



Club Alpin Français
Maurienne

maurienne.ffcam.fr

C.A.F. Maurienne 2024

Notre bureau

Président.....	Loïc Le Cudonnec
Vice président.....	Marc Hannigsberg et Raymond Ricard
Trésorier.....	David Melech
Vice trésorier.....	Denis Vallet
Secrétaire.....	Solène Sorbe

Nos commissions

Gestion des adhérents.....	Denis Vallet
Refuges.....	Gilles Charvin et Hervé Pollet (trésorier)
Alpinisme.....	Jean-Denis Truchet et Danielle Waché
Escalade.....	Jean-Denis Truchet et Denis Vallet
Raquettes.....	Ambre Armatol et Danielle Waché
Randonnée pédestre.....	Ambre Armatol et Philippe Chaix
Ski alpinisme.....	Manu Waxin
Protection du milieu montagnard.....	Cindy Delafoy et Denis Canevali
Communication.....	Hervé Pollet

Participants à la revue :

Anne Chevallier, Clément, Patrick Delplanque, Marie-Claire Floret, Julie Lamy, Loïc Le Cudonnec, Hervé Pollet et Manu Waxin.



C.A.F. Maurienne
centre Louis Armand
salle 1.10

rue Louis Sibué
73300 Saint Jean de Maurienne
Tel : 04 79 64 35 31

Permanence le vendredi de 19h à 19h45
cafmaurienne@ffcam.fr

Être adhérent au C.A.F. Maurienne, donc à la F.F.C.A.M. c'est:

Partager un plaisir, échanger sur ses pratiques et aussi bénéficier de nombreux avantages :

- un accès gratuit aux sorties, stages et formations organisés par le C.A.F. Maurienne, programme été/hiver à consulter dans les pages suivantes
- une assurance adaptée à vos pratiques sportives
- des avantages chez Allibert Trekking : des voyages réservés aux licenciés de la F.F.C.A.M., une réduction de 3% sur l'ensemble des circuits (hors promotion, non cumulable)
- un abonnement gratuit à Montagnes infos (diffusion par mail)
- 50% de réduction sur l'abonnement à La Montagne & Alpinisme
- un accès gratuit au centre national de documentation Lucien Devies au siège de la F.F.C.A.M., 24 avenue de Laumière 75019 Paris

> On a négocié pour vous!

Sur présentation de votre carte d'adhérent C.A.F. Maurienne, bénéficiez de :

- 20% de remise sur vos achats de matériel de montagne à **SPORT 2000 St Jean de Maurienne**, 15% sur le matériel d'escalade
- 20% de remise sur les rayons randonnées été et hiver, sur les chaussures de sport et running, ainsi que sur les textiles sport, running et fitness chez **INTERSPORT St Jean de Maurienne** (souscrire à la carte de fidélité GRATUITE)
- 25 % de remise avec le code « caf25maurienne » sur le site www.prism-offroad.com

> Et en plus

- les magasins **AU VIEUX CAMPEUR** offrent 18% de remise
- les magasins **EKOSPORT** vous font bénéficier de 15 % de remise sur la nouvelle collection et 5 % supplémentaires sur les articles déjà en promotion
- Les magasins **SPORT 2000** de **St Alban Leysse**, **Drumettaz** et **Epagny** proposent 15 % de remise sur le rayon montagne et 10 % sur le reste du magasin
- Les magasins **DEGRIF SPORT** d'**Aix les Bains**, **Pontcharra**, **Seynod** et **Rumilly** proposent 10 % de remise supplémentaire sur tout le magasin

> Des tarifs sur mesure pour dormir en refuge

- 50% de réduction sur la nuitée dans tous les refuges F.F.C.A.M.
- jusqu'à -75% pour les jeunes
- la gratuité pour les enfants âgés de moins de 8 ans
- des prix réduits dans tous les chalets et centres de montagne F.F.C.A.M.



ekosport

INTERSPORT®

Rétro 2022/2023



<http://maurienne.ffcam.fr>
cafmaurienne@ffcam.fr

Les grimpeurs n'ont pas fait dans la Dentelle!...



Ce fut chose faite pour 5 aficionados, direction les Dentelles de Montmirail dans le Vaucluse.

Après quelques années de désuétude, il était grand temps d'exhumer une vieille tradition des grimpeurs mauriennais : profiter d'un long week-end d'automne pour migrer au Sud histoire de profiter encore de quelques belles journées ensoleillées avant de définitivement s'enfermer en salle pour l'hiver...



Grande variété et nombre important de voies dans tous les niveaux et toutes les expositions, bon équipement sécurisant, paysage magnifiques, équipe de bonne humeur ; le séjour fut sympathique, sportif, mais pas que... les caves n'étaient pas loin et telles les marmottes, nous avons pu faire des réserves pour l'hiver avant de rentrer ! A l'automne prochain !



Weekend gastronomique grimpe en Italie

Samedi matin : départ de Montvernier avec Patrick et Anne-Laure pour rejoindre le reste de l'équipe

à St Jean avant de prendre la route direction l'Italie pour un week-end d'escalade en couenne. Plusieurs sites d'escalade étaient dans les plans de ce week-end : Val Clarea en tête de liste, sur les recommandations de Florine (qui avait organisé le week-end initialement mais qui malheureusement n'a pas pu se joindre à nous), puis en plan B la Falesia del Toupè à Novalesa ou encore la Falesia Di Cateissoft à Foresto (mais plus éloigné).

Premier stop de la loooongue série de bar/restau du week-end.. ! On s'installe au chaud dans un café

à Lanslebourg où on retrouve Danielle, Xavier et Jean-Denis. On check les topos pour choisir notre site et guidés par notre excellent niveau de grimpe, nous décidons de rester raisonnables (ou réalistes) et tranchons donc pour celui de Novalesa (oui parce que le 6 c'est un peu beaucoup pour s'échauffer).

On espère juste pouvoir poser les tentes aux alentours du site pour y passer la nuit -> on ne se doute pas encore de ce qu'il va vraiment se passer...

On reprend la route donc vers Novalesa - passage au Mont Cenis dans la brume - puis grand soleil côté Italie - petite route étroite qui domine le village et la falaise où l'on va grimper.

