



Association de
THONON-CHABLAIS

LES AMIS DE LA NATURE



BULLETIN
1^{er} Semestre 2020 - N°69



- Création graphique / site internet
- Impression petit et grand format
- Fournitures et mobiliers de Bureau
- Tirage de Plans
- Stands & PLV

4 bis Av. de la Dranse
74200 THONON-LES-BAINS

Tél. 04 50 71 91 59 - Fax : 04 50 26 23 15
www.reproleman.com - contact@reproleman.com



La Mère Gaud

Foie Gras et Recettes de Terroir

74 140 Ballaison

Tél : 04.50.94.01.18 - Fax : 04.50.94.25.54
www.la-mere-gaud.fr - foiegras@la-mere-gaud.fr



SwissLife

Eric Vuagnat et Franck Tupin
Agents généraux d'Assurances

ABONDANCE ET THONON

Le Don Bosco – 10 avenue du Général de Gaulle – BP 111 – 74207 Thonon
Tél : 04.50.71.65.75 - Fax : 04.50.26.18.83 - vuagnat-tupin.ag@swisslife.fr - ORIAS n°07006421



CITROËN

RÉPARATEUR AGRÉE

GARAGE DEREMBLE
Gilbert Deremble

Dép. 903 - 74 550 PERRIGNIER
Tél : 04 50 72 40 25 - Fax : 04 50 72 49 27
deremble.citroen@wanadoo.fr

ATTITUDE OUTDOOR

Votre magasin conseil à Thonon-les-Bains

vente en ligne
Cours et location



Canot-Kayak
Stand-Up paddle
Montagne



www.Attitude-outdoor.com - 04 50 71 26 97

Remise spéciale -15% Amis de la nature Thonon sur produits montagne, sur présentation de votre carte



Contrôle Technique Automobile

CONTROLE TECHNIQUE DES TISSOTTES

Patrick MOREL
& Jean-François MOULIN

04 50 81 76 83

33 chemin des Tissottes - 74200 THONON



HOTEL - BAR - RESTAURANT ★★ NN

- Repas de famille
- Banquet de 20 à 150 personnes
- Menus - Cartes - Spécialités
- Piscine couverte
- Jacuzzi - Hammam - Sauna



Logis de France

Laurent et Alain TRINCAZ - 74 360 LA CHAPELLE D'ABONDANCE

Tél : 04.50.73.50.42 - Fax : 04.50.73.52.96

Web : <http://www.hotel-enseuille.com> - e-mail : info@hotel-enseuille.com

**SPORT
2000**

**mondo
vélo**

**ESPACE
montagne**

ANTHY s/LÉMAN - Bd du Pré Biollat (à côté de )
Ouvert du Lundi au Samedi - Tél. 04 50 70 60 05

Vinothèque

**8 rue des Granges
Quartier de la Rénovation
74 200 THONON
Tél/Fax : 04.50.71.25.30
Mobile : 06.80.30.92.29
www.lavinotheque-thonon.com**

et son Bar à vins "Le Contre Chagrin"

M M A MUTUELLES DU MANS ASSURANCES

ENTREPRISES - PARTICULIERS - PRÉVOYANCE - PLACEMENTS - RISQUES SPÉCIAUX - FRONTALIERS

Gérard DUPESSEY
Agent Général

L'Eden - Place Jean Moulin 74 200 Thonon-les-Bains
Tél : 04.50.26.20.24 Fax : 04.50.26.08.82 e-mail : gerard.dupessey@mma.fr



*Loisirs actifs, éducation populaire,
Tourisme social et culturel, voyages
Vie collective dans nos maisons,
Internationalisme, laïcité, amitié,
Activités sportives et de pleine nature
Protection du milieu et du cadre de vie.*

AMIS DE LA NATURE FRANCE

S'adresse à tous Jeunes et Adultes

Les Amis de la Nature France (ANF) est membre de l'Internationale des Amis de la nature. Avec plus de 500.000 adhérents dans 50 organisations membres et partenaires, l'organisation des Amis de la Nature créée en 1895 compte, mondialement, parmi les plus grandes ONG (Organisation Non Gouvernementale).

La section de Thonon-Chablais, créée en 1936, permet à chacun de découvrir les plaisirs de la nature et de la montagne à travers différentes activités de plein air (randonnée pédestre, raquettes, escalade en salle ou extérieur, ski de randonnée, alpinisme...). Le club gère également le refuge situé dans le hameau d'Ubine (Vacheresse).



Sites Internet :

Amis de la Nature France : <http://www.amis-nature.org>

Le site de l'association locale de Thonon : <http://www.anthonon.fr>

Rendez-vous tous les Jeudis soirs à partir de 19h15

(début de la réunion à 19h30) à notre siège

**pour se rencontrer et parler
des sorties du week-end à venir**



Siège des A.N. de Thonon

3 Avenue du Vernay
74 200 THONON LES BAINS
Tél : 04.50.26.22.12
Mail : contact@anthonon.fr

Mot du Président



On a tourné la dernière page du bulletin d'été. On enchaîne... (Oui, oui, l'hiver, il faut être prévoyant, il faut donc mettre les chaînes !) on enchaîne, disais-je, directement sur le bulletin d'hiver. Le bilan de la saison estival est très positif. Tout a marché au mieux.

