



# LA PLUME DU CHOCARD

Le bulletin du  
CAF MONT-BLANC

Dans ce numéro :	
<i>Escalade à l'Arpenaz</i>	2
<i>Philosophie de la montagne ... à vaches</i>	3
<i>Prise de tête... ou comment tout faire tenir dans un sac à dos</i>	4
<i>Cours de ski</i>	5
<i>Programme ski de randonnée</i>	5
<i>Programme raquette à neige</i>	6
<i>Initiation à la cascade de glace</i>	6
<i>Le Comité du CAF Mont- Blanc 2003</i>	7
<i>Avis divers</i>	7

## *Le mot du Président*



Chers amis cafistes,

L'année 2002 aura été une année humide, je remercie les chefs de courses qui ont réussi à s'adapter. J'ai même entendu dire qu'une sortie de la journée s'est prolongée par une nuit réparatrice en refuge et un retour le lendemain sous le soleil, certaines sorties escalade se terminent à la frontale, enfin tout cela laisse d'excellents souvenirs et nous permet des discussions qui n'engendrent pas la mélancolie.

Au moment où vous recevrez la Plume du Chocard, le mur du gymnase sera opérationnel et nous aurons découvert cette nouvelle structure. A la demande de nombreux parents, le Comité souhaite mettre en place un groupe d'escalade pour les enfants de 8 à 14 ans. Une soirée leur serait réservée et l'encadrement serait effectué par des professionnels avec le concours de bénévoles du Club. Après un contact favorable avec les guides, j'ose espérer que nous mettrons cette formule en place à la rentrée scolaire 2003.

Une petite équipe du CAF particulièrement motivée a effectué un travail remarquable sur le site de la cascade d'Arpenaz, nous pouvons les remercier. Aujourd'hui, ils ont terminé l'équipement d'un gros bloc avec six voies de difficultés variables. Les travaux se poursuivent dans la partie falaise. Je lance un appel aux bonnes volontés pour rejoindre le groupe qui travaille sur le site. Consacrer une demi-journée aux travaux n'est pas individuellement insupportable, le moral des participants de la première heure serait à la hausse pour une réalisation plus rapide.

Vous trouverez traditionnellement le programme d'hiver ; je pense que chacun et chacune y trouvera la sortie qui lui convient.

Comme chaque année, nous proposons le Challenge CAF Mont-Blanc à Doran, nous vous invitons à venir nombreux à la fois pour le Challenge et pour son organisation.

Je vous souhaite à tous de bonnes fêtes de fin d'année ; à bientôt au local et aux sorties du CAF.

Le Président  
Alain MARQUISET

### Rédaction :

Marie-Eve MEYNET.

### Ont collaboré à ce numéro :

**Textes** : David PERRET, Jacky POULAIN. Et un apport du CAF de Bourg-en-Bresse, texte de Jean-Marc LEGRIX.

**Photo** : Marc TIBALDI.

**Topos** : d'après croquis de David PERRET.

**Recherche d'annonceurs** : Alain MARQUISET, Henri FIVEL-DEMORET.

## Escalade à l'Arpenaz

L'Arpenaz nouvelle est arrivée !!!

