

L'ECHO DES NANTS



Club Alpin Français de Faverges
Fédération française des clubs alpins et de montagne

Avril 2009

Club Alpin Français de Faverges, Route d'Albertville 74210 Faverges.
Permanence : chaque vendredi à partir de 20h00.

Téléphone / Fax : 04 50 32 54 05
email : caf.faverges@wanadoo.fr
Site Internet : caf-faverges.ffcam.fr

Le mot du Président

Amies, amis cafistes,

Quand la plume ne trouve pas les mots, elle demande au talent d'un poète d'exprimer l'harmonie du moment. Charme d'un extrait d'un poème de Ronsard que les siècles n'ont pas entamé :

« Comme on voit sur la branche, au mois de mai, la rose,
En sa belle jeunesse, en sa première fleur,
Rendre le ciel jaloux de sa vive couleur,
Quand l'aube, de ses pleurs, au point du jour l'arrose »

Pourquoi pas, un peu de poésie à l'éveil de la nature sous le soleil printanier.

« Heureux skieurs et raquetteurs, qui cette saison
Par tant de journées, de neige et soleil comblés,
Promenant, parmi combes et sapins enneigés
Ont laissé la trace éphémère de leur passion »

Plus prosaïque : coup de chapeau à nos commissaires qui ont contribué à la réussite des sorties et chaque fois par leur compétence ont ramené leurs ouailles au bercail.

Pour vous informer au mieux de la vie du club, le compte rendu des réunions de comité est affiché au local et disponible sur notre site. N'hésitez pas à nous faire part de vos souhaits et/ou commentaires soit par courriel (caf.faverges@wanadoo.fr ou vandorpe.deligne@gmail.com) soit lors d'une permanence le vendredi soir.

Soucieux de garantir au mieux la sécurité lors de nos activités, le Comité a décidé d'organiser et de financer en partie une

formation premier secours en priorité pour nos commissaires. Merci à ceux qui n'hésitent pas à puiser dans leur porte-monnaie pour améliorer leur potentiel d'aide.

Je m'adresse également aux jeunes et moins jeunes. Nos activités réclament la présence de cadres brevetés. La fédération au travers des clubs propose des stages de formation. Venez-vous informer, nous sommes prêts à vous aider, nous avons besoin de vous. Ces formations vous permettront de vous améliorer dans la pratique de votre sport, de communiquer votre passion à d'autres mais aussi de connaître la vie conviviale d'un club.

Etant donné le succès rencontré l'année dernière, une sortie surprise sera à nouveau organisée le 30 août. Ajoutez aussi à votre agenda : le W.E « Que la montagne est belle » les 26 et 27 septembre, notre repas dansant le 5 décembre. Si vous disposez d'un peu de temps libre et si vous souhaitez vous investir pour la réussite de l'une ou l'autre de ces manifestations, inscrivez-vous dans le comité d'organisation. Vous êtes les bienvenus et nous vous en remercions d'avance.

A tous, d'excellentes escapades montagnardes printanières et estivales

Guy

ESCALADE

Tout au long de l'année scolaire, les mardis et les jeudis, quatre séances d'escalade sont organisées pour que les jeunes puissent apprendre l'escalade en toute sécurité. Les cours durent en moyenne une heure trente pour les 8-12 ans, et deux heures pour les ados. En début d'année, sont abordés les thèmes liés à la sécurité (nœud en 8, assurage en moulinette...) Vient ensuite un côté plus technique de grimpe afin de progresser un peu (pose de pied, recherche de position de moindre effort, précision...). En milieu d'année, on aborde l'escalade en tête, et on finit par des manips, afin d'être autonome en extérieur pour les meilleurs !

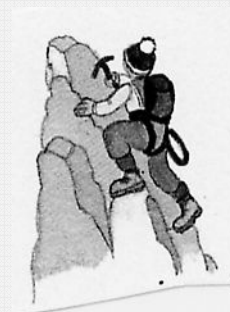
Le cours commence en général par des jeux d'échauffements qui durent $\frac{1}{2}$ heure. Vient ensuite une heure de séance avec en général un thème, et une phase d'étirement pour finir.

Quarante enfants profitent de ces cours encadrés par un moniteur d'Escalade Breveté d'État. La demande est grandissante, de nombreux jeunes ont été refusés.

