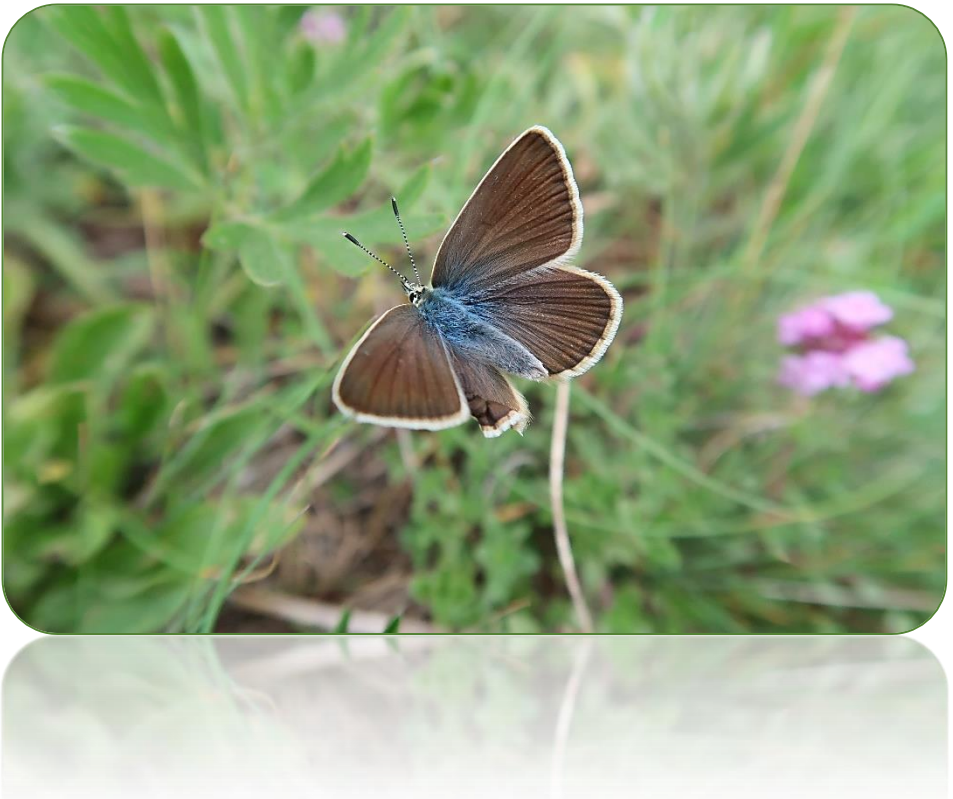




Association de  
**THONON-CHABLAIS**

**LES AMIS DE LA NATURE**



**BULLETIN**  
2<sup>ème</sup> Semestre 2020 - N°70



- 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](http://www.reproleman.com) - [contact@reproleman.com](mailto: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](http://www.la-mere-gaud.fr) - [foiegras@la-mere-gaud.fr](mailto: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](mailto:vuagnat-tupin.ag@swisslife.fr) - ORIAS n°07006421

## Vinothèque

*et son Bar à vins "Le Contre Chagrin"*

**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](http://www.lavinotheque-thonon.com)

# 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](http://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

L'enseuille



## HOTEL - BAR - RESTAURANT ★★ NN

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

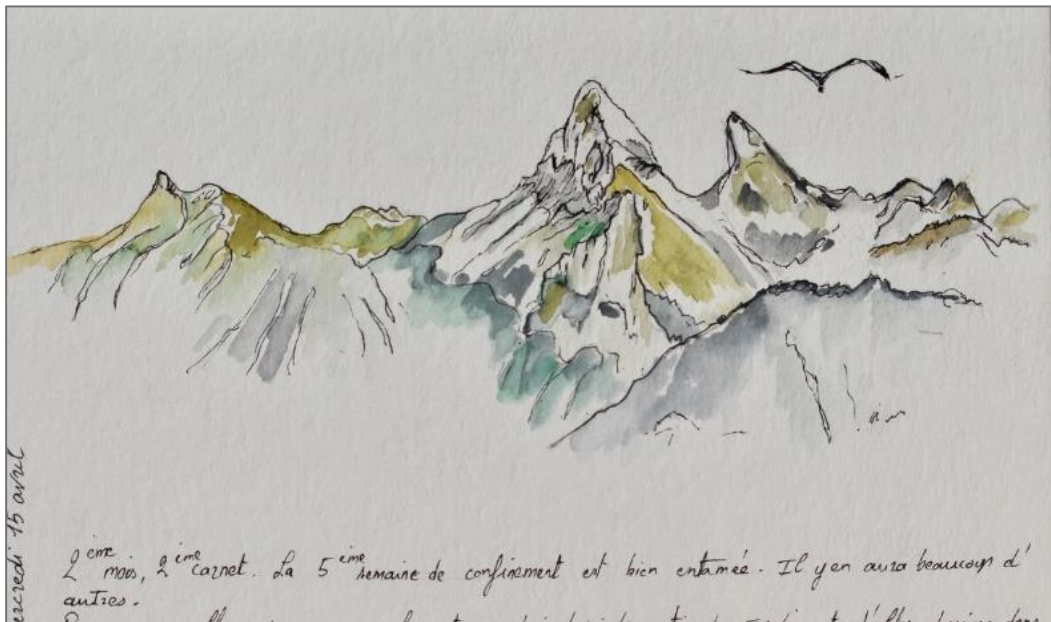


Logis de France

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](mailto:info@hotel-enseuille.com)



