



Livre

CAF
FAVERGES

SAISON

21→22

d'or

Septembre

Septembre



Septembre



Sortis de l'Enfer..!

Sept, après regroupement à Leschaux, dont deux "rescapés" du tout récent Thabor (!), en direction de St Jean d'Arvey (pas si loin que ça ..!). Préparation ensoleillée et très enjouée grâce aux flonflons de l'accordéon échappé d'un véhicule...! Sentier champêtre, ombragé, jusqu'à un belvédère dominant le "Trou de l'Enfer", puis une section en balcon sur le même, qui sera traversée via une passerelle himalayenne assez... ludique ! Remontée robuste jusqu'au "Verger" avant de plonger à nouveau vers la rivière ; le passage à gué sera précédé d'une courte désescalade d'un ancien éboulement, qui a aussi emporté ici une grande partie de l'ancien "Pont du Sordet", dont les ruines font une romantique curiosité. Parcours en forêt, tranquillement vallonné, menant au Canyon de Ternèze. Belles arcades, toboggans, piscines émeraudes, cascades... forment un ensemble magique qui enchantera notamment... les smartphones...! Une clairière, animée par le chant du torrent accueille le repas. Une dernière halte sur la passerelle offrant une vue générale sur le site et, c'est la remontée en sous-bois jusqu'au "Verger", où nous retrouvons le chemin de l'aller et, cette fois les belles descentes du matin se transforment en remontées "cossues"...! Cette belle découverte, menée dans la bonne humeur générale, se conclue autour du pot toujours très amical...





Sortis de l'Enfer..!





Une très grande journée en été !

Les chamois : check depuis la voiture dans les prés de Queige !

Le mont-blanc : trop facile, check en quittant le parking de la Soirie, puis en montant au parking des Chappes ! Pourquoi poursuivre alors ?

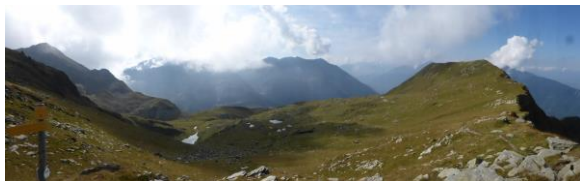
Ben pour voir un «bonobo» sur la crête de Roche Pourrie ? Ou pour entendre les 1ers coups de feu lors de l'ouverture de la chasse ? Ou alors pour voir à quoi ressemble la pointe de la grande journée en été, par sa crête ouest (après l'avoir parcourue cet hiver depuis son versant sud) ? Ou alors pour admirer 3 gypaètes ? Ou alors pour parcourir des crêtes pendant 7km (Grande Journée, Pic de Vache rouge, pas de l'âne, pointe saint Jean), le plus souvent débonnaires, mais avec quelques passages un peu plus tendus... Ou alors, pour cueillir au retour quelques myrtilles ? Ou alors pour occuper sa journée avant un repas gastro (à ne pas confondre avec une gastro...) ? Ou alors pour faire découvrir un beau coin du Beaufortain, très sauvage ?

En tout cas, en ce 12 septembre, pas pour le 360°... les hauts sommets étaient bien pris dans les nuages... (même pas vu la pierre menta !!!) mais rien n'a assombri la bonne humeur des 7 participants !
Merci à toutes et un...





Une très grande journée en été !



Ecole d'aventure

Nous sommes partis à 7h30 de la soierie pour aller en direction du Grand Bornand pour l'apprentissage du parapente.

Une fois arrivés là bas, nous avons rencontré tous les caf de la région (la Roche-su-Foron, Annecy et la Clusaz). Ensuite nous avons fait 2 groupes (Faverges et la Clusaz/ Annecy et la Roche).

En premier, on est allé faire de la pente école, où l'on nous a expliqué comment vole le parapente, etc...

Vers 13h, nous nous sommes tous réunis pour manger une tartiflette géante.

Ensuite, nous sommes montés en marchant jusqu'au sommet du col du Lachât pour voler en parapente depuis le sommet à 1917m d'altitude !

Une fois arrivés, nous sommes tous montés dans les mini-bus pour rentrer chez-nous.



Ecole d'aventure





Une journée et des ventres bien remplis

21 personnes ont répondu à l'invitation de cette rando/repas proposée par Simone et Christiane.

Au lieu de départ (la carrière de Verthier), 2 groupes sont rapidement constitués. L'un va monter au col de la Forclaz par le sentier dit "normal" et l'autre par un sentier relativement raide qui rejoint le Bogon puis le belvédère au pied de la Pointe de Chenevier, par la crête. Nous nous retrouvons tous pour partager ce très copieux et excellent repas "beignets de pomme de terre/charcuterie".

Nous avons eu le grand plaisir de retrouver des personnes qui n'ont pas pu participer aux sorties depuis de nombreux mois, pour diverses raisons.

Un seul regret : l'absence de nos ami(e)s "actifs" qui participent habituellement aux randonnées ou les encadrent le week end. Peut être choisir une date qui conviendrait au plus grand nombre pour la prochaine fois ?





Une journée et des ventres bien remplis





Marmottes Noires et lacs du Loup

Une Lauzière en tenue de parade automnale, voilà le spectacle du jour dont ont profité 16 randonneurs(ses). Lande multicolore, myrtilliers rouges, vaches fauves, lacs du Loup verts... toute la palette y est passée.

« La » fausse note du jour : les marmottes n'étaient pas noires. D'abord, la Pointe des Marmottes Noires ne tire pas son nom de l'animal mais du latin qui signifie rocher ; de plus, les rochers n'étaient pas de couleur noire. Incompréhension...

Le chaud soleil nous a permis de prendre notre temps pour déguster le pique-nique agrémenté de petites douceurs. Malgré tout, pas de candidat(e) à la baignade aux lacs du Loup. Au cours de la descente, nous avons rendu visite à la Cave du Villard, ancien chalet d'alpage rénové par la commune, au confort et à la propreté exemplaires.

Pourvu que cet automne continue en été indien...





Marmottes Noires et lacs du Loup



Octobre

Octobre

10
2021

Octobre



On se paie ..trois têtes!

Brrr ! Les gants, bonnets et doudounes surgissent des sacs pour ces premiers frimas surprenant les 12 participants/tes au parking de Dran. Les altimètres sont calés, départ vers ND des Neiges, où un cairn signale le sentier vers Tête Noire; celui-là, bien détrempe par les récentes pluies, se développe en forêt pendant 3/4 d'heure, puis la vue s'ouvre à l'abord des premiers lapiaz; enfin... "la vue s'ouvre"... sur ce que la brume veut bien très fugacement laisser entrevoir; qqes lambeaux des Glières, un très bref Mt Blanc ou Charvin... De beaux, ludiques, et nombreux lapiaz (un peu appréhendés parfois...!) amènent à Tête Noire dont le sommet reste plombé par les nuées; pas de vues panoramiques. Poursuite vers Tête Ronde, via un petit escarpement où l'agilité de tous se confirme.... A la faveur des déchirement anarchiques des brumes, la vallée de Thônes se dévoile un peu plus largement; on entrevoit même la croix de la prochaine destination! Encore une robuste montée, égayée de maigres restes de neige, et nous voilà à la Tête de l'Arpettaz; vite, photos souvenirs à la faveur de rares rayons; puis entame du retour, à la recherche d'un site abrité pour le repa. Las, rien n'y fait, nous n'échappons ni au vent ni à une froidure mordante; la pause contenue au juste nécessaire, précède la descente vers Ablon. Le vallon, bien connu, conduit, bordé par les falaises toujours impressionnantes, au chalet éponyme, après lequel nous empruntons la variante "de la Barre", agrémentée d'un robuste "ressaut"; pour suivre ensuite le sentier "de la Gloire", très bucolique et bien plus intéressant que la piste qu'il domine. Il faudra tout de même emprunter un court segment de celle-ci pour rejoindre calmement le départ et, conclure cette découverte, pour la plupart, par le traditionnelpot convivial.





On se paie ..trois têtes!





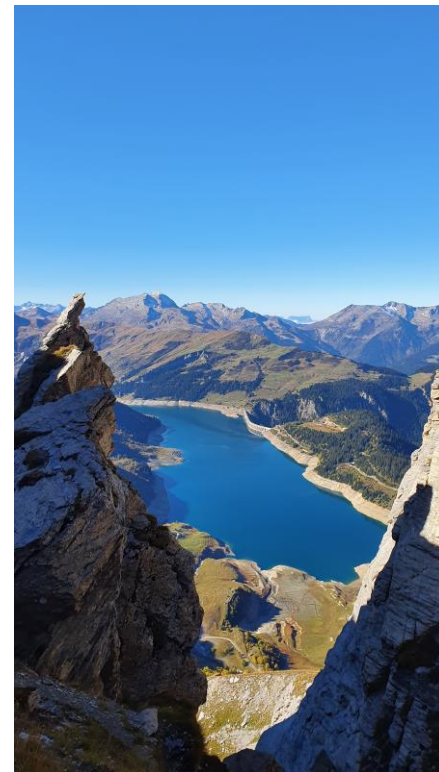
Où l'on voit le bout du tunnel...!

Succès indéniable ; 16 compagnes/gnons au départ, bien frisque, du plan de la Lai. Parcours sinueux empruntant tantôt une confortable piste d'alpage, tantôt les raccourcis, pour s'élever rapidement jusqu'à la première halte au chalet de "la Lauze" (sur la carte, de "la Louze" sur la bâtisse..!) ; bref et sympathique échange avec les propriétaires, et reprise d'une montée assez cossue jusqu'au fameux Rocher du Vent. Là, un curieux couloir, enserré entre des verticalités impressionnantes, très anguleuses, conduit à un point de vue magnifique sur les barrages de Roseland et la Gittaz. La conjugaison des couleurs automnales, du bleu des lacs et d'un ciel d'azur, ravit les yeux et les objectifs ! On s'attarde au retour pour s'étonner des installations de ferratas vertigineuses. Une ultime grimpelette offrira un point de vue général qui suggère, comme toujours, la simple et silencieuse admiration ; le Mt Blanc, dans un immaculé tout récent, s'y montre fièrement. Pause repas, bien ensolleillée, agréablement abritée, avant d'entamer une courte descente en direction d'un improbable tunnel... (cet ouvrage, de 200m et tout juste 1,70m de haut, a été conçu en 1936, dans le cadre d'un projet routier devant traverser les Alpes d'Evian à Menton, à une cote moyenne d'environ 1500m, afin de lancer le tourisme dans des coins ignorés...- pas timides les "anciens"!-; des réfugiés politiques espagnols, fuyant le franquisme, creusèrent cette amorce de passage, ensuite abandonnée...); rapide aller-retour dans cette curiosité, désormais simplement touristique et, ample boucle, assortie de francs raccourcis, pour retrouver le départ, non sans s'être rassasiés de tous les alentours. Le pot amical conclut une journée gorgée de soleil, d'azur et d'images splendides...





Où l'on voit le bout du tunnel...!





Ecole d'aventure - sortie escalade

Nous sommes allés au site d'escalade de la Culaz, au dessus du Grand Bornand, et nous avons retrouvé Agnès, la monitrice d'escalade pour cette journée.

Nous avons commencé par faire une traversée pour s'échauffer. Ensuite, nous devons nous mettre par 3 et attribuer des rôles :

- grimpeur
- assureur
- ange gardien

Pour finir la matinée, nous avons fait une course avec 2 équipes, l'objectif était de toucher un foulard en haut de la falaise, puis redescendre et taper dans la main du suivant. Puis est arrivé le bon moment du pique-nique.

Nous avons mangé au soleil tout en papotant.

Nous avons refait une traversée pour nous échauffer et nous avons repris en nous remettant dans les mêmes groupes. Nous sommes restés sur les mêmes voies presque toute l'après-midi en variant les jeux (yeux bandés, balle en mousse dans les mains, pieds liés). Pour finir Agnès a équipé quelques voies plus difficiles.

Enfin, nous sommes repartis pour arriver à la Soirie à 17h30, nous étions tous crevés !!!!





Ecole d'aventure - sortie escalade





Bien Belle la journée !!!!!

Dimanche 24 Octobre 21- 7h45, direction Pralognan la Vanoise pour le Pic de la Vieille Femme. Au parking des Prioux, beau temps mais bien frais, normal pour la saison, bref on y vas...

Montée sur sol bien gelé, le soleil est encore derrière la montagne pour ce qui nous concerne, mais éclaire le Petit Mont Blanc. Passage au cirque des Nants après quelques petits passages bien givrés pour certains et glacés pour d'autres.

De là nous poursuivons notre montée pour rejoindre le soleil. Le refuge de la Valette apparait, vue magnifique sur la Grande Casse. Pour nous, nous arrêtons notre progression un peu au-dessus de l'ancien refuge de la Valette, le givre et la neige sur les herbes et rochers nous appelant à la prudence. Repas convivial (à 2670m) au soleil avec vue sur le lac de la Valette.

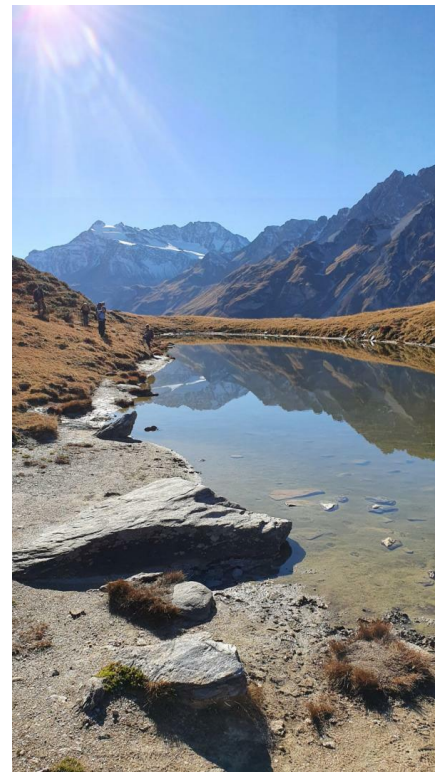
Descente jusqu'au Cirque des Nants d'où nous prolongeons vers le Lac Clou et Montaimont. Chemin globalement descendant avec quelques passages où le gel a déjà attaqué.

Enfin, retour aux voitures vers 16h30 avec le sentiment pour les 5 randonneuses et 3 randonneurs d'avoir passé une belle journée.





Bien Belle la journée !!!!!





Nous nous sommes payés la Tête

La Tête du Torraz constitua la cerise sur le Gâteau et tout fut dans le Sac !

Une longue balade (entre 15 et 16 km) dont la première étape, après un départ frisquet sous le mille feuilles du Sciozier, fut la table d'orientation du Gâteau. De là, par un cheminement forestier agréable, le Signal du Sac fut atteint, offrant une vue sur le Val d'Arly. Et puis, il fallut attaquer le plat de résistance : la montée à la Tête du Torraz où la table fut dressée ; un panorama à 360 °, bien documenté par une table d'orientation originale. Pour un repas complet, nous avons frôlé, assoiffés, Bonne Fontaine. Il faut saluer le décor de la salle à manger dont le papier peint multicolore était constitué de feuilles mordorées et ciel bleu. Une belle journée d'autant mieux dégustée que la fin de semaine était annoncée bien pourrie.





Nous nous sommes payés la Tête



Novembre

Novembre



Novembre



Balade queigeraine

Un peu de tourisme, ce jeudi, autour de Queige.

Tout d'abord, la visite de l'intérieur de l'église de Queige, adossée au donjon de l'ancien château et restaurée intérieurement selon le style baroque (merci à la voisine qui nous a gentiment ouvert l'église).

Arrêt pour découvrir la fleur de l'école = son système d'énergie autonome : <https://france3-regions.francetvinfo.fr/auvergne-rhone-alpes/savoie/ecole-queige-savoie-devenue-autonome-energie-grace-fleur-solaire-1361487.html>

Puis « visite » du château de Cornillon, dont il ne reste que quelques pierres ; mais nous avons pu vérifier sa vue imprenable sur la vallée de Beaufort et celles d'Albertville et d'Ugine.

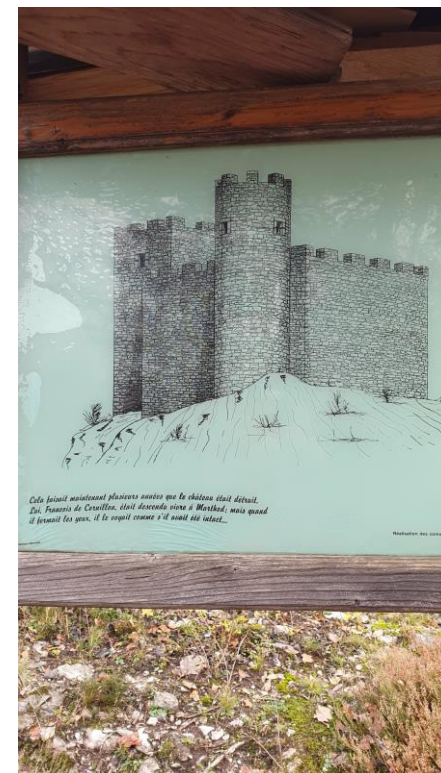
Entre temps, un pique-nique sur les pentes du col de la Forclaz.

Un parcours forestier aux mille couleurs. Des cimes enneigées pas si loin de nous ! Nous n'avons pas regretté notre optimisme de la veille par rapport aux conditions météo.