On arrive sur place et on découvre le site, très chouette (on comprend pourquoi nous ne sommes pas les seuls). Premiers pas sur le rocher, le temps de chauffer les chaussons et on apprécie beaucoup l'adhérence de ce genre de gabbro ? On passe la journée à grimper, conquis par ces superbes dalles, avec une pause pour manger en faisant quand même attention à ne pas passer plus de temps à manger qu'à grimper.



Une fois le soleil basculé, on quitte le site d'escalade direction un bar pour... boire un coup ! (bien mérité après nos



longues heures de pique-nique euh pardon d'escalade)

Avant ça, on fait du repérage pour poser les tentes : on a le choix parmi tous ces champs occupés actuellement ou récemment par les vaches. On fait un peu la grimace entre les cloches qu'on entend juste à côté et les bouses de vaches à peu près partout .. c'est pas vraiment ce qu'on avait imaginé.

On repousse le problème à plus tard -> on sera plus à même de réfléchir devant une bière!

En passant dans le village on repère la superbe place du village parfaitement plane, avec sa pelouse bien entretenue et surtout sans bouse de vache ! On se met donc en tête de demander si on peut y planter nos tentes..



Comme on est plus en été et qu'il commence à faire nuit tôt, on se dirige naturellement vers un restau (ça tombe bien, il y en a un juste là !). On parvient par chance à avoir une table pour manger et on n'est pas prêt pour la course d'endurance qui nous attend : antipasto, primo piatto, secondo piatto, etc etc Danielle et moi on manque de s'endormir dans notre assiette avant l'arrivée de l'ultimo piatto et comme on est dans un hôtel, on rêve que d'une chose c'est de monter s'effondrer sur un lit à l'étag.

Mais non, on se rappelle que notre destin pour cette nuit est tout tracé dans une tente de bivouac au milieu des bouses de vache...

En sortant on demande quand même à la gentille hôtesse si on peut poser nos tentes sur la place du village et...elle dit oui !

Le matin au réveil, petit dej au soleil, et Corine nous rejoint pour cette 2è journée de grimpe avec les croissants (oui on n'avait pas encore assez mangé). Ensuite direction le site d'escalade pour cette 2è journée mais là on sent quand même que les bras ont bien chauffé la veille et on voit la différence avec Corine qui grimpe quand même un peu plus vite que nous !



Retour en Maurienne en fin d'après-midi après un dernier verre (bien-sûr) au col du Mont Cenis cette fois-ci sous le soleil de fin de journée et avec de beaux souvenirs dans la tête.

Julie

Rétro 2022/2023



A la rencontre du Groupe Espoir Alpinisme Savoie



Le Groupe Espoir Alpinisme Savoie KESAKO ?

Ce groupe formé par la FFCAM a pour objectif de regrouper une bande de joyeux lurons ayant tous la passion de la "montagne" sous toutes ses formes : skis, cascade de glace, la grimpe en trad ou pas...

Cette formation a été créée afin de former et perfectionner ces « conquérants de l'inutile » (Lionel Terray) sur 2 années consécutives. Ils se regroupent lors de week-end encadrés par deux guides basés en Maurienne, Victor CHARON et Sylvain BABOU ainsi que l'initiateur Christophe ROULIER, le père du groupe comme on l'appelle. Un autre objectif est de former de futurs initiateurs et initiatrices pour encadrer des sorties dans nos clubs respectifs.

Notre programme :

Tout au long des 2 ans de formation nous découvrons et nous nous perfectionnons dans différents domaines de l'alpinisme. Par exemple, cascade de glace à Bonneval sur Arc en janvier, raide à ski et bivouac dans les Ecrins en mars, terrain d'aventure dans le Caroux en mai, alpinisme dans les Ecrins en juillet, ou encore ouverture de voie en trad en Lauzière à l'automne. Cette deuxième année sera composée de stages plus longs comme un raid à ski de 5 jours, un stage de glace de 4 jours et afin notre projet final : Une expédition grimpe en août 2024.



D'autres projets !

Nous sommes mobilisé.es au sein de la FFCAM pour aider et co-encadrer sur les Grands Parcours. Vous pourrez nous retrouver cette année sur ceux organisés par le CD73 comme à Arèche-Beaufort, Bessans cet hiver ou encore Valloire cet été.



Mais finalement, ce groupe c'est aussi apprendre à vivre ensemble, découvrir de nouvelles personnes, partager une passion commune, transmettre des savoirs, tisser des liens, se faire des copains et copines de cordée, partager de beaux moments et rigoler ensemble. Mais quand on parle de transmettre nos passions, on ne rigole pas !!



Pour la première fois, 6 d'entre nous (Corentin, Nathan, Enzo, Clément, Fabien et Manon) viendront co-encadrer les sorties de votre Club Maurienne pour transmettre notre passion et nos savoirs et savoirs-faire. Nous avons hâte de vous rencontrer piolets à la main, skis aux pieds ou encore pendu au bout d'une corde.



Présentation de la fine équipe qui sera avec vous !

Manon :

La Mauriennaise pur sang, toujours motivée pour partir en montagne !!!! La seule nana du groupe qui a bien voulu venir.

Attention quand elle râle cela signifie qu'elle est heureuse.

Sa devise : *Quand faut y aller faut y aller !!!*

Corentin :

Le nordiste venu habité dans les Alpes, cela fait plus d'un an qu'il a une entorse à la cheville mais il sera quand même le meilleur pour vous encadrer.

Sa devise : *Un bon caillou est un caillou mort qui ne bouge pas !*

Fabien :

Le deuxième nordiste du groupe, sa passion le ski, si il peut il skie 12 mois sur 12 mois et rêve de neige. Si vous avez une question matérielle ? posez lui une question il sera vous répondre. Il a la réputation de meilleur conseiller/vendeur de Chamonix.

Sa devise : *C'est Dément !!*

Nathan :

Le belge, n'essayez même pas de prononcer son nom de famille, il a une passion avant tout, le cailloux. Toujours motivé pour n'importe quel projet en montagne et à bicyclette.

Sa devise : *Qui regarde trop la météo reste au bistrot !!*

Enzo :

Le sudiste !! Attention son bronzage peut vous éblouir !! Une machine et n'a pas peur de l'engagement surtout en grimpe.