*Dent D'Oche*  
*Dessin de Brigitte Lesens*  
*(5<sup>ème</sup> semaine de confinement)*



**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](mailto:contact@anthonon.fr)



## Mot du Président



Bonjour à vous tous. J'ai beau chercher, j'ai moins le cœur à plaisanter. L'heure à défaut d'être dramatique, est grave. Chacun d'entre nous vit une situation inconnue jusqu'alors. On peut toutefois gager que ça ne mettra pas notre glorieuse association en péril. Nous constatons un coup de frein brutal qui nous a complètement bloqués, tant pour la pratique de nos activités favorites que pour le fonctionnement de notre refuge.

Un constat positif cependant, aucun blessé sérieux n'a été à déplorer cet hiver. Saison hivernale particulière et ne ressemblant à aucune autre : arrivée tardive de la neige, conditions nivologiques et météo déroutantes, chaque fois qu'il neigeait, la pluie ou le vent, voire les deux, venaient abîmer notre beau manteau blanc.

Bon nombre des courses qui se sont faites ont dû être changées par rapport au programme initialement concocté par nos chefs de courses.

Et pour couronner le tout, l'arrivée de ce que beaucoup, et j'en faisais partie, ont pris pour une "grippette" et qui est devenu l'horrible virus qui a coupé net la saison.

A l'heure où j'écris mon laïus, je ne sais absolument pas ce que l'avenir nous réserve. Nous allons donc faire un programme d'été. Nous savons que pour Ubine le démarrage de la saison estivale ne se fera pas de manière normale. Les gardiens et gardiennes sont toutefois sur le pont, il est prévu que le refuge soit apprêté pour recevoir les randonneurs et autres occupants...un jour ou l'autre... Nous nous adapterons, évidemment, en fonction des directives des hautes sphères.

Pour aborder un point très positif : Dans le dernier bulletin, je faisais appel aux bonnes volontés pour venir encadrer nos courses ou se former pour devenir encadrant. Plein de personnes, tant femmes qu'hommes ont répondu présent. Alors, mesdames et messieurs les "nouveaux chefs de courses", permettez-moi de vous mettre à l'honneur. Soyez infiniment remerciés pour cet engagement.

Je finirai sur une note là aussi optimiste, et je ne vais pas résister à user de mon légendaire franc-parler : On va le « niquer » ce virus, et on revivra de plus belle, tous les moments exaltants et exceptionnels que nous savons (tiens, en parlant de savon .....on doit se laver les mains, hein !!! Moi, j'ai choisi plutôt l'alcool !!!) nous réserver ensemble !!!

Le président, Arnaud Debriel.

# *Membres du Comité*

*Jusqu'au 31 janvier 2021*

<b>Président :</b>	DEBRIEL Arnaud	06 83 57 50 10
<b>Vice-Président :</b>	TUPIN François	06 43 48 18 89
<b>Secrétaire (et encarts) :</b>	RODRIGUEZ Sylvie	06 70 80 37 03
<b>Secrétaire adjoint :</b>	PREISS Laure	
<b>Trésorier (et encarts) :</b>	BONDAZ Jean-Paul	06 48 93 79 45
<b>Trésoriers adjoints :</b>	BULTEL Pascal JACQUEL Régine	06 86 86 36 43
<b>Adhésions :</b>	ABELLO Catherine	04 50 81 74 02
<b>Adhésions adjointe :</b>	CADET Nathalie	06 81 21 94 04
<b>Responsable travaux Ubine et siège :</b>	DURET Jean-Claude	07 83 17 58 28
<b>Adjoint travaux Ubine et siège :</b>	JÄGER Gaëtan	06 63 21 67 59
<b>Réservations Chalet d'Ubine :</b>	JACQUEL Régine	06 86 86 36 43
<b>Gestion du gardiennage Ubine :</b>	DEBRIEL Arnaud	06 83 57 50 10
<b>Gestion du gardiennage adjoint :</b>	TUPIN François	06 43 48 18 89
<b>Délégué national :</b>	MOREAU Bernard	04 50 26 51 95
<b>Délégué régional :</b>	BONDAZ Jean-Paul	06 48 93 79 45
<b>Environnement :</b>	BASTARD ROSSET Marie-Noëlle	06 23 07 18 08
<b>Environnement Adjoint :</b>	BEAU Sébastien	06 70 92 08 32
<b>Responsable matériel et commission montagne :</b>	TUPIN Franck	04 56 30 23 16
<b>Responsable escalade adultes:</b>	BEAU Sébastien TUPIN François	06 70 92 08 32 06 43 48 18 89
<b>Contact formation :</b>	MOREAU Bernard	04 50 26 51 95
<b>Relation presse :</b>	RODRRIGUEZ Sylvie	06 70 80 37 03
<b>Bulletin :</b>	ABELLO Catherine	04 50 81 74 02
<b>Bulletin adjointe :</b>	CADET Nathalie	06 81 21 94 04

♦♦♦♦

## *Mais aussi :*

<b>Gestion bons du vieux campeur :</b>	LECHAPT Marie-Claude	04 50 71 46 63
<b>Site internet :</b>	PEROT Alain	alainperot@wanadoo.fr
<b>Responsable entretien du local :</b>	CAJELOT Nathalie	

