

Livre

CAF
FAVERGES

SAISON

24 → 25

d'or



2024



Puis, pluie

Tour de la Tulle annulé en raison d'un trail, nous nous sommes rabattus sur le tour du vallon de St Ruph pour, en définitive,... faire demi-tour à l'Aulp de Seythenex, vaincus par la pluie. Avant de terminer la descente, la décision fut prise de fêter les 745 m de dénivelé réalisés (quand même) en déjeunant à l'Avalanche à la Sambuy. Bien nous en a pris, la pluie s'étant arrêtée à notre sortie de table, nous permettant ainsi de poursuivre la descente pour retrouver notre véhicule.

Contre mauvaise fortune, bon cœur !





Puis, pluie



ESCAPE GAME pour les jeunes

Projet Risque et Sécurité en Montagne : ESCAPE GAME pour les jeunes

Avec beaucoup de retard petite restitution de la sortie de 16 juin 2024

Dans le cadre du projet j'avais vraiment envie de cocher la case : sortie famille

4 enfants et 3 parents, super après-midi, très agréable, les perceptions des jeunes sur cette thématique sont très enrichissantes.

Récit de Tom

« Escape game sur les dangers de la montagne

Cet escape game outside se déroulait dans les combes mais nous a transporté au beau milieu de la Cordillère des Andes. Equipés de nos boussoles fabriquées maison, nous avons traversé une multitude d'aventures : affronter un ours féroce, grimper sur une falaise, traverser un torrent ou encore trouver le code d'un cadenas nous permettant de nous mettre à l'abri dans une cabane pour la collation....

En équipe, nous avons réussi à franchir tous ces obstacles et sortir sains et saufs de cette aventure.

En résumé, une sortie ludique et très instructive sur ce qu'il faut faire et ne pas faire en montagne. »

NB : une grand merci à Léonie 14 ans avec qui j'ai construit l'escape game, installé et testé les ateliers, on lui doit le choix du spot, le prêt de « l'ours féroce », l'ingénieuse idée du jeu du cadenas...



ESCAPE GAME pour les jeunes





Quelques nouvelles du groupe Risque et Sécurité en Montagne

Quelques nouvelles du groupe Risque et Sécurité en Montagne.

Formé après la 2eme réunion : Retour d'expérience, il s'est basé sur l'analyse faite pour construire sa préparation course d'arête articulé autour de 2 thématiques :

Technique : appréhender les manip de bases (un cycle de 5 séances a été ouvert sur le mois d'avril) => basé sur la mise en commun des connaissances de chacun)

Humain : apprendre à se connaître (sur le plan technique, physique et comportemental) en partageant évidemment des sorties montagne

Il expérimente pour cela l'outil CSVP (Cartographie Systémique des Vigilances Partagées) qui permet à chacun d'être actif dans l'analyse et la construction de la sortie et donc de prendre conscience de la notion de responsabilisation.

Cela introduit une notion d'accompagnement, différentes des sorties encadrées ou purement formation.

Liste des sorties effectuées sur juillet et août :

- Sortie couenne Beaufort
- Sortie couenne Semnoz (spécial => grimpe en grosse)
- Sortie rando Belle Etoile
- Sortie bivouac + traversée arête des bouquetins => évolution en corde tendue
- Sortie couenne Tamié
- Sortie autour de Faverges => évolution en corde tendue
- Sortie via ferrata Thônes
- Sortie rappel de manip aux Perouses

Les 2 sorties guides vont permettre d'étayer les connaissances et d'appréhender la course d'arête de manière différente ou complémentaire.

On vous racontera tout à la réunion de restitution décalée à novembre....





Quelques nouvelles du groupe Risque et Sécurité en Montagne





Belle journée pour une Grande Journée

Nous sommes 6, dont Line, nouvelle adhérente, au départ non pas de la Ravoir comme prévu (piste d'un km peu carrossable) mais d'un peu plus bas. Le parcours, à travers de nombreux myrtilliers, au grand plaisir de certains et sur un sentier à peine marqué à partir de la cote 2082m, nous amène presque tranquillement au lac de Lavouet puis au lac Sans Fond et enfin au col sans nom entre la Pointe de Lavouet et celle de la Grande Journée. Au col, le plafond nuageux étant assez haut et la visibilité assez bonne, la décision est rapidement prise d'aller au sommet, but initial de notre journée. Sans aucun regret ; quel panorama !

La descente assez raide et partiellement à travers d'éboulis, nous permet d'atteindre directement le col de la Bathie et ainsi de « boucler la boucle ». Un petit regret : retour au bercail sans l'arrêt toujours très apprécié pour clôturer la sortie . Les fermetures du dimanche après-midi

Mais, tout de même , une très belle journée pour une Grande Journée !





Belle journée pour une Grande Journée





6,7,8 septembre – Refuge col de la Vanoise – Pralognan

Pour notre dernier week-end, nous prévoyons une journée en autonomie avec une partie du groupe (on ne peut pas toutes se libérer 3j) et samedi dimanche avec notre guide Jessy Pivier.

Mais voilà, le lundi précédent, un point météo nous donne à réfléchir : orages ou averses toute la semaine, peut être éclaircies vendredi... avant une nouvelle dégradation. Jusqu'à quand pouvons-nous annuler le refuge ? Mardi pour vendredi, mercredi pour samedi...

On parle du week-end report mais nos plannings ne s'accordent plus...

Mardi nouveau bulletin météo, vendredi et samedi sont beaux ! Qui est dispo ? chacun s'organise et finalement tout le monde est dispo : la sortie de Jessy jeudi-vendredi avec d'autres clients s'annule, et Manon peut venir vendredi ! Youhou ! Mais y-a-t-il encore de la place pour 2 personnes supplémentaires vendredi soir au refuge ? Magique, c'est possible !

Mercredi 4, la météo se confirme, on annule la résa du samedi soir, on s'organise pour les cordées, le matériel à prendre et les véhicules... eh oui il faudrait un 4x4 pour accéder au parking guide situé à 2012m et pour 8 personnes ???? . Une navette "Magicbus" @deltaland de Manon jusqu'au parking des Fontanettes (1668m) puis tous dans le 4x4 @bosonloiccharpente nous permettent de boucler le programme. Le départ est donné à 5h30 vendredi matin à Albertville.

Avant même notre week-end, on est déjà ravies que tout s'aligne !

Jeudi soir 21h47... nouveau petit stress... Manon s'aperçoit que les crampons qu'elle emprunte sont semi-automatiques et ne vont pas sur ses chaussures.... Elle met un message sur le groupe, Alisson lui prend une paire. 22h, bonne nuit !

Journée 1: Vendredi matin départ 4h50 de Faverges. RDV 5H30 à Albertville pour récupérer Jessy. 7h départ de la rando, direction le refuge du Col de la Vanoise. Traversée du Lac des Vaches, vue sur la Grande Casse... la Vanoise nous en met (déjà) plein les mirettes !

Rapide stop au refuge où nous déposons une partie de nos affaires non nécessaires à la journée. Un café et ça repart, la traversée des aiguilles de la Vanoise est notre objectif. La marche d'approche est assez courte mais ça monte 'dré dans l'pentu' comme diraient certains. Arrivées au départ de la course d'arête, la flèche du jour - Marine en tête suivie de Manon et Alisson - part en premier.

L'expérience nous a montré que mettre la flèche en queue de peloton finit par créer un gros écart entre les cordées, la flèche étant forcément un peu plus lente. Lara et Maud suivent. Puis la cordée d'Ophé et Caro. Après 3h de course sur un rocher pris, adhérent et dans un cadre grandiose (vue à 360° sur les glaciers et sommets de la Vanoise), nous découvrons le mythique râteau de chèvre. Magnifique, vertigineux, petit passage à califourchon les pieds dans le vide... mais des spits sont en place, c'est facile à protéger, même si - comme sur toutes les arêtes - la chute est déconseillée !

Nous avançons les unes après les autres, du sommet Est jusqu'au sommet Ouest, sous l'œil avisé de Jessy qui nous laisse le plus en autonomie possible. A la fin de l'arête, une belle désescalade nous attend: le topo avait bien annoncé de ne pas prendre la descente à la légère ! Jessy nous montrera une nouvelle technique pour descendre en rappel 2 personnes en même temps: le double demi cabestan suivi d'un nœud de mule. Puis un dernier rappel de 50m pour rejoindre une petite sente qu'on suivra jusqu'au refuge. On a assez bien tenu le timing, on est toutes ravies, encore une belle journée !



6,7,8 septembre – Refuge col de la Vanoise – Pralognan

Journée 2: Réveil à 3h45, ça pique! Certaines ont dormi comme des bébés, d'autres pas du tout... Aujourd'hui, le programme c'est la Grande Glière: 1100m de dénivelé positif dont 300m sur l'arête sommitale, puis 1400m de dénivelé négatif pour redescendre jusqu'au 4x4. Après un petit déj' un peu plus garni que dans les autres refuges, nous démarrons aux frontales à 4h40 avec une ambiance ventée.

Petit arrêt en route pour se délester de quelques affaires non nécessaires et on attaque la montée en direction du glacier Sud de la Glière. 3km, 320md+ et 50 minutes plus tard, on arrive au point où il devient nécessaire de s'encorder. Ophélie, qui n'a pas dormi de la nuit et qui n'a pas une caisse au top ces temps-ci, décide de laisser le groupe : elle préfère faire demi-tour là que de prendre le risque d'attendre 3h en plein vent au pied de l'arête à 3000m. Le reste du groupe se réorganise, changement de cordée = échange de matos.

Avant le glacier, des chaînes sont en place et nous guident jusqu'au glacier, on se longe à celles-ci comme sur une via ferrata. Nouvelle pause pour mettre les crampons et prendre le piolet. Nous évoluons en corde courte, Manon-Caro, Maud-Lara et Marine-Alisson. Très vite Manon perd un crampon, leur cordée s'arrête le temps de le remettre. Elles repartent mais Manon perd le 2e, leur cordée s'arrête à nouveau. Les autres avancent pour ouvrir l'itinéraire. Cramponnage ok, c'est reparti... mais le 1er crampon se dérobe encore.... Manon et Caro s'arrêtent, pas le choix, il faut régler ce crampon. Elles repartent mais le contact visuel avec Marine et Alisson est perdu. Caro prend le lead et tire Manon pour la soulager physiquement et avancer plus vite.

Après 4h00 d'effort, 4,3km et 740md+, Manon décide d'arrêter. Jessy va l'installer au soleil, sur des rochers et le moins au vent possible... Manon utilisera tout de même sa couverture de survie ... Le vent est de 40 à 60km/h, elle est à 3000m.

Le passage du glacier au col de la glière n'est pas évident, la terre humide mélangée aux débris de roches forment comme de la glaise. Une corde fixe est en place et nous permet de nous hisser. Un spit est au sommet du mur glissant de 25m.

Caro quitte le glacier sur la corde de Maud -avant qu'elle assure Lara - pour rejoindre Marine et Alisson au col de la Glière pour constituer une flèche.

Pourquoi ne reste-t-elle pas avec Maud et Lara ? Parce que la 1ère cordée est prête à partir, les crampons et piolets sont rangés, les estomacs ravitaillés et le relais de départ est prêt. Marine avoue être brassée, sûrement les 3000m d'altitude, elle donne le lead à Alisson. Caro est prête, il est 9h, la flèche démarre. Dès que Alisson n'a plus de matos, Caro prend le lead.

Ça grimpe, ça se verticalise, ça nous plaît ... sauf Marine qui doute. Le vent dans son sac à dos la déstabilise, Alisson la rassure "confiance en toi, tu es capable, ça va aller". Maud et Lara suivent. Maud est brassée également. Lors du 2e relais, Maud et Lara se concertent et concluent qu'elles n'ont pas la forme physique pour assumer la fin de l'arête dans le timing et surtout la désescalade qui en découlera.

Un dernier changement de lead pour la flèche, qui aperçoit la vierge mais étonnement elle n'est pas au sommet de la Grande Glière. Un mur, une traversée, une cheminée, avant de fouler l'arête sommitale.

6h01' d'effort depuis le refuge, le timing est "tenu" ????

Joie, accolades, ravito, photos mais on ne traîne pas, on se soucie rapidement de retrouver tous les membres du groupe.

Jessy donne une nouvelle consigne à la flèche. Pour évoluer rapidement la leadeuse garde 10m d'anneaux à la main et alternera entre corde courte et corde tendue pour assurer voir mouliner. La 1ère de la flèche mettra des protections pour que la leadeuse désescalade en sécurité. Jessy part ensuite devant pour mettre Lara et Maud également dans le sens du retour.

La gestion entre corde courte et corde tendue nécessite de brasser rapidement la corde et d'être encore bien attentive.

De retour au col, il faut remettre les crampons, sortir le piolet à l'épaule et ranger les friends et les dégaines. Jessy est parti chercher Manon sur les rochers et nous attend sous le col.

Frayeur ! Lara glisse en arrivant sur le glacier alors que Maud désescalade.. heureusement Lara s'arrête avant d'emporter Maud. Jessy peut à nouveau respirer !

Suit la flèche qui est ravie de mettre en pratique le nœud appris la veille, le fameux double cabestan !

Corde courte, piolet à la main et maintenant direction le 4x4 où Ophélie nous attend.

Voilà, c'était le dernier week-end toutes ensembles pour la promo Décapentes 2023-2024! En tout, on aura fait 8 week-end encadrés par des guides ou BE d'escalade, et 7 week-end "off": une année bien remplie, et que de choses apprises et de progression depuis la formation du groupe en octobre 2023! Il est maintenant temps de passer la main à la nouvelle promo 2024-2025! :-)

Le dimanche pluvieux a d'ailleurs été l'occasion de faire le questionnaire de sélection et d'organiser la réunion du 12 sept.

On retiendra pour les petits dej de toutes nos sorties: "avec du pain, on ne va pas loin!"



Belle journée pour une Grande Journée



Octobre

Octobre

2024

Octobre



Joyeuse humidité

Ambiance ouatée et spongieuse pour cette semi-boucle au Pas d'Outray pour 4 courageux, joyeux lurons, tout contents de mettre enfin le nez dehors. Certes, les panoramas annoncés n'étaient pas au rendez-vous, mais les couleurs d'automne et les champignons étaient là, sans parler de la bonne humeur malgré l'humidité et le froid. A refaire aux beaux jours ! En tout cas, le gateau de Sylvie et le pot de l'amitié pris à Beaufort furent réconfortants (1er vin chaud pour l'alcoolique du groupe !).





Joyeuse humidité





Groupe JEUNE Mont Thabor (3178M)

Un début de journée plutôt matinal avec un rdv à la Soierie pour 6h00.
L'objectif du jour était le Mont Thabor. Nous sommes arrivés au parking du lavoir vers 8h pour commencer notre rando.

Nous avons commencé à monter en suivant d'abord le GR5 puis le GR57. Nous avons commencé par prendre une piste qui montait en direction du col de la vallée étroite.

Puis nous avons pris le GR57. On est monté sur une sorte d'arête balisée par un chemin de croix qui nous a amené jusqu'à la chapelle. Malheureusement pour nous, elle était en travaux donc on n'a pas pu la visiter. Une fois arrivés à la chapelle, le sommet était à quelques mètres.

En haut du Mont Thabor, nous avons observé les montagnes grâce au magnifique 360° qu'il y avait et fait quelques photos.

Nous sommes redescendus 5 petites minutes pour ensuite manger à l'abri du vent, à côté de la chapelle.
Après un bon casse croûte, nous sommes descendus par le même chemin jusqu'au col de méandes.

Au col, nous avons pris direction le refuge du mont Thabor.
Au refuge, nous avons bu une bonne boisson avant de redescendre à la voiture





Groupe JEUNE Mont Thabor (3178M)





Grande voie – Balade sentimentale

Certains sont partis de la Soierie et d'autres les ont rejoint à Doussard. Nous sommes donc allés faire de l'escalade en grande voie au Mont Veyrier.

Nous nous sommes garés au parking puis nous avons entamé la marche d'approche d'environ 30 minutes. Notre encadrante Jelena nous a expliqué les mesures de sécurité, nous avons mis les casques puis nous sommes arrivés au début de notre grande voie qui est nommée "balade sentimentale".

Jelena a ensuite préparé les rappels avec notre aide pour le premier mais pas pour le deuxième vu qu'on était encore en haut du premier. Ensuite Nadine a descendu le premier rappel pour vérifier les manip de tout le monde au niveau du deuxième rappel.

Et Claudius vérifiait nos manip au niveau du premier rappel.

Arrivés en bas nous avons constitué nos trios. Jelena est montée sur la corde d'Evan et la première longueur pour vérifier son relais. Les autres membres du trio sont montés puis l'autre trinôme. Jelena est restée là en attendant le deuxième grimpeur en tête pour vérifier son relais puis elle a refait la même chose pour les deux autres longueurs.

Arrivé au sommet, Gael, sa soeur et ses parents nous attendaient en haut et on a fêté l'anniversaire de Licia qui était pile poil ce jour là .





Grande voie – Balade sentimentale



R.A.I.S.E l'événement pour tous !

La 1ère édition R.A.I.S.E du CAF pour tous a eu lieu ce dimanche 6 octobre.

R.A.I.S.E c'est du raide, c'est accessible à tous, c'est inclusif, c'est sportif, le tout agrémenté d'une petite touche d'exploration...On mélange tout ça et on obtient une superbe journée !

Malgré une météo hasardeuse, une 20aine de bénévoles du CAF ont répondu présent pour accompagner nos 15 participants présentant un handicap plus ou moins visible ainsi que quelques personnes valides.

Ils ont pu pratiquer différentes activités comme le handbike, l'escalade, le biathlon, la course d'orientation, la recherche de DVA, et des questionnaires sur la montagne et les animaux qui y habitent, et sont chacun repartis avec un petit lot composé de produits de l'atelier Rebond.

J'ose dire que tout le monde a pris plaisir lors de cette journée et les participants nous l'ont bien rendu en nous remerciant chaleureusement !

Voilà, nous sommes remontés à bloc pour renouveler l'expérience l'année prochaine, peut-être sur un nouveau format...à suivre.