Sa devise : *On n'est pas venu pour trier des lentilles !!*

Clément :

Celui qui vous écrit. (merci à Manon pour la correction et réécrire les parties incompréhensibles).

Moitié isérois, moitié savoyard, en recherche d'un avenir sur du cailloux, je déteste railler le cailloux avec les friends, il faut bien le préserver.

Ma devise : *La santé avant tout !*



Clément
pour le groupe espoir alpinisme Savoie

ODE A LA SIESTE

Grand amateur de sieste en montagne, c'est tout naturellement que, quelques années auparavant, je me dirigeais vers le CAF Maurienne...



Une fois mes vivres engloutis, je prépare soigneusement ma couche pour une sieste bien méritée. C'est alors qu'il me semble percevoir des grognements réprobateurs accompagnés de quelques regards courroucés. Ouille ouille, mais où suis-je donc tombé? Déjà que peu de temps avant, j'avais commis ma première bétise: en effet, au moment où sortaient des sacs quelques bouteilles d'excellent vin et autres spiritueux, je me trouvais fort démuné. Je n'avais pas apporté de gobelet ! Quoi, le "nouveau", tu n'as pas pris de gobelet !!! Aïe ! Heureusement, Lulu, toujours prévoyant et fort bien équipé, dans toute sa générosité, me sortit de ce mauvais pas, il avait un gobelet à me prêter ! Ouf !

Par un beau jour de juillet, bien conscient que je suis encore en période d'essai, je participe à ma première sortie rando, au plus profond de Belledonne. Le groupe arpente les alpages, les pierriers, les rives d'un petit lac... bizarrement personne ne réclame un arrêt pour un plouf rafraîchissant. Puis très vite, nous évoluons sur des névés... voilà peut-être l'explication. Un dernier petit parcours d'arête facile, nous voilà au sommet, chacun s'installant sur une pierre plate pour profiter au mieux du panorama... et surtout du pique-nique. Et bien ces gens ont du savoir-vivre, me dis-je intérieurement, rassuré.



Mais bon, il faut dire que le vendredi précédent, au terme d'un parcours semé d'embûches et fort paumatoire, j'avais quand

même réussi à atteindre la permanence du CAF... Là je marque une attention toute particulière à tous les nouveaux candidats adhérents qui jamais n'ont pu trouver la tant espérée permanence... et dont on découvre régulièrement la dépouille desséchée dans un recoin du labyrinthe Louis-Armand, épuisés d'avoir erré trop longtemps jours et nuits...



Donc, à ladite permanence, j'avais été accueilli par un ancien, un peu bourru comme tout montagnard qui se respecte; mais qui s'est avéré par la suite fort sympathique. Attentionné, il prit le temps de m'énumérer la liste du matériel nécessaire... mais de gobelet, jamais il ne mentionna...



Donc, j'y reviens, je me prépare à commettre une bonne sieste réparatrice, dans un climat pour le moins hostile. N'écoutant que mon courage, je persiste et m'allonge malgré tout. Pas longtemps malheureusement. Très vite,

le signal du départ pour le retour retentit. Réveillé en sursaut (décidément, ils ne respectent rien !), les yeux encore tout collés, je rassemble tant bien que mal mais au plus vite mes affaires.

Nous voilà repartis pour de nouvelles aventures. La descente se déroula sans encombre. Avec des membres du groupe éparpillés dans tous les coins de la montagne. Ah quand même, un peu de fantaisie, me dis-je.



Je suis malgré tout rassuré, quand au terme de cette randonnée au cours de laquelle je montrais un comportement particulièrement déviant, on me proposa de participer à la sortie de la semaine suivante. Ouf, au moins ils ne sont pas trop rancuniers.

Les sorties s'enchaînaient, chacune plus exceptionnelle que les autres, et toujours autant sympathiques. Mais, car il y a un "mais", c'est régulièrement avec une grande difficulté que je tentais une petite sieste à la pause casse-croûte. Et parfois couronné d'un échec. Ah le poids des traditions ! Regardez-moi cet hurluberlu qui fait des siestes en pleine montagne !!!

Puis l'eau a couru dans les torrents; beaucoup d'eau, longtemps...

C'est alors qu'il y a peu, j'ai l'immense honneur d'être invité à admirer les photos

d'un séjour dans les Dolomites. Et là, à ma très grande stupeur... Vous ne devinerez jamais quoi. Une photo sur deux, je dis bien une photo sur deux, représente un membre du groupe en pleine sieste !!! Incroyable autant qu'improbable !



Ces amis du CAF, qui régulièrement et sans relâche, durant toutes ces années, m'ont blâmé, juste pour une toute petite sieste... Et bien dès que je ne suis pas là, dans mon dos, ils font la sieste ! Et en usent et en abusent !!!

Ah, mais quelle satisfaction, au fond de moi-même, d'avoir pu apporter ma petite pierre au majestueux édifice qu'est le CAF Maurienne. D'avoir réussi, contre toute attente, l'exploit de convaincre bon nombre de cafistes des bienfaits incontestables de la sieste en montagne. Comme quoi rien n'est figé, tout peut arriver, même le plus improbable.



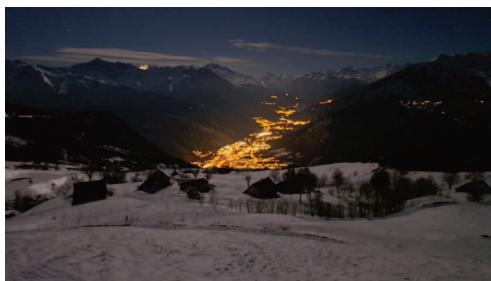
Encouragé par ce succès, je compte proposer une révision des statuts du club pour y intégrer la sieste à la place qu'elle mérite. Ainsi que la création, dans la foulée, d'une "commission sieste" dont je sollicite l'honneur d'en être le responsable.

Bon, allez, assez bavardé, j'y retourne.

RRRRRON BZZZZZ,
RRRRRON BZZZZZ...