Balade queigeraine





Ambiance hivernale dans une douceur d'automne

Grand ciel bleu dégagé ce dimanche 7 Novembre, ça annonce une belle journée. Direction le Col du Grand Cucheron, plus précisément le parking des Teppes Vertes. la Route gelée pour arriver aux Teppes vertes (la Jasse), nous oblige à un stationnement 200 m avant le parking, qu'à cela ne tienne, ça ne nous arrête pas.

Départ, même pas froid, neige peu profonde, tracée. Montée tranquille pour gagner le refuge d'Arbaretan où le feu chauffe encore. Le temps est magnifique. La progression continue pour gagner le Col de la Perche, neige plus profonde et vent qui la soulève. De là, le Chapotet nous fait de l'oeil alors par la crête où subsiste peu de neige, nous gagnons son sommet. Compte tenu du vent, nous attaquons la descente, direction le col d'Arbaretan.

Repas non loin du lac des grenouilles, bien abrités, la douce température est bien agréable.

Allez, on ne faiblit pas et on gagne le sommet du Grand Chat et descente par le dos de ce dernier. Enfin, arrivée au col du Champet et retour à la Jasse et au véhicule.





Ambiance hivernale dans une douceur d'automne





Le Treu

C'est par un départ inédit, du Flumet d'Aval, qu'était programmée cette sortie avec comme objectif le Treu (1835 m). Nous n'avons pas été déçus par les chemins agréables, ponctués de chalets typiques, qui nous ont amenés doucement aux Avenières. Là, la table d'orientation nous a permis de détailler le panorama. La neige a fait son apparition dans la montée finale, raide, mais récompensée par un 360° au sommet, lieu idéal de pique-nique prolongé d'une sieste pour certain. Nous avons renoncé à la descente initialement prévue par l'autre versant, car jugée peut-être risquée en présence de neige et avons opté pour reprendre le chemin de montée. Un petit détour par le hameau de Passieu avant de retrouver Flumet d'Aval.

Nous avons été servis par une superbe journée ensoleillée et chaude. Un seul regret : nous n'étions que 3 ; les absents ont eu tort !





Le Treu





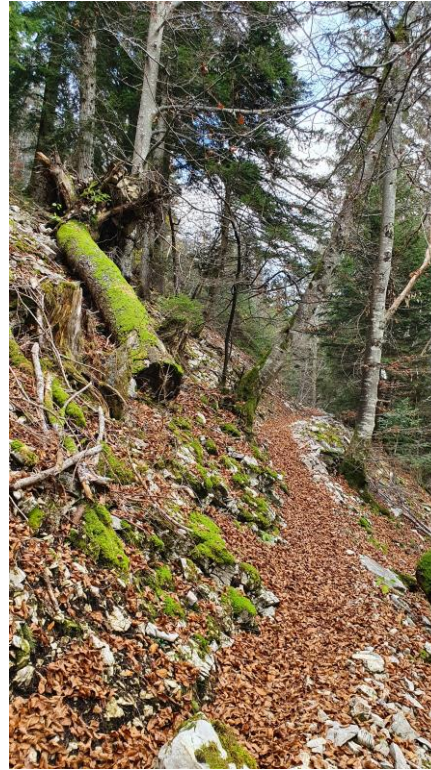
Ô Râ...Ô désespoir..!

14 participants/tes au départ de la Grand Raie (tout proche de Cusy), sous les falaises de la montagne de Banges, sous une couverture nuageuse bien établie; bonnets et gants de rigueur! Une brève descente, trompeuse (!), précède l'attaque immédiate d'une longue, longue montée, d'environ 2 h, dans des sentiers confortablement assis sur les tapis de feuilles, de saison. Le parcours développé en succession de virages, sera agrémenté d'un court passage en rocher, équipé de câbles rassurants. Les arbres dégarnis ouvrent quelques vues sur les Tours St Jacques et le pont suspendu de l'Abyme. Ca et là les yeux s'élèvent sur les belles verticalités. Enfin, la Revêche, à partir duquel le sentier s'apaise, conduisant tranquillement au plateau des Trois Bornes, marquant les limites des communes d'Arith, St Offenge et Cusy. Toujours ni vu, ni senti le moindre soleil...et bien que midi sonnait, nous entamons ce qui sera désormais la descente, jusqu'au chalet du Trousset; ancien alpage, transformé par des bénévoles, en refuge, étonnamment ouvert en libre accès aux randonneurs. Les brumes, fraîcheur et humidité ambiantes poussent à profiter de cet asile pour le repas méridien; seuls 4 ténérables ténérables tentent de jouir des vues sur l'Albanais et le lac d'Aix. Retour paisible par les chemins dits "des Grands lacets", bien nommés. Le village tout proche de Cusy accueillera la conclusion de cette charmante découverte, à renouveler à une saison plus clémente, où le soleil et la chaleur, farouches absents du jour, voudront bien régner!





Ô Râ...Ô désespoir..!



Ecole d'aventure - Découverte de la spéléologie

Rdv est fixé à 8h devant la Soirie pour ensuite partir direction La Margeriaz dans les Bauges pour retrouver Juan qui va nous faire découvrir la spéléologie.

Après s'être équipé d'une combinaison, d'un casque, d'une lampe, et d'un baudrier fourni par notre guide, nous avons commencé la marche d'approche jusqu'à l'entrée de la cavité de la tanne du névé.

Un par un nous avons fait une descente sur corde pour rejoindre le fond de la cavité.

Pour certains d'entre nous, ce moment à été difficile à appréhender à cause de la peur de descendre.

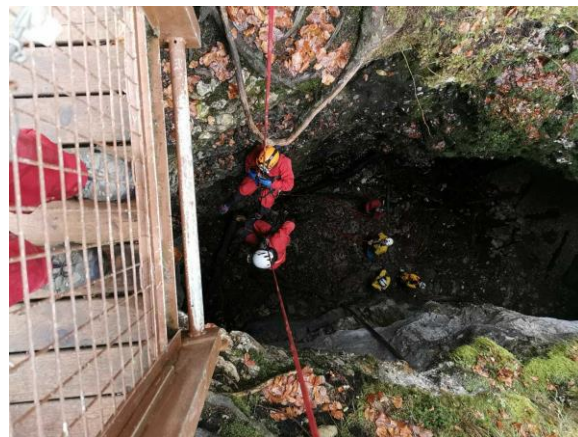
Une fois tous en bas, on a commencé une marche dans l'obscurité et le froid en suivant notre guide qui nous racontait l'histoire du site, la géologie. Après 1h30 à déambuler sous terre, nous sommes sorti en remontant sur corde.

Nous nous sommes installé pour le pique nique avant de redescendre au parking, rendre le matériel et faire le bilan de la journée.

Je pense que malgré le froid et l'appréhension pour certains, nous avons tous passer une bonne journée à découvrir cette activité. Nous sommes arrivé sur Faverges à 16h30.



Ecole d'aventure - Découverte de la spéléologie



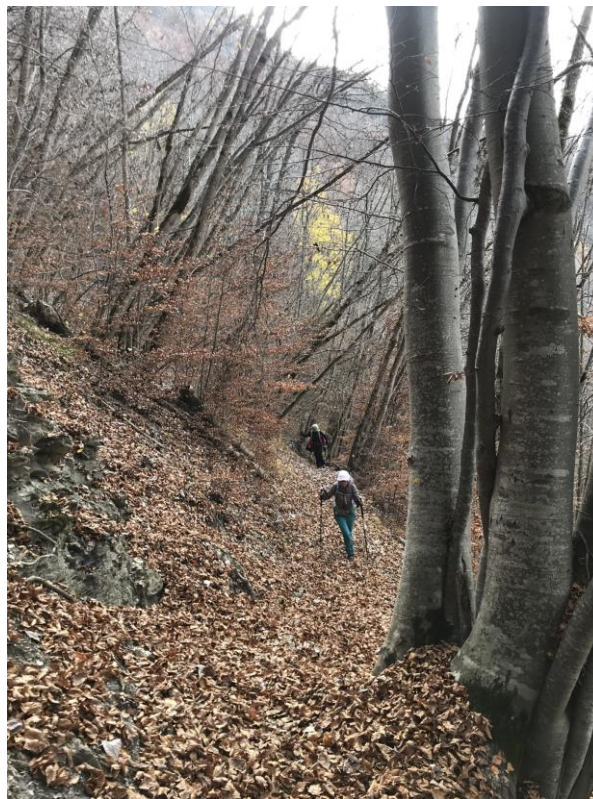


On a grollé au Paradis

Dimanche 21 Novembre, météo annoncée - beau le matin, couvert après midi - alors on n'hésite pas, on y va... on sera 8... dont Michel (nouvel adhérent ... que nous accueillons)

Direction, Le Chalet de la Grolle au départ de la Perrière (Montaimont) en Maurienne. Beau temps, belles vues sur les chaines de montagnes que nous fréquentons peu. Départ sur un bon chemin quelque peu descendant en forêt, mais ça ne dure pas et la montée au Paradis est bien raide. Enfin avec midi nous arrivons au chalet de la Grolle (repas, gourmandises). Quelques randonneuses vont pousser jusqu'à la croix de la Buffaz avec vue sur Saint François -Lonchamp et nous attaquons la descente par la large piste d'alpage.

Enfin, retour à la Perrière et le temps se sera maintenu pour la plus grande satisfaction des participants.





On a grollé au Paradis





On a cru au beau temps

Jeudi 25 Novembre....

La météo questionne depuis quelques temps, mais a priori ce jeudi elle semble marquée la pause, on tente et s'est à 12 que nous nous retrouvons au départ au Parking du Plan au-dessus de La Giettaz. Un beau sentier suit le torrent l'Arondine et devient globalement montant dans la forêt pour sortir aux chalets Pétetruy où la pause "banane" à lieu. (Observation de quelques chamois)

Nous empruntons la piste d'Alpage qui nous ramène vers La Giettaz et à Plan Bourgeois. Le temps quelque peu incertain se maintient toutefois, mais nous amène à renoncer à atteindre la statue de la Vierge des Alpagnes. Repas à Plan Bourgeois, le ciel s'éclaircit et laisse entrevoir Mont Blanc, sommets du Beaufortain, des Aravis,...

Descente dans l'alpage vers le Plan et les véhicules, contentes et contents d' une sortie bien agréable surtout pour un 25 Novembre. Sur le retour, petit arrêt convivialité et partage du verre de l'amitié....





On a cru au beau temps



Décembre

Décembre



Décembre



Les déca'pentes : initiation à la cascade de glace

RDV à 8H30 avec notre guide formateur Greg à Passy : vérification rapide du matériel et en voiture direction Vallorcine. Nous passons Chamonix, le soleil est au rdv dans un paysage somptueux tout enneigé : c'est magnifique et les conditions sont idéales ! Nous nous garons au parking et marchons un petit quart d'heure pour atteindre le site semi naturel : (chut on taira le nom c'est top secret !) un endroit magique, entretenu par les guides pour optimiser la qualité de la glace.

Pendant que Greg installe les cordes en moulinette, chacune s'habille et se familiarise avec son matériel. Puis Greg nous explique quelques notions essentielles : avoir confiance dans ses pieds telle est la devise ! et ... le planter du bâton euh non le planter du piolet : précis et tonique !

Le mieux étant de tester par soi-même, nous faisons des binômes et c'est parti. Quelle joie de découvrir pour beaucoup d'entre nous et revoir pour d'autres ! Après une phase d'expérimentation et de découverte place maintenant aux exercices. Tout d'abord Greg corrige nos défauts puis nous propose une série de trois exercices éducatifs à enchaîner :

- 1) Monter en triangle : les mains resserrées et les pieds bien écartés pour avoir plus de stabilité
- 2) Monter avec un seul piolet et s'équilibrer
- 3) Monter sans piolet et faire confiance 100% à ses crampons

Nous exécutons les exos avec souplesse et bonne humeur ;) pas une minute de répit nous mangeons nos sandwichs au pied des voies sans vraiment s'arrêter, l'émulation est grande et réchauffe nos cœurs malgré le froid.

Durant la 2ème partie de la journée, nous apprenons à bien mettre les broches à glace. Quelques conseils théoriques et nous nous exerçons à monter, choisir un endroit idoine et placer les broches à glace. Nous testons toutes, l'après-midi, le pan de glace plus long et plus vertical.

La journée passe bien vite, à 17h nous rangeons et retour au parking. Arrêt à Chamonix pour une petite bière debrief avec Greg. Le retour sur la journée très positif ! Greg nous explique pour la suite les éléments importants pour la grande voie en cascade de glace. Nous sommes toutes conquises, prêtes à poursuivre l'aventure en moulinette et en tête. Retour sur Faverges plus tard que prévu mais avec pléthore d'étoiles dans les yeux !

Merci à toutes, merci à Greg et merci au Caf





Les déca'pentes : initiation à la cascade de glace





On était mieux là-haut

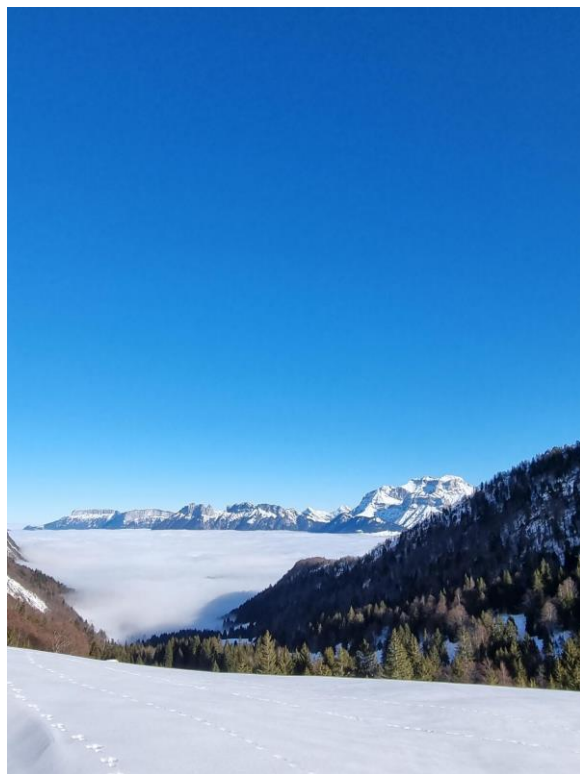
Quelle purée de pois au départ de Mont Derrière ! Il fallait du courage pour chausser les raquettes dans le froid et la grisaille ! A un peu moins de 1300 m d'altitude, nous crevions les nuages pour nous faire inonder de soleil ; enfin ! Progression sans problème au-dessus de deux mers de nuages : les Bauges, derrière nous, et le lac d'Annecy, devant nous. Afin de mériter le pique-nique, nous nous sommes livrés à un exercice de recherche de victime d'avalanche : un rappel nécessaire. Et c'est avec beaucoup de regrets que nous prenions le chemin du retour, replongeant par là-même dans l'épais brouillard.

Fort heureusement, les douceurs partagées le midi et le chocolat/vin chauds dégustés au café de Bellecombe en Bauges, ont apporté un réconfort bien mérité.





On était mieux là-haut



Ecole d'Aventure – Raquette à Neige

Nous avons appris comment chausser des raquettes pour ceux qui ne le savaient pas.

Nous sommes allés marcher dans la poudreuse et nous avons appris à descendre des petites pentes en glissant avec les raquettes.

Nous nous sommes arrêtés près d'un chalet pour pique-niquer puis nous avons construit un igloo pour presque 5 personnes (enfants) avec l'aide d'un adulte qui nous a expliqué comment faire.

Nous avons utilisé un DVA (détecteur de victimes d'avalanche) et une sonde pour nous entraîner à retrouver des victimes ensevelies sous les avalanches, puis on nous a expliqué comment les déneiger.

J'ai trouvé cette sortie géniale !

Pour commencer, j'ai appris plein de chose très utiles (construire un igloo, utiliser un DVA, trouver et sauver une personne ensevelie sous une avalanche.

Il faisait très beau et le paysage était magnifique ! ????

J'ai passé des agréables moments, mais mon moment préféré était la descente en raquette.



Ecole d'Aventure - Raquette à Neige



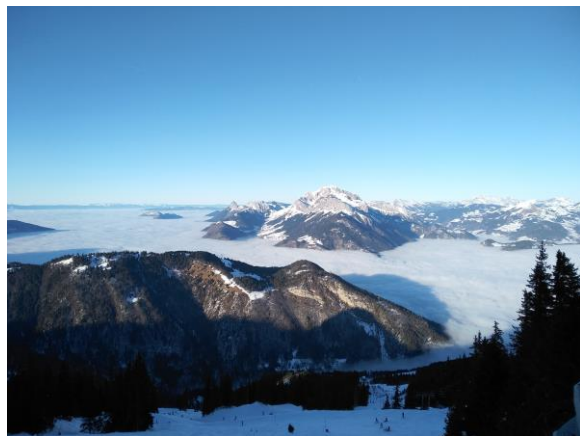
Exercice DVA – Entraînement club de Faverges

Belle journée et bonne ambiance, pour les exercices DVA dans une combe sur le haut de la Sambuy.

Merci aux organisateurs et aux encadrants, Philippe, Claude, Nadine, Marc et à Laurence qui a eu la gentillesse de nous offrir une boisson chaude accompagnée d'un cake salé et un pain d'épice fait maison pour terminer la journée.



Exercice DVA - Entrainement club de Faverges





Petite dernière de l'Année 21...

