



Club Alpin Français
Maurienne

maurienne.ffcam.fr

2025

C.A.F. Maurienne 2025

Notre bureau

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

Nos commissions

Gestion des adhérents.....	Loïc Le Cudonnec
Refuges.....	Gilles Charvin et Hervé Pollet (trésorier)
Alpinisme.....	Patrick Delplanque et Danielle Waché
Escalade.....	David Melech
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 :

Ambre Armatol, Gilles Charvin, Anne-Laure Convert, Denis Canevali, Marianne Drusch, Marie-Claire Floret, Loïc Le Cudonnec, Corine Pechenart, Jean Christophe Pechenart, Hervé Pollet, Christophe Roulier et Solène Sorbe.



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 encadrées, stages et formations organisés par le C.A.F. Maurienne, dans un esprit convivial et détendu (programme été/hiver à consulter dans les pages suivantes)
- la possibilité de se former aux différentes activités de montagne et à l'encadrement
- une assurance adaptée à vos pratiques sportives

> 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
- 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, et gratuit 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®

Voyage au Maroc

du 19 octobre au 03 novembre 2024

Partir au Maroc avec la promesse de deux belles ascensions aux Djebels Toubkal et Siroua, et la perspective d'un trek de 6 jours sous tente en pays berbère, voilà un itinéraire original, intense et diversifié qui donne envie de se joindre immédiatement aux heureux aventuriers.



A trois heures du matin, à 3200 mètres d'altitude dans la chaîne de l'Atlas, nous sommes quatorze du club alpin de Maurienne à attendre que nos réveils sonnent. Le refuge Neltner nous accueille pour une nuit de récupération avant d'entamer l'ascension de sa majesté le Toubkal, sommet culminant de l'Afrique du Nord. Dès la première sonnerie, les frontales s'allument, les sacs de couchage se redressent et chacun cherche à tâtons son équipement pour affronter la neige et les températures hivernales qui règnent à la fin de ce mois d'octobre. Nombreuses sont les hésitations au vu des conditions météorologiques : le cheminement sera-t-il verglacé? Le vent soufflera-t-il à l'épaule? Trois heures trente, les premiers trekkers s'engagent sur les pentes. Nous les regardons partir, frigorifiés, attendant patiemment notre guide : nous a-t-il oubliés? Mais le voilà, baskets au pied, qui surgit du refuge : nulle inquiétude, il s'était juste rendormi... La farandole de frontales qui perce l'obscurité, révèle le relief rocaillieux et les aspérités du géant de l'Atlas. La pente se redresse peu avant l'épaule mais le sol gelé rend la progression régulière. Un jour blanc se lève sur l'arête et

nous franchissons les derniers mètres sans visibilité, attentifs néanmoins à ne pas nous écarter du cheminement au risque de chuter. Une ombre, une structure émerge dans la couche nuageuse : c'est le sommet qui apparaît progressivement, matérialisé par une pyramide métallique. Si le panorama n'est pas au rendez-vous, notre joie est intense à 4167 mètres d'altitude : champagne pour le premier 4000 de Bernard et liesse générale pour chacun d'entre nous qui savourons cette ascension. Le Toubkal, nous y sommes !



Des chemins tracés aux passages à vue, notre itinéraire traverse une partie du pays berbère. Les espaces arides des hauts-plateaux de l'Anti-Atlas s'ouvrent sur des villages meurtris par les séismes. Pourtant, les cultures en terrasse longent les cours d'eau : c'est là que pousse l'or rouge de la région, le safran, cueilli et récolté à la main.



Dans ce paysage pré-saharien où chaque rocher est une sculpture qui nous surplombe, le vert émeraude des parcelles étincelle dans l'air léger : les mules s'y délectent, les cuisiniers s'activent et nous y trouvons le repos.



Gravir le Siroua, c'est traverser ces chaos rocheux qui nous emmènent de plus en plus haut vers l'horizon. Le soleil se lève sur la chaîne immaculée de l'Atlas, de la pointe massive du Toubkal à la crête du M'goun et nous poursuivons notre ascension.



Chaque arrêt révèle à la lumière des détails que nous n'avions pas encore vus : la forme des montagnes, les crêtes dénudées, les vallées étroites qui quittent l'ombre doucement, les esquisses de sentiers qui serpentent vers les bergeries, l'ombre d'un muletier au loin. Entre les épineux, les pierres tintinnabulent sous nos pas jusqu'à l'antécime. Assurés par une main courante, la dernière escalade sur le sommet du Siroua à 3304 mètres offre en récompense une vue extraordinaire sur la plaine de Ouarzazate et de l'Anti-Atlas.



Le véhicule qui nous emmène de la vallée des roses à la vallée heureuse roule des hanches sur la piste jusqu'au col enneigé de Tizi n'Ait Hmed à 3005 mètres d'altitude. Nous naviguons nous aussi à l'intérieur du camion Mercedes comme des sardines sur les bancs instables qui bougent à chaque cahot, avant de retrouver les repères civilisés.

Le voyage se termine : 160 kilomètres, 6000 mètres de dénivelé positif, un engagement physique mais surtout de belles anecdotes à partager longtemps avec tous nos compagnons. Merci à Manu et Ambre pour l'organisation de ce voyage et la confiance qu'ils ont accordée à chaque membre du groupe.

Marianne

La gestion des refuges au CAF Maurienne

La FFCAM est propriétaire de 120 refuges sur l'ensemble du territoire français. Elle met à la disposition des gardiens les bâtiments équipés de tout le nécessaire pour leur exploitation depuis la fourniture d'énergies jusqu'à la vaisselle.

Les refuges sont gardés pendant toute la saison estivale et au printemps pour le ski de randonnée. Un contrat précis détaille les répartitions financières entre la FFCAM et les gardiens. En dehors des périodes de gardiennage, les refuges restent ouverts en capacité réduite.

La FFCAM délègue aux clubs du CAF la gestion courante des refuges et les relations avec les gardiens.

Le CAF Maurienne gère les refuges d'Ambin et du Thabor. Vous trouverez sur le site internet de la FFCAM tous les renseignements sur ces refuges.

<https://www.ffcam.fr/refuges.html>

<https://refugedumontthabor.ffcam.fr/>

<https://refugedambin.ffcam.fr/>

Les dépenses

Nous disposons d'un budget annuel permettant de couvrir les dépenses récurrentes telles que les analyses d'eau, les approvisionnements en bois de chauffage, les bouteilles de gaz pour la partie hors sac et l'entretien normal du refuge. Les dépenses plus importantes notamment d'investissement en nouveau matériel ou de modernisation des installations font l'objet d'une négociation avec la FFCAM et d'un financement spécifique. Toutefois la FFCAM peut prendre en charge rapidement des dépenses imprévues. Par exemple cette année, elle a pris en charge le remplacement au cours de l'été de la gazinière de la cuisine et du chauffe-eau pour un montant total de 9500 €.

Il est important de noter et de prendre conscience que toutes interventions sur les refuges pour du ravitaillement et des

travaux nécessite le recours à l'hélicoptère. Ce qui renchérit considérablement la facture d'où la nécessité d'optimiser au plus juste les charges transportées. A titre d'exemple, nous avons cette année ravitaillé les deux refuges en bois de chauffage pour un montant total de 4500 € en fourniture et 5500 € en hélicoptère.

Les dépenses réalisées par le CAF Maurienne au cours de ce dernier exercice budgétaire s'élève à 20 400 € réparti pour 12 200 € pour le Thabor et 8 200 € pour Ambin.



