



2021



[maurienne.ffcam.fr](http://maurienne.ffcam.fr)

# C.A.F. Maurienne 2020

## Notre bureau

Président.....	Loïc Le Cudonnet
Vice président.....	Marc Hannigberg et Raymond Ricard
Trésorier.....	Denis Vallet
Secrétaire.....	Anne Moulin

## Nos commissions

Gestion des adhérents.....	Denis Vallet
Refuges.....	Gilles Charvin, Hervé Pollet et Ambre Armatol (trésorière)
Alpinisme.....	Jean-Denis Truchet et Denis Vallet
Escalade.....	Jean-Denis Truchet et Denis Vallet
Raquettes.....	Ambre Armatol et Marcel Taravel
Randonnée pédestre.....	Ambre Armatol et Marcel Taravel
Ski alpinisme.....	Manu Waxin
Activités jeunes.....	Christophe Roulier
Environnement.....	Denis Canevali et Virginie Thuilier
Communication.....	Hervé Pollet

Participants à la revue :

Gilles Charvin, Patrick Durnerin, Marie-Claire Floret, Marion Lacassin, Loïc Le Cudonnet, Christophe Minguet, Sophie Monnois, Xavier Pauchard, 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  
[cafmaurienne@ffcam.fr](mailto: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,
- l'accès aux stages et séjours Montagnes de la Terre encadrés par des guides de haute montagne, information sur [www.montagnedelaterre.com](http://www.montagnedelaterre.com),
- les avantages Cap Vacances : pour la saison d'hiver, -5% dans tous les villages Cap Vacances et -7% à Tignes (chalet F.F.C.A.M. géré par Cap Vacances),
- des avantages sur les produits Allibert Trekking : des voyages spécifiques réservés aux licenciés de la F.F.C.A.M., une réduction de 3% sur l'ensemble des circuits (hors promotion, non cumulable avec toute autre remise),
- 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 Laumiére 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 Saint Jean de Maurienne,
- 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 Saint Jean de Maurienne (souscrire à la carte de fidélité GRATUITE).

## > Et en plus

- Salewa à Chambéry vous offre 10% de remise sur la totalité de vos achats,
- le Vieux Campeur d'Albertville vous offre 20% de remise, à partir de 1 000 euros d'achats (groupés ou non), sous forme de bons d'achat.

## > Des tarifs sur mesure pour dormir en refuge

- Vous venez en famille ou vous avez moins de 24 ans, alors la F.F.C.A.M. vous propose des tarifs adaptés
- 50% de réduction 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.



# Les Mauriennais à Marseille

C'est donc en ce milieu d'automne 2020, du 18 au 20 septembre, que les joyeux drilles mauriennais, au nombre de 6 : Joëlle, Nathalie, Denis, Philippe, Xavier, Patrick sont partis en pèlerinage dans le Sud, juste avant le confinement même si la région faisait face à des mesures sanitaires! La météo s'annonçait bonne et le départ fut très matinal. Le voyage, sans encombre, avec le lever du soleil et un arrêt sur l'autoroute nous permettant un petit déjeuner amélioré par le gâteau au chocolat de Joëlle. Arrivés aux alentours de 10h, l'avenir devant nous, attendus par nos hôtes, les parents de Marion nous laissant leur maison pour le week-end.



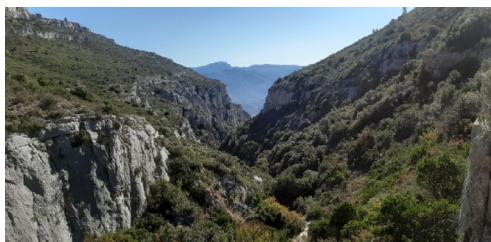
Ce premier jour nous sommes allés au Pic de Bertagne en partant du Col de l'Espigoulier avec sa route très fréquentée et des airs de circuit motos. Les dénivelés ne sont pas impressionnantes mais les paysages enchanteurs nous dépaysent, les savoyards ne sont pas habitués à voir la mer en toile de fond!



La rando est variée avec une petite incursion dans une faille naturelle ayant servi de cache pour les résistants lors de la dernière guerre. Après 6 heures de marche, séance cuisine avec un menu peu local : pormoniers savoyards.



Le deuxième jour fut plus aventureux avec la remontée d'un torrent sec dans une garrigue dense, un sentier peu emprunté et quelques passages câblés pour pimenter la rando, même le chien de Marion, Roxie passe sans trop de problème.



Le but étant le Pic de Taoumé et nous y parvenons pour le déjeuner, timing parfait avec la montagne gravie la veille en paysage. Lors de la redescente, nous sommes rentrés dans la grotte de la Baume Sourne avec visite spéléo et montée au Garlaban.



Le comportement de Philippe nous inquiète, peut-être était-ce l'altitude, 714m? Il avait enfilé la doudoune et mis la capuche. Peur qu'il ait attrapé la COVID avec obligation de l'emmener voir le professeur Raoult, tout en sachant que nous avions son sosie avec nous!



Pour le troisième jour, escalade ou escapade dans le massif de l'Étoile et après 45 minutes de marche, nous arrivons sur un joli petit site sans personne dominant la cité phocéenne et la grande bleue.

Nous nous essayons sur les voies, courtes mais nous sommes très surpris de la cotation marseillaise, soit les voies sont plus difficiles que chez nous ou alors nous avons bien régressé.

Il nous faut penser au retour, un voyage de 5h30 nous attend. Encore une fois, voyage sans histoire qui nous ramène dans nos pénates respectifs à la nuit avec des images plein la tête. A refaire.



Merci à Marion, la chienne Roxie et à ses parents pour cet accueil et l'investissement personnel pour rendre notre séjour le plus agréable possible. La logistique a aussi été très bien gérée, pas de temps perdu et bien occupés.

Patrick

# Marseille – La Centrale : Récit d'un aller et retour

Vendredi 4 septembre 2020.

Il est 14h36, après moult péripéties, je suis enfin assise dans le train qui m'amène vers les montagnes. Je suis heureuse et un peu excitée d'aller faire ce dont je rêve depuis longtemps : gravir un sommet. Et pas n'importe lequel : la Centrale des Aiguilles d'Arves.

Ces aiguilles je les ai découvertes il y a deux ans lors de mon premier séjour en Maurienne. Je les ai observées s'illuminant au point du jour, drapées de nuages, se parant des plus belles lumières du crépuscule. Majestueuses, imposantes et mystérieuses, là bas, au loin.

Aujourd'hui je suis en route pour le sommet. 23 heures et des poussières. Xavier et moi avons rejoint Christophe au refuge. Les deux heures de marche depuis le parking ont été un peu dures. Les 2260 mètres de dénivelé entre Marseille et le refuge y sont sûrement pour quelque chose. Je me glisse dans mon duvet un peu inquiète d'avoir autant souffert de l'altitude.

et impressionnant. Je me sens toute petite et insignifiante au milieu de ces montagnes. 8h20, nous sommes au col des aiguilles d'Arves. Je me rends compte à quel point être ici c'est déjà beaucoup. Je n'avais jamais fait un tel effort physique. Je suis d'autant plus admirative de Cris qui a fait l'ascension la veille et de Xavier qui ne montre pas un signe de fatigue.



Nous nous équipons et laissons le matériel inutile sous un rocher. C'est le moment où je me remets totalement à mes compagnons. A partir d'ici tout est nouveau, mais j'ai confiance en eux. Et au fur et à mesure de notre progression, je réalise l'importance de cette confiance pour aller jusqu'en haut.