Temps froid, brouillard sur Faverges depuis quelques jours, soleil annoncé en hauteur, mais gros doute chez les raquettistes. Enfin, 5 personnes s'inscrivent en se motivant les unes les autres. Paulette, Thérèse, Monique, Eliane sont au rendez-vous ce dimanche matin, direction Arêches et Boudin. Le soleil darde ses rayons sur les sommets et un ciel limpide laissent entrevoir une journée magnifique, même si au départ il fait encore un peu frais dans l'ombre.

Chaussage des raquettes, vérifications habituelles et c'est parti sur une bonne trace quelque peu gélée. Après 3/4 d'heure dans l'ombre, sortie au soleil dans des pentes enneigées à souhait. Montée sous le regard de quelques chalets d'alpage et passage sous Roche Partsire et dans une combe ... Un chamois nous régale de sa présence. Encore quelques efforts et sortie dans le paysage du Beaufortain (Roslend, Mont Blanc, Pierra Menta,.....).

Après le repas et quelques friandises, descente dans des pentes dans une neige magnifique où chacune et chacun prennent bien du plaisir. De là, passage au col du Pré et descente par les Ravines Rouges, là encore avec une belle neige.

Enfin, retour aux voitures et at home sans oublier le pot de l'amitié bien sûr.

Finir le programme rando 2021 comme ça, y aurait -il mieux ?

Bon Noël et Bonne fin d'Année 2021.....





Petite dernière de l'Année 21...



Contest d'escalade enfants 18 décembre 2021

Ce samedi 18 décembre, j'ai pu participer en tant que photographe au contest d'escalade pour enfants. Une quinzaine de voies d'escalade s'offraient à plus d'une trentaine d'enfants de tous âges. De 14h00 à 17h00, du plus petit au plus grand, ils ont grimpé avec enthousiasme pour comptabiliser un maximum de points. La fatigue ne semblait pas les atteindre. Devant leurs parents médusés, ils ont pu montrer leur volonté, leur audace, ce que leur apprend cette école.

La réussite de ce bel après-midi est due à une parfaite organisation et à l'aide précieuse des bénévoles assureurs. Cerise sur le gâteau si je puis dire, un goûter des plus délicieux et copieux à la disposition de tous, préparé par de généreux parents.

Bravo à Anne, responsable de l'école d'escalade et à Jelena et Jules, moniteurs d'escalade qui ont organisé cette activité et prouvé la dynamique de notre école. Merci aussi à tous ceux qui les ont secondés.

Guy

Toutes les photos sont consultables [ici](#)



Janvier

Janvier

01
2022

Janvier



Un brin frisquet

Il faisait un peu frais (-8°) ce jeudi au départ du Mappaz pour cette longue et première balade de l'année : direction le lac des Fées au pied du Cormet d'Arêches.

Manifestement, nous n'étions pas les seuls à vouloir profiter de cette journée ensoleillée. Le soleil et les 10-15 cm de neige fraîche ont attiré du monde. Skieurs et raquettistes étaient nombreux.

Après une montée dans l'ombre jusqu'au barrage de St Guérin, un paysage grandiose s'est ouvert devant nous. Le sentier d'été qui longe le lac jusqu'à la passerelle, demandait quelque peu d'attention par endroit, mais que c'était magnifique sous les arbres enneigés.

Et que dire du panorama jusqu'au lac des Fées! Grandiose !

Compte-tenu de la température assez basse agrémentée d'un vent froid, la pause repas au lac des Fées ne s'est pas éternisée . Brrrrr.....

Retour au parking toujours dans l'ombre, toujours verglacé et la même température qu'au départ.

Merci au groupe pour sa bonne humeur malgré un air quelque peu frisquet ...





Un brin frisquet





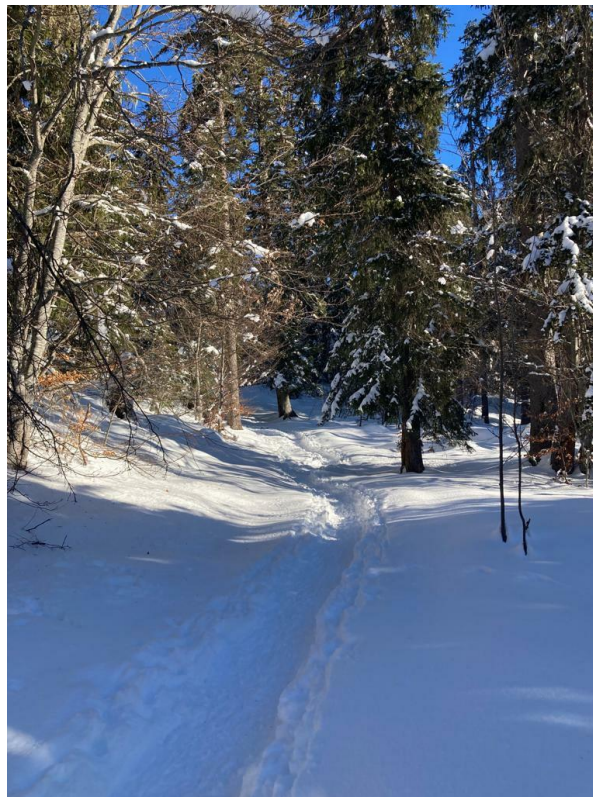
Damné...Danay!

Juste à l'entrée de La Clusaz 16, rapidement équipé/es dans le froid mordant matinal, pour entamer une rude montée, en lacets se surplombant, sous le couvert magnifique des frondaisons chargées des neiges récentes; la longueur de l'effort, en reprise pour certains, emportera le renoncement d'un participant que 3 compagne/ons ramèneront au départ.

Une bonne heure de montée amène ainsi au belvédère surplombant le village et ouvert sur les pistes voisines, qui se réveillent sous un ciel et soleil lumineux. Pause-banane traditionnelle, puis tranquille poursuite vallonnée jusqu'aux Mouilles, avant de reprendre de nouveau une montée continue vers le Danay, via le chalet du Tavé; où nous rejoignent les 3 "chevau-légers" repartis en arrière précédemment; bravo pour leurs bel esprit et performance!

Passage vers la ferme du Danay et assaut de la pente terminale, pour atteindre, à la satisfaction générale la Croix sommitale. Admiration, photos, du large panorama circulaire des Aravis, Bauges, Tournette...Astre radieux pour le repas, et retour par une agréable boucle, sur le versant des Confins, ramenant aux Mouilles pour reprendre les pas de l'aller.

Journée comblée de ciel bleu, de soleil, de parcours inédit, pour assurer un repos bien mérité!!





Damné...Danay!



EA initiation ski de randonnée

Aujourd'hui la sortie était un samedi. Il y avait quatre accompagnateurs: Philippe, Eric, Isabelle et Etienne.

Nous sommes partis de la Soierie vers 7h40. Nous avons roulé 1h. Arrivés au point de RDV, à Arèche beaufort, nous nous sommes équipés puis nous sommes descendus pour prendre un télécabine. Il faisait très froid !

Arrivés en haut, nous avons mis directement nos peaux de phoques pour monter vers des activités. Au début, la montée était un peu raide mais après c'était moins pentu. Nous sommes arrivés à la première activité avec quelques pauses pour boire, pour grignoter...

La première activité était pour apprendre à faire des conversions (tourner quand on n'a pas beaucoup de place et quand c'est pentu). Nous y sommes arrivés sans trop de difficultés.

Puis nous sommes passés à l'activité DVA. Ils nous ont mis en situation: nous étions en bas d'une avalanche et nous ne savions pas s' il y avait des victimes ou non. Nous avons finalement réussi à sauver les 3 victimes. C'était des sacs et des pelles !

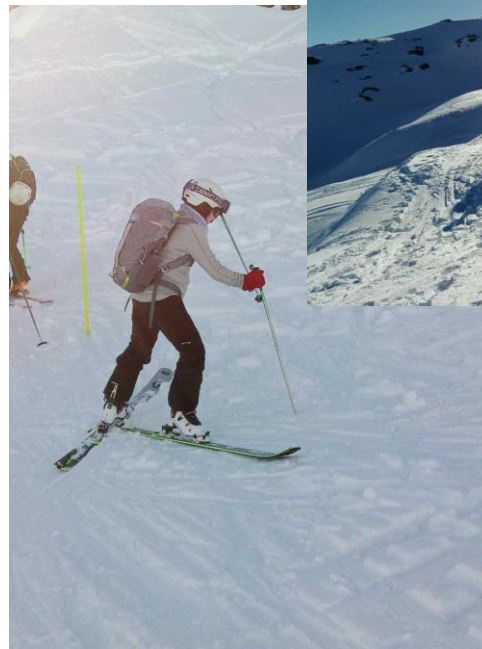
Comme certains d'entre nous n'avaient pas de ski adapté alors nous avons séparé le groupe en deux. Un des deux groupes a fait un igloo et a marché à leur rythme. Tandis que l'autre groupe est allé jusqu'en haut du télésiège.

Nous avons ensuite mangé un bon pique-nique !

Nous sommes descendus jusqu'à un téléski, on en a pris un autre puis nous sommes montés jusqu'à la troisième activité . Un monsieur nous a expliqué que dans nos habits nous avons parfois une petite étiquette RECCO qui sert à nous détecter en plus du DVA.

Puis nous sommes montés jusqu'à une crête et nous sommes descendus dans la poudreuse !

C'était une SUPER journée !!!!! ?



EA initiation ski de randonnée





SDR au Pic du Rognolet

Point de départ à Celliers, en direction du col de la Madeleine. Pas mal de monde au niveau du début de la rando qui permet d'accéder à pas mal de sommets environnants. Claude nous mène alors sur un autre itinéraire pour changer de la voie normale. Nous voilà partie en direction du Pic du Rognolet. De plus en observant les différentes faces, nous étions beaucoup plus en sécurité sur cet itinéraire là que l'autre emprunté par la plupart des autres randonneurs.

Après une petite traversée de ruisseau pour pimenter la sortie, nous continuons l'ascension entre des pentes à 30/40° et de jolis vallons. La vue s'étend doucement sur les glaciers de la Vanoise, le Cervin et le Mont Blanc.

Les conditions sont extraordinaires, le soleil chauffe et la neige commence doucement à transformer. La montée se fait sur un rythme cool, pour environ 4h d'ascension, et un dénivelé de 1280m pour le Col de Montartier (juste avant le Pic) et 1380 pour le Pic du Rognolet.

Les premiers arrivant au niveau du Col de Montartier décident de monter jusqu'au Pic du Rognolet en faisant un aller/retour à pied.

Les 13 participants de la sortie sont tous arrivés au Col de Montartier, quelle satisfaction ! Petite pause casse-croûte bien méritée au sommet avec ce ciel bleu.

On se prépare alors à profiter de la descente, Claude et Marc nous font découvrir de beaux couloirs avec une neige encore fraîche, une bonne glisse ! Les derniers mètres de descente se font sur une neige béton, méfiance sur ce genre de neige, descente en douceur.

Merci à Claude, Nadine et Marc pour l'encadrement de la rando et à tous les participants!





SDR au Pic du Rognolet





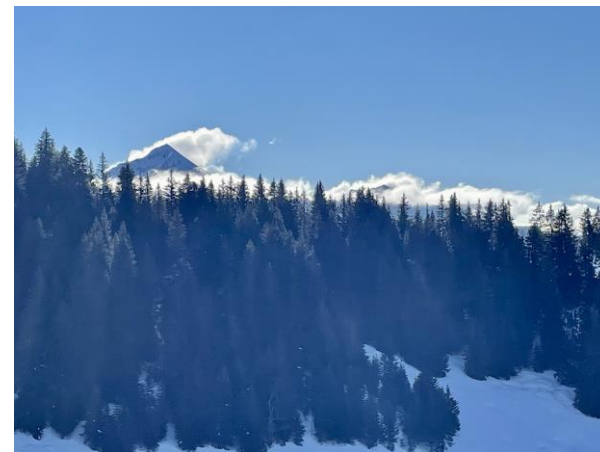
Cherchez l'ours

Cherchez l'ours

Une rando cool ce jeudi au départ du Pré à l'Ours, pour accéder à la Croix de Colomban par un parcours peu connu.

Une collection de chalets : Le Petit Novard, le Colomban d'En bas, le Colomban d'En Haut, les Follières... qui jouaient à cache-cache avec le soleil. La neige se transforme et nous a présenté un peu tous ses aspects : croulée, poudreuse, gelée.

Le peu de dénivelé nous a permis de flâner et de prolonger l'après-midi par une boisson chaude à Manigod. Mais... d'ours... point.





Cherchez l'ours





Epaule de Roche Plane

Temps magnifique pour cette sortie au dessus de Beaufort. Au départ des Sommieux, montée par des parcours peu ou pas tracés jusqu'au lac du Clou caché sous la neige. De là, montée au lac Couvert et le début de la belle pente de Roche Plane. Repas au soleil bien sûr...

Retour à travers la forêt et conclusion de cette belle journée par le traditionnel pot.

A souligner, l'arrivée de nouveaux adhérents à l'activité raquettes, Stéphan et Michel...





Avoir la cote..... 2000

Dimanche 23 janvier 2022, 7 personnes au rendez-vous dominical, direction Arêches - Le Planay. Un tantinet frisquet, mais grand soleil... Montée à partir des Granges (1360m) par un parcours forestier avec une neige assez sympathique jusqu'à Plan Villard. De là, par une piste forestière bien enneigée et une fin de parcours dans l'alpage, la Cote 2000 est atteinte dans un paysage assez grandiose.

Après le repas pris dans ce cadre, descente dans quelques pentes sélectionnées pour le plaisir des participants et fin de parcours par la piste forestière.

Sortie bien appréciée qui se conclura, bien sûr, par le pot partagé....





Avoir la cote..... 2000





EA- ski de randonnée avec la sortie débutant adulte

Dimanche 30 janvier, nous nous sommes donnés rendez-vous à 9h à la soierie pour une belle journée de soleil et de neige. Là, nous avons rencontré Marc notre guide. Il a donné DVA, pelles et sondes à ceux qui n'en avaient pas. On a quitté la soierie avec Claude, Nadine et d'autres adultes qui débutent en ski de randonnée et les parents accompagnateurs Erwan, David et Etienne.

Arrivés au parking, nous avons chaussé les skis puis nous sommes partis. Durant la montée, nous avons appris à faire des conversions dans des pentes de plus en plus raides. Arrivé à un dôme, nous nous sommes séparés en deux groupes : l'un est resté au dôme avec Erwan et David pour manger et se reposer et l'autre est monté au col de Tulle avec Claude, Marc et Etienne. Arrivés là-haut, nous avons mangé tous ensemble au soleil et dans l'herbe car il n'y avait pas beaucoup de neige au col. Ça nous a permis de discuter avec les adultes qui sont tous arrivés en haut.

Pour chausser les skis, Claude nous a gentiment préparé des plates-formes avec sa pelle puis nous sommes redescendus.

Nous avons retrouvé l'autre groupe à un chalet où ils étaient descendus pour faire une recherche DVA. Nous sommes redescendus au parking tous ensemble. La neige n'était pas très bonne mais on s'est bien amusés !!!

Gaël

Comme une passerelle entre 2 générations... le CAF sert aussi à ça, transmettre, partager,... Il y avait quelque chose de sympa de voir les adultes du club encadrer les jeunes de l'école d'aventure. Merci au groupe de jeunes qui a encore été en nombre sur cette sortie. Chacun a donné le meilleur de soi-même, à son niveau, en gardant une bonne humeur, écoutant les conseils des "anciens"

Merci à Nadine, Claude et Marc pour l'encadrement de cette journée et les conseils donnés aux enfants.





EA- ski de randonnée avec la sortie débutant adulte





Alpi filles : week-end cascade de glace

La fine équipe des déca'pentes est repartie à l'aventure le week-end des 22 et 23 janvier !

Objectif cascade de glace pour remettre en application les conseils donnés par le guide lors de la précédente journée de décembre et pratiquer pratiquer... et pratiquer !!

En cette première journée, nous sommes 4, accompagnées de Yann, un breton exilé sur les hauteurs de Val d'Isère qui s'est gentiment proposé de nous montrer son terrain de jeu.

Premier arrêt, une quinzaine de mètres de glace qui se dresse devant nous, mêlant des styles variés. A nous d'adapter les techniques !.. et ce n'est pas évident !... Osciller entre la douceur et la finesse sur le fin placage ou éviter (ou accepter, ça dépend pour qui!!) de prendre quelques assiettes dans la figure pour enfin avoir des ancrages solides sur de la glace dure et verticale sont des choses bien différentes !... Pendant qu'Isa joue au pendu:), Marine découvre la grimpe sans les pioches pour prendre confiance en ses crampons sous les bons conseils de Julie et Anne semble prête à s'inscrire à Koh-Lanta !

Nous poursuivons la fin d'après-midi avec une nouvelle cascade sous le barrage de Tignes, avec une jolie ascension enchaînant de petits ventres. Marine termine à la frontale !! Un chouette moment !!!

Cécile et Charlotte nous rejoignent en ce dimanche, direction la Daille, spot connu dans le milieu avec sa cascade de plus de 200m alliant des passages dans le 3 et 4.

La cascade est large, ce qui permet également de grimper en couenne. Julie nous installe avec brio les moulinettes.

La glace est bonne, ce qui facilite notre progression par rapport à la veille et nous avons même la chance de grimper au soleil deux bonnes heures durant, le grand luxe en cascade !