La fréquentation et les recettes

La fréquentation des deux refuges a été satisfaisante malgré les conditions météo médiocres.

En périodes gardées :

THABOR	5382 nuitées	109 843 €
AMBIN	832 nuitées	11 440 €

Hors gardiennage :

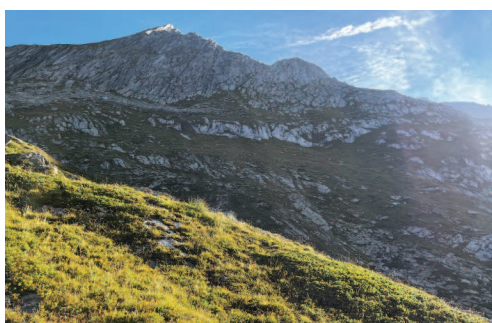
THABOR	241 nuitées	2 837 €
AMBIN	98 nuitées	1 107 €

Sortie du 7/09/2024 – L'aiguille DORAN

C'est la rentrée et la montagne reprend de sa fraîcheur !



Sous la houlette de Christophe et encadré par Enzo et Fabien notre petit groupe est parti pour traverser l'arête de l'aiguille DORAN. Avec Emma, Corine, Xavier, David, Jean-Christophe et nos 3 encadrants nous partons donc, à la fraîche, face à l'aiguille.



Après 1h30 de sentier, nous attaquons les pentes enherbées. Assez raide, les plus observateurs remarquant déjà les Edelweiss, les grandes herbes nous tiennent en équilibre.

Trois ongulés nous montrent, de loin, le chemin. Arrivant sur le fil 30 minutes après, nous nous encordons. 2 cordées de 3 et 1 cordée de 2 (plus facile), nous partons crapahuter au milieu de ces blocs rocheux !

Efficaces, nous avançons toujours sur le fil et nous naviguons au milieu des Edelweiss...



Les cordées s'allongent, les friends et câblés se posent avec bonheur. L'avancement est là, le soleil aussi et le vent... L'arête est belle, accidentée mais très praticable.



Le sommet est là, premier casse-croûte pour certain. Le vent souffle et les nuages s'accrochent aux montagnes alentours !



Les deux rappels se font tranquillement, le rocher est magnifique et les formes impressionnantes !



Petite pause casse-croûte au col pour tous et nous nous déséquignons.

La descente est belle, souple au départ puis de cailloux en cailloux au milieu de ces zones de pâturages. Les chèvres, moutons, patous sont là sous l'œil vigilant du berger. Nous rejoignons le sentier pour terminer la descente vers 18h.



Petite dernière longueur de 4a et nous amorçons la descente chacun à son rythme.



Les nuages nous auront laissés tranquilles mais nous sentons bien l'automne pointer...

Tous heureux !

A quand la prochaine...



Jean-Christophe

LA POF, LES BÊTES ET MOI

L'hiver est bien l'une de nos saisons favorite. Poudreuse, glisse, lumière que seuls les alpins peuvent connaître. Mais en parcourant nos montagnes, il m'est souvent arrivé de me demander si j'étais chez moi ou chez ses animaux que je rencontre souvent.

La réponse, quoique gênante, s'impose vite : je suis chez eux. Et d'ailleurs, je vois bien que je dérange ! Que ce soit en rando ou en hors-piste, j'ai, comme le tétras lyre, de l'appétence pour ces combes nord gavées de poudreuse. « Pousse toi, bestiole, je kiffe la pof ».



Comment qualifier le dérangement de la faune ? C'est bougrement simple : dès qu'un animal change de comportement lors de ma présence, c'est un dérangement. Cela va du simple arrêt de son activité (marche, nourrissage ...) à la fuite. Des espèces « s'habituent » mais d'autres se sensibilisent et chaque dérangement est pire que le précédent. Le Chamois et le Tétràs sont les plus sensibles au dérangement hivernal. Un chamois utilise 60 fois plus d'énergie à fuir qu'à marcher pénard pour se nourrir. Un tétras dérangé se perche sur un arbre et restera plusieurs heures exposé au froid avant de recreuser un igloo et s'abriter.

84 % des pratiquants pensent que le ski de randonnée et la raquette peuvent déranger

la faune sauvage. Mais pour autant... 68 % des pratiquants pensent ne pas avoir dérangé la faune sauvage lors de leur sortie (1). Petite dissonance cognitive, Messieurs-Dames, qui nous permet de rester dans notre confort : le problème, c'est les autres. On ne se refait pas !

Ainsi, c'est seulement si la modification du comportement de l'animal est jugée significative (il s'enfuit, il émet un son ou il change d'attitude) que les pratiquants pensent avoir été source de dérangement.

Cette enquête montre un élément quand même sympa : 45 % des pratiquants ont vu un animal lors de leur rando (1). Ce safari joyeux montre la richesse de nos montagnes. Il montre aussi que malgré tous les efforts des animaux pour se planquer, nous les voyons ! Notre responsabilité est encore plus grande.



Les bons conseils en rando (2)

AU SOMMET - Au-dessus de la limite des arbres, profitez ! Évitez toutefois les crêtes rocheuses et les zones déneigées où des animaux peuvent être présents.

EN LISIÈRE DE FORET ET EN FORET - À la montée, restez sur les sentiers et sur les itinéraires principaux. À la descente, limitez vos virages et passez au plus court en suivant les traces de montée si possible ou les traces déjà présentes. C'est la zone la plus favorable pour la faune en hiver : la

forêt permet aux animaux de s'alimenter et de trouver des cachettes.

LE BON TIMING - En forêt, les tétras-lyres se nourrissent entre 4 h et 8 h et entre 17 h et 21h. Évitez ces zones durant ces périodes pour ne pas déranger. Et pour tous les animaux, évitez de passer la nuit car c'est leur période de tranquillité assurée.

CHUT... SOYEZ DISCRETS ! - Vous êtes sur le territoire de vie d'animaux, alors restez discrets. Si vous en voyez, arrêtez-vous pour les laisser s'échapper et remettre de la distance de sécurité. Si vous avez un chien, gardez-le en laisse, ou mieux, laissez-le à la maison pour les sports d'hiver (en cœur de Parc, les chiens ne sont pas autorisés).



Les stations de ski alpin veulent faire des efforts.

Le Parc National de la Vanoise (3) a réalisé une étude récente sur les oiseaux de montagne (le tétras-lyre, le lagopède alpin, la perdrix bartavelle et l'aigle royal) afin de mieux comprendre les impacts des domaines skiables.

Au total, 262 oiseaux ont été équipés de GPS en 8 ans : 206 tétras-lyre, 30 lagopèdes alpins, 16 perdrix bartavelles, 10 aigles royaux.

Ces travaux offrent aujourd'hui des pistes concrètes pour mieux concilier préservation de la biodiversité et pratiques touristiques. Parmi les actions retenues et appliquées dans certaines stations, on notera :

- Favoriser de nombreux petits refuges de tranquillité au sein des domaines skiables, avec des habitats semi-boisés.
- Réduire le nombre d'infrastructures les plus dangereuses (ex. câbles Catex).
- Prévoir un calendrier d'activités humaines respectant les périodes sensibles (reproduction, couvaision).

Pour nous pratiquant, il est important de respecter les zones de tranquillité en station matérialisé par des panneaux ou de ne pas forcer les passages boisés pour aller récupérer 3 virages dans une clairière !



