toutes les associations de bénévoles de devoir recruter des volontaires ! La relève est arrivée pour le refuge de Vêran, ainsi que pour l'organisation de la Grimpe O'Tac. Des moniteurs de ski ont rendu leur anorak après des années de service et d'autres arrivent fraîchement diplômés ; il en est de même chez les encadrants de la SAE et dans toutes les activités. Vous découvrirez de nouveaux noms dans le calendrier des courses que nous vous avons préparé. C'est un mouvement perpétuel, et l'engagement associatif ne doit pas effrayer : Il faut trouver le bon dosage entre bénévolat, vie personnelle et vie professionnelle ; la satisfaction d'être utile à une communauté suffit à remplir un cœur !

En revanche nous constatons une participation aux collectives qui ne revient toujours pas à son niveau d'avant Covid, pour des raisons difficilement identifiables. Nous sommes pourtant un club qui associe en même temps la pratique sportive, la vie associative et les milieux naturels. Ceci entre règles et libertés, ce qui correspond exactement aux tendances actuelles de besoin de se retrouver, de recherche d'aventure et de pensée écologiste. Je ne peux que vous encourager à participer nombreux à nos diverses activités. C'est aussi une façon de remercier tous les encadrants et organisateurs pour leur investissement au sein de notre club.

Alors n'hésitez plus !

Alexandre PETIT-JEAN, Président



DANS CE NUMERO

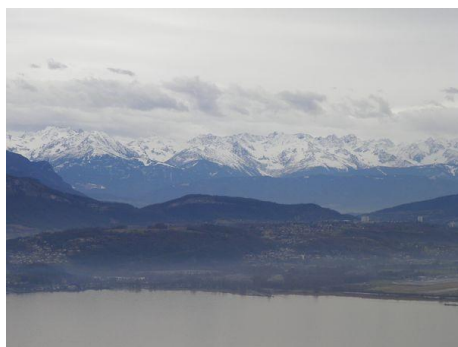
MOT DU PRÉSIDENT	p 2	RANDONNÉE EN CHARTREUSE (suite et fin) CONFÉRENCE LACS D'ALTITUDE PAR ASTERS	p 11
LES LACS DE MONTAGNE LEGENDES DE LACS	p 3	LE COMPTE-RENDU COUP DE CŒUR DE LA REDAC' HIVER 2021-2022 (début)	p 12
LES LACS DE MONTAGNE RABUON ET ROSELEND	p 4	LE COMPTE-RENDU COUP DE CŒUR DE LA REDAC' HIVER 2021-2022 (suite et fin)	p 13
LES LACS DE MONTAGNE LES LAOUCHETS	p 5	COTATIONS DES RANDONNEES - REGLES DE BONNE CONDUITE	p 14
INVITATION A LA RANDONNÉE EN CHARTREUSE (début)	p 6	LA PLUME DE LA REDAC' ET COMITE	p 15
PROGRAMME DES COLLECTIVES ÉTÉ 2022	p 7 à 10	LES INFOS DU CHOCARD	p 16

Equipe de la Plume du Chocard :

Rolande Cordier
Estelle Kolly
Jean-Pierre Peillon
Cécile Vasseur



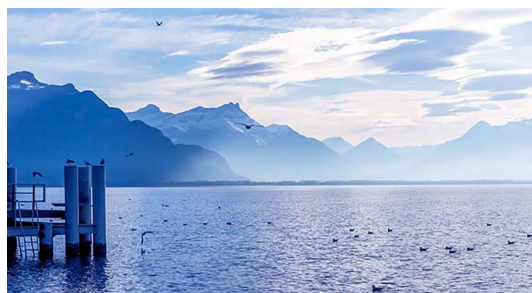
La Légende des Lacs



Il y a bien des millénaires, alors qu'elle n'avait encore reçu aucun nom, la région savoyarde était confiée à trois anges qui en assureraient la protection. Du haut du ciel, ils surveillaient montagnes, vallées, torrents, rivières, bois et forêts. Ils n'avaient guère de travail, car les habitants, peu nombreux, vivaient en harmonie. Aussi les anges, fascinés par la splendeur des grands glaciers immaculés et par l'impétuosité des torrents,

passaient-ils leur temps à contempler la nature ...

Cependant un matin, ils se virent confier une nouvelle mission. Contrariés mais obéissants, ils se plièrent aux ordres et le cœur en peine, prirent le chemin du nord où leur destin les menait. Ils survolèrent lentement la région pour en admirer une dernière fois le superbe panorama.



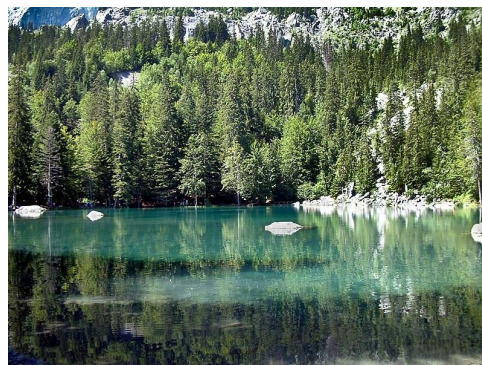
Chacun des anges versa une larme qui descendit lentement vers la terre. Portées par le vent, les trois larmes grossirent, grossirent tant, qu'elles se transformèrent en trombes d'eau qui en atteignant le sol formèrent les trois principaux lacs des pays de Savoie.