En tout cas, encore une fois nous remercions tous les bénévoles présents (mention spéciale pour les jeunes du club !) ainsi que Ona-bikes pour s'être déplacé, avoir mis à dispo les vélos adaptés et animé avec bonne humeur cette activité, et la mairie de Faverges pour le prêt du matériel de biathlon.



R.A.I.S.E l'événement pour tous !



Arête NW du Varo – La Tournette (Bornes)

Journée de sélection pour la constitution du Groupe d'Alpinisme Vers l'Initiateur (GAVI)

Nous nous réunissons en ce troisième week end d'automne 2024 au pied de La Tournette avec pour objectif de constituer notre groupe d'aspirants à la obtention de l'Initiateur Alpinisme.

Sous l'impulsion de Lucas, et soutenu par la direction du club, le CAF de Faverges constitue un groupe de femmes et d'hommes à former et à présenter au brevet fédéral d'Initiateur Alpinisme proposé par la FFCAM, qui forme et qualifie des cadres bénévoles pour ses diverses activités.

Une fantastique opportunité pour notre CAF d'avoir en son sein une nouvelle vague d'encadrants pour emmener des pratiquants sur des terrains impliquant l'utilisation des techniques de progression de l'alpinisme (école de glace, course d'alpinisme, terrain haute montagne et terrain d'aventure).

Tout au long des prochains mois, nous partagerons les avancées du groupe vers l'obtention du brevet.

Arête du Varo au frais, entre brumes et éclaircis

C'est donc dans une brume dont le plafond semble bas, que nous nous retrouvons à huit sur le parking des Prés Ronds (sous le Refuge du Pré Vérel) sur le flanc Ouest de la Tournette.

Première occasion de rencontre pour les cinq aspirants Anastasia, Natalène, Boris, Anthony, et Norman, accompagnés de Lucas, Philippe et Julien.

Nous débutons l'approche et ses presque 700 mètres de dénivelé positif dans un froid presque hivernal, la montée nous permettant de nous réchauffer autant que de nous rencontrer et nous présenter les uns les autres. L'occasion aussi de tester l'accroche de nos chaussures sur ce chemin recouvert d'une boue collante victime du gel et du dégel en cette fraîche matinée.

Pour ma part c'est ma première rencontre, et donc première sortie, avec ces alpinistes !

Au "presque tirage au sort" je serai encordé à Anastasia et Philippe.

Nous arrivons assez vite sur les premiers contreforts de l'arête que nous parcourons du Nord Ouest vers le Sud Est en direction du Col du Varo, quelques centaines de mètres sous le sommet de la Tournette.

Avant d'entamer les derniers mètres qui nous mèneront au départ en rocher de l'arête, nous nous encorderons, le sentier est plus raide et un peu plus exposé. Nous passons alors au dessus des nuages et profitons d'un ciel très clair et des premiers sommets visibles qui nous entourent, comme les Grandes Lanches vers le Nord Ouest.



Arête NW du Varo - La Tournette (Bornes)

Nous laissons alors les deux autres cordées prendre les devants et nous emboîtons le pas pour rejoindre le fil de l'arête et prendre pied sur le rocher. Dès lors, nous suivrons peu ou prou ce fil. La vue se dégage alors sur le versant Est et nous admirons le Massif du Mont Blanc et les sommets mythiques qui l'entourent.

Le rocher est bon et l'équipement tout du long de la progression est généreux ! L'avancée en assurage dynamique est très confortable grâce aux nombreux points nous permettant d'avancer de façon sécurisée. Nous alternerons Anastasia et moi en tête de cordée sous l'œil avisé et les conseils généreux de Philippe.

Nous avançons en douceur, les deux premières cordées ont pris de l'avance, mais nous n'avons pas d'horaire à tenir en ce jour, l'enjeu de la rencontre et du partage est ce qui nous motive en ce jour.

Le parcours sera ponctué de 2 rappels distincts nous permettant de diversifier encore les manipulations de corde. Avant le dernier rappel nous rejoignons le reste groupe qui nous attendait et rejoignons tous ensemble le Col du Varo, profitons des rayons du soleil pour pique-niquer avant de rejoindre la sente qui nous ramènera au parking.

Il y a du monde sur le sentier, ainsi qu'au Col et le "siège" de La Tournette semble prendre l'allure d'un canapé rempli de monde.

Une bien belle journée, à la rencontre de bien belles personnes dans un environnement toujours aussi beau que sont nos régions alpines.

Ressources :

Topo de l'Arête NO du Varo



Arête NW du Varo - La Tournette (Bornes)





Saint Leger : Ecole de mise en place coinceurs et relais

Le rdv était à 8h45 à la Soierie. Nous sommes allés à St Leger avec Jelena, Nadine et Claudius.

Le matin, nous avons grimpé un peu en tête et un peu en moulinette sur quelques voies faciles et appris à utiliser des friends, coinceurs et tout. Après un bon repas, on a repris l'escalade en faisant des voies mi friends mi plaquettes en moulinette.

Puis pour les plus à l'aise, nous sommes montés en tête en mettant des coinceurs et friends. Après avoir bien pris confiance de tout ces outils, nous avons revu toutes les manip de corde pour assurer en grande voie. Avant de repartir, nous avons pu faire une ou deux voies "pour le plaisir" et pour bien finir cette super journée. Nous sommes partis vers 17h du site d'escalade pour rentrer à la Soierie à 18h environ.

Nous avons beaucoup rigolé et tout le monde a passé une bonne journée.





Saint Leger : Ecole de mise en place coinceurs et relais





Rando Chataignes

C'est confiant en la météo que nous abordons la montée de Conflans sous un soleil timide. (Arc en ciel sur le clocher de l'église)

La rando Chataignes se transforme en ballade compte tenu des patous présents dans un parc qui nous empêchent d'aller plus loin sur l'itinéraire prévu. L'abondance de chataignes nous conduit dans un hameau désert idéal pour le repas.

Le retour en boucle improvisée se fait dans la bonne humeur, les sacs chargés.

Nous nous retrouvons au Grand Bivouac pour apprécier le pot de l'amitié.





Rando Chataignes





Vive le granit

Retour du groupe (Risque et Sécurité en montagne) sur le weekend du 7 et 8 septembre.

Même si le but du groupe RSM est de se baser sur les retours d'expériences et la mutualisation des connaissances, un weekend guide (par groupe) est prévu pour permettre d'élargir notre champ de réflexion et d'expérimentation.

1er journée mur école au Contamines sert à valider nos connaissances, et introduire des notions d'adaptation en fonction du milieu, du type d'assurance (le réverso laisse la vedette au ½ cab et à l'assurance au béquet), au type d'encordement, des différents relais possibles, à l'évolution en corde tendu avec à chaque fois des mises en situation. La journée se termine par une voie en plusieurs longueurs en réservable (une 1ere pour Baptiste, qui pour l'occasion s'est transcendé) et une descente en corde tendue ou le but est d'enrailler la chute (avec quelques tests et exercices)

2eme journée à Chamonix au Brévent, pour mettre en application les manip vues la veille.

La météo est plus qu'incertaine, idéale pour tester des outils d'analyses et de décision ; le guide nous fait découvrir un nouvel outil TECAP, -le choix de la course a été prévu avec échappatoire et un plan B, et si on commence la course sur des longueurs spitées, on la finira sur une multitude de petits exercices corde tendue.

Le mont blanc ne montrera pas le bout de son nez, nous avons rebaptisé notre course « la traversée du pilier de la brume, et évolué sur de la roche humide à mouillée mais l'objectif est atteint : réfléchir, s'adapter au terrain, s'aguerir

Plus que jamais, la définition de l'objectif, l'adhésion à celui-ci, la communication, et le psychologique sont mis en avant comme les facteurs prépondérants du bon déroulement d'une sortie groupe en montagne.





Vive le granit





Ténacité ..récompensée!

Ciel incertain, voire quelques gouttes au départ, il en fallait plus pour décourager les 11 randonneurs/euses prêts à l'assaut des monts Baron et Veyrier, emblématiques du bassin annécien. Depuis le Péril une coquette grimpeée, en forêt, plus ou moins en lacets, contourne le "Chapeau de Napoleon" et, nous amène à l'inévitable pause-banane, sous le col des Contrebandiers, qui sera évité par le sentier direct menant à la large plateforme de l'ancienne gare du téléphérique.

En chemin quelques généreuses gouttes tenteront, sans succès, d'assombrir l'allant général. Au débouché du passage terminal, un peu escarpé, deux chamois paraissent aussi surpris que les 1ers arrivés! Le brouillard, vite déchiré, ne pourra masquer la large vue qui s'ouvre progressivement sur le lac et monts alentours.

Elle s'appréciera désormais tout au long du parcours de crête via les Monts Baron et Veyrier. Les appétits très vifs, midi étant bien dépassé, n'attendront pas le Col des Sauts, pour se résoudre, sur une petite aire ensoleillée. Les marcheurs et...marcheuses de passage, au surplus de friandises, recevront de longs conseils éclairés...

Halte "obligatoire" au Col des Sauts, offrant un panorama des plus vaste. Et entame du retour, par un escarpement franchit prudemment; puis cheminement, en des pentes de plus en plus apaisées, souvent confortables, sur d'épais tapis de feuilles, pour rejoindre les voitures à La Combe.

Menthon St Bernard accueillera le chaleureux moment conclusif d'une journée ayant magnifiquement conjuré la météo.





Ténacité ..récompensée!





Super temps pour un 31 octobre

Jeudi 31 octobre 2024, temps superbe.

Direction le sommet du Quermoz au dessus de Grand Naves (Beaufortain). Bienvenue à Véronique et Didier, nouveaux adhérents, qui rejoignent le groupe rando.

Montée au Quermoz soutenue, dans un décor apprécié de toutes et tous. Vue à 360° au sommet, repas dans un doux soleil d'automne. Descente tranquille par un sentier balcon dominant Grand Naves. Une randonnée bien belle qui se terminera par un pot de l'amitié.





Super temps pour un 31 octobre



Novembre

Novembre

2024

Novembre



L'été indien au Cheval Noir

Départ un peu frais du village de la Sauce (le soleil n'étant pas encore là...), mais bien avant le refuge du plan de Lombardie, les polaires sont rangées dans le sac !

La montée se poursuit tranquillement dans le vallon de la Platière ; même pas de vent au col du cheval noir !

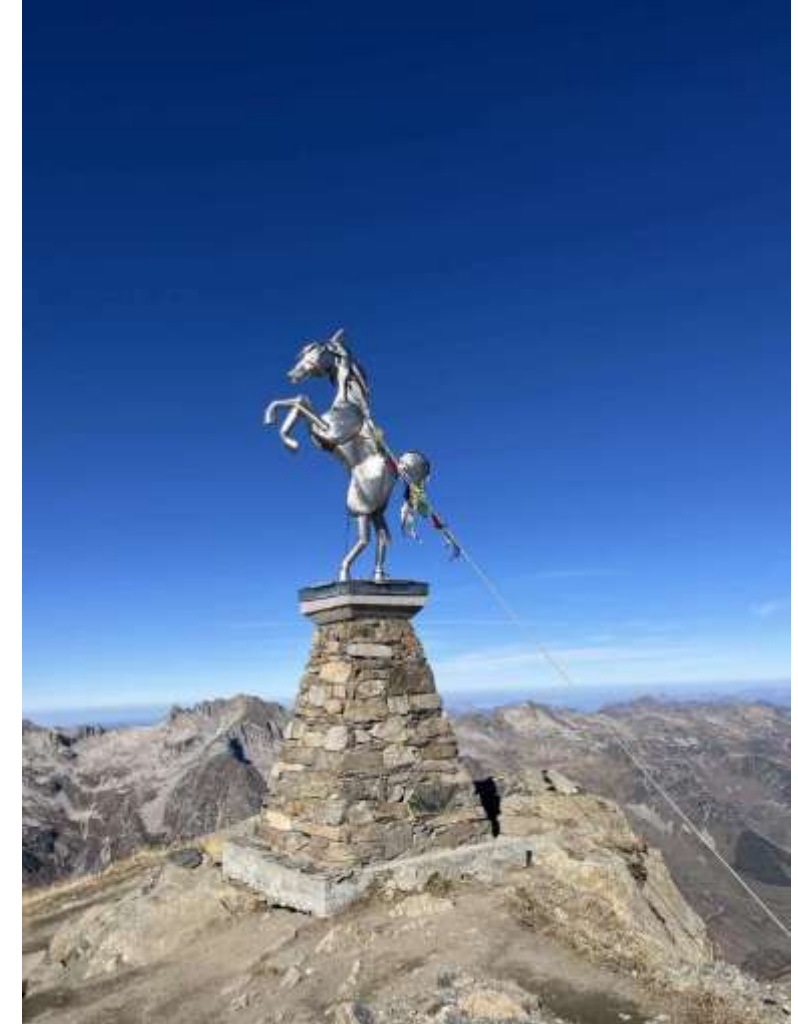
Les 300 derniers mètres sont avalés sans problème (sentier très bien retrace), nous croyons même un instant avoir le sommet pour nous seuls... mais 2 personnes et un chien se cachent derrière la statue (d'un cheval cabré) en aluminium érigée pour honorer l'industrie mauriennaise ! Le panorama est plus que grandiose aujourd'hui (Mont-Blanc, Cervin, Mont Rose, Grands Combins, Grand Paradis, Grande Casse, ... tous plus étincelants les uns que les autres !)

Après la pause repas, la descente se fait à peu près dans le même timing que la montée... Une bien belle journée en montagne, avec de très belles couleurs imprimées sur nos rétines...





L'été indien au Cheval Noir





Rando feuilles mortes et pentes raides

Que c'est doux de marcher sur un tapis de feuilles mortes, quel régal ! Dommage que dans les pentes raides cela glisse un peu. 600 m de dénivelé d'un coup au départ, oups ! cela a éprouvé un peu les organismes mais il fallait bien tester les nouveaux adhérents ! Nous avons même tenté de perdre ces derniers ! mais dieu GPS était là pour nous sauver.

Le pique-nique au chalet Ducray en plein soleil permit la sieste dans de bonnes conditions.

Une rando qui sort un peu de l'ordinaire dans le sens où elle très forestière, avec un sentier peu visible dans beaucoup d'endroits, mais qui a le mérite d'être sauvage (nous n'avons pas croisé âme qui vive de la journée). Des vues sur la vallée de l'Isère, l'Arclusaz et bien d'autres sommets des Bauges, dont la Galoppaz toute proche.

La nuit nous surprit au pot de l'amitié pris à Marlens. Difficile de se quitter !





Rando feuilles mortes et pentes raides





Lac Noir et ciel bleu

Quel régal que cette région Maurienne/Lauzière qui nous a révélé ses plus beaux atours ce jeudi ! Le Grand Arc se dressait fièrement au-dessus de nous, dans un ciel bleu azur. Que rêver de mieux qu'un pique-nique au bord du lac, d'autant que Dominique nous avait gratifiés chacun(e) d'un petit pot de sa délicieuse crème de chataignes, récoltées récemment ensemble. La descente par le Char de la Turche, légèrement aérienne, a permis de jouer à saute-moutons (pardon, rochers). Et nous retrouvions les voitures au hameau de Tioulevé, bien typique mais au café fermé.



Char de la Turche :

- Char = vraisemblablement du patois signifiant sommet de plateau ou du gaulois décrivant une croupe arrondie

- Turche = hauteur rocheuse avec un sommet aplati

(source « origine des noms des montagnes de Savoie » de J.P. Buord



Lac Noir et ciel bleu





Randonnée Insolite

Randonnée insolite....

Dimanche 10 Novembre. Brouillard à Faverges, grand beau en montagne.

C'est à 8 (dont Olivier, nouvel adhérent), que nous prenons la route pour Courchevel 1650, départ de la vallée des Avals. La température est un peu fraîche. Le cheminement cool, au départ, permet de se réchauffer et de préparer les muscles. A partir du Biol, les montées successives, bien redressées, permettent bien vite de prendre du dénivelé. Enfin, dans une ambiance minérale, petit arrêt pour mettre le casque, et on accède à la Brèche de la Portetta. Balade au pied des géants minéraux. Un bloc de neige est encore là.

Quelles impressions !!!!!

Mais le passage de Mey, tout à côté, nous appelle. Petite grimpette pour accéder et , juste là, le soleil chauffe l'emplacement qui nous servira de salle à manger.

Le soleil déclinant, le signal de départ est donné pour redescendre.

Retour aux véhicules à 16h, juste bien, pour éviter la fraîcheur qui arrive





Randonnée Insolite





Le totem des Villards !

Lundi 11 novembre, 7h : le ciel est bien bâché, l'humidité très présente, nous doutons dans la voiture pendant 1h30 du grand ciel bleu annoncé... quand tout à coup, en arrivant sous le col du Glandon, tout s'illumine d'un coup !!! Dans le rétro, on dirait que l'échancrure du col de la Madeleine a été créé pour permettre la vue sur le Mont-Blanc (encore un coup de gargantua???) !!!

On démarre au soleil, mais après quelques centaines de mètres, retour dans l'ombre (avec ses flaques bien gelées et ses magnifiques cristaux de givre qui l'accompagnent). Nous quittons le sentier menant au lac de la Croix à 2035m, et là débute véritablement l'ascension... ça grimpe souvent raide, la sente se perd parfois (les balises vertes-argentées et/ou les cairns sont peu nombreux...) Après une pause à un lac sans nom (2460m), petit passage (non voulu) en hors sentier ! Une «bonne» traversée dans un pierrier nous ramène sur le bon chemin, dré dans l'pentu, bien tracé et bien balisé cette fois jusqu'à la cime du Sambuis et son Totem !

Pause repas sous le sommet, à l'abri du vent, le panorama est grandiose (on voit même notre Tournette et notre Sambuy) !

Descente prudente jusqu'au lac anonyme, puis on tire un azimuth jusqu'au lac du Sambuis (on repense tous les 5 aux balades dans le Parc d'Aiguestortes avec tous ces cailloux...) Encore un peu de hors balisage pour rejoindre notre itinéraire de montée vers 2300m, et retour dans l'ombre revenue jusqu'au parking du col (retour du soleil le temps de se changer... juste avant que le brouillard ne monte et complexifie quelque peu les 5 premiers km de la descente en voiture...)

