

Livre

CAF
FAVERGES

SAISON 23→24

d'or

Septembre

Septembre



Septembre



Les lacs de la Tempête

Il faisait un peu frisquet au départ du barrage de St Guérin, d'où une marche un peu rapide le long de cette retenue pour sortir de la forêt et arriver rapidement dans une partie plus ensoleillée.

Mais il a fallu assez vite se calmer ...

Que dire de cette rando ? Le plaisir de se retrouver ou de retrouver certain(e)s absent(e)s de longue date. Un sentier relativement facile parcouru de quelques ruissellements. Ce coin du Beaufortain ne manque manifestement pas d'eau. Une partie un peu plus minérale après le col de la Louze qui a valu à certains d'exécuter quelques numéros d'équilibristes. De magnifiques lacs, hélas réduits par une plante invasive pour certains. Un pique-nique conforme aux habitudes avec un partage de quelques friandises. Un retour tout en douceur...

Et un pot toujours apprécié pris dans l'habituel bistrot de Beaufort. Peut-être devrions nous demander une carte de fidélité dans cet établissement :+) ?





Les lacs de la Tempête





Col du Grand Fond

8 randonneuses et randonneurs sont au départ de cette nouvelle randonnée dans le Beaufortain

C'est sous un soleil radieux que le groupe, qui accueille une nouvelle adhérente, Dominique, s'élance à l'assaut du col du Grand Fond.

Au fil de la matinée, la température s'élevant, le rythme se ralentit quelque peu. Malgré quelques coups de fatigue, tous arrivent à bon port. La case «volonté» avait certainement été cochée dans le contrat du jour. Bravo.

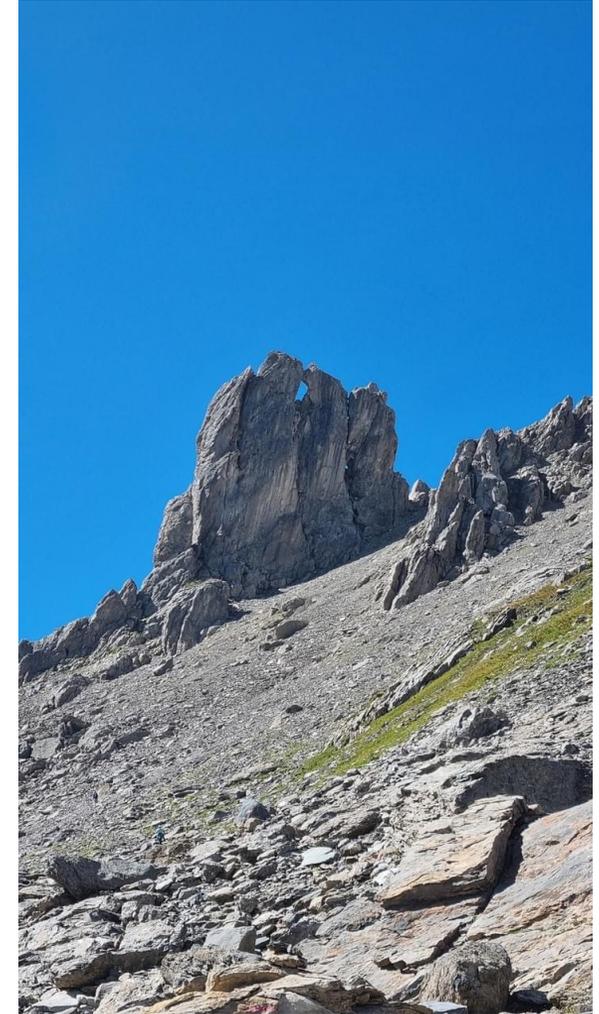
Quelle vue au col! D'un côté le Mt Blanc, de l'autre le lac et le refuge de Presset sans oublier la Pierra Menta ainsi qu'un bouquetin près de l'aiguille de Presset.

Une très belle journée terminée comme il se doit





Col du Grand Fond





Et Vlan

Cette sortie était prévue à l'origine pour des participants du Parcours Grand Canyon et pour membres du club et qui s'est soldée par la présence de ...8 membres du club.

Le sentier bien connu par certains au départ des Clavins, pour accéder au chalet de la Servaz (la Sarve en langage local) via les Mermiers, nous amène rapidement au pied du Vêlan (ou le Vlan toujours en langage local).

Que fait on ? Allons nous au sommet (nous avons le temps) ou nous installons nous quelque part pour pique-niquer ?

Finalement nous optons (ou j'opte...hum !) pour la 2 ème solution en choisissant un lieu avec une très belle vue sur le lac , la Tournette, Banc-Plat et autres sommets environnants après un aller retour sur la piste.

La descente par les Rois nous amène très vite près du torrent de St Ruph et au parking très encombré où nous avons laissé nos véhicules.

Une sortie sympa comme à l'accoutumée.





Et Vlan





EA - 1 ère de la saison

C'est reparti pour une nouvelle saison avec un gros renouvellement du groupe puisque 9 enfants sur les 10 de l'an dernier ont soit arrêté, soit sont passés dans le groupe jeune pour se perfectionner.

Pour cette 1ère de la saison, On a choisi d'aller faire de l'escalade en falaise au semnoz.

Le rdv est fixé à 8h30 à la soierie. C'est le moment de rencontrer les nouveaux avec qui je vais partager une dizaine de dimanche cette saison. Ils sont plus jeunes que le groupe avec lequel j'ai terminé la précédente saison.

On monte dans le minibus direction le site d'escalade. On retrouve Mallory qui va encadrer la journée.

Après 20 minutes de marche d'approche, on arrive au pied de la falaise, encore à l'ombre, il fait 6°, les 1ères longueurs sont un peu difficile pour certains enfants qui ont froid aux doigts, mais l'ambiance est agréable!

Le soleil est enfin là, c'est le moment de la pause pique nique, la falaise étant désormais au soleil, l'escalade est plus agréable. Le groupe finit la journée par un atelier descente en rappel. Certains en redemande.

Retour à la voiture et retour Faverges vers 17h. J'ai trouvé l'ambiance de ce nouveau groupe très agréable, ça promet une belle saison





EA - 1 ère de la saison



October

October

10
2023

October



Robuste et magnifique!

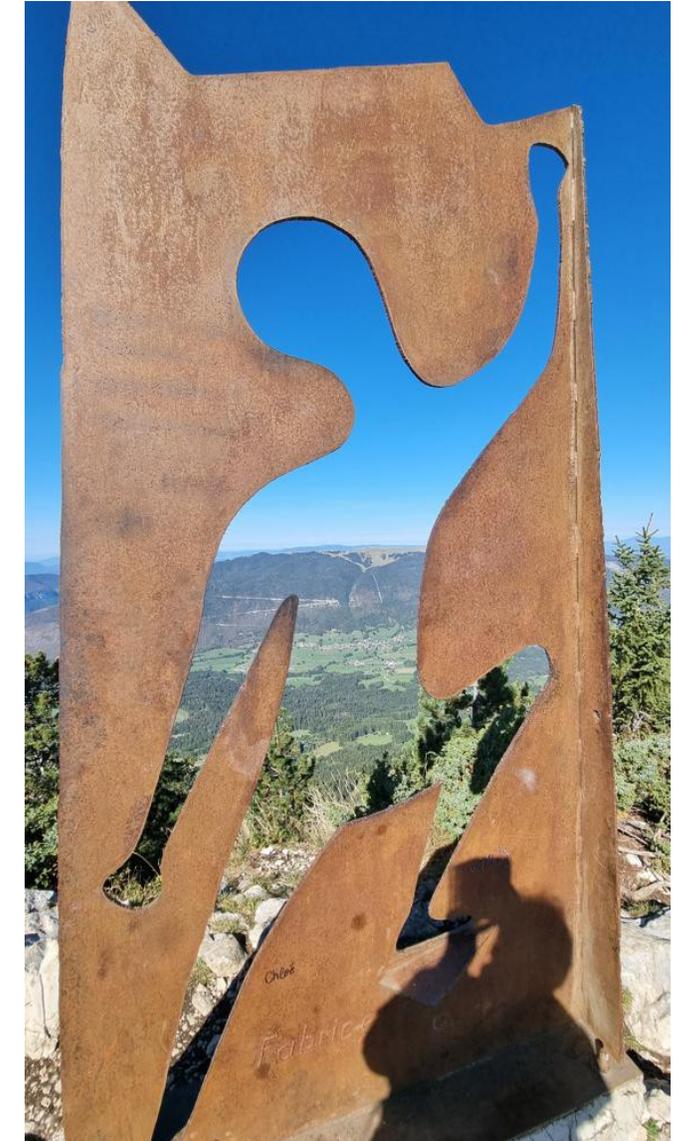
11h, premiers arrivés au parking aménagé entre Mont Derrière et Mont Devant (Bellecombe en Bauges), qui témoigne de la fréquentation estivale de la zone..

Le groupe "d'habités" accueille Sylvie, vite intégrée, notamment de par ses connaissances retrouvées!

Rapide traversée du joli bourg , où quelques maisons garnies de bois attendent un hiver rude..! Et attaque d'une solide grimpée par la piste, remplaçant l'ancien sentier d'alpage, longtemps couverte de bitume, jusqu'aux Chalets de Sollier (ou Solliet, les deux dénominations se faisant une rude concurrence sur les panneaux!); où se tiendra l'inévitable "pause-banane"! Un bon sentier de terre développe ses lacets et ouvre les premières larges vues, sur le Semnoz notamment, jusqu'au pierrier où s'aborde la partie rocheuse et plus tourmentée, empruntant quelques bons ressauts, pour déboucher sur l'étroite plateforme sommitale, qui surplombe le col de la Frasse. Ici, le regard embrasse un panorama total, dans lequel le lac prend toute sa place bleutée! Quelques confortables rochers accueillent la pause prandiale, encore conclue par la circulation de (trop..) nombreuses friandises...



Tranquille retour par le même cheminement, assorti de la visite d'un des plus vieux greniers du village, habilement présenté. A Bellecombe, le pot amical achève cette joyeuse rando; une première pour certains.





Robuste et magnifique!





Lac de Brassa

Tous les voyants étaient aujourd'hui au vert pour que cette sortie, maintes fois annulée, soit réussie. Et elle le fut. Des couleurs splendides, un panorama fabuleux, les 10 participants en ont vraiment « pris plein les yeux » durant toute la journée. Un émerveillement.

Et avant le retour au bercail, un toujours très apprécié pot de l'amitié pris au bistrot du coin.





Lac de Brassa





Petit Croisse Baulet

Jeudi 21 Septembre, direction La Giettaz – Le plan. 10 participants.

Montée par la piste de ski pour rejoindre La Crépinière pour éviter la route goudronnée. Montée en forêt plus ou moins humide pour rejoindre la Tête de Ramadieu et le Petit Croisse Baulet. Au sommet, le vent saisit tout le groupe, nous iront déjeuner au col du Jaillet, fenêtre ouverte, s'il en est, sur le Mont Blanc.

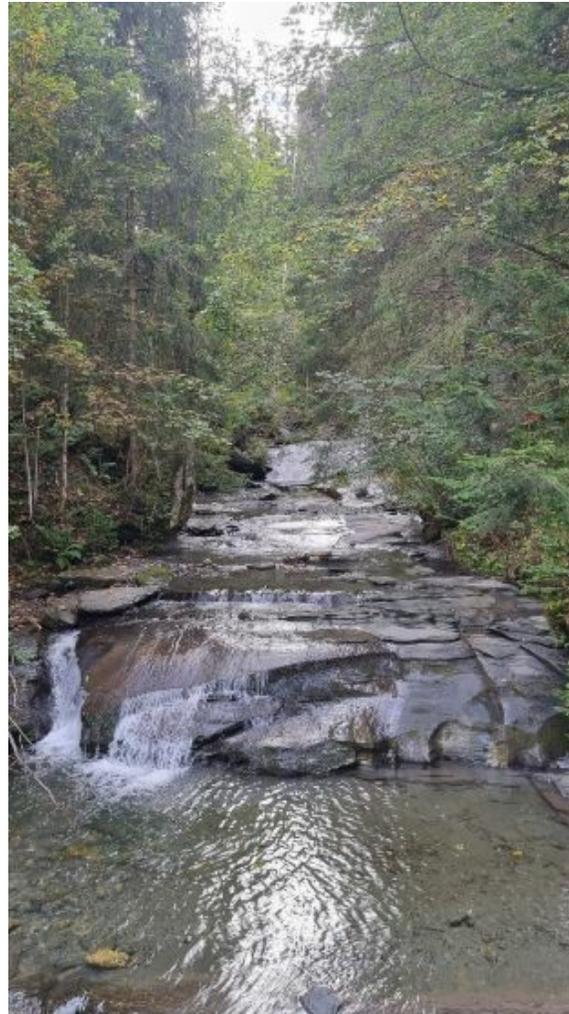
Repas et sieste terminés, la descente s'effectue sous un chaud soleil.

La pluie attendra que l'on ait pris le pot de l'amitié et que nous soyons bien à l'abri dans les véhicules.





Petit Croisse Baulet





Au Col du Bonnet du Prêtre

12h30, le groupe arrive au Col du bonnet du Prêtre dans une grande tempête de ciel bleu alors que les faces sont parsemées par endroits de plaques de neige.

Repas sous les regards croisés du Massif du Mont Blanc, des Ecrins et plus près du Grand Perron des Encombres, des Monts du Fût...etc. Un vol de vautours, au-dessus de nos têtes, nous régale de longues minutes.

14h, il faut bien penser à prendre le chemin du retour.

Chacune et chacun apprécient les paysages dans la lumière de l'automne qui fait ressortir les reliefs.





Au Col du Bonnet du Prêtre





Rando châtaignes

C'est dans des conditions météo optimales que s'est déroulée cette traditionnelle sortie Châtaignes sur les hauteurs de Confans, avec 10 participants.

Nous étions très peu chargés, les bogues étaient encore sur les arbres pour cette bonne marche sous les bois pour atteindre le Fort du Mont et notre chalet réservé chaque année pour la pause déjeuner....panorama exceptionnel sur la vallée de Tarentaise et Albertville.

Descente en douceur, jalonnée de villages pour une arrivée place du bourg de Confans où nous avons apprécié une boisson fraîche en toute convivialité.





Rando châtaignes





Manque de places au sommet...

Sortie ensoleillée, pleine de bonne humeur et de sourires. Que dire de plus.....

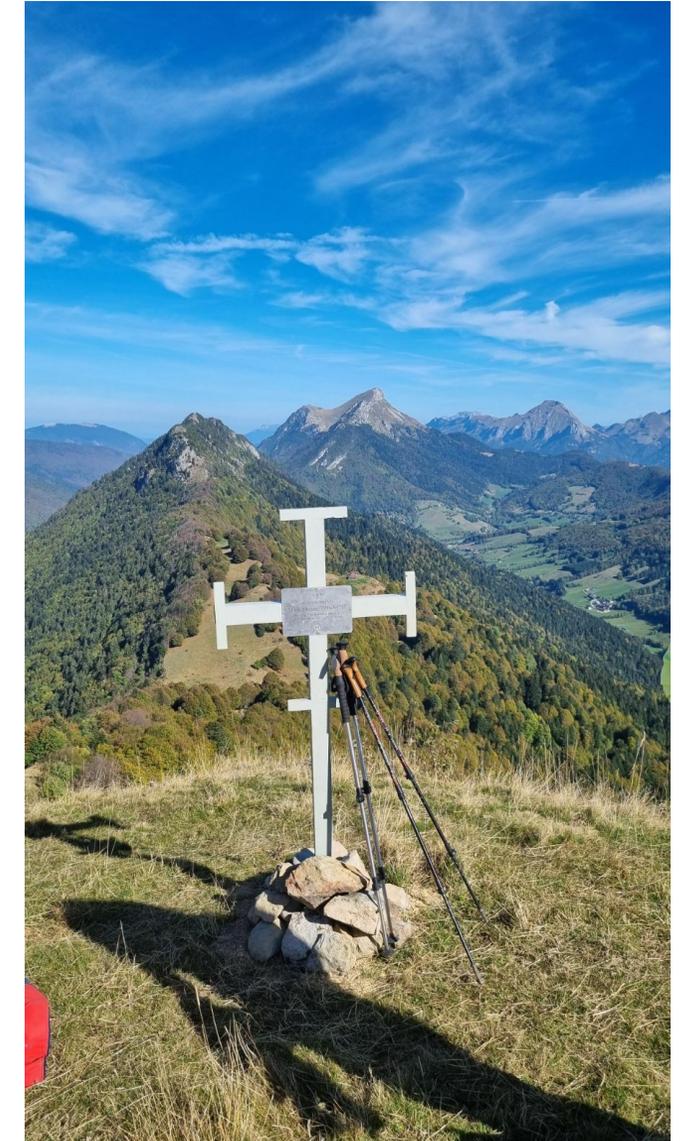
14 personnes au départ de cette rando à partir du hameau de Le Penon dans les Bauges. Direction la Pointe de la Galoppaz, sommet bien connu, mais départ différent des autres fois.

Dès les premiers pas, la pente se redresse et Jean-Michel la qualif iera de « cossue ». Mais toute difficile qu'elle fut, elle n'en fut pas moins avalée d'un bon pas. Petit repos pour la pause traditionnelle et non moins nécessaire et poursuite vers l'objectif bien atteint avant que midi ne sonne. Au sommet, où la vue dégagée nous emmène du Mont Blanc au Mont Aiguille avec en prime les sommets des Bauges, la place est bien occupée par de nombreux groupes.

Bien vite, nous retraversons l'arête sommitale pour redescendre quelque peu et gagner la Petite Pointe de la Galoppaz pour la pause méridienne sous le chaud soleil de cet automne bien agréable et bien tranquille.

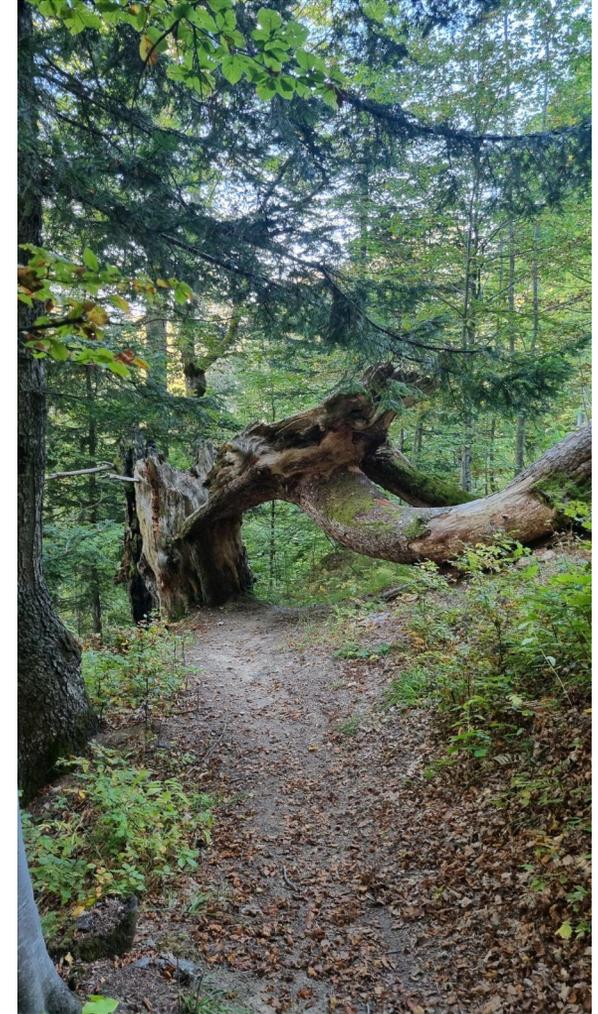
Mais il faut bien penser à rentrer, par un gentil sentier en forêt pour gagner le col du Lindar et par une piste cavalière encore bien humide rejoindre la vallée.