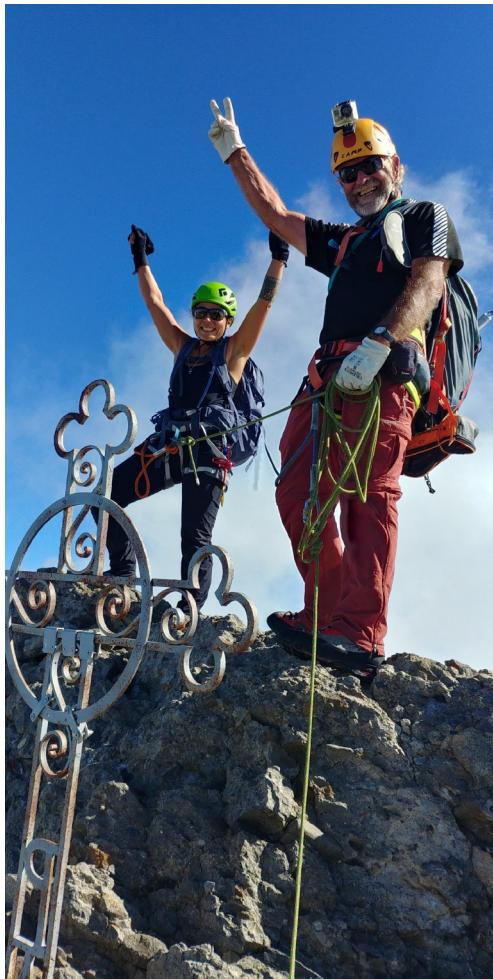
Samedi 5 septembre 2020.

Il fait encore nuit, nous partons à la lueur de nos lampes. Au fur et à mesure de notre ascension, le soleil qui se lève, dévoile la montagne tout autour de nous. C'est beau

11h35, le sommet est à quelques pas. Il y a du gaz ici! A droite c'est le vide. Je me concentre sur la croix droit devant. Plus qu'un pas. « Mets-toi debout! » m'encouragent Xav et Cris. Ça y est j'y suis! Quelle joie! C'est le plus grand sourire de toute ma vie! La vue ici est grandiose. Je me sens toujours aussi minuscule, mais sur le

toit du monde et quand même sacrément fière d'être arrivée jusqu'ici!

épreuve. La vue du col est un soulagement. Sur le sentier qui nous ramène au refuge, je me retourne pour contempler le sommet, il semble déjà si loin. J'ai du mal à réaliser que nous étions là haut il y a quelques heures.



Dimanche 6 septembre 2020.

Depuis la terrasse du chalet de Xavier, la vue sur les aiguilles est imprenable. Mon regard se perd dans ce paysage splendide et dans mes souvenirs de la veille. Elles sont toujours majestueuses, imposantes, mystérieuses...et plus encore aujourd'hui!



Je sais aussi que ce n'est pas terminé et que je pourrai me réjouir pleinement une fois que nous serons redescendus entiers.

D'autant plus que nous entamons la descente dans le brouillard. Les conditions ne sont pas idéales, surtout dans la première partie où il n'est pas évident de se repérer.

Je ne pensais pas que la descente serait si éprouvante. Elle met nos nerfs à rude

Merci mes amis de m'avoir amenée si haut, de m'avoir encouragée, soutenue et de m'avoir fait confiance. C'est une des plus belles expériences de ma vie et je suis heureuse de l'avoir vécue avec vous.

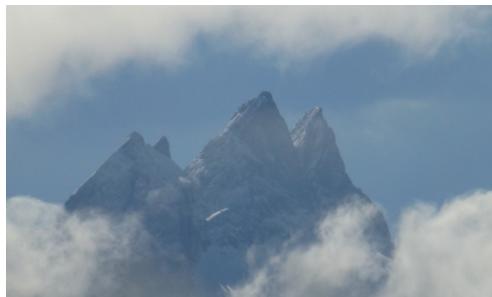
Marion

# Fusion

Ça y est, j'ai fait Centrale !

L'école? non, avec mes deux compagnons ce n'est pas concevable de la faire ensemble : on représente pratiquement trois générations !

La prison ? pas plus, on aime trop la liberté.



L'Aiguille ? oui, celle que j'admire avec ses sœurs tous les matins en ouvrant les yeux depuis douze ans.



J'avais tellement envie d'être à son sommet pour que je me rende compte de ce qu'elle voit, elle, et d'être de l'autre côté du miroir. Chose faite et en excellente compagnie .

Merci à mon compère Cris qui a permis cette ascension et bravo pour son endurance pour l'avoir faite deux jours d'affilée.



Grand coup de chapeau également à Marion notre petite Marseillaise qui mériterait d'être chantée et qui , pour sa première course en haute montagne nous a bluffé par sa détermination, sa volonté et son adresse sans faille d'autant plus que la veille elle était au niveau de la mer !



L'intensité de son bonheur perçu dans son regard arrivés au sommet n'avait d'égal que la beauté du lieu et du coup nous ne faisions, tous trois, plus qu'un.

Il ne nous manquait plus rien !

Merci pour ces moments intenses.

Xavier

# Le rêve du Gros Chat

Bien que non Mauriennaise de souche, cela fait plus de 35 ans que mon époux puis ma famille ont dû accepter que cette destination agisse sur moi comme un aimant, au point de finir (enfin!) par m'y installer à temps plein. Et depuis plus de 35 ans, je rêve devant les Aiguilles d'Arves, les couve du regard, les approche, les prends en photos sous toutes les orientations, par toute saison, les guette dès que je m'élève en altitude, cherchant à les reconnaître du plus loin possible, ayant même réussi à les repérer d'en-haut, lors d'un Paris-Nice en avion il y a quelques années!

Tellement belles qu'elles étaient un motif de décoration récurrent sur les murs de la

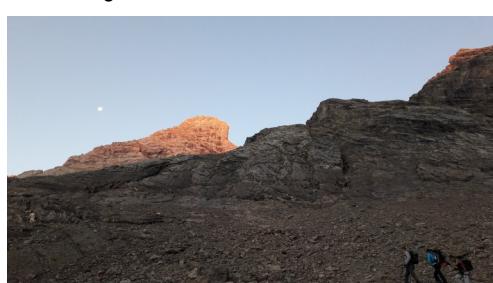


maison, en écran de veille du téléphone ou de l'ordinateur. Quelle fierté quand des collègues me demandaient quelles étaient ces belles montagnes entraperçues avant de démarrer une présentation professionnelle : ce sont les Aiguilles d'Arves, et la plus séduisante tête de chat de tout le massif alpin!



Car c'est bien de séduction qu'il s'agit, je suis tombée sous leur charme, envoûtée, et je rêvais secrètement depuis longtemps de les escalader mais pensais que c'était un rêve hors d'atteinte...

Quel ne fut pas mon bonheur, lorsque l'ascension de la Centrale ou de la Tête de Chat furent mises au programme de 2019, et quelle fut ma déception quand la sortie fut annulée pour cause de mauvais temps. Heureusement, 2020 – année maudite par bien des côtés- m'a finalement permis de réaliser mon rêve, entre 2 confinements. Finalement, ce fut la Tête de Chat que nous gravîmes en une petite équipe de 2 cordées. Démarrage à la frontale à 4:30 du matin.



Petites loupiotes longeant le ruisseau des Arves en direction du col, éclairées par un joli quartier de lune. Comment la nuit fait-elle pour densifier le silence et faire taire même les plus bavards (sauf le ruisseau des Arves)?



Apparition des premières lueurs et frémissement des premiers chants d'oiseaux.

Extinction des frontales. Arrivée au col.



Le but se rapproche, mais paraît encore tellement loin! Encordement et instructions de mes co-encordés (j'ai encore beaucoup à apprendre...).

Calme et précision des mouvements, pour éviter de mettre la cordée en danger, ... concentration permanente pour une débutante comme moi!



Les quelques nuages annoncés sont finalement en dessous de nous et forment une belle couche ouatée.



Progression régulière entre escarpements et belles dalles, et nous y sommes!



Émotion, bonheur, émerveillement, satisfaction d'avoir réussi, tourbillon de sensations... Nous avons eu le temps de profiter de ces moments de lévitation en plein soleil, et de voir les nuages se déliter avant d'attaquer le trajet du « retour sur terre ».

Merci encore à l'équipe pour ces moments hors du temps, en apesanteur.

Sophie

# Arves-en-ciel

Quand on est montagnard mauriennais on comprend aisément la fascination qu'exercent les trois pointes emblématiques de notre région. Souvent lors de nos ascensions, quand nous arrivons au sommet et que nous retrouvons les aiguilles de près ou de loin, notre réflexion : « nous ne sommes pas perdus, elles sont là ! ». Il est donc facilement compréhensible que les aiguilles attirent d'autres catégories de montagnards.



