



Association de
THONON-CHABLAIS

LES AMIS DE LA NATURE



BULLETIN

1^{er} Semestre 2021 - N°71



- 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

**1 ENSEIGNE...
...2 MAGASINS**



G. DUBOULOZ

BRICOLAGE

19 Avenue Jules Ferry
74200 THONON
04 50 71 14 65

DECORATION

72 Allée du Larry
74200 MARIN
04 50 71 36 92

larry@gdubouloz.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 - 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

**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

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**

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 :

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

Le site de la section 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.

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

Mot du Président



Nous sommes à l'aube de l'hiver, quelques mois déjà que le coronavirus bouleverse nos habitudes. Il ne nous a tout de même pas empêchés de mener à bien notre saison d'été 2020. A bien pratiquer la montagne car aucun accident n'a été à déplorer. Pour Ubine, c'était plus en demi-teinte...voire "quart" de teinte ! La fréquentation du refuge n'a représenté que la moitié environ de ce que nous faisons habituellement. Et, contrairement à la rando sans accident, à Ubine, une gardienne s'est blessée. Pied cassé en glissant sur le carrelage mouillé.

Il est à regretter que nous n'ayons pu organiser la "fête du club". C'était l'occasion pour pas mal "d'anciens" de venir côtoyer les "petits nouveaux" ou tout simplement se retrouver et évoquer le passé. C'était l'occasion de se retrouver à une belle tablée champêtre avec la musique en fond sonore, l'occasion de valser, et c'est peu commun, dans les gravillons et les cailloux devant le chalet !

Bon, impossible cette année, c'est comme ça ! espérons que ce fouteur de m....., heu, ce fauteur de m....., non, ce fauteur de trouble nous laisse en paix dans un avenir proche. Pour ce qui concerne l'avenir proche, justement, nous allons faire comme si de rien n'était. Nous avons concocté un beau programme d'hiver : raquettes et ski de randonnée sans oublier les randos piano qui remportent un gros succès. Des raids raquettes ou ski de rando seront également proposés.

Nous projetons d'organiser le congrès annuel des Amis de la Nature France qui aura lieu le week-end de Pentecôte. Vaste programme car nous allons gérer la venue de...on table sur 200 personnes qui viendront de la France entière. Il faudra accueillir, héberger, nourrir et divertir ces AN venus d'horizons lointains. Grace au travail réalisé par une fine équipe et les volontaires prêts à apporter leur soutien, cet évènement s'annonce sous les meilleurs auspices ! Nous allons organiser notre assemblée générale prévue le samedi 16 janvier 2021. Hélas, je pense que là aussi, nous devons faire l'impasse sur la partie festive...pas d'cul Lulu, c'était ma tournée d'adieu ! Je partirai la tête basse mais haute ! Il n'y a que moi pour arriver à faire une telle prouesse !!! Surtout lorsqu'on connaît ma légendaire souplesse !!!

J'aurais voulu quitter la présidence dans la joie qui me caractérise, ce sera difficile au vu de la conjoncture. Je me console, malgré tout en constatant que notre association est une splendide réussite et c'est le plus beau cadeau que je puisse avoir.

Amitié à toutes et tous.

Arnaud.

Membres du Comité

Jusqu'au 31 janvier 2021

Président :	DEBRIEL Arnaud	06 83 57 50 10
Vice-Président :	TUPIN François	06 43 48 18 89
Secrétaire (et encarts) :	RODRIGUEZ Sylvie	06 70 80 37 03
Secrétaire adjoint :	PREISS Laure	
Trésorier (et encarts) :	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
Adhésions adjointe :	CADET Nathalie	06 81 21 94 04
Responsable travaux Ubine et siège :	DURET Jean-Claude	07 83 17 58 28
Adjoint travaux Ubine et siège :	JÄGER Gaëtan	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
Environnement Adjoint :	BEAU Sébastien	06 70 92 08 32
Responsable matériel et commission montagne :	TUPIN Franck	04 56 30 23 16
Responsable escalade adultes:	BEAU Sébastien	06 70 92 08 32
	TUPIN François	06 43 48 18 89
Contact formation :	MOREAU Bernard	04 50 26 51 95
Relation presse :	RODRRIGUEZ Sylvie	06 70 80 37 03
Bulletin :	ABELLO Catherine	04 50 81 74 02
Bulletin adjointe :	CADET Nathalie	06 81 21 94 04