Allez, on le dit.... Ce fut une belle journée !!!!!





Manque de places au sommet...





6 Nouveaux initiateurs SAE

Jolie impulsion qui mérite bien quelques lignes.

Voilà plus d'une décennie que l'on voit chaque jeudi, notre cher Claudius, accueillir et former inlassablement les nouveaux adhérents, avec patience et passion, nœud de huit, passage de corde dans les dégaines, assurage, nœud de mule et explications spécifiques pour les nouveaux en soit d'apprentissage...

Il fallait bien que relève se fasse, après moult tentatives infructueuses d'inscriptions communes sur des sessions existantes, Guillaume propose de tenter une organisation de formation sur Faverges. Isa gère l'administratif pour trouver un formateur, quelques mails à la fédé : PAF : CLEMENT donne vie au projet en répondant présent (au nom du club, un grand merci).

Non sans diff culté 2 weekends sont calés (avec Jules BE de Faverges et Clément jeune formateur de Thônes) : 3 stagiaires de Thônes et 7 de Faverges.

9/10 septembre 2023

31 septembre / 01 octobre 2023

Pour les Favergiens, en préambule nous passons l'UF autonomie le 25-05-2023 (voir photo jointe) session d'échange et de partage sous l'œil bienveillant de Claudius, en déroulant un à un tous les points du livret.

FORMATION INITIATEUR (c'est parti) :

Si l'on avait à retenir qu'un mot de cette formation cela serait : TOUFIK (je vois déjà un petit sourire, sur chaque personne présente au stage, en lisant cette affirmation). Pour tous les autres Toufik est un personnage imaginaire pour le moins effervescent qui anima un de nos jeux de rôles...

Mais une formation ne se résume pas en un mot :

On a donc parlé de bonne pratique, de matériel (en faisant des focus sur leurs utilisations), de nœuds de manip, du rôle de référent de créneaux, du périmètre d'un initiateur, de construction d'une séance, de pédagogie alliant en bonne intelligence pratique et théorie.

UF autonomie 25-05-2023





6 Nouveaux initiateurs SAE

On nous avait concocté pour le deuxième weekend un programme de mise en pratique (On remercie au passage toutes les personnes qui ont répondu « présent » le samedi après-midi, alors que dame météo nous invitait plutôt à une petite escapade en montagne...). Le stage se termine par un retour d'expérience, une brève approche mécanique de l'escalade avec des notions de facteurs de chute, de force, de résistance, de dynamisme, puis quelques remontées sur corde et dernier point final sur la conduite à tenir en cas d'accident....

On a tous trouvé le rapprochement Thônes/Favergeres très intéressant (cela nous a permis d'échanger sur les fonctionnements, les organisations, les choix fait par chaque club).

Rendez-vous pris pour mars 2024 : validation de l'initiateur (avec dans notre balluchon 12 séances à faire)

FORMATION INITIATEUR SAE



EA - rando cartographie et orientation

Après une météo incertaine ce week-end, nous prenons la décision de partir faire découvrir la course d'orientation au plus jeune et surtout le plus important "Travailler ensemble". La randonnée est ludique et chacun d'entre nous a pris le leader ship et est passé dans la peau d'un guide.

Apprendre à positionner une carte et à observer la flore et à écouter la faune. Nous avons pu observer des vautours, déguster des baies.

Après être parti des "Mouilles", par une piste direction "Oratoires sur le freu" où nous avons pique niquer et jouer à découvrir la faune local grâce à Christophe notre guide. Après avoir fait une pose direction la pointe d'Orsière par les crêtes. Retour à la voiture en s'orientant à travers champs.



EA - rando cartographie et orientation





Initiation Grande Voie

Le RDV était à 8h 30 à la soirée. Après une heure de route pour aller jusqu'au site nous avons pris les cordes et commencé la courte marche d'approche . On a commencé par apprendre ou réviser pour certain les manipes de cordes utiles en grande voie (comme assurer depuis le haut ou fabriquer un rappel).

On a commencé par faire une petite longueur pour installer un relais faire monter l'autre puis construire notre rappel pour redescendre, puis nous avons mangé .

Après le repas certains ont fait une petite grande voie de 2 ou 3 longueurs puis nous sommes redescendu.

Pour finir nous avons essayé de monter en fêche (un qui monte puis les deux autre), ce qui était le plus dur était d'assurer les deux grimpeurs par le haut !

Pour cette sortie la météo était favorable, grand soleil ?? et pas de nuage . Il faisait chaud quoique un peu trop pour un mois d'octobre .

Tout le monde attendait le goûter pour pouvoir déguster les pâtes de fruit maison apporter par Licia (qui étaient très bonnes).





Initiation Grande Voie



Novembre

Novembre



Novembre



'Blowin' In The Wind'- Soufflé dans le Vent-

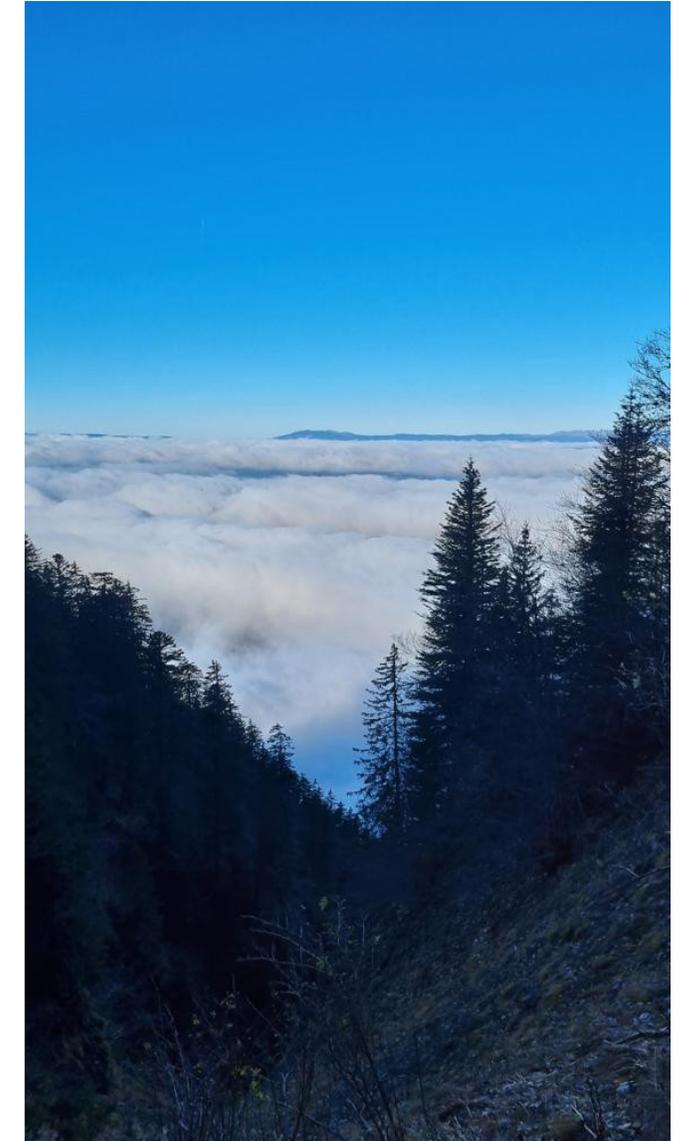
Par la fin de la malédiction météo ayant empêché toute sortie depuis un mois, voilà 8 déterminés/es à la Blonnière, bien décidés à rejoindre le Parmelan (une 1ère pour certaines). Départ brumeux, à l'attaque des pentes qui vont rudement solliciter le jarret durant une bonne demi-heure!

Encore un effort, un peu plus modéré, et nous voici dans le bleu soleil d'hiver, au-dessus des brouillards valléens. La pause-banane se tiendra au carrefour du Grand Montoir, qui sera délaissé pour des raisons évidentes de sécurité. poursuite donc sur les sentiers du Petit Montoir, offrant notamment de curieuses et tranquilles traversées des lappiaz qui font la réputation du massif.

Le froid, progressif, réquisitionne gants, capuches et autres bonnets, qui se révéleront indispensables à l'arrivée au refuge CAF, balayé par une bise glaciale prête à faire vaciller les plus légers!!

Repas à l'abri, sans s'attarder inutilement, malgré les goûteux desserts proposés et, redescente, consommatrice de toutes les calories récemment absorbées, jusqu'au croisement des "Montoirs" !

De là reprise du cheminement matinal, sous des rayons agréables. Aux voitures, expression générale du plaisir partagé de cette première "hivernale", notamment par Martine notre nouvelle compagne du jour.





'Blowin' In The Wind'- Soufflé dans le Vent-



Décembre

Décembre



Décembre



Quelle belle journée !

Beaucoup de monde sur le parking de la Sambuy : les uns pour le sommet de la station, d'autres pour l'arête des bassins ou, comme notre groupe de 6 cafêtes, l'Aulp de Seythenex. Le sourire était sur les lèvres de tous, ravis de profiter de cette journée d'accalmie météo.

Et qu'elle fut belle cette journée malgré le froid : une neige en abondance, un ciel très bleu, un panorama splendide, un groupe sympa. Que demander de mieux ?





Quelle belle journée !



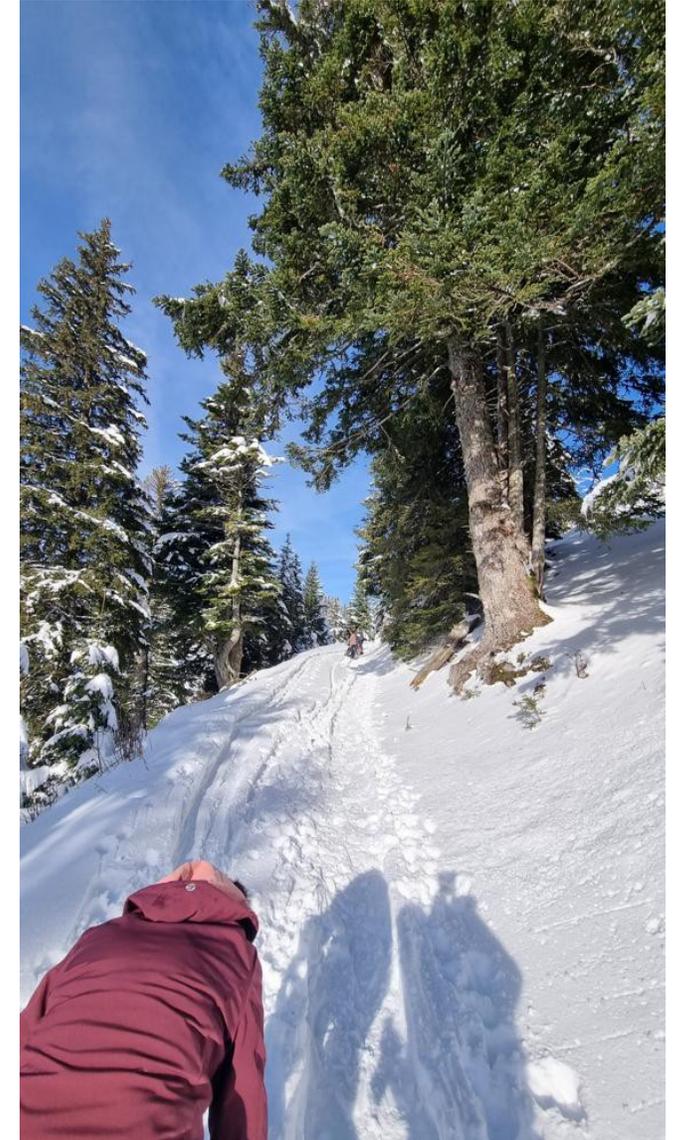


La 'poudre' a parlé!!

Encore un jeudi de météo clémente pour la compagnie des 7, au départ du pied de la station, versant Leschaux. Pour ceux/celles dont c'était la première de l'année en raquettes, révision générale.., Chaussage, serrage, vérif. DVA etc...!

Amorce tranquille jusqu'aux installations de remontées, encore endormies; avant d'amorcer la montée "tranquille", et surtout au soleil, menant au "Courant d'Eire", point départ pour le parcours en plateau, toujours fantastiquement ouvert sur tous les panoramas, du Mt Blanc au lac du Bourget. La neige régnant sur tous les sommets ravissait l'oeil ! Et celle foulée, profonde et légère, ravissait la jambe!

Pause repas aux chalets de Gruffy, afin de reprendre les forces nécessaires à la généreuse remontée vers le Crêt de l'Aigle. Il n'y a plus qu'à savourer les grands sourires répartis au long des pentes de "sucre" qui nous ramènent au voitures! Un bien joyeux et apprécié retour aux sorties hivernales !!





La 'poudre' a parlé!!



Soirée théorique Neige et Avalanches

Une quarantaine de pratiquants de raquette et ski de randonnée étaient présents et très attentifs à cette soirée de sensibilisation et d'information sur la neige et les phénomènes d'avalanches, animée par Nicolas Bouin que nous remercions ici.

Ne manquez pas la deuxième soirée complémentaire à celle-ci, le mercredi 10 janvier 2024 à 20h30. Merci de vous rendre sur l'agenda du site du CAF pour y découvrir les thèmes qui seront abordés lors de cette soirée et pour vous inscrire.



Sécurité neige : sensibilisation, rappel et pratique DVA

C'est bien au chaud que vous avons assisté à la 1ère partie théorique « sensibilisation sécurité neige ».

Et bien qu'elle soit orientée sortie raquette, en bien des points elle est duplicable au sortie ski de rando. Florent déroule les slides pendant que Roland se lance dans la présentation. Prestation de 3h30 qui tiendra son auditoire à l'écoute « Respect ».

Après une petite introduction sur le fait que les circuits raquettes ne sont pas toujours compatibles avec les sentiers d'été. On aborde assez rapidement les 3 principaux risques supplémentaires par rapport à l'été :

- Pas de sentiers visibles
- L'inclinaison de la pente
- L'état de la neige (avec plusieurs exemples d'effet mille-feuille)

95% des accidents sont liés à des avalanches en sortie raquette.

1) Bien préparer sa sortie, choisir son itinéraire, avec 2 outils indispensables « le BERA » et les cartes de dénivelés pour connaître les pentes. Le message est sans appel « mieux vaut prévenir que guérir »

2) S'il y a une avalanche, avoir le matériel et bien s'en servir... 15 min pour sortir le copain en vie. Rappel des règles des sorties en groupe avec les checks, on balaye les modes émissions, réceptions, dépliage de la sonde, et l'importance du pelletage, organisation à avoir avec chacun son rôle....

3) C'était dense j'espère que je n'ai rien oublié... d'important (nb : si on peut rajouter le rappel fond de sac), de toute manière il y a la partie pratique samedi prochain...

On finit avec un petit rappel sur la faune (chamois et tétra lyre), et des règles de bonnes conduites :

- Se regrouper en forêt, pour essayer de les déranger le moins possible...
- On ne laisse rien en montagne (coquille d'œuf et trognon de pomme)

En rappel basique pour les DVA on retiendra :

- les avoirs toujours allumés pendant toute la rando
- le plus proche du corps
- pas de pile rechargeable
- charge mini 70%
- révision tous le 3 à 5 ans pour la vérif de la fréquence

Pour finir, on notera que sous l'impulsion d'Eliane, cette action est menée depuis plusieurs années en commun avec la Rando Soierie et c'est une belle initiative qu'il est toujours bon de souligner.

Pour ma part, j'aime écouter les gens passionnés de montagne, j'ai trouvé le discours plein de justesse, sur l'impossibilité du zéro risque en montagne, sur les choix à faire en fonction d'une situation donnée, sur l'adaptation à faire en fonction du niveau groupe, ou d'une sortie en solo, sur le fait de savoir renoncer et surtout : se faire plaisir....



Ouverture de la saison skating 2023-2024

Je viens de m'inscrire au CAF, cette noble institution, pour la première fois de ma vie, essentiellement pour pouvoir grimper le soir à la salle d'escalade de faverges.

Lors de mon inscription, j'ai coché les autres activités que je pratiquais :

le parapente

le ski de fond

J'imagine que c'est pour cette raison que j'ai reçu une invitation à une sortie !
Ca tombe bien, j'avais justement envie d'y aller.
Avec ce qu'il est tombé comme neige ces derniers jours, j'attends l'ouverture des pistes.

Je retrouve donc Dominique et Maryline, des sportifs de haut niveau pour le covoiturage à la Soirie.

Nous étions tous excités pour l'ouverture de la saison à la station des Saisies. J'en prof te pour prendre le forfait saison.

Les montagnes se prof laient majestueusement contre le ciel bleu immaculé, la neige fraîche scintillant sous le soleil hivernal. Presque trop fraîche d'ailleurs, par moment, nos bâtons s'enfonçaient profondément dans la piste.

On fait des pauses assez souvent, car c'est le début de la saison, et il faut y aller crescendo !

On y retourne ce week-end ?

J'en prof te pour vous signaler que je cherche un partenaire d'entraînement pour faire la transjurassienne cette année. Chacun son Everest ! Et à deux, c'est plus facile de se motiver !





Sortie Cool dans un pays merveilleux !

Je regarde le site du CAF et je vois Sortie Cool, début de saison, il fait un temps magnifique !!! ...alors j'y vais !

Quelques aventuriers.ère.s semblent aussi motivés.e.s et se joignent au groupe.

Marc, "le chef", "le commissaire", blague et commentaire du jour, a constitué "son harem", autre blague du jour, avec Martine, Zez (Isabelle), Lylia et moi-même.

Nous voilà en route vers les cimes enneigées, l'esprit tranquille pour passer une journée de découvertes, de reprise, tout en douceur.

En effet, les pentes sont douces, la petite forêt agréable, les parois rocheuses magnifiques, les chalets d'alpage font rêver, la bonne humeur est là, et les rencontres sont fort sympatiques, avec quelques frimousses connues parmi elles !

Des contemplations, des pauses, des observations et une dernière ascension un peu physique pour atteindre une belle arrête à 2108 m où le grignotage au soleil est fort apprécié.

Ah la sieste !?!?...Oui mais une bonne descente dans la poudreuse ?!?!

Alors c'est reparti, toujours aussi tranquillement. Un grand bonheur pour les experts et une grande prudence pour les autres. Un décor de carte postale, des descendeurs ravis, un panorama extraordinaire, des remontées, des petites descentes, quelles peaux !!!