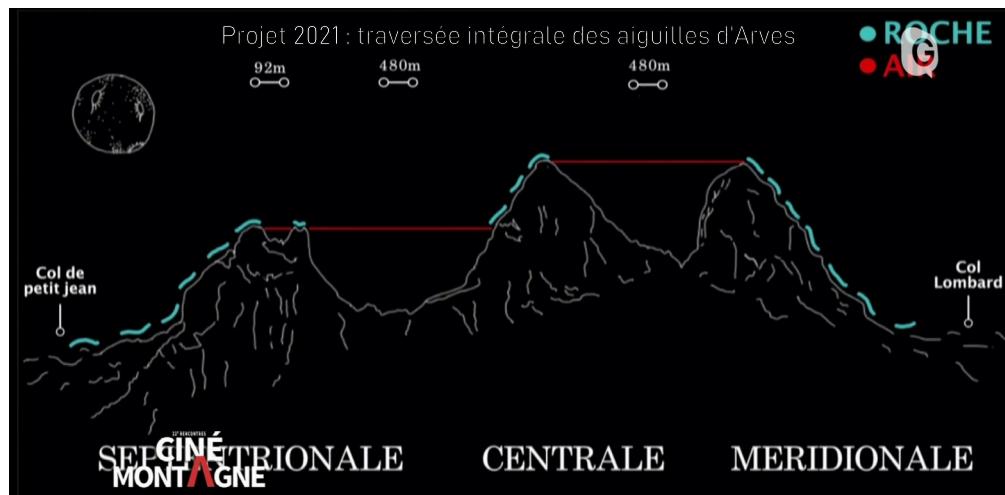
© Antoine Mesnages

C'est effectivement le cas d'une équipe de « slackliners » pour laquelle réaliser une marche entre les aiguilles représentait un formidable défi. Tendre une sangle de près de 500 mètres entre l'aiguille Méridionale et l'aiguille Centrale pour en faire la liaison était le projet de Camille Le Guellaut et Antoine Crétinon. Les repérages et les premiers trous d'ancrage ont été réalisés en 2019.



© Antoine Mesnages

Une fois les diverses autorisations (aviation civile, armée) obtenues, le rêve devenait réalité à l'été 2020. Un film réalisé par Antoine Mesnage « Arves-en-ciel » était présenté sur télé Grenoble lors du festival « Ciné Montagnes de Grenoble » du 3 au 7 novembre 2020.



Le projet ne s'arrête pas là, le rêve grandit pour devenir à l'été 2021 « la traversée intégrale des aiguilles ». Cela implique environ une tonne de matériel à acheminer et les « slackliners » auront certainement besoin de porteurs, avis au membres du CAF disponibles de début mai à mi-juin.

Hervé



© Antoine Mesnages

# Organisation??

## Ou comment faire 2 fois la même sortie... ...en 2 jours!!!

Coucou,

Si vous croisez un Belge, il se peut qu'il vous dise « **la centrale des aiguilles d'Arves**, j'y suis déjà allé ...une fois ».

Tout a commencé lorsque j'ai oublié de m'inscrire pour cette sortie tant convoitée.

« Allo, Denis, peux-tu m'inscrire pour l'aiguille centrale s'il te plaît? »

« Ah, désolé mais c'est complet, pour la sécurité du groupe, j'ai limité à 6 personnes. »

« Oh flûte! Es-tu sûr que...? N'y a-t-il pas moyen de ...? » bon tant pis! « Bonne journée Denis, c'est pas grave... » et merde!!!

Bon, j'ai posé congés donc je vais à la centrale, de plus la fenêtre anticyclonique est très correcte sur plusieurs jours.

La centrale, oui mais pas tout seul... Je téléphone donc et demande une réponse rapide pour trouver un compagnon de cordée.

« Allo, Gérald? bla bla bla, patin couffin... » La réponse tarde ; je dois absolument multiplier mes chances et décide de réactiver mon répertoire.

« Salut mon Xav, dis-moi, es-tu inscrit pour la centrale? »

X « Oui, mais j'ai un souci, Marion voulait la faire et Denis n'accepte plus personne. »

C « Je voudrais y aller aussi mais je suis seul pour l'instant car j'ai trop tardé à m'inscrire. »

X « Ne bouge pas, je vais voir si nous pouvons y aller tous les 3 samedi matin....

(Après quelques minutes) C'est bon Cris, et pour Denis, ça ne pose pas de problème, comme ça nous pourrons emmener Marion! »

C « ok, cool merci!! »

20 minutes plus tard, la première réponse arrive.

G « Salut, c'est Gérald... c'est OK pour vendredi et Loïc sera de la partie, il remontera dimanche avec le groupe. »

C « Super, nickel! mais pour vous, ce n'est pas possible samedi avec Xav et Marion? »

G « Non, impossible! »

C « Bon, si j'ai bien compris, il ne me reste plus qu'à y aller vendredi et samedi? »

G « C'est ça!! »

Certes, cela allait demander un peu d'énergie mais j'allais graviter et rester durant de longues heures dans ce massif emblématique de notre Maurienne adorée et qui plus est, avec 2 équipes différentes donc 2 ambiances et 2 expériences....

La suite, vous connaissez, quelle joie considérable intérieure et retenue, probablement face à l'immensité à tout point de vue de Dame Nature ; d'évoluer au plus près de cette roche et sur cette montagne qui s'élève devant nous, nous appelle par le contact de l'épiderme ; nos sens en totale adéquation avec notre esprit nous disant: je suis bien, allégé et serein.

Merci à ces 2 équipes qui ont largement contribué à me faire, tout simplement, passer un week-end de rêve.

Cris... 

# 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 aussi tôt 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. Pour les sorties plus lointaines, la participation sera de 0,25€/Km.

## Inscription:

### Sortie à la journée

L'inscription se fait le vendredi soir précédent la sortie en passant au local, en téléphonant au 04 79 64 35 31 entre 19h30 et 20h15, 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 2021».

## Le niveau:

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

- Initiation / skieur moyen 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 débuter.

- 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](mailto:zambre@neuf.fr)
- Bertolini Joëlle :** 06 69 15 01 87  
[jobertol55@orange.fr](mailto:jobertol55@orange.fr)
- Chaix Philippe :** 06 85 82 08 20  
[chaixp@orange.fr](mailto:chaixp@orange.fr)
- Durnerin Patrick :** 06 23 06 14 20  
[durnerin.family@gmail.com](mailto:durnerin.family@gmail.com)
- Gibaud Marianne :** 06 79 25 04 01  
[marianne.gibaud@gmail.com](mailto:marianne.gibaud@gmail.com)
- Hannigsberg Marc :** 07 52 02 82 40  
[marc.hannigsberg@neuf.fr](mailto:marc.hannigsberg@neuf.fr)
- Jacques Marie :** 06 01 76 77 23  
[marieh.jacques@laposte.net](mailto:marieh.jacques@laposte.net)
- Le Cudonnet Loïc :** 06 78 12 30 74  
[loic.lc@orange.fr](mailto:loic.lc@orange.fr)
- Minguet Christophe :** 06 82 10 59 80  
[cristminguet73@gmail.com](mailto:cristminguet73@gmail.com)
- Moreau Dominique :** 06 37 37 02 33  
[domi.moreau73@gmail.com](mailto:domi.moreau73@gmail.com)
- Moulin Anne :** 06 83 30 21 01  
[chrismoulin@wanadoo.fr](mailto:chrismoulin@wanadoo.fr)
- Pauchard Xavier :** 06 14 68 58 16  
[vavavoumvp@gmail.com](mailto:vavavoumvp@gmail.com)
- Pollet Hervé :** 06 89 39 49 40  
[rvlh@wanadoo.fr](mailto:rvlh@wanadoo.fr)
- Truchet Jean-Denis :** 06 78 82 53 78  
[truet@orange.fr](mailto:truet@orange.fr)
- Vallet Denis :** 06 79 30 70 72  
[vallet.denis@wanadoo.fr](mailto:vallet.denis@wanadoo.fr)
- Waché Danielle :** 06 95 05 08 81  
[dwachd@yahoo.de](mailto:dwachd@yahoo.de)
- Waxin Manu :** 04 79 60 09 79  
[waxu59@orange.fr](mailto:waxu59@orange.fr)