Sur une idée de Liliane Mastrolorenzo

La légende du Lac Vert

*Selon la légende,
Il est possible d'apercevoir bouger,
Certains soirs de pleine lune,
Une forme ressemblant à un chamois tout blanc,
Qui aurait été tué il y a longtemps,
Par un chasseur de Chamonix.
Après la mort de l'animal,
La bonne Dame de la Montagne
Serait apparue.
Elle aurait versé une larme verte,
Comme l'émeraude légendaire qui dort
Dans la profondeur des glaciers.
Cette larme finit par recouvrir
Complètement le corps de l'animal...
Elle donna alors à l'eau du lac sa couleur particulière.
Certains soirs d'hiver,
Sur le lac gelé,*

*Se profile impalpablement
La forme du petit animal.
Si l'on tend bien l'oreille,
Une plainte à peine perceptible
Semble alors
Monter du lac...*



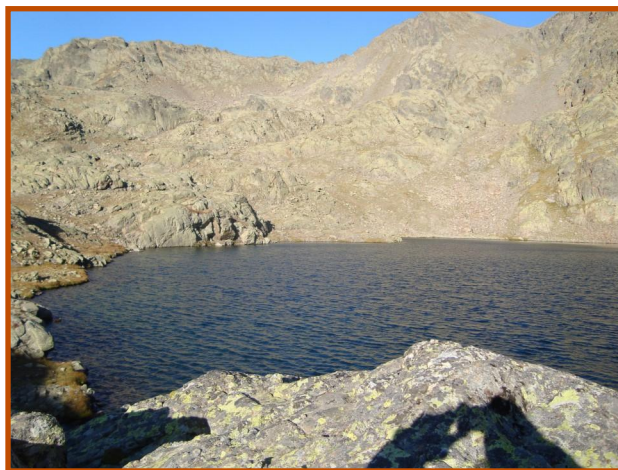
D'après une légende populaire retranscrite par l'Abbé André Vuillermoz dans sa nouvelle "Le chamois blanc et le lac vert"



Le lac de Rabuon / Mercantour

Le lac de Rabuon situé à 2500 m d'altitude dans le Mercantour, accessible depuis Saint- Etienne de Tinee est le plus grand lac des Alpes Maritimes. Après avoir passé la nuit au Refuge de Rabuon, nous prenons la direction du Mont Tenibre en longeant ce magnifique lac au lever du jour. Le ciel bleu azur des Alpes du Sud et le paysage très minéral qui l'entoure donne à ce lac une couleur toute particulière en ce début de journée . Magnifique spectacle !

Claudine et André Fivel



Lac de Roselend / Beaufortain

Mon plus beau lac de montagne est artificiel, mais quel cadre !

A quelques encablures de Ville des Glaciers, le lac de Roselend parait, après la montée abrupte depuis Beaufort, comme une surprise. L'espace s'ouvre soudainement et c'est presque une plaine liquide qui s'offre à la contemplation, d'un bleu profond et joyeux.

Ce lac là n'a pas l'austérité de certains lacs de montagne. On l'aborde par la route sur son côté boisé où de solides sapins viennent encadrer le spectacle qui se joue à quelques mètres sous leurs pieds. C'est une fois passée la petite chapelle que l'on entre sur la rive plus montagnarde du lac, déjà en prairie alpine.

Ce lac a rythmé mon enfance et ma vie de jeune adulte. Pique-niques et randonnées aériennes en famille au Roc des Vents (non équipé de via ferrata à l'époque), grenadine aux Chapieux après un trajet chaotique sur l'étroite route de montagne, émerveillement devant les glaciers du massif du Mont Blanc, montée en VTT avec les copains du lycée, départ pour le Tour du Mont Blanc par le col de la Seigne avec ma copine Delphine après le bac, chute à plate couture dans la cavalcade de la descente du Roc des

vents avec au fond de moi ce petit être que je ne savais pas devoir naître neuf mois plus tard ...

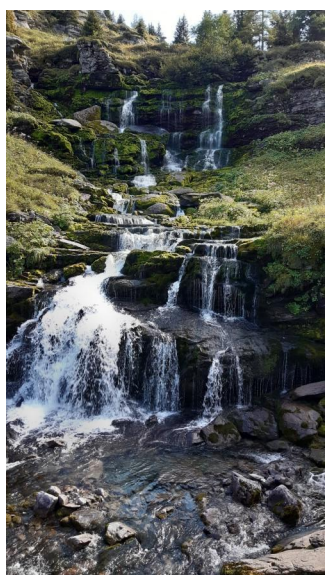
La vie m'a éloignée de ce merveilleux endroit préservé mais le bonheur que j'y ai ressenti demeure bien vivant !

Stéphanie Hubert





Une belle balade de chien



Chouette ils viennent me chercher pour une balade en montagne ! Je les ai vus venir avec leurs grosses chaussures, leur sac à dos et leurs bâtons... Allez vite je grimpe dans le coffre de la Duster, c'est cool de là je vois le paysage défilé jusqu'à la destination.

Tiens, ici, je ne connais pas, pas encore venu. Il fait frais le matin en

cette fin de septembre, moi je préfère, avec tous les poils que j'ai sur le dos. Heureusement que mes 2 compères sont plutôt matinaux pour aller en rando.

Il grimpe le sentier aujourd'hui, dis donc ! Mais la vue est belle, des cascades magnifiques tout du long. C'est bien, je peux boire quand on traverse le torrent. Tiens, on arrive à un hameau, c'est tout plat tout d'un coup, pas grand monde, personne qui a un compagnon comme moi...