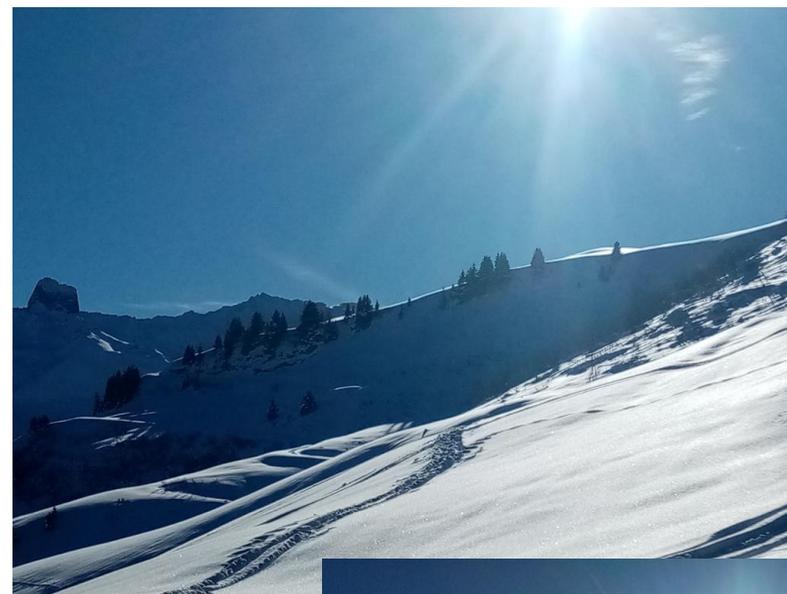
Le temps ne compte plus mais la fatigue s'installe pour les moins aguerris, alors nous cherchons les meilleurs passages pour rentrer à travers ce vivant, puissant, stupéfiant, vivant !

Conclusion 1 : "Quel bonheur cette poudre" disent les plus expérimentés.

Conclusion 2: " Quel joie d'arriver à la voiture" disent les moins chevronnés.

Avis général: " C'était une journée magnifique !"

Merci.sssss





Sortie Cool dans un pays merveilleux !





Bonne pioche en Cheval Noir !

Une belle journée est annoncée. Il ne faut pas louper les créneaux des sorties qui sont limités en début de cette saison. Beaucoup de neige mais beaucoup de pluie également rendent le choix avec un départ en moyenne montagne délicat.

On opte pour le Massif du Cheval Noir avec le sommet de la Pointe de la Fenêtre.

Sortie de reprise pour beaucoup, le dénivelé raisonnable (930m) permet de faire plaisir à tout le monde.

On peut chausser dès 1450m. Nous faisons une boucle autour de la pointe afin de profiter de la poudreuse en face nord. La suite est plus délicate (mais ça passe relativement bien) dans la forêt pour retrouver la piste qui nous permet de redescendre très près du parking.

Super météo et très beau belvédère à 360° sur le massif du Cheval Noir, la Vanoise et le Mont Blanc.

Merci aux participants pour leur bonne humeur.





Bonne pioche en Cheval Noir !



Janvier

Janvier



Janvier



Première sortie de la nouvelle promo des Déca'Pentes !

Des souvenirs plein la tête, des courbatures plein les cuisses et de la transpi plein les vêtements, voilà un bon résumé de notre première sortie Décapentes toutes ensemble!

Le week-end dernier, direction l'Hérault où Julie, BE Escalade, nous attend pour nous faire découvrir la grande voie sur le spot bien connu des locaux : le Thaurac! Julie est une Décapente de la première heure, et même plus, car c'est elle qui est à l'origine de ce super groupe! Depuis, elle a passé le BE Escalade et nous encadre pour ce WE: la boucle est bouclée!

Jour 1: Samedi matin, après un petit café dans un bar PMU du coin haut en couleur, nous voici au Thaurac. Julie nous prévient: dans le coin, c'est très compliqué de trouver des grandes voies faciles et aujourd'hui elle a choisi un spot pour pratiquer sur 2 longueurs sur des voies "pas trop trop compliquées".

On démarre la journée par une montée tout en haut de la falaise pour faire un petit rappel du ...rappel. Nous voilà toutes les huit sur notre vire, dans un cadre très photogénique, à revoir nos bases pour descendre en rappel sur corde à double. Une fois redescendues par la voie de la corde, on rejoint le spot du jour, qui porte le doux nom "Les Rognons", que les locaux appellent aussi "le bac à sable". Et bien, le "bac à sable", ça dépend pour qui...! Une seule voie offre une longueur en 5a (mais suivie d'une 6a), les autres voies n'étant pas en-dessous du 5c et 6a. Sachant que la majorité du groupe a plutôt un niveau en-dessous du 5c, ça ne va pas être du gâteau! Mais on ne se démonte pas, on va y arriver!

Notre Lara (Tatouille), en binôme avec Caro, est la première à partir dans une première longueur en 5c. Et alors que nous découvrons l'utilité de se faire des pédales avec des sangles pour passer des sections diff ciles, nous découvrons aussi que ça peut-être très traitre en cas de chute! Lara, le pied dans la sangle-pédale, chute et nous fait une figure acrobatique en forme d'étoile tête en bas, qui heureusement a été plus impressionnante que douloureuse. Vaillante, elle repart et finit par passer ce fameux passage compliqué après une bonne dose d'effort.

Le reste du groupe, qui avait regardé tout ça, reste un peu dubitatif sur le niveau requis pour jouer dans le "bac à sable"!

Les 3 autres cordées s'affairent alors pour démarrer elles aussi leurs deux longueurs. Et quelles longueurs! Si on a bien compris un truc, c'est que grimper au-dessus de son niveau ça peut se faire (si quelqu'un d'un meilleur niveau a posé quelques aides avant, des sangles etc), mais c'est quand-même douloureux pour les bras! La session d'escalade s'est transformée en session de traction des binômes pour que tout le monde puisse arriver en haut des voies. Zut, nous qui pensions uniquement grimper, on a eu droit à une session d'haltérophilie surprise. Heureusement que Caro et Alisson envoient en grimpe car sinon ça aurait été une autre paire de manche! C'était rigolo, mais dans les faits, on a compris que ça ne sert à rien de chercher du trop gros niveau si c'est pour se mettre chaleur et se faire tracter par les autres. En tout cas, Julie a été d'une patience et d'une pédagogie à toute épreuve pour réussir à toutes nous faire arriver en haut...chapeau!

La pluie marque la fin de la journée et le début du débrief autour de tisanes et de bières. Julie nous présente le topo de la grande voie en 3 longueurs que nous allons faire le lendemain (la plus facile qu'elle ait pu trouver dans les spots du coin): une longueur en 3, et deux longueurs en 5a et 5a+. Elle nous dit que les cotations annoncées dans le topo ne sont pas bonnes car le Thaurac c'est bien sous-côté pour les voies dans le 5: la première longueur est dans du 4, et les suivantes sont plutôt en 5b-5c. Au sein de chaque cordée, nous sommes toutes censées faire une des longueurs en tête. Sachant que c'est mieux de grimper bien en-dessous de son niveau en grande voie, on commence à se demander comment on va arriver en haut vu notre expérience de la journée ! Julie nous rassure et nous dit que tout ira bien, elle posera des aides au besoin dans les passages compliqués.

Pour l'organisation, ça sera 3 cordées de 3, dont une cordée qui se fera sur une voie parallèle avec Caro en lead - notre maître Yoda en escalade - pour 3 longueurs en 5a, 5a et 6a (selon le topo). Pas de risque de se tromper de voie, celles d'à côté sont cotées dans du 7c+ et dans du 8, aucun risque qu'on aille y mettre un petit doigt!

Le soir, pas besoin de négocier l'heure d'extinction des feux: après une grosse plâtrée de pâtes, couchées tôt, on est cuites!



Première sortie de la nouvelle promo des Déca'Pentes !

Jour 2: La journée démarre par un gros petit déj' histoire d'être sûres de peser un maximum de poids lorsque nos compagnes de cordées devront peut-être nous tracter dans un passage difficile! ;-) Rendez-vous à 9h15 au parking du Thaurac, sous un beau soleil. Parfait! Après une marche d'approche des plus éprouvantes (4 minutes à plat!), nous voilà au pied de la falaise. Les premières à partir se préparent rapidement et se lancent. On sait déjà que toutes les cordées vont se croiser aux relais, ça risque d'être un joyeux bordel!

Dès le départ, les difficultés commencent entre un coup de stress d'un côté, et un passage difficile de l'autre: l'arrivée au premier relais prend du temps et les émotions sont déjà fortes! Lorsque les cordées se rejoignent au premier relais, le mic-mac de matos vaut la photo: à 6 grimpeuses calées dans un petit espace avec toutes les cordes, c'est un sacré bazar! mais un bazar très organisé car tout se passe en fluidité, sans emmêlage de corde ni erreurs de sécurité. L'ambiance aussi est bonne: on se soutient et on est contentes d'être là!

La deuxième longueur n'est pas facile. Un passage bien technique va jouer avec nos émotions et engendrer quelques tractages en bonne et due forme (la technique du sauvetage en crevasse transformée en "tractage au Thaurac"!). La troisième longueur n'est pas plus facile mais la persévérance de chacune et le soutien sans faille des autres a permis d'arriver en haut crevées mais avec le sourire! On l'a fait! Certes avec quelques aides, mais on l'a fait quand-même et c'est un vrai travail de groupe! Et le plus important pour nous : on l'a fait sans erreur de sécurité, tout était fluide, et ça met sacrément en confiance pour la suite!

Durant ces deux jours nous avons toutes énormément appris sur nous-même, sur les autres, techniquement, et maintenant nous avons toutes une envie: recommencer! Mais ce coup-ci, dans des voies de notre niveau à toutes pour tout faire sans se mettre charrette!

Une belle expérience de bienveillance, de confiance et de bonne humeur dans ce groupe de Décapentes nouvellement formé. On a hâte de la suite!

Et un grand merci à Julie pour son super encadrement, c'était top!





Première sortie de la nouvelle promo des Déca'Pentes !





La première de 2024

Jeudi 4 Janvier 2024, il a fallu se résigner, on laissera les raquettes au clou et nous prof terons de la journée en sortie pédestre. Le temps ne semble pas propice au parking, mais bien vite les nuages bleus se précisent.

Le groupe de 7 chemine sur les hauteurs de Saint Férréol tout en devisant . Le repas se fera aux chalets du Chenay mais la chaleur manquant un peu, la séquence fut courte mais aussi gourmande.

Retour vers 15h30 avec le traditionnel pot de l'amitié .





La première de 2024





Le bien nommé..!

Grisaille froide au départ et surtout au retour pour les 12 participants à cette classique, toutefois une découverte pour au moins deux.

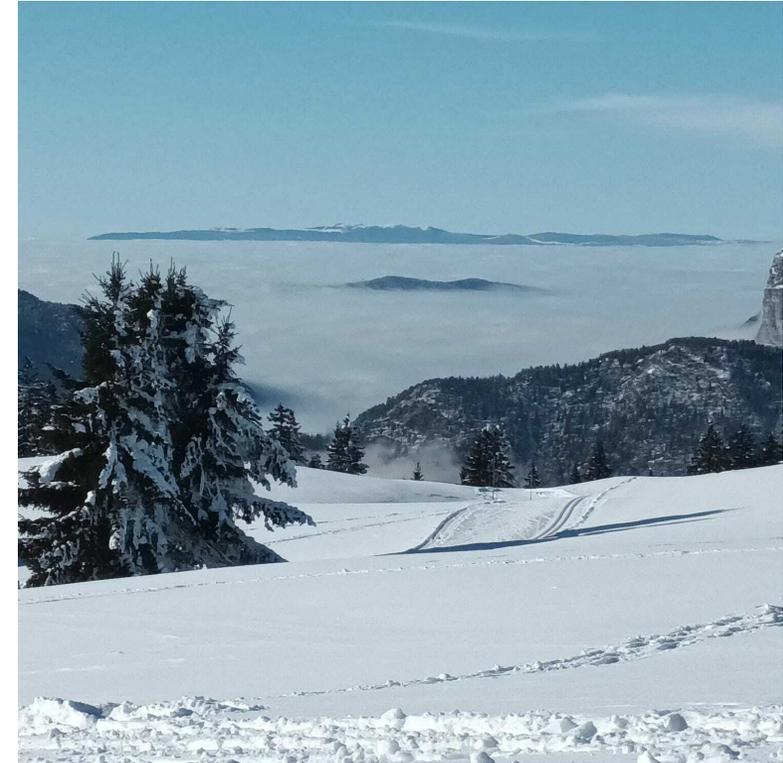
Mais entre ces deux épisodes, quelles belles sensations renouvelées, tant par la tranquille marche dans une neige profonde et confortable à souhait, que par les vues magiques sur l'ensemble des sommets environnants, dont, en majesté, la Chaîne des Aravis; découverte une première fois depuis la crête dominant Beauregard, puis au chalet de Colomban. Après la belle redescente au plateau, la pause repas, à l'abri d'une façade du chalet des Poutassets, soustraite rapidement à la convoitise des nombreux autres randonneurs, reste l'occasion des coutumiers échanges de friandises. La boucle de retour s'entame par un parcours bien vallonné, via le chalet des Matins Clairs, pour culminer au sommet des remontées, surplombant La Clusaz. Au loin, les fonds de vallée, restés dans une brume dense, suggèrent un plaisir ...coupable..!!

De là, de joyeuses descentes en "profonde" nous ramènent au sentier tranquille du retour, conclu par l'amical pot traditionnel. L'épais brouillard retrouvé dès la sortie de la Croix Fry ne gâtera pas les splendides moments du jour...!





Le bien nommé..!





Dos de Crêt Voland dans la vallée des Belleville

Sortie en petit comité (nous étions 4) mais néanmoins conviviale et agréable. Une neige superbe nous a été servie par dame nature : montée dans les traces de skieurs, descente dans une poudreuse toute douce, vue panoramique sur la longue crête... Un seul petit regret : après la montée vite au soleil et qui nous a fait attraper chaud, le pique-nique fut avalé rapidement en raison du froid revenu avec une couche nuageuse et un petit vent ; nous avons quand même pris le temps de déguster un bon gâteau creusois aux noisettes ; miam. Et une descente de rêve pour revenir au hameau de Béranger. La remise en forme d'après les fêtes se passe bien !





Dos de Crêt Voland dans la vallée des Belleville





Contest des Reines et des Rois

Ce dimanche 14 janvier avait lieu le contest annuel d'escalade pour les enfants du club.

31 enfants entre 6 et 15 ans ont grimpé pendant 3h sans relâche sauf pour manger un bon bout des gâteaux préparés par les parents.

Jelena et Mallory étaient aux commandes pour briefier petits et grands sur les règles de la compétition et la sécurité à l'assurage.

Grâce à tous les bénévoles présents, nous avons pu leur ouvrir toutes les voies de la salle.

Petite nouveauté de l'année, les enfants de moins de 8 ans pouvaient aussi participer à condition qu'ils sachent monter en haut des voies.

Bravo à tous les enfants !!! (et particulièrement à Mia qui était la plus petite)

Les résultats de cette belle journée :

- chez les 8/10ans :

- 1ère : Iris
- 2ème : Malo
- 3ème : Ellie June

- chez les 11-13ans :

- 1ère : Liv
- 2ème : Maëlle
- 3ème : Maïwenn

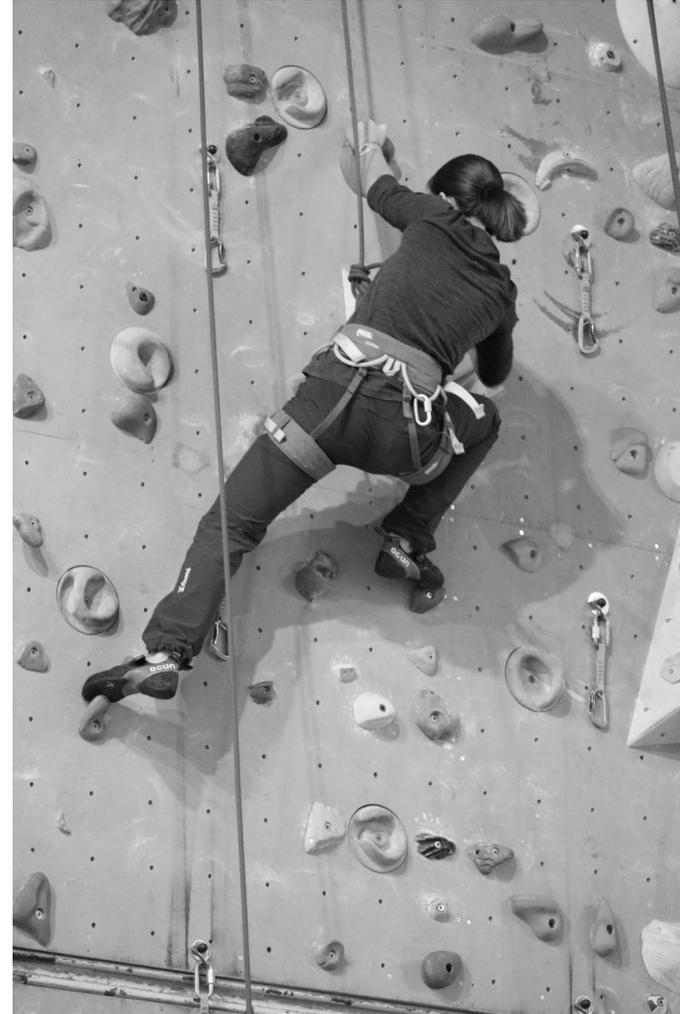
- chez les 14-17ans :

- 1ère : Alice
- 2ème : Garance
- 3ème : Gaël





Contest des Reines et des Rois



1er rencontre sur le thème: risques et sécurité en montagne

Une 1ère rencontre qui tient toutes ses promesses, tant sur la richesse des expériences vécues que sur la diversité des réflexions partagées.

Le titre même fait débat :

Sécurité et montagne, n'est-ce pas un oxymore ?

Le risque est-il à éviter ou un plaisir qu'on va chercher ?

Une dizaine de personnes se prête au jeu, chacun prend la parole :

D'un débutant qui peut minimiser un danger, au manque de vigilance lié aux automatismes des plus expérimentés, de la mauvaise estimation d'un temps de course, à la gestion d'une personne en difficulté en montagne. Sont aussi abordés, la nécessité de mobiliser ces connaissances et de garder son calme, les choix que l'on fait : du passage ou non dans des névés raides en randonnée ou des pentes glacées en ski mais aussi des différences d'engagement entre un trip en autogestion et une course encadrée...

A été mis en avant, l'importance des choix, du matériel, la nécessité de la communication, la prise en compte du niveau des gens, la capacité du cerveau à ne pas analyser toutes les informations, l'influence de la météo, la multiplication des facteurs, le tout avec beaucoup de plaisir et/ou d'émotion.

Un grand merci pour ce temps d'échange qui débute ce projet.

Un fichier va vous être communiqué pour engranger un maximum de retours d'expérience qui seront compilés dans une matrice des risques vus par les adhérents.

Pour toutes questions une adresse mail : risque.securite.montagne@gmail.com



EA - sortie ski de randonnée

Nous nous sommes retrouvés à la soierie ce dimanche matin. Yann du magasin de Sambuy Sport nous a apporté le matériel de location. Le groupe était encadré par Baptiste et Erwan.

Nous avons rejoint le groupe jeune et les adultes au plateau de beaugard pour une journée tous ensemble.

C'était une première en ski de randonnée pour la plupart du groupe. Une nouvelle expérience.

Après une courte montée, on a fait des ateliers sondage, recherche avec DVA, et pelletage. Après une pause pique nique tous ensemble, Philippe nous a fait une démonstration de nivologie. Ensuite on a fait un dernier exercice de simulation d'avalanche. Nous avons fait une petite descente en ski pour rejoindre la voiture.