## *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	FREZIER Nelly	04 56 81 45 02
BENAND Jacqueline	06 43 23 38 54	GARCIA MARTIN Bélen	06 83 05 24 46
BRULPORT Yves	06 23 44 37 21	GARNIER Benoît	06 25 56 34 79
CABIROU Edwige	06 52 93 81 26	GAUDELAS Martine	06 22 71 17 94
CAMPOS Carmen	06 36 54 01 22	GERBAIX Denys	06 25 14 02 32
CEZARD Caroline	07 70 06 86 08	HAUCHARD Christa	06 76 73 02 54
COMBEAUD Dominique	04 50 73 16 98	JACQUEL Régine	06 86 86 36 43
CREMER Christian	06 07 28 84 84	JACQUIER Jean-Pierre	06 75 11 87 04
DANIEL Isabelle	06 52 91 02 35	JÄGER Gaëtan	06 63 21 67 59
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 : 80 € 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<sup>er</sup> 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 28 novembre et 5 décembre 2020 pour les nouvelles adhésions et pour les renouvellements d'adhésions 2020.**

**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)

## *Impressions de Sibérie*

Nous en rêvions tous depuis des mois ! Sibérie, taïga, Baïkal... ces noms qui se perdaient très loin, à l'autre bout de notre continent, dans les brumes glacées d'où le soleil émerge chaque nouveau matin.

Dès l'arrivée à Moscou nous prenons un petit avant-goût de la Russie, de la Russie urbaine, avant d'atteindre les grands espaces tant espérés. Les aléas du prix des vols nous avaient offert la possibilité de faire une journée d'escale à Moscou et, pour notre plus grand plaisir, nous nous sommes joints à la flânerie des moscovites qui profitaient du soleil printanier en ce jour férié.

Nous avons admiré, émerveillés, les bulbes dorés, les fresques et les icônes des cathédrales du Kremlin, les nombreuses petites églises fraîchement restaurées, les quartiers anciens et les façades pimpantes des palais du XVIII<sup>ème</sup> siècle contrastants avec les immeubles staliniens ou post-soviétiques.

Les contrastes sont d'ailleurs partout présents : les visages revêches des fonctionnaires et la prévenance de Dimitri nous offrant son aide, la grisaille du béton stalinien et l'explosion de couleurs fraîches des édifices restaurés, le retour urgent aux pratiques religieuses après une privation de 70 ans, le besoin frénétique de lumière et de consommation après l'uniformité grise des années soviétiques. Une sensation d'explosion de vie, même si la réalité quotidienne n'est pas encore rose pour tous, nous le verrons.

Le lendemain c'est encore le soleil qui nous accueille au bout de la piste d'Irkoutsk lorsque se pose notre avion au petit matin du 23 février, pour ne plus nous quitter. Quelle chance !

Cette fois nous y sommes bien en Sibérie et l'ambiance est différente ; c'est juste palpable dans l'air, comme une légèreté empreinte de gravité. Le froid est plus vit aussi, nos équipements se justifient. Chaque découverte nous plonge un peu plus dans la réalité de cette région particulière. Beaucoup de sibériens d'aujourd'hui sont des descendants de condamnés à la relégation pour simple incompatibilité d'opinion avec les pouvoirs en place (Tsars de toutes les Russies ou dictateurs socialiste) ou déportés »volontaires« .

« En Russie, on pense ce que l'on veut, à condition que ça ne se voit pas »

Miron Cheremetiev, 1817

Les moins chanceux ont nourri la monstruosité du Goulag et n'en sont pas revenus. Le respect, voir la vénération, pour ces millions d'hommes sacrifiés et les souffrances de leurs familles sont perceptibles dans de nombreux monuments du souvenir mais surtout dans l'attitude des habitants vis à vis de leur histoire. Nous ne pouvons que nous incliner.

Et ce sera le Baïkal, enfin.

Emerveillement devant l'infinitude de la glace, la lumière poudrée, irisée lorsqu'une brume imperceptible filtre les rayons du soleil. La sensation de liberté est totale : pas de chemin tracé, pas de pancartes de direction, la vastitude de la glace, sa pureté sont tout à nous. Nos premiers pas sur ce terrain inconnu trahissent une imperceptible hésitation : c'est juste l'idée que.... nous marchons sur l'eau ! Sous la banquise de près d'un mètre d'épaisseur la profondeur abyssale du lac réveille sans doute en nous une peur atavique lointaine. Très vite nous nous laissons prendre à la magie de ce miroir parfait dont les moirures varient à chaque pas. Nous tentons de fixer par nos photos cette beauté changeante, conscients pourtant que ces images ne s'effaceront pas de nos cœurs. A d'autres moments la glace sera recouverte d'une fine couche de neige qui donnera la sensation de marcher sur du molleton. Ainsi nos pas se transforment vite en une marche presque méditative.

Allant d'étape en étape au rythme de nos hébergements, nos hôtes d'une nuit nous permettent de découvrir le sourire de l'accueil sibérien. Chez beaucoup nous percevons la chaleur du partage sous le souci du « bien recevoir » même si pour ces personnes l'activité touristique est une source de revenu nécessaire. Encore une fois le ressenti ne sera pas le même dans les hôtels où, malgré le confort, l'homo soviéticus transparait encore sur les visages.