Cette année, les cours s'arrêteront après les vacances d'avril. Cependant nous essayerons d'organiser une sortie sur les falaises environnantes soit pendant les vacances d'avril (si les températures sont clémentes !), soit pendant un WE au mois de mai. A suivre...

Bonne saison de grimpe à tous...

Camille BAZIN



ON PRÉPARE LA RELÈVE !



A la FFCAM il existe un projet pédagogique, encadré par des guides de hautes montagnes nommé : " équipes jeunes ".

Ces équipes ont pour but de former les alpinistes de demain, que ce soit des bénévoles dans les clubs, des futurs guides, brevet d'état ou encore des alpinistes de haut niveau.

Six jeunes du CAF de Faverges ont la chance pendant les deux années à venir de bénéficier de cette organisation.

Julien Przilemsky en 'Promotion', Vincent Devis, Sébastien Przilemsky et Simon Flechaire en 'Espoir' ; Cédric Perillat et Antoine Bletton ont intégré le groupe 'Excellence'.

Un très bel hiver de cascade de glace nous a été offert cette année, nous permettant de réaliser entre autres : " Glace Noste " 6/120m, " Revernot " 5/5+/600m, la " Dame du Lac " 6+/120m, et même la très rare " Prestige Ice ", à la falaise du Lars. Le groupe excellence a même poussé le trajet jusqu'en Norvège sur l'un des plus prestigieux sites au monde : Mabodalen à Eidfjord.

Pourvu donc que cela dure, maintenant que nous passons à un style plus estival d'alpinisme.

Bonne grimpe à tous.

Simon

Calendrier randonnée pédestre mai, juin, juillet 2009



DATE	COURSE	REGION	COMMISSAIRE
10.05	La Queblette	Bornes	S. Gaillard
17.05	Aiguille verte, lac de Lessy	Bornes	C. Carrera
24.05	Crêve-Tête	Maurienne	P. Chenevier
29.05 01.06	Sortie Printemps	Hte Loire	S. Gaillard
07.06	Fête des Mères	Surprise	G. Vandorpe
11.06	Pas du Roc, Sous Dine	Bornes	Y. Champagne
14.06	Les Balcons du Génépi	Vanoise	J.P. Babolin
18.06	Pointe de la Gallopaz	Bauges	C. Carrera
21.06	Fête des Pères	Surprise	R. Chenevier
25.06	La Miaz	Aravis	M.C. Perillat
28.06	Crête du Mont Charvet	Vanoise	S. Gaillard
02.07	Petit Mont Blanc	Vanoise	P. Chenevier
05.07	Lac et pointe de Friolin		T. Humeau
09.07	Lacs du Mont Coua	Vanoise	K. Gorin
12.07	Grand Mont	Beaufortain	C. Carrera
16.07	Les Frettes	Lauzière	F. Viguet
19.07	La Grande Journée	Beaufortain	P. Chenevier
23.07	Cote 2000	Beaufortain	F. Viguet
26.07	Traversée de Cotayre	Bornes	Y&R. Champagne
30.07	Les 5 Lacs	Vanoise	P. Chenevier
02.08	Traversée du Grand Arc	Lauzière	D. Viguet
09.08	Le Petit Marchet	Vanoise	M.C. Perillat
20.08	Traversée du Joly	Beaufortain	D. Viguet

Le calendrier est donné à titre indicatif. Les lieux et les commissaires peuvent changer en fonction des conditions météorologiques et des disponibilités de chacun. Venez nous voir au local pour plus de renseignements.

Maillots Club Alpin Personnalisés :

Vous pouvez acquérir un maillot avec le **logo de notre club** à un prix très abordable (de 10 à 14 €). Les détails de l'offre sont disponibles sur notre site, à la SAE ou au local. Pour faciliter votre choix, des modèles peuvent être examinés au local.

Dernier délai pour la commande, le vendredi 24 avril. Livraison en six à huit semaines.

18 COMMISSAIRES EN FORMATION SKI DE RANDONNÉE

Avec le guide Olivier Péliissier, nous nous sommes retrouvés à Hauteluce les 3 et 4 janvier 2009, pour rafraîchir notre mémoire et entraîner nos réflexes de prévention et d'application des règles de sécurité lors d'une sortie collective.