Tiens c'est bizarre, on fait demi-tour, c'est déjà fini ? Ah non, on dirait qu'ils cherchent quelque chose... des points orange ? moi je ne vois rien, je vois tout en noir et blanc, alors vous pensez le orange, je peux pas les aider !

Ah ça y est on me tire, c'est par là ? ah non ! c'est finalement par-là ! Faudrait savoir !! Aie mon maître râle, pas contre moi, contre elle. Impossible de la suivre, il n'y pas de chemin, on fait du tout terrain, et mon maître n'aime pas trop, les points orange il ne les as pas vus lui, elle, si, alors elle avance, elle les cherche, elle les trouve – soi-disant – alors elle grimpe, style azimuth sanglier... mon



maître continue de râler, de commenter, d'hésiter. Moi je suis devant, derrière, sur le côté... avec la laisse et le harnais ce n'est pas évident... On grimpe dans de l'herbe qui me chatouille le ventre, ah ça se corse, là il y a une paroi rocheuse à longer, des cailloux de plus en plus gros à enjamber... Oups un gros rocher ! Je ne peux pas le grimper moi !! Mais

qu'est-ce qu'il fait ? Il me soulève ! Et puis il me pousse ! On aura tout vu... Elle exagère de nous faire passer par là... Il râle encore plus, je ne dis rien sinon.... Ah ça y est ça se précise, on voit un peu plus loin que le bout des pattes...



Waouh un lac, trop beau ! Dans un vallon magnifique. Quel calme ! Même mes 2 compères se sont tus tellement c'est beau. Allez c'est l'heure du pique-nique. Moi j'ai seulement le droit à goûter l'eau fraîche du lac. Je me pose les pattes croisées et je contemple. Les Laouchets ils ont dit.

Moi, c'est Flocon.





Invitation à la randonnée en Chartreuse

Non pas que je veuille prendre le contre pied du thème de ce nouveau numéro de notre Plume du Chocard, mais l'inspiration ne m'est pas venue sur ce qui d'ordinaire nous attire lorsque nous parcourons les sentiers alpins et nous conduisent à ces écrins bleus, brillants comme des diamants, nous renvoyant notre propre image ou celle du sommet qui est face à nous.

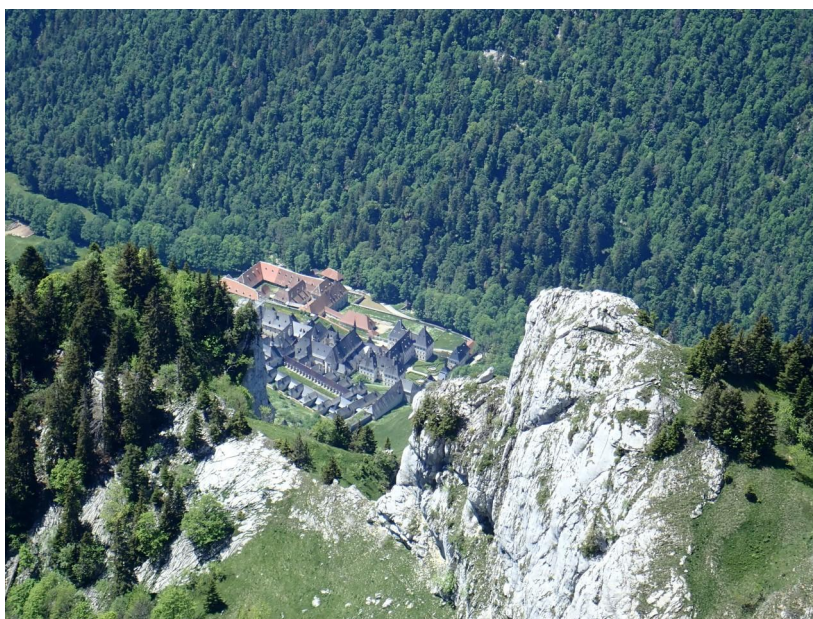
Mais je vais tout de même rester dans le domaine de l'eau. En règle générale, un massif, d'un point de vue géologique, ou d'un point de vue de l'Image-rie, est souvent comparé à une île, c'est à dire une partie émergée entourée d'eau, souvent des rivières, s'élevant au-dessus d'une partie plane, les vallées, entre le ciel et l'eau comme dit le poète.

Bref, pour évoquer ce Massif, je ne vous parlerai pas non plus d'une île, mais je vais plutôt faire référence à un navire. Nous sommes bien dans le domaine de l'eau, je ne suis donc pas totalement hors sujet.

Cette île, pardon, ce navire, car c'est bien à cela qu'il est comparé lorsque nous le voyons de loin, caractéristique, entre Grenoble et Chambéry. C'est à s'y tromper, en voilà un fameux trois mâts. La Dent de Crolle comme Proue, et le Granier en Poupe. A babord comme à tribord de hautes falaises en défendent l'accès, souvent de plus de 300m... Tous ses sommets sont au-dessous des 2100m, ce qui en fait un massif modeste mais complexe, pour la rime.

Aucun lac n'est recensé ici, mais dans ses profondeurs, son sous-sol en est rempli. Point de naissance de merveilleuses cascades. Deux rivières en sortent, d'est en ouest, comme pour délimiter, à part égale, les différentes parties de ce navire. Le Guiers Mort entre la Proue et le Gaillard d'avant et le Guiers Vif entre la Poupe et le Gaillard d'arrière.