Rozen





EA - sortie ski de randonnée



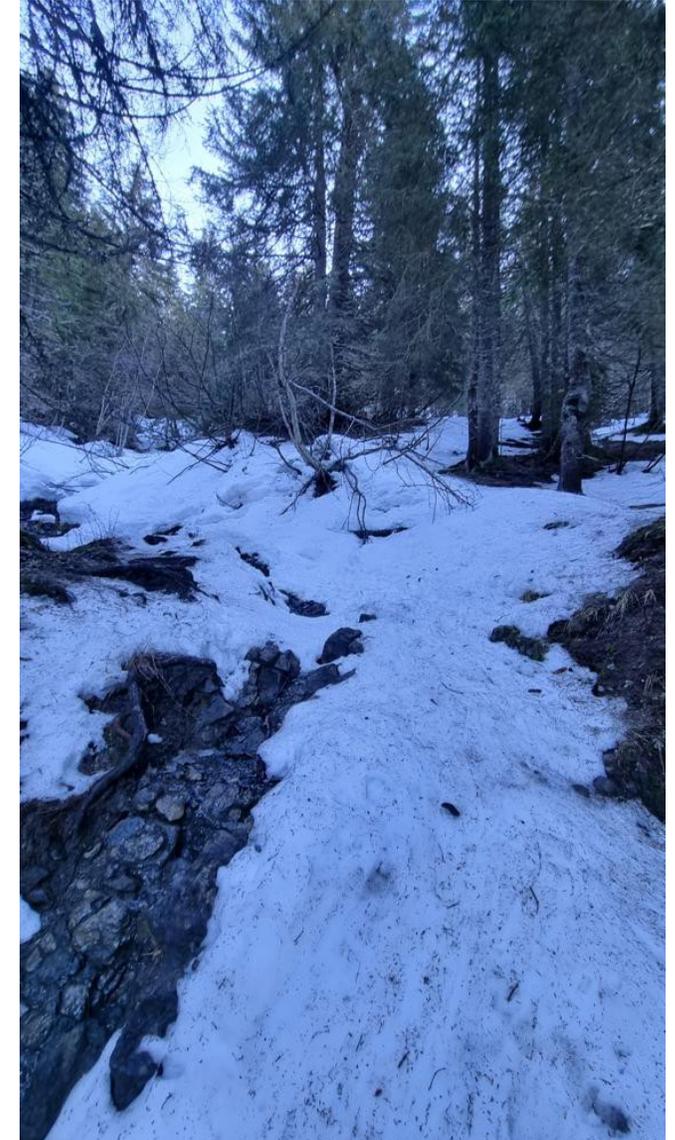
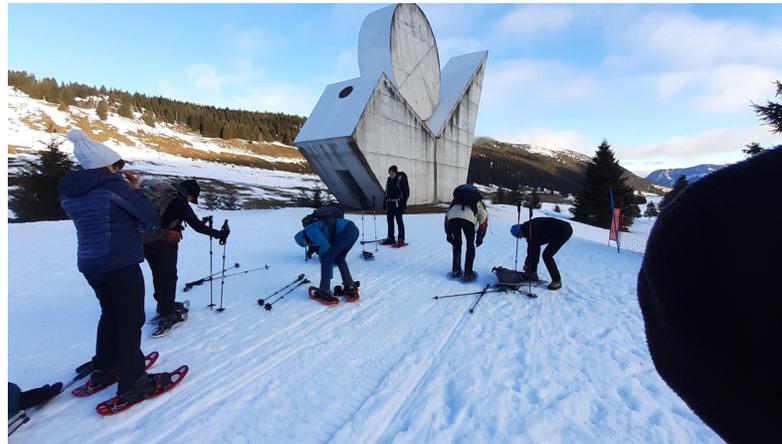


Servi sur un plateau!

Neuf, sous un soleil déjà bien établi, pour emprunter, via le monument de la Résistance, une calme parallèle à la piste de fond, atteignant le replat "des Mouilles". Au cours de la montée, constat d'une neige ayant subi bien des transformations (gelée, fondue, croûtée...), loin de la belle "poudre" foulée naguère..

Ici commence la rampe dite de "la Colonne", ce baptême signalant assez la franche rudesse de cette montée! Voilà le Plan du Loup et...la pause-banane! Prélude à une autre solide grimpée amenant à franchir le "Pas du Loup", nommant l'accès au Plateau des Auges. Quelques as encore et ...les yeux sont trop petits pour s'emplier des immensités blanches faisant face! Massif du Mt Blanc, chaîne des Aravis, Faucigny... Poursuivre jusqu'aux "Chalets des Auges", blottis en bout du plateau.

La façade généreusement ensoleillée de l'un d'eux abritera le repas; vue imprenable...sans supplément!! De retour sur le plateau d'où l'on domine celui des Glières et autres sommets, Sous-Dine par ex. Fin de parcours par le Bois des Lanches, et pot conclusif à Thorens. Espérons plus et meilleure neige pour la prochaine...toujours attendue!





Servi sur un plateau!



Week-end Neige et avalanche NA2 du 12 au 14 janvier

Jour 2 : un peu de théorie avancé

Une 2ème journée plus axée théorie où l'on repart des fondamentaux avec notre binôme de formateurs passionnés : entre un exercice de test de groupe de DVA sur le parking et un cours approfondi de thermodynamique de nivologie (qui en a achevé quelques-uns...), ils ne nous ménagent pas !

Nous poursuivons par des vidéos d'avalanches commentées. Philippe et Thierry nous exposent l'importance d'une bonne prise d'informations auprès des différentes ressources à disposition pour bien préparer sa sortie (DataAvalanche, Synthesis, CamptoCamp...) ainsi que les différentes méthodes qui permettent de limiter le risque de prise de mauvaise décision (3x3, Nivotest).

Nous terminons par un dernier jeu où nous devons restituer les différentes caractéristiques de la neige, des plaques, du risque et de type de déclenchement en fonction des 5 types d'avalanches. L'occasion pour nos formateurs de vérifier notre assiduité.

Feedback et retours des participants.

La conclusion : une formation riche et intense où chaque futur encadrant ressort grandi et beaucoup plus conscient des risques liés à la pratique de la montagne en hiver. Un weekend qui nous a permis d'appréhender la neige sous un œil averti et de comprendre que parfois, il faut savoir aussi renoncer, communiquer et qu'il y a toujours une alternative.

Merci à tous les encadrants et mention spéciale pour le gâteau aux noix et autres douceurs qui nous ont accompagnés.



Week-end Neige et avalanche NA2 du 12 au 14 janvier



Week-end Neige et avalanche NA2 du 12 au 14 janvier

Une formation perfectionnement neige et avalanche qui a été l'occasion de rencontrer des cafistes venant des 4 coins de la France (Le Havre, les Vosges, l'Aubrac, (Haut)-savoyards, ...).

Jour 1 : Exercices pratiques

Direction le Beaufortain où, après avoir perdu (et retrouvé) un de nos coéquipiers dans les méandres des remontées mécaniques, nous débutons la journée pratique sous un magnifique soleil par un test individuel de recherche DVA en 10 minutes.

Nous enchaînons par des ateliers sondages pour revoir les bases de la recherche finale, du sondage à plat et en pente, ainsi que la technique de pelletage en V. Ces exercices nous amènent à rencontrer les poupées de Philippe qui servent de mannequins et supports visuels à la démonstration du sondage perpendiculaire à la pente.

Après une pause déjeuner bien mérité, nous passons à un exercice de secours complet en groupe où nos initiateurs se prêtent au jeu de rôle pour créer les conditions de tension d'un vrai secours qui nous permet de mettre en pratique la méthode RIO-PASO.

Nous rejoignons nos formateurs pour creuser un trou dans la neige à plus de 2 mètres de profondeur et réaliser un test de stabilité du manteau neigeux, comprendre mieux la formation des différentes couches de neige et observer à la loupe différents types de grains.

Après une descente par les pistes (n'en déplaise à certains), le dernier exercice de cette journée nous attend pour nous aider dans notre prise de décision avant une sortie : quel est le risque ? Comment lire un BERA ? comment puis-je limiter ce risque ? quelle alternative ?

Cette journée intense et riche s'achève autour d'une raclette bien méritée.





Mont ROSSET neige de printemps en janvier...

Ce dimanche 28 janvier, nous avons skié sur une neige moquette et soupe sur les 200 derniers mètres...

Merci aux participants et à Philippe pour les photos





Mont ROSSET neige de printemps en janvier...



Février

Février

02
2024

Février



Un petit tour...

Quatre "mousquetaires", défiant une météo mal assurée et des nuées épaisses, au départ de Planbois en direction de la croix de Sulens. La Tournette voisine joue à cache-cache, derrière les nuages, durant la montée, en large partie en "terre" jusqu'au premier chalet. Manque de neige récente criant; celle, rescapée, dure, transformée, croûtée...

Un passage à l'alpage-école de la Grande Montagne, toujours enveloppé dans le coton brumeux, avant d'entamer la montée dans la combe; jour blanc, éclairé d'une brève et pâle trouée solaire, levant des espoirs... vite échaudés. Au Col de Sulens, aucune autre vue que celle des quelques mètres alentours... Dans ces conditions, la prudence interdit de poursuivre le parcours en arête menant à la croix du sommet. L'Auberge de Planbois accueillera la déception de la redescente "forcée" et, la consolera par la cueillette d'un champignon savoureux...

Et, de toute façon, de bien agréables partages amicaux !





Un petit tour...





Col de l'Arpettaz à une prochaine!

Ce jeudi, les nuages ont décidé de voiler les paysages qui font le charme d'une rando au col de l'Arpettaz. Aussi, changement de programme et rando pédestre sur les hauteurs d'Englannaz.

Départ à 09h00 pour un circuit forestier plein d'aventure : après une montée raisonnable jusqu'à Prafeu, la résidente locale nous emmène droit dans le pentu, au lieu-dit les Esserts ! Au total 501m de dénivelé dont 75 % bien raide, parmi une nature déjà à l'éveil du printemps.

Ensuite redescente par le Pré Grobet suivi d'un plongeon vers Englannaz par ce qu'on appelle un sentier en voie d'aménagement, avec test de souplesse pour passer au-dessus ou au-dessous d'arbres tombés au travers du chemin.

De retour à 12h00, accueillis par un excellent petit blanc.

Parcours sportif, mais magnifique bol d'air dans une nature encore sauvage.

Merci Simone





Col de l'Arpettaz à une prochaine!





Chalet de Mt Rosset

Le parking était bien rempli au lieu-dit Le Pars, point de départ de notre randonnée.

Beaucoup de monde, randonneurs ou simples promeneurs, voulait profiter de cette belle journée au dessus de la grisaille.

Dès le départ, nous n'avons pas hésité à suivre le tracé du ski de rando, au moins jusqu'à Chambrier. Une pente assez raide parfois, a vite calmé nos ardeurs et c'est par la piste que nous avons décidé de continuer jusqu'à notre but: le chalet du Mont Rosset.

Après un temps de pause assez long, consacré entre autre à contempler le paysage , à papoter voir à de la « méditation » (nous étions bien au soleil , n'est ce pas?), il a bien fallu se décider à redescendre et rentrer au bercail.

Merci à Paulette , Brigitte et Michel de m'avoir accompagné lors de cette belle escapade.





Chalet de Mt Rosset





Groupe Jeune ski de rando sortie N°2 Portes de Montmélian

Samedi 3 février, rdv à 7h30 à la soierie. Nous avons chargé le mini bus de la soierie, puis nous sommes partis dans la Lauzière, avec le grand beau temps. Arrivés à Cellier, nous avons chaussé les skis puis nous avons commencé la rando.

Nous avons pour objectif les portes de Montmélian. Nous sommes montés chacun à notre rythme sur une neige très dure.

On a été au soleil quasiment toute la rando.

Nous sommes arrivés au sommet vers 13h. Nous avons marché à notre propre rythme et nous sommes arrivés petit à petit. La neige était déjà un peu en train de fondre. Nous avons déjeuné face à une vue magnifique.

Les pattes de fruit de Licia nous étaient trop bonnes !

Une fois le repas et le chocolat de Nadine, nous avons retiré les peaux pour ceux qui ne l'avait pas encore fait. On a chaussé les skis puis on est parti pour la descente. Au début, la neige était assez bonne malgré quelques plaques de glace.

Nous sommes descendus assez rapidement même si contrairement à la montée, c'est nous qui attendions les anciens. La descente était plutôt agréable mais trop courte comme à chaque rando en ski et nous sommes arrivés au mini-van assez tôt. Nous avons rangé toutes nos affaires puis nous sommes partis. On est arrivé à la Soierie vers 16h et Gael qui a réussi à ne pas s'endormir dans le minibus contrôle maintenant la GRAVITÉ .





Groupe Jeune ski de rando sortie N°2 Portes de Montmélian





Groupe Jeune Ski de Rando Sortie N°1 Exercices DVA

Il faisait beau, le rendez-vous était à 8h à la soierie.

Nous sommes allés à la croix Fry pour faire des exercices DVA.

Nous sommes arrivés vers 9h15, puis nous avons commencé à mettre les peaux (pour ceux qui ne les avaient pas mises). Une fois sur les skis, nous avons fait un check DVA puis nous sommes montés une vingtaine de minutes jusqu'au plateau de Beauregard.

Arrivés là-bas nous nous sommes répartis en groupes de deux.

Nous avons commencé par faire des recherches pour trouver deux DVA enfouis sous la neige .

Il y avait quatre parcours. Les quatre parcours se rejoignaient au niveau d'un dernier exercice avec recherche et pelletage.

Nous nous sommes rassemblés tous ensemble en fin de matinée pour déjeuner avec l'école d'aventure et le groupes des adultes.

Quentin nous a appris à faire une table de neige. Philippe nous a fait une coupe dans la neige pour nous montrer sa composition et nous expliquer comment partent les avalanches. Une fois le repas terminé, nous sommes repartis avec Nadine et Quentin pour faire un autre exercice DVA puis nous avons quand même fait une petite rando jusqu'à un chalet et puis la redescente.





Groupe Jeune Ski de Rando Sortie N°1 Exercices DVA





Le Taillefer

Partis de Duingt pour pourfendre le Taillefer, et après une prière à Notre Dame et Saint Michel, nous avons été surpris : pas de fer dans le Taillefer mais des rochers. C'est donc en escaladant, désescaladant que nous avons parcouru cette belle crête entre lac et Entrevernes. Beaucoup de buis, des promontoires sur le lac de temps en temps avant la montée finale aux Bochettes. Certains petit malins, pas encore repus, voulaient remonter par le Roc des Bœufs ??? Malheureusement un peu de route pour la descente avant de rejoindre les petit chemins ramenant à Duingt. 17 km parcourus pour 800/810 m de dénivelé ; voilà une bonne reprise pour certains.

Le Wagon à Duingt nous a permis le pot de l'amitié, auquel nous tenons tant.

Un peu d'érudition :

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Entrevernes>





Le Taillefer





Col de la Frasse

Nous sommes 13 au départ de cette randonnée, avec le plaisir de revoir certains, absents depuis quelque temps.

Une montée toute en douceur passant par la Mine et les Bochettes, nous amène vers le col.

Vers 1200m d'altitude, une petite couche de neige nous rappelle que nous sommes toujours en hiver.

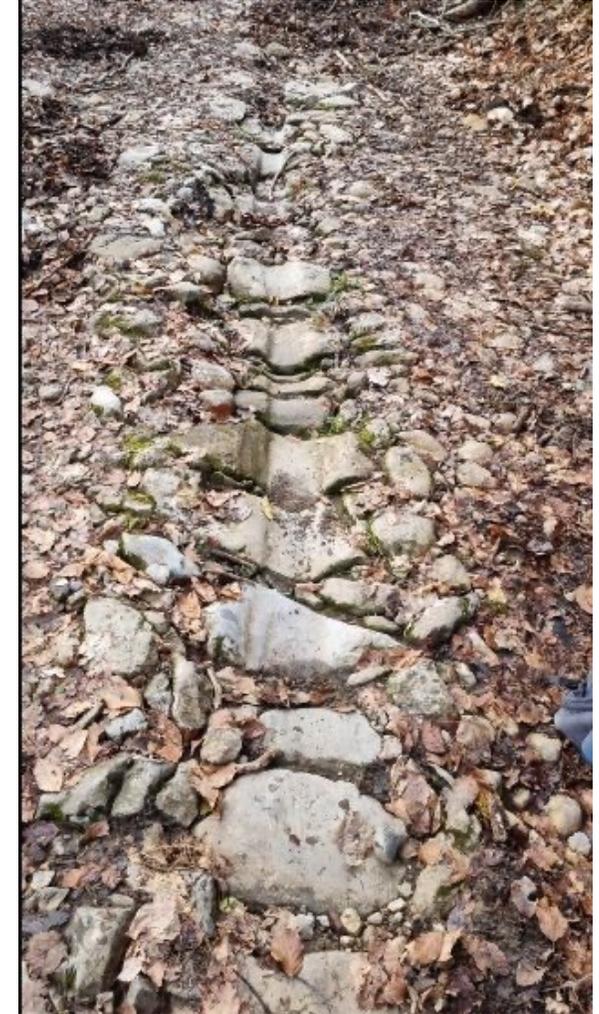
Que dire de la pause casse-croûte et ses moultes friandises?
Miam , miam ...

Résultat de cette journée ensoleillée : env. 900 m de D+ et 18kms ; cela méritait bien une halte réparatrice au bistro du coin





Col de la Frasse



Mars

03
2024
Mars

Mars



Tempête de bleu et blanc !

Même si le groupe n'a pu chausser que vers 1600m, après une partie du sentier partiellement verglacée, quelle journée ! Du bleu, du blanc ... Nous n'étions pas les seuls à en profiter : au dessus de nous, d'autres groupes ou skieurs solitaires: les uns vers le Quermoz, d'autres vers le col des Tufs Blancs ou encore en direction du Grand Crétet .

Nous avons dû toutefois tester la RTT (raquette tout terrain) à notre retour à partir des Terreaux en terminant à travers bois. Pas folichon . La neige manquait jusqu'au parking de Grand Naves.

Et pour terminer comme il se doit , nous avons eu le plaisir de goûter des boissons agrémentées de taraxacum au bistro du village. Un régal !





Tempête de bleu et blanc !





atelier thématique: école de vol

Pour le néophyte du jargon des grimpeurs : c'est l'apprentissage de la chute en escalade.

C'est l'occasion de s'entraîner à tomber pour le grimpeur (repérage dans l'espace, perte d'appréhension)

C'est l'occasion d'enchaîner les assurances en dynamique (de peaufiner sa technique) de décortiquer les étapes, de les analyser....

On signe avec Emilie notre premier co-encadrement (et disons-le en toute humilité, on était super fier de notre séance).

Il faut aussi dire que notre petit groupe de participant était super sympa, super motivé, super attentionné, super appliqué bref super tout, ce qui aide à passer un super moment. On a donc joué du pan inclinable, passé progressivement au-dessus de la dégaine, mis du mou sur la corde, fait varier les poids du grimpeur (avec une Emilie guerrière qui est montée avec un sac à dos d'au moins 20Kg pour simuler des situations avec un déséquilibre de poids sur la cordée)

Cet atelier s'inscrit dans le cadre du projet « risque est sécurité en montagne » après le petit atelier éveil musculaire avant grime de décembre...

Risque et sécurité en montagne

ATELIER THEMATIQUE: ECOLE DE VOL



8 mars 20h-22h
Inscription sur le site

Emilie et Claire

« avec corde et sans barde »

2er rencontre sur le thème : risques et sécurité en montagne

Nous avons fait parvenir à l'ensemble des adhérents un petit questionnaire pour que vous partagiez un retour d'expérience afin d'étayer de manière la plus large possible la matrice des risques toutes activités confondues perçues par les cafiistes de Faverges.

Nous remercions tous les personnes qui ont pris le temps de répondre : les retours sont poignants, variés, enrichissants.

