



Association de
THONON-CHABLAIS

AMIS DE LA NATURE



BULLETIN
2^{ème} Semestre 2021 - N°72

RL COMM'
GRAPHIK
PRINT
OFFICE

VOTRE COMMUNICATION MAÎTRISÉE

THONON : 04 50 71 91 59
4 bis avenue de la Dranse
74200 Thonon-les-Bains

ANNEMASSE : 04 50 37 24 53
5 passage Jean Moulin
74100 ANNEMASSE

R-L.fr



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
Agence générale d'Assurances
THONON-ABONDANCE- MORZINE

10 avenue du Général de Gaulle – 74200 Thonon
04.50.71.65.75 - chablais@agence-swisslife.fr - ORIAS n°07006421

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



G. DUBOULOZ

BRICOLAGE

19 Avenue Jules Ferry
74200 THONON
04 50 71 14 65

larry@gdubouloz.com

DECORATION

72 Allée du Larry
74200 MARIN
04 50 71 36 92

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



*Le Cervin
Week-end Alphubel juillet 2020*

LABEVIERE
Électricité

BATIMENT INDUSTRIE
MAGASINS

THONON
04.50.71.25.05



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



2020 restera dans nos mémoires une année qui fera date, « Annus Horribilis » pour paraphraser Elisabeth II. Cette pandémie qui a fait des ravages considérables a perturbé aussi nos activités et le fonctionnement de notre association (moindre conséquence me direz-vous comparé aux milliers de malades et de morts en France et dans le monde).

La Covid 19 nous a confinés et malgré un été magnifique et un enneigement important cet hiver, nous avons dû réduire la voilure.

Grâce à l'engagement de l'ancien comité et surtout à l'implication journalière d'Arnaud, nous nous sommes adaptés et avons pu assurer un grand nombre de sorties, aussi bien l'été que l'hiver, tout en respectant les gestes barrière, les restrictions de déplacements et la jauge de 6 personnes maximum.

L'activité escalade en salle a été la plus touchée car soumise aux restrictions de réunion dans les espaces clos.

Un grand merci donc à Arnaud pour ses 4 années de présidence fructueuses.

En acceptant la présidence de notre belle association, j'ai accepté de m'engager encore plus et de prendre aussi les responsabilités qui vont avec le poste. En entrant aux AN il y a quelques années, j'ai trouvé un esprit de camaraderie et d'amitié qui est la marque de cette association. J'ai pu renouer avec nos belles montagnes que j'avais quittées depuis plus de 40 ans. Il me semble normal de rendre un peu de ce que j'ai reçu. Je remercie donc les membres du comité de me faire confiance, mais je sais par expérience que rien n'est possible sans un travail d'équipe. Je sais que je peux compter sur tous les bénévoles, membres du comité et chefs de course bien sûr, mais aussi tous les membres de l'association qui aiment ce club et ont à cœur de le faire vivre. Je suis certain que tous, nous œuvrerons pour le bénéfice de tous. Nous continuerons donc sur la lancée, et dans le même esprit d'amitié. L'arrivée au comité de Stéphane et d'Alain nous permet d'utiliser au mieux leurs compétences, aussi bien pour gérer notre site internet que pour assurer le suivi des normes de sécurité toujours changeantes pour notre chalet d'Ubine.

Les membres du comité et les chefs de course s'impliquent toujours plus dans la vie de notre club. Pour l'instant, le respect des règles de distanciation physique et des gestes barrière nous obligent à limiter le nombre de participants par sortie. Bonne nouvelle, nous ne sommes plus limités par des restrictions de déplacement. Nous espérons tous que la situation évoluera favorablement et que nous pourrions bientôt recommencer toutes nos activités sans contraintes.

Pour améliorer l'offre d'escalade pour les enfants, nous renforçons l'encadrement en extérieur. Le comité a ainsi décidé l'achat de matériel supplémentaire à prêter aux enfants (casques, cordes, ...).

Nous avons repris la marche nordique. Une formation a été organisée les 7 et 17 mai pour augmenter le nombre d'encadrants pour cette activité qui a lieu tous les samedis matin.

Nous avons commencé l'activité VTT (électrique ou non selon les sorties) et l'activité vélo de route (et pas bicyclette svp). Celles-ci se déroulent respectivement tous les mardis après-midi et les samedis après-midi.