Comment décrire le bonheur des soirées dans ces si chaleureuses maisons (le bois qui les constitue n'est pas totalement étranger à ce mot!) ? Le désordre de l'arrivée des bagages, les rires, les blagues autour de la table, la franche camaraderie qui règne au sein du groupe, la cuisine « maison » (ah, le hareng sous sa fourrure!), les fou-rires les soirs de « bania », le saut dans l'eau du Baïkal, la finesse et l'humour de notre guide ont largement contribué à notre provision de bons souvenirs.



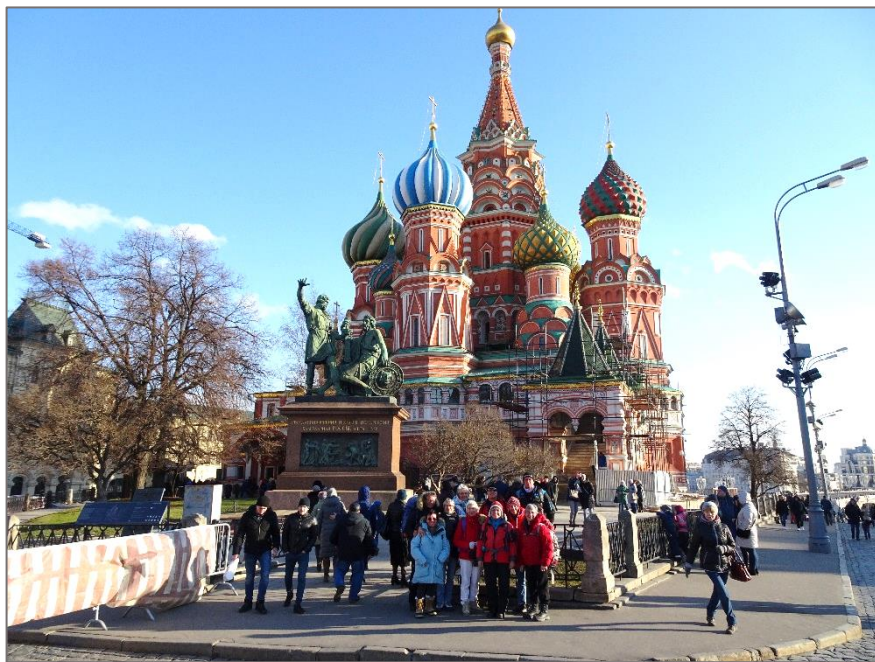
Au matin, en retrouvant la glace, de nouveaux paysages nous attendent chaque jour, déployant sous nos yeux émerveillés tantôt des collines dénudées par le vent ou couverte de taïga, tantôt des parois abruptes tombant dans le lac ou des rochers gravés par d'ancestrales rituels chamaniques, mais toujours le silence des immenses solitudes avançant vers un éternel rendez-vous avec l'horizon. A partir d'Olonne, la terre bouriate, pays de légendes et territoire marqué par le chamanisme, nous offre d'autres bonheurs. Neige profonde, sources d'eau chaude entourant d'une brume ouatée la forêt de cèdre gigantesques, taïga épaisse, nous ramènent aux images sibériennes de la littérature, celles qui ont nourri nos rêves.

Une dernière étape au monastère bouddhiste tibétain a souligné la cohabitation harmonieuse des trois grandes religions chrétienne orthodoxe, chamanique et bouddhiste dans cette région où la Nature et sa préservation bénéficient de soins presque dévotionnels.

Heureuse Sibérie qui nous a offert le bonheur rare de ces moments de grâce.

Merci à Irina, Aldar et tous ceux qui ont œuvré à la réussite de ce voyage.

Odile MUZART



*Le groupe à Moscou*

# Programme été 2020

## Juin 2020

Dimanche 31 Jeudi 4	Le Môle Mont de Grange + soirée fondue	Catherine Abello Christa Hauchard + Denis Bertoud
Dimanche 7 Jeudi 11	Tour du Linleu Tour du Chauffé, Pointe Autigny	Jacques Delage Carmen Campos
Sam + Dim  Dimanche 14 Jeudi 18	Les 3 Glaciers du Ruitor 3486m Tête du Parmelan Tête des Fieux depuis Vacheresse	Bernard Moreau  Dominique Combeaud François Tupin
Sam + Dim Samedi 20 Dimanche 21 Jeudi 25	Week-end Aravis Tour du Lac d'Annecy à vélo Le Mont Veyrier Les Arêtes de Charousse depuis Novel	Pierre Barrucand  Benoît Garnier
Sam + Dim  Dimanche 28	Mt Chétif + Tête de Licony (Courmayeur) Tour du Roc d'Enfer	Franck Tupin  Gaëtan Jäger