## Créneaux libres du mur d'escalade du gymnase S. Berthier de St Jean de Maurienne

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

### **Légende des couleurs**

Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
sam. 12 déc.	Assemblée générale	19h30 salle Pré Copet tout le monde est bienvenu		
dim. 6 déc.	L'Ouillon avec entraînement DVA	800 m	Initiation	H. Pollet P. Chaix
sam. 12 déc.	Ecole DVA		Pour tous	A. Armatol M. Waxin
dim. 13 déc.	Col des Marches avec entraînement DVA	900 m	Initiation	P. Durnerin L. Le Cudonnet C. Moulin
sam. 19 déc.	Hors piste en Station		Pour tous	D. Vallet X. Pauchard
dim. 20 déc.	Le Grand Châtelard avec entraînement DVA	800 m	Initiation	P. Durnerin S. Monnois M. Hannigsberg
dim. 3 janv.	Col de Montjoie avec entraînement DVA	700 m	Initiation	P. Chaix E. Faujour M. Hannigsberg
dim. 10 janv.	Pas de Pertuité avec entraînement DVA	900 m	Bon Skieur	X. Pauchard M. Waxin
sam. 16 janv.	Cascade de glace		Initiation	J-D. Truchet D. Vallet
dim. 17 janv.	Pointe d'Emy	1 100 m	Initiation	P. Chaix E. Faujour M. Hannigsberg

### Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
sam. 23 janv.	Ecole DVA		Pour tous	M. Hannigsberg C. Minguet
dim. 24 janv.	Pointe de Lanserlia	1100 m	Bon Skieur	M. Hannigsberg M. Waxin
mar. 26 janv.	Sortie clair de lune + repas	400 m	Pour tous Inscription avant le 15/01	X. Pauchard M. Waxin
dim. 31 janv.	Pointe des Sarrasins Ref Thabor	1 600 m	Bon Skieur, refuge, inscription avant le 18/12	C. Minguet H. Pollet P. Chaix
lun. 1 févr.	Mont Thabor Roche Noire	1 400 m		
sam. 6 févr.	Le Grand Arc	1 200 m	Bon Skieur	M. Hannigsberg J. Bertolini L. Miquet
dim. 7 févr.	Pic du Rogniolet	1 400 m	Bon Skieur	M. Hannigsberg J. Bertolini L. Miquet
dim. 14 févr.	Le Grand Coin	1200m	Très bon skieur	D. Vallet X. Pauchard
dim. 21 févr.	Col du Tepey	1 600 m	Bon Skieur	C. Minguet P. Delpanque P. Chaix
dim. 28 févr.	Mont Bréquin	1 700 m	Bon skieur	L. Le Cudonnec S. Monnois
sam. 6 mars	Dans la vallée de la Clarée	autour de 1 000 m	Initiation	A. Armatol D. Waché
dim. 7 mars				
sam. 6 mars	Pic du lac blanc	1 300 m	Bon Skieur Refuge, Inscription avant le 5/02	M. Waxin V. Hagry
dim. 7 mars	Rocher de la Grande Tempête	1 100 m		
lun. 8 mars	Le Grand Aréa	1 100 m		

**Légende des couleurs**

<b>Alpinisme</b>	<b>Raquettes/Ski facile</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Ski de montagne</b>	<b>Canyoning</b>
<b>Date</b>	<b>Course</b>	<b>Dénivelé</b>	<b>Niveau</b>	<b>Responsables</b>
<b>sam. 13 mars</b>	Col des Marches Col des bataillères Ref Thabor	1 400 m	Bon Skieur Refuge, Inscription avant le 12/02	P. Durnerin P. Chaix
<b>dim. 14 mars</b>	Mont Thabor Roche Noire	1 400 m		
<b>dim. 21 mars</b>	Aiguille de L'Épaisseur	1 500 m	Bon Skieur	L. Le Cudonnec H. Pollet
<b>dim. 28 mars</b>	Lac de Vallette	1 200 m	Initiation	A. Armatol A. Moulin
<b>dim. 28 mars</b>	Col de la Vallette	1 600 m	Très bon skieur, 45°	C. Minguet M. Waxin
<b>sam. 3 avr.</b>	Dans le Beaufortain	autour de 1 000 m	Initiation	A. Armatol D. Waché
<b>dim. 4 avr.</b>				
<b>lun. 5 avr.</b>	Refuge de Turia Dôme de la Sache et refuge du Ruitor Testa del Rutor (Ruitor)	800 m 1 600 m 1 500 m	Très bon skieur alpiniste Refuge, Incription avant le 5/03	X. Pauchard M. Waxin
<b>sam. 3 avr.</b>				
<b>dim. 4 avr.</b>				
<b>lun. 5 avr.</b>				

**Légende des couleurs**

Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
sam. 10 avr.	Séjour dans les Ecrins	entre 1 200 m et 1 600 m	Très bon skieur alpiniste Refuge et gîte, Inscription avant le 5/03	M. Waxin L. Le Cudonnec P. Chaix
dim. 11 avr.				
lun. 12 avr.				
mar. 13 avr.				
mer. 14 avr.				
jeu. 15 avr.				
sam. 17 avr.	Cimes de la Cochette Aiguille de Laisse	1 000 m	Bon skieur alpiniste Refuge Inscription avant le 19/03	M. Hannigsberg
dim. 18 avr.	Pic de l'Étandard	1 100 m		
jeu. 22 avr.	Verbier Zermatt	900 m à 1 600 m	Bon skieur alpiniste Refuge, Inscription avant le 19/03	C. Minguet H. Pollet P. Chaix
ven. 23 avr.				
sam. 24 avr.				
dim. 25 avr.				
lun. 26 avr.				
sam. 1 mai	Recyclage Commissaire		Commissaire	M. Waxin H. Sarret
dim. 2 mai	Col de la Flachère	1 100 m	Bon Skieur	M. Hannigsberg

### Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
ven. 7 mai				
sam. 8 mai	Traversée de la haute Maurienne	750 m à 1 200 m	Très bon skieur alpiniste Refuge, Inscription avant le 9/04	M. Hannigsberg C. Minguet J-D. Truchet
dim. 9 mai				
lun. 10 mai				
sam. 8 mai	Autour d'Avérole	1 000 m	Initiation	A. Armatol D. Waché
dim. 9 mai				
jeu. 13 mai	Boucle des tours St Jacques	800 m		A. Armatol D. Moreau
jeu. 13 mai				
ven. 14 mai	Autour du refuge de la Vanoise	1 300 m à 1 500 m	Très bon skieur alpiniste Refuge, Inscription avant le 16/04	X. Pauchard C. Minguet M. Waxin
sam. 15 mai				
dim. 16 mai				
sam. 22 mai				
dim. 23 mai	Refuge Chabod Grand Paradis Ref. Victor Emmanuel Tresenta	900 m à 1 400 m	Très bon skieur alpiniste Refuge, Inscription avant le 23/04	M. Hannigsberg M. Waxin L. Le Cudonnet
lun. 24 mai				

**Légende des couleurs**

Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
sam. 29 mai	Autour du Prariond	1 000 m à 1 300 m	Très bon skieur alpiniste Refuge, Inscription avant le 30/04	M. Waxin X. Pauchard
dim. 30 mai				
lun. 31 mai				
sam. 5 juin	Ecole de corde			J-D. Truchet D. Vallet
sam. 5 juin	Soirée fin de saison : repas partagé		<b>Tout le monde est bienvenu</b>	
dim. 6 juin	Mont de Gébroulaz	1 400 m	Très bon skieur alpiniste	L. Le Cudonnec P. Delplanque C. Minguet
sam. 12 juin	Ecole de neige		pour alpiniste, randonneur et skieur	M. Hannigsberg
dim. 13 juin	En Chartreuse	1 100 m		A. Armatol D. Waché
dim. 13 juin	Ouille d'Arbéron	1 500 m	Très bon skieur	M. Hannigsberg X. Pauchard
sam. 19 juin	Vers la Bérarde	1 300 m	Refuge ou nuit sous tente	D. Waché X. Pauchard P. Durnerin
dim. 20 juin		1 200 m		
sam. 19 juin	Ouille Noire	900 m	Bon Skieur, gîte, Inscription avant le 21/05	M. Hannigsberg M. Waxin
dim. 20 juin	Pointe de Méan Martin	1 300 m		
sam. 26 juin	Canyon Chartreuse			M. Gibaud M. Waxin