Concernant Ubine, le nombre de nuitées a sensiblement égalé celui de l'an dernier. Le gardiennage a été assuré de main de maître. Le remue-ménage également. Il est à signaler, et c'est une importance capitale, l'engagement de nombreux membres de l'escalade. On a trouvé là un dynamisme, et il faut le reconnaître, une jeunesse et une fraîcheur remarquable. Sébastien qui a entrepris d'intégrer un peu plus les "grimpeurs" dans la vie de notre association a pleinement réussi la mission dans laquelle il s'était engagé. On a remarqué depuis l'an dernier la participation de plusieurs personnes de notre équipe "escalade" à chacun des rendez-vous proposés

durant l'année : Forum des associations, assemblée générale, fête du club, sortie chiens de traîneau, journées adhésions, gardiennage à Ubine et comme je le disais remue-ménage. Manquerait plus qu'ils viennent à la soirée bowling et aux randos raquettes ou ski !!!! Heu... on va pas leurs faire l'affront de leur demander de participer aux randos piano (Hihi) Allez, sérieux, c'est vraiment super tout ça.

Les "randos piano", j'y viens, remportent un vif succès et sont reconduites. C'est possible dû au fait que de nouveaux encadrants prennent le relais de l'initiatrice de ces sorties : Régine. Durant la belle saison ont été les veaux, heu... les veaux ont tété...pfeu ! N'importe quoi...ont été organisés plusieurs voyages, nombreuses sorties hebdomadaires ou sur plusieurs jours et autres trekkings. Rien, pas une égratignure...ou alors on m'aurait menti à l'insu d' mon plein gré comme disait l'autre ! Ça aussi, c'est super.

Pour la saison hivernale à venir, le tableau est un peu moins gai. Rien de grave en soi mais... On ressent une légère pénurie dans le panel de nos chefs de courses "raquettes". Je fais donc un appel PRESSENT à la bonne volonté d'un maximum d'entre vous pour réfléchir à l'éventualité, et un jour, répondre présent aux propositions de formation à l'orientation, au secourisme afin d'aboutir au graal ! La formation à l'encadrement !!! Et au sur-graal, celui de réellement encadrer les sorties.

Le besoin en "chefs de course" est permanent. Il est de mon devoir de maintenir une équipe d'encadrants nourrie. Il n'y a que vous, "volontaires", pour m'aider à réussir.

Dernier point hyper important : La sécurité. Chaque année, à tout instant, l'accent est mis sur le fait d'attirer votre attention sur le sujet. J'ai constaté que malgré plusieurs mails et autres messages (couverture de survie, procédure de test DVA etc..) les consignes n'ont pas été suivies comme il l'eut fallu. Alors, de grâce, je vous prie d'apporter le plus grand soin au respect de ces consignes. Il est tout de même des moments où votre président se doit d'être sérieux et là, c'est le cas !

Pour finir, je ferai une allusion au changement de siège de notre association. J'y reviendrai plus précisément lors de l'assemblée générale. Enfin, nous sommes dans nos nouveaux locaux. Ça bosse dur pour le rendre le plus fonctionnel possible. Grand merci aux besogneux !!! On a un super siège ! Je tiens juste à ce que pour moi, il ne devienne pas "éjectable" Mouarfffff !!!!

Le président, Arnaud Debriel.

Membres du Comité

Jusqu'au 31 janvier 2020

Président :	DEBRIEL Arnaud	06 83 57 50 10
Vice-Président :	TUPIN François	06 43 48 18 89
Secrétaire :	GILLET Maryvone	06 48 34 24 38
Secrétaire adjoint :	PREISS Laure	06 18 18 30 95
Trésorier :	BONDAZ Jean-Paul	06 48 93 79 45
Trésoriers adjoints :	BULTEL Pascal JACQUEL Régine	06 86 86 36 43
Adhésions :	ABELLO Catherine	04 50 81 74 02
Responsable travaux Ubine et siège :	DURET Jean-Claude	07 83 17 58 28
Adjoint travaux Ubine et siège :	ROUX Michel JAGER Gaëtan	06 67 69 73 33 06 63 21 67 59
Réservations Chalet d'Ubine :	JACQUEL Régine	06 86 86 36 43
Gestion du gardiennage Ubine :	DEBRIEL Arnaud	06 83 57 50 10
Gestion du gardiennage adjoint :	TUPIN François	06 43 48 18 89
Délégué national :	MOREAU Bernard	04 50 26 51 95
Délégué régional :	BONDAZ Jean-Paul	06 48 93 79 45
Environnement :	BASTARD ROSSET Marie-Noëlle	06 23 07 18 08
Responsable matériel et commission montagne :	TUPIN Franck	04 56 30 23 16
Responsable escalade adultes:	TUPIN François BEAU Sébastien	06 43 48 18 89 06 70 92 08 32
Contact formation :	MOREAU Bernard	04 50 26 51 95
Relation presse :	BONDAZ Jean-Paul	06 48 93 79 45
Bulletin :	ABELLO Catherine	04 50 81 74 02

♦♦♦

Mais aussi :

Gestion bons du vieux campeur	LECHAPT Marie-Claude DEBRIEL Arnaud	04 50 71 46 63
Site internet	PEROT Alain	