Quelques découvertes liées à cette étude.

Tétras-lyre :

- les domaines skiables recoupent 30 % de son domaine vital dans les Alpes (entre 1700-2300 m d'altitude) et la grande majorité des oiseaux restent dans les domaines skiables en hiver.
- Leur plus grande activité correspond au lever et au coucher du soleil.
- Leurs habitats préférés en hiver sont les futaies résineuses. Les mâles dominants fréquentent quotidiennement leur place de chant (arène où les coqs paraded pour attirer les femelles).
- La fluctuation des populations de coqs chanteurs est très importante allant de 50 à 80 selon les années (vallée de Méribel par exemple).
- L'étude sur 22 femelles, 27 nids suivis en 2024 a permis de voir que le succès reproducteur est très faible (7 nids éclos seulement et 2 prédatons complètes des nichées dans les 10 premiers jours après l'éclosion). Par ailleurs la météo humide de

2024 a eu un impact négatif sur la survie des jeunes.

- Des nids parfois situés à proximité immédiate d'activités humaines (sentier VTT, piste pastorale).

Lagopède alpin : il a été noté d'importants regroupements estivaux (ex. Val Thorens) et les secteurs utilisés l'hiver et l'été ne sont pas les mêmes. Les conditions thermiques dictent ces déplacements saisonniers.

Perdrix bartavelle : se déplace de façon importante selon la saison

Aigle royal : le territoire est plus petit que ce que pensaient les experts avec une forte territorialité des adultes.

Les deux principales causes de mortalité

- Collisions avec les infrastructures et les câbles fréquentes, particulièrement l'été.
- Prédation, principalement au printemps et en été, équilibre entre rapaces (autour des palombes...) et carnivores (renard...).



(1) *Thèse de doctorat en sociologie de Léna Gruas – Laboratoire EDYTEM, Université Savoie Mont Blanc.*

(2) <https://www.vanoise-parcnational.fr/fr/des-actions/educuer-et-sensibiliser-lenvironnement/be-part-mountain>

(3) En partenariat avec les Communes des Allues, de Courchevel, des Belleville, les quatre stations de ski des 3 Vallées, l'Office national des forêts, l'Office français de la biodiversité, la Fédération de chasse de Savoie, l'association Aetos et le Parc national de la Vanoise.

Rétro 2023/2024



<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.

Les sorties

L'horaire annoncé pour la sortie correspond à l'heure de départ.

Regarder la veille la météo, le lieu de la sortie, le Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche.

Emporter le matériel prévu et adéquat au bon déroulement de la sortie (en ski : D.V.A, pelle, sonde et couteaux impératifs).

Respecter les décisions des encadrants et ne pas hésiter à leur soumettre des problèmes, craintes ou avis.

Lors de la sortie, veiller les uns sur les autres.

Rester calme, observateur, solidaire dans un climat serein et sympathique pour une cohésion sécuritaire.

Débriefing à la fin de chaque sortie où chacun peut exprimer ses critiques positives ou non, dans le but d'être constructif.

Inscription:

Sortie à la journée

L'inscription se fait le **vendredi soir** précédant la sortie en passant au local ou en téléphonant au **04 79 64 35 31** entre **19h00 et 19h45**. Il vous sera alors précisé l'horaire et le lieu de départ.

Lors de l'avancée de la saison, beaucoup de sorties sont « Très bon skieur » ; en revanche, il est souvent possible de faire une sortie plus douce ou avec moins de dénivelé. N'hésitez pas à vous renseigner.

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, la personne qui organise peut être amenée à vous demander de lui régler les arrhes. Ces arrhes vous seront intégralement reversées 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 2025».

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.



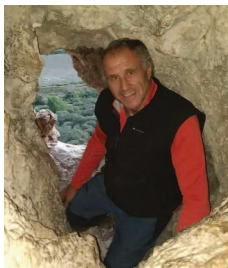
C.A.F. Maurienne
Centre Louis Armand
rue Louis Sibué salle 1.10
73300 St Jean de Maurienne
Tel : 04 79 64 35 31

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

Contacts



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



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



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



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



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



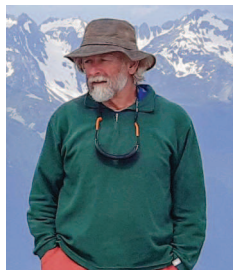
Melech David
06 22 89 30 50
davidmelech@outlook.com



Crouvezier Christian
06 71 48 09 73
christian.crouvezier@numericable.fr



Morvan Franck
06 13 03 51 04
franck.morvan@orange.fr



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



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



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

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



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



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

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



Créneaux 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 20h30 - 23h

Mercredi 12h - 14h et 20h - 23h

Vendredi 19h30 - 23h

Légende des couleurs

Alpinisme	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
dim. 1 déc.	L'Ouillelon avec entraînement DVA	800 m	Initiation	H. Pollet M. Waxin M. Hannigsberg
sam. 7 déc.	Ecole de DVA		Pour tous	A. Chevallier
sam. 7 déc.	Assemblée générale	17h30 salle Pré Copet tout le monde est bienvenu		
dim. 8 déc.	Pointe des Chaudannes avec entraînement DVA	850 à 1 000m	Initiation	L. Le Cudonnet S. Monnois
dim. 15 déc.	Col de Cressua + Pointe de Roche Noire avec entraînement DVA	800 m	Initiation	P. Delplanque C. Crouvezier
dim. 22 déc.	Col des Marches	900 m	Initiation	H. Pollet L. Le Cudonnet
dim. 5 janv.	Roche Plane	1 000 m	Initiation	A. Chevallier
ven. 10 janv.	Sortie clair de lune + repas		Pour tous inscription avant le 3 janvier	X. Pauchard M. Waxin
sam. 11 janv.	Ecole de pente raide		Pour tous	X. Pauchard P. Delplanque D. Waché

Alpinisme		Randonnée	Ski de montagne		Canyoning	VTT
dim. 12 janv.	Pas de Pertuité en boucle avec entraînement DVA		1 000 m	Bon skieur	P. Delplanque X. Pauchard	
sam. 18 janv.	Ecole de DVA			Pour tous	M. Waxin H. Pollet	
sam. 18 janv.	Cascade de glace			Initiation	J-D. Truchet D. Melech	
dim. 19 janv.	Col de Montjoie avec entraînement DVA		700 m	Initiation	P. Chaix C. Crouvezier M. Waxin M. Hannigsberg	
sam. 25 janv.	Cascade de glace			Initiation	J-D. Truchet D. Melech	
dim. 26 janv.	Cime de Lancheton		1 000 m	Initiation	P. Chaix H. Pollet	
sam. 1 févr.	Cascade de glace			Initiation	J-D. Truchet D. Melech	
dim. 2 févr.	Le Grand Coin		1 200 m	Très bon skieur	X. Pauchard P. Chaix	
sam. 8 févr.	Cascade de glace			Initiation	J-D. Truchet D. Melech	
dim. 9 févr.	Mont Froid en boucle		1 500 m	Bon skieur	P. Delplanque	
sam. 15 févr.	Cascade de glace			Initiation	J-D. Truchet D. Melech	
dim. 16 févr.	Le Grand Arc		1 200 m	Bon skieur	M. Waxin L. Thieffry	
dim. 16 févr.	Char de la Turche		800 m	Bon skieur	C. Crouvezier	
22 et 23 février	Autour de la Pierre Menta			Bon skieur inscription avant le 20 décembre	A. Chevallier M. Julien	