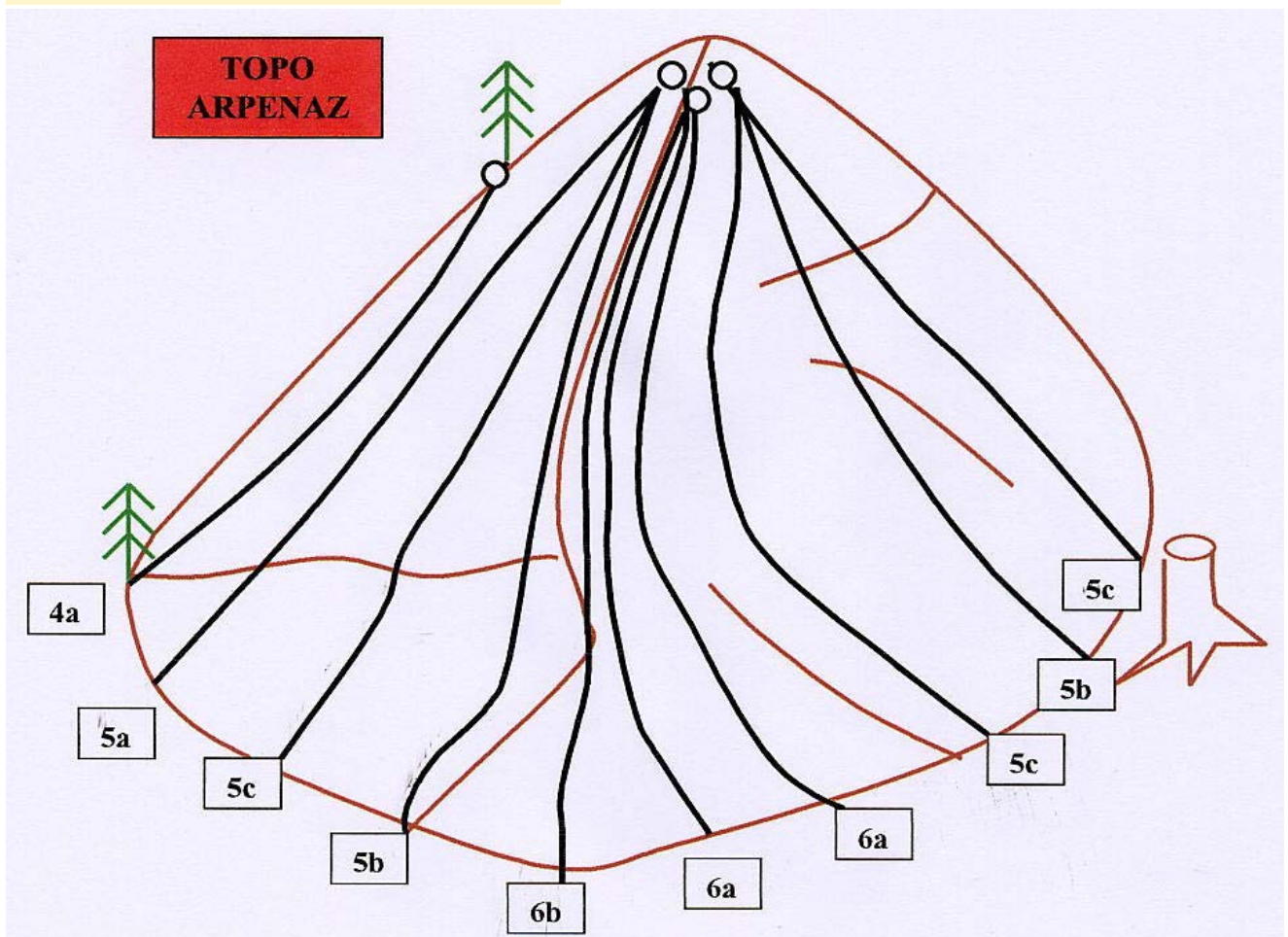
Venez goûter au monolithe du CAF Mont-Blanc.

10 lignes d'escalade d'une douzaine de mètres chacune vous attendent pour le plus grand plaisir des grimpeurs confirmés comme des débutants.

Après une approche fort sympathique (à peine un quart-d'heure), vous trouverez un panel de cotations allant du 4a au 6b (*cotations provisoires ci-dessous*).

De plus, vous pourrez installer la corde par le haut et, must du must, casse-croûter avec vue sur la cascade.

Le Club compte sur toutes les bonnes volontés pour continuer cette belle aventure par l'équipement de la falaise voisine (Renseignements auprès de Frank Socquet ou David Perret).



*Où l'on retrouve un récit de notre gardien bénévole occasionnel du refuge de Vêran*

## Philosophie de la montagne ... à vaches

Patience.

« 1, 2, 3, 4 »... Bâtons... Je suis en chemin, le sac est lourd, la pente se fait rude, rare le répit d'un replat...

Formulette rituelle, ritournelle en tête, je scande le pas quand il se fait plus difficile. Bâtons... Tempo tout personnel, trouver le rythme, dans la nuance, ni trop, ni trop peu...

Ne pas laisser la soufflerie s'emballer, éviter les débuts d'asphyxie, ne pas se mettre dans le rouge...

Régler le départ souvent laborieux (ça s'affole, ça cogne, etc...), et faire se mouvoir le paysage, varier la perspective, vivre la carte, onduler la courbe de niveaux...