Patoche

Rétro 2022/2023



<http://maurienne.ffcarn.fr>
cafmaurienne@ffcarn.fr

ESCALADE ET ALPINISME ROCHEUX : CA A BIEN DONNÉ CET ÉTÉ ! MAINTENANT RENDEZ-VOUS EN 2024...



Ça a commencé fort avec l'incontournable école de corde, à laquelle nous avons associé, pour une mise en pratique dès l'après-midi, la descente en cinq rappels du canyon sec à Aussois.

Puis la journée initiation relais grandes voies a permis aux participants d'aborder la suite du programme avec un minimum de vécu: la traditionnelle course d'arête de l'Aiguille Noire, suivie, en fin d'été, par les aventureuses traversées, du Fort pour certains, des Trois Dames pour d'autres... qui laisseront quelques souvenirs impérissables!



L'automne ne fut pas en reste, avec un week-end très récréatif sur un rocher exceptionnel à Novalesa en Italie proche, et quelque temps après, l'agréable ascension de la voie Prés nouveaux aux Perrons.



Enfin, un petit séjour aux Dentelles de Montmirail alternant grimpe, visites de caves et randonnée, permet de clôturer cette belle saison sur les crêtes.



Une participation très (parfois trop) nombreuse, des voies dans un niveau raisonnable, adaptées aux participants, beaucoup de sourires sur les visages... voilà principalement ce qui a caractérisé cet épisode 2023.



C'est de bon augure pour les années à venir, espérons que les participants, parmi lesquels se trouvent les encadrants de demain, seront à nouveau présents pour

cette nouvelle saison. D'autant plus que le programme 2024 est très étoffé, aux sorties traditionnellement proposées par les membres du club s'ajoutent de nombreuses journées encadrées par les jeunes du groupe espoir départemental, avec le concours de Christophe Roulier.

Autre nouveauté cette année: suite à la fusion avec le club Lauzière Escalade, nous allons faire la connaissance de nouveaux pratiquants et de nouveaux encadrants, qui vont, n'en doutons pas, relever le niveau, et booster notre façon d'agir de ces dernières années.



En attendant, nombreux sont celles et ceux qui, en organisant les sorties, en assumant une tête de cordée, ont contribué à ces belles réalisations: Jean-Denis, Danielle, Alex, Xavier, Anne-Laure, Loïc, Florine, Thierry, Aïssa, Marianne, Anne, Marco... Merci aussi à celles et ceux, avec leur bonne humeur, qui se sont joint à nous ; et qui bientôt nous emmèneront grimper.

Rétro 2022/2023



<http://maurienne.ffcam.fr>
cafmaurienne@ffcam.fr

Mode d'emploi du programme

Élaboration :

Le programme est fait par les bénévoles du club dès le mois d'octobre afin d'être imprimé dans la revue. Il est difficile de connaître aussitôt nos disponibilités exactes, la météo et les conditions nivologiques de chacune des sorties prévues. C'est pourquoi il peut être modifié soit en changeant la destination soit en annulant simplement la sortie.

Une participation aux frais de carburant de 5€ par personne sera demandée lors des sorties dans la vallée (d'Aiton jusqu'à Modane). Pour les sorties plus lointaines, la participation sera de 0,35€/Km.

Inscription:

Sortie à la journée

L'inscription se fait le **vendredi soir** précédant la sortie en passant au local, en téléphonant au **04 79 64 35 31** entre **19h00 et 19h45**, ou en contactant directement le commissaire inscrit en première position sur le programme.

Il peut arriver qu'il se fasse remplacer, ne pas hésiter à demander au local. Demandez lui conseil si vous avez un doute sur votre niveau pour suivre le groupe.

Week-end, week-end prolongé et séjour

Se renseigner au plus tôt auprès du commissaire inscrit en première position sur le programme (par mail de préférence).

Les inscriptions se font par ordre chronologique, auprès du commissaire inscrit en première position, en sachant que lorsque le nombre de participants est limité, une liste d'attente sera créée.

Les sorties de plusieurs jours nécessitent un hébergement et de plus en plus les refuges et les gîtes demandent des arrhes. Afin de valider votre inscription, un virement de 20€ d'arrhes par nuitée sera demandé. Celui-ci vous sera intégralement reversé si vous annulez avant la date limite d'inscription à la sortie. Passé ce délai, pas de remboursement possible. A vous de trouver un remplaçant accepté par le commissaire et de vous arranger financièrement avec le-dit remplaçant.

Il est donc important de prévenir le plus tôt possible le commissaire si vous ne pouvez pas venir.

Vous pouvez vérifier que vous êtes bien inscrits sur notre site internet <http://maurienne.ffcam.fr/> rubrique «sorties» puis «Liste des inscrits aux sorties 2024».

Le niveau:

En ski de randonnée: le coté physique est indiqué par le dénivelé.

- **Initiation / skieur moyen** : Initiation à la randonnée à ski. Savoir descendre en toutes neiges. Le rythme est plus tranquille et les pentes peu importantes, Il est recommandé de commencer par une de ces sorties pour se faire une idée

de son niveau par rapport à celui du CAF et/ou pour débiter.

- Bon skieur : le rythme est un peu plus soutenu, il arrive que les pentes dépassent les 35° sur de courts passages.
- Très bon skieur: le rythme n'est pas plus élevé, mais les pentes peuvent dépasser les 35° sur de nombreux passages plus ou moins longs.
- Alpiniste: indique qu'il s'agit de ski alpinisme, le plus souvent sur glacier il faut skier avec un baudrier, et parfois utiliser piolet et crampons.

En raquettes et randonnée: c'est avant tout le dénivelé qui donne une idée de l'effort à fournir, si vous avez un doute commencez par les plus petites pour vous faire une idée.

Escalade: nous utilisons le système de cotation usuel, si vous débutez et que vous ne le connaissez pas, commencez par les sorties initiation et tous niveaux.

Alpinisme: le dénivelé est bien sûr important mais est à nuancer en fonction du niveau technique et de l'engagement indiqué par des lettres : PD (peu difficile), AD (assez difficile), D (difficile), TD (très difficile) et affiné par + ou -.