Un petit atelier s'installe en contrebas pour apprendre à brocher et parvenir à faire un abalakov, technique permettant de faire un « tunnel » dans la glace et de redescendre en rappel dessus sans laisser de matériel.

Après plusieurs passages, la confiance gagne et les filles s'essaient à la grimpe en tête.

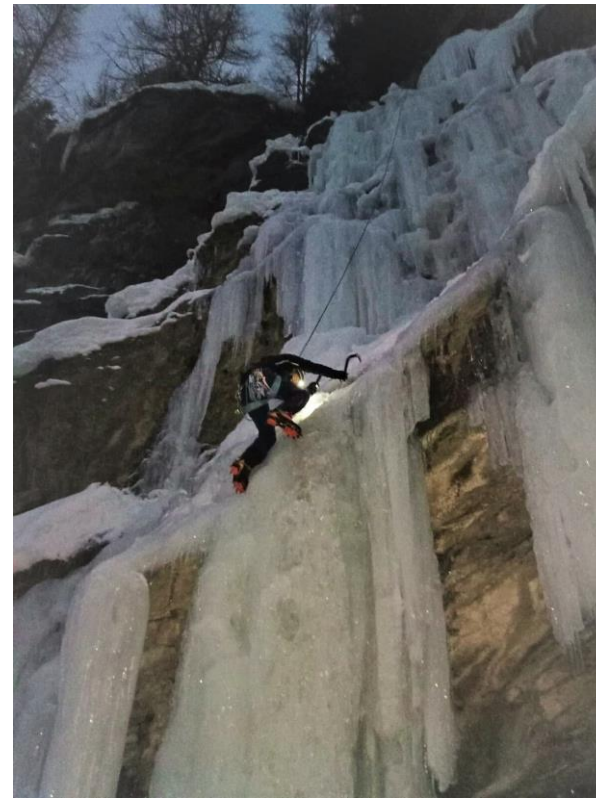
Dernier challenge du jour : parvenir à grimper avec le moins de coups de piolets possible, remporté par Julie !... et même nos voisins se prennent au jeu !!

Un week-end placé sous le signe de l'expérimentation et comme toujours... de la bonne humeur et de la convivialité!!

Un grand merci à Yann pour sa présence et son partage !! et à sa femme pour la galette !!



Alpi filles : week-end cascade de glace





Alpi filles : week-end cascade de glace



Février

Février

02
2022

Février



Victoire Sulens par k.o. !

Cernise, initialement prévu, ayant été disqualifié par son manque criant de neige en approche notamment, voilà un groupe de 8, parfaitement paritaire, au départ de Plan Bois.

Ils entament donc le tranquille sentier qui se développe jusqu'au sortir de la forêt. Une courte pose vestimentaire avant de reprendre une pente plus accentuée jusqu'aux chalets de Sulens, qui accueilleront la pause-banane. Ainsi revigorés, il faut maintenant aborder la rude montée, au centre de la combe, pour atteindre le col; où s'offre le large panorama sur tous les sommets alentours. Ici aussi, le manque d'enneigement susceptible d'assurer un parcours praticable pour tous, nous fait privilégier les rondeurs herbues du "petit Sulens", pour admirer encore et, prendre le repas sous l'ardeur du soleil. Retour, en petite boucle, par le versant Tournette, assorti de quelques pentes ludiques, jusqu'à reprendre le chemin de l'aller, partagé avec les nombreux skieurs de rando tentant de maîtriser une trace souvent verglacée. Il faudra rejoindre Thônes pour conclure cette belle journée par le pot amical.





Victoire Sulens par k.o. !





Croix d'Outray

12 participants (jeunes d'esprit) pour cette sympathique sortie à la Croix d'Outray, dans une neige pas formidable.





Croix d'Outray





Descente rapide ...

Nous sommes 9 au départ des Pars , direction le Chalet de Mt Rosset.

Une montée paisible sur une neige croûtée nous amène tranquillement jusqu'à Pré Pinet, lieu de la sacro-sainte « pause banane ». Nous poursuivons tout aussi tranquillement, même si certaines portions du chemin sont un peu plus raides, jusqu'au Chalet où les terrassiers du groupe s'en donnent à cœur joie pour construire une « salle à manger » dans la neige, pouvant accueillir tout le monde :+).

L'état du manteau neigeux le permettant, décision est prise de redescendre « dré dans l'pentu » , dans la combe et la forêt. La descente fût vraiment rapide avec de beaux numéros d'équilibristes.

C'est avec les cuisses un peu dures que nous nous retrouvons au point de départ pour un retour à Faverges, sans oublier évidemment le pot d'amitié, toujours apprécié, dans le bistrot du coin !





Descente rapide ...





Col du Loup

C'est 9 raquettistes qui ce Dimanche 30 Janvier 2022 partent depuis Le Biolay en direction du Col du Loup.

Petite marche d'échauffement sur la route légèrement montante avant d'attaquer vers la Pautaz, un peu plus pentu en direction du Haut du Gentil.

Petite pause requinquante et en route dans les champs de neige pour atteindre les abords du Col du Loup. Repas au chalet bien ensoleillé. Les bonnes choses ayant toutefois une fin, il faut bien débiter le retour, tout en prenant du plaisir dans les pentes ensoleillées.





Col du Loup





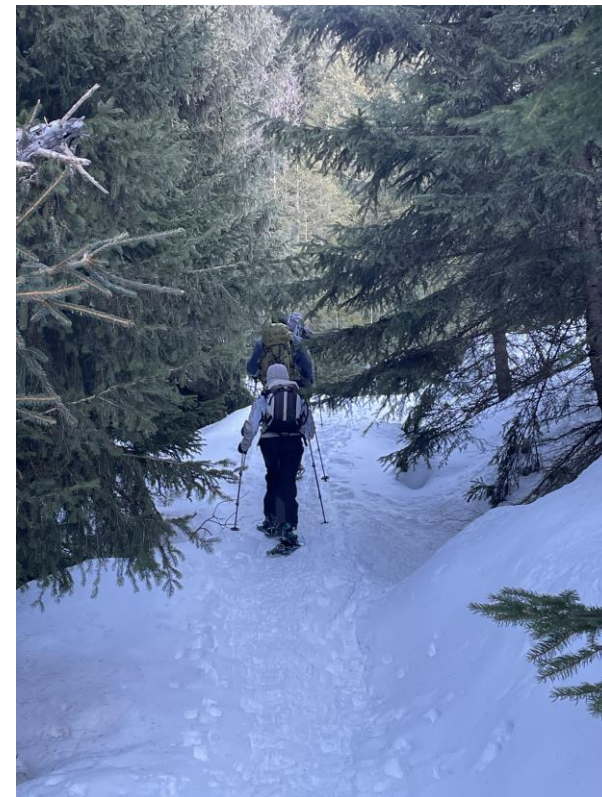
Sous le charme du passage de la Charmette

Un petit comité pour une belle et grande randonnée en ce dimanche 6 février.

Au départ de Boudin, nous montons dans la forêt en direction du Col du Pré d'où nous profitons pleinement de la vue sur le Mont-Blanc.

Une longue traversée sous le flanc est de la Roche Parstire nous permet d'admirer la beauté de ce panorama immaculé entre Pierra Menta et lac de Roselend.

Pause déjeuner au Passage de la Charmette, puis nous revenons sur nos pas avant de bifurquer sous la Roche Parstire pour rejoindre la voiture.





Sous le charme du passage de la Charmette





On a vu le Téton et le Lachât

Vite... profiter de la météo "grand bleu", avant les pluies annoncées du week end !

Après Saint Martin de Belleville et le parking du Chatelard, notre point de départ, notre joyeuse troupe forte de ses 14 raquetteuses et raquetteurs, attaque bille en tête la pente déjà bien prononcée. La trace est belle et l'effort soutenu, jusqu'au magnifique chalet de "l'abord des champs", où certains réclament l'incontournable pause banane.

Le temps de reprendre son souffle et ça repart dans le grand blanc, jusqu'au Lachât promis à 2000m ! Bel effort de 2h45, récompensé par la "vista espectacular" sur le seigneur des Alpes el "Monte Bianco".

Le plus difficile reste à faire: trouver le spot idéal avec la meilleure vue pour le casse croûte de midi. Le col de la Fenêtre, le Grand Perron des Encombres (2824m), le Cheval Noir (2832m) et la Tête de Fer (2337m) nous toisent ! Que du bonheur.

Au redémarrage, les traces de lièvres nous indiquent la bonne direction et le groupe repart tout schuss dans le pentu et la profonde où chacun fait sa trace. Après le passage du très beau chalet de Pralantray (1560m), il ne reste plus qu'à redescendre au Chatelard, dans la poudreuse, la joie et la bonne humeur.

Objectif atteint... du bleu et du blanc plein les yeux !

Quiz: observez les traces du lièvre et devinez dans quel sens il court...Paulette a la réponse !





On a vu le Téton et le Lachât





La Longecha

La Longecha

Dimanche treize Février

On ne se fait pas prier

pour gagner Valmorel, l'Aigle Blanc

Et fréquenter l'hiver blanc

Quatre raquettistes

Débutent dans les pentes ombragées

Dans une température un peu gelée

Mais bien vite, l'effort aidant

C'est bien plaisant.

C'est sous Pierre Larron

Que nous ravitaillerons

Enfin c'est dans un final

Bien grim pant

Que se présenta le signal

Indiquant

La Longecha





La Longecha





EA ski de randonnée

Dimanche nous sommes partis faire du ski de rando sur le Sulens.

Le rendez-vous était à 8h30 à la Soierie : nous étions 8 en tout (6 enfants et 2 accompagnateurs : Erwan et Manu.)

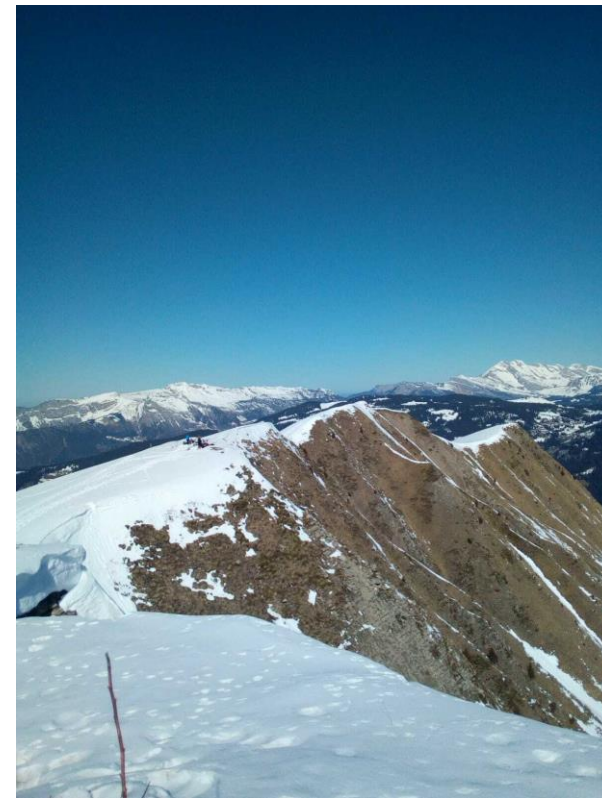
Arrivé sur place, nous retrouvons Manu notre guide pour la journée .

On a commencé la montée dans la forêt, puis on est arrivé au soleil. Après 2h30 de montée, la perte du bâton d'Evan (que nous n'avons pas retrouvé à la descente) et l'utilisation des couteaux à la fin sur la crête qui était plus raide, nous arrivons au sommet du Sulens.

Nous piqueniquons.

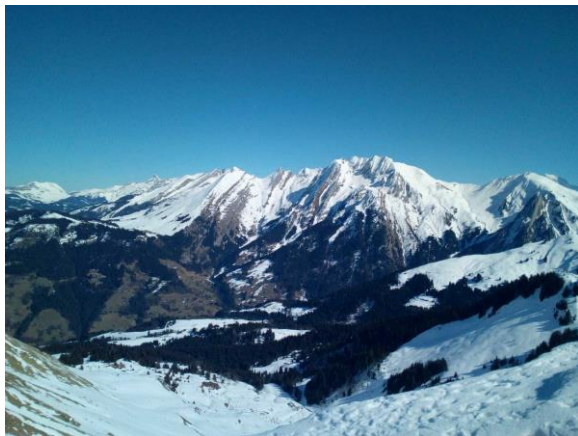
Ensuite, arriva la descente, en haut sur les 10 premiers virages la neige n'était pas trop mal mais tout le bas était verglacé.

Dans la descente, Manu nous a préparé un exercice DVA : sûrement le dernier de la saison.





EA ski de randonnée





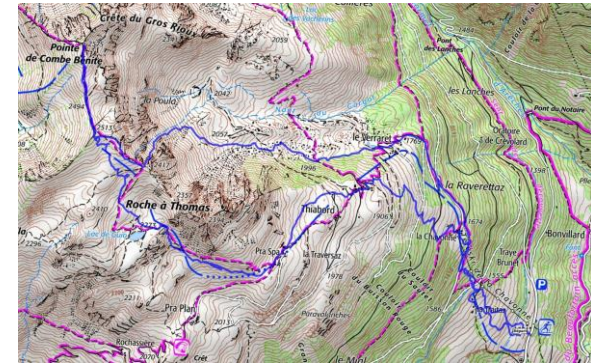
Pointe de Combe Bénite

16 participants pour cette belle sortie proposée et menée de main de Maître par René, Nadine et Claude, avec en prime 350 m de belle descente en neige poudreuse en combe Nord.





Pointe de Combe Bénite



Mars

03
2022
Mars

Mars



la Croix Cartier

Jeudi 24 Février 2022, 10 participant(e)s direction la Croix Cartier depuis Chaucisse. Montée dans l'alpage et en forêt pour arriver "sous croix catier" et de là à Croix Cartier.

Repas au niveau de "Sous croix Cartier". Descente tranquille en profitant sur la fin de belles pentes de neige.





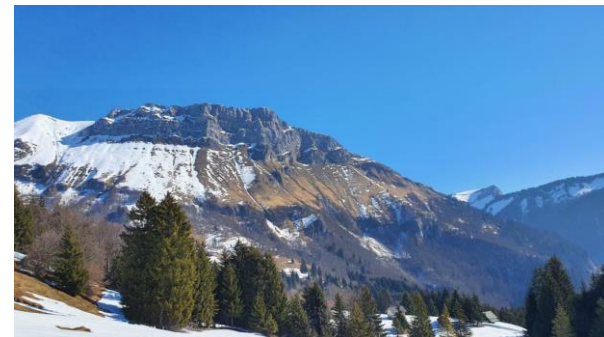
la Croix Cartier





Plan de la limace

Jeudi 3 Mars, 10 participant(e)s pour le Plan de la Limace depuis le Coudray via Le Chargien, Croix d'Allant. La neige commence à manquer, portage des raquettes du Coudray au Chargieu. Pas une grande neige, mais quel temps et quel paysage... Enfin une bonne journée pour Toutes et Tous...





Plan de la limace





WEEKEND EN SUISSE

A notre arrivée au Simplon, nous sommes étonnés par le manque de neige.

Montée au Spitzhorli le samedi, Sommet qui nous a permis de profiter d'un très beau 360°.

Par ces conditions d'enneigement, le dimanche, nous nous rendons à Saint Luc pour se rendre au pied de la pointe de Tourtemagne. La neige est bien présente dans cette vallée.

Merci à tous les participants





WEEKEND EN SUISSE





Refuge du Nant du Beurre

Direction Grand Naves pour 12 participants ce jeudi.

L'enneigement est correct au parking à 1320m.

Un peu de portage quand même pour l'échauffement, puis montée soutenue jusqu'au refuge pour un casse croute mérité.

Descente en boucle et en neige jusqu'au parking.

Une bien belle journée.





Refuge du Nant du Beurre





Séjour en Suisse 04 05 et 06 mars

Belle sortie au Simplon accompagnés par un généreux soleil qui ne nous a à aucun moment fait défaut :

- Vendredi 4 mars : groupe de 3 arrivé en éclaircur pour partir à "l'assaut" du Spitzhorli

Neige dure et peu abondante

- Samedi 5 mars : le même groupe de 3 s'attaque au Galehorn pendant que le gros de la troupe (7 cafistes de plus) arrivée le matin fait le Spitzhorli à son tour

Neige toujours dure et peu abondante mais la bonne humeur est bien présente

Le soir la belle équipe se retrouve au complet à l'hospice et décide de changer de vallée à la recherche de meilleures conditions nivologiques

- dimanche 6 mars : l'équipe au complet démarre de la station de Saint Luc pour grimper à la pointe de Tourtemagne...que finalement nous n'atteindrons pas puisque nous resterons 200m en dessous.

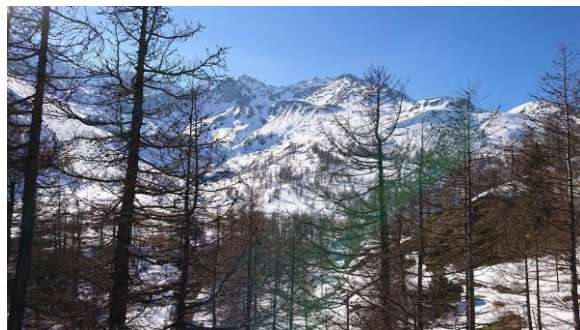
Mais peu importe les conditions de neige étaient excellentes !