♦♦♦

Mais aussi :

Gestion bons du vieux campeur :	LECHAPT Marie-Claude	04 50 71 46 63
Site internet :	PEROT Alain	alainperot@wanadoo.fr
Responsable entretien du local :	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	06 85 48 45 10
BARRUCAND Pierre	06 11 53 66 31	FREZIER Nelly	04 56 81 45 02
BASTARD ROSSET M.N	06 23 07 18 08	GAGNAIRE Aude	04 50 26 50 16
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
DE ROLAND Bernadette	06 16 38 28 52	MOREAU Marianne	06 22 63 56 57
DEBRIEL Arnaud	06 83 57 50 10	ROGET Martine	06 10 12 52 58
DELAGE Jacques	04 50 70 22 08	TESSIER Marie-Bénédicte	06 77 64 35 36
DUPESSY Serge	04 50 70 01 79	TUPIN Franck	04 56 30 23 16
DEFFAUGT Jacques	06 80 85 61 20	TUPIN François	04 50 26 14 18

Responsables Escalade

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

Contact : sbastienbeau.74@gmail.com

Encadrement escalade Adultes

BULTEL Pascal	MIGNARD Bérangère
DECOURIOUX Johann	MOREL Christophe
DERRIEN Ann-Laure	PIQUET Charlotte
DOS SANTOS Cédric	PIOT Jérémy
FAURE Pauline	POPOT Antoine
FLEURON Cédric	PREISS Laure
GALLAY Renaud	RAVAT Rodolf
KRCA Boris	ROUX Guillaume
MESNIL Colas	TISSERAND Rémy

Encadrement escalade Enfants

8/12 ans, le mercredi

Encadrement par un professionnel

CHEVALLAY Fabien

Adolescents 12/18 ans, le mardi

Encadrement par un professionnel

FUSTER Jean-Loup

Enfants et adolescents 8/18 ans, le mardi

BEAU Sébastien

Escaladè

Adultes & Fonctionnement de la salle :

Il y a deux salles d'escalade : au collège Jean-Jacques Rousseau à Thonon-les-Bains et la salle Théodore Monod à Margencel.

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 vous 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 :

- Lundi : 17h30h à 22h (Théodore Monod)
- Mardi : 19h à 22h (Jean-Jacques Rousseau)
- Jeudi : 18h à 22h (Jean-Jacques Rousseau)
- Samedi : 14h à 18h (Jean-Jacques Rousseau. Selon disponibilité des Encadrants)
- Dimanche : 13h à 18h (Jean-Jacques Rousseau. Sport sur ordonnance + famille)
- Dimanche : 8h à 21h30 (Théodore Monod. 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 :

Au gymnase Jean-Jacques Rousseau, seule la **magnésie liquide** est autorisée.

A la salle Théodore Monod, seule la **magnésie poudre** est autorisée.

Cours d'escalades adultes :

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

Nouveau !!

Les Enfants et les préados :

- Enfants 8 à 12 ans au mur du collège Champagne :
Mercredi de 17h30 à 18h30 : Cours & encadrement par Fabien CHEVALLAY
- Adolescents de 12 à 18 ans au mur du collège Jean-Jacques Rousseau :
Mardi de 18h à 19h : Cours & encadrement par Jean-Loup FUSTER.
- Enfants et adolescents de 12 à 18 ans au mur du collège Jean-Jacques Rousseau :
Jeudi de 18h à 19h : Encadrement par Sébastien BEAU.

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 2021

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 la section.

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 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)

Haute montagne : l'Alphübel

Nous étions 6 au départ de Thonon pour nous rendre à Täsch pour une course d'alpinisme organisée par Franck Tupin avec l'ascension de l'Alphübel à 4206 m.

Après un pique-nique au lac de Géronde à Sierre, nous avons stationné les 2 véhicules au hameau de Ottavan... à 2200 m pour rejoindre le refuge de la Täschutte à 2701 m.

Refuge tout confort face au Weisshorn, et après une nuit blanche (pour moi) nous mettons pied à terre à 3h00 du matin pour un départ à 4h00 avec au programme 1500 m de dénivelé positif.