Les écoles et formations:

il s'agit d'apprendre les rudiments techniques de l'utilisation de certains matériels, comme piolet et crampons pour l'école de neige, le DVA (détecteur de victime d'avalanche) pour la formation DVA, les nœuds et le rappel pour l'école de corde Elles sont destinées à tous : aussi bien au débutant qui veut faire un pas de plus vers

l'autonomie, qu'à ceux qui veulent une remise à niveau toujours bienvenue.

Contacts



Armatol Ambre
04 79 60 09 79
zambre@neuf.fr



Chaix Philippe
06 85 82 08 20
chaixp@orange.fr



Chevallier Anne
06 62 48 31 36
annechevallier@hotmail.com



Delplanque Patrick
06 08 93 44 95
patrick.delplanque@gmail.com



Durnerin Patrick
06 23 06 14 20
durnerinfamily@gmail.com

Pollet Hervé
06 89 39 49 40
rvln@wanadoo.fr



Hannigsberg Marc
07 52 02 82 40
marc.hannigsberg@neuf.fr



Roulier Christophe
06 35 97 51 34
roulier.christophe@free.fr



Le Cudonnec Loïc
06 78 12 30 74
loic.lc@orange.fr

Truchet Jean-Denis
06 78 82 53 78
jdtruchet@gmail.com



Pauchard Xavier
06 14 68 58 16
vavavoumvp@gmail.com



Waché Danielle
06 95 05 08 81
dwachd@yahoo.de



Paraz Florine
06 98 74 10 72
florine.paraz@gmail.com

Waxin Manu
04 79 60 09 79
waxu59@orange.fr



Créniaux libres des murs d'escalade

gymnase S. Berthier St Jean de Maurienne

Lundi 20h - 22h
Mardi 19h30 - 22h
Mercredi 20h30 - 22h
Jeudi 19h30 - 22h
Vendredi 18h - 22h

espace Maurice Perrier La Chambre

Lundi 19h30 - 23h

Mercredi 12h - 14h et 19h30 - 23h

Vendredi 19h30 - 23h

Légende des couleurs					
Alpinisme	Raquettes / Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
Date	Course	Dénivelé	Remarque/niveau	Responsables	
sam. 9 déc.	Ecole de DVA		pour tous	A. Chevallier E. Faujour	
	Assemblée générale		17h30 salle Pré Copet tout le monde est bienvenu		
dim. 10 déc.	Pointe des Chaudannes avec entraînement DVA	800 m	Initiation	P. Durnerin H. Pollet J. Bertolini	
sam. 16 déc.	Hors piste en station		Pour tous	X. Pauchard D. Vallet	
dim. 17 déc.	Grand Chatelard par le col de Cochemin	800 m	Initiation	P. Durnerin B. Julliard M. Hannigsberg	
sam. 6 janv.	Cascade de glace		Initiation	JD Truchet D. Vallet	
dim. 7 janv.	Roche Plane	950 m	Initiation	A. Chevallier M. Jullien	
sam. 13 janv.	Cascade de glace		Initiation	JD Truchet D. Vallet	
	Ecole de DVA		Pour tous	M. Waxin A. Armatol	
dim. 14 janv.	Col de Montjoie	600 m	Initiation	M. Waxin P. Chaix S. Monnois	

Alpinisme	Raquettes / Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
Date	Course	Dénivelé	Remarque/niveau	Responsables	
sam. 20 janv.	Cascade de glace		Initiation	JD Truchet D. Vallet	
dim. 21 janv.	Cime de Lancheton	950 m	Initiation	P. Chaix H. Pollet M. Hannigsberg	
mer. 24 janv.	Sortie Clair de lune + repas		Pour tous Inscription avant le 12 janvier	X. Pauchard M. Waxin	
sam. 27 janv.	Cascade de glace		Initiation	JD Truchet D. Vallet	
dim. 28 janv.	Les Petit ou Grand Arc	1 100 m ou 1 200 m	Initiation ou Bon skieur	M. Waxin L. Le Cudonnec J. Bertolini P. Delplanque	
sam. 3 févr.	Ecole de pente raide, à la Chal	Conversions et rappel	Pour tous	X. Pauchard P. Delplanque	
dim. 4 févr.	Grand Coin	1 300 m	Très bon skieur	X. Pauchard L. Le Cudonnec S. Monnois	
sam. 10 févr.	Cascade de glace		Initiation	JD Truchet D. Vallet	
dim. 11 févr.	Pointe d'Emy	1 100 m	Skieur moyen	P. Chaix H. Pollet J. Bertolini	
dim. 18 févr.	Le Mont Froid	1 500 m	Bon Skieur	P. Delplanque L. Le Cudonnec S. Monnois	
dim. 25 févr.	Col des Fontaines	1 400 m	Bon Skieur	H. Pollet J. Bertolini	
dim. 3 mars	Col de la Flachère	1 000 m	Skieur moyen	M. Hannigsberg J. Bertolini	
	Boucle Montjoie Sarvatan	1 300 m	Très bon skieur	A. Chevallier M. Jullien	

Alpinisme	Raquettes / Ski facile		Randonnée	Ski de montagne		Canyoning	VTT
Date	Course			Dénivelé	Remarque/niveau	Responsables	
ven. 8 mars	Recyclage Commissaire				Commissaires	M. Waxin et guide	
sam. 9 mars							
dim. 10 mars	Col du Goléon			1 200 m	Sortie cool	A. Armatol X. Pauchard D. Waché	
	Grande Aiguille d'Argentière			1 600 m	Très bon skieur	P. Chaix M. Waxin	
sam. 16 mars	Mont Falcon			1 400 m	Bon Skieur	P. Delplanque JD Truchet	
dim. 17 mars	Autour de Presset						
lun. 18 mars				1 600 m	Très bon skieur Inscription avant le 9 février	M. Waxin P. Chaix	
mar. 19 mars							
dim. 17 mars	Autour du refuge de Presset						
lun. 18 mars				1 200 m	Skieur moyen Inscription avant le 9 février	A. Armatol J. Bertolini	
dim. 24 mars	Col des Marches et Grand Fourchon			1 200 m	Bon Skieur	P. Durnerin M. Waxin	
	Col des Marches			900 m	Skieur débutant	A. Armatol X. Pauchard	
sam. 30 mars	Vers le refuge des prés (les Contamines)						
dim. 31 mars				1 400 m à 1600 m	Très bon skieur Inscription avant le 1 mars	L. Le Cudonnec M. Waxin	
lun. 1 avr.							