Au final super sortie (comme d'hab), merci à l'organisateur (Claude) et au co-organisateur (Marc)



Séjour en Suisse 04 05 et 06 mars





Le Grand Plan

C'est à 6 participant(e)s que nous gagnons Celliers dessus pour cette sortie raquettes au Grand Plan. Dès le début, neige molle mais encore en abondance sur la route qui monte au Logis des Fées, soleil voilé mais chauffant bien.

Nous atteignons les abords du lac de l'Arpettaz où nous décidons de prendre le repas.

Retour aux voitures en coupant au mieux dans les pentes, mais on a connu mieux....

Une bonne journée pour toutes et tous dans une ambiance bien sympathique.





Le Grand Plan





Sambuy pour Trace d'Espoir

Approvisionnement du matériel (cordes et amarrages) du sommet de la station au sommet de la Sambuy, pour la Trace d'Espoir du 26 mars.





Grande journée depuis le Planay

Belle boucle à la Grande Journée pour 9 participants, sous un soleil franc jusqu'à la mi-journée puis voilé l'après-midi.

Le manteau neigeux s'est bien humidifié ces derniers jours.

Merci Stéphane pour cette journée sympathique.





Escapade au vallon du Fruit

Nous sommes 7 au départ du Lac de Tuéda pour cette journée qui s'annonçait très belle et elle le fut !

Une neige un peu dure, une montée avalée (presque) sans s'en apercevoir, un vallon superbe, nous atteignons tranquillement le refuge du Saut, l'objectif de notre sortie du jour.

Quelques très bons skieurs par-ci par-là qui profitaient des pentes assez raides autour de l'aiguille du Fruit, un chamois au loin, un paysage superbe, du soleil, un groupe souriant, bref une belle escapade !





Escapade au vallon du Fruit



Avril

Avril



Avril



Nivologie en Beaufortain.

Au départ du Chornais (Planay d'Arêches) et dans une ambiance hivernale, 10 randonneurs se sont retrouvés sous les rochers rouges.

Découverte pour certains, révisions pour d'autres, ainsi, Philippe et Thierry ont su animer l'atelier neige à l'aide de la panoplie du parfait nivologue.

Face à une belle coupe de neige, nous nous sommes familiarisés avec un vocabulaire

approprié tels que battage, gradient, gobelet, particules reconnaissables et bien d'autres encore.

Merci aux organisateurs pour cette journée enrichissante.

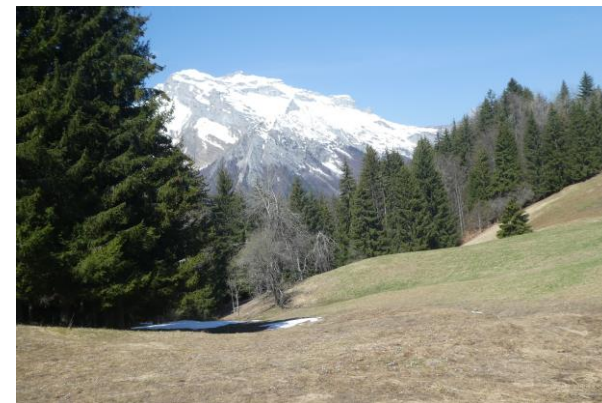


Tour d'Attrape qui Peut

Pour coller à l'actualité, nous avons effectué une rando à la « Poutine » : en montagnes russes.

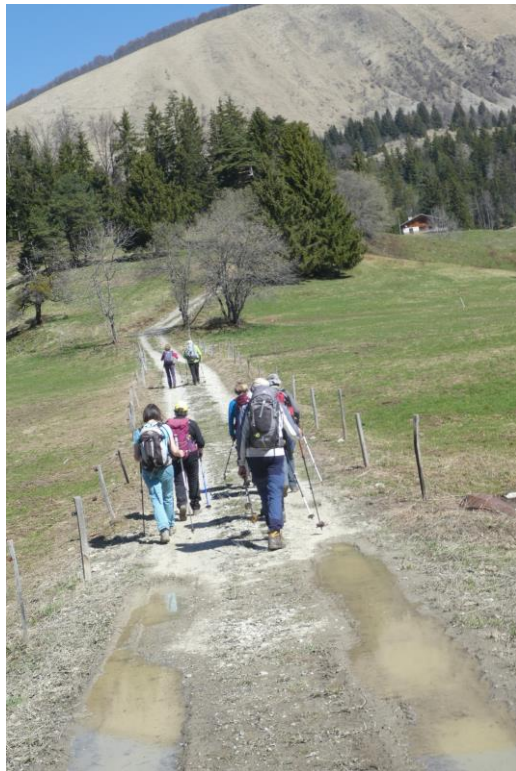
Mais au total, en cumulant toutes les montées, nous avons quand même 730 m de dénivelé au compteur. Certes, pour y parvenir, il a fallu enjamber pas mal d'arbres en travers, patauger dans quelques ornières, tout cela dans une magnifique forêt, avant de déboucher dans les alpages, face à la chaîne du Charvin, dans notre dos la Tournette, et plus près de nous le Sulens.

Il a fallu beaucoup de volonté pour s'arracher du pique-nique, plein soleil, qui incitait au farniente d'autant, que comme d'habitude, les petites gâteries ont circulé. Le retour s'effectua... en montagnes russes à tendance descendante. Certain(e)s ont découvert des sentiers tout proches de chez nous et méconnus.





Tour d'Attrape qui Peut





La Montagne d'Entrevernes

12 participant(e)s (en parité F/H) pour cette sortie au départ de Saint-Jorioz. Nous faisons dans le local. Du parking du Conis, départ un tantinet pentu, mais bien vite le sentier bien tracé nous amène à la Fontaine des 3 tétards (absents ce jour... bien la peine de leur rendre visite ..tiens...). De là, le chemin un peu plus étroit et plus montant nous amène à 2 petits passages cablés permettant de passer des rochers pour arriver au passage de la Cheville avec son belvédère sur les lacs d'Annecy. Le chemin, globalement montant, et varié nous dépose au sommet de la montagne d'Entrevernes avec sa salle à manger ensoleillée et sa vue plongeante sur la montée du col de Leschaux, La Chapelle Saint Maurice, Saint Eustache,.... Etc au moment où une église sonne les 12 coups de midi. Repas en ce lieu, avec, comme il se fait, partage de quelques compléments gourmands.

De là, il faut bien repartir pour gagner le Col de la Cochette et une descente bien gentille dans la forêt pour arriver à La Tête, Pirabot et la souricière où un sentier encore un peu montant nous ramène à la fontaine des 3 tétards (toujours pas rentrés) d'où nous regagnons les voitures sans encombres.

Belle découverte,... bien appréciée....





La Montagne d'Entrevernes



Mai

05
2022

Mai

Mai



sortie EA – sortie en falaise

Dimanche 1 mai nous sommes partis faire de l'escalade sur le site du rocher des Aravis. Nous étions 10 (dont 3 accompagnateurs : Erwan, Étienne et Jéléna).

Nous avons rendez-vous à 9h 30 pour prendre le minibus.

Arrivés au parking nous avons marché jusqu'au site avec l'équipement sur le dos. Une fois en bas de la falaise nous nous sommes échauffé en faisant des traversées.

Puis nous avons commencé la grimpe par de la moulINETTE. Ensuite Jéléna nous a appris à faire une manipulation de corde pour pouvoir grimper en tête en falaise. Nous avons pique-niqué puis Jéléna nous a montré comment installer un rappel.

On a fini la journée avec quelques voies en tête et on est rentré au minibus.

Nous sommes arrivés à la soierie vers 17h 30 et les parents nous attendaient.

Encore une super sortie de l' école d' aventure !





sortie EA - sortie en falaise





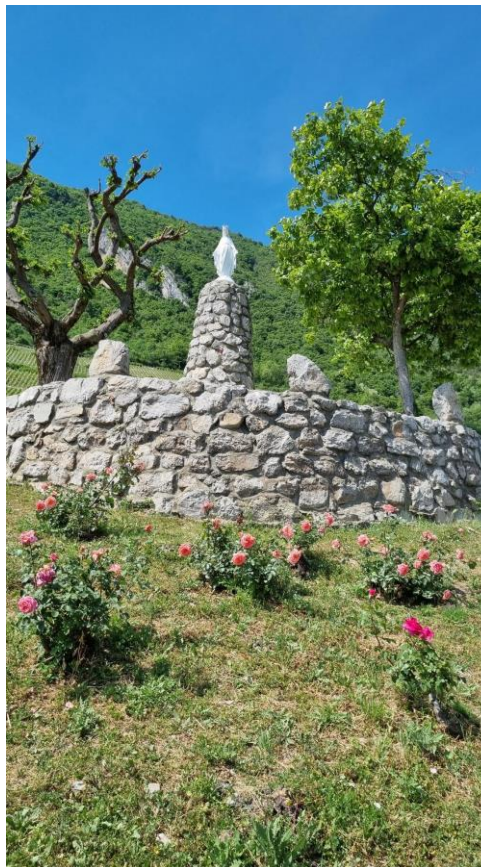
Roche du Guet et Rocher de la Manettaz

Vignes, montée et descente sous les arbres, passage en crête par deux points de vue, c'était le programme du jour.

Si ND des Vignes et les vigneron·s travaillant dans leur parcelle nous ont salué au passage, nous avons retrouvé un paysage plus montagnard en parvenant à la Roche du Guet et au Rocher de la Manettaz, qui nous récompensèrent par une belle vue sur la vallée de l'Isère, la Chartreuse, Belledonne, la Lauzière et... le Mont Blanc.

Le pique-nique avec fenêtre sur les Bauges eut tendance à se prolonger, certains étant heureux de se retrouver.

Une balade à 980 m de dénivelé qui représentait pour quelques-uns une reprise.



ET STETIT CONTRA REM PUBLICAM
AUXILIO DEI OMNIPOTENTIS
ET VICTI SINT.



Roche du Guet et Rocher de la Manettaz





Les déca'pentes dans les arêtes

Quelle joie de se retrouver à nouveau pour un week-end avec les déca'pentes ! Cette fois, nous sommes presque au complet 9/10. Trois jours intenses dans les massifs du Chablais et du Mont-Blanc. Le thème de ce week-end est l'évolution en terrain montagne (courses d'arêtes) avec les différentes techniques d'assurage et la révision de toutes les manips apprises lors des précédentes sorties. Bref ça va être chargé, mais ça va envoyer du pâté !!

Jour1 : Notre point de ralliement est le charmant et paisible village de La chapelle d'Abondance. Nous y retrouvons Greg, notre guide émérite qui nous explique l'objectif du jour : le Mont lenla.

Pas question de partir à l'assaut de cette montagne chablaisienne sans une interrogation individuelle sur les nœuds. Et oui, Greg nous avait bien prévenu que nous ne devions pas venir en touriste. Les nœuds de 8, de chaise, de chaise-double, cabestan, demi-cabestan, nœud d'arrêt, de la main droite et de la main gauche devaient être connus, archi-connus même. Bon beh, premier échec pour moi car malgré des révisions intensives, je n'ai pas été brillante. Greg indulgent me laisse tout de même participer à cette première journée. Ouf !

En route donc pour notre première arête du week-end. L'approche sur le topo nous semble facile et nous ne nous méfions pas. C'était sans l'intervention maléfique d'un bébé chamois tout mignon qui nous a totalement distrait et détourné du droit chemin. Bref, trouver le pied de la voie a été une vraie mission et sans l'aide bienveillante de notre cher guide, il est probable que nous serions encore en train d'errer autour du lac Arvoin. Au pied de l'arête, Greg nous dévoile les trois techniques d'assurage : anneaux à la main, corde tendue, et mode grande voie. Il nous montre comment faire les anneaux buste et les anneaux à la main. Les différentes protections sont également répertoriées (protections naturelles, friends, sangles et coinçeurs). Puis, on aborde les quatre niveaux de vigilance (détendu, méfiant, alerte et hasardeux). Maintenant qu'on sait tout, il n'y a plus qu'à... Les cordées s'élancent avec un grand bonheur et une toute petite appréhension car le premier pas est un peu dur. C'est donc parti pour quelques heures de grimpe dans un cadre magnifique. Les cordées sont réversibles. Nous passons toutes en tête, nous posons des friends et des sangles et des nuts à tire l'arigot !!! C'est une course sans difficulté technique et plaisante malgré les nombreuses chutes de pierre. Nous avons quand même toutes nos petites galères : moi avec les nœuds, Marine et Cécile avec leur corde à double et Marie-Laura avec ses chaussures d'alpi qui lui détruisent les pieds. Arrivés au sommet, pas le temps de traîner, une petite photo de groupe et une autre du panorama et c'est déjà reparti pour la descente. Descente qui finit d'achever les petits pieds sensibles de Marie-Laura. De retour au village, de nouvelles équipes se forment : team course et team pmu. Finalement, la journée s'achèvera autour d'un bon dal bhat et de bonnes bières locales, toujours dans l'euphorie de cette première journée réussie.

Jour 2 : Aujourd'hui comble du luxe, nous avons 2 guides pour nous accompagner. Effectivement Flo, la chérie de Greg, vient avec nous pour nous faire profiter de son expérience et de ses connaissances. Direction donc le Mont-Chauffé ! Il s'agit d'une facile mais loooooooooooooongue course d'arête. Nous avons tout préparé la veille. Les cordées, le matériel et la marche d'approche ! Pas de doute, on est fin prête !!! En route donc pour un peu plus d'une heure de marche à travers la forêt et contrairement à la veille, nous rejoignons le début de l'arête sans encombre. Puis, la progression est assez rapide. Nous alternons entre les anneaux à la main et la corde tendue. Même la vue splendide sur le chablais et les nombreuses pauses photos ne ralentissent pas notre course effrénée. Si bien qu'à 11h, nous sommes déjà au Pas du Chien, petit passage technique et aérien que nous franchissons grâce à un rappel. Petite pause pique-nique et nous voilà déjà reparties. Mais là, le danger nous guettait : avalanche de cailloux et de pierres provoquées par un alpiniste du dimanche un peu trop pressé ! Plus de peur que de mal ! Le bougre en a pris pour son grade... Il n'a pas intérêt à recroiser le chemin de Julie, celui-là, car ça va « chauffer »;-) Remis de nos émotions, nous poursuivons notre joli périple dans la joie et la bonne humeur. Un seul passage en 3 vers la fin requiert un peu plus d'attention. Puis la croix du sommet est en vue. Encore une fois, le paysage est vraiment canon. Tout le chablais s'offre à nous : le lac Léman, les Cornettes de Bise, le Mont Grange. Un petite pom'pote, un snikers fondu et une demie gouttelette d'eau et évidemment la traditionnelle photo de groupe. Il ne « reste » plus qu'à descendre. Nous arrivons à la voiture bien bien avant que la nuit ne tombe. Nous allons fêter donc cette première victoire et cette vraie réussite au bistrot !!! Mais pas plus de deux tournées car demain sera encore une journée bien chargée.

Jour 3 : On plie bagage et on change de massif. Nous prenons donc de bon matin la direction d'Argentière. Petit briefing rapide et efficace avec Greg autour d'un café et un pain au chocolat (Non non, on ne se laisse pas abattre!!) Destination L'Aiguillette d'Argentière, par l'arête NE. Nous laissons les voitures au parking de Tré les Champs, puis nous entamons la montée par un sentier en direction du Lac Blanc. Une heure plus tard, nous arrivons au pied de la grande aiguillette. Apprentissage du nœud de mule, révisions des autres manips, un petit casse-croute, quelques conseils avisés de Greg. Et nous attaquons ces 4 longueurs (4C 5B 4C 5B), en mode course d'arête : on garde les chaussures d'alpi, on se vache au cabestan, on assure parfois au demi-cabestan, on pose des protections quand on peut. Encore une fois, tout se passe à merveille. Nous enchaînons donc les 2 premières longueurs, un rappel, les deux dernières longueurs puis un dernier rappel. Les chaussons restent dans le sac et les inquiétudes de la veille s'envolent. L'arrivée au sommet de l'aiguillette est extraordinaire. La vue sur tout le massif du Mont-Blanc est incroyable ! Même la météo est sympa avec nous. La première goutte de pluie tombe alors que nous arrivons à la voiture et l'orage flemmard s'est finalement ravivé.

Merci à toutes pour ce fabuleux week-end. Trois mots pour le décrire : convivialité, entraide et dépassement de soi. Et pour les filles: "I'm born to win"



Les déca'pentes dans les arêtes





Les déca'pentes dans les arêtes





Sortie de Mars des Déca'pentes 26-27 mars

Jour 1 : l'initiation

Samedi matin on se donne toutes rdv à la Soierie (hormis Marie-laura qui nous attend à Albertville avec des viennoiseries !). Après un rapide check du matériel, en route pour Saint-Léger !

On a de la chance, le temps est de la partie et on s'installe sur une des tables ombragées. Avant de se lancer sur la falaise, on commence par un peu de théorie. Après un tour de table pour mieux nous connaître et définir nos attentes, Jelena prend le temps de rassurer celles d'entre nous qui étaient quelque peu stressées par l'aventure qu'est le terrain d'av. Une fois rassérénées, on rentre dans le vif du sujet ! Jelena nous parle de l'histoire de cette pratique particulière. On rencontre les câblés et les friends en apprenant comment bien les poser. Pour bien comprendre, Ludivine se transforme comme par magie en fissure puis en arbre pédagogiques !