Ayant vécu 25 ans à Chambéry, j'ai d'abord découvert ce fascinant navire, puis j'ai appris sa complexité en toutes saisons, il m'a fasciné, passionné, pour enfin l'aimer profondément.



Ce lieu est rempli de richesses. Ces sentiers officiels, balisés, sont autant de chemins à une invitation au voyage, à la découverte. Mais pour qui sait sortir de ces sentiers, ce que l'on appelle ici "sangle", souvent confidentiels, attirent et entrouvrent

les portes du Mystèreux, du Sauvage, du Sublime... De ces sangles, j'en ai arpenté de nombreux et nombreux me sont encore inconnus... J'y ai surpris une faune omniprésente, maître des lieux et j'y ai aussi observé une flore d'une richesse infinie, sans toutefois n'avoir jamais réussi à percer le mystère de son élixir, secrètement gardé par les pères Chartreux. Ceux-ci, s'ils partagent leur foi, ne partagent pas ce trésor... Allez savoir pourquoi... !

Ce Massif, entre le ciel et l'eau, unique, est un havre de paix où l'on comprend mieux pourquoi Bruno, futur Saint, moine-ermite de l'ordre des Chartreux, au XIIème siècle a choisi de se poser à quai ici... Le silence, l'isolement et la solitude du lieu correspondent à sa vocation, ici tout lui parle... C'est ce que l'on ressent exactement lorsque l'on prend pieds là-haut, sur les ponts.

(suite page 11)



CALENDRIER ÉTÉ 2022

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 14 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 cafsallanches.ffcaml.fr pour les explications détaillées des différents niveaux selon la discipline.

Petite nouveauté au programme des randonnées pédestres de cet été. Les sorties proposées par Isabelle Duvernay et Laurence Claisse-Renaud sont proposées aux adhérents du CAF de Sallanches et aux adhérents du CAF de Chamonix. L'occasion de partager avec un autre club et de faire de nouvelles rencontres. Sont concernées par ce "jumelage" les sorties du 12 juin, du 7 août, du 2 octobre et le week-end rando au Mt Thabor du 20/21 août. A bientôt sur les sentiers.

Isabelle et Laurence

DATE	COURSE	DENIVELE	MASSIF	RESPONSABLES	TEL .
MAI					
Di 1er	Tour des Vieilles Pierres	700m D+ T1	Servoz Passy Les Houches	Catherine et Frédéric Des- combes-Sevoie	06.89.15.06.56
Di 8	Pointe d'Ireuse (1890m)	1000m D+ T1	Chablais	Sylvie Cagnin	06.75.36.89.08
Sa 14	Manips de corde / grandes voies à la fa- laise de Servoz	Tous niveaux	Servoz	Michaël Jasinski Marie-Laure Barjou	06.10.32.85.98 06 03 97 45 38
Di 15	Le Chevrin en boucle	870m D+ T1	Haut Giffre	Catherine et Frédéric Des- combes-Sevoie	06.89.15.06.56
Di 22	L'alpage de Tardevant de Manigod	1000m D+ T2	Aravis	Cécile Vasseur	06.82.39.89.25
Di 29	Traversée des arêtes du Mont Billat (1894m)	1200m D+ T2	Chablais	Sylvie Cagnin	06.75.36.89.08
Di 29	ENTRETIEN REFUGE DE VERAN			Martin Benazet	06.03.86.47.39

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



<http://cafsallanches.ffcaml.fr>

CAF de Sallanches
201, rue Saint Joseph
74700 SALLANCHES

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



CALENDRIER ÉTÉ 2022

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

JUN					
Di 5	Tour du Trient	1000m D+ T2	Valais (Suisse)	Catherine et Frédéric Des- combes-Sevoie	06.89.15.06.56
Di 12	Avec le CAF de Chamonix Lac d'Anterne (2063m)	850m D+ T2	Fiz	Laurence Claisse-Renaud Isabelle Duvernay	06.76.93.64.76 06.19.22.95.32
Di 12 Lu 13	Petit Mont-Blanc (3424m) et Aiguille Orientale de Tré-la-Tête (3895m) Nuitée au bivouac Rainetto	1400m D+ F 400 + 550m D+ PD+	Val Veny (Italie)	Michaël Jasinski	06.10.32.85.98
Sa 18	Traversée Vierge – Petit Flambeau	250m D+ PD+ 3c P4	Mont Blanc	Maxime Basset	06.15.52.00.09
Di 19	Pointe de Chombas (par le pré aux chèvres)	700m D+ T3	Aravis	David Perret Gauthier Cornu Davaine	06.24.09.08.69 07.72.20.63.24
Sa 25	FEUX DE LA SAINT-JEAN			Lucien Omnes	06.27.36.54.18
Di 26	Trilogie du Chablais (en traversée) Haute Pointe (1958m) Chavasse (2012m) et Chalune (2116m)	1100m D+ T4	Chablais	Benjamin Desfossez	06.81.21.26.62
Di 26	Razmoket	5b/6a	Bérard	Edouard Dessieux	06.48.35.96.02