Encore une bien belle journée «été indien» : cri d'une marmotte entendu (un 11 novembre, assez inédit !), chamois, bouquetins et une hermine vus, de belles couleurs automnales et de très beaux panoramas contemplés, et quelques fleurs en sursis (rhodo, pensées) admirées...





Le totem des Villards !





Une dernière (ou pas) balade automnale en 2024 !

Une valeureuse inscrite pour le Mont Jovet un samedi, donc changement de direction : ce sera le Lacha de Thônes en boucle (antihoraire) depuis le hameau de Forgeassoud... un petit 1250m de D+, avalé sans trop de difficultés !

Une 1ère partie en sous-bois, qui dénivelé bien, où nous croisons des chasseurs... bredouilles ! Puis nous débouchons sur la longue traversée de la Perrière et ses magnifiques lapiaz, agrémentée d'une harde de 10 chamois (aucun bipède sur ce tronçon...) Enfin, nous attaquons la montée finale vers la croix métallique, où les mains sont utiles... Quelques petits passages très légèrement saupoudrés de neige ! Au sommet, il y a foule (au moins 15 personnes...)

Pause repas au soleil depuis notre magnifique promontoire, puis descente efficace en passant par l'alpage de la Mare.

Une bien belle sortie, sans doute la dernière avant l'arrivée de la neige annoncée pour la semaine prochaine !





Une dernière (ou pas) balade automnale en 2024 !



La corona trail

Après un début de saison compliqué en raison d'une météo souvent pluvieuse, nous avons réussi à faire notre 2ème sortie de la saison.

Malgré un petit groupe de présent, 6 jeunes au total, nous sommes sortis en VTT ce jour.

Avec les fraîcheurs matinales, nous avons opté pour un rdv repoussé à 10h. La sortie était encadrée et animée par David du club VTT de Faverges. Très vite nous sommes partis au soleil sur un terrain propice pour faire des exercices techniques.

Après la pause pique nique, nous sommes partis direction Giez puis dans les chemins au dessus de Giez pour arriver au sommet de la belle et grande descente de la corona trail. Nous sommes revenus tranquillement par Verthier jusqu'au Villard et retour Faverges. Pas de chute, pas de casse matériel, une bonne ambiance dans le groupe, même du soleil en cette mi novembre, en résumé tout pour une belle journée sur le vélo.

La plupart des jeunes était des bons rouleurs mais les autres se sont bien débrouillés.

Hâte de voir le groupe au complet, j'espère dès la prochaine sortie mi décembre avec la sortie raquette à neige... Plus qu'à espérer la neige pour bien démarrer la saison hivernale.



Erwan, pour l'école d'aventure

La corona trail





Les tours Saint Jacques

Fuyant les brumes de ce bas monde, quatre mousquetaires (Monique, Erwan, Michel et moi) sont partis à l'assaut des trois tours Saint Jacques (Saint Jacques, Philippe et l'Eloignée) au départ d'Allèves.

Sachant que ces monolithes calcaires se sont détachés, il y a quelques milliers d'années, du Semnoz, une incursion sur ce plateau était nécessaire. Ce qui fut fait afin de pique-niquer au chalet de Gruffy, au soleil, avec vue sur la Chartreuse, les Bauges (tiens, la Dent du Chat !). Par similitude avec ces tours, qui glissent en direction de la vallée du Chéran (en moyenne 2 cm/an), nous avons glissé sur des tapis de feuilles mortes, dérapant certaines fois sur les pierres sous-jacentes.

Il fallait fêter dignement notre dénivelé de 1 050 m... le chocolatier de Lescheraines était tout trouvé : chocolat ou café viennois ont régalé les papilles.





Les tours Saint Jacques



Décembre

Décembre

2024

Décembre



Dernière sortie automnale ??

Jeudi 5 décembre 24, grand beau, un peu frais au départ de Faverges.

Direction Bonvillaret (au-dessus d'Aiton – 73), nous sommes 9.

Départ de Bonvillaret, le chemin en forêt est bien sympathique avec ses feuilles mortes et la pente quelque peu soutenue réchauffe bien vite les muscles. Après 350 m de dénivelé, une piste forestière légèrement descendante permet de récupérer et de se poser pour la traditionnelle pause « banane ». Cette piste amène le groupe en face du Fort de Montperché -propriété privée - sans grand intérêt en fait si ce n'est de connaître son existence.

Après un léger retour sur nos pas, un sentier creux nous amène au Blochaus de Crépa en nous faisant découvrir par différentes trouées forestières des sommets des Bauges. Le repas sera pris aux abords du blockhaus dans un doux soleil d'automne bien apprécié toutefois pour un 5 décembre. La pause méridienne passée, une légère montée nous attend pour atteindre le point haut de la randonnée (1289 m) où restent quelques miettes de neige et où apparaissent quelques guirlandes de glace.

La descente est débutée par une large piste, tout en appréciant les vues sur les sommets de la Lauzière d'un côté et de Belledone de l'autre. Un petit sentier, fait suite, mais qui va s'élargir, labouré par le débardage de bois et où la vigilance due à la boue est de rigueur.

Enfin, un petit bout de route et ses abords verdoyants permettront de nettoyer un peu les chaussures de marche.

Et notre sortie se terminera par le pot de l'amitié.

Chacune et chacun - à n'en pas douter - aura apprécié cette sortie profitant des meilleurs moments d'une journée d'automne.





Dernière sortie automnale ??





La Pointe d'Orsière : première sortie raquettes

Jeudi, un groupe de 10 personnes a racketté... pardon raquetté la Pointe d'Orsière.

Un ciel d'un bleu pur, une neige poudreuse et, pour ne rien gâter, une chouette ambiance. Que demander de plus ? Pour certain(e)s, il s'agissait de reprendre contact avec la marche en raquettes et le matériel qui va avec ; pour d'autres, c'était la découverte de cette activité. La récompense était au rendez-vous avec un pique-nique panoramique au sommet, et petites gâteries, comme à l'accoutumée.

En route, les petits arrêts ont été l'occasion pour Roland de rappeler la vigilance à avoir lors des sorties enneigées, dans ce milieu où plaisir et sécurité sont mêlés. Rendez-vous a été donné pour la formation prévue le samedi suivant.





La Pointe d'Orsière : première sortie raquettes





Les Déca'pentes dans les calanques

Ce weekend, nous sommes allées grimper dans les calanques, accompagnées par Jelena, monitrice d'escalade. Nous partons tôt sous la neige pour arriver sous le soleil à la calanque de Sormiou. Jelena avait repéré une grande voie facile pour travailler les manips de corde, avec une approche en corde tendue. La voie est en plein soleil, on grimpe en t-shirt, avec une vue plongeante sur la mer, on avance bien et nous passons un très bon moment ensemble.

Le lendemain, après en avoir discuté ensemble, nous partons pour une grande voie dans le 5 dans la calanque d'en vau. La voie est à l'ombre, il fait froid, il y a beaucoup de vent, nous sommes en difficulté dès la première longueur, et personne ne prend de plaisir. Une partie continue jusqu'au relais d'après, et nous descendons toutes en rappel, après 2 heures passées dans la voie pour 2 longueurs. . L'après midi est tranquille, nous révisons les manips de corde au soleil avant de rentrer retrouver la neige.

Ce weekend nous a permis d'être plus à l'aise dans les manips de grandes voies et d'appréhender le vide (une première pour certaines d'entre nous).

Nous avons aussi appris à gérer notre stress et notre sécurité dans des situations tendues. Nous nous rendons compte que nous arrivons à bien fonctionner ensemble, pour les bon mais aussi les moments plus difficiles.

Nous avons hâte du prochain weekend!

Coralie, Sandra, Louise, Violaine, Sophie et Blandine





Les Déca'pentes dans les calanques



Revue DVA au plateau de Beauregard

Le samedi 14 décembre, une sortie "révision utilisation DVA pelle et sonde" s'est déroulée au plateau de Beauregard au col de la Croix Fry.

Les inscrits pratiquants raquette et ski ont répondu présent malgré une météo peu favorable.

Des ateliers de recherche DVA, sondage et pelletage ont été proposés et effectués. Des igloos ont été confectionnés par des jeunes et moins jeunes..

Merci à Philippe, Stéphane, Marc, Claude, Jocelyne et Quentin pour l'organisation et l'encadrement de cette journée.



Revue DVA au plateau de Beauregard





Session sécurité neige

La session « sécurité neige 2024 » s'est déroulée ce samedi sous la houlette de Roland et Eliane, en présence d'une quinzaine de personnes, adhérents du Caf et de Rando Soierie.

Bien que ce soit un peu orienté raquettes certains points évoqués peuvent aussi concerner les skieurs :

la préparation de la sortie en tenant compte entre autre des infos météo (BERA), l'inclinaison des pentes, l'état de la neige . les causes possibles des déclenchements d'avalanche, avoir sur avec soi le matériel nécessaire (trijyque DVA , pelle , sonde) ... et savoir s'en servir.

L'organisation des secours et les actions à mener sur place

Pour terminer, un rappel a été fait sur le respect de la faune ainsi que sur les règles de bonnes conduites, notamment ne pas s'éparpiller en forêt pour déranger le moins possible, les lieux à éviter (zones de tétras lyre par ex.), ne pas « oublier » nos déchets...

Cette session sera suivie d'une séance pratique qui aura lieu le 18 janvier (cf agenda du club)



EA – sortie raquette à neige

Dernière sortie avant Noël !

La neige est au rendez- vous.

Nous montons au col de la Croix Fry

DVA

On a appris à manier les DVA : Il faut être rapide en cas d'avalanche : 1 personne sur 10 meurt au cours des premières 15 minutes ;

Il ne faut pas mettre d'emballage à la sonde et monter sonde et pelle en moins de 30 secondes.

On a fait des jeux en cachant le DVA dans la neige et l'autre le cherchait. Quand tu es à moins de 1 sur le compteur, tu te baisses et tu restes au ras du sol en ratissant le sol en croix. Il s'agit de te rapprocher le plus possible de 0 pour retrouver la victime. Puis avec la sonde tu tentes de repérer la victime. Quand la victime est localisée on laisse la sonde dans la neige pour avoir un repère. Enfin, on creuse autour de la victime sur un plan incliné pour l'évacuer. Mais avant tout il faut appeler les secours qui arriveront après 30 minutes au minimum.

Le feu

Allumer un feu sur la neige : creuser un trou en carré et chercher des bouts de bois secs dans les arbres pour qu'ils ne soient pas humides. Avec un allume feu de survie, du coton et de la sève d'arbre en guise d'allumette on fait des étages avec le bois et on va allumer. Régaler des pâtes de fruits à ce moment là.

On éteint le feu avec de la neige, puis on repart en courant comme on est en retard. Du coup on a bien chaud !

Traces d'écureuil

Pour savoir de quel animal il s'agit, il est nécessaire d'analyser l'environnement : est-ce un lièvre ou un écureuil ? Les traces disparaissent d'un coup au pied d'un arbre : c'est un écureuil !

Le groupe est très sympa, les garçons et les filles ont eu un peu de mal à se mélanger mais tous se sont roulés dans la neige.

Une belle sortie, merci !

Ismael



EA - sortie raquette à neige





Contest d'escalade de Noël

Dimanche 15 décembre a eu lieu le 4ème contest de Noël.

25 enfants ont répondu présent et une 20aine de bénévoles étaient là pour les assurer, valider les voies et les driver sur cette belle journée.

Le principe du contest est simple, chaque voie vaut 1000points au départ, puis ces 1000points sont divisés au fur et à mesure par le nombre de grimpeur qui la monte jusqu'en haut.

Un super site internet (créé par Jules) calcule en permanence la valeur des voies et le classement des enfants qui ne cessent d'évoluer.

Les jeunes ont grimpé librement 2h30 avec autant de pauses qu'ils le souhaitent et un accès à un goûter préparé par les parents pour tenir le choc !

Ils ont fait en moyenne 15 voies pour les plus jeunes et 20 voies pour les ados.

Voici le podium :

Avec une mention spéciale pour Alice qui a grimpé 27voies (ce qui correspond quand-même à environ 350m) et Iris qui nous a bien fait rêver dans le toit !!!

Podium 8-10ans :

1ère Iris (13 voies)

2nd Timothée (21 voies)

3ème Léa (13 voies)

Podium 11-13ans :

1er Tom (20 voies)

2 Maiwenn (16 voies)

3 Luna (15 voies)

Podium 14-17ans :

1ère Alice (37 voies)

2ème Gaël (18 voies)

3ème Maëlle (22 voies)

Bravo à tous et un grand merci à Nadine qui a réalisé une pomme de touline pour chaque enfant !





Contest d'escalade de Noël



Janvier

Janvier

2025

Janvier



Tous au Mont Rosset !

Forte affluence ce dimanche matin au parking du Pont de la Gitte, au dessus de la Côte d'Aime, et pour cause : le fort risque d'avalanche en altitude restreint le choix d'itinéraire. Ce sont donc plusieurs centaines de skieurs de rando qui nous accompagnent à l'assaut du Mont Rosset...

Notre groupe de 12 se lance skis aux pieds mais sous les nuages et dans le froid, d'abord sur la piste puis sur un sentier plus étroit où se présentent quelques obstacles que nous franchissons facilement, skis au pieds ou à la main. Nous sortons du bois, le paysage s'ouvre un peu mais le soleil ne daigne toujours pas se montrer...

Ce n'est que quelques centaines de mètres sous le sommet que nous traversons enfin la couche de nuages. Le spectacle est alors époustouflant, on distingue très nettement la Meije, la Barre des Ecrins, et plus près, le glacier de la Vanoise et la Grande Casse. Arrivés au sommet, pas de vent, il fait bon et nous parvenons à nous faire une petite place parmi la foule des autres groupes pour pique-niquer, aux côtés du groupe Jeunes de notre club qui a suivi le même itinéraire.

Les premières centaines de mètres de descente se font dans une neige excellente, nous y laissons quelques jolies traces, puis ça se complique un peu, avec une neige de plus en plus croûtée... Notre sortie se termine en beauté par une halte au bar de Aime puis par la galette des Rois du club.

Pour une première sortie avec le CAF Faverges, c'est une réussite ! Un grand merci donc à Marc et Quentin pour l'organisation et le choix très judicieux du lieu.





Tous au Mont Rosset !





MONT ROSSET

Dimanche 12 janvier 2025, première sortie de ski de rando au Mont Rosset 2449 m dans le massif du Beaufortain encadrée par Marc et Quentin sous le signe d'un temps plutôt agréable malgré une partie brumeuse à mi-parcours pour la descente.

La neige était bien au rendez-vous pour cette journée de 1000m de dénivelé, le manteau neigeux était stable, bonne condition à skier au sommet et un peu moins à demi-parcours.

Cette première sortie s'est terminée par un pot de l'amitié.



Première de 2025

Première sortie de l'année 2025. Soleil au rendez-vous, mais froidure annoncée.

Au départ au-dessus de Boudin, -7 ° au sortir de la voiture pour le groupe de 4 raquettistes.

Direction, le Col du Pré pour une jolie boucle. Grand beau, neige présente en épaisseur fine au début, mais bien vite la quantité est là et même bien là au plus haut du parcours (1990m). Descente dans l'alpage, super... neige porteuse juste à souhait...

Enfin une belle journée bien appréciée, terminée par la galettes du Club, alors de quoi se plaindre Hein !!!.





Première de 2025





Deux croix pour le prix d'une

Quelle journée de rêve : grand ciel bleu, soleil éblouissant, neige de bonne qualité, panoramas époustouflants à 360°, délicieux gâteaux (bon anniversaire à notre nouvelle sexagénaire).

Le chiffre 13 (nombre de CAFistes au départ de Chaucisse) nous a porté bonheur en définitive !

Pique-nique à la Croix Cartier et pause à la Croix de Stata : deux croix pour le prix d'une.

Et bienvenue à Denise, ancienne CAFiste, qui renouait ainsi avec son ancien club.

Si toutes les randos raquettes pouvaient bénéficier de telles conditions...





Deux croix pour le prix d'une





Ski de randonnée – Pointe de la combe Bénite

Une sortie aux conditions printanières de 1300m de dénivelé nous attend sous une belle journée ensoleillée.

Nous débutons notre ascension en un seul groupe de 16 personnes motivées depuis le parking du Granier (Aime-la-Plagne).

La montée est régulière et tout le monde arrive à mi-chemin avant de s'équiper de nos couteaux pour un passage plus délicat.

Après quelques conversions supplémentaires, nous atteignons l'antécime qui promet une traversée assez ventée jusqu'à la pointe de la Combe Bénite.

La vue au sommet est superbe, mais nous chaussons rapidement les skis pour pique-niquer à l'abri du vent un peu plus bas.

Puis il est déjà l'heure de redescendre, sous une neige souple qui reste agréable à skier.

Retour au parking vers 15h30, le temps de boire un coup à la buvette du parking avant de rentrer.



Du bonheur en skating !

Du merveilleux, du sérieux, des réjouissements pour les débutantes du club, lors de leur premier cours de skating aux Saisies. Attentives, réactives et ravies de la pédagogie du moniteur de l'ESF.

Elles étaient toutes très motivées pour poursuivre la glisse et affiner leurs acquis pendant 1h15 de plus, sous le soleil et avec la douceur, dans un décor magnifique.

Une demi journée incroyable sur le site de l'Espace Diamant pour parfaire leur technique. De belles pépites en perspective !



Du bonheur en skating !





Session sécurité neige

Après la session théorique de décembre, 9 cafistes se sont retrouvés à la Sambuy pour participer à la partie pratique avec au menu une recherche de victime, du sondage et du pelletage dans une neige un peu dure.

Tout le monde était tellement attentif et concentré sur les exercices que les habituel(le)s photographes ont oublié les portables. Il est vrai que la consigne avait été donnée de les éteindre....

Et bien sûr cela s'est terminé par un moment toujours agréable avec les traditionnelles boissons hivernales : chocolat, vin chaud et même un test pour une participante attirée par un chocolat/suze ; original , n'est ce pas ?