Nous voilà donc prêtes pour mettre tout cela en pratique. Au début on place des coinceurs au pied de la falaise que l'on transforme en joli arbre de Noël. Puis on passe au niveau supérieur : grimper sur coinceurs ! L'objectif est de clipper de moins en moins de points pour utiliser le plus possible les coinceurs. Certaines se sentent même suffisamment à l'aise pour tenter quelques petits vols sur ceux-ci.

La fin de la journée approche. Fatiguées et rassurées, on remballé tout notre matériel et on se dirige vers Saint-Michel où se trouve notre logement.

Après un petit apéro et une bonne pizza, on prépare la sortie et nos affaires, puis au dodo ! Demain on se lève tôt.

Jour 2 : On passe aux choses sérieuses

Dimanche, on se dirige vers Saint-Martin pour nous mesurer à l'Africain, course d'arête de 7 longueurs. Comme prévu, on arrive en bas de la falaise à 9h. On s'équipe, et Anne, Isa et Julie s'élancent sur la paroi.

Ensuite vient le tour de la 2ème cordée composée de Marie-Laura, Marine et Jelena. Vers 11h, la troisième cordée décolle. Là, on se rend vite compte que les 6h initialement prévues pour finir la course allaient être dépassées !

On s'applique pour bien poser nos coinceurs et utiliser le moins de points possible.

Première difficulté : une longueur cotée 4 avec une belle fissure. Mais ça ne nous fait pas peur ! On continue à avancer, on apprend sur le terrain comment bien faire un relais sur coinceurs.

Après des passages plus faciles, on arrive à la vraie difficulté de la course avec la longueur la plus dure. Et là, on perd vraiment du temps, mais pas notre bonne humeur ! On en profite pour grignoter un bon repas entre deux ricanements...

On avance toujours, l'heure file mais heureusement la suite est beaucoup plus facile.

Enfin, on arrive en haut du premier des 4 relais. On se dépêche d'entamer la descente. Les relais ne s'enchaînent pas et nous devons réaliser de petites traversées sur des pentes herbeuses. Le jour commence à décliner et nous aussi. Pourrions-nous arriver avant la nuit ?

Heureusement, la corde de Julie fait 60m et nous permet de sauter le dernier rappel. Une à une on descend, en même temps que notre énergie. Miraculeusement, Jelena, la dernière à descendre, arrive en bas du dernier relais avant le dernier rayon du jour.

Après un dernier débrief, on rentre à la maison. On arrive à Faverges, il est 22h. On est fatiguées mais heureuses d'avoir tant appris. On s'est même trouvé un nouveau surnom : les limaces !

Prochain objectif de nos sorties : EFFICACITÉ mais toujours avec autant de bonne humeur ;)

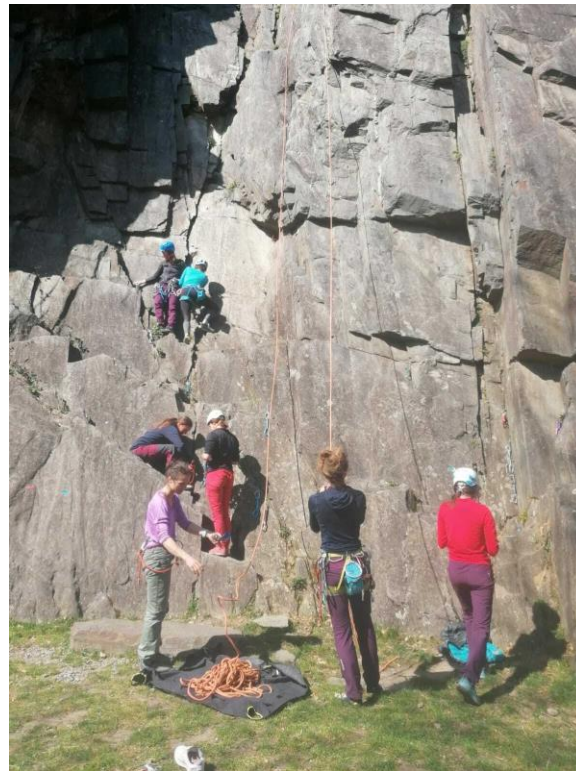


Sortie de Mars des Déca'pentes 26-27 mars





Sortie de Mars des Déca'pentes 26-27 mars



via ferrata de Thônes

Armés de leurs biscottos et accompagnés par Jelena, 4 enfants de l'école d'escalade Gael, Martin, Camille et Evan sont partis à l'assaut de la via ferrata de Thônes!!

[Les photos ici](#)

Une super journée pour les enfants comme en témoigne Gaël :
"C'était trop cool"!!

Merci à Jelena !





Mont Morbier

Mont Morbier : vous pensez au fromage... eh bien non ! ce sommet, qui s'élève dans les Bauges, s'orthographie aussi Morbié. Si nous n'avons pas dégusté de fromage, nous n'avons pas perdu au change car la nature nous a gâtées : des orchis à profusion, des trolles par champs entiers, des anémones en quantité et je vous en passe. Si bien que cette sortie s'est inscrite sous le signe de la botanique pour notre plus grand plaisir.

Un sommet qui vaut la peine d'être atteint en raison du panorama qu'il offre : un 360 ° sur les Bauges, un bout de Chartreuse, Belledonne, la Lauzière.

Autre particularité de cette journée : nous étions 3 au départ et 4 à l'arrivée. En effet, Jocelyne nous a rattrapées au début de la montée.

Sur la fin, une petite boucle pour atteindre le hameau de Routhennes et accompagner Jocelyne à sa voiture nous a ajouté quelques mètres de dénivelé. Mais quand on aime, on ne compte pas !





Mont Morbier





On se 'pousse du col'...!

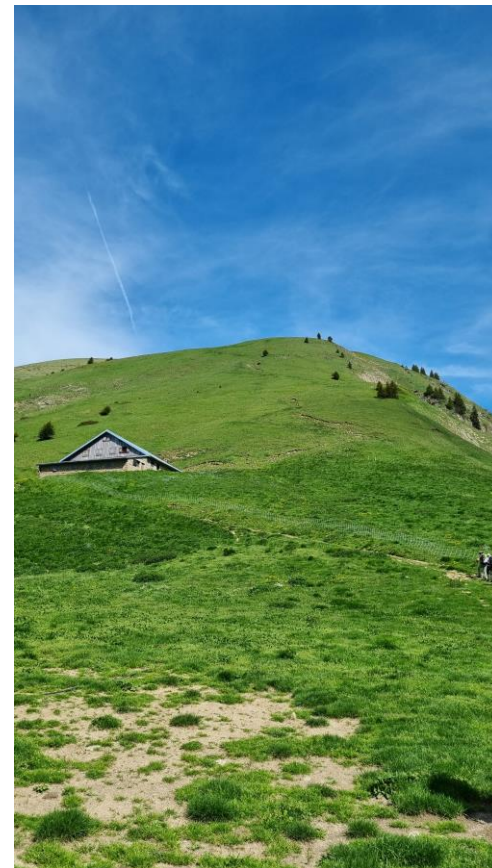
9h15 ...pour 9h, arrivée poussiéreuse (et un tantinet tardive..) du commissaire du jour, drivant son fier destrier jaune, parmi une assemblée fournie de randonneurs au départ du Crêt!

Départ mêlé donc avec des "collègues" de Sévrier dont notre groupe de 7 se sépare à la 1ère intersection, poursuivant sur la large piste d'alpage, agrémentée de pentes robustes, qui nous mène au chalet de la Buffaz. Un beau brin d'air pour rafraîchir la "pause-banane" et il est temps "d'attaquer" le rude tracé développant ses nombreux lacets jusqu'au chalet de l'Ovine; larges panoramas sur la vallée de Thônes, le Lachat... Cheminement tranquille, quasi horizontal, jusqu'au col de l'Ovine.

Sur ce tronçon, où subsistent quelques très modestes névés, occasions de botaniser et photographier les fleurs printanières; et surprise de bouquetins, encore partiellement en costume de laine d'hiver, se réchauffant sans aucune crainte sur les rochers tout proches.

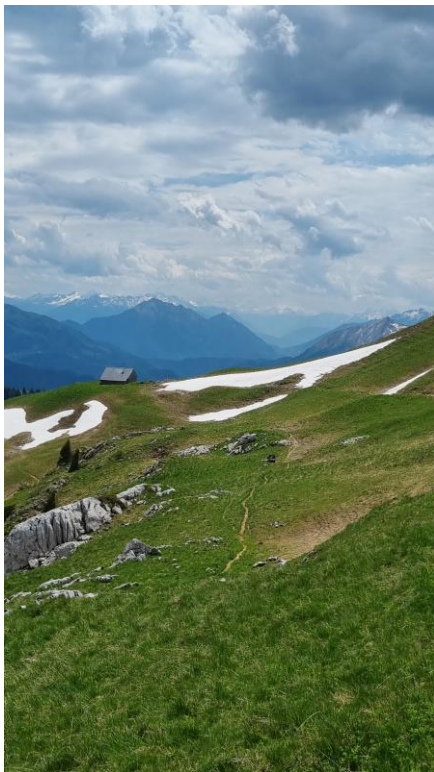
Ici le regard bascule sur le versant du plateau des Glières, Sous Dine... Repas dans un petit cirque rocheux, abrité, tandis que le ciel se charge de nuées sombres... La conjonction de la météo et des "interrogations" physiques de certaines "reprises", font renoncer au long retour prévu par ND des Neiges, la Rosière, Tétaz... et préférer la boucle qui, depuis la Buffaz, emprunte le sentier en forêt sur le versant Ouest. Sage option puisque la pluie nous accompagne par intermittence dès la Buffaz... jusqu'à contraindre à la sortie des tenues de pluie...pour le peu de trajet restant jusqu'aux voitures!

Bien entendu, un soleil magnifique régnera ensuite, notamment pour le pot amical de conclusion d'une bien agréable et souriante sortie.





On se 'pousse du col'...!



EA Via ferrata de Montmin

La sortie a débuté par une bonne mise en jambe de 20mn, puis déjà deux tyroliennes qui nous ont apporté les premières sensations fortes.

Nous sommes ensuite remontés pour rejoindre le début de la via. Il faisait très chaud. La via commençait dans la forêt, c'était assez raide mais heureusement nous étions bien accrochés!

On a rejoint une grotte, de laquelle démarrait l'itinéraire sur roche. Là, il a fallu passer à travers un trou étroit dans la roche pour ressortir de la grotte et arriver à flanc de falaise.

Nouvelle sensation forte avec un pont de singe et une bonne hauteur de vide sous nos pieds suivie d'une belle tyrolienne. Après, on est monté jusqu' au sommet d'où nous avions une superbe vue sur le lac Annecy.

Un dernier effort pour tout redescendre et rejoindre le véhicule en repassant par la tyrolienne que nous avions faite au tout début.

Merci à Jules notre guide pour l'encadrement et cette superbe sortie



EA Via ferrata de Montmin



Juin

Juin

06

2022

Juin



Pot de fin de saison de ski de randonnée

Retrouvailles sympatiques pour cloturer la fin de saison de ski de randonnée autour d'un barbecue au plan d'eau de Marlens.

Merci à René et Stephane pour l'organisation de cette soirée. En espérant vous retrouver nombreux l'hiver prochain pour de nouvelles sorties, et pour un nouveau BBQ.





Autour de Bonneval

Bonneval Tarentaise, quel beau village, bien connu des cafistes, il semblerait. C'est de là que partait notre boucle qui empruntait de vieux sentiers bien agréables, en sous-bois (pour certains « légèrement humides », mais ce n'était qu'une question d'appréciation personnelle !). Le pique-nique au Plan de Lay fut jugé tellement confortable qu'il eut tendance à s'éterniser, mais la vue offerte depuis notre petit promontoire méritait bien que l'on s'y attarda, d'autant que nombre de gâteries occupaient la bouche pendant que les yeux se régalaient.

Le petit café de Bonneval, désert, nous accueillit à bras ouverts (ainsi que sa gérante sympa) pour le pot de l'amitié.

Bref, même en petit groupe (nous étions 6), on peut prendre du plaisir.





Autour de Bonneval





Evolution sur Terrain glaciaire

Encore un autre weekend rempli d'émotions fortes avec le groupe d'alpinisme féminin !

C'était notre avant-dernier weekend avec guide, et on n'a clairement pas envie que ça s'arrête !!

L'objectif principal de notre groupe est de devenir autonome en montagne et de passer du bon temps ensemble sans se mettre la pression. On ne se prend pas du tout au sérieux et on va au rythme de chacune. En intégrant le groupe, nous ne maîtrisons pas toutes les mêmes notions. Avec du recul, je dois dire que je suis très impressionnée de la capacité d'adaptation et du degré de tolérance et de bienveillance que chacune a à l'égard des autres. Pour certaines, dont moi, nous apprenons non seulement les manips, mais nous apprenons aussi à évoluer en montagne, à gérer le vide, l'exposition, les longues journées au soleil, le vent, l'altitude, en plus des tonnes d'informations pratiques et techniques que nous apprenons.

Les weekends que l'on a fait en montagne nous ont vraiment fait vivre tout un éventail d'émotions fortes. Il y a des jours où l'on pleure parce qu'on n'en peut plus, parce qu'on pense qu'on ne sera pas capable, parce qu'on a peur de freiner le groupe. (Ça m'est arrivée ce weekend, je vous explique plus bas). En revanche, on partage aussi de moments où l'on a du mal à s'arrêter de rire, à déconner et à placoter.

C'est là qu'on se rend compte de la force de notre groupe et de sa dynamique. Notre objectif n'est pas la performance, mais plutôt d'apprendre et d'évoluer ensemble en prenant soin les unes des autres. Croyez-moi, il y a quelque chose de vraiment fort de vivre ça ensemble, dans un groupe de 10 humaines qui partagent la vie de groupe, la montagne et le dépassement de soi. C'est une immense chance que d'avoir atterri dans ce groupe.

Jour 1 : Objectif de la journée : Apprendre à évoluer en terrain glaciaire.

5h10 : Réveil

6h15 : RV à Faverges pour le covoiturage

8h : RV à Chamonix avec Greg, notre guide

8h30 : Embarquement dans le train du Montenvers en direction de la Mer de glace.

Le train du Montenvers est un train à crémaillère qui a été inauguré en 1910, et promis l'intérieur nous fait voyager dans le temps ! Juste de prendre ce train ça met l'eau à la bouche avec la vue sur les montagnes et l'altitude qu'on gagne.

A nos éclats de rire dans cette joyeuse ascension vers la beauté des cimes succède une vision bien funèbre à la sortie du train : devant nos yeux s'étend l'effroyable recul de la Mer de Glace, silencieux et inexorable. Nous connaissons toutes cette accablante réalité intellectuellement et de loin ; aujourd'hui nous la voyons et nous la ressentons au plus profond de nous.



Evolution sur Terrain glaciaire

Allez haut les cœurs ! Après quelques définitions : rimaye/moraine/structure d'un glacier nous voilà parties pour une marche d'approche d'une heure et demie droit devant nous sur la Mer de glace pour arriver sur le spot de la journée.

Notre matinée s'articule autour des bases du cramponnage : apprendre à bien régler ses crampons, à marcher sur glacier avec des crampons, et les techniques à privilégier en pente raide. On rigole bien car Greg nous fait faire plein d'exercices : la technique des 10 pointes, la technique des 4 pointes, mais aussi, sauter à pieds joints dans la pente descendante et s'arrêter brusquement (pas facile !), marcher à reculons, utiliser le piolet tantôt comme une canne, tantôt comme une rampe. Un des éléments primordiaux à retenir : 10h10 ! C'est-à-dire, marcher les pieds ouverts à 10h10. J'avoue, je suis excitée comme un enfant, car même si on a de la neige et de la glace au Canada, je n'ai jamais marché sur un glacier auparavant, et encore moins en plein été !!

Après avoir cassé la croûte les fesses au sec sur nos cailloux, on apprend à confectionner un abalakov puis on apprend le mouflage, une technique qui permet de sortir quelqu'un d'une crevasse. Greg nous montre trois options différentes de mouflage en nous souhaitant de ne jamais avoir à les utiliser. L'objectif étant plutôt d'apprendre à bien lire le glacier et comment évoluer sur celui-ci afin d'éviter de tomber dans une crevasse justement.

Après une journée riche en exercices, on reprend la marche de retour pour prendre le train de Montenvers et retourner à Chamonix.

Priorités existentielles du groupe à ce moment-là :

Priorité # 1 : Manger une crème glacée (ou une glace comme diraient les français !)

Priorité # 2 : Réviser les manips de mouflage pour le lendemain

Priorité # 3 : Mannnnnger ! Nous sommes affamées. On tombe sur un endroit super chouette où ils font des hot-dogs de luxe. Grandes fans de IPA, on arrose le tout avec la bière locale et puis on cherche désespérément un resto qui ferait des crêpes sur le pouce. En vain, on se dirige vers l'auberge de jeunesse. En arrivant devant notre dortoir, on se rend vite compte que nos cartes sont démagnétisées. J'avoue à 23h, on rêve d'une douche, de se brosser les dents et de filer au lit. Heureusement, ça s'est vite réglé et à 23h30 tout le monde dormait. Zzzzzz

Jour 2 :

6h20 : Réveil

7h15 : RV avec Greg

Evolution sur Terrain glaciaire

En route pour le tunnel du Mont-Blanc en direction de l'Italie ! Au fait, vous savez quelle distance fait le tunnel du Mont-Blanc ? 11,6 km mesdames et messieurs. En même pas 25 minutes de voiture, on venait de changer de pays, de langue, de culture... Toujours aussi impressionnant pour la québécoise que je suis. Et c'est sans parler du chocolat chaud et du café, ce n'est pas pantoute le même game ! C'est la première fois que je vois un genre de "chocolat fondu" en guise de chocolat chaud. Un vrai délice ! Une fois les babines délectées, nous prenons le téléphérique du "Skyway" qui part de Courmayeur pour rejoindre le refuge de Torino.