Alpinisme	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
Du 22 févr. au 8 mars.	Séjour dans les Pyrénées	1 200 m à 1 600 m	Bon skieur inscription avant le 15 novembre	M. Waxin P. Chaix
Du 28 févr. au 7 mars	Séjour à Val Maira	1 000 m à 1 500 m	Bon skieur inscription avant le 1 janvier	A. Chevallier
sam. 22 févr.	Cascade de glace		Initiation	J-D. Truchet D. Melech
dim. 2 mars	Val Pelouse	700 m	Initiation	C. Crouvezier
dim. 9 mars	Montagne d'Outray (Nord)	1 200 m	Skieur moyen	P. Delplanque
dim. 16 mars	Col d'Emy par Albiez	1 100 m	Très bon skieur	X. Pauchard C. Pechenart
dim. 23 mars	Pointe des Sarrasins	1 400 m	Bon skieur	P. Chaix M. Waxin
dim. 30 mars	Col des Fontaines	1 400 m	Bon skieur	M. Waxin
dim. 30 mars	Grand Morétan	1 600 m	Très bon skieur	X. Pauchard L. Thieffry
ven. 4 avr.	soirée recyclage des commissaires		encadrants et futurs encadrants	M. Waxin et guide
sam. 5 avr.	Recyclage des commissaires		encadrants et futurs encadrants	M. Waxin et guide
dim. 6 avr.	Tour du Villonet	1 600 m	Très bon skieur	M. Waxin S. Monnois
dim. 6 avr.	Balmettes + Brèches de la Passoire	1 300 m	Skieur moyen	P. Delplanque X. Pauchard

Alpinisme		Randonnée	Ski de montagne		Canyoning	VTT
dim. 13 avr.	Montée au refuge du plan des gouilles		900 m	Très bon skieur inscription avant le 21 mars	X. Pauchard M. Waxin	
lun. 14 avr.	Grand Bec		1 100 m			
Du 19 avr. au 27 avr.			Escalade et terrain d'aventure à Buis les Baronnies		5C	D. Waché et clubs de Tourraine
sam. 19 avr.	Autour du Ruitor			Très bon skieur inscription avant le 21 février	X. Pauchard L. Le Cudonnec	
dim. 20 avr.						
lun. 21 avr.						
sam. 26 avr.	Roche Chateau		1 100 m	Bon skieur Alpiniste inscription avant le 28 février	F. Paraz X. Pauchard	
dim. 27 avr.	Pointe des Cerces		900 m			
dim. 27 avr.	Pointe des Cerces à la journée		1 500 m	Très Bon skieur Alpiniste	P. Chaix H. Pollet	
dim. 27 avr.	Les hameaux de St Etienne de Cuines		700 m		A. Armatol	
jeu. 1 mai	Traversée de la haute Maurienne		1 000 m à 1 200 m	Bon skieur Alpiniste inscription avant le 28 février	L. Le Cudonnec X. Pauchard	
ven. 2 mai						
sam. 3 mai						
dim. 4 mai						
dim. 4 mai	Pic des 3 Evéchés		1 400 m	Bon skieur	P. Delplanque	

Alpinisme		Randonnée		Ski de montagne		Canyoning		VTT	
dim. 1 juin		Croix du Nivolet		1 000 m				A. Armatol	
sam. 7 juin		Autour de Chamonix		1 200 m à 1 300 m		Très Bon skieur Alpiniste inscription avant le 4 avril		X. Pauchard C. Pechenart L. Le Cudonnec	
dim. 8 juin									
lun. 9 juin									
sam. 7 juin		Orpierre		Couenne et grandes voies		Autonome à l'assurage en tête inscription avant le 15 avril		A. Chevallier D. Melech	
dim. 8 juin									
lun. 9 juin									
sam. 14 juin		Vers St Rémy						A. Armatol	
sam. 14 juin		Soirée de fin de saison : repas partagé				Tout le monde est bienvenu			
sam. 14 juin		Week-end d'escalade réservé aux élèves des cours d'escalade				Elèves des cours d'escalade		Ildi Kiss et Charles Costel	
dim. 15 juin									
dim. 15 juin		Aiguille des Glaciers		1 900 m		Très Bon skieur Alpiniste inscription bivouac avant le 23 mai		M. Waxin L. Le Cudonnec	
lun. 16 juin									
sam. 21 juin		Esclade à Séloge dans la vallée des Chapieux		400 m		dans le 5 inscription avant le 23 mai		D. Waché P. Delplanque	
dim. 22 juin									

Alpinisme		Randonnée	Ski de montagne		Canyoning	VTT
dim. 29 juin		Aiguille de Leysse	1 000 m			P. Chaix B. Balmain
dim. 6 juil.		VTT en haute Maurienne	800 m			L. Le Cudonnec
Du 12 au 14 juillet		Escalade à Notre Dame des Prés			Tous niveaux inscription avant le 30 mai	D. Melech
dim. 13 juil.		Col des Rochilles	1 200 m		31 Km	L. Le Cudonnec
dim. 20 juil.		Lac Pépin par Roche Noire	1 500 m			L. Le Cudonnec F. Salvador
dim. 27 juil.		Col de Sollières	1 000 m		25 Km	L. Le Cudonnec
sam. 2 août		Mont Thabor	1 400 m		Longue distance inscription avant le 30 mai	F. Morvan J. Favarel
dim. 3 août			1 300 m			
dim. 10 août		La Grande Chible depuis Albiez	1 500 m			L. Le Cudonnec X. Pauchard
dim. 17 août		Levanna Occidentale	1 600 m			L. Le Cudonnec F. Morvan
dim. 24 août		Lac de la Grande Léchère	1 250 m		23 Km	L. Le Cudonnec
Du 26 au 30 août		Escalade autour de la pierre Menta	800 m		^{4 et 5} inscription avant le 30 mai	D. Waché P. Delplanque
dim. 31 août		Mont Trelod en traversée	1 200 m			L. Le Cudonnec X. Pauchard

Alpinisme		Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
sam. 6 sept.	Pointe Percée			Randonnée du vertige inscription avant le 30 mai	X. Pauchard C. Pechenart
dim. 7 sept.					
dim. 14 sept.	Ouille du midi : arête des Bouquetins		1 100 m	4	P. Delplanque D. Melech
dim. 14 sept.	Ouille du midi		1 100 m		M. Waxin A. Armatol
dim. 21 sept.	Les Dents de Lanfon			3	X. Pauchard C. Pechenart
sam. 27 sept.	Bivouac pour partir tôt le lendemain	Traversée Lamet Ronce	2 000 m Attention long parcours	inscription avant le 5 septembre	M. Waxin
dim. 28 sept.					
dim. 5 oct.	Le Grand Galbert		1 100 m		P. Chaix L. Le Cudonnec
sam. 11 oct.	Week-end de fin de saison au refuge du Thabor		900 à 1 300 m 900 m	inscription avant le 5 septembre	M. Waxin
dim. 12 oct.					
Du 20 au 25 octobre		Escalade et rando du vertige à la Sainte Victoire	600 m	^{4 et 5} inscription avant le 5 septembre	P. Delplanque D. Waché
dim. 26 oct.	Mont Charvin par le col d'Arves		800 m		L. Le Cudonnec X. Pauchard

Alpinisme	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
dim. 9 nov.	La Pic Belle étoile	1 600 m		M. Waxin A. Armatol
dim. 9 nov.	Les lacs des 7 Laux	1 100 m		X. Pauchard C. Pechenart
sam. 8 nov.	Escalade dans les Calanques ou à Toulon		inscription avant le 5 septembre	A. Chevallier C. Roulier et ses jeunes
dim. 9 nov.				
lun. 10 nov.				
mar. 11 nov.				