Alpinisme	Raquettes / Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
Date	Course	Dénivelé	Remarque/niveau	Responsables	
dim. 7 avr.	Pointe de Ronce	1 100 m	Très bon skieur alpiniste	P. Chaix X. Pauchard	
du sam. 13 avr. au jeu. 18 avr.	Séjour Hautes Alpes	1 200 m à 1600 m	Très bon skieur Inscription avant le 1 mars	M. Waxin P. Chaix	
dim. 14 avr.	Pointe du Grand Vallon	1 450 m	Bon Skieur	P. Delplanque D. Vallet	
sam. 20 avr.	Autour de la grande Aiguille Rousse	autour de 1300 m	Très bon skieur Inscription avant le 13 mars	A. Chevallier P. Durnerin	
dim. 21 avr.					
lun. 22 avr.					
dim. 28 avr.	Le Grand Galibier	1 300 m	Très bon skieur	X. Pauchard P. Durnerin	
dim. 5 mai	Croix du Nivolet	1 000 m		A. Armatol	
	Traversée de l'Albaron	1 100 m à 1400 m	Très bon skieur alpiniste Inscription avant le 5 avril	M. Waxin JD Truchet L. Le Cudonnec	
du mer. 8 mai au dim. 12 mai	Autour de Lus la Croix Haute	Autour de 1000 m	Inscription avant le 5 avril	A. Armatol	
du mer. 8 mai au dim. 12 mai	Autour de Val d'Isère	1 200 m à 1600 m	Très bon skieur alpiniste Inscription avant le 5 avril	M. Waxin X. Pauchard	

Alpinisme		Raquettes / Ski facile		Randonnée	Ski de montagne		Canyoning	VTT
Date		Course			Dénivelé	Remarque/niveau	Responsables	
sam. 15 juin		Arête des Aiguilles d'Argentière				Niveau III, PD	C. Roulier et groupe jeunes	
dim. 16 juin		Mont Peny et ses peintures rupestres			900 m		A. Armatol	
sam. 22 juin		Initiation relais grandes voies				Pour tous	P. Delplanque M. Gibaud JD Truchet	
dim. 23 juin		Pointe de Léché, Poney d'Argentine			1 200 m	Niveau IV	P. Delplanque D. Waché	
dim. 30 juin		La grande Chible depuis Albiez					P. Chaix L. Le Cudonnec	
dim. 7 juil.		L'arête du vieux guide			700 m	Niveau III	L. Le Cudonnec P. Delplanque	
dim. 14 juil.		VTT en haute Maurienne			800 m	Autonome	F. Paraz L. Le Cudonnec	
sam. 20 juil.		Fond d'Aussois traversée de l'échelle N-S			500 m	Niveau III, PD Inscription avant le 20 juin	C. Roulier et groupe jeunes	
dim. 21 juil.					1 400 m			
dim. 28 juil.		L'Ouille du midi			1 100 m		L. Le Cudonnec F. Paraz	
dim. 4 août		Plc est de Combeynot			1 500 m		X. Pauchard L. Le Cudonnec	
dim. 11 août		Col des Rochilles			1 200 m	31 Km	L. Le Cudonnec	
dim. 18 août		Seuils du Grand Coin			1 100 m		X. Pauchard L. Le Cudonnec	
dim. 25 août		Le Mont Séti, c'est ô Séti			1 100 m	Niveau IV	P. Delplanque JD Truchet	

Alpinisme	Raquettes / Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
Date	Course	Dénivelé	Remarque/niveau	Responsables	
dim. 1 sept.	Les crêtes d'Albiez	1 100 m		P. Chaix	M. Waxin
sam. 7 sept.	Arête du soleil	400 m	Niveau IV,AD Inscription avant le 2 août	C. Roulier et groupe jeunes	
dim. 8 sept.		1 400 m			
sam. 14 sept.	Mont Giusalet	1 600 m		L. Le Cudonnet	M. Waxin
dim. 15 sept.	Pierra Menta	1 200 m	Niveau IV et V Inscription avant le 6 septembre	D. Waché P. Delplanque	
sam. 14 sept.	Vers La Pierra Menta	1300 m	Inscription avant le 6 septembre	M. Waxin A. Armatol	
dim. 15 sept.		800 m			
dim. 22 sept.	Mont Pécloz	1 400 m		X. Pauchard	D. Vallet
	Arête SO du Grd Pic de la Lauzière	1 000 m	Niveau IV,AD TA	C. Roulier et groupe jeunes	
dim. 29 sept.	Lac de la Grande Léchère	1250 m	23 Km	L. Le Cudonnet	
sam. 5 oct.	Vers Ambin	1 400 m	Inscription avant le 6 septembre	M. Waxin A. Armatol	
dim. 6 oct.					
	Rateau d'Aussois, voie du Diédre	1 200 m	Niveau IV,AD+	C. Roulier et groupe jeunes	

Alpinisme	Raquettes / Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
Date	Course	Dénivelé	Remarque/niveau	Responsables	
dim. 13 oct.	Via Ferrata Roc du vent	1 100 m	Niveau AD	L. Le Cudonnet X. Pauchard	
19 oct. au 3 nov.	Séjour au Maroc	Itinérance encadré par un guide local, ne pas hésiter à se renseigner		M. Waxin A. Armatol	
dim. 27 oct.	Mont Charvin par le col d'Arves	600 m		L. Le Cudonnet X. Pauchard	
du 30 oct. au 3 nov.	Escalade dans le sud	Tous Niveau	Inscription avant le 6 septembre	A. Chevallier C. Roulier et groupe jeune	



C.A.F. Maurienne
centre Louis Armand
salle 1.10

rue Louis Sibué

73300 Saint Jean de Maurienne

Tel : 04 79 64 35 31

Permanence le vendredi de 19h à 19h45
cafmaurienne@ffcam.fr

Rétro 2022/2023



<http://maurienne.ffcam.fr>
cafmaurienne@ffcam.fr

Prise d'eau d'Ambin

- la suite -

Après la réalisation, par l'entreprise Bochu, des travaux de la prise d'eau d'Ambin en 2022 c'était la première année à l'été 2023, que nous remettons l'eau au refuge avec ce nouveau dispositif. La traversée du ruisseau avec l'échelle en aluminium tenue rive droite et rive gauche par de gros ergots ainsi que l'utilisation d'une main courante en câble de forte dimension est une réussite. Au sommet l'arrivée à la crépine ne présente plus de difficulté. Il s'agit maintenant d'une véritable via ferrata nous permettant de nous assurer sur de gros câbles et de travailler dans de bonnes conditions de sécurité.