Cela nous permet de démarrer notre 2eme rencontre en présentant quelques petits graphiques, avec quelques points intéressants :

Quasi autant d'incidents/accidents sur des lieux connus que non connus

Sur ces retours une répartition identique entre les débutants et les confirmés

Les récits (où nous avons enlevé les noms évidemment) sont distribués pour analyse, et nous avons essayé ensemble de définir les grandes catégories de risques (spécifique à chaque activité et transversale). Une très bonne interactivité et une participation générale rend ce moment fortement instructif. Nous allons travailler un peu la mise en forme avant de la rendre disponible sur le site.

Nous finissons la soirée par l'organisation de la suite projet, c'est une dizaine de personnes qui souhaitent faire les courses d'arêtes cet été. On a rappelé qu'il y aurait quelques prérequis à valider (et qui nous donnera en outre l'occasion de bien nous connaître).

Certaines personnes souhaitent s'investir dans le projet d'une autre manière (en mettant à dispo des boites à outils) en fonction des risques mis en évidence ou sur les sorties groupe enfants... cela me fait fortement plaisir et on va voir comment arriver à organiser tout ça.

Le projet suit donc son cours à petit pas....

Pour toutes questions une adresse mail : risque.securite.montagne@gmail.com



Retour aux bases...

Quatre "mousquetaires" donc pour affronter un parcours inédit et, effectivement très peu fréquenté, comme décrit dans divers "topos", assez succincts d'ailleurs. Et précédant le secours du balisage latéral de la réserve biologique de la montagne des Frêtes, le repérage, avec ou sans la facétieuse Iphigénie (en ce qu'elle disparaissait parfois du réseau..!), remettait en lumière la pertinence de savoir exploiter la "bonne vieille" carte IGN papier!

Au terme d'un cheminement vallonné, le belvédère de la cote 1791, sous l'ardent soleil, nous offrira le panorama total des Aravis et Mont Blanc entre autres et, de confortables banquettes pour le repas ! La laborieuse marche du matin ne permet pas d'atteindre le sommet du Crépon, bien en vue, mais encore trop lointain pour un horaire hivernal.

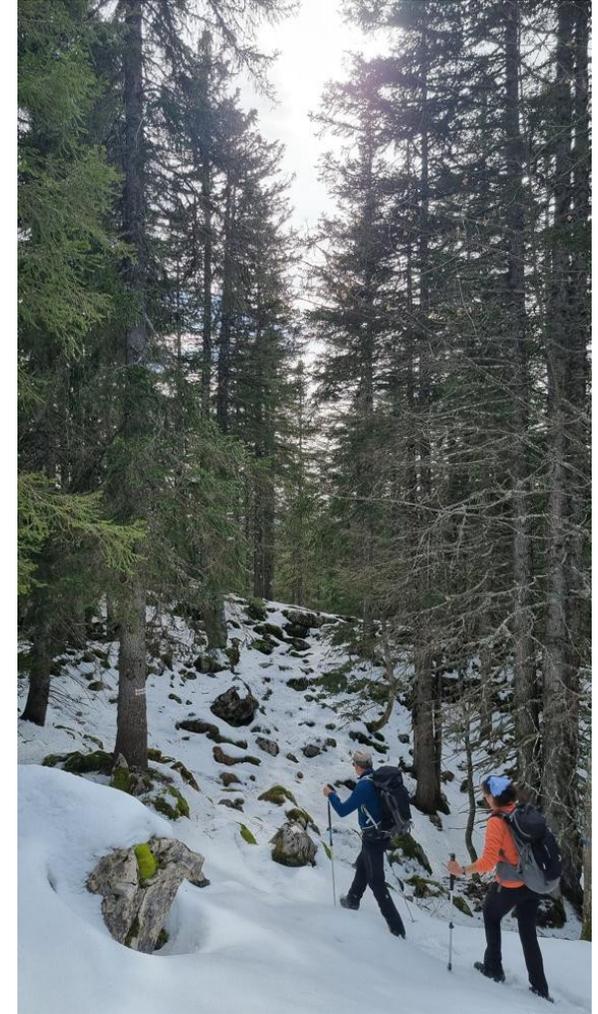
Retour dans nos traces ..! Et promesse d'un retour estival sur des sentiers d'approche (parfois devinés..) certainement plus aisés...

En tout cas, encore une superbe journée d'amitié partagée joyeusement dans l'effort..





Retour aux bases...





Validation initiateur

Avec dans nos sacs à dos, nos 12 séances d'encadrement ou co-encadrement, après un entrainement intensif sur nos manips à connaitre (enf n surtout un révision la semaine d'avant) nous partons à la quête de notre validation d'initiateur SAE. On vous l'accorde ce n'est ni un Everest, ni un Mont blanc ni même un Charvin, mais on vous l'assure l'ambiance était studieuse et sérieuse sous la houlette de nos bienveillants examinateurs (Clément et Jules).

Passage en revue de nos expériences, tirage au sort des manips à valider et l'après-midi examen pédagogique sur une séance 1h à 1h30 avec des groupes d'élèves (adultes ou enfants, caf iste ou non).... Bref un dimanche bien rempli.

Avec la satisfaction d'avoir réussi à partager notre passion commune, qui est le « like motiv » de tout initiateur au CAF...



« Marcher dans la boue » vers col de Bornette

C'est sur un sentier très boueux que 10 rtt (randonneurs tout terrain) ont trainé leurs guêtres ce jeudi. Si la première partie du chemin a permis de tester les capacités d'équilibristes des uns et des autres, le reste n'a été qu'une démonstration de maîtrise du terrain : aucune chute !

L'état de ce terrain n'a en rien freiné l'imagination débordante de certain(e)s à chaque arbre mort : « une forêt peuplée d'étranges créatures » selon une participante, ou « safari zoologique avec écureuils, diplodocus , chamois et « dingos » selon une autre.

Sans compter un pas de deux parfaitement exécuté par un Noureev en puissance. Que de talents cachés dans ce groupe !

Une belle journée tout au long de laquelle les zygomatiques ont très très bien fonctionné .





« Marcher dans la boue » vers col de Bornette



Avril

Avril



Avril



Une belle journée

Jeudi 4 Avril 2024, la fenêtre météo prévue est bien là (fallait y croire vue la météo du mercredi.....) et c'est à 9 que le départ se fait à partir d'Épernay pour le sommet de l'Épion. Après le cheminement sur une belle piste, la montée par le Crêt de la Via, un peu redressée, amène le groupe au Col du Potat et de là le sommet de l'Épion.

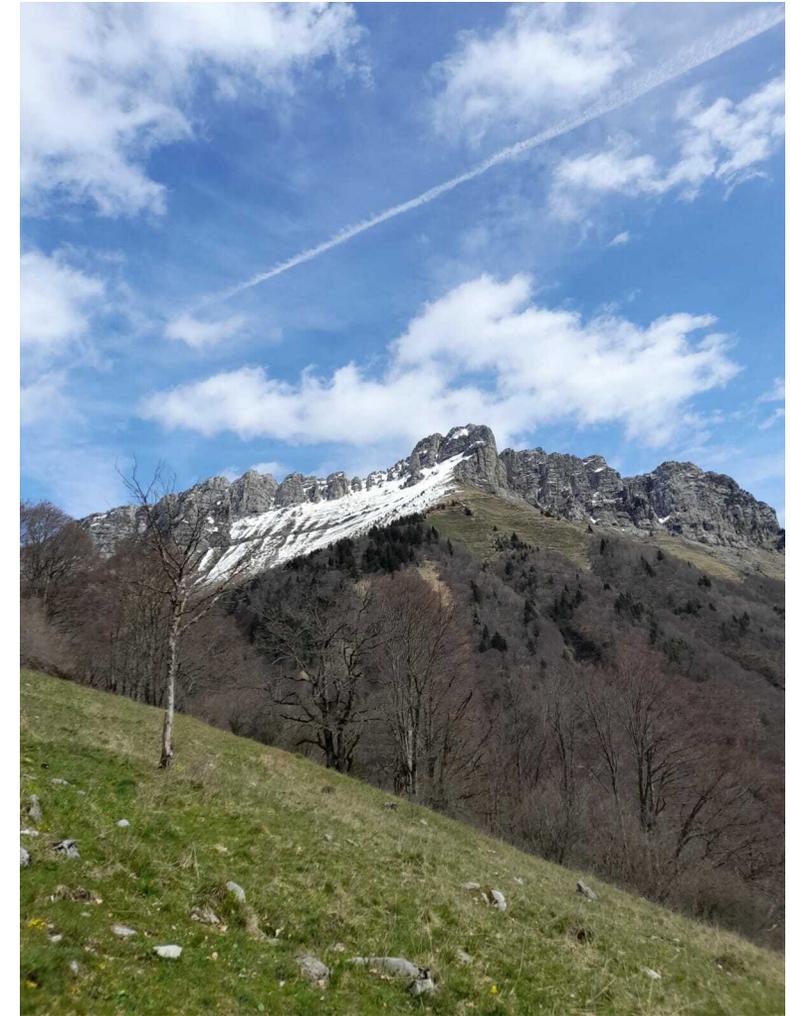
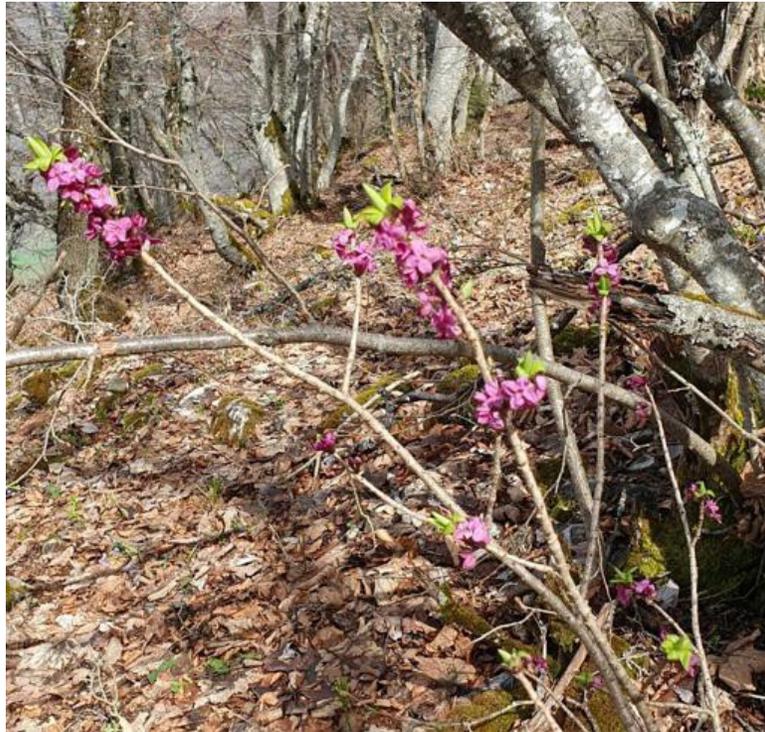
Repas pris dans l'alpage, dans la douceur du printemps et un paysage bien sympathique , conclue comme il se doit par moultes douceurs. En fin, avant que le frisson thermique post prandial n'envahisse les participants la direction du retour est prise.

Enfin, le pot de l'amitié, pris à la chocolaterie de Lescheraines, a conclu une bien belle journée.





Une belle journée



EA - sortie VTT

Dimanche 7 avril, c'est enfin la reprise des activités pour le groupe école d'aventure après un hiver pauvre en neige et en sortie d'hiver.

Le groupe est quasi au complet, je sens très vite chez les enfants du plaisir d'être là.

Le rdv est donné à Doussard, on retrouve David, du club VTT de Faverges, qui va encadrer la sortie.

Après un moment à vérifier les vélos de chacun, David anime quelques ateliers techniques pour apprendre la bonne position sur un VTT. Cela peut paraître pénible mais nécessaire avant d'aller sur les chemins. Tous les conseils de spécialiste sont bons à prendre !

Après la pause pique nique, c'est le moment d'aller sur les chemins, échauffement sur le plat avant d'attaquer la montée qui nous mène à la fameuse descente de la corona trail. Certains jeunes du groupe avaient hâte de découvrir cette belle descente technique ouverte par des jeunes de Doussard en 2020 pendant le confinement!

Il faut croire que le groupe avait de la réserve puisque nous avons refait une seconde fois la montée et la descente.... pour un retour au parking vers 17h!

Cette sortie est la première des nombreuses sorties printemps/été prévues jusqu'en juillet...



EA - sortie VTT





Col de Montartier pour le Groupe JEUNE

Rdv à 6h 45 à la soierie pour un départ à 7h, nous sommes allés jusqu'à Celliers pour le départ de la rando. Nous sommes partis à ski à 8h30.

La météo n'était pas terrible avec des nuages, du vent et par moment des passages de jour blanc .

Durant toute la montée, il a fallu que nous déchaussions plusieurs fois. La neige était très dure et même parfois gelée .

Nous avons dû sortir les couteaux pour continuer. Au bout d'un moment, nous avons bifurqué à gauche pour monter dans un couloir où la poudreuse se battait en duel avec la glace. Dans la montée nous nous sommes séparés en deux groupes : un qui continuait de monter et avait pour ambition de monter jusqu'au col, et l'autre qui est monté plus doucement et qui a fini par redescendre un peu jusqu'à un chalet .

Finalement nous montions au rythme des "j'ai faim" et des "quand est ce qu'on mange " des deux garçons ... Super montée !! Au col de Montartier nous sommes immédiatement redescendus tellement le vent nous brassait (sans prendre le temps d'enlever peaux et couteaux ????) jusqu'à un endroit un peu plus à l'abri du vent . Puis nous nous sommes dépêchés d'enlever les peaux et on a entamé la descente pour rejoindre Evan et Nadine qui avaient pendant ce temps creusé un trou pour se mettre à l'abri .

La neige était très crouteuse ou glacée en fonction des endroits malgré quelques passages de poudreuse ce qui a valu pas mal de chutes .

Nous avons mangé avec Nadine et Evan au chalet où nous avons malgré tout eu froid. Et nous avons fini de descendre jusqu'à la voiture.

Nadine nous a alors payé un chocolat chaud dans un bar ensuite.

Merci à elle !





Col de Montartier pour le Groupe JEUNE





Col du Champet

Une belle journée pittoresque pour les 6 participant(es): matin frisquet au départ, mais le soleil étant présent, les passages en forêt furent de vraies douches froides pour les participants . La pause méridienne se déroule en plein soleil, un régal, les pieds dans la neige d'où émergent moults crocus.

Le retour démarre par un passage en forêt pour passer au Grand Leyat – tourbière- et au Pic de la Loze où le panorama sur la chaîne de la Lauzière est de toute beauté. Le cheminement fait de montées et de descentes enneigées pour certaines, glissantes pour d'autres, donna un certain charme à cette randonnée. Enfin, la dernière descente hors sentier apporta aussi son lot d'émotions. N'oublions pas un petit clin d'œil pour la rencontre avec un arbre à pois (voir la photo), permettant à Sylvie d'évoquer et faire connaître Yayoi Kusama artiste japonaise utilisant souvent les pois de couleur sur ses œuvres.

Enfin, fatigués mais contents tous et toutes rentrèrent à la maison....





Col du Champet





Neige au Plan de la Limace

Ambiance hivernale au départ de Jarsy (le parking du Coudray étant « complet ») pour cette sortie dont l'objectif était le Plan de la Limace (1 710 m).

La température très supportable et la quasi-absence de vent nous ont permis de profiter d'un paysage digne d'une toile artistique : nuances de gris en tous genres, rais de soleil venant réveiller les sommets enneigés.

Certes, les derniers mètres pour atteindre le Plan de la Limace ont demandé un peu d'effort, la neige nous atteignant quelque fois les genoux, mais le pique-nique est venu récompenser notre ténacité : consommé sur des chaises le long d'un chalet et agrémenté de flan coco, petits biscuits et chocolats... Un moment bien convivial.

Les pistes forestières empruntées majoritairement en montée et en descente ont permis de « babiller » agréablement. Bref, aucun regret exprimé d'avoir décalé cette sortie d'une journée, d'autant que le point final eut lieu au maintenant célèbre salon de thé de Lescheraines.





Neige au Plan de la Limace





Rando retrouvailles

Nous sommes 14 au départ! Sur le parking déjà, retrouvailles et prise de connaissance de « nouveaux ». Montée tranquille du Lautharet vers La Lavanche où surprise , nous rencontrons un ancien président, Jean-Marc Charrondièrre, équipé de crampons pour nettoyer un talus. Après quelques souvenirs échangés, la montée se poursuit sur un chemin forestier en travaux. Le poids des chaussures augmentait à chaque pas par cette boue collante, et cela jusqu'à l'approche du Solliet.

La descente vers le Roc de Viuz s'effectue par un sentier où quelques passages acrobatiques nécessitent toute notre attention et notre souplesse.

Au Roc, c'est la découverte du paysage favergien, avec au loin un Mont Blanc sans nuage. Petite anecdote, la croix sur le roc en 1990 a été érigée avec l'aide le Club Alpin de Faverges !

Casse-croûte et sieste au soleil devant un paysage que la plupart de nos randonneurs n'avait pas encore admiré.

Après une remontée costaute, le chemin des Teppes nous permet après moult zig-zags de rejoindre le lieu de départ.

Belle journée au soleil, plaisir des retrouvailles.





Rando retrouvailles





Brume matinale sur le lac!

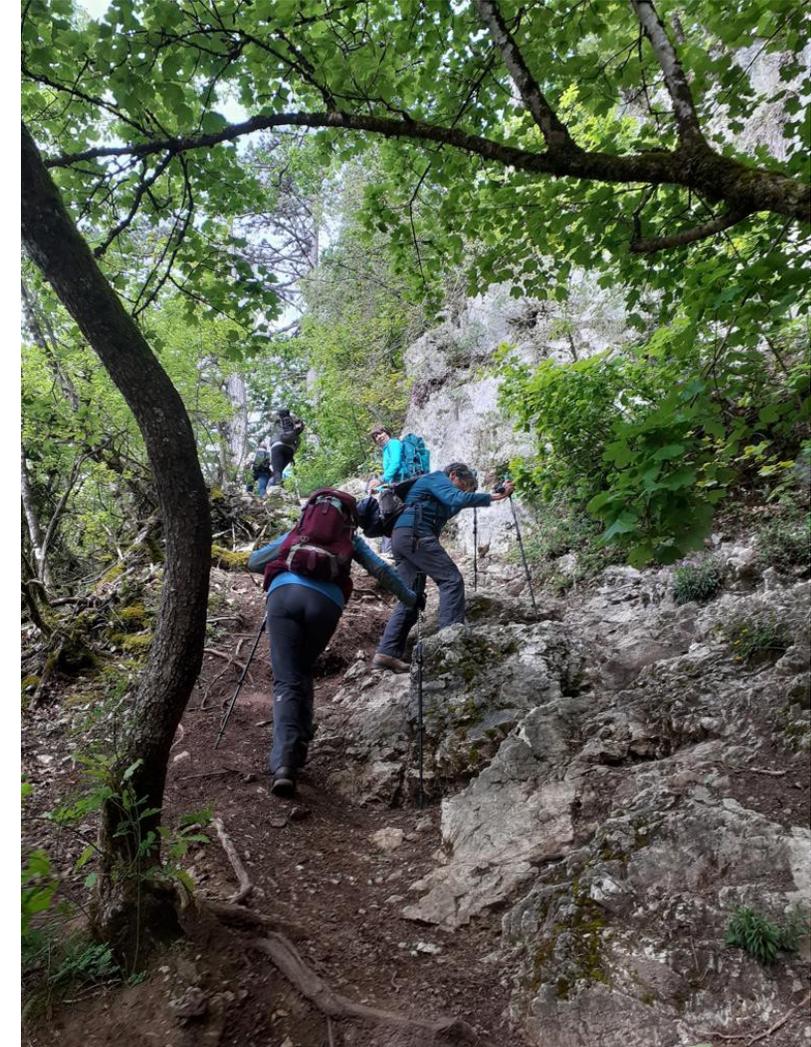
Météo favorable ce mardi et encore peu de touristes : l'occasion de découvrir ou redécouvrir le beau site du roc de Chère. Départ du bord du lac pour aborder la montée raide qui rejoint un sentier au milieu d'un paysage forestier magnifique, bordés de grottes dont une ornée de minuscules statuettes.