Une première approche du glacier avec un lever de soleil magnifique éclairant le majestueux Cervin. Crampons à 3100 m, nous profitons de conditions météo idylliques les deux cordées atteignent ce 4000 à 9h30 avec une vue à 360° tout simplement exceptionnelle.

En traversée sur l'Alphübel nous regagnons le refuge à 13h pour une pause déjeuner méritée. Puis retour aux voitures à 15h00 dans la bonne humeur.

Je tenais à préciser que c'était mon premier 4000 et que ces derniers jours je suis passé par toutes les émotions. Je me suis mis à douter à l'issue de mon inscription car je n'avais jamais évolué au-delà de 3000 m ; rassuré par l'optimisme de Franck je suis passé par un état d'excitation. En arrivant au col à 3770 m je me sentais vraiment en pleine capacité. Une excitation un peu optimiste car j'ai eu beaucoup de mal à caler mon pas sur celui de Franck pour mieux gérer l'effort. C'est après plusieurs répétitions et par mimétisme que je parvins à partir de 4000 m à trouver le rythme du pas de montagnard « 1 pas, 1 respiration ».

Je remercie Franck et Martine pour m'avoir fait confiance, je remercie Isabelle, Catherine et Carmen pour ne pas avoir douté de ma réussite.

Tout le monde était formidable, passionné et heureux d'être là à 4000 m ensemble.

Il ne me reste plus que 81 sommets à 4000 m dans le Alpes à gravir pour intégrer « le pas du montagnard », et le nœud de 8.

Merci encore, je me suis régalez.
Stéphane Lauvergeon



Programme Ski de randonnée



Décembre 2020		
Jeudi 3 Samedi 5 Dimanche 6	Tête de Pelouse (Flaine) Journée adhésions Col Rati (Initiation)	Marianne Moreau Catherine Abello + Arnaud Debriel
Jeudi 10 Samedi 12 Dimanche 13	Pic Chaussy Soirée formation DVA (théorie) Rocher de la Mottaz (initiation)	Marianne Moreau Bernard Moreau Arnaud Debriel
Jeudi 17 Samedi 19 Dimanche 20	Pointe de Bellevue Soirée formation DVA (théorie) Exercice DVA	Francois Tupin Bernard Moreau TOUS
Dimanche 27	Pointe de Cercle	Arnaud Debriel

Janvier 2021		
Dimanche 3	Pointe de Chalune	Pierre Barrucand
Jeudi 7 Samedi 9 Dimanche 10	Pointe d'Ardens Exercice DVA Le Môle	Marianne Moreau TOUS J.P Favre
Jeudi 14 Samedi 16 Dimanche 17	Haute Pointe A.G du Club Sortie des Rescapés	Pierre Barrucand Chantal David
Jeudi 21 Dimanche 24	Pointe des Mattes Dent de Valerette	Christa Hauchard Dominique Combeaud
Jeudi 28 Vendredi 29 Samedi 30 + Dimanche 31	Col des Pauvres Nocturne Pleine Lune Week-End Aravis : ski de piste ski de randonnée	Marianne Moreau Yves Brulport Pierre Barrucand

Février 2021		
Jeudi 4 Dimanche 7	Combe Marto Le Diabley	JP Favre Catherine Abello + Arnaud Debriel
Jeudi 11 Dimanche 14	Pointe de Bella Cha Tête à Josué	Pierre Barrucand François Tupin
Jeudi 18 Dimanche 21	Tour de la Dent d'Oche Tête de Lanchenaire	JP Jacquier Dominique Combeaud
Jeudi 25 Vendredi 26 Dimanche 28	Descente Vallée Blanche Nocturne Pleine Lune Col des Ecandies	Marianne Moreau + Franck Tupin Franck Tupin Catherine Abello + Arnaud Debriel



Hiver 2020-2021

Mars 2021

Jeudi 4 Dimanche 7	Col de Fenestral Bonhomme du Tsapi	Marianne Moreau Pierre Barrucand + Stéphane Lauvergeon
Jeudi 11 Dimanche 14	Col Beugeant Col des Martinets	François Tupin Dominique Combeaud
Jeudi 18 Dimanche 21	Le Grammont Ardens-Chavache	Marianne Moreau Yves Brulport
Jeudi 25 Vendredi 26 Dimanche 28	Mont de Grange Nocturne Pleine Lune Col de Menouve	JP Favre Franck Tupin Arnaud Debriel