## Juillet 2020

Jeudi 2	Château d'Oche	Carmen Campos
Sam + Dim  Dimanche 5 Jeudi 9	Le Rimpfishorn 4199m depuis Tasch Les Lacs Laouchets Chalet des Auges. Les Glières	Franck Tupin + Dominique Combeaud  Gaëtan Jäger Jacques Deffaugt
Samedi 11 + Dimanche 12 Mardi 14	Mont Emilius + Becca de Nona (Aosta) Les Cornettes de Bise	Franck Tupin  J.P Jacquier
Samedi 18 Dimanche 19 Jeudi 23	Bel Oiseau Pic d'Artsinol Pointe de Chambas en traversée	Carmen Campos Dominique Combeaud Bernard Moreau
Sam + Dim  Dimanche 26 Jeudi 30	Tour du Portalet, Refuge Saleina Lac de Lessy Cabane Rambert depuis Pont de Nant	Bernard Moreau  Catherine Abello Benoît Garnier

Marianne MOREAU propose trois sorties via ferrata les jeudis de Juillet/Août (la contacter pour les dates selon les conditions)



# ...Y en a pour tous les goûts...

## Août 2020

Samedi 1er Jeudi 6	Feux de Montriond Les Glières par le Pas du Roc	Michel Dutruel + Arnaud Debriel Martine Roget
Dimanche 9 Jeudi 13	Lac de Soi. Dents du Midi La Cabane du Petit Pâtre	Carmen Campos Christa Hauchard
Dimanche 16 Jeudi 20	Tour des Lacs du Val de Bagne Fenêtre d'Arpette	Jacqueline Bénand Benoît Garnier
Vendredi 21 Dimanche 23  Jeudi 27	Cosmo Jazz festival à Chamonix Cabane des Aiguilles Rouges depuis Lac Bleu Sur les crêtes de Bellevaux/Mégevette	Christa Hauchard Carmen Campos  Jean-Pierre Favre
Dimanche 30	Fête du Club	<b>Tous</b>

## Septembre 2020

Jeudi 3	Les Dents Blanches, Pas de la Latte	Jean-Pierre Jacquier
Sam + Dim  Dimanche 6 Jeudi 10	Arpelistock + Wildhorn depuis Sanetsch Pointe de la Terrasse Roc de Tavaneuse	Franck Tupin  Bernard Moreau Carmen Campos
Sam + Dim Dimanche 13 Jeudi 17	Mont Pourri ou Dôme de la Sache Sortie surprise Les Voirons depuis Machilly	Pierre Barrucand + Franck Tupin Yves Brulport Benoît Garnier
Sam + Dim Dimanche 20  Jeudi 24	Obiou et Pic de Bure (Dévoluy) La Gummfluh  Boucle d'Emosson	Franck Tupin Catherine Abello + Arnaud Debriel Christa Hauchard
Sam + Dim  Dimanche 27	Creux du Van. Refuge A.N  Pointe de Bellevue	Martine Gaudelas + Caroline Cézard Jacques Delage

### **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 28 novembre et 5 décembre 2020, seront assurées pour les adhésions.

*Les participants inscrits (auprès du chef de course) aux courses de deux jours et plus ne seront acceptés que s'ils sont IMPERATIVEMENT présents à la réunion précédant la sortie concernée.*

# ...et les goûts sont dans la nature

Octobre 2020		
Jeudi 1 <sup>er</sup>	Les 3 « Cha »	Jean-Pierre Favre
Dimanche 4 Jeudi 8	Pointe Ronde. Arête de Lalys Brame du Cerf	Bernard Moreau Benoît Garnier
Samedi 10 Dimanche 11	Le Dérochoir Sortie Chataignes : Meillerie-Les Mémises	Carmen Campos Jean-Pierre Jacquier
Jeudi 15	Le Brévent depuis le Parc Merlet	Carmen Campos
Samedi 17 + Dimanche 18 Jeudi 22	Remue-ménage Ubine  Tour de Chalune	<b>Tous</b>  Benoît Garnier
Dimanche 25 Jeudi 29	Lac Blanc La Roche Pallud (Mieussy)	Jacqueline Bénand + Gaëtan Jäger Martine Roget

Novembre 2020		
Dimanche 1er Jeudi 5	Col Nord des Pointes Longues Col de Chesery depuis Morgins	Jean-Pierre Favre Pierre Barrucand
Dimanche 8 Jeudi 12	Les Terrasses de Lavaux La Maladière et la Grotte aux Loups	Jacques Delage Martine Roget
Dimanche 15 Jeudi 19	Sortie à Définir Pas du Roc (Bornes)	Jacqueline Bénand Pierre Barrucand
Dimanche 22  Jeudi 26	Du côté de Samoëns  Sortie à définir	Caroline Cézard + Martine Gaudelas François Tupin
Dimanche 29	Pointe d'Uble	Pierre Barrucand

## *Gardiennage du chalet d'Ubine*

*De juin à septembre 2021*

*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.*

# Randos piano

## Juin 2020

Dimanche 7	Pointe de Miribel	Bernadette de Roland + Aude Gagnaire
Dimanche 21	Col de la Neuvaz	Serge Dupessey

## Juillet 2020

Dimanche 5 Jeudi 9	Belvédère de Montriond Sortie famille : Pointe de Lachau	Martine Roget Pierre Barrucand
Dimanche 12 Jeudi 16	Chardonnières par Frèterolles Sortie Famille : dessin/aquarelle à Hermance	Serge Dupessey Christa Hauchard
Dimanche 19	Mont Ouzon	Sébastien Beau

## Août 2020

Dimanche 2	Dranse de Morzine	Nelly Frézier
Dimanche 9	Lac de Lovenex	Serge Dupessey
Dimanche 16	Pointe de Cercle	Régine Jacquel
Dimanche 23	Les sources de Publier	Serge Dupessey