Le Chablais, c'est la montagne mais aussi le lac. Quelques membres ont envisagé des sorties paddle : je suis ouvert à toutes leurs propositions.

Le club a toujours porté une attention particulière à l'environnement (après tout, nous sommes amis de la nature) et je souhaite continuer nos activités en ce sens et renforcer nos actions en faveur de notre environnement.

Enfin, j'espère que cette période frustrante sera bientôt derrière nous et que nous pourrions recommencer nos réunions du jeudi soir, nous retrouver autour du verre de l'amitié, refaire des réunions festives, peut-être pour les feux du 1^{er} août à Montriond et pour la fête du club à Ubine fin août, recommencer les soirées bowling, etc, etc ... la liste est longue.

Amitiés et, comme disent les anciens « Berg Frei »,
Jean-Paul

Membres du Comité

Président :	BONDAZ Jean-Paul	06 48 93 79 45
Vice-Président :	TUPIN François	06 43 48 18 89
Secrétaire (et encarts et presse) :	RODRIGUEZ Sylvie	06 70 80 37 03
Secrétaire adjointe :	PREISS Laure	
Trésorière :	ABELLO Catherine	04 50 81 74 02
Trésorière adjointe :	JACQUEL Régine	06 86 86 36 43
Adhésions :	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 TUPIN François	06 63 21 67 59
Référént sécurité incendie :	LEROY Alain	06 41 07 79 51
Réservations Chalet d'Ubine :	JACQUEL Régine	06 86 86 36 43
Liaison Mairie de Vacheresse :	TUPIN François	06 43 48 18 89
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
Planning Local des AN/Clés:	BASTARD ROSSET Marie-Noëlle	06 23 07 18 08
Matériel et commission montagne :	TUPIN Franck	04 56 30 23 16
Responsable escalade adultes:	BEAU Sébastien TUPIN François	06 70 92 08 32 06 43 48 18 89
Contact formation :	MOREAU Bernard	04 50 26 51 95
Site Internet :	LAUVERGEON Stéphane	07 86 63 94 35
Bulletin :	ABELLO Catherine	04 50 81 74 02
Bulletin adjointe :	CADET Nathalie	06 81 21 94 04

♦♦♦

Mais aussi :

Gestion bons du vieux campeur :	DELAVERNAT Marie-Elisabeth	06 84 04 46 42
Support informatique :	PEROT Alain	alainperot@wanadoo.fr
Responsable entretien du local :	CAJELOT Nathalie	
Gestion du gardiennage Ubine :	DEBRIEL Arnaud	06 83 57 50 10

Encadrement Montagne

ABELLO Catherine	04 50 81 74 02	FREZIER Nelly	06 85 48 45 10
ADAM Dominique	06 83 93 75 28	GAGNAIRE Aude	06 22 48 29 12
BARRUCAND Pierre	06 11 53 66 31	GARCIA- MARTIN Belén	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
CADET Nathalie	06 81 21 94 04	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	JÄGER Gaëtan	06 63 21 67 59
DANIEL Isabelle	06 52 91 02 35	LAUVERGEON Stéphane	07 86 63 94 35
DAVID Chantal	06 44 75 42 91	LESENS Brigitte	06 82 34 66 16
DEBRIEL Arnaud	06 83 57 50 10	MOREAU Bernard	04 50 26 51 95
DELAGE Jacques	04 50 70 22 08	MOREAU Marianne	06 22 63 56 57
De ROLAND Bernadette	06 16 38 28 52	PROUST Antoine	06 72 83 66 57
DUPESSÉY Serge	09 61 61 87 75	ROGET Martine	06 10 12 52 58
DEFFAUGT Jacques	06 80 85 61 20	TUPIN Franck	04 56 30 23 16
FAVRE Jean-Pierre	04 50 35 74 93	TUPIN François	04 50 26 14 18
FOHR Jean-Paul	06 85 48 45 10		

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.

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.

Escaladè



L'équipe d'escalade :

- **Responsables escalade :**
 - BEAU Sébastien 06 70 92 08 32
sbastienbeau.74@gmail.com
 - TUPIN François 06 43 48 18 89

- **Référents « Formation et Ateliers Adultes » :**
 - DERRIEN Anne-Laure
 - TISSERAND Rémy

- **Référentes « Communications & Evénements » :**
 - MIGNARD Bérangère
 - PIQUET Charlotte

- **Référents « Créneaux libres adultes » :**
 - MOREL Christophe
 - GALLAY Renaud

Adultes & Fonctionnement de la salle :

Les salles d'escalade sont situées au collège Jean-Jacques Rousseau à Thonon-les-Bains et au collège Théodore Monod à Margencel.