Avril 2021

Jeudi 1 Dimanche 4 du samedi 3 au lundi 5	La Combe Suspendue Les Monts Telliers Week End au Col du Simplon	Pierre Barrucand Gaëtan Jäger Franck Tupin + Marianne Moreau
Jeudi 8 Samedi 10 + Dimanche 11	Pointe des Carmélites Descente Glacier Ferpèche	JP Jacquier François Tupin + Pierre Barrucand
Samedi 17 + Dimanche 18 Dimanche 18	Aletschhorn Le Replan	JP Jacquier + Yves Brulport JP Favre
Samedi 24 + Dimanche 25	Le Dolent	Franck Tupin + Marianne Moreau
Jeudi 29	Traversée Chenalette-Drone	Marianne Moreau

Mai 2021

Sam1 + Dim 2 Dimanche 2	Pigne d'Arolla + l'Evêque Pointe de Vorlaz	Franck Tupin JP Favre
Jeudi 6 Sam 8+ Dim 9	Flaine Allalinhorn + Strahlhorn	Marianne Moreau Franck Tupin
Du Jeudi 13 Au Dim 16	Mont Rose versant italien	Franck Tupin + François Tupin
Samedi 22 Dimanche 23 Lundi 24	CONGRES des AN à Evian	Tous
Samedi 29 Dimanche 30	Remue-Ménage Ubine Ecole de Neige et Glace	Tous Tous

Programme raquettes



Décembre 2020		
Jeudi 3	Pointe d'Ireuse	Benoît Garnier
Samedi 5	Journée adhésions	
Dimanche 6	Miroir des Eaux (Cervens), Rando Piano	Martine Roget
Dimanche 6	Col Ratti	Gaëtan Jäger
Samedi 12	Soirée Formation DVA (théorie)	Bernard Moreau
Dimanche 13	Plateau de Sémy-Darbon	Gaëtan Jäger
Jeudi 17	Pointe de Miribel	Jacques Deffaugt
Samedi 19	Soirée formation DVA (théorie)	Bernard Moreau
Dimanche 20	Exercice DVA	TOUS

Janvier 2021		
Dimanche 3	Pointe de Bellevue	Christa Hauchard
Jeudi 7	Tré Le Saix	Jacques Deffaugt
Samedi 9	Exercice DVA	TOUS
Jeudi 14	Tour de Savolaire (Morgins)	Jacques Deffaugt
Samedi 16	A.G du Club	
Dimanche 17	Traversée des Maupas	Gaëtan Jäger
Dimanche 17	Tré le Saix, Rando Médium	JP Fohr
Jeudi 21	La Dôle depuis Yvoire	Benoît Garnier
Dimanche 24	Chavannais-Follys	Bernard Moreau
Jeudi 28	Mont Baron	Christa Hauchard
Dimanche 31	Chalets de Lens par Betzalin	Jacques Delage

Février 2021		
Dimanche 7	Mont Arpille	Benoît Garnier
Dimanche 7	Mont Bénand, Rando Piano	Martine Roget
Jeudi 11	Gorge d'Ablon-Plateau de Pertuis	Bernard Moreau
Dimanche 14	Aiguille Verte	Gaëtan Jäger
Dimanche 21	Jacquicourt	Benoît Garnier
Dimanche 21	Mont Baron Rando Médium	JP Fohr
Jeudi 25	Traversée de Sous-Dine	Bernard Moreau
Samedi 27	Nocturne Pleine Lune	Gaëtan Jäger + Benoît Garnier
Dimanche 28	Niffлон -Ireuse	Jacques Delage

Randos Piano = pédestre, +700m maxi à allure modérée et retour début d'après-midi
 Randos Medium = + 800m maximum à allure modérée. Sortie à la journée.