Le samedi, par une belle matinée ensoleillée mais glaciale, nous sommes montés au pied de l'Outray. Après avoir organisé le départ (vérification sécurité : DVA, pelle, sonde, pharmacie et trousse de secours collectives, peaux de rechange ; répartition des rôles d'ouvreur et serre-file, nombre de participants) nous avons analysé le terrain, veillant à faire une trace adaptée à tout le groupe et en gérant les risques (pente, neige dure, forêt, chutes, froid, rythmes différents dans le groupe, éparpillement)

Avant la pause de midi, nous avons pratiqué par petits groupes des recherches en avalanche avec une ou plusieurs victimes.

Nous avons proposé différents itinéraires de descente à la recherche d'une bonne neige et d'un terrain facile à skier, ce qui conduisit à l'éparpillement du groupe (mauvaise note à tous les commissaires). Heureusement, notre ami Pépin nous a remis dans la bonne voie!

Au retour au centre d'hébergement, pas le temps de souffler et nous voilà en salle avec Olivier pour suivre un diaporama sur la méthode 3X3 d'aides à la décision pour un commissaire.

Il s'agit de se poser 3 questions (les conditions ? l'itinéraire ? le groupe ?) à 3 moments différents. Les voici résumées dans ce tableau :

LES CONDITIONS ?	L'ITINÉRAIRE ?	LE GROUPE ?
1. AVANT LA SORTIE : LES PRÉVISIONS, LA PRÉPARATION		
La météo, l'enneigement, les risques, retour sur la météo des jours précédents, renseignements locaux, tél, site Internet, solutions de rechange ?	Carte, topos. Altitude, pentes, abri. Connaissance du terrain, photos.	Qui vient ? nombre, niveau, formation, motivation, expérience, compétences, forme physique, psychologique, équipement...
2. AU DEPART : OBSERVATION DE LA RÉALITÉ ET CONFRONTATION AVEC LES PRÉVISIONS		
Ce que je vois : La neige : hauteur réelle, accumulations, état. La météo : tendance, température, vent.	J'observe : Est –ce conforme à mes prévisions ? Relief, traces de skis.	La réalité : qui est présent ? La forme. L'équipement, contrôle DVA en réception et en émission. Consignes de progression. Suivre ou non l'itinéraire prévu avec le groupe.
3. PENDANT LA SORTIE : Y ALLER OU PAS ?		
Contrôle structure de la neige ; épaisseur ; Accumulations, corniches. Pente, observation de cassures. Visibilité, rayonnement. Précipitations, température, vent.	Qu'y a-t-il au dessus ? au dessous ? Raideur de la pente, type de pente, importance, rupture, ravin, goulet, couloir, entonnoir ; exposition au vent ; orientation. Crête, plaques à vent.	Niveau technique. Fatigue. Application des consignes. Stratégie de progression. Mesures de précaution, distances, contournement.

Yves-Marie nous rappelle pour terminer la soirée, les 4 obligations d'un commissaire :

- Il est compétent.

- Il s'assure de la condition physique et psychologique des participants et vérifie le matériel.
- Il conseille et a le souci de tous les participants à tout moment.
- Il sait organiser des secours en cas de nécessité.

La deuxième journée de stage nous conduit au Rocher des Enclaves, toujours avec le soleil. Deux groupes se forment et choisissent des itinéraires très différents pour atteindre le but.

On affine la lecture de la carte et on émet notre avis sur la trace effectuée par chacun d'entre nous. La descente se fait en commun, dans une neige de plaisir où chacun peut s'éclater. Au dessus du barrage de la Girotte, on s'arrête pour simuler une avalanche et organiser les secours (le plus rapidement possible, prise en main de l'organisation des recherches par une personne compétente, respect des consignes : se mettre à l'abri d'une suravalanche, guetter, mettre en bonne position le DVA, préparer le matériel : pelle - sonde ; rechercher efficacement à un ou plusieurs, alerter, savoir donner les premiers soins, rassurer...).

Un bilan de ces 2 journées au bar du village et nous voilà de retour à Faverges, tous satisfaits de cette formation dans une ambiance conviviale. A refaire l'année prochaine. Les absents ont eu tort.