Suivant les indications de Simone, la rando se poursuit par une descente parfois acrobatique au dessus ou au dessous d'arbres couchés sur le sentier et aboutit au bord du lac au lieu dit « le jet de la rose ».

Remontée et arrivée au premier belvédère, panorama idéal sur le lac pour le pique-nique de midi.

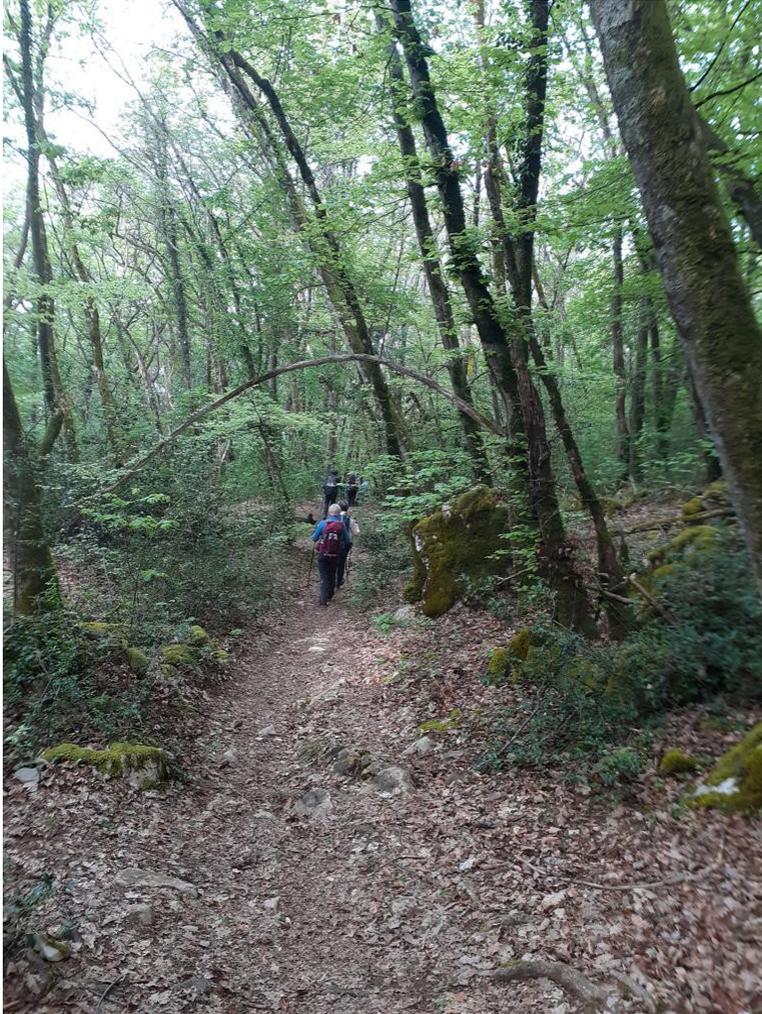
Le retour passe par un deuxième belvédère, longe les dents de Lanfon qui se découpent sur notre gauche et traverse Les Granges aux maisons bien furies.

Agréable journée, vue sur un lac avec son voile de brume matinale, et surtout le plaisir de retrouver Thérèse parmi nous.





Brume matinale sur le lac!



Mai

05
2024

Mai

Mai



Dernière sortie ski de rando le 23 mars

Rdv à 6h45 à la soierie pour un départ à 7h, nous sommes allés jusqu'à Cellier pour le départ de la rando. Nous sommes partis à ski à 8h30.

La météo n'était pas terrible avec des nuages, du vent et par moment des passages de jour blanc.

Durant toute la montée il a fallu que nous déchaussions plusieurs fois. La neige était très dure et même parfois gelée .

Nous avons dû sortir les couteaux pour continuer. Au bout d'un moment, nous avons bifurqué à gauche pour monter dans un couloir où la poudreuse se battait en duel avec la glace . Dans la montée nous nous sommes séparés en deux groupes : un qui continuait de monter et avait pour ambition de monter jusqu'au col, et l'autre qui est monté plus doucement et qui a fini par redescendre un peu jusqu'à un chalet .

Finalement nous montions au rythme des "j'ai faim" et des "quand est ce qu'on mange " des deux garçons ... Super montée !! Au col de Montartier nous sommes immédiatement redescendus tellement le vent nous brassait (sans prendre le temps d'enlever peaux et couteaux ?????) jusqu'à un endroit un peu plus à l'abri du vent . Puis nous nous sommes dépêchés d'enlever les peaux et on a entamé la descente pour rejoindre Evan et Nadine qui avaient pendant ce temps creusé un trou pour se mettre à l'abri .

La neige était très crouteuse ou glacée en fonction des endroits malgré quelques passages de poudreuse ce qui a valu pas mal de chutes .

Nous avons mangé avec Nadine et Evan au chalet où nous avons malgré tout eu froid. Et nous avons fini de descendre jusqu'à la voiture.

Nadine nous a alors payé un chocolat chaud dans un bar ensuite.

Merci a elle !





Dernière sortie ski de rando le 23 mars





La Croix du Roy

Un soleil radieux et un ciel sans nuages laissaient augurer une belle sortie . Elle le fut , même si une brume matinale s'est installée rapidement et ne nous a pas permis de voir le lac depuis le passage dans la falaise. Mais cela s'est vite dissipé et avons pu profiter d'un panorama splendide à la Croix du Roy : le lac , la Tournette, le Mont Blanc quand les nuages qui le couvrait daignaient disparaître.

Que dire du rythme à l'aller à partir du Chalet de la Combe jusqu'à la Croix du Roy et sur le retour jusqu'au parking? Avons nous lambiné ? Nous avons pris notre temps.....+)

A noter tout de même : 1150 m de D+ et 20 kms ! Sympa comme sortie n'est ce pas ?





La Croix du Roy





Col du Fer

Même si les 1000m de d+ prévus au $\frac{3}{4}$ «dré» dans l'pentu » pouvaient impressionner, c'est quand même « tranquillou » que l'équipe de Fer ou de choc que nous étions s'est attaquée à cette montée. Somme toute, c'est sans trop de mal que le sentier relativement sec a été parcouru. Peut-être que les jambes étaient un peu lourdes au col, mais la loooongue séance de méditation qui a suivi le repas a été fort réparatrice.

Il fallait bien redescendre. Nous l'avons fait via La Ville de Rosset pour récupérer notre véhicule laissé à Marlens.

Une jolie boucle et une très belle journée au grand air !





Col du Fer





Mai, y es-tu?

Ce dimanche, c'est plein de joie que le groupe de 12 randonneuses et randonneurs se retrouvent sur le parking, direction le lac de Saint Guérin. Ce mois de Mai n'est pas des plus réjouissant, les perturbations se suivant de près et obligeant à rester à l'abri.

A parti du lac, le cheminement se fait dans l'alpage bien humide et vers 1900, la neige tardive oblige à adapter l'itinéraire. En chemin, un chamois attire notre attention ainsi qu'une marmotte prenant le soleil à la porte de son terrier. Enf n, le chemin débouche sur l'arête des monts des Acrays, avec une vue appréciée tant côté Saint Guérin que Côté Roselend. L'endroit convenant à tous, le repas sera pris à cet endroit, bien agrémenté comme toujours de moultes gourmandises. Enf n, le retour se fera par le passage de la Charmette.

Et bien entendu, un petit arrêt à Beaufort conclura cette belle sortie avec le pot de l'amitié.





Mai, y es-tu?



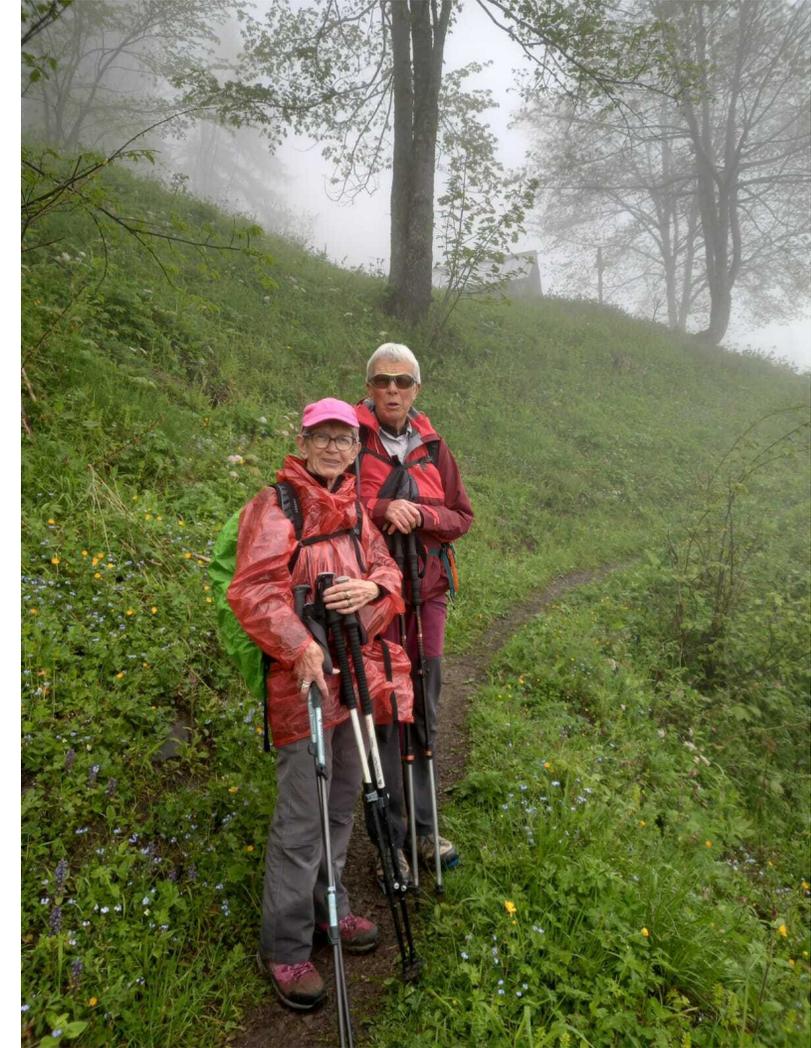


Opération commando dans les Bauges

Jeudi pluvieux, pieds boueux... mais randonneurs pas grincheux !

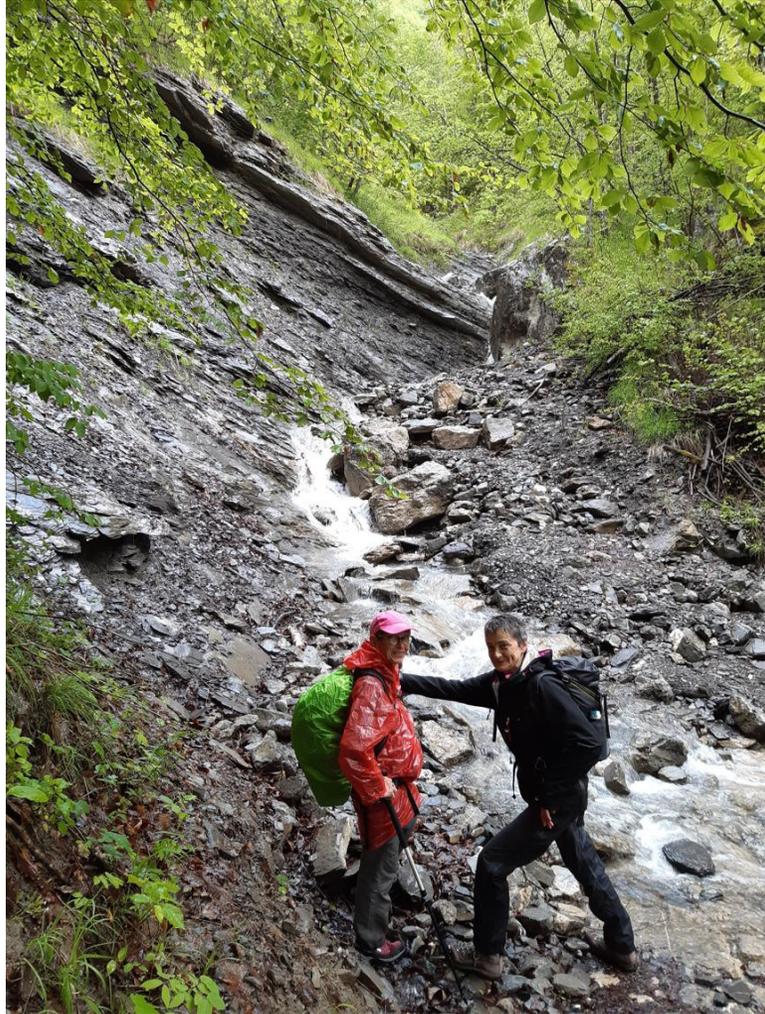
En fait, nous étions seulement trois à braver la météo humide de ce printemps, pleines d'ambition pour rallier le col de la Fougère. Espoir vite « douché » puisqu'une averse nous f t mettre rapidement imper et cape ; mais la bonne humeur était toujours là. Rien ne nous f t perdre notre allant, même pas les sentiers boueux à souhait, d'une boue bien liquide. Simplement, arrivées aux chalets de la Balme, un consensus se f t pour pique-niquer là en attendant de voir si les nuages qui nous enveloppaient allaient se dissiper, permettant ainsi de continuer jusqu'au col. Ce fut peine perdue. Le froid nous gagnant, une seule issue : re-descendre. A l'arrivée, devant élire la randonneuse la plus crottée, le jury décida à l'unanimité : égalité pour tout le monde.

Malgré tout, une sortie sympa en bonne compagnie.





Opération commando dans les Bauges





Tour du Vélán

Nous étions 7 à nous lancer sur ce sentier bauju en ce jour de Fêtes de Mères : Dominique , Claire , Maryline, Paulette , Brigitte, Edmond et moi.

Un parcours connu de presque tous les participants : départ du pont de St Ruph direction le sentier des Rois, Source des Auges, Plan de France sous la surveillance de 2 chamois, Eau Froide et retour au pont via le chalet des Barbus (un seul, à priori en pleine sieste...) et la Servaz.

La f bre n'était pas très présente, il manquait entre autre la vedette de ce coin : le sabot de vénus. Mais les botanistes du groupe ont quand même pu partager leur savoir.

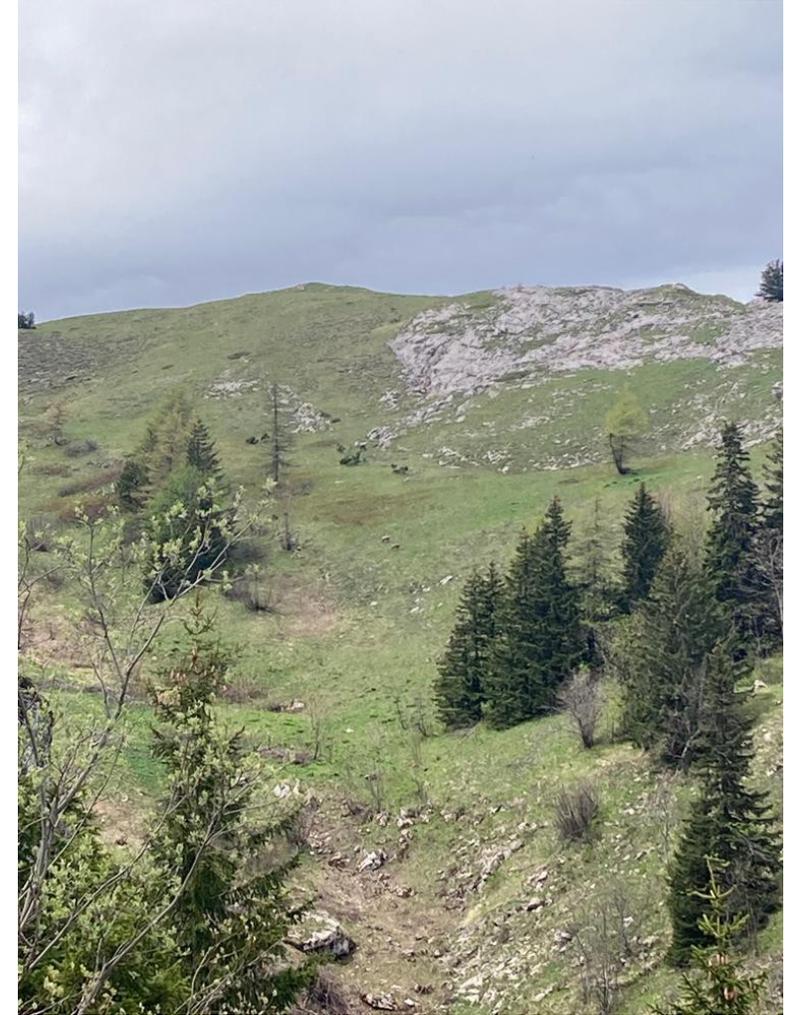
Qui s'est aperçu que le d+ de la sortie était d'environ 1000m ? Le souff b n'a pas manqué :+)

Chacun à pu apprécier l'arrêt fort sympathique chez Maryline avant le retour au bercail.





Tour du Vélán



Juun

Juun

06
2024

Juun

Grotte de l'ours au Semnoz

Ce dimanche 2 juin, nous sommes allés à la grotte de l'ours dans le massif des Bauges. Les guides Juan et Lucas étaient très sympas et après une entrée à f'anc de falaise, la grotte nous a impressionné par sa profondeur, sa hauteur et par l'obscurité totale qui y règne. Après quelques rappels et passages plus étroits, nous arrivons à -160 mètres et là nous déjeunons. Nous remontons ensuite en solitaire. Les guides nous ont appris plein de choses : la formation des stalactites et des stalagmites, les différents types de roche, comment identifier une grotte vivante ou non ...

En bref, J'ai adoré cette journée !

Tom Moreau

Une fois encore, cette découverte de la spéléologie à été très apprécié par la plupart des enfants. Juan et Lucas sont des passionnés et savent captiver l'intérêt des jeunes dans cet environnement si particulier. Par des anecdotes, des explications sur l'hydrogéologie, des ateliers ludiques, ils rendent le moment sous terre très agréable.

Ca a bien dormi dans la voiture sur le chemin du retour...



Grotte de l'ours au Semnoz





Week End Alpi - Les Déca'Pentes

Le premier week-end en haute-montagne pour le groupe des Déca'Pentes c'était les 26 et 27 mai!

Pour cette première, nous avons passé le week-end autour du refuge de Torino entre 3200 et 3500m d'altitude, avec notre tip top guide Corentin ! On peut dire que se retrouver là-haut change complètement la donne : entre l'altitude, l'ambiance, l'engagement même sur des parcours faciles techniquement... C'était vraiment riche en enseignements !

Après un tétis à 6h du matin pour faire rentrer tout notre barda dans une seule voiture, nous voilà parties pour Courmayeur pour prendre le Skyway direction la Pointe Helbronner.