Tout au long de la montée, l'œil note, remarque, évalue les incidents, les accidents, les glissements de terrain, les arbres arrachés, à l'agonie, à la torture, les travaux en cours, etc... Tout un trésor de détails modifiant infiniment votre perception de ces chemins familiers.

L'occasion de vous dire –mine de rien– qu'il y aurait là matière et prétexte à écrire un peu autour d'un éloge de la lenteur, de la patience, de l'attente et du détour...

L'idée pourrait –comme vous !- faire son chemin...

A l'heure des directes, directissimes, extra-super-directissimes, vous vous dites qu'il y a là comme un luxe à suivre les méandres, épouser la courbe, emprunter le détour, même et surtout s'il est inutile...

Une dose d'humilité sera toujours la bienvenue pour courir (« courir »!) la montagne. Quelques heures de paix au refuge sont à payer au prix de quelques heures de marche et d'efforts.

Différer ce plaisir, être en son attente, accepter un peu de patience : voilà qui nous va mal, nous qui zappons toujours plus le quotidien, friands d'instantané et de toujours plus rapide.



Je ne sais si Alexandre Vialatte, pour être auvergnat, en était montagnard ; je souris à l'un de ses aphorismes : « On ne rattrape jamais le temps gagné »...

Voilà qui sonne comme une condamnation de tous les raccourcis que nous nous croyons bien malins d'emprunter, sur les chemins comme dans la vie...

## Prise de tête ... Ou comment tout faire tenir dans son sac à

*Bien sûr, les péripéties au CAF de Bourg-en-Bresse diffèrent des nôtres.*

*Cependant nous vous livrons les conseils d'un de ses membres suite à leur vécu, pour l'« esprit général » et pour les listes données, qui peuvent aider les moins expérimentés d'entre nous, même si d'autres plus chevronnés auront un avis divergent sur l'une ou l'autre des affirma-*



Chaque week-end, tôt le matin, sur le parking du CAF (NDLR : de Bourg-en-Bresse), un observateur attentif pourrait épier un ballet plutôt surprenant : plusieurs quintaux de bagages divers changent de coffre, parfois non sans mal. Les bagages en question sont constitués, bien sûr, de sacs à dos, parfois volumineux (exemple : sac à dos de plus de 55 litres pour une course à la journée), mais aussi d'une quantité non négligeable de sacs de sports, sacs de voyage, vanity-case et certainement d'autres que j'oublie de citer. Heureusement que certains cafistes (merci à eux) sont équipés de breaks et autres monospaces car sinon, je ne sais comment on ferait !

Il m'a donc semblé nécessaire de procéder à un rappel sur la manière d'optimiser son équipement.

\* **Le sac à dos** : 30 à 45 litres maximum.

Un sac à dos de 30 litres suffit pour un raid en altitude (rando alpine, raquettes, ski-alpinisme) de six jours en demi-pension. Dans ce sac prendra place tout le matériel personnel, dont le matériel de sécurité sur glacier et même une corde de 50m. Il faut, au préalable, prendre conscience qu'un sac à dos est lourd même vide : en effet, il faut compter environ 800g pour le sac technique le plus léger du marché (light 30 de Millet), jusqu'à 2,2 kg pour un 45l classique avec armature (Karrimor), voire jusqu'à près de 4 kg pour les très gros porteurs. Le sac doit être sobre, mais cependant technique : pas de poches latérales, mais plutôt des porte-matériels (skis, raquettes, pelle) et sangles de compression, un porte-piolet (2 de préférence), une poche externe, une poche interne, le filet porte-casque étant un plus appréciable. Les autres accessoires contribuent au poids et sont rarement utiles. Dans un sac de volume restreint, la répartition des poids devient indispensable : les poids lourds devront se trouver sur le haut du sac, à hauteur des épaules, pour la randonnée. A contrario, pour des utilisations très techniques (escalade, cascade, ski extrême), ces mêmes objets se situent plutôt sur le bas du sac. Enfin, la liste des objets nécessaires à la réalisation de la sortie doit donc être réduite au strict minimum, et dans ce minimum, le choix doit aller vers les objets les plus légers et les moins encombrants possible.

\* **Le fond du sac** : environ 800 g

C'est une sorte d'assurance vie, le mini minimum permettant de se sortir de bon nombre de situations délicates. Il doit être composé de : pharmacie, frontale, lunettes et gants (moufles) de rechange, cordelette, briquet, bougie, couverture de survie.