Encadrement Montagne

ABELLO Catherine	04 50 81 74 02	FAVRE Jean-Pierre	04 50 35 74 93
ADAM Dominique	06 83 93 75 28	FOHR Jean-Paul	04 50 71 85 39
BARRUCAND Pierre	06 11 53 66 31	GARCIA MARTIN Bélen	06 83 05 24 46
BENAND Jacqueline	06 43 23 38 54	GARNIER Benoît	06 25 56 34 79
BRULPORT Yves	06 23 44 37 21	GAUDELAS Martine	06 22 71 17 94
CABIROU Edwige	06 52 93 81 26	GERBAIX Denys	06 25 14 02 32
CAMPOS Carmen	06 36 54 01 22	HAUCHARD Christa	06 76 73 02 54
CEZARD Caroline	07 70 06 86 08	JACQUEL Régine	06 86 86 36 43
COMBEAUD Dominique	04 50 73 16 98	JACQUIER Jean-Pierre	06 75 11 87 04
CREMER Christian	06 07 28 84 84	JAGER Gaëtan	06 63 21 67 59
DANIEL Isabelle	06 52 91 02 35	JEHAN Patrick	06 60 34 40 42
DAVID Chantal	06 44 75 42 91	MOREAU Bernard	04 50 26 51 95
DEBRIEL Arnaud	06 83 57 50 10	MOREAU Marianne	06 22 63 56 57
DELAGE Jacques	04 50 70 22 08	ROGET Martine	06 10 12 52 58
DUPESSÉY Serge	04 50 70 01 79	TESSIER Marie-Bénédicté	06 77 64 35 36
DEFFAUGT Jacques	06 80 85 61 20	TUPIN Franck	04 56 30 23 16
		TUPIN François	04 50 26 14 18

Responsables Escalade

BEAU Sébastien	06 70 92 08 32
TUPIN François	06 43 48 18 89

sbastienbeau.74@gmail.com

Encadrement escalade Adultes

BULTEL Pascal	MIDROIT Nicolas
CASTEL France	MIGNARD Bérangère
COASNE Sophia	MOREL Christophe
DECOURIOUX Johann	MOYNAT Vincent
DEWEULF Loïc	POPOT Antoine
FAURE Pauline	PREISS Laure
MESNIL Colas	RAVAT Rodolf

Encadrement escalade Enfants

8/12 ans, le mercredi

Encadrement par un professionnel

FUSTER Jean-Loup

12/15 ans, le mardi

BEAU Sébastien

Escaladè

Adultes & Fonctionnement de la salle :

La salle d'escalade se trouve au collège Jean-Jacques Rousseau à Thonon-les-Bains.

Le mur est mis à disposition pour **grimper en autonomie**.

Des encadrants bénévoles sont toujours présents lorsque la salle est ouverte. Ils sont là pour assurer l'ouverture et la fermeture de la salle. Ils peuvent donner des conseils, notamment pour la sécurité.

Les enfants restent sous la **responsabilité** de leurs parents qui doivent être adhérents.

Comme pour toute activité aux amis de la nature, il est possible de venir essayer deux séances avant de s'inscrire.

Les horaires :

- Mardi : 19h à 22h
- Jeudi : 18h à 22h
- Samedi : 14h à 18h (Ouverture aléatoire, selon disponibilité des Encadrants)

Prêt de matériel :

Sur place, ceux qui n'ont pas encore leur équipement trouveront :

- Baudriers (adultes et enfants)
- Descendeurs
- Quelques chaussons usagés

Magnésie :

En salle, seule la **magnésie liquide** est autorisée.

Cours d'escalades adultes :

Le dernier jeudi de chaque mois, assuré par **FUSTER Jean-Loup**.

Les Enfants et les préados :

- Enfants 8 à 12 ans au mur du collège Champagne :
Mercredi de 17h30 à 18h30
Cours d'escalade par **FUSTER Jean-Loup**
- Préados de 12 à 15 ans au mur du collège Jean-Jacques Rousseau :
Mardi de 18h à 19h :
Encadrement par **BEAU Sébastien**.



Nouveau !!

RENOUVELLEMENT DES CARTES

NOM	PRENOM	CATEGORIE	MONTANT
		A, J, E	
TOTAL			

Le renouvellement doit se faire courant Décembre. Au-delà, vous n'êtes plus assurés.

Retourner au siège des AMIS de la NATURE, 3 Avenue du Vernay 74200 THONON cette fiche accompagnée de votre paiement **et une enveloppe format A5 timbrée à 1,50€** avec vos nom et adresse.



TARIF DES COTISATIONS 2020

CATEGORIE	A	J	E
COTISATION	30 €	17 €	6 €
ESCALADE	+ 20 € (frais de matériel)		

A : Adulte

J : Jeune jusqu'à 20 ans

E : Jeune jusqu'à 15 ans révolus

Ecoles d'escalade : 50 € et au moins un des parents doit être membre des AN.

Frais d'inscription : 7 € par nouvel adhérent des catégories A et J.

Le paiement de la cotisation A.N. vous couvre en responsabilité civile et individuelle accident pour toutes les activités programmées par l'association.

Validité de l'adhésion : du 1^{er} janvier au 31 décembre (date butoir pour renouvellement).

+ **ADHESION OBLIGATOIRE après 2 sorties d'essai**

En cours d'année, les adhésions sont prises le jeudi entre 19h15 et 20h au siège (vérifier sur le site). Prévoir une **photo d'identité (obligatoire)** et un règlement **par chèque**.

Des permanences seront assurées les samedis 30 novembre et 7 décembre 2019 pour les nouvelles adhésions et pour les renouvellements d'adhésions 2019.