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

Ces premières qu'on n'oublie pas

« Les aventures d'une raquettiste en Maurienne s'arrêtent ici pour la saison hiver 2021-2022, mais je suis certaine que la saison prochaine sera riche en nouvelles aventures. Et peut-être qu'un jour, viendra mon récit « Il était une première fois... à ski au CAF Maurienne » qui je peux vous assurer ne sera pas des plus tristes, alors, soyez au rendez-vous. »

extrait de la revue 2022

Au moment où j'écris ces quelques lignes, voilà trois ans que j'ai rejoins la région et également le CAF Maurienne. En trois ans, il s'en est passé des aventures, mais il y en a une toute particulière sur laquelle je souhaitais revenir.



Des conditions idéales pour passer une belle journée, les pieds dans la poudre. Mais à ma grande surprise, une journée non sans peine, à m'enfoncer fortement à chaque pas dans une grande quantité de neige. Une sortie assez fatigante, autant à la montée qu'à la descente, qui m'a motivée à prendre une décision « les rando en raquettes avec un grand dénivelé et un sommet à atteindre seront mises de côtés, en attendant d'avoir un meilleur niveau à ski pour pouvoir suivre plus facilement le reste du groupe ».



Décembre 2023 :

Le 3 décembre est organisée une sortie à la Pointe des Chaudannes en partant d'Albanne. Comme pour chaque sortie passée, la petite périgourdine que je suis sors sa paire de raquettes, mon niveau à ski ne me paraissant pas suffisant pour démarrer le ski de rando.

Une journée radieuse, ciel bleu, soleil éclatant et surtout un paysage et une forêt recouverts d'une belle couche de neige fraîche.



Une semaine plus tard, pour le dimanche 10 décembre, une sortie est prévue cette fois au départ de la station des Karellis. Ma décision était prise, je n'y participerais pas en raquettes au vue de ma dernière expérience, préférant les réserver à des sorties plus cool. Plusieurs personnes du club m'invitèrent à venir en ski avec comme argument majeur que la station avait commencé à damer les pistes et de ce fait, je pourrais descendre en les empruntant si je n'étais pas très à l'aise. J'hésitais, n'ayant

refait de ski depuis la saison passée, mais le désire d'y participer était quand même là. Je suis alors partie louer le matériel nécessaire le samedi avec, quand même, une petite boule de stress.

Dimanche 10 décembre: le début des réjouissances.

Tout commençait encore par une très belle journée, de belles conditions météo à une exception près, malgré de récentes chutes de neige, la veille au soir il avait plu beaucoup et haut, très haut...



La montée s'est plutôt bien passée, apprentissage à la rando, initiation aux conversions, une montée qui m'a paru finalement plus facile qu'en raquettes.



Arrêt sous la tête d'Albiez pour un exercice DVA et pause casse-croûte avant d'entamer la descente, moment que je redoutais... Il faut dire que les fameuses pistes qui avaient été damées et qui devaient m'aider, ne se trouvaient pas toutes l'être... dont celle par laquelle je devais descendre... Il est certain qu'au moment où je devais m'élancer une réplique n'a pu m'échapper : « J'y vais mais j'ai peur », réplique qui a été

mise en application dès ma première tentative de virage, aboutissant par une chute... En effet, la douce pluie tombée la veille a su créer une belle couche de croûte, qui recouvrait parfaitement la neige fraîche tombée quelques jours plus tôt et qui s'étendait du haut de la station, jusqu'en bas... La descente s'est faite « légèrement » crispée et avec beaucoup, beaucoup de conversions (c'était une bonne journée d'initiation). Il y a eu des tentatives de virages qui se sont à peu près toutes soldées par une chute, chutes que j'ai arrêté de compter au bout d'un certain nombre... Je pense que je ne pouvais m'empêcher de déguster cette croûte infiniment croustillante, sentir mon corps la craqueler de tout son long et avoir le plaisir de retrouver une neige plus poudreuse en dessous. Le supplice de la descente pris fin non loin de l'arrivée à la vue d'une piste qui avait été damée ! alléluia !



Le plaisir de me retrouver en un seul morceau au retour à la voiture fut quelque peu immense.

A l'arrivée des différents groupes que nous formions, plusieurs d'entre-eux prirent de mes nouvelles et m'exprimaient les pensées de soutien qu'ils ont eu à mon égard pour cette sortie « craquante ». De mêmes que d'autres personnes, qui n'étaient pas avec nous mais en rando avec des conditions similaires, ont également eu une pensée pour ma première sortie en ski de rando, des attentions qui me touchèrent. A l'issue de cette sortie, plusieurs personnes me racontèrent que c'était certainement l'une voir la pire descente

qu'ils aient connu... ce qui me réconforta un peu dans ma folle première descente.

Pour clôturer cette journée, il était temps de se retrouver autour du verre de l'amitié et continuer d'échanger, partager, rigoler sur cette journée haute en couleur (surtout en blanc) que je ne suis pas prête d'oublier !

Et pour finir sur une note d'humour : comme on a pu me le dire à plusieurs reprises, ma tactique du choix du matériel de randonnée n'a pas été la plus judicieuse. Il aurait fallu prévoir les skis sur la première sortie de décembre et les raquettes sur celle-ci, haha !

Ce que je retiens le plus de cette sortie, ce sont les personnes qui la constituaient, la

bonne humeur et la bienveillance qui y régnait. Sans eux, je n'aurais pu y arriver et cela vaut également pour les sorties qui ont pu suivre (car oui, je n'ai pas baissé les bras, ou les skis lol). Ce sont leurs conseils, encouragements, soutiens et leur patience qui m'ont le plus aidé. Chaque petit mot de sollicitude entendu m'a permis d'avancer malgré mes innombrables chûtes et inquiétudes.

Un immense merci à tous.

Et cette fois, à bientôt sur les skis 😊

Solène



Une belle journée en rochers

C'était mal parti... météo incertaine ne permettant pas d'envisager réaliser la sortie prévue!!

Alors : plan B (nos encadrants ont plus d'un tour dans leurs sacs !) : L'arrête de la Tour à Modane.



Première difficulté dès notre arrivée : le torrent bien gonflé par la pluie, qu'il nous faut traverser sans se mouiller ! Opération

réussie pour tout le monde 😊

L'équipe est belle : Jean-Denis, Patrick, Xavier, Maxence, Daniella, Philippe, David, Fabien, Julie et moi. Nous sommes tous motivés : à grimper et à rire!

L'escalade commence.

Tout le monde s'encourage! On pousse sur les pieds, on tire sur les bras, dégaines,

cordes... nous progressons par cordées de deux et on alterne en tête.



Quelques passages délicats compliquent et ralentissent notre progression... et garantissent quelques sensations! Et on arrive en haut (ça sort bien !) sous l'œil vigilant de Patrick et Jean-Denis ... on se retrouve tous. On est heureux. Un petit temps de pause et c'est le moment de redescendre. Un joli rappel en toile d'araignée nous attend... il faut se lancer!!! Avec quelques surprises sur le parcours (mais que fait cet arbre sur le trajet de descente ???) ... Bon personne ne s'est fait mal et on a vraiment bien ri! Merci les copains!