On débarque à 3500m et on dépose une partie de nos affaires au refuge de Torino qui se situe juste à côté de l'arrivée. Puis on s'équipe (un peu lentement, il faut le dire!), avec vue sur la belle Dent du Géant. La météo est avec nous, c'est top! Et nous voilà parties en 3 cordées sur le glacier du Géant. Le paysage est grandiose, on s'extasie à chaque instant !

Pour cette première journée on commence par l'arête du petit Flambeau, une arête mixte cotée PD mais qui fait prendre conscience de l'engagement que représente le mixte (neige + rocher). On apprend à pratiquer la corde courte et l'alternance de corde très courte et de longueurs: il va falloir pratiquer pour que la gestuelle devienne un automatisme! On enchaîne ensuite avec des mises en situation de secours en crevasse, avec le baudrier qui nous taille les côtes tout en essayant de faire un "corps mort".

Leçon 1: c'est quand-même bien la m... quoiqu'il arrive!

Leçon 2: enlever son casque pour mettre la crème solaire même derrière les oreilles et sur les lobes, et en mettre 4 fois dans la journée ! ????

Le soir, débrief autour d'un verre, admiration de la vue et de nos coups de soleil, étude du topo pour le lendemain et couchées tôt !

Après une nuit agitée à cause de l'altitude et un petit dej' vraiment ridicule pour un refuge de haute montagne (apparemment Torino n'est pas réputé pour sa gastronomie!), nous partons pour les Arêtes Marbrées. Mais arrivées au pied de l'arête on est derrière un gros groupe très lent avec un gros bouchon dès le premier passage technique. Le vent qui s'est levé en transforme quelques unes en glaçon et une de nous ne se sent pas bien. Avec l'altitude, on ne joue pas avec les malaises possibles donc la décision est prise: demi-tour et changement de programme !

Nous voilà donc partis pour l'aiguille de Toule, 100% neige en cette saison. Sur le coup, ça a l'air un peu monotone par rapport au Marbrées... mais une fois dans la pente à 55°, en corde archi tendue, avec 0 erreur admise, le mot ordre est FOCUS! Chaque marche est retapée, le piolet bien enfoncé, et rebelote pour le pas suivant. La vue là-haut est une fois de plus magnifique !

La descente, bien raide au départ, demande un peu de concentration mais Corentin est vraiment rassurant et nous aide à bien prendre confiance. Finalement Toule sera une belle expérience après la tentative avortée aux Marbrées!

On rentre ravies, et après une redescente en vallée à 360° pour passer du paradis blanc au short-tee-shirt, on se fait un débrief final autour d'un bon burger bien mérité ! Vivement le prochain week-end !



Week End Alpi - Les Déca'Pentes





Chateau Larron humide

Jeudi 6 juin, ce sont 20 personnes (13 randonneuses et 7 randonneurs) qui se sont inscrites à la rando proposée. Tout le monde est vraiment heureux de se retrouver, le temps incertain du printemps ayant entraîné de nombreuses annulations. Deux groupes sont constitués avec des départs différents et avec des cheminements plus ou moins difficiles sur la première partie du parcours.

Le regroupement se fait à Château Larron que beaucoup ne connaissent pas. Mais le ciel prend une teinte bien foncée. Il est décidé d'entamer le repas et d'envisager un repli. Mais les gouttes deviennent bien grosses, les imperméables sont sortis des sacs, les repas regagnent eux les sacs et le repli débute.

Le repas sera terminé un peu plus bas alors que le soleil réapparaît quelque peu.

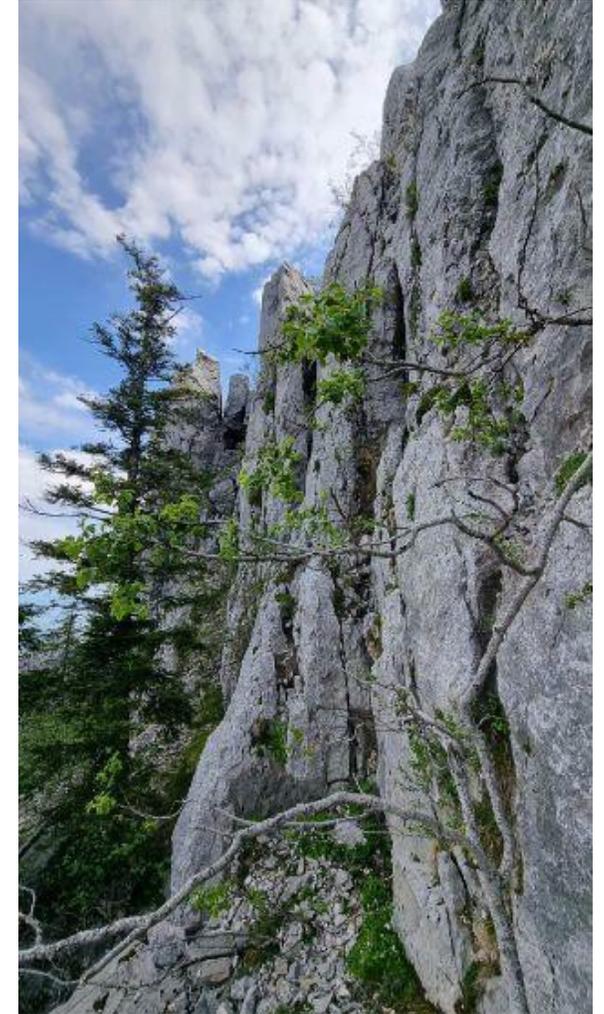
La suite de la descente se fera sous un temps mi-pluie, mi-sec.

Enfin, la rando se terminera autour du verre de l'amitié avec une troupe bien contente malgré les aléas météorologiques.





Chateau Larron humide





Enfin du beau temps au Petit Novard

15 personnes ont répondu à l'appel du beau temps en ce jeudi pour vadrouiller sur les pentes manigodines en forêt et au soleil. Malgré la raideur de certaines montées, le « papotage » omniprésent a manifesté le plaisir de se retrouver et d'échanger. Les magnifiques chalets bien fleuris qui s'égaient sur cet adret ont ravi nos regards. Quelques rencontres : une petite vipère aspic, sur le qui-vive, des nids de chenilles processionnaires dans l'herbe du pique-nique, une petite biche dérangée dans le sous-bois, un milan en plein vol planant. Le printemps, enfin palpable, a été célébré le midi par les multiples friandises des uns et des autres et par le pot de l'amitié pris en terrasse au Garajo.





Enfin du beau temps au Petit Novard





Banc public

Que de monde à Banc Plat. Outre notre groupe de 10 cafêtes, d'autres randonneurs avaient choisi cette destination pour cette journée très ensoleillée. Peu de place au sommet mais quel plaisir ! Une superbe vue à 360° complètement dégagée . Un vrai régal !

A partir de la La Fontaine de Fayart ,nous avons choisi de monter, par l'est de Lanche Close et le chalet du Charbon . Le retour quant à lui , nous amena sur le coté ouest près de Rosary et du Planay pour rejoindre le chemin de montée à la Fontaine de Fayart.

Que dire de la portion raide jusqu'à ce dernier lieu depuis le parking et retour ? « casse-pattes » et désagréable semblent être les termes appropriés.

Bien que les cuisses aient été bien mises à rude épreuve durant le parcours, le sourire était bien sur toutes les lèvres .

Et pour clore cette belle journée, un arrêt s'imposait dans un gîte local pour partager le pot de l'amitié





Banc public





Tour du Lac de la Girotte

Ce jeudi le groupe rando est heureux d'accueillir deux personnes, Alexandra et Anne-Marie qui, elle, vient découvrir le club et ses activités à travers une carte découverte. C'est donc à 9 que nous vivrons cette journée dans le Beaufortain, le Tour du Lac de la Girotte.

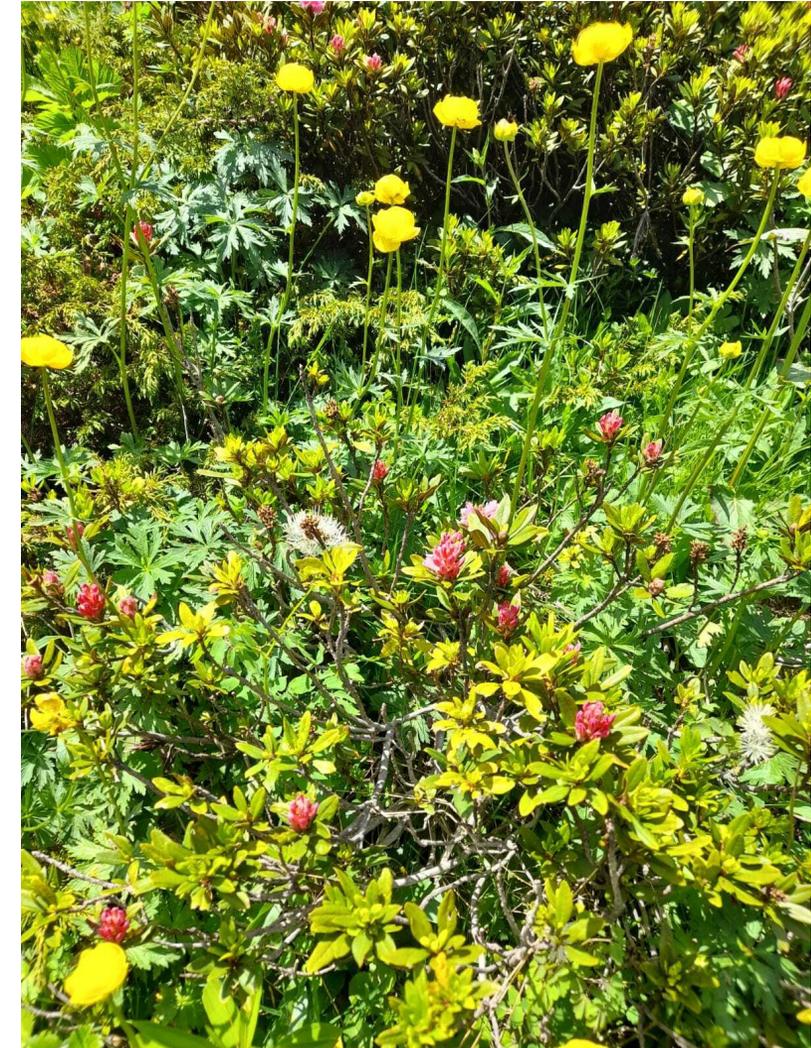
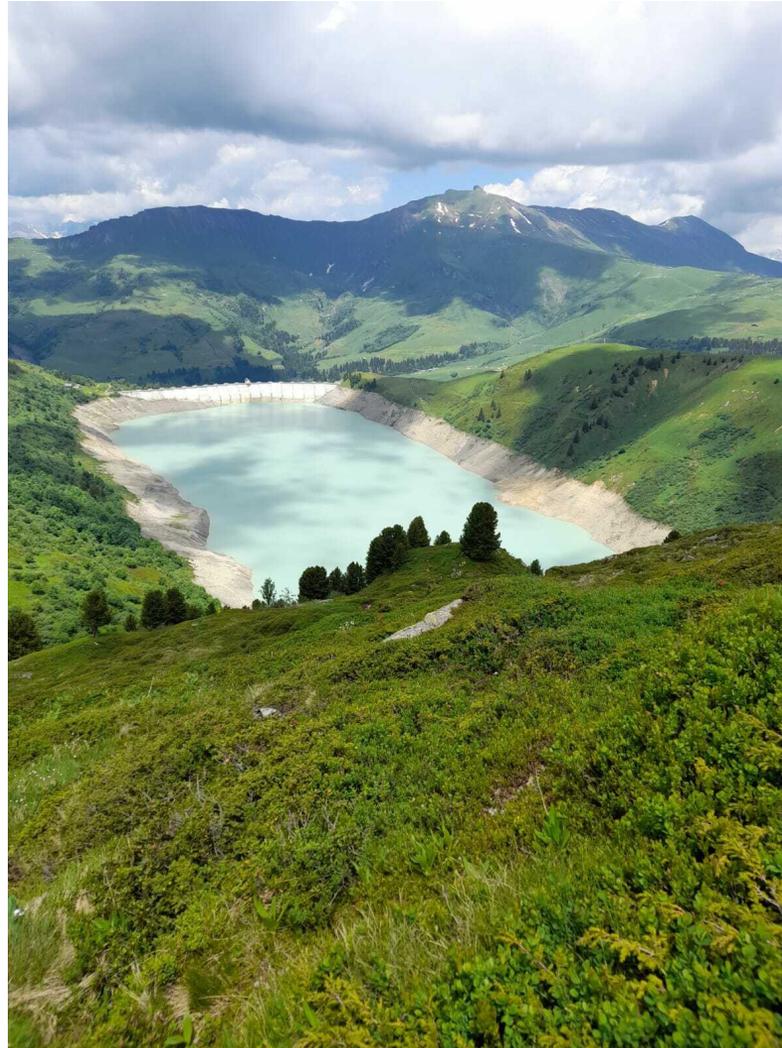
Le beau temps annoncé est là et bien là, prof tons-en.....

Du départ de l'usine électrique des Bellevilles le sentier s'élève vers le chalet de la Turne et le hameau de Colombe. Nous suivons la piste d'alpage qui va nous emmener au barrage de la Girotte où nous rencontrons des agents EDF qui nous donnent des explications sur le lac, la réalisation du barrage et son utilité.

Après cet interlude, nous reprenons la progression tout en contemplant le lac, le panorama et les sommets environnants dont le Mont Blanc. La piste se transforme en un sentier bucolique à souhait, (fûrs, myrtilliers, rhododendron...etc) avec des passages de torrents qui agrémentent le cheminement. Une remontée bien costaute nous amène au point haut de la sortie (2056 m) avec quelques névés sur le côté du chemin (avec quelques lancers de boules de neige ça va de soi...). La pause repas, à cet endroit, est appréciée d'autant que le panorama n'est pas du plus moche...

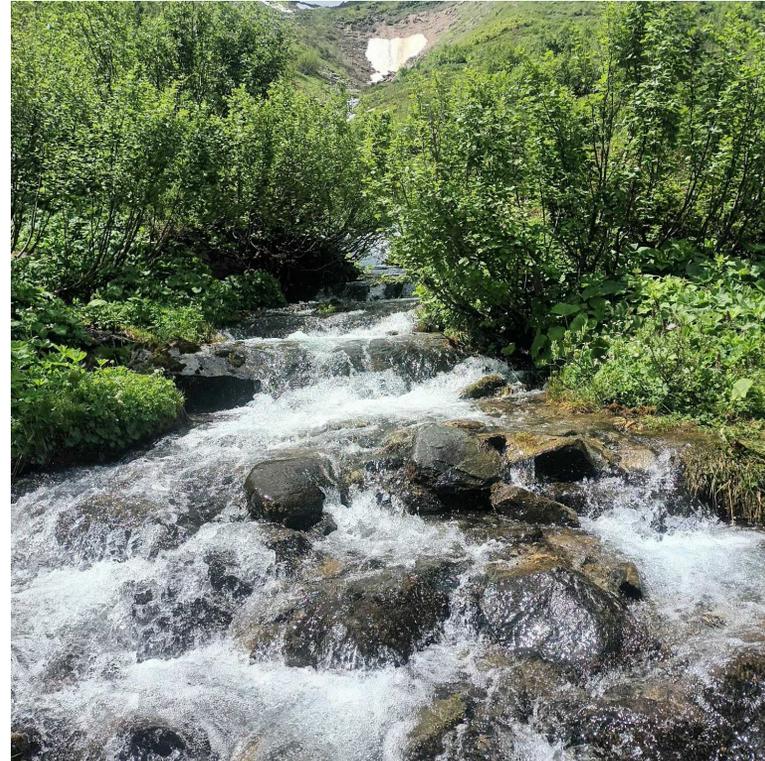
Enfin, l'autre rive du lac est atteinte avec le retour au barrage. Une belle descente en forêt nous ramène au hameau de Colombe et bien entendu au parking.

Belle journée, merci aux participantes, en espérant qu'Alexandra reviendra participer aux sorties proposées et qu'Anne-Marie, elle aussi, nous rejoindra au travers d'autres cartes découvertes et son adhésion à la rentrée....





Tour du Lac de la Girotte



Canyon d'Angon

Pour cette dernière sortie de la saison de l'école d'aventure, nous devons aller faire le canyon de Frontenex et enchaîner avec le tout nouveau canyon de Seythenex mais il y avait trop d'eau !

Nous avons fait le canyon de Montmin avec Montémédio. Notre guide s'appelait Paul.

Nous avons commencé par la boîte à lettre, ce qui consiste à prendre un toboggan en passant sous un rocher. Nous avons appris la position pour faire un toboggan. Nous avons fait des descentes en rappel. Nous avons fait des sauts dont un saut qui fait 5 mètres.

J'avais peur d'aller faire du canyoning mais j'ai aimé découvrir cette activité.

Rozen



Canyon d'Angon



Juillet

07
2024

Juillet

Juillet



Séjour Pyrénées espagnoles

Du 30 juin au 07 juillet séjour dans les Pyrénées Espagnoles.

Jour 01 : Devoir électoral accompli, à bord de 3 minibus, 26 joyeux caf stes entament un long trajet vers Vielha, premier point de départ de leurs randonnées dans les Pyrénées côté espagnol.

Jour 02 : Où est le soleil d'Espagne promis ! A la montée , nuages, brume et connaissance avec les sentiers bien rocailloux de la région, agrémentés de passage à gué de torrents. Après quelques 600 m de dénivelé, c'est la découverte de notre premier lac « Estany de Redon ». Après un petit casse-croûte, poursuite de la montée vers le col à 2450m par un petit sentier escarpé. Et vue sur notre deuxième lac « Rius ». Peu à peu, la pluie s'est invitée pour ne s'arrêter qu'au retour aux véhicules !

Jour 03 : Le début de la rando se fait le long d'un torrent tumultueux . Après un kilomètre, pas le choix, il nous faut traverser. Tel un peloton de commandos confirmés, chaussettes dans le sac, chaussures autour du cou , pieds nus et une main sur la corde nous voilà de l'autre côté.

Qu'importe le temps est clément, la nature exceptionnelle, nous poursuivons plein d'entrain. Petit à petit la sente rencontre des passages plus délicats. Des câbles assurent la remontée d'une cascade, s'en suivent des pierriers de gros blocs qui sollicitent grandement les petites jambes. Après de sérieux efforts, un premier groupe s'autorise un casse-croûte bien mérité au soleil dans un beau décor. Les plus hardis (je dirai ceux dont les jambes n'ont pas encore parcouru autant de dénivelé) ont encore gravis quelques mètres pour atteindre notre troisième lac « Estany de Molières »

Jour 04 : Changement d'hébergement, départ vers Espot. Entre les deux, découverte de la vallée de Salardu et des lacs de Colomers. Parcours fuburi et rencontre de canards « typiques de l'endroit ». Sur la route traversée d'un alpage parmi de paisibles bovins ! Le soir repos mérité au beau petit village d'Espot.





Séjour Pyrénées espagnoles

Jour 05 : Météo toujours au beau fixe. Départ raide dans les ruelles d'Espot suivi d'un chemin bucolique dans les senteurs d'épicéas et à l'abri des rayons ardents du soleil espagnol. Deux destinations de pique-nique suivant la forme, dont l'Estany Negre. Vu la chaleur le pot convivial fut bien apprécié !