Frais de Transport : tarif par personne (Autoroute non comprise)

- de 100 km : 0,12 € par km + 4 € (boisson)

+ de 100 km : 0,10 € par km + 4 € (boisson)

Les surprises du remue-ménage 12 et 13 octobre 2019

Souvent, c'est à la même époque la prise de tête : va-t-il y avoir assez de monde pour le remue-ménage ?

Mais lors de la dernière réunion de comité, Sébastien Beau, responsable de l'escalade, rentré au comité en début d'année, nous a dit : ne vous faites pas de soucis, j'ai enrôlé une dizaine de personnes de l'escalade pour venir à Ubine !

Houla, houla, je suis comme Saint-Thomas, je ne crois que ce que je vois.

Et, ô surprise, arrivent samedi matin dix grimpeurs qui ne connaissaient pas le refuge. Avec ce renfort, nous étions vingt à nous mettre au travail dans la joie et la bonne humeur !

Le repas de midi, au soleil, fut sympathique et le soir nous avons dégusté le très bon repas préparé par Patricia ; un régal comme d'habitude. Ensuite, veillée en musique avec Arnaud et Annie à la guitare et Bérangère à la flute. Chants, rigolade : très bonne soirée.

Le lendemain, tout s'est fini vers 11h et j'ai pu faire la purge de l'eau sans être obligé de me stresser.

Je tiens à remercier, au nom du comité, toutes ces personnes qui sont venues nous aider. Merci à vous tous et au plaisir de vous voir au prochain remue-ménage !

Jean-Claude Duret
responsable du refuge d'Ubine
surnommé par le président « le Bricolou »



Gardiennage du chalet d'Ubine

De juin à septembre 2020

Un appel à bénévoles est lancé pour le gardiennage au chalet d'Ubine en individuel ou en famille (hébergement offert). Si vous êtes intéressés, faites-vous connaître, en appelant Arnaud Debriel : 06. 83. 57. 50. 10.

Programme Ski de randonnée



Décembre 2019

Samedi 30/11 Dimanche 1	Journée adhésions Pointe d'Uble (mixte)	Pierre Barrucand
Jeudi 5 Samedi 7 Dimanche 8	Remontée des Pistes Avoriaz Journée adhésions Cornebois	François Tupin Chantal David
Jeudi 12 Vendredi 13 Dimanche 15	Croix de l'Ecuelle (Initiation) Sortie Pleine Lune Col Ratti (Initiation) (mixte)	Pierre Barrucand Franck Tupin Arnaud Debriel
Jeudi 19 Vendredi 20 Samedi 21 Dimanche 22	Pic Chaussy Soirée Théorie DVA au siège Exercices DVA Exercices DVA	Marianne Moreau Bernard Moreau Tous Tous
Dimanche 29	Pointe de Bénévent	Franck Tupin

Janvier 2020

Jeudi 2 Dimanche 5	Pointe de la Gay Pointe de Miribel	Denys Gerbaix Jean Pierre Favre
Jeudi 9 Vendredi 10 Dimanche 12	La Berte Nocturne Pleine Lune Pointe de Savolaire	Christa Hauchard + Bernard Moreau Yves Brulport Dominique Combeaud
Jeudi 16 Samedi 18 Dimanche 19	Tête à Josué A.G du Club Sortie des Rescapés (mixte)	Marianne Moreau Chantal David
Jeudi 23 Dimanche 26	Pointe de Ménouve Tour du Linleu	Marianne Moreau François Tupin + Denys Gerbaix
Jeudi 30	Mont de Grange	Edwige Cabirou + J.P Favre

Février 2020

Samedi 1 + Dimanche 2	Week-end Aravis : samedi piste, dimanche ski de rando	Pierre Barrucand
Jeudi 6 Vendredi 7 Dimanche 9	Les Cornettes Nocturne Pleine Lune Pointe des Mattes	Marianne Moreau + J.P Jacquier Franck Tupin Arnaud Debriel
Jeudi 13 Dimanche 16	Pointe de Lachau Le Diabley	François Tupin + Chantal David Catherine Abello+ Arnaud Debriel
Jeudi 20 Dimanche 23	Tour de la Dent d'Oche Tête de Lanchenaire	J.P Jacquier + Chantal David Dominique Combeaud
Jeudi 27	Croix de Javerne	Catherine Abello + Denys Gerbaix

Hiver 2019-2020



Mars 2020

Dimanche 1	Golette de l'Oule	Edwige Cabirou + J.P Favre
Jeudi 5	Pointe de Chalune	Christa Hauchard + Bernard Moreau
Vendredi 6	Nocturne Pleine Lune	Yves Brulport + Franck Tupin
Dimanche 8	Bonhomme du Tsapi	Pierre Barrucand
Jeudi 12	Glacier de Toule	Marianne Moreau + Denys Gerbaix
Dimanche 15	Le Fornet	Dominique Combeaud
Jeudi 19	Le Grammont	Marianne Moreau
Dimanche 22	Bel Oiseau	Gaëtan Jäger + François Tupin
Dimanche 29	Pointe de Chavache	Yves Brulport + Franck Tupin