## Septembre 2020

Dimanche 6	Les Chalets de Lens	Jean-Paul Fohr
Dimanche 20	Lac de Tavaneuse	Jean-Paul Fohr

## Octobre 2020

Dimanche 4	Vignes de Crépy	Marie-Noëlle Bastard Rosset + Aude Gagnaire
Samedi 17 Dimanche 18	Remue-ménage Ubine	<b>Tous</b>
Dimanche 25	Mine de Charbon de Vacheresse	Serge Dupessey

## Novembre 2020

Dimanche 8	Le Bouveret du lac	Nelly Frézier
Dimanche 22	Tour de la Pointe des Folllys	Jean-Paul Fohr

Les randos-piano du premier dimanche de chaque mois sont à la demi-journée

# *Les raids et séjours*

<b>Du 6 au 12 Juillet 2020</b>	<i>Au cœur de la Suisse</i> Avec Christa Hauchard
<b>Fin août-début septembre</b>	<i>Tour du Beaufortain</i> Avec Bernard Moreau
<b>Du 5 au 16 septembre 2020</b>	<i>Randocéane Préfailles</i> Avec Serge Dupessey
<b>Du 7 au 12 septembre 2020</b>	<i>Via Alta delle Verzasca (Tessin)</i> Avec Serge Rosello et François Tupin

*Pour l'inscription aux raids, contacter directement le responsable*

## *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.

## *Deux adhérents nous parlent de leur expérience avec les Amis de la Nature (le deuxième témoignage se trouve en page 24)*

### *Lettre au président*

Bonjour Arnaud,

Je n'ai pas spécialement de récit ou de fait marquant à développer, mais je profite de cette période de confinement pour prendre ma plume et t'écrire ces quelques lignes.

Nous traversons et nous vivons une épreuve mondialement exceptionnelle qui nous coupe socialement et économiquement de notre quotidien.

Un quotidien bien souvent banalisé par une routine infernale, infernale au point de courir après un temps qui nous manque terriblement. Aujourd'hui le temps s'est arrêté pour nous offrir l'opportunité de nous concentrer sur d'autres valeurs comme l'importance de la santé, l'importance de nos proches et l'importance de vivre sa vie et ses passions.

Aujourd'hui j'ai le plaisir et le temps de me poser pour te remercier particulièrement pour m'avoir convaincu d'adhérer aux AN, car j'avais des aprioris sur l'effet néfaste d'un groupe qui pouvait polluer le plaisir d'apprécier les paysages que nous offre la montagne. En réalité, je constate que l'objectif principal du club est orienté sur le plaisir de partager ensemble la montagne en toute simplicité sans objectif de performance.

J'ai fait mes premières courses dès cet hiver en ski de randonnée avec bonheur en découvrant des spots que je n'aurais pas entrepris seul. Je pense au Pic Chaussy menée par Franck Tupin, je pense au Col de Balafrasse menée par Dominique Combeaud, je pense à la Combe Suspendue menée par tes soins.



*Combe suspendue*

Cet élan coupé par le Covid 19 a mis fin brutalement à l'ensemble des courses. Des courses de printemps que j'attendais impatientement pour prolonger la saison de ski de randonnée sur des cimes au-delà de notre Chablais qui ne peut plus nous accueillir en cette saison intermédiaire.

Désormais j'ai hâte de découvrir le bulletin d'été avec l'école de neige et glace pour appréhender des traversées glaciaires et des cimes à 4 000 m. Alors, je fais confiance à tous les Chefs de Courses pour nous concocter des surprises pour que je puisse réaliser mon premier 4 000 avec les AN.

Dans l'attente de tous vous retrouver après le confinement dans la joie et bonne humeur.

Stéphane Lauvergeon

## *Raid dans en Vercors*

*Organisé par Bernard Moreau (du 3 eu 10 février 2020)*

Lundi 3 février :

Nous, c'est à dire 8 raquetteurs plein d'espoir et d'allant, devons-nous retrouver au col du Rousset (Drome). MAIS, la mine de plus en plus déconfite à l'approche du col, les ongles rongés, les sphincters noués, nous vîmes des conditions de neige digne d'un 14 juillet avec des prés d'un beau vert tendre !

Nous avons hésité à plier bagage vers d'autres cieux MAIS grâce à la persévérance de notre chef de course qui gravit les sommets alentour au péril de sa santé, un passage fut trouvé entre deux plaques de verdure : les pistes de ski nous ont sauvé !

Le chargement des pulkas fut un moment mémorable et toutes les femmes apprécièrent de voir les hommes bâtés à leur pulka ! De plaque en plaque, nous tirâmes nos pulkas, haletant, suant sous les yeux ébahis des promeneurs. Et les femmes qui croyaient faire une bonne affaire devaient aussi tirer les pulkas avec une longe.

Arrivés au sommet du plateau, nous fumes sidérés de voir toute une étendue de neige sous nos yeux. Chemin faisant, nous apprîmes que les pulkas pouvaient se retourner et les raquettes se casser.



1<sup>ère</sup> étape : baraque de Prés Peyret, Le randonneur solitaire a eu affaire à une bande de joyeux drillles ! Et il y avait un poêle...., luxe suprême !