Jour 06 : Dernier jour de soleil, il faut en profiter ! Taxis 4x4 obligatoires pour nous mener au départ de la rando situé au bord du magnifique lac de Sant Maurici. Quel spectacle ! Après l'avoir longé, on s'élève pour admirer la belle cascade de Ratera. Peu après un deuxième lac dont on ne peut en décrire le décor sans superlatif. Ce n'est pas fini, la montée s'arrête pour un groupe sur un promontoire entre deux lacs sous un pic de rêve pour des grimpeurs. Pour ceux qui ont poursuivi jusqu'au « Port de Ratera », c'était la vue d'un paradis de lacs entourés de falaises brunâtres s'y reflétant.

Jour 07 : Hélas, cette fois c'est fini ! Le ciel a décidé d'ouvrir ses vannes. Devant ce fait, le retour vers Faverges est décidé après un petit arrêt touristique sous les ondées orageuses.

C'est pourtant le cœur léger et les yeux noyés de ces paysages féeriques et si différents de chez nous, que les places sont prises dans les minibus.

Grand merci et bravo à Marie-Do et Maité, Florent et Alain pour une organisation parfaite. Sans oublier les co-chauffeurs Daniel, Georges et Michel.





Séjour Pyrénées espagnoles





La Pointe de Talamarche (ou tour des Tervelles)

Nous étions 7 à défiler en ce 14 juillet, non pas sur la plus belle avenue du monde, mais sur un très joli sentier de la région.

Dès Montremont, nous sommes rentrés dans le vif sujet : un sentier très raide mais somme toute assez agréable à parcourir, en forêt, et ce sur 600m de D+ jusqu'au refuge de Larrieux lieu d'arrêt pour la sacro sainte pause banane.

Et par la suite quel régal des yeux sur le Crêt des Tervelles et la Pointe de Talamarche, lieu de notre arrêt casse-croûte ! Un panorama splendide !!

La descente à partir du Col des Nantets n'était pas la plus plaisante, raide et caillouteuse à souhait, mais elle a eu le mérite de nous permettre d'arriver rapidement aux véhicules.

950m de dénivelé annoncés, 1120m effectués, pfff... à qui se fier ?





La Pointe de Talamarche (ou tour des Tervelles)





Tour du Laudon

Nous sommes 8 à cheminer aujourd'hui au dessus de St-Jorioz sous la houlette de Christiane et Michel. Un parcours dans le fraîcheur du bois jusqu'à Entredozon puis un passage à St Eustache, village à partir duquel nous avons pleinement profiter de la chaleur du soleil...

A partir de ce dernier lieu, quelle vue sur les dents de Lanfon, la Tournette et bien sûr le lac ! Sans oublier la pause casse-croûte prise en sous-bois en dessous de St Eustache, suffisamment longue pour que les « mémoires du club » échangent quelques souvenirs de randonnées d'un passé pas si lointain.

Un moment très agréable.





Tour du Laudon





Boucle lac de Presset / lac d'Amour

Il faisait bien frisquet ce jeudi matin au départ de Treicol, mais le soleil est bien vite apparu et à rapidement réchauffé l'atmosphère.

Notre petit groupe de 7 randonneurs s'est gaillardement lancé à l'assaut de ce coin du Beaufortain : une montée partiellement rocheuse jusqu'au col de Bresson puis une traversée jusqu'au refuge et lac de Presset où a eu lieu la pause repas. Mais que de monde sur les abords ! En point de mire par la suite, la Pierra Menta et le Passeur de la Mintaz ex « col à Tutu » pour rejoindre le lac d'Amour. Un passage brillamment franchi même s'il était un peu plus technique que le reste du parcours. Là également, nous avons croisé quelques marcheurs. C'était presque inhabituel sur cette partie du sentier.

Il fallait quand même redescendre vers nos voitures et notre bistrot favori! Ce fut vite fait, non sans avoir pris le temps de photographier les très nombreuses variétés de f burs. Bref, une très belle journée !





Boucle lac de Presset / lac d'Amour





Tour de l'Aiguille de la Vanoise

11 participants pour cette sortie dominicale, c'est quand même sympa.

Plusieurs possibilités s'offraient à nous pour ce tour de l'Aiguille de la Vanoise au départ des Fontanettes (Pralognan). Soit prendre le sentier entre Le Moriond et l'Aiguille pour rejoindre le col de la Vanoise, soit partir directement vers la Combe d'Arcelin depuis le parking pour rejoindre le col précédemment cité. Nous choisissons la 2ème solution qui permettait de faire une boucle complète.

Ou bien c'est l'envie de traverser le torrent d'Inserton sans corde ... (clin d'oeil aux Pyrénéen(ne)s)

Après un passage au lac des Assiettes, qui n'a plus de lac que le nom, c'est l'arrivée au col, lieu de notre pause, avec la Grande Casse devant nous. C'était à qui pouvait prendre la plus belle photo de marmottes pas du tout effarouchées.

Au retour, l'option Lac de la Patinoire n'en était plus une. C'était devenu une obligation :+)

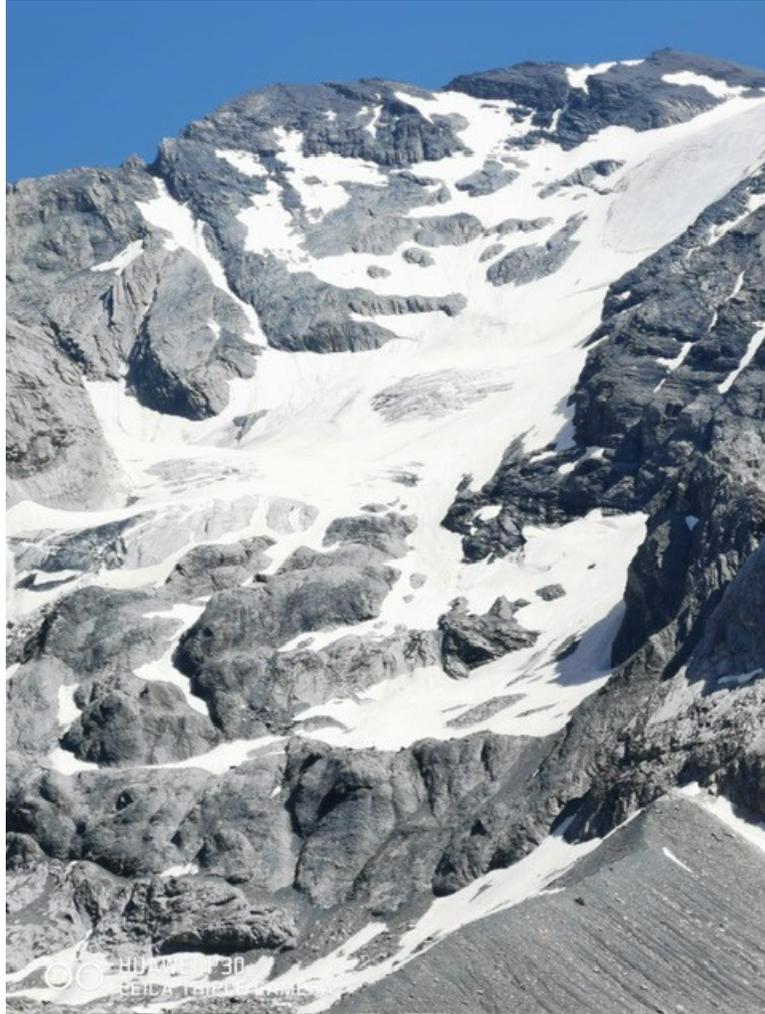
Nous ne pouvions pas le regretter : un lac complètement recouvert de neige et de glace. De toute beauté. Malheureusement le glacier du même nom, au bout de ce lac, disparaît petit à petit.

Mais tout à une fin. Malgré des paysages magnifiques et un vent qui rendait moins vives les morsures du soleil, il fallait quand même rentrer au bercail, en prenant le temps bien sûr, de s'offrir une boisson rafraîchissante à l'auberge du coin.





Tour de l'Aiguille de la Vanoise



Août

Août

08
2024

Août



Itinérance en Beaufortain

C'est avec plein de petites étoiles dans les yeux que nous pouvons vous confirmer : le Beaufortain, c'est beau !

Trois jours, servis par une météo parfaite, où la montagne s'est mise en beauté pour nous offrir ses meilleurs panoramas, fleurs, animaux...

Vendredi, laissant le lac de Roselend disparaître petit à petit dans notre dos, nous avons parcouru la Crête des Gittes, aérienne et aux paysages exceptionnels avant d'atteindre le refuge de la Croix du Bonhomme, certes bien rempli et où les langues parlées sont cosmopolites. Un merveilleux arc en ciel suivi d'un aussi merveilleux coucher de soleil nous ont servi de berceuse.

Un petit orage dans la nuit, et nous voilà le lendemain matin entamant la descente, un peu dans le brouillard au début. Aussitôt descendus, aussitôt à remontés, contents de quitter les cohortes effectuant le tour du Mont Blanc : la plus tranquille Combe de la Neuva nous attendait, déployant ses petits lacs ainsi que ses névés sommitaux ; le col du Grand Fond (2 671 m) fut bien mérité. Et puis, nous avons vue sur notre objectif du jour : le refuge de Pisset, son lac, sa Pierra Menta. Le spectacle du soir, au refuge, valait la peine : une belette très proche du refuge, les bouquetins venant lécher un gros rocher... Un gros dodo dans un refuge à taille humaine.

Dimanche, dernier jour de notre périple, nous avons repris contact avec le lac de Roselend, quitté 2 jours avant, non sans avoir au préalable franchi le Col de Bresson et (beaucoup) redescendu.

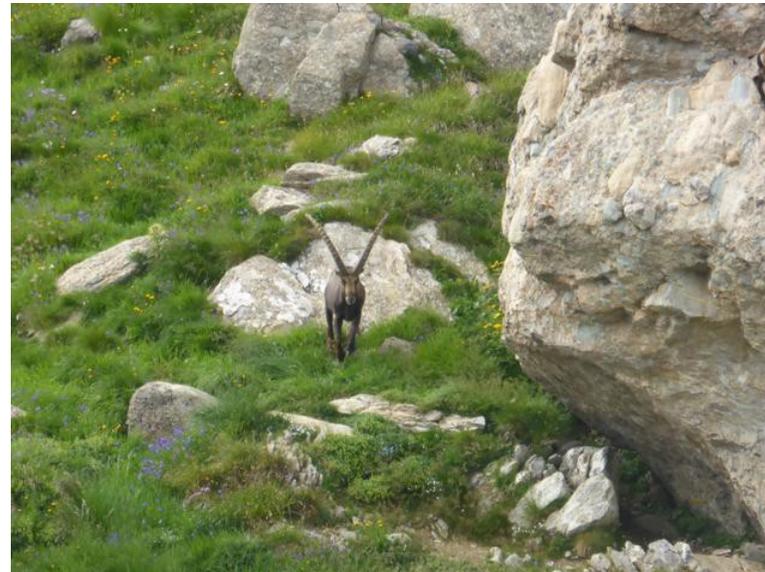
Le retour à la « civilisation » fut célébré au café proche du Plan de la Lai, histoire de conserver encore un peu l'ambiance de ce beau coin du Beaufortain.

7 randonneur(se)s ont participé à cette itinérance : 5 femmes et 2 hommes, 5 adhérents de La Soierie et 2 du CAF de Faverges. Au total, 33 kilomètres parcourus et 2100 m de dénivelé réalisés au sein d'une bonne équipe.





Itinérance en Beaufortain





Crête des Echines

Jeudi 8 Août, tempête de beau temps, une belle journée se dessine au parking du Laisonnay d'en bas (Champagny en Vanoise). 6 personnes sur la ligne de départ, température légèrement fraîche mais qui va progresser très rapidement.

Cheminement assez aisé en alternant sentier et piste d'alpage. Peu avant le Chalet du Plan du sel, nous quittons le sentier balisé qui emmène au Col du Palet, pour un petit sentier peu marqué dans l'alpage, où des marmottes gambadent de partout, de toutes les tailles et toutes générations. Enf n nous débouchons au Chalet de Barnes et à travers l'alpage gagnons le bord de la dépression repérée sur la carte et de là le petit lac des Echines. Enf n toujours en cheminant dans l'alpage le but du jour est atteint, la crête des Echines.

Repas pris dans ce lieu dominant .

Toute chose ayant une f n, le retour est engagé avec au Laisonnay le pot de l'amitié.





Crête des Echines





Groupe Jeune Ecole de NEIGE avec techniques d'Alpinisme

Un petit départ piquant pour un rdv à 5h à la Soierie.

Nous sommes arrivés au parking du départ de la Pointe Percée vers 6h. Grosse surprise pour nous, il n'y avait pas eu de regel durant la nuit donc nous n'irions probablement pas jusqu'en haut de la Pointe Percée.

Sur le parking nous avons fait une vérification de notre matériel puis nous sommes enfin partis. Arrivés à la tête de l'Ane, nous avons sorti les piolets car des névés traversaient le chemin. Vers 9h, nous étions arrivés au refuge de Gramusset. Nous avons grignoté un petit bout avant de repartir. Après être repartis, la pente était plus raide. Nous nous enfoncions moins sans la neige, à se demander si mettre les crampons ne serait pas une bonne idée (ce que nous n'avons pas fait de toute la montée. Nous sommes passés sous des gélules de baleines et on s'enfonçait de plus en plus dans la neige (quasiment jusqu'aux genoux). À un moment, nous avons traversé un par un, un passage avec de possibles petites avalanches. Nous sommes arrivés au col avec joie ! Nous n'avions pas une grande vue à cause des nuages, mais nous étions contents de nous. Nous n'avons pas pu continuer la montée pour aller jusqu'au sommet pour cause d'une météo trop instable. De plus, la neige n'avait pas suffisamment gelé la nuit. Nous avons pris une photo et avons entamé la descente du col.

Pour descendre de façon plus ludique, notre guide nous a montré une technique qui constituait juste à ne pas écouter son cerveau et se jeter dans la pente la tête la première mais nous ne descendions pas beaucoup à cause de la neige lourde. Nous avons aussi expérimenté des variétés comme la chenille ou luge (avec pelle ou sans). Une fois un peu plus bas, nous avons trouvé un lieu pour manger et nous avons enchaîné sur différentes activités. On a commencé par apprendre ce qu'était un "dead man" et comment en faire puis on nous a montré différentes techniques de rappel sans être attaché à la corde. Nous avons aussi fait plusieurs rappels, plus grand, et avec cette fois-ci un machard et un reverso. Après tant de rigolade dans la neige nous étions bien trempés tous autant que nous étions (mais aussi à cause des batailles de boule de neige) nous sommes finalement redescendus. Nous avons fait une pause au refuge puis nous avons fini la descente en glissant sur les pieds dans la neige et en marchant dans les rochers. Arrivés en bas nous avons eu droit à de bons cookies faits par Licia puis un bon repos bien mérité sur le trajet du retour





Groupe Jeune Ecole de NEIGE avec techniques d' Alpinisme





Alpages et lac de la Vélière

Une affaire rondement menée, que ce parcours en Vanoise, au départ de Champagny le Haut (hameau du Bois, plus exactement, aux jolies maisons typiques) ! En effet, la météo annonçait au mieux de la pluie, au pire de l'orage en tout début d'après-midi. Nous n'avons donc pas traîné en route, prenant un minimum de temps pour pique-niquer (miam les madeleines et les cookies, quand même !). Une petite averse après le repas nous f t nous équiper en blouson et sur-sac... pour seulement une dizaine de minutes de pluie ! Un parcours très peu fréquenté, qui a permis la découverte de deux beaux vallons, celui de la Vélière abritant deux troupeaux de moutons et celui de la Chiaupe, longeant le torrent du Glacier. Quelques sifflements de marmottes ont ponctué notre marche, mais nous ne les avons pas aperçues.

Revenus tôt aux voitures, nous avons lézardé au café tout proche...





Alpages et lac de la Vélière





Tempête de ciel bleu à l'aiguillette des Houches

Ce sont 7 cafistes (enf n 6 + 1...) qui se retrouvent à Faverges, de bon matin, direction le Bettey (parking presque complet à notre arrivée).

Montée plutôt effacée, en forêt, sur la piste, jusqu'à l'alpage de Chailloux (pause banane), puis bifurcation vers le plan de Benoï (traversée bien agréable en courbe de niveau) et son tapis de myrtiliers + rhodo + bruyères ! Nous y croisons 2 bénévoles du wwf qui assistent les bergers pour faciliter la cohabitation entre les activités pastorales, les loups mais aussi les randonneurs. Nous débouchons sur la crête de Chalette : petite pause avant l'ascension finale, effectuée très tranquillement.

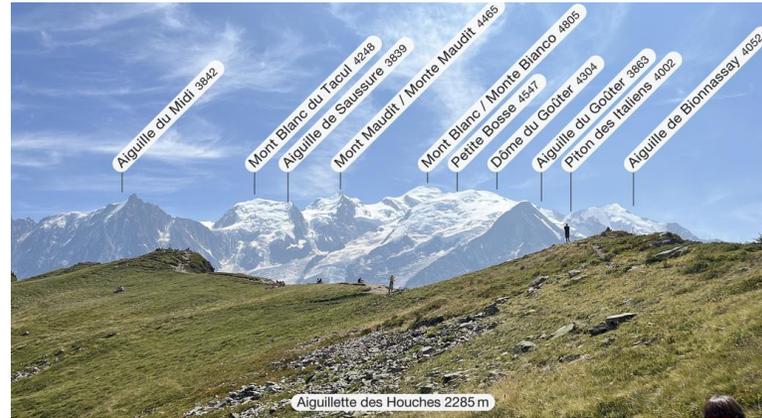
À 12h45, but atteint, nous prenons le temps de nous restaurer devant un panorama toujours aussi magnifique ! À 14h09, Jean-Michel décrète un départ à 14h10... s'en suit une descente paisible, avec arrêt aux chalets de Chailloux pour le traditionnel pot (diabolo pour presque tous, il nous reste 1h30 de descente...)

Bref, une bien belle journée, en très bonne compagnie (comme toujours), au pays du Mont-Blanc ! Nous en avons pris plein les yeux !





Tempête de ciel bleu à l'aiguillette des Houches





De source sûre...

5 Favergiens, 3 Annéciens, le compte est bon pour rejoindre le parking des Conf ns, déjà encombré par les nombreux camping-cars avides des levers de soleil sur la crêtes des Aravis! Les sourires des biquettes avant d'aborder la combe de Paccaly, empruntée dans une ombre agréable, jusqu'à la cabane marquant la bascule dans la combe de Tardevant. Le soleil nous rejoint alors que la montée se fait un peu plus marquée, jusqu'à la halte "banane" au chalet de Tardevant. Réconfort bien utile pour entamer la pente, désormais de plus en plus robuste, en sentier plus ou moins caillouteux, serpenteux, qui nous amène à l'écrin douillet du Lac, sous les rochers de la Salla. Les yeux se ravissent, les estomacs se garnissent, les friandisent (toujours nombreuses..) circulent. Le temps d'une sieste pour certains (..!), les portables enregistrent tous les larges panoramas. Le retour s'offrira une boucle par le refuge de la Bombardellaz, où l'unanimité se réjouira d'un rafraîchissement, les regards ouverts sur la vallée du Bouchet, entre autres.. Cheminement tranquille, jusqu'aux voitures, conclu par quelques gouttes facétieuses, tandis que les gourmandes achèvent la sortie par quelques achats à la chèvrerie..



Belle randonnée, météo parfaite, super ambiance, what else..?



De source sûre...