Hiver 2020-2021

Mars 2021

Jeudi 4	Pointe des Jottys	Benoît Garnier
Dimanche 7	Pic de la Corne	Christa Hauchard
Dimanche 7	Bord du Lac Nernier Rando Piano	Aude Gagnaire
Jeudi 11	Traversée de la Montagne d'Auge	Bernard Moreau
Dimanche 14	Lac de Taney	Gaëtan Jâger
Dimanche 21	Tour des Lacs de Vallon et Pététoz	Marine Roget
Dimanche 21	Les Voirons, Rando Médium	Régine Jacquel
Jeudi 25	Tour du Mont César	Benoît Garnier
Vendredi 26	Nocturne Pleine Lune	Jacqueline Benand +
		Gaëtan Jâger
Dimanche 28	Col de la Fenêtre	Bernard Moreau

Avril 2021

Jeudi 1	Pointe de Cercle	Christa Hauchard
Dimanche 4	Hospice du Grand St Bernard	Benoît Garnier
Dimanche 4	Les Rives de l'Arve, Rando Piano	Bernadette De Rolland + M.Noëlle Bastard Rosset
Dimanche 11	Col de Cou	Jacques Delage
Dimanche 18	Tour du Lac de Pététoz, Rando Médium	Régine Jacquel
Dimanche 18	Sortie à Définir	Jacqueline Benand
Jeudi 22	Lac d'Aï + Bains de Lavey	Benoît Garnier
Dimanche 25	Le Parmelan	Gaëtan Jâger

Mai 2021 (Pédestre)

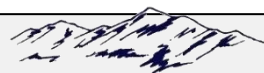
Samedi 1 ^{er}	Les cascades et lacs du Jura	Martine Roget
Dimanche 2	Châteaux d'Avully et de Buffavens Rando piano	Nelly Frézier
Jeudi 6	Les Jumelles de Novel	Benoît Garnier
Jeudi 13	La Jonction	Benoît Garnier
Dimanche 16	La Roche Parnal	Christa Hauchard
Samedi 22	CONGRES AN Evian	TOUS
Dimanche 23		
Lundi 24		
Samedi 29	Remue-Ménage Ubine	Tous
Dimanche 30	Ecole de Neige et Glace	Tous

Les raids et séjours

Du 30 janvier au 6 Février 2021	Le Vercors (en autonomie) Avec Bernard Moreau (raquettes)
Du 08 au 11 février 2021 ou Du 1^{er} au 4 mars 2021	Raid en Emmental Avec Chrita Hauchard (raquettes)
Du 13 au 20 février 2021	Val Maira Avec Pierre Barrucand et Arnaud Debriel (ski de randonnée)

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.

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) peuvent être refusés. Rappel : 2 journées de permanence, les samedis 1^{er} et 8 décembre 2018, seront assurées pour les adhésions.

Tessin

Quelle idée! D'avoir proposé une semaine dans le Tessin, présenté ce projet aux amis comme une simple promenade de santé autrement plus facile que le tour du Grand Muveran réalisé une semaine avant!... Combien de fois me le suis-je répété en traversant ces arêtes entre 2000 et 2800 mètres, franchir crêtes et sommets, passer de l'un à l'autre, monter descendre dans des éboulis, sur du bon terrain, aucun droit à l'erreur, le vide souvent des deux côtés. Les sacs à dos chargés. Cinq nuits en refuge dont trois non gardés. Mes compliments aux Suisses pour l'emplacement et la beauté de ces constructions, murs en pierres, toits en lauze parfaitement rénovés et entretenus. Un confort étonnant. Aux alpinistes de passage : douche chaude, à disposition boissons, vins, bières, sodas, quelques nourritures. Les tarifs inscrits et une confiance totale pour le paiement. Naturellement une parfaite propreté.

Une mention spéciale pour Cognora, le dernier avant de redescendre dans la vallée, prendre le car postal et récupérer nos voitures.

Toujours aussi prudents et attentionnés, nos deux anges gardiens François et Frank sécurisent les passages difficiles, ils sont nombreux. Préférable pour se lancer dans cette aventure d'avoir des notions d'escalade.

Chaque jour même tarif syndical: minimum 10 heures de marche, 1000 mètres de montée autant de descente; peu d'échappatoires.

Reconnais avoir pesté, contre moi surtout, mais quelle idée.... Me relancer dans cette aventure vécue une première fois voici 9 ans avec 2 amies, nous avons parcouru les 2/3 du trajet, ne me souvenais plus des difficultés rencontrées mais seulement du temps à les franchir. On n'en voit jamais le bout.