Objectif du jour : S'encorder sur un glacier et mise en pratique du mouflage

Arrivées au sommet du téléphérique, qui tourne à 360°, Greg nous explique le panorama des montagnes que l'on peut apercevoir d'ici. C'est-à-dire qu'elles sont nombreuses parce que nous sommes à 3 466 mètres d'altitude ! Juste d'être là, c'est hallucinant !! Vous irez voir "Skyway Monte Bianco" sur Google, promis, vous ne serez pas déçus.

La vue admirée, c'est maintenant l'heure d'entamer l'aventure !

J'ai été envahie d'une joie immense quand on s'est encordées par deux, en laissant bien une vingtaine de mètres entre nous et que le guide a dit : "Qui veut ouvrir la marche ?" J'ai dit oui comme ça au passage, et rien de trop fou m'attendait. En effet, le guide était non loin derrière et m'indiquait où aller. Mais c'est à ce moment qu'une joie immense m'a envahie.

J'étais là, dans le massif du Mont-Blanc, à ouvrir la marche dans un environnement inconnu. On aurait dit que j'étais seule au monde, devant ces sommets incommensurables, que l'on aperçoit généralement d'en bas, au loin... J'ai été envahie par une telle vague de joie et d'intensité. Mes yeux se sont remplis d'eau. C'était incroyable d'être là, tout petits êtres humains que nous sommes devant ces montagnes surdimensionnées. Je me suis retournée et j'ai crié à Greg : "J'hallucine, c'est capoté bin raide !!!!". Pas certain qu'il ait bien compris, mais tant pis .

On continue de marcher avec en trame de fond, la Dent du Géant qui s'élève devant nous. Quelques minutes plus tard, on arrive au lieu d'exercice, c'est-à-dire devant une crevasse.

Sauter dans une crevasse volontairement, sachant qu'on est assurée bien sûr, ça reste quand même "sauter dans une crevasse" !! Heureusement, je suis encore portée par ce sentiment d'euphorie et d'adrénaline que je viens de vivre juste avant, car même assurée, ça nécessite de se jeter dans le vide au sens propre et non au sens figuré. Faut pas que je me pose la question 10 fois mettons. On se dit mentalement 1, 2, 3 GO (perso j'y suis allée à 4) En sautant, je fais une petite loop sans le vouloir, c'est-à-dire qu'un de mes crampons s'accroche dans le glacier, et me fait tomber la tête en bas. Dans les faits, ça s'est passé tellement vite que je n'ai pas trop eu le temps de m'en rendre compte. Par contre, pour Isa qui a sauté la première, je pense que ça a été un peu surprenant comme "descente" .



Evolution sur Terrain glaciaire

Une fois après avoir sauté dans la crevasse, il faut maintenant que notre binôme effectue le mouflage pour nous remonter sur terre ferme. C'est là que ça se corse pour la majorité d'entre nous. Non seulement, il faut se rappeler de la manip du Mariner double, mais il faut surtout préparer le "corps mort". De kessé ?! Le "corps mort" (doux nom ...) est un point d'ancrage qui nous permet d'installer le matériel nécessaire pour faire le mouflage et remonter la personne de la crevasse. Creuser dans la neige avec un piolet quand on n'a rien qui nous tire vers le bas, c'est une chose. Creuser avec un piolet quand on a le poids de notre binôme qui nous tire vers le bas, qui nous scotch au sol, qui nous empêche de se mouvoir comme on veut, en plus de la pression que ça met dans les hanches, c'est un autre game. J'en pleure. Je ne pense pas que je serai capable de venir à bout de mon "corps mort". Les larmes me coulent sur les joues. Je lâche des *osti de crisse de câlisse de tabarnak* à voix haute. Je suis vraiment à "boutte". J'appelle Greg aux 15 secondes pour savoir si c'est ok, si j'ai assez creusé. "Non, pas encore". Je n'en peux plus... Avec la tension de la corde qui me tire vers le bas, je n'arrive plus à garder mes jambes tendues pour continuer de creuser. Résultat, petit à petit, je m'éloigne du "corps mort" et j'arrive de moins en moins bien à creuser puisque je ne l'atteins presque plus. Greg fini par m'aider pour la dernière étape, c'est-à-dire pour enterrer mon "corps-mort" car je ne me rends plus, je suis trop basse. Je me dépêche d'installer la microtrac et là ça y est, la pression dans les hanches s'arrête. Libération !!!! Je prends 3-4 respirations. Ce n'est pas terminé, j'ai seulement installé mon ancrage. Il faut maintenant faire la technique de mouflage du Mariner double, et hisser ma binôme. Je n'ai plus de cerveau, mais je finis par y arriver en posant quelques questions à Greg. Heureusement que cette technique de mouflage permet de découpler nos forces et de diviser le poids de notre binôme par 7, car je vous jure, ça reste sportif en titi ! Ça y est, j'aperçois le casque de Cécile ma binôme, j'y suis presque ! Elle touche terre ferme, Alléluia !! Je comprends Greg, j'espère vraiment que je n'aurai jamais à sortir quelqu'un d'une crevasse.

Entre l'altitude et les efforts que ça nous a demandé pour certaines, on ne se pas fait prier pour manger notre lunch !

Après le dîner on repart en direction du sommet du "Petit flambeau". Greg nous montre apprend quelques techniques pour lire un glacier. Petites photos souvenir au sommet et puis on redescend. On reprend la marche en direction du refuge et du téléphérique. Entre l'altitude, le vent et le mouflage, nous sommes toutes "toastées des deux bords".

On regagne le téléphérique qui nous ramène à la voiture, puis le tunnel, puis Chamonix.

On termine le weekend à la bière pour le debrief habituel avec Greg ! Greg demande à chacune d'entre nous ce qu'on a appris, ce qu'on retient et nos moments forts. C'est toujours intéressant de voir comment les autres ont vécu leur weekend et ce que ça leur a fait vivre. Greg ne le dira pas, mais je suis certaine qu'il s'ennuie de nous le lundi matin, il doit trouver ça bien trop calme comparativement aux deux journées précédentes. Car soyons franches, nous avons toutes un point en commun, on adore parler !! Si on croise votre chemin en montagne, ce sera facile de nous reconnaître !

On se donne rendez-vous en septembre les Déca 'Pentes !!



Evolution sur Terrain glaciaire





Evolution sur Terrain glaciaire





Les déca'pentes en entraînement avec Jelena!

Suite aux difficultés rencontrées lors de la sortie en terrain d'aventure du mois de mars et une arrivée quelque peu nocturne ;), Jelena s'est gentiment proposée de faire des sessions de rattrapage pour les déca'pentes...

Jeudi 19 mai, direction "balade sentimentale" sur le mont Baron pour travailler l'enchaînement des longueurs, le gain de temps au relais, la propreté des cordes... de quoi nous occuper sous le soleil et la bonne humeur bien sûr!

Vendredi 10 juin, grimpe en local à Marlens pour travailler la vitesse en rappel et faire "pschiiiter" la corde et aussi apprendre à progresser rapidement en artificant.

Pleins de bons conseils qui nous seront précieux pour l'avenir...

La rapidité, gage de sécurité!! ;)

Un grand merci à Jelena pour sa générosité, son partage et sa patience!!!





Les déca'pentes en entraînement avec Jelena!

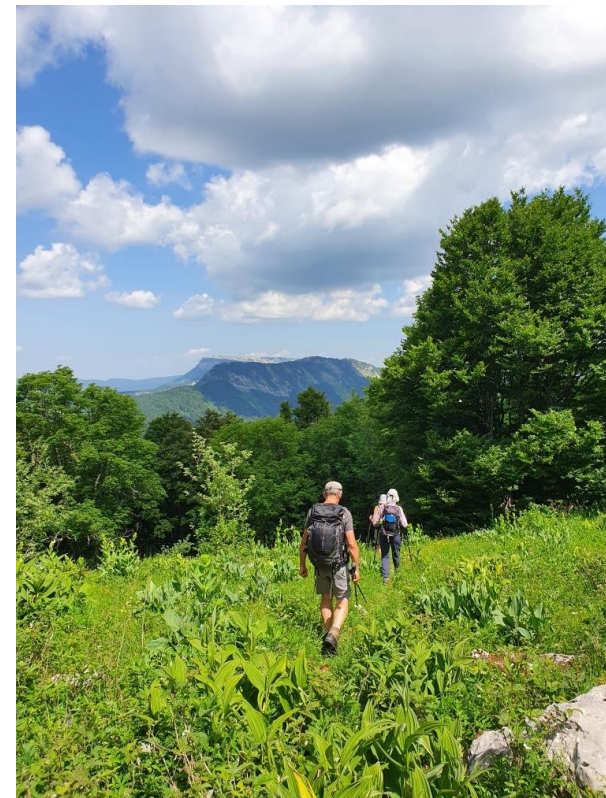




Le Mont Charvey

Le parcours, très majoritairement à couvert, se prêtait à la journée chaude de ce jeudi. Nous avons quand même transpiré au départ dans cette montée raide et sans répit : 640 m gravés en 2 heures (pause banane incluse). Un parcours sauvage : pas une rencontre, il fallait souvent se frayer son chemin dans les herbes, mais quels magnifiques arbres !

Le chalet Ducrey nous accueillit pour le pique-nique, après que les hommes eurent aménagé un banc de fortune bien apprécié. Après déjeuner, la descente infernale (terme employé dans le topo !) nous attendait. Le reste du retour nous permit de voir les lis martagons bien assoiffés.





Le Mont Charvey





Ecole de glace

En pleine canicule, cette sortie école de glace était "rafraichissante".

Au programme de cette journée pédagogique encadrée par Olivier, techniques de cramponnage, encordement sur glacier, séance ludique de progression en terrain raide..., le tout dans un cadre magnifique, agrémenté de séquences "sensations" (chutes de pierres et chute de sérac en live).

Cette journée ouvre la saison d'alpinisme de notre club.





Ecole de glace



EA - canyoning

Dernière sortie de la saison pour le groupe école d'aventure.

Rdv donné à la soierie dimanche un peu avant 9h. Petit trajet pour cette dernière puisque nous allons à Angon à la base Montémédio.

Cette fois encore, le groupe est quasi au complet puisque 8 enfants sont présent sur les 10.

Faut dire que le canyoning est une activité que très peu du groupe ont eu l'occasion de découvrir. Je ressent d'ailleurs chez certains un peu d'appréhension, de curiosité ou d'excitation.

Prise de connaissance avec notre DE du jour, qui s'appelle Martin, et passé la préparation de l'habillage (chausson néoprène, combinaison, baudrier, casque), nous voilà parti pour une marche d'approche de 20 minutes.

Les enfants ont l'occasion de découvrir ce que c'est de marcher en combinaison :-)

Le 1er passage du canyon d'angon lorsque l'on démarre après la grande cascade est déjà impressionnant puisque ça commence par un tobogan, départ sous un gros bloc, sans voir la vasque dans laquelle on arrive!! A voir leur sourire après ce 1er passage, je sent qu'il vont adoré...

S'en suit un enchaînement de marche, toboggan, rappel, saut. Le plus haut saut fait 5m, même pas peur... il en redemande.

Après 1h30 dans le canyon, il faut déjà sortir de l'eau, retour à la base pour se changer. C'est bien aussi ce moment où on enlève la combinaison. Il est presque midi, il fait déjà 30°, on retournera quand même bien se mettre au frais dans l'eau du canyon!

Pour clôturer cette belle saison de l'école d'aventure, on se fait un dernier pique nique ensemble, certains retournent se baigner dans le lac.

Petit tour de table pour avoir le ressenti de chacun sur cette saison. Ils sont tous ravis et la plupart veulent revenir la saison prochaine...

Quant à moi, j'ai bien envie aussi de remettre ça l'an prochain... j'ai pris beaucoup de plaisir cette année avec ce groupe d'enfant que j'ai vu évoluer tout au long de l'année scolaire au grès des différentes activités.

A l'année prochaine pour de nouvelles aventures!!!



Fête des Loisirs à Faverges

Ce vendredi à 16h45, les enfants de la ville de Faverges Seythenex sont venus profiter de pleins d'activités sportives et culturelles à la salle omnisport.

L'occasion pour le CAF de leur faire découvrir l'escalade, lors d'initiation sur le mur de la salle.

Un grand merci à tous les bénévoles et aux DE pour leur organisation et leur bonne humeur !

Et une belle fin de soirée avec les autres bénévoles des autres sports et la mairie pour un petit pot traditionnel estival.



Juillet



Juillet

Juillet



Séjour dans les Dolomites

Les randonneurs du CAF dans les Dolomites

Dimanche 26 juin : 27 cafistes embarqués dans 3 minibus entament une longue route vers Pocol dans les Dolomites.

Lundi 27 juin : Grand soleil annoncé. Le tour des Tre Cime est mis au programme de la journée. Le spectacle est impressionnant, masses verticales, semblables à d'énormes « chicots » plantés dans une mâchoire !!!.

Mardi 28 juin : la météo est incertaine. Force nous est de réduire le parcours pour rentrer avant la pluie. Le circuit au pied du Tofana di Rozes ne nous prive toutefois pas d'un environnement et de vues exceptionnelles. Timing bien réglé, les premières gouttes de pluie nous arrosent à l'arrivée aux véhicules.

Mercredi 29 juin : La matinée et le début d'après-midi bien pluvieuses nous forcent au repos ou à la belote. Une petite éclaircie vers 15h00 permet un peu de tourisme à Cortina d'Ampezzo.





Séjour dans les Dolomites





ColS et lacS éponymes !

Partis (et oui, un seul homme pour 8 femmes donne cet accord orthographique...) à 9 de Faverges à 7h, nous laissons derrière nous la station des Ménuires à 8h30, direction le lac (et refuge) du Lou ; pause banane lorsque nous atteignons le 1er des lacs de Pierre Blanche (le Mont-Blanc se dévoile alors également...), puis grimpette régulière, jalonnée des autres «pseudo-lacs», jusqu'au col de Pierre Blanche(2636m) ; repas bien mérité face à la Maurienne et les Écrins : quel panorama !

Puis, d'un commun accord (orienté ?), le groupe entreprend une boucle qui le mènera, par un parcours de crête débonnaire... au col du Montfiot et lacs du même nom, avant de rejoindre le lac du Lou, et le chemin du retour (plus fréquenté que le matin...)

Au final, toutes et chacun seront contents de leurs 1050m de D+ et près de 17km...





ColS et lacS éponymes !





Séjour dans les Écrins à 5

Jour 1 (trajet Faverges-Bourg d'arud, lac de la Muzelle) : splendide

Jour 2 (col du Vallon, lac de Lauvitel) : magnifique

Jour 3 (Dibona en boucle, trajet retour) : inoubliable !

Soyons un peu plus loquace...

Montée efficace au lac de la Muzelle, puis comme ces 1200m de D+ ne suffisent pas, on monte au pied du glacier de la Muzelle (400D+ en plus...). Le dortoir du refuge de la Muzelle est à déconseiller aux personnes de plus d'1m70... Repas très sympathique avec un père et sa fille flamands.

Réveil musculaire avec les 450m nous séparant du col du Vallon, puis descente au frais jusqu'au lac de Lauvitel (Oh la foule !!!), puis bien chaude jusqu'à Bourg d'Arud ! Presque 1800m de D-, ça fait mal ! Transfert jusqu'à la Bérarde (route impressionnante !), soirée tranquille avec des lasagnes et un vacherin framboise-vanille bien appréciés !!!

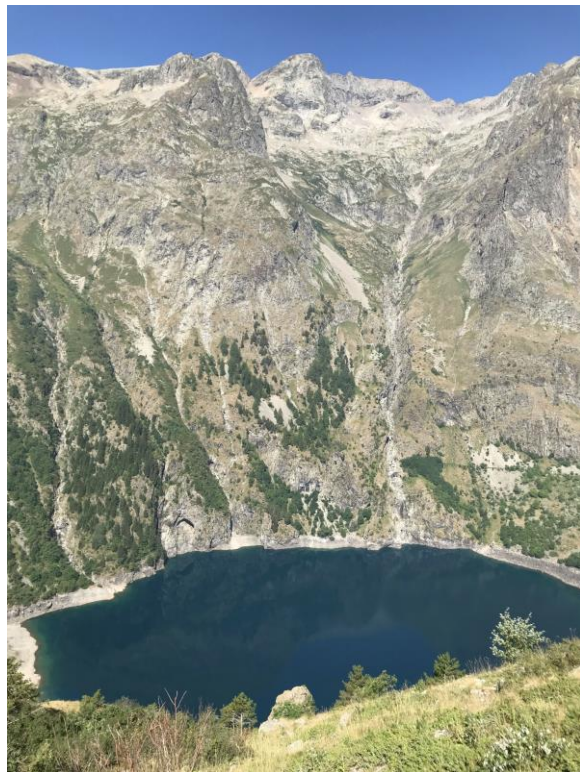
Montée au refuge du Soreiller au pied de l'aiguille Dibona (au frais), puis retour par le sentier exigeant et bien torride de la combe d'en-bas (1300m de D+ et D-).