\* **Vêtement de course** (en partie sur soi) : environ 2,5 kg.

Le système 3 couches dont l'efficacité n'est plus à démontrer : sous-vêtements thermiques, polaire, veste type gore-tex, pantalon d'alpinisme, gants, bonnet, lunettes de glacier.

\* **Dans le sac** : environ 2 kg

Boussole, altimètre, buf ou casquette, crème solaire... Boisson (1 l minimum). Vivres de course (700 g/jour avec le sandwich de midi).

\* **Et si plus d'un jour** :

Drap de soie (130 g) ou drap polaire (800 g, mais +8°). Sous-vêtements de rechange (tee-shirt, chaussettes et caleçon) : 500 g.

**Faites les comptes** : nous arrivons à un volume maximum d'environ 20 litres pour moins de 7 kg pour un week-end en demi-pension. Il convient de rajouter éventuellement le matériel technique (au choix : crampons, cales, matériel de sécurité sur glacier, baudrier, casque, cordes...) ou de bivouac (réchaud, duvet).

**En conclusion, et dans tous les cas, un sac à dos d'alpinisme d'environ 40 l, sans poches extérieures, suffit amplement !**

**Au Vieux Campeur**  
L'enseigne symbole de LA Montagne et de LA Rando  
L'enseigne symbole du Choix

Catalogues Terre et Orientation 2002 gratuits  
Catalogues et services en lignes  
**Sallanches** - 925, route du Fayet  
Au Vieux Campeur est aussi à  
Paris, Lyon, Thonon et Toulouse  
[www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)

## Cours de ski pour la pratique du ski-alpinisme

Comme chaque année, le CAF organise des cours de ski dont l'objectif est la pratique du ski-alpinisme. Le niveau en ski des participants doit donc à la base être bon (pratiquant capable de skier sur piste noire et en toutes neiges).

Ces cours seront assurés par un guide (1 guide pour environ 8 personnes), et auront lieu les 4 dimanches de janvier 2003. Coût : 46 €

Une caution (chèque non encaissé) sera en outre demandée à l'inscription pour le prêt du matériel de sécurité (ARVA, pelle, sonde). 20 € seront retenus par semaine de retard après fin janvier pour le retour de ce matériel, nécessaire pour assurer les collectives dans de bonnes conditions de sécurité.

Inscriptions et renseignements : au local et auprès d'Henri Fivel ou Michaël Perret.

# SKI DE RANDONNEE

DATES	COURSES	massif	niveau	dénivelée	RESPONSABLES
S 25/01	Initiation rando à ski	À définir	débutants		
D 02/02	FORMATION ARVA	A définir	Tous		
D 09/02	1) Col d'Orgère (2708m) 2) Tête Pelouse par Bel-lachat (2537m)	Val d'Aoste Aravis	PD PD+	1090 m 1100 m	
D 16/02	Pointe du Midi (2364m)	Bornes	AD	1000 m	
D 23/02	Petit Bargy (2100m)	Bornes	PD	1100 m	
D 02/03	Pointe de Fontanabrant (2678m)	Vallée du Trient	D	1400 m	
D 09/03	Grand Arc (2484m)	Lauzière	PD+	1324 m	
D 16/03	Le Génepy (2884m)	Valais	D-AD	1526 m	
D 23/03	1) Pic du Rognolet (2659m) 2) La Combe des Nants (2386m)	Lauzière Aravis	PD D	1358 m 1350 m	
D 30/03	Le Cheval Blanc par Val-lorcine (2830m)	Chaîne du Buet	D	1500 m	
D 06/04	CHALLENGE				
D 13/04 S 12 & D 13/04	1) Pointe Ronde (2700m) 2) Aiguille de l'Épaisseur et Col des Aiguilles d'Arves (3230m).	Mt Blanc Aiguilles d'Arves	PD D	1174 m 1500 m + 900 m	
S 26 & D 27/04	Mont d'Aubin (3378m)	Haute Maurienne	AD-	300 m + 1100	