**Légende des couleurs**

Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
sam. 26 juin	Traversée de la Meije	950 m	Refuge du promontoire D-	X. Pauchard L. Le Cudonnec
dim. 27 juin		300 m		
Du 2 au 6 juillet	Dolomites groupe 1 Via ferrata		Refuge, inscription avant le 4/06	P. et N. Durnerin
Du 7 au 13 juillet	Dolomites groupe 2 Via ferrata		Refuge, inscription avant le 4/06	X. Pauchard D. Waché
sam. 3 juil.	Canyon dans les Bauges			M. Gibaud M. Waxin
dim. 4 juil.	Le Lac de la Fare par le sentier de la Cochette	1 000 m		P. Chaix X. Pauchard
dim. 11 juil.	Du Col de l'Agnelin aux 7 Laux	1 000 m		A. et C. Moulin
dim. 18 juil.	Aiguille de l'Epaisseur	1 600 m		J-M. Cherrier
Du 20 au 25 Juillet	Dômes de Miage et Voie italienne du Mont Blanc	4 900 m	Pour les cadres, Refuge , inscription avant le 18/06	D. Vallet X. Pauchard C. Minguet
dim. 25 juil.	Traversée des Grands Moulins	1 000 m		V. Thuillier J. Bertolini
dim. 1 août	Lac de la patinoire	900 m		A. et C. Moulin
sam. 7 août	Aiguille Dibona	1 400 m	Refuge du Soreiller, inscription avant le 9/07	X. Pauchard D. Waché
dim. 8 août		1 200 m		

### Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
dim. 15 août	Le Rocher Blanc	1 200 m		P. Chaix P. Durnerin
dim. 22 août	Lac du Montet	1 200 m		A. et C. Moulin
sam. 28 août	Les Aiguilles d'Arves	1 850 m	Refuge , inscription avant le 23/07	D. Waché D. Vallet
dim. 29 août				
sam. 4 sept.	Via ferrata de la cascade de la Pisso	250 m	Tente à coté de la voiture	P. Durnerin X. Pauchard
dim. 5 sept.	Aiguillette du Lauzet	1 000 m		
dim. 5 sept.	Pointe St Michel	1 600 m		D. Moreau V. Thuilier
sam. 11 sept.	Le Chenaillet	1 000 m	Tente à coté de la voiture	M. Waxin V. Thuilier
dim. 12 sept.	Roche Brune	1 200 m		
mer. 15 sept.	Préparation du programme été	<b>Tout le monde est bienvenu</b>		
sam. 18 sept.	Arêtes du Gerbier	1 000 m	3 à 4 Refuge	M. Jacques D. Waché D. Vallet
dim. 19 sept.				
dim. 19 sept.	Mont Froid	700 m		D. Moreau M. Hannigsberg
sam. 25 sept.	Montée au refuge de l'Argentière	800 m	refuge de l'Argentière, inscription avant le 27/08	X. Pauchard A. Armatol
dim. 26 sept.	Col du Tour Noir	900 m		

**Légende des couleurs**

Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
dim. 3 oct.	Dent de Cons	1 200 m		M. Waxin A. Armatol
ven. 8 oct.	Préparation du programme d'hiver	<b>Tout le monde est bienvenu</b>		
dim. 10 oct.	Entretien refuge de Bonnant	1 200 m	Accès difficile	L. Le Cudonnec M. Waxin
sam. 16 oct.	Escalade et rando vers Orpierre	Tous niveaux	Gîte, inscription avant le 17/09	P. Durnerin D. Vallet X. Pauchard
dim. 17 oct.				
lun. 18 oct.				
dim. 24 oct.	Mont Pécloz et Mont d'Armenaz	1 500 m		L. Le Cudonnec H. Pollet
sam. 30 oct.	Dentelles de Montmirail	Tous niveaux	Gîte, inscription avant le 24/09	D. Waché D. Vallet
dim. 31 oct.				
lun. 1 nov.				
sam. 6 nov.	Sortie surprise		Refuge non gardé	J. Bertolini M. Waxin
dim. 7 nov.				
dim. 14 nov.	Formation GPS		Pour tous	

# Merci!!

**CAF... Club Alpin Français...**

mais pourquoi pas:

**Collectif Amical Fiable... ou**

**Compagnons Affables Floconneux...**

ou encore

**Compères Agréablement Fraternels...**

en tous cas, certainement pas

**Caste Asociale Fadasse, ni**

**Clan Acariâtre Flapi !**

Voici 8 ans à peu près que je me suis inscrit au CAF Maurienne, un peu sur la pointe des skis, moi qui suis peu enclin aux groupes, communautés et autres groupements de toutes sortes, mon indépendance étant un des moyens de rester libre à mon sens.

Seulement on ne peut, pour pratiquer la montagne à un certain niveau et par prudence, le faire seul si on veut la pratiquer longtemps; sans compter que l'expérience des autres est souvent salvatrice même si ce n'est pas flagrant à première vue, mais on risque de ne jamais le voir à "deuxième" vue !

N'ayant qu'un bon bagage ski de piste il me fallait, pour arpenter la montagne pure, franchir le pas et m'inscrire à ce club.

Après un temps d'adaptation à cette relation plurielle, et quelques aménagements relationnels de part et d'autre, j'ai découvert une très belle relation globale qui s'est consolidée avec le temps, renforcée, partagée, et embellie pour devenir une famille , de plus en plus grande, et de plus en plus complice.



Bien sûr, nous n'avons pas tous les mêmes façons de vivre, le même caractère, les mêmes idées extérieures à la montagne, la même relation au travail, à la politique, à la famille, aux arts etc., bref à tout ce qui concerne ce que l'on vit "en bas", mais pour ce qui est de l'Amour de la montagne, on a la même approche. On a tous, le respect qu'il se doit pour elle, le goût de l'effort, du risque calculé ou moins calculé, de la faune et de la flore qu'elle nous offre , des nuances de lumières et de clartés qui écarquillent nos yeux jamais lassés, des

peines physiques qui nous remettent à notre réelle place dans ces lieux qu'on dit hostiles parce qu'on est déformé par le monde moderne, confortable et sécurisant, même si en ce moment c'est moins facile.

Ce qui fait cette bonne entente à mon sens , vient du fait que l'on trouve plus de vérité "la haut" qu'en bas , il n'y a pas de triche, ou pas longtemps, il n'y a que le silence ( n'est-ce pas mesdames !) l'entraide, le respect du lieu et des autres , l'unité devant les risques comme devant la beauté et la majesté.

La bonne humeur est toujours de mise, les plaisanteries, les moqueries, les conseils, les encouragements nous soudent et nous aident tous, à un moment ou un autre, pour un fort comme pour un faible.

Nous avons tous des affinités plus marquées avec certains qu'avec d'autres, c'est ce qui fait la pluralité qui est constructive et de bon aloi, mais il n'y a pas de profonds désaccords, le respect est toujours présent, inspiré par la Montagne et garant d'un groupe homogène au moins par l'âme si ce n'est par les capacités.



Il m'arrive parfois, par flemme, par confort, par désespoir, que je me force à sortir de mon chalet,... alors, pour respecter mon

engagement, je rejoins le groupe, et je ne le regrette jamais. Retrouver toutes ces compagnes et compagnons de montagne me redonne l'envie, l'envie d'avoir envie (salut Johnny!), une motivation, un but, simple et pur, le goût de partager, l'envie de donner, le plaisir de vivre pour un moment au moins, un instant de pureté et d'amitiés.

Les vraies valeurs se font jour, le superficiel reste en bas, la vérité apparaît.

Là-haut, l'ordinaire devient émerveillement.

Souvent on se demande «pourquoi on grimpe?», chacun trouve sa réponse où il veut.