Le mur est mis à disposition pour **grimper en autonomie**. Des ateliers adultes sont organisés régulièrement pour vous accompagner vers l'autonomie ou vous perfectionner. Des encadrants bénévoles sont toujours présents lorsque les salles sont ouvertes. Ils sont là pour assurer l'ouverture et la fermeture des salles. Ils peuvent donner des conseils et vous accompagner, 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 **uniquement à la salle Jean-Jacques Rousseau** avant de s'inscrire.

Présentation de la carte adhérent requise dans nos deux salles dès que vous êtes inscrits.

Salle Jean-Jacques Rousseau (Thonon) :

Les horaires :

- Mardi de 19 : à 22h
- Jeudi de 19h à 22h
- Samedi de 13h à 18h (ouverture aléatoire selon disponibilités des encadrants)
- Dimanche de 13h à 18h (Sport sur ordonnance + Familles)

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**.

Salle Théodore Monod (Margencel) :

Les horaires :

- Lundi de 17h30 : à 22h
- Dimanche de 8h à 21h30 (ouverture aléatoire selon disponibilités des encadrants)
- Créneaux en collaboration avec le CAF Léman Thonon

Magnésie :

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

Les Enfants et les préados :

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

Evénements et sorties :

Toutes les informations concernant l'escalade (Evénements, ouverture du samedi, sorties...) sont diffusées via une liste (le lien se trouve sur le site de l'association)

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 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 4 et 11 décembre 2021 pour les nouvelles adhésions et pour les renouvellements d'adhésions 2022.

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)

Programme été 2021

Juin 2021

Jeudi 3 Jeudi 3	Pointe des Brasses Meillerie-Locum (RM)	Christa Hauchard Serge Dupessey
Dimanche 6 Dimanche 6 Jeudi 10	Mont Baron depuis Taverolle La Maladière et Grotte aux Loups (RP) Les Meulières de Vouan	Dominique Adam Martine Roget Christa Hauchard
Dimanche 13 Dimanche 13 Jeudi 17	Sortie Marmottes (Anterne) Pas du Roc Pointe du Fion - Pointe de Tréchauffé	Gaëtan Jäger Pierre Barrucand François Tupin
Sam + Dim Dimanche 20 Dimanche 20 Jeudi 24 Jeudi 24	Dôme de la Sache Le Chauffé par La Raille Rando Medium à définir (RM) Traversée du Billiat Saint-Gingolph-Locum (RM)	Bernard Moreau J.P. Jacquier Antoine Proust Marianne Moreau Serge Dupessey
Dimanche 27	Dent de Verreux	Caroline Cézard + Martine Gaudelas

Juillet 2021

Jeudi 1 ^{er}	Pointe d'Almet	Marianne Moreau
Dimanche 4 Dimanche 4 Jeudi 8	Le Prarion Les 30 ponts de Morgins (RP) Neuvaz	Catherine Abello Nelly Frézier Nathalie Cadet
Samedi 10 Dimanche 11 Mercredi 14 Mercredi 14 Jeudi 15	Pointe des Martinets Le Dérochoir depuis Sales Les lacs d'Antème Plateau des Mémises (RM) Pointe de Chambairy	Dominique Combeaud Carmen Campos Jacqueline Bénand Serge Dupessey François Tupin
Sam + Dim Samedi 17	Week-end Bauges Mont Avril (VTT + rando)	Isabelle Daniel Dominique Combeaud + Franck Tupin
Dimanche 18 Dimanche 18 Jeudi 22	Pic Borée et Dent d'Oche Circuit de Trébentaz (RM) Petit et Grand Croisse Baulet	Stéphane Lauvergeon J.P. Fohr Carmen Campos
Sam + Dim Dimanche 25 Jeudi 29	Week-end à Courmayeur Petit et Grand Bargy Tour de la Pointe Rousse des Chambres	Franck Tupin Bernard Moreau Bernard Moreau

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.

...Y en a pour tous les goûts...