EA -initiation cascade de glace

19 Janvier 2025

Nous avons rendez-vous à 9 heure à la Soierie. Nous nous sommes séparés en deux voitures : le mini bus et la voiture de la mère de Zélie pour aller à Champagny-en-Vanoise.

Trois personnes nous accompagnaient : un guide (Julien), Amandine (la mère de Zélie) et Gilles (le père de Quentin). Nous avons rejoint en cours de route notre guide avec lequel nous allons passer la journée.

À midi, nous sommes arrivés à la cascade de glace et nous avons commencé par manger dans la salle hors sac. Après manger, nous avons essayé les chaussures puis les crampons. Nous devions nous mettre par deux : un qui assure et l'autre qui grimpe. Au début, ceux qui ont les crampons ont essayé avec les piolets sur des dalles de glaces. Il faisaient une petite traversée. Les autres, en attendant, se partageaient les piolets qui restent pour essayer de les planter dans la glace.

Nous sommes enfin passés sur les voies. La structure de glace est composée de trois "tours" de glace. Nous étions sur celle du fond sur laquelle nous pouvons grimper 3 voies en même temps.

J'avais peur de faire tomber mes piolets sur Luna et de tomber moi aussi. En tout cas, j'ai bien aimé grimper sur la glace même si je suis restée 1 heure sur ma voie !

Nous sommes rentrés dans les mêmes voitures, avons redéposé le guide au même endroit et sommes rentrés à la Soierie épuisés mais très contents d'avoir essayé la cascade de glace !





EA -initiation cascade de glace





A la découverte du Lac Couvert

Nous étions six ce matin pour partir à la découverte du lac "couvert". Le début fut amusant car une raquetiste avait mis son pantalon à l'envers ! Notre commissaire a fait preuve d'une patience infinie et nous a guidé pour une randonnée magnifique en boucle. Il n'avait pas dit que cela montait raide à la fin ... Nous avons eu envie de tester la solidité de la surface du Lac du Clou et celle du lac Couvert mais sommes restés raisonnables. Le pique nique partagé dans une clairière inondée de soleil a été un moment de pur bonheur et le pot de l'amitié a comme toujours, très agréablement clôturé la journée.





A la découverte du Lac Couvert



Du beau et du bon

Quel après-midi incroyable avec ce groupe de motivé.e.s pour le cours de perfectionnement en skating.

Des petits détails, des petites astuces, des petites précisions, des petites critiques du moniteur de l'ESF avec bienveillance, pédagogie, et rigolades ! autant de mots bien rentrés dans les oreilles des cafistes et bien retranscrits sur leurs skis .

Quoi dire d'autre, que ce fut 2h de réjouissement, d'essoufflement pour certaines personnes et de plaisir pour toutes et tous. le seul petit bémol est qu'à un jour près nous aurions pu faire quelques glissages et quelques photos avec Martin Fourcade.

Nous reviendrons !





Ski de randonnée

Samedi matin tôt direction Celliers pour rejoindre ce beau massif de la Lauziere apprécié des Cafistes. C'est à 12 participants qu'est donné le départ du parking encore bien accessible. A partir de la route du col nous rejoignons la combe des Plans puis direction chalet du Plan. Montée un peu longue avec quelques passages pouvant nécessiter l'usage des couteaux. La présence, merci à eux, de 4 encadrant permet de se scinder en plusieurs groupes. Le col atteint, nous redescendons un peu plus bas pour casser la croûte. La descente dans une neige poudreuse de moyenne épaisseur réglera tous les participants. Plus tard autour d'un citron chaud, le dénivelé sera annoncé entre 1145 m et 1190.... Belle sortie.v



Incursion dans le Jura

Nous étions une petite équipe de sept, motivés et bien équipés. Après avoir "bien bien" rempli les deux voitures.. en avant pour l'aventure! La première journée fut romantique à souhait car nous avons suivi les pas de Goethe dans la vallée du lac de Joux. Nous avons gravi les sentiers jusqu'à la dent de Vaulion, le paysage était magnifique. La seconde journée a été dédiée au "Mont Tendre" tout un programme.. la lumière rendait l'atmosphère de la forêt complètement magique et tels de grands enfants nous avons pris notre temps. Le mont Tendre n'a pas été atteint mais qu'importe! La troisième journée fut plus nuageuse et humide; la randonnée a été différente, nous avons gravi le Mont Sâla dans la brume mais heureusement l'organisation au top a permis un pique-nique à l'abri d'un chalet. Un grand merci Roland pour cette super découverte du Jura franco-suisse qui mérite que l'on y revienne.





Incursion dans le Jura



Février

Février

2025

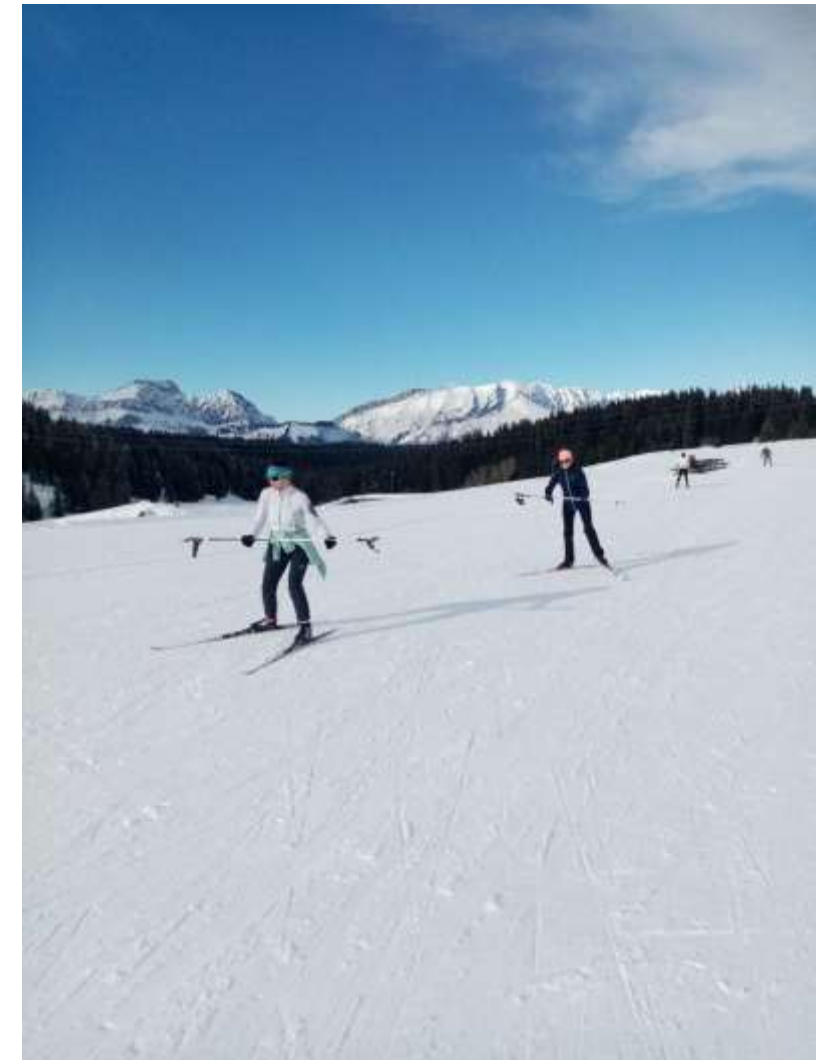
Février

C'est dur mais j'adore !

Petite montée aux Saisies pour rejoindre Nicolas, le moniteur de l'ESF, excellent pédagogue. Nos participantes sont assez à l'aise sur leurs skis aux semelles toutes fines et sans carre. Leur attention et leur persévérance leur permettent d'intégrer rapidement les bons gestes à faire pour avoir une glisse efficace.

Heureuse d'être au soleil 1 h de plus après le cours et ravies de leur apprentissage, elles sont reparties riches d'enseignement sportif et fatiguées, et oui c'est très technique le skating !!!

Merci Nicolas !



C'est dur mais j'adore !





Au-dessus du couvercle

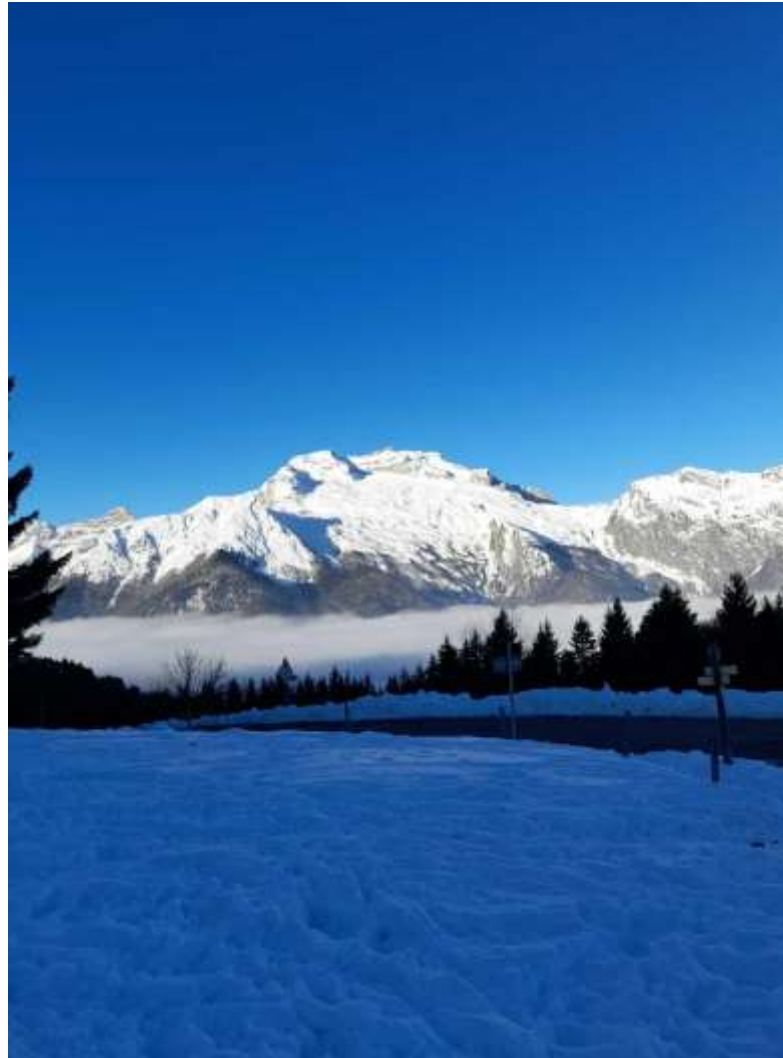
Jeudi 6 février 25, temps gris sur Faverges depuis quelques jours, 10 cafistes au départ pour la rando du Jour, le Petit Sulens.

Peu avant le col de Plan Bois, c'est un Houa dans les voitures quand on sort de la grisaille pour être dans un grand bleu.... Sommets enneigés...

Départ de Plan Bois, raquettes aux pieds, neige peu épaisse et dure mais peu importe, la journée s'annonce belle, alors... les langues ont tellement de choses à se dire puisque l'on retrouve des compagnes et compagnons de randos pas vus depuis longtemps.

Enfin, montée au col du Sulens avec la découverte – chaque fois renouvelée- des sommets enneigés qui émergent telles des îles dans la mer de nuages qui couvre les vallées. Le Petit Sulens est notre but et le repas sera pris un peu plus loin pour essayer vainement de se protéger du petit vent un peu frais.

Enfin, la descente s'effectuera en testant quelques pentes un peu relevées et se finira autour du pot de l'amitié à l'auberge de Plan Bois avec le sentiment d'avoir passé une belle journée.





Au-dessus du couvercle





Groupe Jeune 1ère Sortie ski saison 2024-2025

On est parti de la Soirie vers 8h avec nos skis pour la première "sortie" de l'année.

On est arrivé au col de la Croix Fry sous la neige. Nous faisons cette sortie en groupe avec les adultes. Nous avons chaussé nos skis sous une fine neige et sommes partis pour une rapide marche d'approche afin d'accéder aux ateliers préparés par Nadine, Claudius, Philippe, Marc et Stéphane. En arrivant Philippe nous a fait un rapide rappel sur l'utilisation de la sonde (nous devons essayer de trouver 3 sacs enfouis) et nous a expliqué les consignes de l'exercice.

Puis nous sommes partis en petit groupe de deux ou trois sur un parcours, nous sommes allés en direction de l'atelier pelletage. Nous devons pelletter afin de deterrer le sac qui se trouvait sous la neige. Lorsque nous l'avons retrouvé, nous l'avons ré enterré pour que les autres groupes puissent aussi pratiquer l'action de pelletage.

Nous nous sommes tous retrouvés au niveau de l'atelier pelletage puis nous avons eu l'idée de fabriquer un magnifique igloo! Ainsi on laissait la place aux adultes pour qu'ils puissent à leur tour s'initier ou se rappeler la méthode.

Nous avons passé un certain temps à la construction de notre igloo et on avait pour objectif de manger dedans : ce qu'on a finalement fait. Nous avons ensuite repris les skis pour redescendre sous la neige. Deux d'entre nous, on continué à skier le long de la route et on les a récupéré plus bas





Groupe Jeune 1ère Sortie ski saison 2024-2025





La Longecha

La Longecha, point sur le début de l'arête de Crève-Tête (2077m) au-dessus de Valmorel, c'est là que nos raquettes nous mènent ce dimanche 9 février 2025. Nous sommes 6 au départ de La Piaz Froide. Temps magnifique.... Neige là mais sans exagération surtout....

Montée en sous-bois bien agréable qui permet de gagner le chalet refuge de Pierre Larron.

De là, la pente se redresse pour nous amener 300 m plus haut sur l'arête (2074m), bien dégagée sur les sommets enneigés.

La descente se terminera par une pente un peu raide dans une neige bien agréable et bien sûr par un pot convivial comme il se doit.....





La Longecha





Belle sortie en Beaufortain

11 motivés pour cette sortie en Beaufortain.

A programme: Tour de la tête de la Cicle - 1500m de dénivelé et de la distance.

Départ à Hauteluce, station de Val Joly. On passe par le sentier d'été avec un peu de portage (200m) puis on retrouve les chalets de la Péchette. Déjà pas mal de poudreuse tombée jeudi/vendredi. On remonte les pentes sud pour continuer en direction du col de la Fenêtre et finir dans le couloir Collu qui évite une longue traversée.

Trois s'arrêtent là et finiront le tour de la tête. Les autres enchainent le col de la Cicle.

Excellente descente du col de la Cicle avec 40 cm de poudreuse ! Ca faisait longtemps qu'il n'y avait pas eu autant ...

On finit par remonter au col de la fenêtre puis redescende dans le vallon de la montée et la piste jusqu'au parking.





Belle sortie en Beaufortain





EA -1 ère sortie ski de randonnée

Nous sommes partis à 11h du parking, il n'y avait pas beaucoup de neige au début mais ça s'est amélioré peu à peu puis nous nous sommes arrêtés pour manger et jouer à côté d'un chalet et il y avait un igloo.

Nous avons continué un petit peu, puis nous avons attaqué la descente.

La neige était très bonne, il y a eu plusieurs petites gamelles mais c'était cool

Casimir

Parti pour faire côte 2000 depuis la Dray, secteur Areche dans le Beaufortain, nous avons dû trouver un plan B faute d'enneigement au départ.

Notre choix s'est porté sur la Roche Parstire depuis le lieu dit de Boudin.

L'horaire tardive de départ ne nous a permis de faire le sommet mais le groupe a tout de même fait 500 m de D+ , la neige était plutôt agréable à skier à la descente. Les jeunes étaient tous ravis de cette sortie !





EA -1 ère sortie ski de randonnée





Des raquettes dans la poudreuse !

Un dimanche dans l'Beaufortin, c'est le jour de la raquette! Au rendez-vous, 9 marmottes sorties pour faire le plein de vitamine D.

Et c'est parti pour profiter de cette journée ensoleillée. Départ au niveau des Granges (1360m), juste au-dessus de la station du Planay. De la neige, assez pour chausser en sortant des voitures.

Notre première partie se passe en forêt, jusqu'au Plan Villard, un petit alpage enneigé. En poursuivant notre ascension on "dérange" une course de ski de rando, tout en admirant le spectacle bien entendu.

Et hop, on replonge dans la forêt pour enfin arriver à 1800m où se dévoile un panorama imprenable sur le Beaufortin et bien plus...

Là, on est bien content d'avoir les raquettes parce que de la neige il y en a une bonne petite couche. On sait qu'on est proche du but, la flamme rouge pour arriver à l'objectif 2000 ! Ça joue des coudes à la montée avec les skieurs, certains se jettent sur la ligne, d'autres préfèrent garder leur force pour la descente.

Niveau sommets, on fait face à la Légette du Mirantin (versant Est). Juste derrière, on retrouve le Mont Mirantin et plus au Sud, le Col de la Bâthie. On décide de faire la pause de midi face à la Pierra Menta (faut croire que la course de ski nous a donné des idées).

Pour la descente, Roland nous propose une boucle en passant par le lac Couvert. Au menu, poudreuse, forêt, calme et surtout...SURTOUT des crampes ! Preuve que les sorties raquettes dominicales ça envoie un peu quand même.

De retour au Plan Villard, on reprend le même chemin que pour la montée pour enfin rejoindre les véhicules.

Clôture de cette belle journée autour d'une boisson chaude (ou pas) à Beaufort.





Des raquettes dans la poudreuse !



Caresser le Dos de Crêt Voland

La Vallée des Belleville, ses noms de lieux pittoresques : les Dogettes, Cacabeurre, Bonne Nuit, Col de Jean, Croix Jean-Claude, Roc de la Lune et, pour finir, le col de Crêt Voland. Tout cela parcouru par un jeudi printanier : soleil et chaleur. Quel régal ! Et, pour couronner le tout, des descentes tout schuss dans la neige (enfin, pour certain(e)s !).

Nous n'avons pas regretté les gouttes de sueur dépensées pour monter sur le Dos de Crêt Voland, le paysage offrant une superbe récompense tout au long du parcours.