G.Linanos dit le grec (philosophe/alpiniste Marseillais contemporain) disait:

«Ils vont en montagne tout simplement parce que cela leur plaît; qu'ils aiment les fleurs ou la compétition forcenée, ils ne se cassent pas la tête pour savoir pourquoi, ils ont l'élégance de ne pas casser celle des autres et il leur arrive souvent d'évoquer la mémoire du général Cambronne»

Pour ma part, quitte à vous casser la tête, je monte sans piétiner quelqu'un, juste pour regarder de plus haut le monde où l'on vit, avec du recul et les réflexions qui en découlent, pour le décor fantastique et bien réel celui-là, pour voir ce qu'il y a de l'autre côté et agrandir ainsi la connaissance, pour être avec des gens que j'apprécie beaucoup, diversement mais pleinement et...pour boire une bonne pinte après le "travail" bien fait.

Quelle joie de voir de nouveaux arrivants depuis 2/3ans, ils ont le même esprit, la même foi dans les sommets, la même approche; alors bienvenue à toutes et tous

et conservons ce climat de partage de moments forts dont nous sommes toutes et tous les artisans pour que la montagne continue de bien vouloir nous accepter en ses lieux. Soyons dignes d'Elle.

Alors merci à vous toutes et vous tous d'être vous-même, les intimes comme les moins intimes de me soutenir et me motiver sciemment ou inconsciemment et ainsi de me permettre d'être là où je suis le mieux :

# EN HAUT !



Xavier

# Le Dévoluy: retour vers le futur

C'était avant le 16 Mars 2020, et certains regrettent peut-être de ne pas en avoir profité jusqu'au bout... À moins qu'ils n'aient déjà eu peur de former un cluster et préféré fuir (même si cet affreux terme anglais dont il existe par ailleurs un parfait synonyme en français n'était pas encore galvaudé).

Nous étions donc 12 au départ pour cette semaine dans Le Dévoluy, organisée par Manu, avec sa minutie habituelle. Et quel départ! Optimisation des véhicules poussée à son extrême, et portage de matériel dans une remorque gentiment prêtée par Xavier, alors qu'il n'avait même pas pu se joindre à nous.



Petit arrêt en chemin pour faire une première montée au-dessus de La Veuve: le Taillefer. Belle mise en bouche, temps radieux, montée régulière pour aboutir sur un large et confortable plateau ... cela devait être la semaine des plateaux, d'ailleurs puisque le « clou » en était le Pic de Bure! Après une longue descente variée, à la fin de laquelle Hervé s'est illustré par sa maîtrise du pas de patineur, nous voilà revenus aux voitures, remorque chargée à nouveau et, en route, Pic de Bure prends garde à toi!

Notre gîte se situe au sein d'un petit hameau, appuyé à la montagne, où le

calme s'installe quand le soleil descend, à peine troublé par les bâlements de l'élevage voisin. Les abords ne sont pas du tout enneigés pour l'instant, mais les sommets le sont suffisamment pour bien augurer du séjour. Après avoir pu apprécier les talents culinaires de notre hôtesse, nous ne tardons pas à nous mettre au lit, car la journée du lendemain est celle du Pic de Bure.



Départ matinal, comme il se doit, pour laisser les véhicules près du téléphérique de l'Institut de radioastronomie millimétrique (on a du mal à comprendre la magie qui lie l'exploration des immensités de l'univers et le millimètre, mais aucun d'entre nous n'est astronome...). Un peu de portage pour ne pas perdre les bonnes habitudes, et c'est parti pour une ascension exigeante, sous la conduite de Manu. Au passage, nous entrevoyons l'entrée d'un des chourums typiques du massif du Dévoluy, et cela donne des idées de destinations futures à certains d'entre nous.



Quand nous atteignons le plateau du Pic de Bure, nous avons l'impression d'atterrir au beau milieu d'un film de science-fiction!

L'observation de ces immenses paraboles orientées vers les trous noirs de l'univers, qui semblent se mouvoir et se stabiliser à leur gré, nous occupe un bon moment, avant de reprendre la course vers le sommet, plus très loin. Nous sommes gratifiés d'un ciel azur sans nuages, et la température est franchement agréable! Après le déjeuner et un petit bonus dont Manu a le secret, nous redescendons sans oublier de saluer les grandes coupole, plus attentives au silence (?) de l'univers qu'au tapage humain.



Après une 3<sup>ème</sup> journée bien remplie également, la météo se décide à changer et nous nous réveillons le 4<sup>ème</sup> jour dans un environnement complètement transformé: une épaisse couche d'ouate blanche a recouvert notre hameau et tous les massifs environnants. D'habitude, c'est une arrivée que nous saluons avec joie, mais il semble que, ce jour-là, un esprit malin ait soufflé sur le groupe... N'ayant pas envie d'affronter les éléments, et ne croyant pas à une amélioration, les ¾ du groupe décident derechef d'abandonner le navire et de rentrer dans leur douillet home-sweet home.

Et nous restons à 3, dans notre grande chambre pour 12, 3 jours devant 3 irréductibles bien décidés à aller quand même affronter les éléments. Nous ne sommes pas en sucre, que diable! Départ pour Super Dévoluy où nous allons explorer la piste de ski de rando qui relie à la Joue du loup. Arrêt buffet à la salle hors-sac, ce n'est pas forcément le style de ski de rando qu'on préfère, mais on s'est bien amusés quand même, entre les sapins de la station

et les bancs de brouillard. Finalement, ça a un côté pratique les jalons, dans ces cas-là!



Le lendemain, après une sortie matinale écourtée par le manque de visibilité, Manu toujours plein de ressources nous trouve une randonnée à pied le long et dans le canal de Pellafol. Abrités par la forêt, nous découvrons un sentier qui emprunte l'historique canal construit à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle pour irriguer le plateau du même nom. Belle découverte, à côté de laquelle nous serions passés, n'y eût-il eu cet épisode météo ombrageux.



Le dernier jour nous récompensa très largement de notre patience, car c'est un soleil éclatant et une belle couche de neige fraîche qui nous attendait le matin, pour accomplir le programme initialement prévu (avec son petit bonus Manusien), et finir en apothéose avec 1800m de dénivelé!

Fin du séjour (déjà?), et départ en quête d'une caravane sur un parking, où nous attendait Ambre la studieuse, prête à partir vers de nouvelles aventures avec Manu.

Bilan: 4 jours sur 6 de grand beau temps, et 6 jours sur 6 de rando... De quoi faudrait-il se plaindre? Merci Manu, pour ces paysages et ton travail à nous les rendre accessibles.

Sophie

# Jeux de mots, jeux de vilots!

Virus oblige, nous les retraités, nous Glandon, pour une Grande Journée! Après une Bonnenuit et vu qu'on est pas Presset, nous allons faire Quirlies-Quirlies à la Tête de Chat ,en fait une chatte Chartreuse que je Sache et je suis content de Lavoir.

Elle se déplace Sambuis pour aller de mon Grand Perron couvert de Caro à mon Gros Grenier, Pourri, pour essayer une Saisies sur des Chardonnet.

Elles Bataillères et, du Bel Oiseau je ne retrouvais qu'un Scolette sans Epaisseur ; c'était une Grande Casse ! Je me dis Leysse tomber, dresse l'Etandard et jette l'oiseau dans le Puy Gris sans Encombres.

Après cela je me suis dirigé vers les petits coins, le Grand Coin étant occupé, pour soulager mon Grand Colon d'un Grand Combin, mille Thabor ! puis j'ai enfilé Labby.

Au petit déjeuner je me suis servi un bol de Leschaux avec hélas une Louche Percée comme une Passoire, des crêpes au Sarrasins et une Madeleine.

La femme de ménage est arrivée, une Grande Rousses qui n'était pas de La Pelouse et qui avait des Mamelles de Beaune; deux beaux Emy sphères que j'avais

remarqués à la Pissine lorsque son Petit-Jean n'était Pallaz.

La Belledonne quand elle veut et je me prends un Rateau vu qu'elle était Outray.

Je suis Maudit et je vais rester sur Le Pavé. C'est La Thuile et j'ai de la Buet dans les yeux mais Polset (Paul sait) Rognier sur ses envies , il n'est pas un Grand Sauvage et pas tant que ça à La Masse ! Tant pis, il coiffera Le Bonnet du Prêtre.