Août 2021

Dimanche 1 ^{er}	Lac de Louvie	Jacqueline Benand + Chantal David
Dimanche 1 ^{er} Dimanche 1 ^{er} Jeudi 5	Nocturne fête nationale Suisse Chemin des écoliers (Bellevaux) (RP) Les arêtes du Chauffé	Franck Tupin Aude Gagnaire François Tupin + Franck Tupin + J.P. Jacquier
Sam + Dim	Aiguille du Glacier	François Tupin + Franck Tupin
Samedi 7 Dimanche 8 Jeudi 12	Tête des Lindarets + Feux de Montriond Tête de Bostan par le Pas de la Latte Les crêtes de Flaine	Pierre Barrucand Carmen Campos Christa Hauchard
Dimanche 15	La Gummfluh	Catherine Abello + Arnaud Debriel
Dimanche 15 Jeudi 19	Chalets de Sémy (RM) Sortie à définir	Nelly Frézier Benôit Garnier
Sam + Dim Dimanche 22 Jeudi 26	Le Barrhorn 3610m Le Cheval Blanc Sortie à définir	Franck Tupin Gaëtan Jäger Benôit Garnier
Samedi 28 Dimanche 29	Fête du club	Tous

Septembre 2021

Jeudi 2	Tête du Colonney	Isabelle Daniel
Sam + Dim Dimanche 5 Dimanche 5	Le Chardonnet 3824m Pointe du Perret Circuit des fermes et greniers d'Abondance (RP)	J.P. Jacquier Christa Hauchard Bernadette De Roland
Jeudi 9	Tour des Pavis	Nathalie Cadet
Dimanche 12 Jeudi 16	Pointe du Midi Gîte à Balmat (La Jonction)	J.P. Favre Bernard Moreau
Sam + Dim Dimanche 19 Dimanche 19 Jeudi 23	Le Devoluy (Obiou et Pic de Bure) Lacs Jovets Chalets du Mouët (Chatel) (RM) Angolon	Franck Tupin Isabelle Daniel Régine Jacquel Brigitte Lesens + Dominique Combeaud
Sam + Dim	La Grande Sassièrè 3747m	Dominique Combeaud + Franck Tupin
Dimanche 26 Jeudi 30 Jeudi 30	Les 3 CHA Rochers de Leschaux Plan Glacier	J.P. Favre Pierre Barrucand Bernard Moreau

...et les goûts sont dans la nature

Octobre 2021

Sam + Dim	Week-end en Chartreuse	Franck Tupin
Dimanche 3	Tête de Ferret	Jacqueline Benand
Dimanche 3	Hauts de Lugin (RP)	Nelly Frézier
Jeudi 7	Traversée du Marcelly	Marianne Moreau
Sam + Dim	Creux du Van	Caroline Cézard + Martine Gaudelas
Dimanche 10	Tour de la Pointe d'Areu	Gaëtan Jäger
Jeudi 14	Lac de la Vogealle	Carmen Campos
Samedi 16	Remue-ménage à Ubine	Tous
Dimanche 17		
Jeudi 21	Col Pertuis – Plateau du Parmelan	Nathalie Cadet
Sam + Dim	Week-end La Salamandre à Morges	Franck Tupin
Dimanche 24	Le Brévent	Carmen Campos
Dimanche 24	Lac de Tavaneuse (RM)	Régine Jacquel
Jeudi 28	Pointe de Ressachaux	Brigitte Lesens
Dimanche 31	Mont de Grange	Gaëtan Jäger
Dimanche 31	Sortie châtaignes	J.P. Jacquier

Novembre 2021

Lundi 1 ^{er}	Tréchauffé + Ouzon	Stéphane Lauvergeon
Jeudi 4	Via Ferrata La Chapelle d'Abondance	François Tupin + Stéphane Lauvergeon
Dimanche 7	Sortie mélèzes	Catherine Abello
Dimanche 7	Chalets de Convers et Plan du Salève (RP)	Aude Gagnaire
Sam + Dim	Randonnée + festival film de Cluses	Franck Tupin
Dimanche 14	Tour de Bellevue	Jacqueline Benand
Jeudi 18	Trou de la Tîne	Pierre Barrucand
Dimanche 21	Tour de la Dent du Vélan	J.P. Jacquier
Dimanche 21	Les Crêtes d'Hirmentaz (RM)	Nelly Frézier
Jeudi 25	Traversée des Hermones	J.P. Jacquier
Dimanche 28	Tour d'Uble	Gaëtan Jäger