Yvette

TSF-MILLET 2009 : une belle réussite, malgré la météo !

Encore une fois, un grand merci et un grand bravo aux 110 bénévoles du CAF-Faverges qui ont participé, aux côtés de nos amis du CAF-Aravis, à l'organisation de cette 6° TSF-Millet !

L'alternance année paire = beau temps, année impaire = mauvais temps, a donc été respectée !... Espérons que cela se poursuivra au moins encore un an !!

Grâce à l'engagement de tous, sur le terrain, en salle, aux tâches administratives, aux buffets, à l'hébergement, etc.... « notre TSF » est vraiment appréciée de tous les participants et sa réputation a maintenant largement dépassé nos frontières. Cette année nous avons ainsi accueilli une vingtaine d'équipes suisses, des Italiens, des Belges (au grand plaisir de notre président !), des Américaines (de Chamonix) et il y a même une équipe britannique qui est venue spécialement en avion pour le week-end !

Alors, merci à tous et rendez-vous en février 2010 pour une 7° TSF-Millet qui nous permettra, une fois de plus, de prouver que l'on peut organiser de belles compétitions de ski alpinisme, conviviales, en milieu naturel, et dans le plus grand respect de ce milieu, conformément à l'éthique de notre fédération !

Le Comité d'Organisation de la TSF-MILLET

TRAIL Faverges-Odlo 2009

Le 13 juin prochain, et comme chaque année depuis la création de cette épreuve, le CAF-Faverges participera, aux côtés de nos amis de l'Espérance Favergienne, à l'organisation du Trail Faverges-Odlo.

Comme d'habitude, nous nous chargerons des postes de « signaleurs - contrôleurs » situés en montagne. Ce sont, en tout, une trentaine de bénévoles cafistes qui interviennent à cette occasion. Si vous voulez participer à cette belle manifestation qui fait partie de la vie sportive de notre commune, au même titre que la TSF-Millet (avec laquelle le Trail est d'ailleurs associé dans le Challenge Ski - Trail), reprenez dès maintenant cette date du samedi 13 juin et contactez Yves-Marie au 04.50.44.48.66.



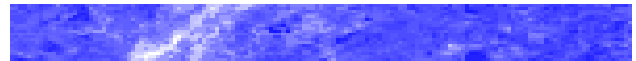
Sortie surprise

Une sortie surprise pour tous les membres du club sera organisée le dimanche 30 août 2009. Renseignements et inscription obligatoire au local avant le 21 août.



École de neige

Initiation à l'évolution sur névé, avec guide. Recommandée à tous les randonneurs pédestres. Le jeudi 07 mai.



Initiation École de glace



Cette initiation se déroulera le 7 juin 2009 sur la Mer de Glace. Renseignements et inscription obligatoire au local avant le 29 mai.

*** Sorties alpinisme ***

W-E 27 & 28 JUIN ET 18 & 19 JUILLET :

Sorties Alpinisme pour randonneur en bonne condition physique et ayant participé à une école de glace. Le nombre de places est limité à 9. Les détails et le début des inscriptions seront communiqués début mai.

Dans un souci d'équité, priorité sera donnée aux membres dont c'est la première course et qui, au préalable, ont déjà participé à des activités régulières du club.



SAMEDI 20 JUIN

au rocher de Viuz :

« Feu de la St Jean »



Préparation l'après-midi et casse-croûte convivial en soirée.



Formation UFCA

" Unité de Formation Commune aux Activités "

Le contenu de cette formation consiste en une information générale sur la fédération, les responsabilités de l'encadrement, la protection de la montagne, l'organisation des activités en montagne et l'aspect physique associé (efforts, diététique, ..).

Outre le fait que cette formation est un pré-requis avant toute participation à un stage pour l'obtention d'un brevet d'initiateur, elle présente un intérêt certain pour qui veut améliorer ses connaissances dans la pratique des sports de montagne.

Notre club organise cette formation (gratuite) en soirée au mois de mai. Les dates retenues sont les 4, 11 et 18 mai de 19h30 à 22h30 au local. Les cours seront donnés bénévolement par Yves-Marie Gorin, assisté par l'un ou l'autre spécialiste dans les domaines " environnement et physique ".

Les inscriptions sont attendues au plus tard pour le 29 avril.