Avril 2020

Jeudi 2	Traversée Chenalette-Drone	Marianne Moreau + Denys Gerbaix
Dimanche 5	Pic de la Corne	Arnaud Debriel
Du Vend 10 au Lundi 13	Tour du Grand Paradis	François Tupin + Franck Tupin
Dimanche 12	Combe des Aravis	Dominique Combeaud
Lundi 13	Les Angroniettes	Denys Gerbaix + Chantal David
Jeudi 16	Combe des Aravis	Arnaud Debriel
Samedi 18 + Dimanche 19	Traversée Arolla-Ferpècle	Pierre Barrucand + Bernard Moreau
Dimanche 26	Le Mont Fourchon	Jacqueline Bénand + Gaëtan Jäger
Jeudi 30	Flaine	Arnaud Debriel + Marianne Moreau

Mai 2020

Vendredi 1	Pointe de Vorlaz	Denys Gerbaix
Vend au Dim	Aletschhorn	Jean Pierre Jacquier
Vend au Dim	Col du Simplon	Franck Tupin + Marianne Moreau
Du Vend 8 Au Dim 10	Allalinhorn / Rimpfischhorn / Strahlhorn	Franck Tupin + Yves Brulport
Samedi 16	Remue-ménage Ubine	Tous
Dimanche 17	Ecole de Neige et Glace	Tous
Jeudi 21	Le Cheval Blanc	Marianne Moreau
Samedi 30 au Lundi 01/06	Dom des Mischabel	Jean Pierre Jacquier

Programme raquettes



Décembre 2019

Samedi 30/11	Journée adhésions	
Dimanche 1	Pointe d'Uble (mixte)	Pierre Barrucand
Dimanche 1	Tour de Terramont (RP)	Régine Jacquel
Jeudi 5	Pointe d'Ireuse	Carmen Campos
Samedi 7	Journée adhésions	
Dimanche 8	Chevenne-Pas de la Bosse	Dominique Adam
Jeudi 12	Pointe d'Arvouin	Dominique Adam
Dimanche 15	Col Ratti (mixte)	Jacques Delage
Jeudi 19	Chalet de la Raille	Christa Hauchard
Vendredi 20	Soirée Théorie DVA	Bernard Moreau
Samedi 21	Exercices DVA	Tous
Dimanche 22	Exercices DVA	Tous
Dimanche 29	Les trois Croix d'Autigny	Jacqueline Bénand

Janvier 2020

Jeudi 2	Pointe d'Autigny	Carmen Campos
Dimanche 5	Fremoux (RP)	Martine Roget
Jeudi 9	Tour des Mémises	Carmen Campos
Sam + Dim 12	Grand Bornand + La Clusaz (ski de fond)	Bénédicte Tessier
Dimanche 12	Col de Vesinaz	Gaëtan Jäger
Jeudi 16	Col Blanchard (RP)	Serge Dupessey
Samedi 18	A.G du Club	
Dimanche 19	Sortie des rescapés (mixte)	Chantal David
Jeudi 23	La Berte	Carmen Campos
Dimanche 26	Tré le Saix	Jacques Delage
Jeudi 30	Pointe de la Gay	Bernard Moreau

Février 2020

Sam + Dim 2	Ski de Fond Lamoura	Bénédicte Tessier
Dimanche 2	Col de la Balme Seytroux (RP)	Jean Paul Fohr
Dimanche 2	Dent de Valerette	Jacqueline Bénand + Gaëtan Jäger
Jeudi 6	Sources de Publier (RP)	Serge Dupessey
Dimanche 9	Sur Gemet	Martine Roget
Jeudi 13	Lac de Darbon	Carmen Campos
Dimanche 16	Pointe des Jottis par La Tourche	Christian Crémer
Jeudi 20	La Chailla (RP)	Serge Dupessey
Dimanche 23	Roc de Rianda	Jacques Delage
Jeudi 27	Aiguillette des Houches	Benoît Garnier

Rando Piano (RP) = pédestre, + 700m maxi, allure modérée et retour début d'après-midi

Hiver 2019-2020

Mars 2020

Samedi 29/02 Dimanche 1	Montagne aux sœurs (RP) Pointe de Belair	Martine Roget Jacqueline Bénand
Jeudi 5 Samedi 7 Dimanche 8	Les Mosses Praz de Lys (ski de fond) La Bourgeoise	Benoît Garnier Bénédicte Tessier Christian Crémer
Jeudi 12 Dimanche 15 Dimanche 15	Pointe de la Croix Chemin des Carriers Meillierie (RP) Mont Caly - Mont Chéry	Dominique Adam Regine Jacquel Martine Roget
Jeudi 19 Dimanche 22	Savolaire (Morgins) Pointe de Miribel	Jacques Deffaugt Christa Hauchard
Jeudi 26 Dimanche 29 Dimanche 29	Tête de la Neuvaz Rando piano à définir Arvouin	Benoît Garnier Sébastien Beau Jacqueline Bénand

Avril 2020

Jeudi 2 Dimanche 5 Dimanche 5	Plateau de Loex (Les Gets) Marais de Sionnet (Suisse) (RP) Pointe d'Ardens	Jacques Deffaugt Marie Noëlle Bastard Rosset + Bernadette De Roland Christian Hauchard + Bernard Moreau
Jeudi 9 Dimanche 12	Col de la Balme depuis l'Ermont Du côté de Tanay	Jacques Deffaugt Gaëtan Jäger
Jeudi 16 Dimanche 19 Dimanche 19	Pointe d'Ardens Mont Ouzon (RP) La Golèse	Dominique Adam Sébastien Beau Martine Roget
Jeudi 23 Dimanche 26	Mines de Charbon de Vacheresse (RP) Tour de Chalune	Serge Dupessey Benoît Garnier