Vivement la prochaine sortie

Corine

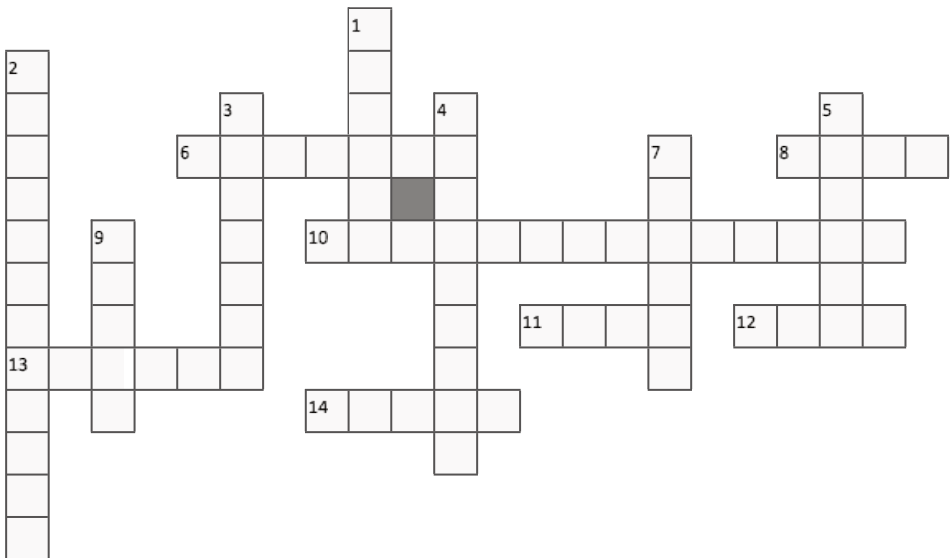
Mots croisés

Verticalement

1. Avec une telle progression en ski, c'est les JO !
2. Son Génépi maison te donne des ailes
3. Il n'a pas le melon mais il a la pastèque
4. Sur rocher ou dans le Ricard, spécialiste de la glace
5. Il n'est jamais en panne de Caterham-itié !
7. On lui donne 20/20 pour son -16 !
9. Avec son nouveau genou, les chamois n'ont qu'à bien se tenir

Horizontalement

6. Elle t'apprend l'allemand, et là le Mont
8. Petite sortie pépère ? connais pas...
10. Ses cours de ski te donnent des ailes
11. C'est le chef de nous
12. Bon pied bon oeil, il a inspiré le logo du Vieux Campeur
13. La véto est levée tôt pour peauter avec les potes
14. Ce grimpeur est un trésor (yeah !)



Verticalement

1. Solène
2. Bernard Colle
3. Patoche
4. Jean Denis
5. Xavier
7. Franck
9. Ambre

Horizontalement

6. Danèle
8. Manu
10. Bernard Balmain
11. Loïc
12. Marc
13. Corine
14. David

Anne Laure

Sucré - Salé

Quand un cafiste rencontre un autre cafiste....

Qu'est ce qu'ils se racontent ? Des histoires de cafistes...

Ils parlent de montagnes, de topos, de ski, de voyages Mais pas que, nos dernières randos ont été bien occupées pas des discussions relatives à ... la cuisine !

Voici donc une recette d'hiver qui devrait régaler vos papilles :

TARTE AUX ENDIVES

Faire cuire 6 endives (partagées par le milieu) à l'étouffée dans 50g beurre et le jus de 3 citrons verts , compléter avec de l'eau afin que les endives soient recouvertes. (20 mn dans une casserole couverte, 12 mn à la cocotte)

→ Préparer le caramel : faire fondre 75 g de beurre, ajouter 125 g de sucre, quand le sucre est fondu remuer jusqu'à ce que le mélange devienne homogène d'une couleur caramel. Verser dans le plat à tarte, le répartir sur tout le fond du plat

→ Poser les endives égouttées sur le caramel, le bout à l'intérieur.

Répartir des rondelles de fromage de chèvre sur les endives, poivrer.

→ Préparer la pâte :

- Mélanger
- 3 jaunes d'œufs (ou 4 pour un grand plat à tarte)
 - 80 g de fécule de pomme de terres (100 g)
 - 160 g de farine (200 g)
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc ou rouge (1 peu +)
 - 100g de beurre fondu (125 g)
 - 5 cL d'eau

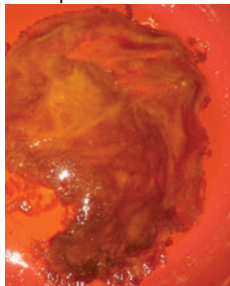
Étaler la pâte, en recouvrir le plat à tarte comme pour une tarte Tatin.

Cuire à four chaud environ 20 mn.

Et le conseil de Bernard : « Ne rien changer à mon avis sauf un peu moins de caramel, soit 50 g de beurre à la place de 75 g et 100 g de sucre à la place 125 g »

Bon appétit !

Les photos :



Bien farter le moule avec le caramel



Étaler les endives sur toute la surface en prenant garde à ce qu'elles ne soient pas sur les carres



Ne pas oublier de farter les endives avec du fromage de chèvre de qualité



Et bien s'emmitoufler pour ne pas avoir froid

Ambre

150^{ème} Anniversaire de la FFCAM et 30^{ème} Anniversaire de sa CHARTE MONTAGNE

1) Le 150^{ème} anniversaire de la FFCAM

Étant invité à cet évènement en tant que référent « Environnement » et profitant d'un concours de circonstances, j'ai donc assisté partiellement à cette grande fête qui se poursuivait jusqu'au bout ... de la nuit !!!

Quelle belle surprise d'assister à un défilé de responsables qui œuvrent tous pour la Montagne :

D'un côté, ceux qui œuvrent pour le bien des générations futures (Parc de la Vanoise, Mountain Wilderness).

De l'autre, ceux qui œuvrent pour leur biens propres (Domaine Skiable de France) et des stations qui se veulent « en mode transition » dicit La Toussuire, soutenu par le plan « Avenir Montagnes ».

Des rencontres avec des acteurs de la Montagne : Rozenn Hars, Présidente du CA Parc National de la Vanoise, Vincent NEYRINCK, cheville ouvrière de Mountain Wilderness et également membre de la

CFPM de la FFCAM ou encore l'un des coprésidents de la FFCAM, Nicolas RAYNAUD très peu disponible.

Quid de la présence d'Alexandre MAULIN, Président de DSF et Aménageur de la Montagne (Ex Promoteur) sur la station du Corbier avec la réalisation de la tour « Étoile des Sybelles » Résidence hôtelière et suites (99 appartements).