Une seconde fois le 27 juin 2017, 12 participants, dès notre arrivée au premier refuge à la cabane Borgna, avant vraiment d'en découdre, des torrents de pluie nous contraignirent à faire demi-tour et rentrer à Thonon.

N'imagine pas parcourir ces arêtes les rochers mouillés! Préférable pour d'éventuels suicidaires de prévenir les secours et chauffer les pales de l'hélico!... Les autorités à chaque étape en 4 langues préviennent bien des risques encourus en cas de pluie.

Mes compliments à mes camarades: Ingrid, Nathalie, Christa, Jacqueline, Martine, Frank et François. Leur bonne humeur et moral à toute épreuve, tous increvables. Ereinté, cassé le soir, surtout mes genoux. Pas de remarques particulières, comme parfois j'ai pu entendre, pour avoir troublé la sérénité de leurs nuits, peut être étaient-ils un peu fatigués... Me suis fait « engueulé » pour avoir proposé et insisté pour prendre un raccourci, paraît-il pas si court que prévu! Pour me faire pardonner, me suis fait tout petit, présenté mes excuses et offert le vin rouge... Parlons d'autre chose...

Donne l'impression de regretter cette semaine, faux. De retour à Thonon les bayantes s'estompent et s'oublent. Restent les beaux passages en rocher, les refuges magnifiques, l'accueil des gardiens dans ceux gardés, la montagne du Tessin sauvage, différente du Chablais mais très belle. Cerise sur le gâteau, le beau temps présent toute la semaine.

Cependant conseille aux intrépides tentés par ce parcours d'arêtes au-dessus de la Verzaska d'être en pleine forme et bien entraînés.

Que le beau temps vous accompagne, Amen.

Serge Rosello

Préfailles (7 et 8 septembre)

A nous l'Océan

(Une première pour moi avec les AN)

S'évader, enfin ! Dans 2 minibus avec 6 chauffeurs dont 2 femmes, nous voilà partis ce lundi 7.9 pour Préfailles en Loire Atlantique, à l'ouest de Pornic la renommée, sur la pointe de St Gildas, à 2 pas de Nantes. Un voyage sans encombres agrémenté de moultes discussions dont une très animée dans notre van, à propos des menus de la semaine.

La première étape nous amène pour 2 nuits dans une colonie désertée au bord du lac St Cyr dans la Vienne, un écrin de verdure on ne peut plus calme, incluant ce lac aménagé sur une ancienne carrière et alimenté par la nappe phréatique.

Le lendemain nous nous éparpillons par petits groupes au Futuroscope pour une journée d'évasion, sensations fortes, vertige, et rires. J'ai adoré, entre autres, survoler les merveilles du monde les pieds dans le vide, ainsi qu'être copilote de Sébastien Loeb (pilote de rallye). L'après-midi du troisième jour nous amène à Préfailles, petite commune calme de 1200ha. Nous découvrons au bout de la rue du port aux Goths, (en souvenir des pirates ayant sévi dans la région) derrière un portail et au bas d'une forte pente, une bâtisse entièrement rénovée, pour nous seuls, et placée sur une terrasse dominant l'océan. On ne pouvait rêver mieux, je suis scotchée. Nous nous répartissons à 2 par chambre. Royal.



Premier bain en évitant les rochers de la marée basse, puis départ pour les courses de la semaine, au pas de course. Ouf, ça c'est fait. Et des moules de Serge au repas du premier soir, ça c'est fait.

La marche du lendemain nous amène à la pointe de St Gildas. Un temps semi couvert nous donne des couleurs magnifiques, et nous découvrons les cabanes à carrelé, sujets de nombreuses photos chaque jour.

Escapade à l'île d'Yeu le jour 4, que nous atteignons en bateau à Port Joinville. Nous en effectuons le tour à vélo, loués sur place pour la majorité, alors que quelques-uns partent à pied. Cette île sauvage et attachante nous enchante. De lande, en crique, en plage, en village tranquille, nous découvrons aussi le « vieux château », et prenons le temps d'une baignade pendant le casse-croûte à la plage des Soux. Quelle belle journée ! D'aucuns disent que deux femmes ont dégusté des huîtres sur un banc en attendant le bateau du retour.