Bref, merci Roland pour ce bien beau séjour de 3 jours dans les Écrins, découverte pour la plupart du groupe (mais qu'est-ce qu'on a eu soif...)





Séjour dans les Écrins à 5





Où la Roche Pourrie? Tout droit..!!

Par la combinaison d'autres sorties-séjours, de la chaleur et divers...quand le jeudi 21 fut venu, le nombre fut fort ...dépourvu! 3 participant/tes pour aller à la découverte de ce sommet, emblématique pour Alberville, qu'il domine.

Via Conflens et le Fort du Mont le départ se fait au Col des Cyclotouristes. Courte approche jusqu'au Blockaus du Laitet, où s'indique la direction du sommet. Les rudes "anciens" ne devaient pas avoir encore eu connaissance des "lacets"; 400m de rampe "droit dans le pentu"(!), tout de même accompagnés par un balisage ancien, pour atteindre un court répit au "petit Pré"; pause-banane bienvenue!

En chemin, plusieurs croisements et variantes nous ont éloignés de la visite souhaitée au Blockaus des Têtes; à demi-regret en définitive, l'ami Google nous indiquant qu'il s'agissait de l'exact sosie du Laitet. Reste les quelques derniers 300m grimpés dans les mêmes configurations d'un sentier quasi rectiligne, pierreux, en arête, pour toucher le monument érigé au sommet.

En effet la Roche Pourrie supporte une douloureuse histoire; celle de la disparition de 3 Cafistes d'Alberville, dans une avalanche en 1901. Leur mémoire s'est maintenue au fil du temps par différentes stèles et plaques, dont les plus récentes fondues par les cloches Paccard. Le point de vue panoramique embrasse les Aravis, Chartreuse, Belledonne, la vallée de l'Isère...

Poursuite par le versant descendant, aussi caillouteux et robuste que la montée, nous amenant aux Challières, point de rencontre avec le Tour du Beaufortain; où nous goûterons la pause méridienne. Retour, dans une solide chaleur, par les Chalets des Mozes et du Haut du Pré pour reprendre cette fois-ci la sérieuse descente gravie le matin. Le pot amical traditionnel conclue cette jolie découverte...exigeante...





Où la Roche Pourrie? Tout droit..!!





Col à Tutu

Une sortie à la fraîche... à 3...

Montée efficace au col du Bresson, puis petite pause au lac de Presset.

S'ensuit la traversée légèrement ascendante (surtout sur la fin...) pour rejoindre le col à Tutu (ou passeur de la Mintaz) au pied nord de la Pierra Menta !

Puis descente tranquille sur le lac d'amour bien (trop ?) fréquenté, pause casse-croûte au bord de l'eau, avant le retour sur Treicol et malheureusement la chaleur de la plaine !

Le Beaufortain est toujours aussi beau !





Col à Tutu





Circuit Col de Tricot

8 randonneurs, levés aux aurores pour arriver au parking de « Le Champel » quasi vide . Traversée du village, dans la fraîcheur matinale bienvenue en ces temps de canicule, puis direction des chalets de Miage par le sentier balcon des Gorges de la Gruvaz. Au sortir de la forêt, premier panorama du soleil levant sur le magnifique site des chalets dominés par les Dômes et le glacier.

Petite pose sur le petit pont, avant d'entreprendre le gros morceau : montée de 560 m au Col de Tricot.

Au sommet, 11h00 un peu tôt pour le casse-croute, on poursuit le circuit par le sentier en balcon sur le flanc du mont Vorassey. Pause de midi devant un sublime panorama : du nid d'aigle au Goûter, l'Aiguille de Bionnassay et son glacier.

A la descente, on s'offre un petit détour à la passerelle du torrent glacière du Bionnassay.

Une bien belle journée.





Circuit Col de Tricot



Août

Août

08
2022

Août



Crêve Tête, changement de sens..!

Retour à une quasi classique, déjà gravie naguère. Tout d'abord grand plaisir de retrouver 2 participantes éloignées des sorties depuis 2ans..!

Donc 5 au départ de l'Ormay pour entamer le parcours, par le long sentier en rampe qui domine Valmorel, pour atteindre le col du Gollet; couramment il s'agit plutôt de l'itinéraire du retour, et les vues en sont donc différemment orientées. En chemin on remarque les fameuses ardoises "lie de vin" qui furent exploitées jadis.

Ensuite, les courts passages en rocher, câblés, sous le sommet, sont dans ce sens, montés au lieu de descendus et, le plaisir en est au moins égal. A la croix, magnifique panorama général sur la totalité des massifs environnants.

Un début d'incendie de forêt (heureusement bénin) au loin, vers Bozel animera la pause prandiale... Retour, d'abord par un parcours en arête, qui prolonge les vues lointaines, puis en forêt, bienvenu pour rafraîchir une journée encore bien ensoleillée.

Un plaisir renouvelé pour une rando assez connue, mais réalisée sous d'autres angles...





Crêve Tête, changement de sens..!





3 jours en Haute-Tarentaise

Vendredi 5 août : départ de la station de la Rosière, direction lac et col du retour (pour les gourmand.e.s, l'itinéraire est bordé de grosses myrtilles cette année). Puis traversée légèrement ascendante vers le passage de la Louïe Blanche. Nous poursuivrons jusqu'à un lac sans nom (à 2588m). Puis le ciel se chargeant, nous renonçons à poursuivre jusqu'au lacs Bellacomba. Retour par le passage de la Louïe Blanche et la combe des Moulins. La pluie (salvatrice) nous surprendra à 10minutes de la voiture (et elle persistera jusqu'à 23h).

Samedi 6 août : objectif Grande Sassièr, mais mauvaise surprise lorsque le sommet se dévoile à nous (en arrivant au barrage du Saut), la dernière pente est... enneigée ! Nous montons efficacement jusque vers 3500m (quelques passages sont rendus glissant par la pluie de la veille), et là, le brouillard + la pente raide et enneigée/verglacée + l'altitude nous font renoncer à notre objectif : pas grave, nous reviendrons une prochaine fois !

Dimanche 7 août : départ du Chenal. Découverte pour certain.e du Monal (bien calme à 8h du matin), puis nous remontons le vallon qui mène au lac noir (où nous nous arrêtons). Un peu d'orientation pour rejoindre ensuite le lac glacière de feu le glacier de l'argentièr et le lac blanc ; puis chemin en balcon légèrement descendant pour rejoindre le lac du clou et retour à la voiture (l'averse orageuse nous rattrapera à 10min de la voiture...)

Nous avons eu tout le loisir au cours de ces 3 jours de constater que les glaciers ont grisé mine... Turia, Pourri, Dômes de la Sache et des Platières, Tsantéléina, Grande Sassièr, Grande Motte, Grande Casse, ... tous sont très secs ! Mais il n'en reste pas moins que ces coins sont magnifiques. Et nous avons coché (entre autres) les cases génépi, myrtilles, edelweiss, linaigrettes, marmottes, gypaètes, lacs, poissons, et bonne humeur !





3 jours en Haute-Tarentaise





Marche à l'ombre...!!

5 au Pont de Pierre (Montée aux Glières) pour entamer la journée censée...la plus chaude de la semaine !

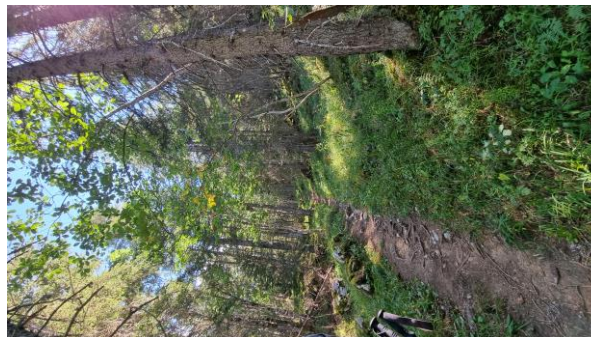
Sans préavis, attaque d'une robuste montée, en forêt, pour atteindre le pied de la section «intéressante» du jour : le Pas du Roc, spectaculaire,creusé dans une haute falaise, parfois équipé de marches et chaînes ; et parcouru avec attention, pour atteindre la 1ère passerelle établie sur le Nant qui devrait, ici, se jeter dans le vide en cascade ; hélas, hélas, pas une goutte d'eau dans ce torrent en cette période de sévère sécheresse.

« Pause-banane » à la seconde passerelle, avant d'emprunter la tranquille montée, en sous-bois, menant à Champlaitier, où nous accueille le spectacle, drôle, de la totalité des arrière-trains d'un troupeau de génisses recherchant ici un peu de pâture verte sous les feuillages. Quelques mètres au plein soleil et nous reprenons une bien vigoureuse pente, toujours sous les arbres, mais assez tourmentée, en vue de toucher la cote 1537 dite « montagne des Frêtes » ; sitôt atteinte, celle-ci est dépassée, via le « terrible » étroit de Roncevaux (où Roland nous a manqué, bien entendu..!) pour aboutir au replat de la cote 1580, où se tiendra le repas, parmi les myrtilliers.

Les ultimes friandises ayant circulé, redescente aux Frêtes, pour emprunter le sentier de retour, développé en limite de réserve biologique ; et par le fait, boisements « en l'état », végétation abondante, mousses et herbes folles en font un superbe, charmant et paisible cheminement.

Dernière passerelle (las, aussi vaine que les précédentes) et reprise du sentier matinal au lieu-dit « La Source », belle ironie...

Le pot amical sera l'occasion de se féliciter de cette sortie réalisée en majorité sous les ombrages, tellement bienvenus...





Marche à l'ombre...!!





Au programme, le Tour de la pointe des Cerces en 2 étapes

Jour 1 : Plan-Lachat – seuil des rochilles, Drayères, lac long des Muandes, Refuge de Laval (D+ : 750 m – 15 km)

Jour 2 : Refuge de Laval, Col des Béraudes, Col de la Ponsonnière, Plan-Lachat (D+ : 820m – 14 km)

8 au départ et même 8 à l'arrivée....

Très peu connaissait les Cerces et la Clarée donc une belle découverte.

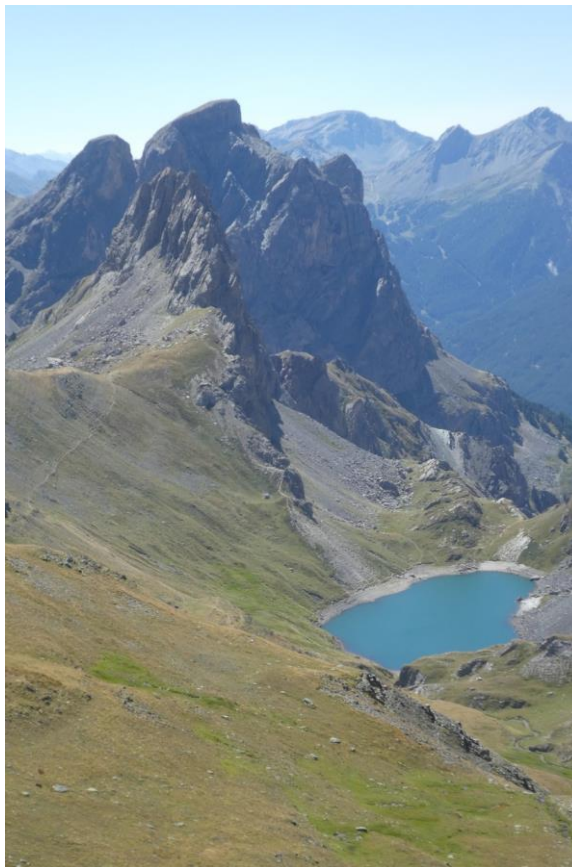
Nombreux lacs (Grand Ban, Rond, de la Clarée, Rond des Muandes, Long des Muandes) pour la première journée.

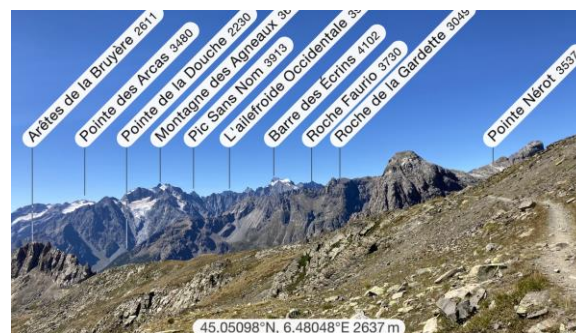
Des Béraudes, Crouseroles, Ponsonnières, Cerces pour le 2eme Jour, sans compter les nombreux lacs sans nom.

Premier jour, cheminement relativement facile, bon sentier, pistes.

Deuxieme jour, départ du Refuge de Laval (Joli refuge), réveil musculaire bien relevé pour le lac des Béraudes et un peu plus pour le col éponyme. Dans la continuité la descente du col des Béraudes peut surprendre avec un passage rocheux équipé....

Un périple bien apprécié des participants... ma foi...







Pas si simple..

Quatre et trois...sept ! Un 1er groupe de voltigeurs dont deux « locaux » (Christiane et Michel) part directement « du Bois » tandis que le trio arrivé en voiture se gare aux Prés Ronds pour rejoindre le chalet de l'Aulp.

De là, heureux de goûter la fraîcheur du sentier vallonné qui nous conduit au col des Nantets. Ici s'entame une sérieuse grimpée en forêt, passant près du chalet de la Froulaz ; puis un bref replat précède une belle pente caillouteuse, menant au « pas de l'Aulp », court passage rocheux escarpé, débouchant sur le grand alpage de l'Aulp Riant-dessus, délimité, au sud, par un long mur de pierres sèches, préservant le bétail d'une chute sans appel.

Après avoir longé celui-ci une ultime grimpée amène aux arêtes du massif du Lanfonet et notamment à la Roche Murraz ; offrant une vaste vue panoramique sur les montagnes dominant LE lac.. ! Quel décor de « salle à manger » ! Retour par le même itinéraire, avec halte désaltérante, bien méritée, au chalet de l'Aulp. Une ultime étape amicale, au Bois, pour clore une sortie qui pourrait paraître « modeste », mais réclamant pourtant de solides efforts.. !





Pas si simple..





Sommet du Bishorn

Nous étions 7 membres du CAF (dont 2 membres du CAF de Pornic)
pour cette très belle sortie réalisée par grand beau temps, dont nous
garderons tous un très beau souvenir.





Sommet du Bishorn





Une belle découverte en Chartreuse !

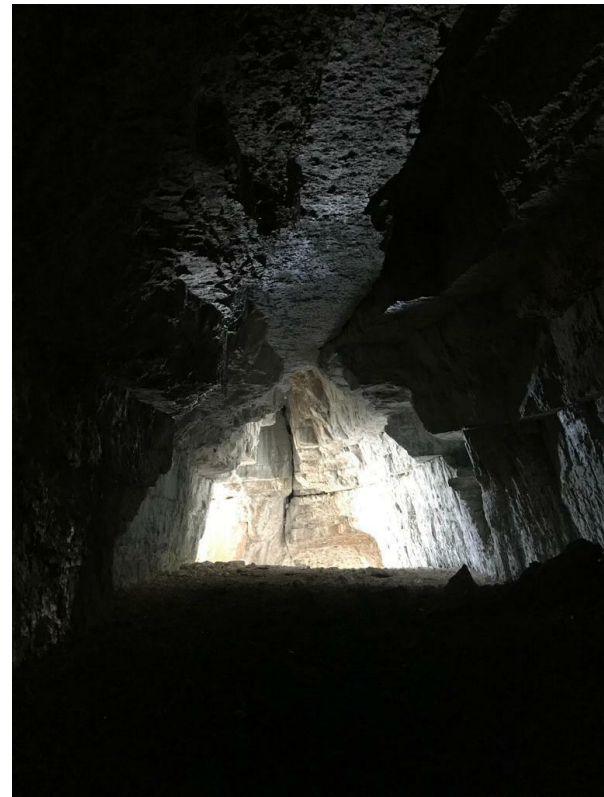
Jeudi matin, nous sommes... 2 au rdv, direction La Plagne (en Chartreuse). Il fait frais, nous montons efficacement jusqu'au col de l'Alpette. Le plateau éponyme a déjà pris ses couleurs automnales, que nous apprécions durant les 30 minutes qui nous séparent du pas des barres (ou comment prendre rapidement du dénivelé !) Ce passage est très bien équipé (mais à éviter malgré tout à la descente).

Ensuite, changement de décor : place aux lapiaz et pins sur le long plateau qui mène au sommet (la croix elle se situe un peu plus bas, en bord de falaise, non accessible pour cause de risque important d'éboulement depuis 2016).

Après avoir admiré le 360° exceptionnel (Lac du Bourget, Bauges, Bornes, Aravis, Mont-Blanc, Lauzière, Belledonnes, Chartreuse, MONT-Aiguille), c'est l'heure de la pause repas, juste perturbée par un groupe de 4 personnes un peu sonores... et surtout par un drone piloté par un jeune couple...

Nous revenons presque sur nos pas, en longeant la falaise ouest, avant de basculer dans la combe de la Balme à Colon ; on se croirait presque de retour dans les Dolomites, le spectacle est vraiment grandiose. La Balme elle aussi est une belle expérience ! La suite de la descente, sur une croupe en forêt, à défaut d'être la partie la plus agréable de la balade, est ultra-efficace !!!

Une belle découverte pour un Jean-Michel enthousiaste !
À refaire...





Une belle découverte en Chartreuse !