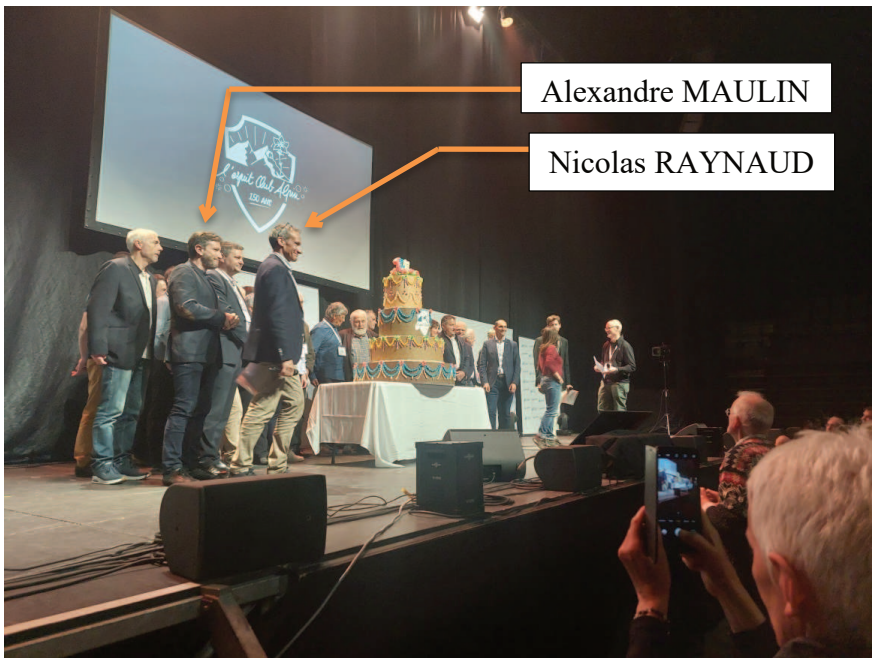
Conclusion : La Montagne est une grande famille « politiquement correcte » qui se « rabiboche » à chaque grand évènement.



Rozenn Hars Présidente du CA du Parc de la Vanoise (Voir Flèche)

De nombreux invités à cet anniversaire et un superbe gâteau pour les 150 ans de la FFCAM.

Les absents ont eu tort



Alexandre MAULIN

Nicolas RAYNAUD

Côte à côte M. Alexandre MAULIN Président de DSF et Nicolas RAYNAUD , coprésident de la FFCAM.



Que la FÊTE commence ... !!!!

2) Le 30^{ème} anniversaire de la CHARTE MONTAGNE FFCAM et son application.

La Charte Montagne FFCAM passée sous silence lors de ces 2 jours de rassemblement mérite largement que l'on s'y attarde. Reprenons, car en 1994 à Lille, l'Assemblée Générale FFCAM a défini dans cette CHARTE les principes de sa politique en matière d'aménagement et de protection de la montagne. Aujourd'hui, et depuis l'avènement de la Charte de l'Environnement, la FFCAM considère la sauvegarde de la montagne comme une responsabilité collective et individuelle toujours plus actuelle. « Ne pas poursuivre clairement dans cette voie nous disqualifierait auprès des générations futures, car les agressions contre le patrimoine naturel ne cessent de se multiplier. »

Je vous invite donc à découvrir le contenu complet de la CHARTE qui est à télécharger et à méditer dans sa version intégrale sur «FFCAM Charte Montagne Texte intégral » Il est bon de savoir que la FFCAM est composée d'une instance consultative la CFPM (Commission Fédérale de Protection de la Montagne) et d'une instance exécutive : le Comité Directeur et ses 3 coprésidents : Sylvie GUERIN, Rémy MULLOT et Nicolas RAYNAUD.

Les objectifs de la FFCAM s'inscrivent tous les 4 ans dans des projets nommés « Olympiades »

L'actuelle olympiade de 2021 à 2025 met la priorité sur la protection du milieu montagnard et se terminera à l'AG FFCAM de Chalon sur Saône des 15 et 16 mars 2025.

La FFCAM définit ainsi son "Projet fédéral "2021-2025 : (Extrait publication FFCAM)
« La Fédération française des clubs alpins et de montagne n'est pas seulement une fédération sportive. Le milieu montagnard est au cœur de nos pratiques. Il fait partie de notre patrimoine commun et nous avons

à cœur de le préserver. Nous revendiquons le libre accès à la nature pour tous, dans le respect des règles qui la protègent.



L'engagement de la FFCAM pour la protection de la montagne remonte à la fondation du Club alpin français, l'accent étant mis d'abord sur la connaissance des montagnes et le souci d'en faciliter l'accès. La Commission Fédérale de Protection de la Montagne (CFPM) a été créée dans ce but, dès 1976. Elle s'efforce d'informer et de sensibiliser les adhérents à l'indispensable respect du milieu montagnard dans lequel nous avons tant de plaisir à pratiquer nos sports de nature.

Ses missions ont été renforcées dans l'actuelle olympiade (2021-2025), qui place la protection du milieu montagnard au rang d'action prioritaire. » (Fin de l'Extrait de publication FFCAM)

Forts de ces trois éléments : Charte Montagne FFCAM , Olympiade 2021-2025 et Projet Fédéral prioritaire pour la protection du milieu montagnard sur la dernière olympiade encore en cours, nous nous sommes adressés tout d'abord à cette CFPM puis au Comité Directeur de la FFCAM, compte tenu de la timidité de la FFCAM départementale à être présente sur le terrain lors de réunions publiques associées au même titre que FNE ou VAM, puisque notre vallée est sous le coup d'un nouveau SCOT de 20 ans établi par le SPM (Syndicat du Pays de Maurienne)et de

nouvelles perspectives d'UTNs déjà bien avancées hors SCOT dans des PLU de communes abritant des stations : Les Sybelles, Val-Cenis.

Il faut rappeler qu'un SCOT définit les orientations d'un territoire sur les plans de l'économie, de l'industrie, de l'agriculture et du tourisme (Stations en particulier).

Notre patrimoine naturel, commun à tous les membres de la section Club Alpin Français de St Jean de Maurienne qui compte le plus grand nombre d'adhérents de la vallée (Plus de 500 adhérents) est au cœur de nos pratiques, nous tenons fortement à le conserver et à le transmettre aux futures générations.

C'est pourquoi, nous souhaitons faire entendre notre voix dans les discussions sur l'avenir de nos montagnes et que nous avons besoin de renforcer notre crédibilité par l'appui de nos responsables nationaux, régionaux et départementaux pour nous engager.

Dans l'Olympiade actuelle 2021-2025 il est clairement dit que la FFCAM « s'implique dans les grands dossiers d'aménagements et protection : SCOT des territoires de montagne, arrêté préfectoral de protection d'habitat ... » (Voir page 5 : développement des actions en faveur de la protection du milieu.)

Il est donc très clair que l'absence de présence de la FFCAM départementale et de son Président est incompréhensible. Suite à nos interventions auprès de la FFCAM depuis mai 2024, nous n'avons eu, à ce jour, aucun retour de la part du Comité Directeur de la FFCAM.

Faut-il considérer que l'absence de réponse vaut acceptation pour un engagement de la FFCAM locale (Club Alpin Français de Maurienne) à plaider au nom de la Charte Montagne FFCAM dans les réunions publiques associées concernant le SCOT « Pays de Maurienne » ?

Il est urgent d'agir, restons optimistes et espérons qu'une bonne nouvelle arrivera d'ici la fin de l'année 2024 avec une représentation effective de notre Fédération aux réunions du « SCOT Pays de Maurienne. »

Pour l'heure d'autres défis dans un avenir à très court terme seront à relever par la FFCAM pour la protection du milieu montagnard tels que : le partage de l'eau, la sur-fréquentation et les mobilités douces.