*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.*

Les raids et séjours

Du 26 juin au 3 juillet 2021	<i>Escapade ardéchoise</i> Avec Nathalie Cajelot, Jacqueline Benand et Arnaud Debriel
Du 26 juin au 3 juillet 2021	<i>Haut Valais et Tessin</i> Avec Christa Hauchard
Du 26 juin au 3 juillet 2021	<i>Tour du Viso</i> Avec Bernard Moreau
Du 4 au 14 juillet 2021	<i>Sommets du Queyras</i> Avec Franck Tupin
Du 3 au 8 août 2021	<i>Tour du Mont Avic</i> Avec Serge Rosello, Nathalie Cadet et Belén Garcia
Du 22 et 28 août 2021	<i>Tour du Beaufortin</i> Avec Bernard Moreau
Du 30 août au 4 septembre 2021	<i>Dolomites (la Brenta)</i> Avec Serge Rosello et François Tupin
Mi-septembre 2021	<i>12 jours en Italie en refuge AN</i> Avec Serge Dupessey
Du 29 octobre au 1^{er} novembre 2021	<i>Les Calanques</i> Avec Martine Roget et Pierre Barrucand

Pour l'inscription aux raids, contacter directement le responsable

Rando Piano (RP) : sorties de demi-journée, à un rythme doux avec 300m de dénivelé maximum.

Elles ont lieu le premier dimanche de chaque mois avec un rendez-vous au parking du cimetière.

Rando Medium (RM): sorties à la journée, à un rythme doux avec 800m de dénivelé maximum.

Raid en Vercors

Organisé par Bernard Moreau (du 7 au 13 mars 2021)

La nuit avant le petit Veymont.

C'est curieux, comme, en hiver ce petit territoire peut se montrer magnifique et facile par grand beau temps, et virer rapidement à la limite du cauchemar lorsque la météo se dégrade en un froid polaire.



Lors d'une nuit de bivouac aux pieds des Monts Veymont, le vent s'est levé en soufflant par rafales de plus en plus fortes. Et quand la toile de tente vient vous lécher la figure, on comprend très vite qu'on est en mode tempête. L'idée de se retrouver dehors en petite tenue en train de remettre les tendeurs en place vous traverse vite l'esprit.

Dans sa tête, on passe en revue toutes les opérations du montage de la tente, l'ancrage des arceaux, les tendeurs, les sardines : tout est ok. Après, on fait une réelle et grande confiance au matériel.

Et là vient la plénitude : on est dans son duvet où règne sa température corporelle, seule une partie du visage est à l'extérieur. Dehors, c'est très moche, avec des rafales à 50-70km/h et une température de -7/-10 degrés. Alors on se rendort, tranquille, serein, presque invincible !!



Au matin, c'est le calme, le ciel est complètement nettoyé, il fait froid mais grand beau. Nous nous équipons avec baudrier et crampons pour faire l'ascension du petit Veymont. Et nous partons du pas de Bernard, dans ses pas, et d'une traite nous sommes au sommet.

Belle récompense avec une vue presque à 360 degrés sur tout le Vercors.

À la descente, nous croisons un randonneur que nous reverrons lors de notre pause déjeuner. Nous échangeons avec lui tout en casse-croûtant. Nous apprenons que c'est un conducteur de TGV, rencontre improbable comme on en fait toujours dans des lieux extrêmes.

Vercors, on reviendra probablement mais avec Bernard sûrement.

Claude Labadie « un gars de la bande »

Vercors, Vercorsquand tu nous tiens !!

Pourquoi encore un raid dans le Vercors ?

Peut-être parce qu'il évoque une page d'histoire, un bout du monde, un lieu mystérieux ?

Ou simplement des souvenirs forts.

Mon premier raid en ces lieux remonte au premier de l'an 1969 que nous avons fêté dans la Grande Cabane, encore ouverte à cette époque, avec Geneviève et mon frère Yves.

A cette époque, le Vercors était une région où un raid hivernal était considéré comme une aventure extrême mais, après avoir fait mon premier Mont Blanc six avant, peut-être que je me pensais apte pour une telle aventure. Attention aux erreurs de jeunesse !