JUILLET					
Sa2 Di 3	Tête du Ruitor ou Ruitor version italienne (3486m) par le Refuge Degli Angeli (Val Grisenche)	1100m D+ 500m D+ S4	Ruitor (Italie)	Franck Socquet Dominique Mabboux	06.88.05.75.13 06.11.14.07.37
Di 3	La Jonction	1650m D+ T3	Mont Blanc	Stéphane Charpentier	06.86.76.69.81
Sa 9 Di 10	La Tsanteleina (3602m) Nuitée au refuge Benevolo	1400m D+ AD	Haute Taren- taise	Alexandre Petit-Jean	06.21.18.52.40
Di 10	Tour des refuges de Charbonnière, Golèse et Bostan	1180m D+ T3	Chablais	Cécile Vasseur	06.82.39.89.25
Di 10	Rochers de Leschaux en boucle depuis Le Petit Bornand (1861m)	930m D+ T2 descente en pente raide	Aravis	Sylvie Cagnin	06.75.36.89.08
Di 17	Véran par le Lançoir	1000m D+ T3	Fiz	Sylvie Leroy et Guillaume Dejardin	06.12.75.14.83
Di 17	Les arêtes d'Almet (2232m)	800m D+ T4	Aravis	Benjamin Desfossez	06.81.21.26.62
Sa 23 Di 24	Escalade-Alpi à Orny J1 : montée au refuge J2 : classique S-O J3 : à définir	5b max	Suisse	Edouard Dessieux	06.48.35.96.02
Sa 23 Di 24	Grand Cornier (3962m) arête NW	500m D+ 1150m D+	Val d'Anniviers Valais (Suisse)	Michaël Jasinski Olivier Mont-Jovet	06.10.32.85.98 06.65.41.81.79
Di 24	Roc des Tours (arête S-E)	700m D+ T4	Bornes	David Perret Gauthier Cornu Davaine	06.24.09.08.69 07.72.20.63.24

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



CALENDRIER ÉTÉ 2022

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

JUILLET

Sa 30	FEUX DE LA SAINT-JACQUES		Lucien Omnes		06.27.36.54.18
Sa 30 Di 31	Pointe de l'Echelle (3420m) par le Refuge du Fond d'Aussois	400m D+ 1000m D+ F à AD	Vanoise	Franck Socquet Dominique Mabboux	06.88.05.75.13 06.11.14.07.37
Di 31	Pointe de Bellegarde (2514m)	1700m D+ T3	Giffre	Cécile Vasseur	06.82.39.89.25

AOÛT

Di 7	Avec le CAF de Chamonix Lacs Bellacombe / Refuge Deffeyes	1300m D+ T3	Val d'Aoste	Laurence Claisse-Renaud Isabelle Duvernay	06.76.93.64.76 06.19.22.95.32
Di 7	Traversée du Roc d'Enfer (2243m)	900m D+ T4	Chablais	Jean-Pierre Peillon Liliane Mastrolorenzo	07.86.83.20.64 07.81.35.79.44
Sa 13 Di 14 Lu 15	Week end Chartrousin 1 ^{er} jour : Gran Som par la Suiffière 2 ^{ème} jour : Aulp du Seuil et la double Arche, Col de Bellefond et/ou Anse de Malissard en option <i>100€ en demi-pension pour les 2 nuits limité à 8 personnes</i>	J1 1500m D+ J2 900m D+ option 1300m T4	Chartreuse	Marc Londéchal Inscriptions jeudi 30 juin au local pour réservation gîte	06.72.55.40.02
Di 14	L'Aiguillette des Houches depuis Monvauthier, Le Fer en boucle	1300m D+ T2-3	Aiguilles Rouges	Catherine et Frédéric Descombes-Sevoie	06.89.15.06.56
Sa 20 Di 21	Avec le CAF de Chamonix Tour et ascension du Mont Thabor	2400m D+ T2	Cerces Thabor Mont-Cenis	Laurence Claisse-Renaud Isabelle Duvernay	06.76.93.64.76 06.19.22.95.32
Sa 27 Di 28	Refuge Robert Blanc (2750m) Nuit au refuge Col de la Seigne	800 m D+ 500m D+ T3	Beaufortain	Cécile Vasseur Inscriptions jeudi 7 juillet	06.82.39.89.25
Di 28	Pointe d'Areu par Magland (2462m)	1500m D+ T4	Aravis	Alexandre Petit-Jean	06.21.18.52.40

SEPTEMBRE

Sa 3 ou Di 4	Pic du Jallouvre Voie des cristaux si possible arête des bouquetins	500m D+ 400m D+ PD+/4b PD/3b	Aravis	Maxime Basset	06.15.52.00.09
Sa 3 Di 4	Samedi : Refuge de Fallère (2320m) et Mont de Vetosan (2820m) Dimanche : Mont Fallère (3090m)	1000m D+ 800m D+ T4	Val d'Aoste (Italie)	Marie-Françoise Campeol	06.30.01.80.99
Di 4	Gare des Glaciers	1200m D+ T3	Mont Blanc	Stéphane Charpentier	06.86.76.69.81
Di 4	STAND CAF DE SALLANCHES POUR LA FÊTE DU SPORT				
Di 11	Tour du Pic de la Dollaz	920m D+ 6h30 T3	Aravis	Sylvie Leroy et Guillaume Dejardin	06.12.75.14.83
Di 11	Refuge Gervasutti (2835m)	1200m D+ T5	Val Ferret (Italie)	André et Claudine Fivel	06.60.69.39.69