Par contre nous avons sous estimé le débit d'eau du ruisseau et au niveau de la crépine le dispositif est complètement immergé. Il faudrait pouvoir dévier le ruisseau momentanément pour faire les branchements. Avec des cailloux nous arrivons à réduire quelque peu le débit pour intervenir dans de bonnes conditions mais nous n'arrivons pas à avoir le débit désiré au niveau du raccord coulissant. En fait pendant l'hiver la crépine se remplit de petits cailloux et la sortie se bouche.

Il faut donc prévoir le montage d'une trappe de visite sur le dispositif. Avec cette trappe nous pourrions enlever les cailloux à

l'intérieur et redonner ainsi le débit d'eau nécessaire au refuge.



Pour cette année un couplage nouveau dispositif et ancienne crépine fera l'affaire. Lors de la mise en hivernage du refuge au mois d'octobre la trappe est réalisée dans la nouvelle crépine, elle restera ouverte tout l'hiver et évitera toute accumulation. Il nous reste à mettre un couvercle à cette trappe, ce sera le travail à réaliser à la mise en eau du refuge en 2024, c'est-à-dire fin mai début juin.



Il est à noter que lors de notre intervention nous en avons profité pour nettoyer le ruisseau d'Ambin qui descend du Lac vert. Des morceaux de tuyau restés là au fil du temps ont été découpés et stockés au refuge pour les descendre à la déchetterie lors d'un prochain héliportage.

Rétro-CAF

Notre historienne en titre, Marie-Claire Floret a retrouvé pour nous des articles parus dans l'Indicateur de la Maurienne à la fin du XIX^{ème} siècle.

L'indicateur de la Maurienne 5 mai 1900

Banquet annuel

C'est la coquette ville d'Aiguebelle qui avait été choisie cette année par la section de Maurienne du Club Alpin Français, comme lieu de sa réunion annuelle, et ceux de ses membres qui, bravant le mauvais temps, s'y sont rendus dimanche dernier, n'ont pas eu à regretter leur voyage et en sont revenus enchantés de la réception cordiale et affable qui leur a été faite par leurs collègues de la localité.

Le banquet, qui s'est fait à 1 h. ½, à l'arrivée du train de Maurienne, réunissait 40 convives et a été servi à la satisfaction générale par M. Montaz, restaurateur, qui a reçu les félicitations les plus méritées sur son menu et la façon dont il a été servi. Les places d'honneur étaient occupées par MM. Fodéré, président de la section ; Truchet, vice-président ; le lieutenant-colonel Outhier, commandant le 13^e Chasseurs alpins, bataillon qui fait partie de la Section de Maurienne comme membre d'honneur ; Piot, maire d'Aiguebelle ; Jouart, député ;

Joly, procureur de la République ; Grange Charles, ingénieur ; Pangon, chef de section du P.-L.-M., de Seyne, ingénieur, et Mmes Fodéré, Jouart, Piot et Vulliermet.

Au dessert, M. le docteur Fodéré s'est levé et a prononcé le remarquable discours suivant :

Mesdames, Messieurs et chers Collègues,

Nous étions bien inspirés lorsque, dans notre assemblée générale de janvier dernier, nous choisissons la ville d'Aiguebelle pour lieu de notre banquet annuel. En effet, cette petite cité coquettement assise au pied du roc de Charbonnières, d'où la maison de Savoie prit son essor d'abord vers Chambéry puis vers Turin, était bien faite par sa situation comme aussi par l'amabilité et la courtoisie si connues de ses habitants, pour attirer un grand nombre d'amis de la montagne de l'un et l'autre sexe, auxquels je souhaite la bienvenue.

Mon premier hommage va naturellement aux gracieuses dames qui nous donnent

aujourd'hui comme d'habitude l'exemple de l'exactitude et de l'assiduité à nos réunions alpines.

Je salue ensuite le colonel Outhier et le 13^{me} Bataillon Alpin de Chasseurs à pied. Vous êtes bien des nôtres, mon colonel, vous et votre bataillon, car le 13^o Chasseurs est membre d'honneur de notre section ; car il fait comme nous de l'alpinisme quand il explore nos pics, nos cols, nos glaciers en prévision et en préparation de la défense des frontières ; car enfin dès qu'à chaque printemps il remonte la vallée de l'Arc, il devient pour les populations qu'il traverse, le Bataillon de Maurienne.

Chers collègues,

Il y a diverses manières d'honorer le montagne. La plus simple, la plus commode et non la moins utile, et que tous nous pouvons pratiquer, consiste à en dire du bien, à faire connaître aux amis, aux camarades, aux voisins, la satisfaction qu'on éprouve dans les réunions alpines, dans la lecture de l'Annuaire et du Bulletin, à encourager les timides et les hésitants afin de les amener dans nos rangs et de les faire participer par leur appui moral au progrès de notre Société, par une cotisation ou une subvention à la construction de sentiers, de refuges dont profiteront les grimpeurs. Car je n'ai en vue en ce moment que les membres du Club qui n'aiment guère à s'éloigner de la plaine. C'est pour eux qu'un spirituel de la Section des Hautes-Vosges a écrit les vers qui suivent :

Qu'ets-c'que le Club Alpin

Maint'nant allez-vous dire

C'est un cercle rupin

Où s'qu'on se fait élire,

Où s'qu'une fois par an

Un banquet s'organise...

(C'est surtout à c'moment

Que l'Club se mobilise !)