J'ai fait un Bellachat, pas une Grande Ruine, chez mon Bouchet : une Bellecôte d'Agneaux que je vais cuire avec un peu de ma Grande Motte de beurre ( je suis un Homme de Beurre) avec du Ribon, le tout arrosé de Mont Blanc favori ; j'ai un Grand Bec et il faut rester Drus et pas Pourri !

Bon, maintenant il faut Parstire, il faut que Jaille avec mes Vallouise dans mon Ecrins pour Sommeiller.

Pardonnez mon manque d'Epaisseur, je suis un Villonet et faute de Lavoir car je n'ai pas la Jonction, je ne paierai pas mon Ecot pour compenser.

Désolé pour ce texte lamentable et bon CAF-et, et bon Gôuter.

Xavier



Le petit coin avant le Grand Coin !!

# 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<sup>ème</sup> siècle.

L'indicateur de la Maurienne 28 mai 1921

## Assemblée générale

### Situation financière

M. Pavy trésorier, expose la situation financière de la section présentant au crédit un excédant de caisse de 2180 fr. 10 et au passif l'emprunt de 5000 francs à des sociétaires.

L'assemblée générale approuve les comptes de M. Pavy et lui adresse ses vives félicitations pour sa bonne gestion.

### Travaux en montagne

La situation des travaux en montagne en 1920 a été calme, nos ressources très minimales ne nous ont pas permis de faire mieux.

Grâce au dévouement inlassable de MM. Borrel et Regaud députés, le Parlement a voté en faveur du Tourisme un prélèvement annuel de 1 000 000 de francs sur le produit des jeux, dont 250 000 francs pour le C. A. F. Comme il vous l'a été dit, il nous est alloué pour 1921 une somme de 28 100 francs sur les 250 000.

Heureux résultats que nous devons en grande partie à notre honoré Président qui n'a pas craint de faire de nombreux voyages à Paris pour faire ressortir nos efforts auprès de la Direction Centrale.



Le Touring Club de France contribuera aux dépenses de remise en état du Glandon pour 16 000 fr. (réfection du garage).

Les réparations du chalet-hôtel comprenant la remise en état de la toiture, cheminée, portes enfoncées pendant les cambriolages, vont être effectuées dès les beaux jours.

Le garage sera reconstruit et utilisé cette année.

Grâce à l'active démarche de notre Président, le téléphone sera installé cette saison dans notre chalet-hôtel. Les travaux vont être entrepris incessamment.

Nous aurons donc cette année la satisfaction de rouvrir notre chalet dans les meilleures conditions grâce au dévouement de tous.



### Chalet César Durand

La subvention de 200 francs de 1920 non employée, a été reportée sur l'exercice 1921. Les réparations vont être effectuées cette année pour rendre habitable cet excellent refuge.

### Projets à l'étude

Une étude sommaire faite par deux de nos membres pour la construction d'un refuge aux Angeliers, dans la haute vallée de Valmeinier, au pied du Thabor, a retenu l'attention de la Direction Centrale ; et dans son rapport annuel sur les travaux en montagne, M. Galine, Président, a demandé qu'une étude complète soit présentée cette année. Cette étude sera préparée et envoyée en temps utile à Paris par un collègue. Nous leur adressons nos vifs remerciements pour leur dévouement à la caisse alpine et espérons voir s'édifier l'année prochaine ce refuge.

Nous allons étudier aussi un projet de signalisation par plaque en bois des itinéraires intéressants de notre section.



### Banquet annuel

Conformément aux décisions de l'Assemblée Générale, dimanche dernier 22 courant a eu lieu à St Michel de Maurienne, en l'hôtel Richard, le banquet annuel de la section de Maurienne du C. A. F.

De charmantes dames, de gracieuses demoiselles et sociétaires au nombre de 57 assistaient à cette petite fête.

Le banquet très bien servi par M. Richard mérite une mention spéciale de félicitation.

La bibliothèque de la section sera ouverte aux sociétaires tous les jeudis de 18 à 19 h. à l'hôtel de Ville de St Jean de maurienne (salle du C. A. F.) à partir du jeudi 2 juin prochain.



# Commission refuge

Le club alpin français gère environ un tiers des refuges ouverts au public en France soit 120 bâtiments. Tous les refuges du Caf appartiennent au club alpin français et les clubs locaux en ont la gestion. Les refuges sont répartis en quatre structures fédérales les « commissions territoriales hébergement (CTH) » :

- Savoie Mont Blanc (départements 73 et 74)
- Pyrénées
- Écrins
- Le reste des régions.

Le rôle de la CTH est:

- Assister, coordonner et soutenir les clubs gestionnaires.
- Organiser périodiquement des réunions d'échanges et de rencontres.
- Assurer au niveau territorial la mise en œuvre de la politique fédérale.
- Gérer le budget nécessaire à la gestion de l'ensemble des refuges.
- Le budget annuel de la CTH pour la Savoie est de 300 000€. Ce budget est calculé sur la base de 6€ par nuitée réalisée en période de gardiennage sur l'ensemble des refuges du territoire de la CTH en faisant une moyenne sur les 5 derniers exercices.

Le club alpin mauriennais appartient au CTH Savoie Mont Blanc et l'équipe en charge des refuges se compose de la manière suivante:

- Responsable: Gilles Charvin
- Adjoint: Hervé Pollet
- Trésorière: Ambre Armatol
- Référent technique: Jean Denis Truchet
- Les membres: Manuel Waxin, Loïc Le Cudonnec, Xavier Pauchard, Christophe Minguet, Bernard Juillard, Michel Villard, Sophie Monnois ... ainsi que les membres du CAF qui viennent occasionnellement quand on a besoin d'un coup de main.
- Le budget du club pour les refuges est de 20 000€.

Voici le tableau des refuges en Maurienne et autour de nous:

Refuge	Caf gestionnaire	Capacité gardée	Capacité non gardée
Étandard	Chambéry	70	14
Aiguilles d'Arves	Chambéry	39	24
Thabord	Maurienne	46	30
Ambin	Maurienne	30	30
Avérole	Lyon	85	12
Bonneval	Lyon	18	18
Carro	Lyon	61	24
Dent Parrachée	Chambéry	42	24
Evettes	Lyon	64	20
Fond d'Aussois	Chambéry	52	20



Le refuge du Thabor



Le refuge d'Amboin

Notre travail sur un refuge est d'une part administratif (budget prévisionnel, passage de commande de fonctionnement, proposition de travaux d'entretien et d'investissement ainsi que le suivi de ces travaux, contrat de gardiennage, .... )

D'autre part il faut aller sur le terrain pour suivre l'activité du refuge et prévoir principalement les héliportages nécessaires à son bon fonctionnement. Par exemple, pour le refuge du Thabor l'approvisionnement du bois c'est environ 17 stères tous les deux ans. Le stère de bois en 1m livré d'abord par camion au lieu-dit « parking du lavoir à Val Fréjus » puis par héliportage jusqu'au refuge c'est environ 280€. Une fois au refuge il faut le ranger et c'est le travail des bénévoles du club.



Héliportage du bois au refuge du Thabor



L'échelle pour traverser le ruisseau!!

Au refuge d'Ambin l'électricité du refuge est fournie par des panneaux solaires pour l'éclairage mais pour le reste des besoins énergétiques c'est une petite centrale hydraulique « Pico » qu'il faut mettre en route. Cette micro centrale est alimentée par une conduite d'eau qu'il faut aller raccorder au ruisseau à 200m en dessus du refuge. Le problème c'est qu'avec les avalanches il faut démonter les tuyaux avant l'hiver et les remonter avant l'été pour ne pas qu'ils se fassent emporter par la neige, c'est encore le travail des bénévoles... Un projet d'amélioration et de sécurisation de la prise d'eau est à l'étude. Mais avant d'aller débrancher les tuyaux il faut d'abord récupérer l'échelle utilisée pour traverser le ruisseau, elle est partie avec le dernier orage!