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



CALENDRIER ÉTÉ 2022

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

SEPTEMBRE					
Sa 17	Grande voie « Dzérat Dzérat pas » à la Colombière, Pointe du Midi	260m 5c	Massif du Bargy	Michaël Jasinski Marie-Laure Barjou	06.10.32.85.98 06 03 97 45 38
Di 18	Pointe du Midi en boucle (2364m)	900m D+ T4	Bargy	Benjamin Desfossez	06.81.21.26.62
Di 18	Sortie VTT à définir selon participants			Myriam Vachette	06.24.19.79.70
Sa 24 Di 25	Escalade Grande Voie en Val d'Aoste Docteur Jimmy et Arnad	5b / 5c	Val d'Aoste (Italie)	Jean-Pierre Peillon Liliane Mastrolorenzo	07.86.83.20.64 07.81.3579.44
Di 25	Pointe d'Anterne (2733m)	1600m D+ T4	Fiz	Marc Londéchal	06.72.55.40.02
Di 25	Le Luisin (2785m)	1000m D+ T3	Valais	Sylvie Cagnin	06.75.36.89.08

OCTOBRE					
Di 2	ENTRETIEN REFUGE DE VERAN			Martin Benazet	06.03.86.47.39
Di 2	Avec le CAF de Chamonix Lacs des Chéserys et Lac Blanc	990m D+ T2	Aiguilles Rouges	Laurence Claisse-Renaud Isabelle Duvernay	06.76.93.64.76 06.19.22.95.32
Sa 8	Via ferrata et sommet du Jalouvre (2408m) par l'arête des Bouquetins	850m D à D+	Jalouvre	Michaël Jasinski Olivier Mont-Jovet	06.10.32.85.98 06.65.41.81.79
Di 9	Mont Colmet (3014m)	1350m D+ T3	Val d'Aoste (Italie)	Alexandre Petit-Jean	06.21.18.52.40
Di 9	Sortie VTT à définir selon participants			Myriam Vachette	06.24.19.79.70
Sa 15	GRIMPE O'TAC (Compétition d'escalade pour les jeunes) au gymnase du Rosay				
Di 16	Crête de la Gittaz en boucle (2430m)	800m D+ T2	Beaufortain	André et Claudine Fivel	06.60.69.39.69
Sa 22 Di 23	Col du Rocher blanc (2835m) Nuitée en refuge	1200m D+ T2	Vanoise	Bernadette Plassard	06.12.95.41.65
Di 23	Aiguillette de Roselette (2384m) par le col de la fenêtre	1200m D+ PD	Beaufortain	Martine Ponchaud Philippe Ponchaud	06.72.47.18.91 06.87.73.60.51
Di 23	Initiation Spéléologie		A définir	Florian Savoyat	06.99.36.08.88
Di 30	Les Fours	1000m D+ T2	Aravis	Marie-Françoise Campeol	06.30.01.80.99

NOVEMBRE					
Sa 19	ASSEMBLEE GENERALE DU CAF DE SALLANCHES (Lieu à définir)				

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



(suite de la page 6)

Loin des yeux mais jamais au grand jamais loin du cœur, ce massif de la Chartreuse me manque.

J'y suis retourné il y a deux ans, un week-end, pour la présenter à ma compagne. J'ai ressenti ce désir, j'ai retrouvé cette envie, cet état d'esprit intact, comme au premier jour, lié au besoin de renouer avec ce milieu, mêlé à l'excitation de ces retrouvailles.

Je me suis alors dit que je n'attendrai pas 10 ans pour revenir et me promettais d'y amener des amis, des collectives, pour faire découvrir ce Massif et partager avant tout cet univers, unique...

Alors sans rien promettre, mais en essayant de m'y tenir, je souhaite proposer chaque année un week-end avec à chaque fois des itinéraires

différents pour vous faire découvrir et avant tout partager.

Ainsi le week-end du 13 - 14 et 15 août, je vous propose une immersion là-haut. Nous serons logés dans un gîte au plein cœur du Massif, à Saint Pierre de Chartreuse. Je vous mènerai au Grand Som, point culminant du Gaillard d'arrière, surplombant le Monastère de la Grande Chartreuse, puis à la Double Arches, à babord, une vraie curiosité secrète où l'accès est un vrai jeu de piste. Ça se mérite...

Arvi'

Marc Londechal



Plaisir et sciences autour des lacs de montagne

L'automne dernier le CAF de Sallanches et le CAF de Chedde /Passy ont organisé une conférence sur les lacs d'altitude animée par ASTERS.

De formation glacière pour la plupart, les lacs alpins sont, pour les amateurs de montagne, une destination appréciée. Souvent synonymes de verdure, de quiétude et de fraîcheur, certains offrent un moment de détente dans des cadres somptueux.

Mais ils sont aussi des baromètres scientifiques indéniables. De nombreuses études sont pratiquées afin de découvrir leurs origines, leurs évolutions et leur avenir. La vie microscopique dans les lacs de haute montagne, étude des poissons et des amphibiens, suivi des écosystèmes, impact de l'activité humaine sur ces milieux sensibles ainsi que du réchauffement climatiques, etc.

Tous ces sujets d'étude ne nous traversent pas forcément l'esprit lorsque nous prenons notre pause au bord des lacs mais s'ils vous intéressent, je ne peux que vous recommander d'aller jeter un œil sur le site d'ASTERS, où une foule d'informations et de retour d'études y sont répertoriées.