Depuis et avec les moyens modernes de navigation, ne reste plus que le côté physique qu'il ne faut pas négliger pour autant, car le logement tout confort n'est pas encore au goût du jour !

Alors, par mimétisme avec les escargots, nous avons opté pour prendre notre hostellerie grand luxe avec nous et, comme salle à manger, les cabanes historiques du plateau. Connaissance des lieux oblige !

Après un faux départ prévu début février, en raison de la météorologie, nous nous sommes retrouvés au col de Rousset le dimanche 07 mars 2021 : Jean Paul BONDAZ, Claude LABADIE, les deux Michel BOURGEOIS et DUVAL et « l'ancien ».

Après une première journée bien remplie sous le grésil et la neige, nous sommes arrivés à la cabane du Pison, endroit ô combien perdu en limite Est du plateau.

Le deuxième jour devait être consacré à la traversée en aller-retour de la partie haute de la Glandasse, visite d'un esthétisme extrême mais la couverture nuageuse en a décidé autrement.

Ensuite, et par un temps quelque peu couvert, nous avons traversé la partie centrale du Vercors pour aller monter les tentes au pied du Grand Veymont.

Un Petit Veymont et une traversée d'arête plus tard, nous sommes restés une deuxième nuit au pied de cette grande montagne que les corniches nous ont empêchés de traverser.

Nous devons ensuite faire un grand tour dans la partie basse du Vercors avec notamment le canyon des Erges, mais le manque de neige dans les pentes exposées au Sud nous en a dissuadés. Nous avons préféré revenir dans la partie centrale avec un campement des plus confortables à Pré Peyret.

Nous avons terminé la semaine par un grand tour dans le massif de Peyre Rouge jusqu'aux Rochers du Parquet, par une alternance de brouillard, vent froid et soleil, des plus réussies.

Le retour samedi matin, respect du couvre-feu oblige, s'est fait par beau temps. La pause saucisses-frites au café de l'Echappée Belle nous a bien refroidis à cause du vent descendant du plateau. Heureusement que la patronne nous a bien soignés avec son génépi local !

Je n'ai pas l'habitude de faire le compte-rendu d'une sortie, mais une fois n'est pas coutume. Je le fais avec d'autant plus de plaisir que je tiens à remercier les participants pour la confiance qu'ils m'ont témoignée une fois de plus dans cette aventure

Bernard MOREAU « l'ancien ».

Reflets de Suisse

Douze au début
Six à la fin,
Covid destin

Lucerne cernée de lacs
Ponts en bois,
Déjeuner au soleil

Crêtes sinueuses,
Sommets hagards
Brume, sable ou brouillard ?

Montagnes, paysages merveilleux,
Christa nous évoque
Son enfance en ces lieux

Veaux, vaches, lamas,
Yacks, bisons, moutons,
Et un chamois

Organisation, randonnées,
Fun, dénivelé,
Satisfaction, Merci Christa

Tous dans le Volkswagen
On voit le Napf, Lucerne,
Hillfen et même Wiggen

Belles montées, éboulis,
Boucles sur crêtes
Sentes, et vires et clessé...

Ni sondes ni pelles ni DVA
Peu de raquettes
De neige il n'y a pas

Wicki, Kramis, Heidi,
Près du refuge
De belles rencontres

Petits déjeuners de princes,
Déjeuners sur l'herbe
Dîners de rois

Haikus, 21^e siècle
Christa's Nature Freunde
Schweiz

Week-end de Pâques à ski

Initialement, nous devions aller 3 jours au Col du Simplon (avec un départ à 2000m, l'enneigement est garanti pour une sortie en Avril) mais juste après ma réservation des nuitées, l'Hospice du Simplon me répond que ce week-end est réservé aux **fidèles !** J'avais envie de répondre que nous étions, nous aussi, des fidèles... des sorties dominicales à ski, mais j'ai craint un manque d'humour et le risque de devoir attendre la fin de la messe pour pouvoir chausser les spatules. Je me rabats donc sur un autre logement plus tolérant : Cabane St Laurent au pied de la Rosablanche, mais quand j'annonce le programme aux participants (refuge non gardé, portage du duvet et des repas pour 3 jours...) je sens une certaine réticence... puis des désistements... finalement eux non plus n'ont pas la Foi (en l'effort !).