# RAQUETTE

DATES	COURSES	massif	niveau	dénivelée	RESPONSABLES
D 26/01	Aiguillette des Houches (2241m)	Aiguilles Rouges	3 (BM)	950 m	
D 02/02	FORMATION ARVA	A définir	Tous		
D 16/02	Pointe d'Ireuse (1891m)	Chablais	3	900 m	
D 23/02	Tête de la Charme (1870m)	Mt Blanc (St Ger-vais)	3	950 m	
D 02/03	Pointe Nord de Pormenaz (2323m)	Fiz	D	970 m	
D 09/03	Tête de la Sallaz (2026m)	Aravis	3	700 m	
D 16/03	Sous Dine (1863m)	Bornes	3	950 m	
D 23/03	Col de Niard (1801m)	Aravis	3	880 m	
D 06/04	CHALLENGE				
D 13/04	Pointe de la Golèse (1835m)	Dents Blanches	3	850 m	

# INITIATION CASCADE DE

DATES	COURSES	massif	niveau	RESPONSABLES
S 04/01	Trient	Mt Blanc	Tous	David PERRET 0608227764 Frank SOCQUET 0688057513 Benoît LESAGE
S 11/01	Col des Montets	Mt Blanc	Tous	David PERRET 0608227764 Olivier LAMBERT 0450585761 Benoît LESAGE

André FIVEL-DÉMORET  Dominique ROVAYAZ

**GARAGE DU CENTRE**

**RÉPARATIONS ET ENTRETIEN  
TOUTES MARQUES**

255, AVENUE DE GENÈVE - 74190 - LE FAYET  
Tél 04 50 93 65 02 - FAX 04 50 78 16 81

**OUVERTURE du LUNDI au SAMEDI MATIN**

SIRET 329 462 741 00011 - Code APE 501 Z

Le bulletin du  
CAF MONT-BLANC

Route du Rosay  
BP 41  
74702 Sallanches

CAF Mont-Blanc :  
Permanences tous les jeudis soirs à la  
salle Bellegarde de 20h30 à 22h.

## LE COMITÉ DU CLUB ALPIN FRANÇAIS DU MONT-BLANC, ANNÉE 2003

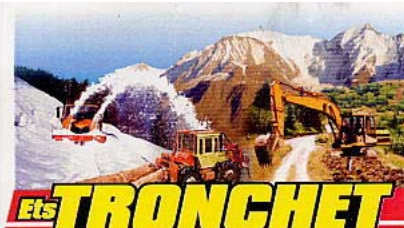
<b>Alain MARQUISET</b>	<b>PRESIDENT</b>
<b>Henri FIVEL-DEMORET</b>	<b>VICE-PRESIDENT</b> Responsable des Activités Ski-alpinisme
<b>Isabelle VION-DURY</b>	<b>TRESORIER</b> Ski de fond
<b>Liliane LACOURT</b>	<b>SECRETAIRE</b> Responsable des Formations
<b>Monique PORTIER</b>	Responsable des Adhésions Responsable de la Bibliothèque
<b>Nathalie GUILLEMET</b>	Responsable administratif de Véran
<b>Frank SOCQUET-JUGLARD</b>	Responsable technique de Véran Escalade indoor
<b>David PERRET</b>	Escalade outdoor - Alpinisme - Cascade de glace
<b>Jean-François KRESS</b>	Responsable gestion du matériel Randonnée pédestre - Raquette
<b>Benoît LESAGE</b>	Responsable des Illuminations Ski alpin
<b>Franck HEIM</b>	Via ferrata - Randonnée alpine
<b>Marie-Eve MEYNET</b>	Responsable du bulletin

### RENOUVELLEMENT DE COTISATION :

Pensez à le régler avant le 31 décembre, date à laquelle  
vous ne serez plus couverts par l'assurance de votre licence 2002

Pour le prochain bulletin (été 2003), merci d'apporter vos  
idées, articles manuscrits et photos avant le 31/03/2003 .

Comme chaque année, venez nombreux fêter les  
Rois à l'hôtel St Jacques, le dimanche 5 janvier à  
18h . Tous les adhérents du Club sont conviés !



**TRAVAUX FORESTIERS  
TERRASSEMENT  
DENEIGEMENT  
TRAVAUX EN MONTAGNE**

**Didier TRONCHET**

**"La Revenaz"  
74700 CORDON**

**Tél: 04 50 58 25 82  
Fax: 04 50 58 52 89  
Port.:06 62 40 25 82**