Voici le lien : <https://www.lacs-sentinelles.org/fr/documentation>



Laurence Claisse-Renaud





Sortie découverte de la sensibilité de la faune en hiver Enjeux et bonnes pratiques des itinéraires en ski de randonnée

Le ski de randonnée, une pratique pour les inconditionnels des grands espaces, loin des remontées mécaniques, et les amoureux de la nature sauvage. Oui mais... ces espaces vierges de l'activité humaine sont aussi l'habitat des animaux sauvages, leur lieu de refuge pour passer l'hiver.

Samedi 12 mars, en compagnie du CAF de Passy-Chedde et de notre animatrice Christelle Bakhache d'ASTERS, Liliane, Cécile, Edith et moi sommes donc parties à l'assaut du Col de la Fenêtre et à la (re)découverte de la réserve naturelle des Contamines-Montjoie et de ses « habitants sauvages ».

7H15. Nous nous retrouvons au gymnase du Rosay. Tout le monde est là, nous partons en covoiturage pour le parking de Notre-Dame-de-la-Gorge, où nous retrouvons à 8h nos acolytes du CAF de Passy-Chedde et notre animatrice d'ASTERS (Conservatoire des Espaces Naturels de Haute-Savoie), Christelle Bakhache. Nous nous équipons et, après une rapide présentation de chacun, notre groupe de 11 randonneurs se dirige vers La Voie Romaine.

Premier défi de la journée : Monter une Voie Romaine glacée! Chacun sa technique : juste les peaux ou peaux + couteaux... et finalement, pour la plupart d'entre nous, c'est crampons aux pieds que nous finissons notre montée!

De retour sur nos skis, nous reprenons notre chemin. Première pause « Découverte de la Nature et sensibilisation » juste avant le Pont Romain menant au refuge de Nant-Barrant où Christelle introduit notre arrivée dans la Réserve. Elle nous parle des règles qui caractérisent l'entrée dans une Réserve Naturelle en France, comme par exemple l'interdiction du camping (le bivouac étant toléré en particulier en milieu de montagne, de par la tradition montagnarde, à condition d'installer sa tente au plus tôt à 19h et de la retirer au plus tard à 9h le lendemain matin) ou encore l'interdiction des chiens (ceux-ci étant considérés comme des prédateurs par la Faune au même titre qu'un loup, ce qui forcément mettrait en alerte les animaux de cette zone protégée). La Réserve des Contamines accepte les chiens tenus en laisse, en raison de sa position sur un itinéraire de grande randonnée, le Tour du Mont Blanc, sur lequel les chiens sont autorisés. Les randonneurs à ski doivent donc tenir leur chien en laisse, à la montée comme à la descente ! Ce

n'est pas un exercice facile !

Et quand on parle du loup... Un Husky arrive pile à ce moment-là, son maître quelques mètres derrière. Christelle passe quelques minutes à lui rappeler les règles une fois l'entrée de la Réserve franchie.

Nous reprenons notre route vers le Col, nous dépassons Nant-Barrant, longeons la Gorge et rejoignons les prés enneigés. Nouvelle petite pause « Découverte de la Nature » avant de traverser la forêt. Nous évoquons la différence entre une « vieille forêt » et « forêt ancienne ». En l'occurrence la forêt que nous nous apprêtons à traverser est une forêt ancienne, avec notamment la présence d'une chouette particulière, la chouette Chevêche, plus petite chouette d'Europe et chouette emblématique des Contamines-Montjoie. Christelle, aussi, en profite pour nous indiquer que les animaux sont souvent à l'abri dans les bosquets et donc nous invite à privilégier les grandes combes et espaces ouverts lors de nos descentes à ski.

La fine équipe reprend son ascension et traverse la forêt en direction du Refuge des Prés et du Col de la Fenêtre. En sortie de forêt, le vent souffle pas mal, la neige est assez croulée mais le soleil, la bonne humeur et le plaisir de cette sortie sont bien là. Nous nous recouvrons, nous laissons le Refuge des Prés sur notre gauche et continuons notre route chacun à notre rythme. Notre groupe s'étale un peu en traversant les combes du Plan de la Fenêtre. Nous nous retrouvons tous au pied du Col.

La dernière montée jusqu'au Col ne fait pas rêver : croulée, bosselée, gelée et raide.

Un choix se présente à nous : soit nous redescendons par les pistes du domaine skiable des Contamines, soit nous redescendons par la Réserve en passant par le Refuge de La Balme et dans ce dernier cas, nous passerions près de la zone d'hivernage des Tétrasyre. Le choix est fait, nous redescendrons par la Réserve.

En revanche, nous n'avons pas tous la motivation de monter jusqu'au Col pour redescendre par le même chemin étant donné les conditions de neige. Notre groupe se divise en 2 : certains d'entre nous attendent au pied du Col, d'autres ont décidé de monter malgré tout. Le verdict ? Malgré les crampons, plusieurs personnes ont glissé et déchaussé pendant cette dernière ascension. On est content de ne pas avoir insisté... (suite page 13)



Le compte-rendu coup de cœur de la rédaction (suite et fin)

En avant, pour la glisse ! Objectif : atteindre la combe qui longe la zone d'hivernage du Tétrás pour une nouvelle « pause Nature », puis pique-nique au Refuge de La Balme. Nous nous arrêtons donc à peu près à mi-parcours de notre descente où Christelle nous explique les enjeux des zones d'hivernage pour les Tétrás-Lyre. Elle nous explique que ces oiseaux sont classés comme « espèce vulnérable ». Ils sont spécifiques des milieux alpins et ne se trouve qu'à une certaine altitude. Le dérèglement climatique a donc un impact direct sur leur espèce car ils ne sont pas en mesure de s'adapter au changement de climat comme le ferait des moineaux par exemple.