Toutes les bonnes volontés partageant les mêmes valeurs environnementales de la Charte FFCAM seront les bienvenues au sein de la Commission Environnement et peuvent se faire connaître lors des permanences du vendredi soir au local du « Club Alpin Français de Maurienne »

**Pour La Commission Environnement
Denis CANEVALI**

Commission refuge CAF Maurienne

Prise d'eau d'Ambin - la suite -

Le feuilleton de la prise d'eau d'Ambin continue, c'est au tout début du mois de juillet 2024 que nous montons pour mettre en eau le refuge. Pour la première année la prise d'eau est encore sous la neige

Comme il y a moins d'eau dans le ruisseau notre crépine n'est plus assez alimentée. Il nous faut détourner le ruisseau et c'est au début août que nous intervenons.



Quand nous montons il nous faut faire attention à ne pas déranger les habitants des lieux lors de nos interventions !

Pour raccorder le tuyau qui sort de la crépine avec celui qui descend au refuge l'opération est délicate, un des tuyaux est coincé sous la neige. Après quelques efforts dans une eau glacée nous arrivons à brancher le raccord. Si le début de l'été 2024 très pluvieux c'est plutôt bien passé par contre la suite a été plus compliquée. En effet début juillet Florence, la gardienne, constate une perte de débit au niveau de la turbine Pico qui alimente les batteries en complément des panneaux solaires.





Après cette intervention tout rentre dans l'ordre et nous arrivons à tenir le débit jusqu'à la fermeture du refuge. Pendant l'été il est impératif de pouvoir visiter la prise d'eau pratiquement après chaque gros orage.

Des pierres tombent et viennent obstruer la crépine donc il faut pouvoir intervenir vite et dans des conditions de sécurité acceptables. C'est pourquoi au début octobre quand nous sommes remontés pour fermer l'eau pour l'hiver nous avons continué à améliorer la disposition des câbles de la via ferrata.



Pour aller à la prise d'eau il faut traverser le ruisseau sur une échelle en aluminium tenue rive droite et par de gros ergots rive gauche. L'utilisation d'une main courante en câble de gros diamètre complète le système. Malheureusement suite à un orage l'échelle a disparue et nous l'avons récupérée en plusieurs morceaux. Aujourd'hui pour traverser le ruisseau nous utilisons une poulie sur un câble c'est un plus acrobatique mais pas dangereux. 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. Le montage de la trappe de visite réalisé l'année dernière est une réussite. La prise d'eau d'Ambin est sous surveillance mais nous pouvons affirmer que la mise en eau saisonnière et la surveillance après les orages sont devenues beaucoup plus facile.

Jean-Denis, Gérard et Hervé

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.

Journal de la Maurienne 24 juillet 1887

[...]Par lettre officielle du 2 février 1887, la Section lyonnaise invitait la Section de la Maurienne à se faire représenter à son banquet annuel, qui devait avoir lieu dans les salons de Casati, le 9 du dit mois de février.

Je me rendis au banquet des collègues lyonnais. Je vis que deux membres de la Direction centrale, MM. Guyard et Guillemain y assistaient, et je pensai alors que l'occasion était bonne pour faire remarquer le dénuement dans lequel était demeuré notre pauvre Section. Voulant donner à cette réclamation une forme piquante plus propre à frapper les esprits, quand vint le tour de parole du représentant de la Section de Maurienne, je prononçai le toast suivant littéralement transcrit :

« Mes chers Collègues, mes chers Amis,

Je viens aujourd'hui vous apporter les témoignages d'amitié et d'affectueuse sympathie de la Section de Maurienne. Nous sommes une pauvre Section, je dirais presque une Section de gueux, et il nous serait certainement bien impossible de vous rendre la plantureuse hospitalité que vous nous prodiguez aujourd'hui. Mais si

comme je l'espère, vous venez un jour nous voir, vous verrez que, semblables au Vénitien de la légende, tout gueux que nous sommes, nous habitons un palais magnifique, et nous vous recevrons dans un salon sans rival, s'étendant du Thabor à la Levanna et renfermant la chaîne si vantée des Aiguilles d'Arves, et la bonne moitié du massif de la Vanoise.

Ce salon a tout pour vous plaire.

Dans votre intrépide Section Lyonnaise, on compte en grand nombre les farouches grimpeurs, les stricts amants de la nature qui proscrivent comme autant d'atteintes à sa majesté toutes les commodités modernes, les câbles, les crampons, les travaux quelconques ! Que ceux-là viennent nous voir !

Grâce à notre pauvreté, grâce aussi, il faut bien le dire, à la remarquable parcimonie de la Direction centrale à notre égard, nous n'avons rien fait ni rien pu faire. Nous n'avons pas un seul refuge, nous vous offrons des montagnes que ne déshonore aucun câble, aucun sentier, des abîmes que ne dissimule aucun garde-fou, et vous pourrez faire tout à votre aise de la gymnastique transcendante sur les pointes vierges qui avoisinent les Aiguilles de Savine et de Scolette, sur les Aiguilles

d'Arves, sur le versant Mauriennais de la Grande-Casse etc...

Que les autres viennent aussi car nous avons de quoi satisfaire tous les goûts.

On a dit que la Maurienne est affreuse ! Ceux qui l'ont dit ne la connaissaient pas, et s'étaient bornés à parcourir en chemin de fer l'étroit corridor qui va d'Aiguebelle à Modane. Mais sur les premiers coteaux dans la vallée d'Arves, dans l'amphithéâtre de Bessans, au fond de Bonneval, etc...,etc... nous avons la gaîté de la montagne, la verdure, la lumière et la vue pour satisfaire les plus difficiles.

Venez donc, chers collègues lyonnais, venez visiter vos pauvres collègues de la Maurienne. Ne craignez pas l'absence de confort, vous l'apporterez avec vous, vous développerez chez nous la civilisation, et sans désirer notre transformation en petite Suisse, vous attirerez peut-être sur nous,

sur nos montagnes, l'attention de la Direction centrale, ce qui nous permettra de vous recevoir de mieux en mieux.

Je bois donc aux triomphes que vous avez remportés, que vous remporterez encore dans nos montagnes, et aussi à une répartition, meilleure pour nous, des finances de la Direction centrale.

Vous jugerez, monsieur et cher collègue, s'il y avait dans ces paroles quoi que ce soit qui pût être considéré comme blessant pour la Section de Maurienne et pour l'amour-propre local. C'était comme l'ont fort bien compris tous les assistants, dont les applaudissements vinrent souligner les intentions de mon discours, un plaidoyer en faveur de la Section et rien de plus.[...]»

H. Ferrand



C.A.F. Maurienne adhésion 2024/2025

Catégories	Tarif en euros avec assurance*
T1 25 ans et plus	109.00 €
J1 de 18 à 24 ans	85.00€
J2 17 ans et moins	78.00€
C1 conjoints de membre titulaire dans le même club	85.00€
E1 enfant de membre dans le même club âgé de 18 à 24 ans	72.00€
E2 enfant de membre dans le même club âgé de 17 ans et moins	64.00€
A1 membre de 65 ans et plus et cafiste depuis plus de 10 ans sans interruption	94.00 €
P1 titulaire d'un brevet d'état de guide ou d'accompagnateur en montagne	101.00 €

Elle comprend l'assurance (dont la date de validité se prolonge jusqu'au 31 octobre 2025), 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 24€ du total (sauf E1,E2,J1 et J2 19,60€).

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.

* Tarif comprenant la part fédérale, la part club, la responsabilité civile (obligatoire) et l'assurance de personne (facultative: 24€ sauf E1, E2, J1 et J2 19,60€).

L'adhésion est valable du 1er octobre 2024 au 30 septembre 2025.



club alpin français
M A U R I E N N E

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