2<sup>ème</sup> jour : réveil tardif à 8h30. Le vent a soufflé violemment toute la journée (80km/h) avec des chutes de neige ce qui nous fit avancer avec une moyenne horaire de 1km/h mais avec des points de vue sur les plateaux superbes. Bernard qui nous avait habitués au confort rustique, s'était surpassé : la bergerie de Jas Neuf avait le mérite d'avoir la porte ouverte, nous évitant de monter les tentes dans la tempête. Ce lieu était authentique avec ses brouettes, ses filets, ses seaux, ses crottes au sol et ses courants d'air. Pas de poêle mais un toit ! Après un rangement sévère, ce lieu s'est transformé en cuisine, salon, salle à manger, dortoir avec son bar américain (cf photo). Ce lieu nous servit de camp de base, c'était tellement, tellement.... Au premier réveil, la neige s'est invitée sur nos matelas (port du bonnet obligatoire!) et l'eau a gelé dans les gourdes.



3<sup>ème</sup> jour : beau temps et grand vent. Nous avons traversé le plateau dans un décor magnifique et gravit le pas de Peyrole (1983m) sous un vent tempétueux. La vue panoramique est sublime. De retour au camp de base, nous avons fait une tentative de montage de tentes. Après quelques essais de terrassement, le vent a gagné la partie, une seule tente fut installée.

4<sup>ème</sup> jour : ouf ! Plus de vent. A 6h du matin, le locataire de la tente, non dérangé par les ronflements, nous a réveillés pour partir à 8h faire une belle randonnée en boucle par la Tour Chevalière. Nous profitons du paysage somptueux sous l'égide du Mont Aiguille et du Grand Veymont. Le retour s'est fait par une descente vers le monument dédié aux martyres du Vercors.

5<sup>ème</sup> jour : préparation des pulkas pour quitter notre campement et nous diriger au pied du Grand Veymont. La cabane de l'Aiguillette est minuscule et nous avons monté les quatre tentes en arrivant au milieu de l'après-midi puis nous avons fait une petite rando aux alentours.

6<sup>ème</sup> jour : le col des Chatons nous en a fait voir dans la descente bien raide avec les pulkas mais tout s'est bien passé et nous sommes rentrés tranquillement jusqu'aux voitures.

Merci Bernard !

Par Belén, Carmen, Christa, Régine, Bernard, Claude, Jean-Claude, Jean-Paul (texte collectif)



## *Week-end Aravis, hiver 2020*

Pour réussir ce weekend Aravis il faut plusieurs ingrédients :


Le Chalet de Pierre ne doit pas être loué à de quelconques vacanciers ou locataires de longue durée ; une météo favorable à la pratique du ski de piste et de ski de randonnée ; des conditions de neige parfaites tant dans l'abondance que dans la sécurité et SURTOUT il faut quelques Amis de la Nature pour parfaire cette réussite.

Cette année les ingrédients étaient tous réunis et après un report du premier weekend de février sur le deuxième de mars nous nous sommes retrouvés à 11 au pied du télésiège de l'Étalle à la Clusaz à 9 h 30 pour une belle journée de ski de piste dans cette belle station de LA CLUSAZ dans notre belle HAUTE SAVOIE. Le temps est magnifique, la neige bien préparée et dès la première descente nous pouvons apprécier les bords de piste couverts de neige fraîche. Après l'échauffement, nous avons la chance de pouvoir accéder à la combe de Borderan. C'est du hors-piste en station, la combe est magnifique, sauvage et nous pouvons encore faire nos traces, du grand ski !!

Ensuite direction les pentes du col de Balme par la combe du Fernuy. Une immense avalanche a coulé le mercredi et nous prive du mur de la piste noire fermée. Pause casse-croûte à la salle hors sac de Balme et direction le col de Balme. Et là, juste avant d'atteindre les 2400 m, un épais brouillard vient de tomber sur la piste et va nous priver de rejoindre la combe de Bellachat pour notre deuxième hors-piste de la journée. Un petit peu dur pour certains d'évoluer dans le jour blanc mais dès qu'on passe en dessous, on se régale dans cette belle neige. Après quelques nouvelles descentes par le mur d'Edgar (Grospiiron), les crêts du Loup et du Merle, nous rejoignons nos voitures et nous rendons à Alex par le col de la CROIX FRY.



Deuxième partie du weekend : soirée au chalet. Chacun a une mission à accomplir pour la préparation de la raclette, du couchage ou encore de l'animation. On est rejoint par 3 gentils membres et vers 19 h on est prêt pour l'apéro, la soirée animée par notre musicien en chef

(Franck) au synthé, l'harmonica d'Yves et le kazoo  de Caroline. Quelques coups de fourchettes, quelques verres en l'air et quelques pas de danse plus tard, il est l'heure de se coucher car demain la journée sera longue.

Dimanche matin lever matinal pour le petit déjeuner et nous rejoignons nos 8 compagnons qui arrivent directement du Chablais. Destination la TOURNETTE et ses 1400 m de dénivelé. Trop dur pour certains qui quittent le navire dès le matin. Nous sommes donc 20 pour attaquer cette belle montée.