Avec le réchauffement climatique, ce sont les espèces opportunistes qui prennent le pas sur les espèces moins adaptables. C'est par exemple le cas des cerfs que nous pouvons observer à des altitudes plus élevées qu'auparavant (à Chamonix, par exemple), ce qui fait concurrence aux espèces des milieux de montagne telles que les chamois. C'est la raison pour laquelle la chasse au Tétrás-Lyre est régulée – voire interdite – et que l'équipe d'ASTERS a mis en place dans la Réserve une zone de préservation pour l'hivernage du Tétrás-Lyre.

Les Tétrás en hiver aiment se cacher sous la neige pour rester à température constante, cela leur demande moins d'effort. Ils sortent de temps en temps aux heures les plus calmes pour chercher de quoi se nourrir. L'équipe d'ASTERS a identifié où se trouvent les zones d'hivernage des Tétrás par la présence de « crottiers » et les décompte chaque année. On sait donc où se trouvent les oiseaux pendant l'hiver et, afin de préserver leur quiétude et l'espèce, ces zones sont désormais interdites au passage des skieurs. Des panneaux et drapeaux indiquent la zone dans la Réserve, elle se trouve dans une combe en aval du Refuge des Près.

Malheureusement, cette zone est peu respectée, nous avons pu constater que de nombreuses traces de skieurs la traversent. En effet, la zone de protection du Tétrás-Lyre est souvent la dernière zone de poudreuse vierge et non tracée : tentant pour un skieur ! Qui n'aime pas faire SA trace dans une poudreuse fraîche ? Pensons donc à nous renseigner sur la présence de zone d'hivernage sur nos itinéraires...

Il est temps de manger, nous avons faim ! Nous finissons notre descente vers le Refuge de La Balme et repas tous ensemble à l'abri du vent. Nous mangeons et discutons

librement autour de divers sujets : les conditions de neige, la réintroduction des Gypaètes barbus, les vautours fauves qui peuvent faire jusqu'à 200 km à la recherche de nourriture, etc...

Il est temps de retourner à nos voitures. On recharge les skis et retour vers la Voie Romaine. Neige de printemps sur le retour. Les plus agiles d'entre nous ont osé descendre jusqu'en bas skis aux pieds (malgré les cailloux et la glace). Pour les autres, ce sera la fin de la Voie Romaine en crampons !

Nous prenons le temps d'une photo collective et de se retrouver autour d'un verre, puis il est temps de rentrer.

En bref :

Un itinéraire emprunté par pas mal de skieurs de randonnées, mais une fois la Voie Romaine passée les groupes se dispersent.

Une belle journée, un esprit détente à la découverte de notre environnement, quelques passages particulièrement glacés mais toujours dans la bonne humeur.

1000m D+ pour les plus courageux de la sortie, au vu des conditions de neige.

Ce fut l'occasion pour nous d'en apprendre sur la Faune présente dans nos montagnes, son cycle de vie et de continuer à s'émerveiller de la nature tout en sachant comment mieux adapter notre pratique pour la préserver ainsi que ses « habitants sauvages ». Une sortie que je recommanderais à chaque nouveau pratiquant du ski de rando, pour mieux apprécier nos sorties !

Merci à Liliane pour l'organisation, ASTERS pour la découverte et au soutien du comité départemental du CAF et de l'association Que la montagne est belle pour le financement de cette sortie !

Florence Hendrycks





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.



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 **30 octobre 2022** pour l'édition de l'hiver 2022-23.

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 2021/2022



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 BENAZET	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 et Rolande CORDIER : Gestion des adhésions
- Didier SALMON : Responsable alpinisme, cascade de glace et matériel
- Valérie DUBOIS-DELPLANQUE : 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
- Olivier DALIGAULT : Ecole d'escalade et groupe compétition escalade
- Franck HEIM : Via ferrata
- Sébastien HAEFFLINGER : Escalade adultes
- Liliane MASTROLORENZO : Stages escalade jeunes
- Estelle KOLLY : Milieu Montagnard
- David LARDET : Responsable Ecole de ski
- Florian SAVOYAT : Spéléologie
- Rolande CORDIER, Estelle KOLLY, Jean-Pierre PEILLON et Cécile VASSEUR : La Plume du Chocard
- Karine CONNAULT, Anthony COLLOT, Edith ESTEVE, Caroline JEANSELME et Edouard DESSIOUX: Grimpe O'Tac

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 2022

et gardiennage du refuge de Véran

Le refuge de Véran sera à nouveau gardé cet été du samedi 11 juin au samedi 2 septembre 2022. 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	15.00 €
		Jeunes -18 ans STD	12.00 €
		Jeunes 8/18 ans accompagnés d'un adulte	8,25 €
		Guides - AMM - BE escalade - Gardien	7.50 €
		Jeunes -8 ans	0.00 €
	Groupe*	Adultes	12.00 €
FFCAM	Individuel	Adultes	7.50 €
		Jeunes + 8 ans jusqu'à 24 ans	3.75 €
		Guides - AMM - BE escalade Cadres Fédéraux - Jeunes -8 ans - Gardien	0.00 €
Association réciproitaire	Individuel	Tous Types	7.50 €
		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 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.