Que du bonheur partagé par notre petite équipe de 11 raquettistes au sein de laquelle notre nouveau, Jean-Jacques, s'est très vite intégré.

Et pour finir, l'habituelle étape au café du coin, à St Martin de Belleville.



Caresser le Dos de Crêt Voland



Groupe Jeune à la Trace Espoir

Le groupe Jeune : Alice, Gael, Garance, Licia et Paul, a participé à la Trace Espoir.

En s'inscrivant sur le site Trace Espoir, ils ont pu ainsi et notamment faire l'arête sud de la pointe de la Sambuy.

Ils ont partagé cet événement avec un grand plaisir.

Réflexion de Gael, après la course : Aider un jeune de mon âge en m'amusant, concept que je trouve génial.



Groupe Jeune à la Trace Espoir





WE Thabord

23-24 février : WE au Thabord

Nous sommes 10 partis dimanche et lundi pour skier dans le massif du Thabord

Départ dimanche pour val Fréjus. Sur place nous enfilons chaussures et ski pour rejoindre le refuge. Départ dans la station pour une ascension de 1000 m.

Début difficile pour Frédéric qui se fait une élongation du mollet sur un faux mouvement au départ. Elle rejoindra avec courage le refuge et se reposera pour profiter du Thabord le lendemain

Arrivé au refuge nous en profitons pour décharger les sacs, se restaurer et discuter du programme de l'après-midi.

Face à nous un joli massif nous tend les bras avec des possibilité de descentes séduisantes. Nous repartons donc en direction de la pointe Sarrasin

Au col, Quentin Yannick et Flavien propose de poursuivre, ski dans le dos pour atteindre le sommet et descendre un couloir prometteur et sans trace.

Une neige paradisiaque nous donne raison et ce sera une descente magique.

Après une soirée reposante et conviviale, départ pour une longue route vers le Thabord

On traverse de superbe champ de neige pour atteindre la montée finale. Les conditions nous obligent à utiliser les couteaux la où certains s'illustreront par une montée en crampons pour atteindre la chapelle en bien mauvais état.





Sous le Roc Marchand

Les vacances scolaires ont réduit notre petit groupe qui n'était que de 4 personnes au départ de Grand Naves, qu'à cela ne tienne... La neige manquait au départ, qu'à cela ne tienne (les raquettes ont attendu sur le sac à dos le bon moment pour servir, soit vers 1600 m).

La sortie de la forêt, vers 1800 m, a vite permis de comprendre l'utilité des raquettes. La neige était tombée la veille et gênait notre progression ; merci à notre « ouvreur » de trace. A la question « c'est encore loin ? », on comprit vite que la fatigue arrivait. Un petit tour jusqu'à la croix de la Roche du Midi, atteinte sous les flocons, et retour en arrière pour trouver un coin pique-nique. Et là, oh joie, le soleil se mit à jouer avec les nuages et repousser les flocons.

Une petite boucle détour permet de découvrir le chalet de Lachat, ouvert à tous. Et la descente reprit d'abord dans la neige, puis avec les raquettes sur le dos, comme au départ, afin de rallier Grand Naves.

Le pot de l'amitié Chez Fred fut un grand bonheur : en terrasse, en plein soleil.

Bref, une belle journée vécue dans le bonne humeur





Sous le Roc Marchand



Mars

2025 Mars

Mars



Groupe Jeune dans le Beaufortain Mont Rosset

Pour cette nouvelle sortie, nous avons choisi notre itinéraire avec l'aide de Nadine et Stéphane. Nous nous sommes donc retrouvés vers 7h au local du CAF pour discuter des conditions météorologiques et de l'itinéraire.

Nous avons décidé de monter au Mont Rosset. Nous avons fait une heure de voiture puis nous sommes arrivés au départ de la randonnée. On a chaussé les skis et nous sommes partis.

Au tout début, la neige était très dure mais les couteaux n'étaient cependant pas nécessaires. On est monté dans la forêt au soleil sur une neige de printemps. On est rapidement arrivé à côté d'une chapelle. Après un point carte, on est monté par la droite sur une croupe où la neige était croutée à cause du vent. On a commencé à entrer dans le brouillard épais. On a continué de marcher puis nous sommes passés devant le chalet du Mont Rosset à 2137 mètres d'altitude. A ce moment là, il nous restait moins de 300 mètres de dénivelé à monter. Arrivés au sommet, nous avons retrouvé le groupe des adultes puis nous avons pique niqué. Après avoir mangé et pris quelques photos, nous sommes repartis pour la descente.

Au début, la neige était vraiment très bonne mais après on est rentré dans les nuages et là c'était plus pareil. On devait rester grouper pour ne pas se perdre de vue et la neige était de plus en plus dure à la descente. On est ensuite allé à la galette des rois du CAF





Groupe Jeune dans le Beaufortain Mont Rosset





Petit groupe enthousiaste, soleil et neige

Nous étions 6 pour cette journée, 7 avec le soleil radieux qui ne nous a pas quitté.

Départ des Granges à 9h15. Roland ne nous avait pas averti qu'on allait partir tout de suite droit dans la pente par un chemin bien raide ;) On s'est concentré sur la tâche à accomplir et personne n'a flanché. On a apprécié la première pause sur un petit replat. De zéro degré on était passé à 30 degrés sous nos vêtements. On a été plusieurs à retirer au moins deux couches de vêtements.

Une traversée en pente douce puis de nouveau un passage bien raide toujours dans la forêt. Nous voilà maintenant dans les magnifiques plateaux enneigés du Beaufortain. on en profite pour une deuxième pause boisson et encas pour continuer sans risque d'hypoglycémie.

Avec le soleil, les jeux d'ombre et de lumière sur la neige sont magnifiques.

La montée est maintenant plus facile jusqu'à la crête. L'effort étant moins soutenu, tout le monde commence à bavarder, n'est-ce pas Denise :)

Tout au sommet, vue à 360° dont le Mont-Blanc. C'est le moment tant attendu du pique-nique. Un banc en neige est déjà en place pour trois personnes. Pour les autres, ce sera à la pelle à neige que chacun se fera un petit tabouret de neige. Il faut beau et chaud, on en profite pour rester une heure et quart. Merci à Denise pour ses bons bronies et à Dominique pour ses pâtes de fruits.

Pour le retour, Roland nous a prévu une descente "sauvage" dans les pentes enneigées. La neige du jour est idéale pour les descentes tout droit dans la pente.

On termine en terrasse au bar de Beaufort.

Merci à tout le groupe pour la belle ambiance et à Roland pour son organisation et sa belle idée de rando.





Petit groupe enthousiaste, soleil et neige





Printemps au Plan de la Limace

Ce jeudi, c'est avec plaisir que nous avons délaissé raquettes, pelle et sonde pour reprendre les « simples » chaussures de marche, partant ainsi légers.

Un parcours en boucle au départ de Jarsy, sans difficulté. 800 m de dénivelé accomplis sans effort, essentiellement sur piste. Là-haut, un panorama à 360° sur les Bauges et un peu plus (Chartreuse et Mont Aiguille étant visibles) : Dent de Pleuven, Trélod, Armenaz, Colombier... et j'en passe.

Pour ne rien gâcher, un chalet nous a accueilli pour un pique-nique sur sièges de bar et sur rocking-chair : que du bonheur.

Vive le printemps !





Printemps au Plan de la Limace





Séjour mémorable en Dévoluy

Initialement prévu sur 2 jours, le départ du séjour est avancé au vendredi matin car risque de mauvais temps dimanche.

Du coup, 3 randos pour le prix de deux.

Vendredi après midi, combe de la Plate, (D+ 1150m) jolie face, neige moquette, un régal ...

Samedi, Pic de Bure par la « traversée héroïque », comprenez en empruntant un chourum.

Vous ne connaissez pas ? Regardez les photos c'est une spécialité du Dévoluy.

Un trou dans la montagne, on entre par le bas et on sort 200m plus haut, génial.

La progression dans le chourum ayant pris un peu de temps, nous nous arrêtons à l'arrivée du téléphérique, là où se trouve l'observatoire avec ses immenses paraboles. (D+ 1250m)

Retour au gîte 16h, (sauf pour les égarés de la route) et oui, les journées sont longues.

Dimanche, départ pour la combe du Vallon d'âne, et là, au milieu de nulle part, un trou.

On rentre un par un, accroupi, et on chemine dans une grotte à la lueur de nos frontales (traversée des grottes de Coste Belle)

On ressort 150m plus loin, par un autre trou tout aussi exigu, telles les marmottes au printemps. (D+700m)

Retour au parking, neige moquette, re-régal.

Merci à Stéphane pour l'organisation, à Marc pour la partie technique ainsi qu'aux autres participants pour la bonne convivialité du groupe.

Denis Bétend





Séjour mémorable en Dévoluy





On s'est pris un vent !

C'est un groupe de 4 qui s'avance en direction du Dôme de Vaugelaz ce 9 mars. Raquettes sur le sac, la neige est bien haute cette année. Début de montée, bien à l'abri dans la forêt et dans un vallon bien orienté. La pente est raide et après 300m de dénivelé, la neige nous attend. On chausse et on avance, mais au niveau des chalets d'Arcénieux, le vent du Nord en rafales est très fort. Refuge est trouvé derrière un chalet. Le vent ne veut pas faiblir et décision est prise de ne pas continuer. Les raquettes prennent la direction de Valezan par la piste d'alpage enneigée. On découvre ce côté de l'alpage que nous fréquentons peu.

Nous retrouvons la limite de la neige et orientons nos pas pour retrouver l'itinéraire de départ. Une haie de sapins bien serrés et coupe-vent nous permettra de prendre la collation méridienne au soleil. Enfin, la descente finale se fera par une petite variante.

Enfin, toutes et tous auront passé une bonne journée.





On s'est pris un vent !



Clôture du projet Risque et Sécurité en Montagne

Le projet risque et sécurité en montagne s'est terminé le 31 janvier par un dernier temps d'échange où on a eu à cœur de restituer (sous forme de mini conférence) nos analyses, nos réflexions, nos expérimentations, le tout en se basant sur vos retours d'expérience. On tient donc à remercier une dernière fois tous les gens qui ont participé à ces RETEX, le club pour sa participation financière et l'accès au local et la subvention accordée par la FFCAM pour promouvoir la thématique sécurité en montagne. Celles-ci ont financé 2 weekends guide, mais le projet, et on en est fier, a aussi et surtout été moteur d'activités encadrées bénévolement pour les adhérents du club (avec une volonté de projet transversal à l'ensemble des sections).

Un seul regret, l'axe « promouvoir l'ensemble des formations bénévoles proposé par le club » n'a pas été mené à la hauteur de mes espérances....

Vous trouverez synthèse du projet dans l'onglet : Le club / Projets subventionnés

- L'ensemble des formations qui ont eu lieu au club sur la session 2023/2024 (et souvent reconduite année après année) par une poignée de bénévoles passionnés et passionnants. Chaque formation introduit à sa manière, le risque, les occurrences, les choix, la gestion d'un groupe, d'une situation....
- L'analyse des RETEX du club
- et quelques vidéos ou articles qui introduisent des outils d'analyse de risque, les courbes de Bradley, les biais heuristiques ...

On a toujours envie de résumer un projet et de conclure par une petite phrase : « comment prendre un maximum de plaisir en montagne, en connaissance de cause des risques tout en sachant les maîtriser »
Le questionnement de la prise de risque en montagne via les retours d'expérience et les multiples facettes que peuvent apporter le gens est et sera toujours riche d'enseignement...

Mais, on ne peut pas terminer cet article sans se replonger dans l'état d'esprit des cafistes des années 60 gardé intact dans le livre d'or ou la réflexion sur le risque était déjà bien présente, avec un abord culturel qui est aussi riche d'enseignement :

Ils citaient F. Mummery : « Il y a dans le danger une puissance éducative et purifiante que l'on ne retrouve à aucune autre école »

Ils citaient Saint Exupéry : « Mieux on remplit sa vie et moins on craint de la perdre »

Ils définissaient « l'esprit alpin, davantage basé sur l'effort, le goût du risque, l'enthousiasme et le beau que l'on retrouve que loin des pistes balisées »



Les crêtes du Mont Pelat

La station d'Aillon le Jeune, endormie maintenant définitivement, était notre point de départ pour atteindre les crêtes ensoleillées du Mont Pelat. Nous n'avons pas été déçus : après une montée un peu raide au final, nous en avons pris plein les yeux à l'arrivée à Pré Conduit. Les sommets baujus, ceux de la Lauzière et de Belledonne, nous entouraient sur 360°. Un magnifique parcours en crête nous emmenait au Mont Pelat (1543 m) où le pique-nique était prévu. Éole commençant à nous gêner, c'est juste après les friandises englouties que nous entamions la descente pour rallier agréablement notre point de départ.

Le pot de l'amitié ? hum ! chocolat chaud avec ou sans Chantilly, Trélod glacé nous attendaient à Lescheraines où nous commençons à avoir nos habitudes !





Les crêtes du Mont Pelat





le refuge du Saut en Vanoise

Un groupe de onze randonneurs était prêt pour cette belle journée!

Après avoir laissé les véhicules au parking de la réserve de Tueda et chaussé immédiatement les raquettes, nous avons apprécié la montée progressive. Les marmottes devaient encore hiberner mais le bruit de l'eau et les oiseaux enchanteurs nous ont accompagnés.

Après une petite pause près d'un charmant chalet en pierre nous avons poursuivi nos efforts jusqu'à la découverte du vallon du fruit, véritable écrin blanc. Au bout du vallon, nous avons pique niqué près du refuge du Saut où le spectacle grandiose et les sommets environnants souvent à 3000 mètres nous ont fait rêver à d'autres escapades: le col du Soufre, le glacier de Gébroulaz.

Les randonneurs ont titillé la neige ou fait la sieste avant de redescendre d'un pas lesté. Un grand merci Florent pour cette très agréable journée.





le refuge du Saut en Vanoise





Du 23 au 29 mars, une semaine de ski dans les Dolomites

Avec : Stéphane, Marc, Claude, Nadine, Baptiste, Olivier, Yannick, Dominique.

Merci à Stéphane (SB-Aventures), qui a imaginé et organisé cette semaine idéale dans le merveilleux terrain de jeu que sont les Dolomites, dans les Alpes italiennes.

Merci aussi à Olivier, qui nous a bien aidé à faire les bons choix et grâce à qui tout s'est bien déroulé, sans galères et surtout sans blessés.

Et grâce également à tous les participants, dont le bon moral et la joie communicative ont fait de cette semaine une véritable partie de plaisir.

Sans oublier le sens de l'accueil des italiens, qui nous ont proposé des hébergements et des repas succulents, à des prix parfaitement raisonnables.

Jour 1 : le Piz Boë.

Après une journée de trajet aller (c'est loin les Dolomites !), la première nuit est dans un hôtel à Bolzano, avec une séance de brainstorming pour déterminer les options pour le premier jour de ski. Finalement la météo n'est pas si mal, donc nous montons comme prévu au sommet de Piz Boë (3150m), le final sera effectué en crampons. Le retour par le vallon del Fos, avec quelques beaux passages, est parfois piégeux mais nous offre du beau ski. Nous revenons skis aux pieds jusqu'à la route ... Ou les chauffeurs ont dû faire du stop pour aller récupérer les voitures au col de Pordoi !

Jour 2 : Vers le Refuge Fanès.

Le soir au refuge du col Gallina, nous prenons collectivement la décision de nous rapprocher en voiture de l'étape du lendemain, pour ne pas effectuer la très longue traversée initialement prévue. En effet la météo reste incertaine. Arrivés au refuge assez tôt, nous repartons après une petite pause vers le Piza Dales Disc, un 3000 que l'on voit du refuge et au sommet duquel se trouve une croix.

Certains grimperont l'arête rocheuse pour aller jusqu'à la croix, et la descente nous permet d'apprécier une neige bonne à skier. Encore une fois, la météo nous a épargné.

Jour 3 : Retour au Col Gallina.

Pour retourner vers le premier refuge, nous choisissons de retourner aux voitures par un autre parcours, passant par le col et le sommet de Ciamin, à plus de 2500m.

Une fois de plus nous bénéficions de quelques passages en très bonne neige, et d'une météo plus favorable que prévue.





Du 23 au 29 mars, une semaine de ski dans les Dolomites

Jour 4 : Les Tre Cime, promesse tenue.

Les Tre Cime, c'est l'un des emblèmes des Dolomites, classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Jour de chance pour nous, la météo prévoit une belle journée ensoleillée, donc nous partons depuis le Lago Antorno à travers la forêt pour arriver au pied des ces majestueux pics, que l'on contourne par l'ouest jusqu'à la Forcella Lavaredo, à plus de 2500 m.

De là, plutôt que d'allonger notre parcours jusqu'au refuge Locatelli, Marc nous propose de grimper à pied pour rejoindre une entrée d'une via ferrata qu'il a parcouru en été, et qui emprunte un tunnel. Pendant la première guerre mondiale, de nombreux tunnels de ce type ont été creusés dans la montagne. Malheureusement, la neige a obturé le passage et nous ferons seulement quelques mètres, mais c'était une belle expérience.

Nous contournons les 3 sommets par le nord, dans un immense vallon parsemé de gros rochers et de mamelons, ou nous prenons le temps de casser la croûte, dans ce paysage extraordinaire, et seuls ... alors que la réputation de ce site est d'être sur-fréquenté ! Après ce tour magique dans des conditions exceptionnelles, nous redescendons en mode ski de piste par la route, fermée à la circulation, mais emprunté par les nombreuses motoneiges qui amènent les touristes jusqu'au refuge. La descente est longue mais rapide, et notre tour complet cumule plus de 16 kms.

Jour 5 : Du côté du Monte Cristallino :

Pour ce dernier jour de ski, Olivier a prévu un parcours plus court mais plus engagé. Nous partons dans le val de Popena en direction d'un col très escarpé (Forcella de le Bance) à environ 2700m. Mais le début dans la forêt est compliqué et nous perdons pas mal de temps. La météo prévoit une dégradation à la mi-journée, donc au pied du couloir final à grimper à pied, nous décidons de faire 2 équipes. Quatre vont grimper en bravant les incertitudes, et les quatre autres rebroussement chemin pour viser un autre col plus facile (Forcella Popena), et restent donc dans le val Popena.