Les premiers mètres sont faciles, les premiers mètres car après 10 minutes de marche, on entre dans la forêt et le chemin prend une inclinaison qui rebute certains. On forme 2 groupes : un « rapide » et un « à allure modérée ». Le chemin est non seulement raide mais il est étroit et la neige est bien tassée, notre progression n'est pas très rapide. Le temps est splendide, pas de vent, on monte, on monte. Après 1200 m de dénivelé un petit groupe arrête sa progression pendant que les plus vaillants atteignent le fameux fauteuil de la Tournette après avoir bien brassé la poudreuse autour de l'échelle.

Reste plus qu'à se régaler dans la descente et faire un peu de ski « cowboy » dans le chemin avant de rejoindre les voitures. Une randonnée où chacun aura pu évoluer en fonction de sa condition physique et de son niveau de ski en toute neige.

Après quelques kilomètres nous voilà de retour au chalet où nous profitons du jardin et du temps printanier pour prendre un pot bien mérité. Après quelques rangements, direction le Chablais pour un retour dans nos foyers respectifs. Nous ne savions pas, à ce moment-là, que 8 jours plus tard, nous ne pourrions plus quitter nos pénates pendant de longues semaines à cause du covid-19.

Un grand merci à tous les participants et j'espère que nous pourrions renouveler ces activités dans un tout proche avenir.

Pierre



## *Et, pour finir, le récit de Sylvie*

Je suis arrivée dans la région en 1986 ce qui m'a permis de découvrir la randonnée pédestre avec des amis dans le Chablais.

Cette activité physique passionnante je l'ai partagée avec mes enfants ainsi que le ski de piste que je pratiquais beaucoup à l'époque.

J'ai découvert le ski de randonnée bien plus tard au sein d'une petite association, cette manière de découvrir en hiver des lieux sauvages et de dévaler des pentes de neige fraîche m'a donné envie de pousser encore plus mes aventures afin de découvrir d'autres lieux.

Après un bref passage dans une autre association de Thonon où avec mon époux nous n'avons pas trouvé d'attrait, nous nous sommes rapprochés des Amis de la Nature il y a 4 ans car ma maman y a été adhérente pendant une quinzaine d'années.

Tout de suite nous avons aimé la convivialité, la gentillesse des accompagnateurs et le programme des courses très varié.

Sensibilisés par notre fils secouriste en montagne avec qui nous avons pratiqué un peu d'alpinisme on s'est de suite sentis en confiance avec les accompagnateurs quand une course révèle des difficultés. Ceux-ci se démènent pour trouver des courses qui restent à chaque fois de beaux souvenirs.

Les sorties se font toujours dans la joie et la bonne humeur.

En 4 ans aux AN j'ai découvert de nombreux endroits que je ne connaissais pas.

Des liens se sont créés avec certains/certaines, il y a beaucoup de partage. C'est comme une deuxième famille.

Quand le Président a lancé un appel pour combler le poste vacant de secrétaire j'ai tout de suite postulé car je désire donner du temps à cette association où l'on se sent bien.

A présent en plein confinement la famille manque, les copains et l'ambiance des Amis de la Nature aussi.

Heureusement il reste le souvenir de la dernière sortie.

Ce fût le week-end dans les Aravis chez Pierre Barrucand qui nous a fait dévaler les combes de la Clusaz à ski le samedi, suivi d'une belle soirée raclette « ambiance chansons au coin du feu » avec Frank au piano.

Le dimanche on retrouvait l'équipe de la journée pour faire la Tournette à ski de randonnée. Un magnifique weekend avec une fine équipe.

D'autres weekends et sorties étaient planifiés, hélas le confinement en a décidé autrement mais ce n'est que partie remise. Nous saurons davantage les apprécier.

Sylvie Rodriguez

# 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](http://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).



**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

**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

**BOUCHERIE  
CHARCUTERIE  
TRAITEUR**

**J-François TROLLIET**

*LUNCHS – RECEPTIONS – MARIAGES*  
**LA SAPINIÈRE S.A.R.L**  
11, avenue des Vallées  
**THONON LES BAINS**  
**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](http://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

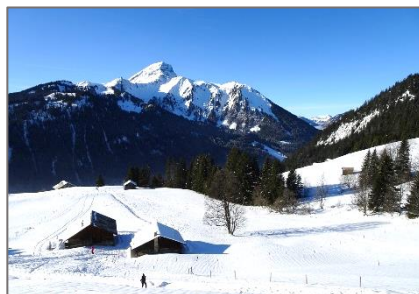
6 Place Charles de Gaulle  
EVIAN  
04 50 75 09 78  
evian@terre-bio.com

# *Album photo*

*Hiver 2020*



**19/12/19 – Pic Chaussy**



**29/12/19 – Chalet du Mouët**



**05/01/20 – Rando piano Mont Bénand**



**12/01/20 – Tour d'Uble**



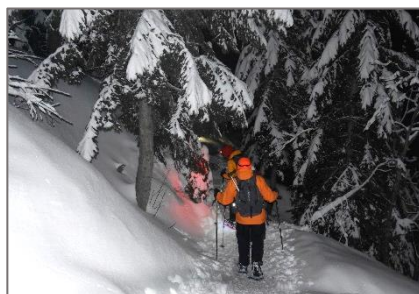
**12/01/20 – Col de Balafresse**



**31/01/20 – Inauguration du siège**



**Du 20 au 23/02/20 – Autour de Lucerne**



**06/03/20 – Pleine Lune aux Tinderets**