Mai 2020 (Pédestre)

Jeudi 7 Dimanche 10	Tinderets-Lens Belvédère de Montriond	Jacques Deffaugt Martine Roget
Samedi 16 Dimanche 17	Remue-ménage Ubine Le Jorat (RP)	Tous Sébastien Beau
Dimanche 24	Sortie Marmottes	Jacqueline Bénand + Gaëtan Jäger
Jeudi 28	Roc de Tavaneuse	Christa Hauchard
Dimanche 31	Le Môle	Catherine Abello

Ski de fond aux Moises tous les mardis de janvier et février avec Jean Pierre Jacquier

Les raids et séjours

Du 3 au 8 Février 2020	Traversée du Vercors Avec Bernard Moreau (raquettes)
Du 20 au 23 Février 2020	Lucerne-Entelbuch (Emmental) Avec Christa Hauchard (raquettes)
Du 21 au 28 Mars 2020	Val di Maira Avec Pierre Barrucand et Arnaud Debriel (ski de rando)

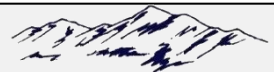
Pour l'inscription aux raids, contacter directement le responsable

Les participants inscrits sur le cahier aux courses de deux jours et plus ne seront acceptés que s'ils sont IMPERATIVEMENT présents à la réunion précédant la sortie concernée.

Attention :

- pour les sorties de plusieurs jours, des arrhes seront demandées.
- les cartes A.N seront vérifiées et les participants qui n'ont pas cotisé (et qui ne sont donc pas assurés) seront refusés. Rappel : 2 journées de permanence, les samedis 30 novembre et 7 décembre 2019, seront assurées pour les adhésions.

Conduite à tenir pour les sorties



Les membres du Comité et de l'Encadrement sont des bénévoles, qui consacrent une partie de leur temps à se former, à préparer les sorties et le matériel, à repérer des itinéraires, réserver, organiser. Ils font de leur mieux pour que nos activités pourtant "à risque" se déroulent en toute sécurité. Par respect pour le temps qu'ils vous consacrent, vous pouvez leur faciliter le travail :

- en vous renseignant sur la sortie, le jeudi qui précède ou par téléphone auprès du chef de course
- en étant à l'heure au rendez-vous et avec le matériel adapté
- en adaptant votre rythme pour rester groupés
- en respectant les consignes (pauses toutes les heures, attente aux carrefours, signaler si l'on s'écarte du groupe, ne pas quitter la collective prématurément...)
- en ne critiquant pas le responsable et surtout pas devant les autres
- enfin, proposer un coup de main pour porter le matériel, faire le serre-file, participer à son niveau et remercier de temps en temps ... autant de gestes qui seront toujours très appréciés.

Lettre aux Amis de la Nature



Chers AN,

Adhérent de nouveau aux AN depuis peu, j'aimerais vous faire part de la visite de nos Amis de la Nature Italiens, principalement de Cecina où j'ai passé mes vacances pendant plusieurs années.

Dans le cadre du jumelage avec nos amis Italiens, nous les avons accompagnés lors de leur court passage à Thonon pour les visites d'Yvoire, Ubine, Thollon-Les-Mémises. A cette occasion ils ont pu déguster maintes spécialités de fromage et... ont beaucoup apprécié.

Cecina, ce ne sont que de bons souvenirs dans une ambiance familiale. Ma première expérience à la maison Gran Pino fut accompagnée de surprises. Déjà ému après un voyage un peu longuet en train, avec mon fils, impliquant plusieurs changements, je fus accueilli avec un apéro local par le regretté Luciano ainsi qu'Anna, Mauro, etc....

Et, dès mon arrivée, je fus présenté à deux charmantes célibataires venues également de la France. Quel début de vacances magique !...

Faisant partie maintenant des anciens de la section, je vous relate également quelques souvenirs de l'organisation des « semaines internationales » qui avaient lieu chaque année, à la fin janvier à Maria-Alm, en Autriche. La première année je me suis retrouvé pensionnaire dans une petite auberge typique dans un environnement qui me rappelait la série télévisée « Sissi Impératrice ». Arrivés le samedi ou le dimanche, tous les AN avaient rendez-vous sur la même piste pour un test de niveau. Les groupes étaient formés pour une semaine et ne se quittaient plus du matin au soir. Ce furent des séjours mémorables. Le rythme des journées était tonique : Schibus 8H30, ski et déjeuner sur les pistes, thé du chasseur 17H, Sieste, rendez-vous 20H, dîner avec le groupe et ensuite valse viennoises.

Vous verrez, il y a beaucoup d'agréables moments à vivre au cours des sorties organisées par notre section.

A bientôt,

Amitiés
Jean-Michel, Publier

Un week-end à Aoste 20-21 juillet 2019

Ce samedi, nous sommes dix à prendre la route pour le Val d'Aoste. Notre objectif : le Mont Fallère... et nos deux cheffes de courses, Caroline et Martine, nous ont promis des sentiers qui sortent de l'ordinaire.

Arrivés à Vétan, nous nous préparons pour notre montée au refuge du Mont Fallère. Quelques dizaines de mètres plus loin, une jeune fille en bois nous indique la route à suivre.