Raccordement des tuyaux  
d'alimentation d'eau

Hervé

# GESTION DES REFUGES ET COVID 19

Mardi 17 MARS 2020, toute le France est confinée. Les stations de ski ont déjà fermé dimanche 15 mars, ainsi que les refuges. La montagne doit se vider.

Pas question d'aller se confiner en refuge. Les réservations sont annulées, les acomptes remboursés, Les refuges restent ouverts en mode non gardé en raison de leur mission d'intérêt général mais doivent être réservés aux personnes en détresses.

Une période d'incertitude commence pour l'avenir des refuges.

Nicolas RAYNAUD, le Président de la FFCAM est relativement pessimiste, il n'exclue pas que les refuges ne puissent pas ouvrir cet été. Il craint notamment l'impact financier de cette situation sur les ressources de la FFCAM. Une perte irrécupérable de 1M€ est d'ores et déjà calculée sur la perte sèche des nuitées de l'hiver et du printemps, en espérant une reprise début de l'été,

Aussi il demande à chaque gestionnaire de refuges d'établir des scenarii de budget restreint pour 2020: un plan B réduisant forfaitairement de 25% les dépenses de fonctionnement et un plan C (comme catastrophe) se limitant strictement aux dépenses incompressibles. Les travaux d'investissement sont aussi fortement réduits.

Globalement pour l'ensemble des refuges FFCAM, le budget de fonctionnement passerait de 2M€ à 700 K€ et les travaux d'investissement de 4M€ à 1,5M€.

Puis nous attendons que les pouvoirs publics fixent les conditions de réouverture des refuges.

**COVID - 19 RECOMMANDATIONS EN REFUGE**

**JE ME RENSEIGNE** sur les préconisations sanitaires mises en place dans ce refuge.  
YOU MUST MAKE ENQUIRIES of the measures and protocols in place at the refuge.  
ME INFORMO de las recomendaciones de salud que se han puesto en marcha en este refugio.

**JE RESERVE** obligatoirement ma nuitée avant de monter: sur le site web du refuge ou par téléphone avec le gardien.  
YOU MUST HAVE A RESERVATION before spending the night in the hut.  
DEBO RESERVAR de forma obligatoria mi noche antes de subir.

**AVANT DE MONTER**  
BEFORE COMING / ANTES DE SUBIR

**JE MONTE UNIQUEMENT SI JE SUIS EN BONNE SANTE, pour me protéger et protéger les autres**

**JE SENS LA CHARTRE D'ENGAGEMENT INDIVIDUEL pour un séjour en refuge, et je la remets au gardien.**

**JE SIGNÉ LA CHARTRE D'INDIVIDUAL COMMITMENT CHARTER, and give it to the guardian.**

**JE MONTE MON MATÉRIEL PERSONNEL**

**CROCS\***  
\*Selon les refuges, ne sont pas mis à disposition.  
\*Some huts won't provide you with the following: slippers, bedding, etc.

**DRAPS & OREILLER\***  
\*Dipendiendo del refugio, no se proporcionan los siguientes artículos: zuecos, sábanas y almohadas.

**SAC À VIANDE ET/OU DUVET**

**MATÉRIEL PERSONNEL**

**TONGS**

**GEL HYDRO-ALCOOLIQUE**

**JE MONTE MON MATÉRIEL PERSONNEL, masque, gel hydroalcoolique, sac de couchage, couette, gants, etc., tout ce dont j'ai besoin pour être confortable au refuge.**

**BRING MY OWN EQUIPMENT: mask, hand sanitizer, sleeping bag and/or liner and all else I need to be comfortable in the refuge.**

**SUBO CON MI EQUIPO PERSONAL:** máscara, gel hidroalcohólico, saco de dormir, colcha, etc., todo lo que necesito para estar cómodo en el refugio.

11 mai, la France se déconfine massivement mais pas encore les refuges ; pas de nouvelles réservation, annulation et remboursement de celles qui sont faites jusqu'au 1er juin.

Nous entrons dans une période d'interrogations: les refuges vont-ils pouvoir ouvrir, à partir de quelle date, sous quelles conditions...Tous les acteurs de la montagne sont mis à contribution pour présenter des scenarii d'ouverture. La secrétaire d'État Emmanuelle Wargon est chargée de ce dossier. Le Préfet de la Savoie, Louis Laugier est nommé coordinateur national de la réouverture des refuges. De nombreuses réunions ont lieu au niveau national pour élaborer des mesures sanitaires et des protocoles précis pour les clients.

Au niveau local, les CTH (commissions territoriales d'hébergement) organisent des visio-conférences avec les gestionnaires de refuge pour proposer des mesures adaptées à chaque refuge.

Finalement, vers la fin mai, les modalités d'organisation sont transmises par la FFCAM aux gestionnaires des refuges. Il s'agit de rédiger pour chaque refuge en lien avec les gardiens et suivant ses spécificités, un protocole sanitaire. Chaque protocole précise

- des dispositions générales telles l'ensemble des mesures barrières que nous connaissons bien aujourd'hui, les conditions d'accueil, la traçabilité des randonneurs, la gestion des déplacements dans le refuge, etc.
- des dispositions spécifiques concernant la configuration des dortoirs, housses polyuréthane sur matelas, pas de couvertures ni de couettes ni d'oreillers, l'organisation de la restauration, le nettoyage des locaux, les mesures de protection des gardiens et des randonneurs
- les obligations des usagers et des randonneurs. En particulier, chaque usager devra signer une charte des règles et bonnes pratiques.

Tous ces points ont fait l'objet de nombreuses visio-conférences et échanges de mails souvent cocasses.

Mais enfin, mis juin, nous étions en capacité de présenter à la signature de chacun des maires, Modane pour Thabor et Val-Cenis pour Ambin, un protocole spécifique autorisant l'ouverture,

Ainsi Ambin a pu ouvrir le 26 juin et Thabor le 3 juillet.

Chaque refuge a pu ouvrir en mode dégradé, les capacités d'accueil sont réduites notamment à cause de la configuration de la salle de restauration.

Ambin passe de 30 places à 15, Thabor de 46 à 36.

Chaque matelas est équipé d'une housse polyuréthane facile à désinfecter. Du produit désinfectant est fourni à chaque refuge.



Pour ces deux refuges, 2700 € ont été dépensés pour la «protection Covid» sur un budget de fonctionnement de 29 000 €.

La fréquentation 2020 des refuges a baissé fortement:

- Ambin passe de 1044 nuitées (moyenne sur les 3 années précédentes) à 436 nuitées en 2020
- Thabor passe de 4923 nuitées (moyenne sur les 3 années précédentes) à 2952 nuitées en 2020

Gilles

# C.A.F. Maurienne adhésion 2020/2021

Catégories	Tarif en euros avec assurance*
<b>T1</b> 25 ans et plus	<b>94.00 €</b>
<b>J1</b> de 18 à 24 ans	<b>70.00€</b>
<b>J2</b> 17 ans et moins	<b>63.00€</b>
<b>C1</b> conjoints de membre titulaire dans le même club	<b>70.00€</b>
<b>E1</b> enfant de membre dans le même club âgé de 18 à 24 ans	<b>57.00€</b>
<b>E2</b> enfant de membre dans le même club âgé de 17 ans et moins	<b>50.00€</b>
<b>A1</b> membre de 65 ans et plus et cafiste depuis plus de 10 ans sans interruption	<b>79.00 €</b>
<b>P1</b> titulaire d'un brevet d'état de guide ou d'accompagnateur en montagne	<b>86.00 €</b>

Elle comprend l'assurance (dont la date de validité se prolonge jusqu'au 31 octobre 2021), l'accès à toutes les activités du club, dont l'accès au mur d'escalade de Saint Jean de Maurienne et 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 20.80€ du total (sauf E1,E2,J1 et J2 17€).

Abonnement possible au trimestriel La Montagne et Alpinisme : 21€

**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: 20.80€ sauf E1, E2, J1 et J2 17€).

L'adhésion est valable du 1er octobre 2020 au 30 septembre 2021.

C.A.F. Maurienne  
centre Louis Armand salle 1.10  
rue Louis Sibué  
73300 Saint Jean de Maurienne  
Tel : 04 79 64 35 31  
[cafmaurienne@ffcam.fr](mailto:cafmaurienne@ffcam.fr)