A côté de ces précieux collaborateurs sont ceux qui honorant la montagne en se mesurant avec elle, en l'escaladant ; leur nombre va croissant chaque année tant en France qu'à l'étranger. Il est à remarquer que presque tous ces hardis grimpeurs sont de condition sociale élevée et de haute culture intellectuelle. Et quand on réfléchit à la somme d'énergie , de travail, parfois même d'argent que coûte une ascension sérieuse, on est bien obligé d'admettre que les hauts sommets ont un attrait particulier, un charme pénétrant et irrésistible que seuls sentent et apprécient ceux que de sa baguette a touchés la fée des Alpes.

Il existe une troisième catégorie d'amis de la montagne, comprenant ceux qui unissent la science à l'alpinisme, qui font des ascensions dans un but scientifique, exploratif, pour étudier, élucider certaines questions de physique, d'histoire naturelle, pour arracher à la nature ses secrets, pour faire en un mot des découvertes dont profitera le genre humain.

Le Club Alpin est aujourd'hui en honneur à peu près partout, et on peut dire qu'il commence à entrer dans nos mœurs. Déjà il a gagné le beau sexe où nous trouvons en

ce moment des ascensionnistes de première marque. Des membres fervents et dévoués organisent des caravanes d'écoliers, de jeunes gens qu'ils familiarisent avec la montagne, leur enseignant en même temps que la connaissance du pays, l'amour de la patrie. Ces excursions de vacances ont un intérêt national de premier ordre, les jeunes y acquérant bien vite la vigueur, l'endurance et même la discipline qui feront d'eux des soldats d'élite. Si notre association a eu un succès si rapide et si brillant, c'est qu'on lui a reconnu des avantages physiques et moraux bien précieux. Il est hors de doute que les excursions, les courses, les ascensions développent la force musculaire et l'endurance, quelles fortifient la volonté, l'énergie, le courage, qu'elles apprennent à mesurer le péril et à en triompher avec froideur et rapidité de décision et qu'elles font naître à l'occasion des actes d'héroïsme et de sublime dévouement. Comme nous l'avons vu dans notre région en 1892, catastrophe de la Grande-Casse, et en 1897, accident de Rochemelon.

Qui de nous, quel touriste ne se souvient de sa première ascension, de son arrivée au sommet, après une série d'épreuves et d'émotions, de sa surprise de découvrir tant de merveilles de la nature qu'il ne pouvait entrevoir d'en bas, de cette sensation d'appartenir comme à un autre monde où sont momentanément oubliées toutes les misères terrestres. Dans la satisfaction du succès, il ne se lasse pas de contempler les grandes œuvres de la Création, et sa pensée se porte naturellement vers leur Auteur dont il se croit rapproché. Là, il s'aperçoit que son voisin, son compagnon, son

semblable, ont des droits comme lui-même, et il n'a plus pour eux que des sentiments d'humanité, de fraternité, de charité, sentiments qui ne connaissent pas de frontière.

Tant il est vrai que l'alpinisme n'est pas seulement l'art d'escalader les sommets les plus élevés et les plus difficiles pour l'unique et viril contentement de l'obstacle vaincu et du péril bravé, mais bien une noble et utile arène d'éducation, de bienfaisance, de solidarité et par conséquent de progrès social.

Je reconnais volontiers que parfois un trait noir vient assombrir le tableau ; car, comme l'a dit un de nos collègues très distingué de la Section de Provence, le Dr Foëx, toute ascension importante est une partie sérieuse où l'on risque plus ou moins sa vie, et qui exige un entraînement préalable, des précautions, de la prudence. L'alpinisme en effet est un sport et même le plus noble des sports, et comme eux tous, équitation, natation, chasse, il peut causer de graves accidents ; mais il coûte bien moins de vies qu'il n'en sauve en arrachant le citadin à l'oisiveté et aux influences nocives des villes pour le vivifier par l'exercice et l'air pur des hauts sommets.

Mais il est temps de me résumer en disant que l'alpinisme est une merveilleuse école pour former des hommes, des citoyens, des soldats.

Le banquet s'est terminé gaiement dans les détonations du champagne généreusement offert par nos collègues d'Aiguebelle et sur une chanson du bon vieux temps chantée par M. Magnin, le très sympathique doyen de la Section.

C.A.F. Maurienne adhésion 2023/2024

Catégories	Tarif en euros avec assurance*
T1 25 ans et plus	104.00 €
J1 de 18 à 24 ans	79.00€
J2 17 ans et moins	72.00€
C1 conjoints de membre titulaire dans le même club	80.00€
E1 enfant de membre dans le même club âgé de 18 à 24 ans	66.00€
E2 enfant de membre dans le même club âgé de 17 ans et moins	58.00€
A1 membre de 65 ans et plus et cafiste depuis plus de 10 ans sans interruption	89.00 €
P1 titulaire d'un brevet d'état de guide ou d'accompagnateur en montagne	96.00 €

* Tarif comprenant la part fédérale, la part club, la responsabilité civile (obligatoire) et l'assurance de personne (facultative: 22€ sauf E1, E2, J1 et J2 17€).

L'adhésion est valable du 1er octobre 2023 au 30 septembre 2024.

Elle comprend l'assurance (dont la date de validité se prolonge jusqu'au 31 octobre 2024), l'accès à toutes les activités du club, dont l'accès au mur d'escalade de Saint Jean de Maurienne et La Chambre, ainsi qu'une réduction de 50% dans les refuges du CAF.

L'assurance responsabilité civile est obligatoire et incluse dans la cotisation fédérale.

L'assurance de personne conserve son caractère facultatif. Le CAF Maurienne recommande la souscription de cette assurance. Les adhérents ne souhaitant pas souscrire cette garantie doivent le notifier. Dans ce cas, l'adhérent déduit 22€ du total (sauf E1, E2, J1 et J2 17€).

Abonnement possible au trimestriel La Montagne et Alpinisme : 23€

Carte découverte : adhésion jusqu'à 3 journées non consécutives à titre d'essai. Son coût est de 5€ par journée et comprend l'assurance. Elle n'est valable qu'en France et ne donne pas droit à une réduction dans les refuges CAF.



C.A.F. Maurienne

centre Louis Armand salle 1.10

rue Louis Sibué

73300 Saint Jean de Maurienne

Tel : 04 79 64 35 31

Permanence le vendredi de 19h à 19h45
cafmaurienne@ffcam.fr

Rétro 2022/2023