Après une traversée d'alpage, le vrai chemin commence et là, surprise, une marmotte nous accueille. Ce sera la première d'une longue série d'animaux sculptés, installés le long de la montée : lapins, sangliers, hérissons, serpents, papillons, oiseaux... sont mis en situation dans la nature : ici un oiseau nous observe depuis sa branche, là, un écureuil rentre dans le creux d'un arbre, quelques insectes de belle taille se sont posés sur les troncs. Notre sculpteur a même fait en sorte que le raidillon dans la forêt nous paraisse moins rude : tous les animaux de la montagne s'y sont donnés rendez-vous... mais les avons-nous tous vus ?

Un chasseur nous attend au bout du chemin, et un promeneur assis sur un banc fait une pause, une flasque (sans doute remplie du génépi local) dans une main et un verre dans l'autre.

Un petit pêcheur sur un pont enjambant la rivière, des chamois, la bataille des Salasses, un cueilleur de champignons coquin... nous aurons encore bien d'autres surprises tout au long du trajet.

Nous découvrons un refuge très animé : nous arrivons en plein trail du Mont Fallère et c'est une étape de ravitaillement. Pour nous c'est l'étape pique-nique, bien installés sur l'une des terrasses du refuge. L'après-midi est consacré à une petite ascension : le Mont Vertosan. Certains profitent du soleil et font une petite sieste au sommet pendant que d'autres étudient la flore locale.

De retour au refuge, nous sommes accueillis par le gardien-sculpteur Siro Vierin (hé oui, ce sont ses œuvres) et découvrons nos deux chambres... avec salle de bain ! (Il faut dire que ce refuge est aussi équipé d'un sauna, d'un jacuzzi et d'une salle de détente avec livres, jeux, sculptures.... c'est de la rando cinq étoiles... bref, *la dolce vita*).



En fin d'après-midi, les estomacs commencent à gronder et, malgré le vent, nous sortons prendre l'apéro sur la terrasse. Certains vont regretter d'avoir mangé un peu trop de cacahuètes lorsqu'arrive le repas, pantagruélique ! Une partie de belote digne de Pagnol termine cette première journée.

Le dimanche, l'ascension du Mont Fallère nous attend. Nous commençons par un solide petit déjeuner (les estomacs n'ont vraiment pas de mémoire ! Mais il faut reconnaître que les petits sablés sont délicieux). Nous voilà partis. Nous traversons des champs de fleurs (nous n'aurons sans doute jamais vu autant de jubarbes que ce week-end là !), passons par le lac Clapin puis le lac Noir, où certaines font trempette. Puis attaquons l'arête du Mont Fallère, un peu plus sportive et atteignons nos 3090 mètres. Quelques mots sur le livre du sommet, un petit en-cas (décidément !) et nous amorçons la descente de l'autre côté. Quelques chaînes viennent sécuriser ce parcours un peu aérien jusqu'au petit plateau où un troupeau de chèvres à cornes impressionnantes (de loin nous pensions que c'étaient des bouquetins) nous accueille. En fait, il semble que ce soient des chèvres valdotaines avec à leurs cous des colliers parfois très travaillés. Nous poursuivons notre descente jusqu'au lac Fallère où nous déjeunons et profitons encore un peu du cadre. Puis il faut se décider à repartir pour rejoindre les voitures.

Au café-camping-hôtel de Vétan nous pouvons prendre un verre, une glace ou encore du fromage avant de reprendre les voitures et retourner en France.

Merci à Martine et Caroline de nous avoir organisé ce joli week-end en Italie.

Catherine



Traversée du Weissmies

La traversée du Weissmies (4023 m) est une très jolie course glaciaire et rocheuse dans la région de Saas. En dialecte suisse-allemand, « Weissmies » signifie « Mousse blanche », ce qui illustre bien la belle calotte glaciaire du sommet. Cette course a été reportée au week-end des 14 et 15 septembre pour une météo plus clémente : merci les chefs de course !

Nous prenons le départ, samedi matin, de Thonon pour Saas Almagell. Nous sommes un groupe de dix personnes (sept participants et trois chefs de course : Franck, Bernard et Dominique). Franck nous propose un arrêt à Sion pour visiter la basilique de Valère, également appelée « Château de Valère » (église fortifiée du XII^{ème} siècle). Nous approuvons cette excellente idée.

Nous reprenons ensuite la route pour Saas Almagell. Nous y arrivons vers 13h pour pique-niquer avant d'entamer la montée au refuge d'Almagellerhütte où nous attendent un bel accueil, un bon repas et un dortoir de dix : parfait !

Dimanche matin, vers 5h45, nous quittons la chaleur de ce refuge, à la lumière de nos frontales, telle une colonne de lucioles, pour nous lancer à l'assaut de notre 4000 du jour.

Au bien nommé col Zwischbergerpass, à plus de 3200m d'altitude, les premières lueurs du jour font une timide apparition à l'horizon avant d'embraser la montagne. C'est magnifique ! Notre ascension se poursuit sur une crête rocheuse, escalade facile, grimpette ludique, avant que la pente ne se redresse sur les 300 derniers mètres. Là, nous nous encordons et chaque cordée progresse à son rythme jusqu'à 3900m au pied de l'arête neigeuse. Les quelques temps d'attente nous auront permis de profiter pleinement du panorama exceptionnel. Il faut maintenant nous équiper - crampons, piolet- pour parcourir cette dernière arête et parvenir à notre objectif. Nous y voilà, tous heureux d'être là, à savourer l'instant présent, à contempler les 4000 de la crête de Mischabel, de Saas Fee, du Mont Rose... Waouh ! Bravo à Fabienne pour son premier 4000 !