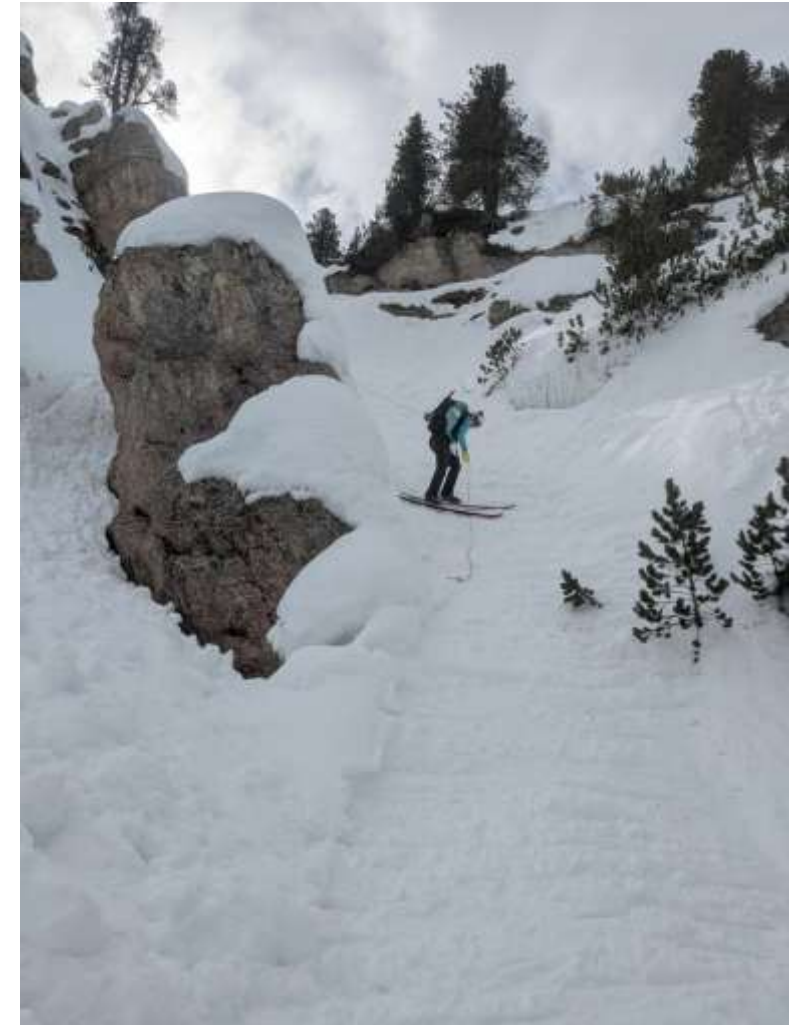
Tout le monde se retrouve finalement pour notre deuxième nuit à l'Hôtel B&B Tre Croci, sur la route de Cortina. C'est de là que nous repartirons ce samedi 28, pour revenir à Faverges.

Le temps clément et le déroulement sans incidents nous ont permis de skier les 5 jours, et parcourir plus de 60 km, et plus de 5000 D+.





Du 23 au 29 mars, une semaine de ski dans les Dolomites



Avril

Avril

2025

Avril



Un 3 Avril au Soleil

Ce jeudi 3 Avril, randonnée de proximité, au départ de La Lavanche au dessus de Saint Ferréol. 7 personnes au départ et même 7 à l'arrivée.... Ouahhh

Départ relativement cool, mais après le Fontany, la pente en sous-bois se redresse avec quand même quelques moments de répit.

Les chalets du Plan du Chouet nous accueillent pour la pause ravitaillement. De là le cheminement est vraiment cool et nous mène aux Fontanettes où la pause repas sera prise, au chaud soleil, avec au dessert , entre autres, des gourmandises sucrées concoctées par quelques cuisinières .

Enfin le retour se fera par le Chenay, le hameau du Solliet, la Soffaz, les Teppes et la Lavanche.





Un 3 Avril au Soleil



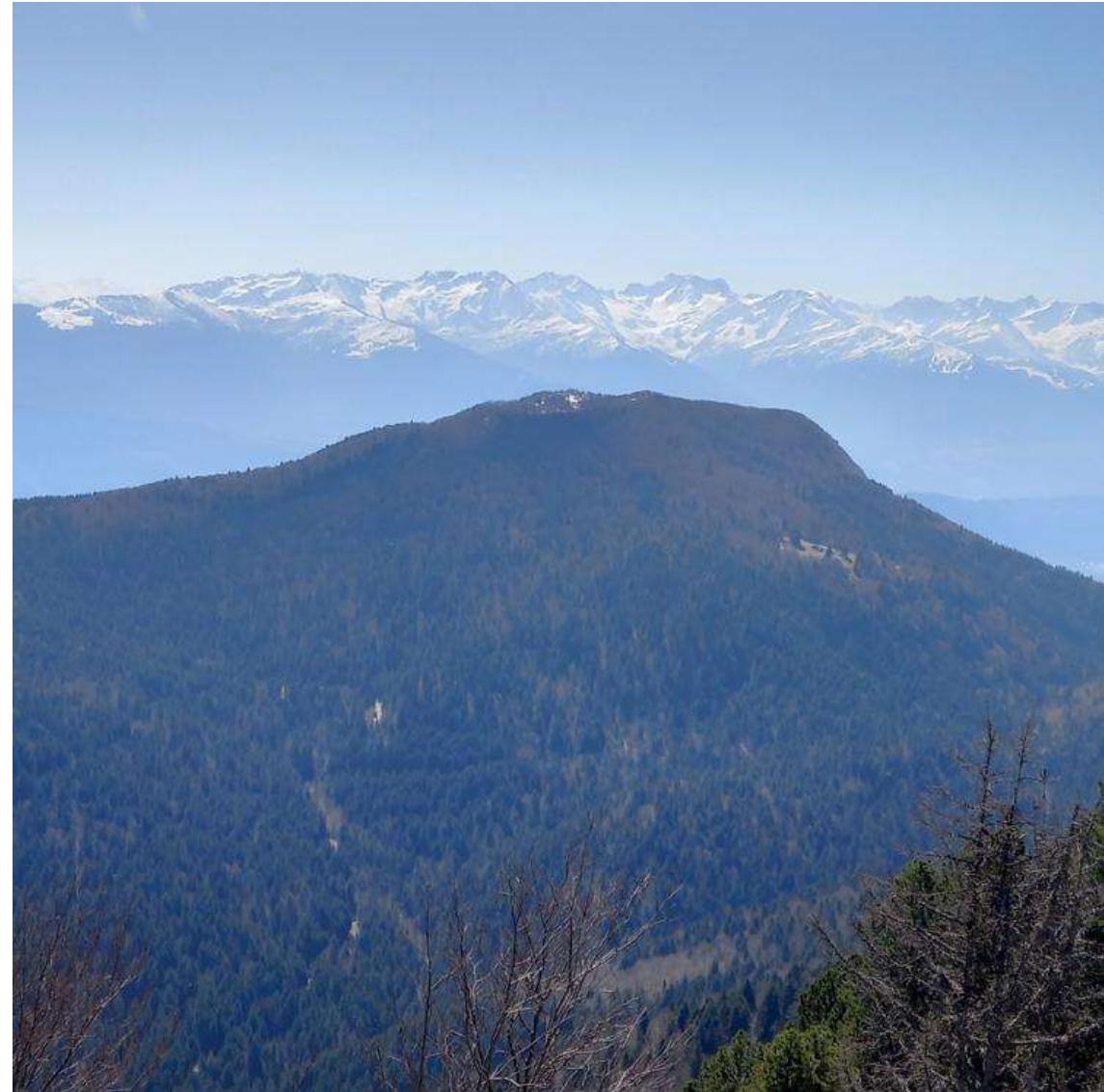


grande randonnée, petit comité

Très beau temps .. Après la route tout était "presque" aligné pour les 4 randonneurs d'aujourd'hui.

Donc, donc... Roland sans nous ménager nous fait grimper "direct" les 300 premiers mètres "droit dans le pentu". Parfait! nous parvenons au pied du Grand Roc, poursuivons avec concentration sur la crête du Mont de la Buffaz et nous arrêtons quand il est impossible d'aller plus haut.

La vue à 360 ° est splendide sur la chaîne de Belledonne, la Lauzière et les sommets des Bauges que nous reconnaissons tous presque facilement. La descente par un autre chemin est plus douce et sans boire une goutte de génépi nous avons quand même vu sur notre chemin un animal imaginaire. La journée a été fabuleuse, merci Roland !





grande randonnée, petit comité



Participants

Voici ce que l'IA "Le Chat" nous raconte, au plus près de ce que nous avons vécu:

Nous étions 10 à participer à cette randonnée dans le massif des Bauges, en partant du parking de Montagny (de Greson) et en passant par le Creux du Lachat, le Crêt de la Dolca, le Col de la Cochette, le Chalet de la Plate, avant de revenir au parking de Montagny.

Départ : Parking de Montagny (vers Arith)

Le parking de Montagny est situé à environ 1000 mètres après le panneau indiquant Montagny, au bout de la route1.

Montée vers le Creux du Lachat

Depuis le parking, prenez le sentier à droite en direction de Mariet Dessus, puis le Chalet du Creux de Lachat2. Le chemin monte à travers la forêt et les alpages.

Crêt de la Dolca

En montant au Crêt de la Dolca, vous atteindrez le sommet de l'alpage du Loret. Depuis ce point, vous aurez un magnifique panorama sur la Tournette, le Mont Blanc, les Bauges, Belledonne, le lac du Bourget et d'autres sommets environnants3.

Redescente vers le Creux du Lachat

Redescente ensuite vers le Creux de Lachat hors entier. Vous passerez par les Chalets du Creux de Lachat avant de continuer en direction du col de La Cochette.

Montée vers le Col de la Cochette

Pour atteindre le Col de la Cochette, suivez le sentier qui monte à travers l'alpage du Creux de Lachat. Le sentier est bien balisé et offre de belles vues sur les alentours5. La montée peut être raide par endroits, mais elle est accessible à la plupart des randonneurs6.

Col de la Cochette

Au Col de la Cochette, vous trouverez une table d'orientation qui offre une vue panoramique magnifique sur la dent du Chat , le Revar et le lac du Bourget5. C'est un excellent point de vue pour admirer le paysage environnant.

Descente vers le Chalet de la Plate

Depuis le Col de la Cochette, descendez en direction du Chalet de la Plate. Le sentier est bien indiqué et vous mènera à travers les alpages et la forêt5.

Retour au Parking de Montagny

Pour revenir au parking de Montagny, suivez le sentier qui descend à travers le Bois de Prépoulain. Le chemin est bien balisé et vous ramènera à votre point de départ34.

Informations Complémentaires

Distance : Environ 12 km34.

Dénivelé : Environ 850m7.

Durée : Environ 5 heures, selon le rythme7.

Difficulté : Moyenne, accessible aux randonneurs réguliers.

Cette randonnée offre une belle diversité de paysages, entre forêts et alpages, avec des points de vue exceptionnels sur les sommets environnants des Bauges, du Mont Blanc et le lac du Bourget.

Plus émotionnellement, nous avons fait une super rando à 10 grâce à Roland notre Commissaire du jour. Beau soleil, ambiance détendue et rigolarde. Les amoureux de la flore y ont trouvé leur compte (Paulette nous a trouvé du bois joli), les amoureux de grand panorama se sont régalés entre les sommets des Bauges, la chaîne du Mont Blanc et le Revard. En se hissant sur la pointe des pieds, on aurait même pu voir les 2 lacs en même temps, celui d'Annecy et du Bourget. Les amoureux de dénivelé n'ont pas été déçus non plus avec 860m à l'altimètre.

En un mot: mille merci à Roland... je referai cette rando !

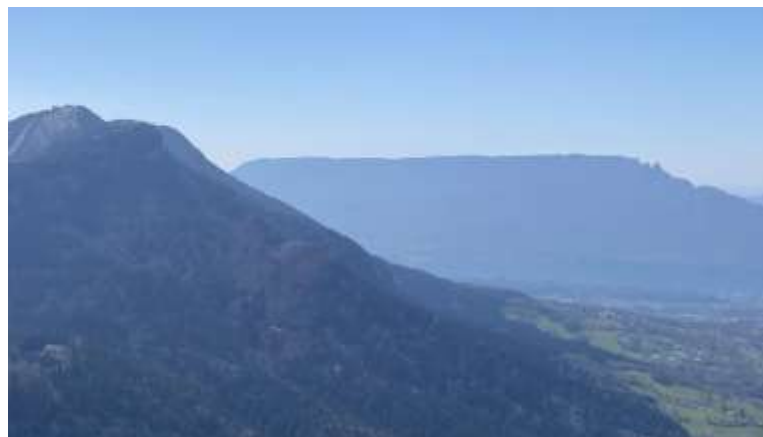


Participants





Participants





Groupe Jeune dans le Beaufortain

On s'est garé à Boudin un peu au-dessus d'Arèches. On n'a pas pu chausser immédiatement car il n'y avait pas de neige sur le chemin. Lorsqu'on a chaussé, on est passé dans la forêt à l'ombre. Nous avons commencé par monter le long d'une route enneigée. Nous sommes sortis de la forêt et nous avons rejoint le col, pour prendre la direction du sommet. Nous avons commencé à monter sur une crête, puis au bout d'un certain temps, nous sommes arrivés au sommet. Nous avons mangé notre pique nique et profité de la vue!

Nous avons enlevé les peaux et on les a mises entre nos vestes et nos bidous pour les réchauffer et pour les remettre sur nos skis après. Nous avons attendu tout le monde avant de commencer une descente incroyable en direction du lac de Roselend. Arrivés à quelques mètres du lac, nous avons repeauté... On est reparti sur une route au bord du lac avec une vue magnifique sur le Mont Blanc. Ensuite on est remonté sur une trace qui allait en direction de la Roche Parstire. Arrivé à un ruisseau la trace ne partait pas dans le bon sens on a dû tracer jusqu'à un petit sommet en dessous de la Roche Parstire.

Arrivés au petit sommet, nous avons redépeauter et sommes descendus vers le col puis nous avons pris la même trace qu'à la montée. "Le papa de Garance" et Claudius ont traversé la rivière et sont descendus dans les champs au soleil. Le reste du groupe est descendu dans la forêt puis dans un champ à gauche de là où on était monté.





Groupe Jeune dans le Beaufortain





Bains de boue à gogo

Ce jeudi, 6 randonneuses(r) se sont muées en « testeurs » de boue : celle du Bouchet Mont Charvin vaut-elle celle des environs de Serraval, ou celle d'Attrape qui Peut, etc... ? Car nous avons atteint les 1312 m du sommet d'Attrape Qui Peut (oui, oui, il existe, regardez les cartes !). Ce n'est qu'au col du même nom que nous avons chaussé notre Botte anti-boue, et où le pique-nique fut dégusté, faut-il avouer, assez rapidement la fraîcheur nous gagnant (merci pour les habituelles friandises). Le petit chemin de retour et de descente passant au-dessus du Cernix fut un régal.

Bref, une journée forestière, avec des sommets couverts, pas de grande difficulté (mais quand même 710 m de dénivelé) et surtout des sentiers que certain(e)s ont découvert et parcouru dans la bonne humeur.





Bains de boue à gogo



Mai

2025

Mai

Mai



Montagne d'Entrevernes

Ce 1er mai 2025, un groupe de huit randonneurs(euses) a eu le plaisir de découvrir la magnifique montagne d'Entrevernes, en partant des Maisons (itinéraire modifié compte tenu du temps pluvieux des semaines précédentes). La journée a été ensoleillée et agréable, idéale pour une ballade en pleine nature

Le départ a été donné depuis les Maisons, où tout le groupe s'est retrouvé avec enthousiasme. La première étape a été l'ascension vers le Taillefer. Après la descente sur Entrevernes, la randonnée a continué vers le col de La Cochette et le sommet de la Montagne d'Entrevernes, un passage qui a permis d'admirer de beaux panoramas baugeux.

Après le repas pris au sommet en toute convivialité et moultes douceurs en dessert, le groupe a poursuivi sa marche jusqu'au pas de la Cheville. La descente s'est terminée en beauté avec de très belles vues sur le lac d'Annecy.

Tout au long du parcours, les participantes ont eu l'opportunité de découvrir et d'apprendre à reconnaître différentes fleurs sauvages, ce qui a enrichi cette journée d'un aspect éducatif et sensoriel.

Ce fut une randonnée enrichissante, mêlant effort, découverte et partage





Montagne d'Entrevernes





Surprise : éboulement

A la suite de deux défections de dernière minute, nous ne nous retrouvons que 5 courageux à partir de Bonneval Tarentaise. Montée forestière parcourue d'un pas allègre dans le brouillard via un chemin bien agréable. Quand, arrivés à mi-parcours et au point culminant de notre itinéraire, un panneau nous indique « route fermée ». Curieux, nous continuons quand même notre chemin jusqu'au... trou, impressionnant éboulement de terrain qui nous coupe la route. Un plan B est vite échaudé : descente jusqu'à Bonneval avec un arrêt pique-nique en route (miam, le cake salé). De Bonneval, nous décidons de repartir à contre-sens du chemin de retour tel qu'il était prévu initialement. Oups, belle montée qui nous conduit au pont du Villard. Et retour sur nos pas via le parc à vaches de Bonneval.

Au final, c'est un dénivelé de 990 m que nous enregistrons dans les jambes. Et pas de café ouvert pour fêter cela.

Une sortie échange de recettes de cuisine (en utilisant les plantes rencontrées en chemin) et identification de fleurs. Et une sortie rassurante quant à la forme de notre « convalescente ».





Surprise : éboulement





L'Alpage du Drison

Nous sommes 12 au départ de l'Abbaye de Tamié pour cette randonnée sous un beau ciel bleu.