Le jour 5 nous amène, à pied toujours, par une chaleur estivale, à Pornic, son château, son port bâti au bord du canal de Haute Perche. Beaucoup de touristes ce samedi dans les restaurants et impossible de trouver un café. Le retour se fait par le même chemin côtier.

Les soirées se passent en terrasses où nous nous régálons des talents culinaires de chacun, et où les nombreux moustiques guettent un carré de peau découverte.

Le dimanche se passe à Noirmoutier que nous atteignons par le passage du Gois, que la plupart découvrent pour la première fois. Nous restons un moment à observer les pêcheurs à pied, et la réserve naturelle de Sébastopol.

Nous nous garons au nord de l'île et marchons le long de la plage de l'Herbaudière. Encore un bain et un pique-nique bien mérités. Un bref passage à Noirmoutier en l'île pour admirer son château fort au donjon de 20 mètres de haut. Puis un retour quelque peu embouteillé, en passant par le pont de Noirmoutier.

Une paëlla excellente réalisée par Dolorès nous ravira les papilles ainsi qu'à nos deux invités, les gardiens du refuge, qui nous ont dépannés en couvertures et en oreillers, interdits en ces temps de risque que vous savez.

C'est la belle ville de Nantes que nous découvrons ce jour 7. Il ne fait pas froid là non plus. Nous faisons un tour avec le petit train touristique, puis nous nous dispersons pour visiter entre autres, le quartier du château des ducs de Bretagne, le quartier du négoce du temps de l'esclavage, l'éléphant des machines de l'île (à l'emplacement des anciens chantiers navals), le passage Pommeraye, de magnifiques parcs. Le retour se fait après quelques emplettes et une journée bien remplie. Cette ville mérite qu'on y passe plus de temps.

La veille du départ nous donne l'occasion de rejoindre à pied par la côte, le centre de Préfailles, calme et tranquille comme j'aime, de déguster des huîtres sur notre terrasse et de finir les restes (lol). Le ciel couvert ce seul jour, empêche les mordus de farnier à la plage et de rejoindre quelque crique déserte découverte.

Le grand ménage et rangement se fait donc dans l'après-midi.

Un excellent repas dans un restaurant de la pointe St Gildas clôt ce séjour enchanteur pour ma part

Et c'est joyeux et repus de tout que nous prenons la route du retour le 16 au matin

Merci à nos instigateurs, Serge et Jean-Paul. De tout cœur. Et à tous pour la joie et la bonne humeur.

Brigitte Peillex



MERCI!

Une vie est un livre dont on tourne les pages, pour en rouvrir d'autres.
La page Amis de la Nature a commencé pour moi en 1998, et a été bien remplie.

Je souhaite par ces quelques lignes remercier les personnes que j'ai eu le plaisir de côtoyer pendant toutes ces années, et plus particulièrement lors de mes débuts au sein de l'association.

MERCI aux membres du comité qui m'ont accueillie avec simplicité et chaleur.

MERCI aux chefs et cheffe (Michèle) de course qui m'ont fait confiance et m'ont accompagnée aux sommets de si belles montagnes, lors de raids à skis magnifiques et dans de lointaines contrées.

MERCI aux compagnes et compagnons de rando avec qui j'ai partagé tant de bons et beaux moments.

MERCI aussi pour ces journées d'entraide et de convivialité lors de la Vacheressane, des "corvées" à Ubine, des assemblées générales et fêtes du club.

MERCI pour ces belles rencontres, qui pour quelques-unes se sont transformées en amitié.

Evelyne Duboz



REFUGE D'UBINE

LE CMACLIE

Sur le 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 2021 : 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).

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.



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**

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

LABEVIERE *Électricité*

**BATIMENT INDUSTRIE
— MAGASINS —**

THONON

04.50.71.25.05

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 2020



6 au 12/07/20 – Au cœur de la Suisse



19/07/20 – Pic d'Artsinol



30/07/20 – Cabane Rambert



07 au 12/09/20 – Via Alta Tessin



09/08/20 – Lac de Soi



03/09/20 – Dents Blanches



06/09/20 – Alpage de Lens (RP)



05 et 06/09/20 Arpelistoch/Gettenhorn