Nous pouvons même manger au sommet avant d'entamer la descente par la voie normale. Il faut être prudent car nous évoluons entre des crevasses de plus de 40m de profondeur, sous des séracs, parfois hauts comme des immeubles de 10 étages... Mais cet univers est merveilleux !

En bas du glacier, deux solutions s'offrent à nous : le téléphérique (deux tronçons) ou à pied jusqu'au premier tronçon puis en trottinette électrique. Nous optons pour la trottinette mais un manque de temps nous fait finalement prendre le téléphérique jusqu'à Saas Grund.



Pot bien mérité à l'arrivée pendant que nos gentils chauffeurs prennent le car postal pour aller chercher les voitures (un grand merci). Nous sommes de retour sur Thonon en début de soirée.

Ce fût un week-end inoubliable. Un grand très grand merci à nos chefs de course de nous offrir d'aussi belles sorties en toute sécurité.

Isabelle Daniel

REFUGE D'UBINE

LE CMACLIE

A proximité du GR5



En été, chalet gardé, 44 places. En hiver, chalet non gardé, 19 places.
Cuisine équipée avec fourneau à bois et cuisinière à gaz, eau courante.
Salle commune avec poêle à bois. Eclairage solaire.
Douches et sanitaires intérieurs en été. Toilettes sèches en hiver.
Ravitaillement possible à Vacheresse.
Téléphone de début juin à mi-septembre : **04.50.73.12.98**

Tarifs : (les chèques vacances sont acceptés)

- Adhérents AN Adulte : 10 € / Enfant (7 à 12 ans) : 3 € / - de 7 ans : gratuit (sauf groupe)
Réciprocité aux adhérents *Auberge de jeunesse*
- Non adhérents Adulte : 15 € / Enfant (7 à 12 ans) : 7 € / - de 7 ans : gratuit (sauf groupe)
- Tarif pour la journée (utilisation de la cuisine) : 3 € / personne
- Gratuité pour les guides et accompagnateurs moyenne montagne sur présentation de leur carte.

Réservation obligatoire :

De début juin à mi-septembre 2020 : contacter le gardien (**04.50.73.12.98**)

De septembre à juin : réservation sur le site des AN : anthonon.fr

Pour récupérer les clés : hors gardiennage, les clés sont remises contre présentation du bulletin de réservation, d'une pièce d'identité et 100 € de caution. Les clés sont à retirer au Café de la Mairie à Vacheresse, chez Mme Isabelle Tagand (téléphoner une semaine avant au 04.50.73.14.18 afin de convenir d'un rendez-vous).

Électroménager
Jean...GRANDO

Arts de la table - Poêles et cheminées

74 200 THONON

Tél : 04.50.71.07.79

www.jeangrando.com



VIN DE MARIN

Vins de savoie - AOC

Domaine Delalex - Producteur

Vin blanc / rouge / rosé et jus de raisin

Tél. 04 50 71 45 82

74200 MARIN



MIE

Code APE 742 C

Diagnostic et Expertise

ELASTOMERE - RESINE - P.V.C - CUVELAGE

« Le Clos d'Armoy » 82 route de Tully 74200 THONON

T/F: 04-50-26-51-95 08-77-89-54-66 Port: 06-80-32-27-15 mail: bgmoreaumug@wanadoo.fr

MOREAU
INGENIERIE
ETANCHEITE



**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR**

LUNCHS – RECEPTIONS – MARIAGES

LA SAPINIÈRE S.A.R.L

11, avenue des Vallées

THONON LES BAINS

J-François **TROLLIET**

Tél. / Fax 04. 50. 71. 20. 91

Portable 06. 70. 70. 01. 66

HOTEL - RESTAURANT - BAR

Les Marronniers

17, Place de Crête - 74200 THONON-LES-BAINS

Tél. 04 50 26 06 91



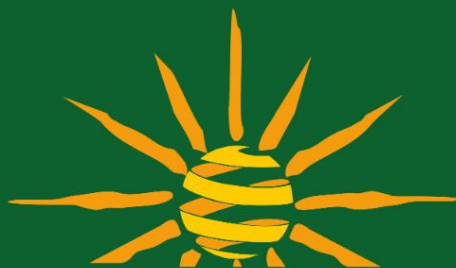
**MATERIEL & RESEAUX INFORMATIQUES.
COPIEURS. MULTIFONCTIONS. AUDIT.
MAINTENANCE. PC. MAC.**

tilt@tilt-info.com
Tél : 04.50.71.96.57
Fax : 04.50.71.96.58

www.tilt-info.com

26 Avenue des Prés Verts
74200 Thonon-les-Bains

19 bis, rue de la République
74100 Ville-la-Grand



TERRE BIO

Alimentation bio, cosmétique, compléments alimentaires

Ouvert du lundi au samedi

6 Boulevard Georges Andrier
THONON
04 50 70 62 27
thonon@terre-bio.com

6 Place Charles de Gaulle
EVIAN
04 50 75 09 78
evian@terre-bio.com

Album photo

Eté 2019



29 et 30/06/19 – Péclet-Polset



04/07/19 – Col de Balme



14/07/19 – Lacs du Grand St Bernard



25/07/19 – CosmoJazz



04/08/19 – Pointe de Chambairy



08/08/19 – Via ferrata du Charvin



25/08/19 – Le Buet



29/09/19 – Pointe de Ressassat