Le sentier des Géants, une découverte pour certains, a été l'occasion de quelques arrêts, le temps d'admirer des sculptures, de lire des aphorismes gravés sur des supports en bois et bien entendu de photographier tout cela.

Aux dires de certains participants, la montée jusqu'à la piste qui mène à l'alpage du Drison a été « rude ». Mais cela reste relatif: il y avait beaucoup de choses à se raconter... :+)

Pour pimenter encore un peu plus cette sortie, décision a été prise de « pousser » jusqu'au col dès notre arrivée à l'alpage. Vite fait, bien fait, nous voilà au sommet : 100m de D+ supplémentaires n'ont découragé personne.

Bien nous a pris de revenir rapidement aux chalets où nous attendait un équipement tout confort, table, chaises, bancs etc. (le grand luxe!), de nous installer pour le pique-nique et au final de profiter tranquillement d'excellentes friandises .Un très grand groupe de randonneurs, arrivé peu après, aurait bien aimé avoir la place....

Mais toute bonne chose a une fin. Il fallait quand même bien redescendre. Cela fut fait via le sentier de la Combe Noire jugé plus « cool » par les participants, à notre arrivée à l'Abbaye.

Une belle ambiance, un soleil radieux, un très beau panorama: que demander de plus ?





L'Alpage du Drison





Ecole d'aventure – Sortie Spéléologie

Le Dimanche 18 Mai nous sommes partis faire une journée sous terre au

Gouffre de Germinal (dans le Semnoz).

Tout d'abord nous nous sommes équipés avec combinaison, bottes, casque, baudrier, lampe. C'est parti on est prêts !

Nous avons été à l'entrée du gouffre qui était à côté de la voirie.

On a descendu plusieurs puits en rappel puis nous avons rampé pour se faufiler dans de nouvelles cavités. Lors de notre descente nous avons rencontré plusieurs difficultés à cause de l'eau. Nous avons vu de belles stalagmites et stalactites.

Ensuite arrivé à -150 nous avons fait une pause pique-nique.

Juan et Lucas nous ont expliqué comment ils ont trouvé ce trou. Ils l'ont découvert par hasard en 2012. Afin de la rendre accessible ils ont travaillé durant plus de 3 ans.

La remontée a été plus longue et un peu difficile car pour le grand puit nous avons dû remonter grâce à une échelle pas large et étroite.

Lors de notre chemin inverse nous avons trouvé un crapaud coincé que nous avons sauvé et remonté à la surface.

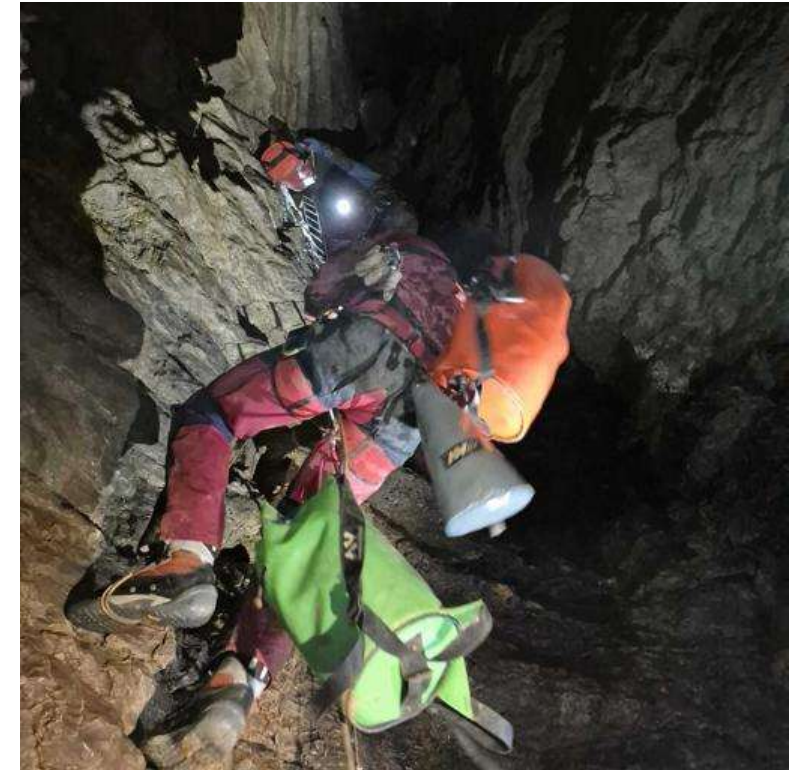
Nous avons tous passé un très bon moment ensemble.

Hugo Brouard





Ecole d'aventure - Sortie Spéléologie



Juin

Juin

2025

Juin



Le Margériaz par le Col de la Verne

Dimanche 25 Mai

C'est à 5 que se fera cette sortie. Temps beau. Départ au-dessus d'Aillon le jeune sur la route du Col du Pré par une première montée un tantinet surprenante qui permet de gagner le Replat. De là, montée sympathique en forêt, une descente au col de la Verne avec une belle vue vers la Dent du Chat et une remontée en bordure des falaises du Margériaz. Quelques fauteuils relax en bois accueillent les visiteurs sur la hauteur du Margériaz. Repas pris sur un point haut.

La descente va s'effectuer par un sentier découverte passant aux abords de profondes Tannes et glaciers pour gagner la place à Baban. De là, une piste relativement plate permet de passer non loin de la grotte aux fées. Une descente dans la combe de la Verne et une « belle » dernière montée permet de revenir au Replat et de là au véhicule.

Le pot de l'amitié est pris à Aillon le Jeune pour conclure cette journée.





Le Margériaz par le Col de la Verne





Randonnée Passage de Miraillet, Roche Partsire

Temps moyen annoncé, risque de pluie orageuse en fin de journée, alors le rendez-vous est avancé d'une demi-heure. On sera 6 pour cette rando qui nous mènera, au départ du barrage de Saint Guérin au passage de Miraillet. La montée sous le soleil se fait tranquillou-pépère. Belle découverte du lac de Roselend au débouché sur l'arête au passage de Miraillet. Le temps se maintient, la forme collective aussi, alors direction Roche Parsire par l'arête débonnaire en passant par le Passage de la Charmette. Le sommet atteint, début de descente avec 2 petits passages cablés. Enfin un espace verdoyant nous accueillera pour le repas pris sous le regard de la Pierra Manta.

Le retour s'effectue par Perrier et Les Accrays. La pluie nous rattrape à Beaufort au moment où le pot de l'Amitié se précise.

Timing impeccable, Belle journée, alors.... On en redemande





Randonnée Passage de Miraillet, Roche Partsire





Randonnée sur le Chapeau de Napoléon

Le jeudi 29 mai 2025, six randonneu(r)ses ont pris le chemin du Vallon de l'Arclusaz, dans les Bauges. Sous un ciel parfaitement dégagé, depuis Bellevaux (vallon du Chéran) nous avons parcouru le sentier menant au Col de l'Arclusaz et au Chapeau de Napoléon.

La randonnée était dominée par la Dent d'Arclusaz, le Pécloz et la Montagne de la Lanche avec la Pointe des Arlicots, qui dessinaient un relief impressionnant dans le paysage. Sur le chemin, de nombreuses fleurs sauvages, notamment de magnifiques tulipes, ont coloré le parcours, apportant une touche de fraîcheur et de douceur à la marche.

Depuis le col de l'Arclusaz, le groupe a pu admirer la vallée vers Saint Pierre d'Albigny, le Château de Miollan et en toile de fond les Aiguilles d'Arves et le Mont Aiguille, visibles dans le ciel clair.

Après avoir atteint le sommet et le repas convivial, le retour s'est effectué par le chalet Bottier, puis une descente en forêt, propice à la détente et à la fraîcheur. La dernière étape a été la visite de la chapelle Notre Dame de Bellevaux, un lieu paisible où l'on a pu se ressourcer avant de regagner les véhicules.

Ce fut une journée riche en paysages magnifiques, en convivialité et en souvenirs précieux, un bon moment dans les Bauges





Randonnée sur le Chapeau de Napoléon



Ecole d'aventure – Sortie Via Ferrata

Nous avons rejoint Erwan et Jelena à 9h à la Soierie. Après plus d'une heure de route, nous sommes enfin arrivés au parking de la Doriaz, au-dessus de Chambéry. Nous avons une heure de marche d'approche en descente dans une magnifique forêt. Nous avons même traversé un pont au-dessus de la rivière.

Nous sommes arrivés au pied de la voie, mais nous allons d'abord pique-niquer à la grotte à Carret. Enfin, nous avons commencé à grimper la voie du Ptit t'chi.

Nous sommes attachés par deux avec une corde, ce qui permet de retenir nos déséquilibres mutuellement. La voie est très belle, avec une vue magnifique tout le long. Vers la fin, il y a même un grand pont et deux petites poutres.

Au bout de 2h30 de grimpe, nous sommes arrivés au sommet. Nous avons profité de la vue pour manger un petit snack et faire une photo, puis nous avons entamé la descente à pied d'une vingtaine de minutes environ.

C'était une super sortie, nous sommes rentrés épuisés mais très heureux !



Ecole d'aventure - Sortie Via Ferrata





De Tamié au Grand Roc

Une fine équipe est partie à l'assaut du Grand Roc en partant de sous le col de Tamié.

Après un passage par la forêt et après avoir traversé les ruisseaux la Prora et des Gorges, la pente se fait plus soutenue. On débouche sur l'alpage au Col du Haut du Four (1518m) qui offre un beau panorama, la pointe de Chaurionde, la pointe de l'Arcalod. (quand il n'y a pas de brume). Le sentier se rapproche de la falaise qui domine Albertville et la vallée de l'Isère et conduit à une crête qui arrive au Mont d'Orisan. De là, sur la crête on atteint sans difficulté le sommet du Grand Roc (1814m). Le groupe ne s'attarde pas au sommet et redescend par le même chemin avec une halte méritée au soleil et à l'abri du vent pour un déjeuner reposant. Au total 1080m de dénivelé et env 11km.





De Tamié au Grand Roc





Que calor, senior Sulens !

Belle journée bien chaude pour cette montée au Petit Sulens, le « grand » Sulens, qui n'est pas au programme, nous narguant un peu plus loin. Au départ de La Bottière, une petite route puis un chemin nous amènent au Mont. Ensuite une large piste jusqu'au col de La Botte. L'échauffement est fait.

Les choses sérieuses commencent... Un chemin raide et en plein soleil nous conduit au Petit Sulens au terme d'un dénivelé de 500 m avalés chacun à son rythme. Là-haut les vaches nous accueillent, sans parler des prairies largement fleuries et colorées. Pique-nique 360° agrémenté de douceurs maison (ou pas). Changement de versant pour la descente sur les Bancs et la recherche de fraîcheur sur de petits sentiers méconnus, boisés.

Inutile de dire que la boisson consommée bien frappée au café de Faverges était attendue !





Que calor, senior Sulens !





un chat ? des grenouilles ? en avant pour le Chapotet (Belledonne)

La météo a été étudiée de près et le départ quelque peu avancé pour permettre une montée tranquille au départ de St Alban des Hurtières. Le "Grand Chat" nous a laissé marcher sur sa crête, nous nous sommes émerveillés des fleurs en tapis, le chemin très doux nous a conduit jusqu'au point culminant du jour .. le Chapotet (2076 m) qui nous a offert une vue panoramique.

Puis, le ciel moutonneux a imposé le timing de la pause, nous avons renoncé aux desserts et même ... à la sieste ! c'est donc d'un pas très "souple et dynamique" que nous avons terminé cette très belle boucle. Bien entendu nous nous sommes rattrapés chez Lulu et Josette à l'auberge du village. Ainsi en un mot, une superbe sortie, un grand merci Roland





un chat ? des grenouilles ? en avant pour le Chapotet (Belledonne)





Beau Beaufortain !

Ce jeudi, nous avons échappé à la grosse chaleur en nous hissant à plus de 2100 m d'altitude, d'abord par une montée à l'ombre et en forêt, puis une progression parmi les pieds de myrtilles, rhododendrons, avec passage dans un pierrier. Le col, appelé Pas d'Outray (2182 m), est atteint et nous offre un panorama exceptionnel : lac de Roselend, Pierra Menta, Rochers des Enclaves... Un agréable sentier dans l'alpage, pas encore envahi par les animaux en pâturage, nous emmène tranquillement au Lac du Bout du Crêt pour le pique-nique avec vue sur le Mont Blanc ; sieste obligatoire ! Nous revenons sur nos pas pour redescendre par La Journée et, surtout, aborder une montée finale, éprouvante sous la chaleur, permettant de regagner les voitures. La boisson bien fraîche au café de Beaufort fut bien agréable.





Beau Beaufortain !





Découverte de la haute montagne a l'aiguille du midi

Ca y est, ce weekend nous allons sur glacier découvrir la haute montagne! Jessy, notre guide, nous a donné rendez vous à chamonix, pour prendre le téléphérique de l'aiguille du midi.

Après quelques rappels et apprentissage sur les encordements bien au chaud en haut du téléphérique, nous prenons la direction de l'arête. On est directement dans l'ambiance, l'arête est effilée, avec un vide impressionnant des deux cotés, il ne faut pas trébucher! Nous prenons ensuite la direction du refuge des cosmiques, pour manger et poser quelques affaires. L'altitude se fait déjà sentir!

Après le repas, nous redescendons sur le glacier pour un atelier mouflage. L'apprentissage du mouflage par 3 est rapide, mais le mouflage par 7 n'est pas si évident, il nous faut un moment pour le mémoriser. On est finalement toutes prêtes pour sortir quelqu'un d'une crevasse.

Nous nous dirigeons ensuite vers l'arrête à Laurence, qui arrive sur la terrasse du refuge. Nous la parcourons entièrement en crampons, c'est difficile de faire confiance au début, mais nous progressons toutes rapidement. Un belle arête pour finir la journée

Après une nuit (plus ou moins) réparatrice, nous voila reparties à 5h30 sur le glacier, en direction de la pointe lachenal. De nouveau un bel itinéraire, avec la traversée du glacier initiale puis les arêtes en elles même en neige et rocher.

L'après midi est consacrée ensuite à une école de neige, où nous apprenons à nous arrêter dans une pente avec le piolet et à retenir le second si il glisse.

Le retour sur l'aiguille du midi est toujours aussi impressionnant.

On est toutes très contentes de ce weekend où nous avons appris à évoluer en haute montagne en sécurité, dans un cadre magnifique. Un première pour certaines d'entre nous!





Découverte de la haute montagne a l'aiguille du midi





Trois lacs pour le prix de deux

Qu'est ce qu'un 3ème lac pour le groupe de ce dimanche ?

Même si la montée du Chornais jusqu'à l'alpage des Combettes a été un peu rude, cela n'a posé aucun problème pour les participants .

Un premier lac, le très joli et petit lac de Tournant, appelé à disparaître dans quelques années, fut assez vite atteint . Le sentier suivant jusqu'au second lac , le lac Seston , aussi joli que le premier, fut également vite parcouru malgré une certaine « raideur » . « Dré dans l'pentu » disent certains.

Quant au dernier lac, le lac Cornu au pied du Grand Mont ,« non vendu » dans le descriptif de la sortie, que dire : un environnement différent , un peu plus austère peut-être, dans un milieu un peu plus minéral et avec la présence de quelque névés résiduels qui se reflétaient dans l'eau . Bref, aussi joli que les 2 premiers.

Bien entendu, une sortie dans ce coin du Beaufortain sans s'arrêter à notre bistrot habituel aurait été malvenu. Boissons fraîches et un St Genix (merci Marc) : de très bonnes choses pour terminer cette belle et chaude journée.





Trois lacs pour le prix de deux





Un trio au Treu

Avant d'entamer la montée proprement dite au sommet du jour : Le Treu, le parcours nous a mené de petits hameaux en de jolis chalets disséminés dans la pente : Flumet d'Aval, le Passieu, la Tête ; un régal pour les yeux que ces chalets traditionnels bien occupés ou attendant patiemment leurs occupants estivaux. Et puis, le bel endroit « les Avenièrès » nous tendait les bras pour un bon repas sous les parasols... mais non, nous avons résisté à la tentation, grimpant allègrement au Treu (1835 m) où nous attendait une vue à 360° et un coin pique-nique agréable. La descente par le sentier des Zorons ne manquait pas de charme : sentier étroit, en balcon, avec quelques passages rocheux ; puis nouveau passage aux Avenièrès et là, cette fois-ci... nous n'avons pas résisté : une bonne boisson fraîche consommée sous le parasol, quel bonheur, et voilà de quoi nous requinquer pour la descente par la Lozerette et les Couards.

Des sentiers avec des parties à l'ombre, un petit vent frais de temps en temps nous ont permis de ne pas souffrir de la chaleur.





Un trio au Treu





Le CAF pour tous dans le Val de Tamié

Jolie balade ce samedi, que cette sortie allant du chalet du ski de fond jusqu' à l'Abbaye de Tamié avec un groupe de jeunes adultes de l'OVE.

Peu avant Pré Bolay, une petite surprise attendait les participants : la cabane n°12 du festival des cabanes.

Un peu plus loin, une surprise d'un tout autre ordre : de la boue sur quelques portions de sentiers. Il a fallu jouer un peu les équilibristes pour passer sur de minces morceaux de bois sans encombre...

Et puis, l'heure du pique-nique arrivant, c'est avec un grand plaisir que tout le monde s'est arrêté en sous-bois, au frais, au départ du sentier des Géants, sous l'oeil d'un totem.

Il fallait quand même redescendre. Pour le retour, décision fut prise de longer un champ et ainsi éviter la partie boueuse au soulagement de certains.

Une belle balade qui a plu et qui sera certainement renouvelée en septembre dans un autre lieu.





Le CAF pour tous dans le Val de Tamié



Juillet

2025

Juillet

Juillet



Pralognan : la crête du Mont Charvet

Dépaysement assuré sur cette crête du Mont Charvet. La roche, le relief et la nature s'allient pour créer un décor lunaire, jonché de cratères. Nous sommes entourés de gypse bien blanc, qui ressemble certaines fois à du sel. Dans une ambiance aérienne, détachant quelques instants le regard de nos pieds (le sentier nécessite quand même de l'attention), nous apercevons d'un côté Pralognan et les glaciers de la Vanoise et de l'autre côté Courchevel. Magnifique.

La nature a vraiment décidé de nous gâter puisque la flore s'y met aussi : lys martagons à profusion, à tous les stades de la floraison, edelweiss (oui, vous avez bien lu), sans parler des anémones and co.

Dans ces conditions, nous oublions vite les efforts consentis à la montée et redescendons avec plein d'images et de couleurs dans les yeux.





Pralognan : la crête du Mont Charvet





3 jours dans le Val d'Aoste

J1 : un départ un peu humide pour notre groupe de 8 cafistes. Le sentier « Altavia 2 », assez raide parfois, nous amène, dans la grisaille et le froid, au refuge Deffeyes où nous passerons 2 nuits. De très belles cascades le long du parcours nous permettent de faire quelques arrêts repos. Le repas dans ce refuge a été en deçà des standards italiens.

J2 : Une belle journée ensoleillée s'annonce avec un peu ((beaucoup?)) de fraîcheur tout de même.. Le matin, destination le Passo Alto, col à 2860m d'altitude. La montée se fait par une croupe très fleurie en suivant un sentier cairné, assez raide au départ ; une belle mise en jambe . Ce sentier devient ensuite très minéral sur la fin pour rejoindre le sentier Altavia 2, qui nous amène au col.

L'après midi, direction les lacs, d'abord celui du Ruitor juste en dessous du refuge, ensuite le lac Vert, le Gris, les lacs sans noms et le début du glacier du Ruitor, par un sentier peu marqué qu'il a fallu par moment un peu chercher . Ah ces cairns qui poussent comme des champignons...

J3 : Après une nuit fortement perturbée par des lève-tôt sans gêne et après un dîner identique à celui de la veille (!) nous voilà partis pour nouvelle « tournée des lacs ». Le parcours commence par une portion avec une main courante : quoi de mieux pour être tout de suite dans le vif du sujet .

Les lac des Seracs, ceux de Bella Comba, les lacs du Tachuy; nous étions à la limite de l'overdose de lacs plus jolis les uns que les autres et ceci dans des décors grandioses.

Nous décidons de nous arrêter aux lacs du Tachuy pour le pique-nique. Quel panorama extraordinaire : le Mt Blanc, la dent du Géant, les Grandes Jorasses ... avant d'entamer notre descente vers le point de départ de notre séjour.

Et pour conclure ce beau séjour, quoi de mieux qu'une dégustation de glaces, Italie oblige . Un régal !





3 jours dans le Val d'Aoste





Mont-Blanc joue à cache-cache

Jeudi 17 juillet 25, 7 au départ pour le sommet du Grand Croisse Baulet depuis le Plan (La Giettaz). Temps frais et incertain, terrain un peu humide après la pluie de la nuit. Après peu de chemin, les chaussures deviennent bien humides. L'arête du Grand Croisse Baulet se redresse bien fort, mais les participantes et participants ne s'en laissent pas compter et le sommet est atteint quelque peu dans la brume, en observant le Mont Blanc jouer à cache-cache dans les nuages. La descente est de suite enchaînée, direction le Petit Croisse Baulet qui sera notre salle à manger. Le massif du Mont Blanc se dégage enfin, tout en conservant son lenticulaire comme chapeau, offrant un beau panorama, surprenant chaque fois son monde. Après avoir repris des forces, avec comme toujours des échanges de gourmandises, la fin de la descente est entreprise avec passage au col de Jaillet et de là retour au Plan.



1100 m de dénivelé, 13 km un beau périple ma foi !!!



Mont-Blanc joue à cache-cache



Grand Croisse Baulet		
alt. 2236 m		
Sous Croisse Baulet	0,4 km	0h15
Cabane du Petit Pâtre	1,7 km	0h45
Col de Niard	3 km	1h05
Col de L'Avenaz	1 km	0h40
Petit Croisse Baulet	1,9 km	0h55
Col de Jaillet	3,1 km	1h30
Le Laita		
Le Plan		

Août

Août

2025

Août



La der ?

Dimanche 3 août, 6h du matin, sur le parking de la Soierie, 7 valeureux sont prêts à en découdre avec les 1650m de D+ de la Jonction !

En route pour le parking du Mont ! Le dré dans l'pentu du début nous échauffe rapidement, puis nous serpentons allègrement au frais, dans la forêt, juste doublés par une multitude de traileurs... Mais où sont les randonneurs ? Plusieurs pauses photos au cours de la montée, versant Taconnaz ou versant Bossons selon les humeurs du sentier ! Mauvaise surprise en arrivant aux Pyramides, le chalet a disparu... ne laissant qu'une plateforme propice à la pause (à l'aller comme au retour !)

Au bout de 4h50 (pauses comprises), nous atteignons le panneau «La Jonction 2589m» ! Quel spectacle à la fois époustouflant et désolant : entre 2021 (dernière sortie du Caf Faverges à la Jonction) et aujourd'hui, les glaciers ont pris une grosse claque... Et nous avons été témoins de 4 chutes de Sérac et une avalanche sous le dôme du Gouter.

Reste le moins drôle, la descente... et les 3 petites remontées casse-pattes qui la jalonnent ! Un petit passage nuageux pour mettre de l'ambiance et de la fraîcheur, ça passe presque comme une lettre à la poste...

Clap de fin à 20h, heureux mais fourbus par cette belle journée : de l'avis des 3 néophytes et des 4 récidivants, pas sûr d'y retourner !!!





La der ?





Deux en Un

Après avoir passé Pralognan, nous partimes à 6 en ce beau et frais matin d'août du parking "Les Prioux".

Nous sentions notre commissaire Florent déjà très inspiré...on n'allait pas tarder à comprendre pourquoi.

On suit le GR55 rive gauche du Doron au rythme Club Med, on s'échange joyeusement les nouvelles du jour, jusqu'à Ritord, et là, l'aventure commence vraiment.

Passage du Chalet de Rosoire, et tout droit dans le pierrier qui mène au col. Le groupe s'étire, suit la direction d'un petit névé, et les bavardages se font plus rares ! On est dans le dur !

Arrivés au Col d'Aussois (2936m et 1200m D+), certains en rajoute pour monter à la Pointe de l'Observatoire (3013m). Vue magnifique sur la Vanoise, les Ecrins.

Après le casse-croûte, on amorce la descente du pierrier (casse-pattes) et au pied du pierrier, notre commissaire, inspiré, fier et conscient du potentiel de ses troupes, décide de nous faire atteindre le graal, à savoir le tour au pied du Cirque du Génépy, au lieu de bêtement rejoindre le GR55 en mode Club Med.

Le groupe enthousiaste, entame "comme un seul homme (hum!!)" une 2eme rando. On ne remerciera jamais assez Florent pour cette variante, car descendre la moraine, virer sur la passerelle du torrent, suivre le sentier jusqu'au chalet de Montaimont... le tout sous le spectacle du cirque et du glacier du Génépy, fut exceptionnel.

Retour par la rive droite du Doron jusqu'au parking.

Grand merci à Florent, tu peux être fier de tes troupes :

D+ 1550m, 20km, 9 heures.





Deux en Un





Ambin en veux-tu, Ambin en voilà !

Entre le ruisseau, le vallon, le refuge, le lac, le col, le mont, les dents et la pointe d'Ambin, n'en jetez plus, la coupe est pleine (même si nous n'avons pas gravi le mont, les dents et la pointe...) !

Très beau tour que ce tour d'Ambin en 4 jours, minéral et végétal (forêt de mélèzes, alpages, pierriers, lacs, 3 névés plats), peu fréquenté (dès qu'on s'éloigne du Petit Mont Cenis) mais exigeant, avec des refuges « authentiques » (pour l'un des refuges, toilettes à l'extérieur et couchettes de 60cm de large !) Nous décernons la palme d'or au refuge Vaccarone : très bon accueil d'Andréa, excellent repas (en particulier une minestrone dont nous reparlerons longtemps), dortoir très atypique mais fonctionnel et propice aux « gibbonnades de Marc » (en attendant le repas pantagruélique) !

J1 : départ de Faverges à 8h, gros ralentissement dû à un troupeau de vaches juste avant le parking du petit Mont Cenis... sans conséquence horaire... nous cassons la croûte au col du petit Mont Cenis après 30min de marche, puis descendons sur Plan de Vie, avant une remontée tranquille mais chaude du vallon d'Ambin jusqu'au refuge d'Ambin ! Un bouquetin nous attend...

J2 : lac d'Ambin (un bouquetin vient nous voir), puis col d'Ambin (un couloir de 180m, bien raide, bien caillouteux, avant un final plus relax) où nous sommes accueillis par le bivouac Walter Blais et un bouquetin, et nous passons en Italie ! La descente sur le refuge Levi Molinari (dans la Alta Valle del Suza) demande de la concentration au début... et nous rappelle brutalement que nous sommes en période caniculaire !!! De plus, les torrents sont à sec ! Le refuge-hôtel, proche de la civilisation et pourtant au confort modeste, ne nous laissera pas de souvenir impérissable !

J3 : nous commençons par une petite descente jusqu'au magnifique hameau Grange della Valle, puis s'ensuit une belle traversée (légèrement ascendante) dans une forêt de mélèzes, jusqu'au Trou de la Thullie (tunnel titanesque de 500m, creusé au 16e siècle par Colombano Rومان, pour apporter l'eau aux villages en contre-bas <https://www.parchialpicozie.it/fr/p/pertus/>), puis nous atteignons les Quattro Denti di Chiomonte (bien plus de 4 tours gypseuses, dolomitiques) ! Descente dans le vallon de Tiraculo (pique-nique les pieds dans le torrent) et chaude montée jusqu'au refuge Vaccarone ! Plusieurs bouquetins nous accueillent ! Petite escapade au milieu de plans de génépi jusqu'au lac del Agnello pour certains...

J4 : nous entamons la journée par la descente, sous l'oeil d'un bouquetin, d'un passage raide et câblé (sorte d'entaille dans le rocher), sur les magnifiques lacs Clapier, puis légère montée jusqu'au col Clapier (ou de Savine) avec son bivouac 5* transfrontalier ! Nous empruntons alors le long vallon de Savine, surfréquenté, puis par un dernier passage câblé, atteignons les lacs Perrin (bien « macrophytées »), encore un peu de descente et nous voilà au refuge du Petit Mont Cenis pour le traditionnel pot de l'amitié ! Retour aux voitures, juste avant les premières gouttes, qui se transformeront en déluge dans la descente du col (nous passerons de 31° à 14° en 1 min...)

Un grand merci aux 7 participants (5 cafistes de Faverges et 2 cafistes « bretons ») pour leur convivialité et bonne humeur, une belle parenthèse de 4 jours !





Ambin en veux-tu, Ambin en voilà !





A toucher le Mont Blanc

Le magnifique sentier en balcon qui relie l'Aiguille Croche au Mont Joly se mérite, la montée du col du Joly au sommet de l'Aiguille Croche étant bien raide. Mais après, quel spectacle de part et d'autre de cette crête avec vue privilégiée sur la chaîne du Mont blanc ! Lors du pique-nique, nos pensées allaient vers les parapentes et gros oiseaux qui virevoltaient dans le ciel au-dessus de nous, profitant de ce paysage grandiose. Un coup d'œil derrière nous lors de la descente nous permit de constater que l'orage annoncé par les météo allait bien arriver, mais plus tard que prévu, nous laissant déguster sereinement au café du col la boisson fraîche réparatrice.





A toucher le Mont Blanc





Un petit groupe pour un Petit Mt Blanc

Qu'il est raide ce sentier de la combe des Saulces et ceci dès le départ du pont de Gerlon.

Lors de son tracé, les virages devaient être une option. Mais il est vrai que le terrain ne se prête guère à de longues courbes. Le col des Saulces puis le sommet sont vite atteints malgré un dénivelé conséquent. Nous ne pouvions pas profiter pleinement du panorama à 360 °degrés. Un vent assez frais et de nombreux bipèdes agglutinés autour de la table d'orientation ne nous donnaient pas l'envie de rester longtemps. Mais tout de même, quel spectacle ! La Grande Casse et les glaciers de la Vanoise d'un côté, l'aiguille du Fruit et celle de Chanrouge de l'autre, superbe !

Après un arrêt pique-nique légèrement en dessous du col du Mône, nous décidons de descendre non pas par le sentier très élargi qui mène au Pont de la Pêche mais par la Combe de Verdande qui nous amenait directement au refuge le Repoju (les Prioux) où nous attendait un jus de houblon rafraichissant !

Bravo à Annie et Nicole pour le rythme pas si « tranquille pépère » que ça





Un petit groupe pour un Petit Mt Blanc





Weekend intergénérationnel pour les décapentes

Ce weekend, nous avons un weekend de prévu accompagnées par Natalène, une ancienne décapente. On décide une reprise de la montagne toute douce, en proposant aussi à toutes les générations de décapentes.

Nous voici donc 7 au pied de la falaise de Saint léger ce samedi midi (et oui, une fois n'est pas coutume, nous ne nous levons pas aux aurores!). Il y a Blandine et Sophie de cette année, Manon de l'an dernier, et Natalène, Emilie, Emilie et Sandy de l'année d'avant. On grimpe ensemble, on se fait plaisir au soleil sur ce beau rocher. Le picnic est partagé, et est l'occasion de parler des projets. Puis Emilie nous fait un petit point sur les protections en TA et en trad, puis nous regrimpons un peu, avant de partir en direction de la plage de Doussard, où nous nous retrouvons à 5 pour préparer la sortie du lendemain. Les 5 aventurières seront Blandine, Sophie, Sandra (qui nous à rejoins ce soir), Manon et Natalène. Au programme, une grande voie facile en TA au pied du Roc de Bœufs, sur la paroi du masque. On décide des cordées, on regarde le topo; rendez vous à 8h au parking demain matin.

8h pétantes, on est toutes au parking et on commence à s'équiper. Nous aurons d'abord une marche d'approche de 1h30 avant de se trouver au pied de la voie. Natalène nous laisse un peu chercher (elle avait déjà repéré la voie 2 mois avant), puis nous trouvons bien le départ de la voie. Sophie part en tête et cherche un peu l'itinéraire avant de trouver les premier relais. Il y a beaucoup de lunules pour se sécuriser, c'est très confortable! Puis Blandine suit en second. La flèche démarre ensuite, avec Natalène en tête et Manon et Sandra qui suivent. Tout le monde est à l'aise, le rocher est très prisu et le soleil nous réchauffe agréablement. Deuxième longueur, Blandine prend la tête suivie de Sophie, puis Manon passe en tête de la flèche. Pas toujours facile de trouver son chemin, il y a des indices qui ne sont pas toujours évidents! D'ailleurs, en passant en tête pour la 3eme longueur, Sophie se trompe et tire trop à droite. Ce n'est pas grave, elle trouve un relais où elle se sécurise, et fait avancer Blandine jusqu'à un relais intermédiaire où elle la rejoint ensuite. Pendant ce temps, la flèche avance et les double, Natalène en tête. Le 3ème relais est à construire complètement, à l'aide de lunules. Il faut bien réfléchir à la configuration idéale du relais avant de le poser, c'est un nouvel exercice pour nous.

Puis dernière longueur, avec Sandra en tête pour la flèche et Blandine pour la cordée de 2, avec de nouveau un relais à construire en haut.

Nous pique-niquons au sommet, puis nous descendons vers la voiture. Le début de la descente n'est pas évidente, raide dans un pierrier qui ne tiens pas, mais nous en venons à bout rapidement.

Une belle sortie pour reprendre confiance, dans un nouveau terrain, merci Natalène de nous avoir emmenées!





Weekend intergénérationnel pour les décapentes





De lacs en lacs et de cairns en cairns

Au départ de Meribel-Mottaret au Plan de Tuéda, de bon pied et bon œil nous voilà partis en direction du Refuge du Saut en passant tout d'abord par le lac de Tueda. Moment de répit sur le replat du vallon du Fruit avec les méandres du Doron des Allues dans le vert pâturage où nous croisons de belles tarines. Au refuge du Saut, nous nous engageons vers les 6 lacs du Mont Coua culminant à 2774m. Nous avons pique-niqué vers le plus grand lac, le 3eme du nom. Puis, prêtes à suivre Florent, nous entamons une "belle" descente, nous repérant de cairns en cairns, dans un éboulis aux belles couleurs ocres et grises. Puis un petit crochet pour voir un 7eme lac, lac de Chanrouge et nous osons abuser pour l'option du 8eme lac des Fées, pour se retrouver dans le vallon du Fruit, comblés par tant de charme. Très belle boucle et très variée !! Un régal !!





De lacs en lacs et de cairns en cairns





Beaufortain : Entre la Chapelle St Guerin et le lac de Presset

De la Chapelle Saint Guérin au Refuge de Presset

Le Beaufortain entre forêts, alpages et lacs d'altitude, à 7 randonneurs.

Sept pas s'élancèrent, légers, ce matin,
Devant Saint-Guerin, sous le ciel serein.
Foran, vallon vert, où Line, fine et prompte,
Cueille en riant l'or bleu des myrtilles promptes.
Le sentier nous mène, par un doux chemin,
Jusqu'à la Balme, refuge montagnard.
La Pierra Menta, géante aux flancs dorés,
Veille sur nos rires, nos pas égarés.
Puis, vers Presset, l'ombre et la roche en feu,
Le lac miroitant, bleu comme un aveu.
La Barre des Écrins, reine des cieux clairs,
Brille au loin, témoin de nos pas guerriers.
Mais au retour, l'appel du col du Bresson,
Où le vent se fait doux, où le jour s'abandonne.
La pente s'adoucit, le cœur se souvient :
Line, dans son panier, garde l'été sien.
Le soir, en redescendant, l'âme apaisée,
Nous emportons l'écho de la montagne sacrée.
Beaufortain, ton chant reste en notre mémoire,
Comme un vers d'or pur, comme un doux espoir.
Al Le Chat (caliné par Alain ;-)





Beaufortain : Entre la Chapelle St Guerin et le lac de Presset