Troisième tentative avec un gîte au bord de la route et des départs à ski à 2000m au Grand St Bernard : cette fois ils ne peuvent pas refuser une proposition aussi alléchante, et bingo, cette fois on est complets ! D'autant plus qu'Emmanuel (Macron) nous annonce le 3^{ème} confinement dès ce week-end de Pâques : ce seront donc peut-être nos dernières godilles de l'année ! Du coup on part un jour plus tôt (pour ceux qui peuvent) et on attaque par la Pointe de Moline. Après 10 jours sans neige et une bonne fréquentation, le passage raide avec les couteaux est une vraie lutte à l'arme blanche ! (pour les non-initiés je précise que non, on ne s'accroche pas à la neige dure avec 2 Opinel... mais c'est tout comme !). Certains tentent la « directissime » à pieds, skis sur le sac, mais quand les pointes des chaussures n'enfoncent pas plus de 2 cm dans la neige dure, ça commence à goutter sur le front et humidifier la culotte, et du coup on regrette les Opinel ! Heureusement, au bout d'un moment, ça s'aplanit (pas trop quand même, on n'est pas venu faire du ski de fond !) et on passe au pied du Mont Vélán (avec plein de couloirs où certains se font encore plus peur que nous). Dernière petite côte et nous voici sur un tas de cailloux : le versant italien est dégarni comme un cul de babouin donc pas possible d'aller faire quelques virages en Italie. On se camoufle à l'abri du vent pour le casse-croûte en attendant que ça ramollisse (la neige, pas les guiboles !), et quand le thermomètre est à la bonne température (de la neige, pas des fesses !) on attaque la descente « moquette » en signant notre passage de magnifiques traces régulières comme le rebord d'un moule à tarte. (C'est quand même autre-chose que les traces de dinosaures des raquetteurs !).

Le lendemain, on va chercher une pente un peu plus ensoleillée (Pointe des 3 lacs) pour éviter de sortir les Opinel et prendre aussi quelques couleurs pour prouver qu'on n'a pas passé le week-end au bistrot. Mais c'est ch... parce qu'il faut descendre avant midi, du coup pas possible de pique-niquer au sommet, donc repas tout en bas sans vue, et on s'emm... toute l'après-midi. Et la visite de Bourg St Pierre ne prend que 20 minutes !

3^{ème} jour on a pigé (on a passé l'après-midi à réfléchir... on est en Suisse... on a les « cerveaux-lents »...) : montée au sud et descente au nord avec pause vue/repas/sieste au sommet ! Traversée Chenalette-Drôme, le « Graal » du St Bernard en Avril (y'en a qui pensaient que c'était le contenu du tonneau en pendentif du chien !).

4^{ème} jour : on prend la direction du Grand Lé, mais ça chauffe bien, du coup on avance moins bien (logique !), et, en passant au pied de son antécime, on se dit qu'on ferait bien de raccourcir un peu pour ne pas rater la descente. Finalement on fait la Pointe de Tenou, on descend avant midi mais sur du « velours ». Bien méritée la sieste dans l'herbe, apprécié le café en terrasse (chut ! je crois que c'était interdit), et on s'emm... ra pas cette après-midi : faut nettoyer le gîte et évacuer les bouteilles vides !

Moralité : quand « Saint Plon » te refuse, va voir Saint Pierre, il a les clefs du paradis à ski. Si tu skies au sud, t'es bon pour la messe de 11h, si tu vas au nord, t'as une excuse pour n'arriver que pour les Vêpres.

Signé : Saint Franck

La sécurité est l'affaire de tous, c'est un bien commun.

Pour le ski de randonnée comme pour toute sortie en raquettes, les éléments de sécurité pour tous sont le triptyque : DVA, pelle, sonde.

Encore faut-il savoir comment mettre en œuvre ces outils.

Pour ce faire, une formation est nécessaire car il serait inutile de prendre avec soi un tel matériel si sa mise en œuvre et son mode d'emploi ne sont pas assimilés par tous.

Il faut avoir conscience que le fait de savoir comment fonctionne un DVA n'est pas suffisant. Si le responsable du groupe a bien cette connaissance, c'est ce chef de groupe qui, étant devant, sera le plus exposé et qu'il faudra secourir comme les autres victimes.

Une situation avalancheuse est caractérisée par deux critères principaux : la pente du terrain sur lequel on se trouve, aux alentours de 30 degrés, et l'exposition de ce terrain par rapport aux zones supérieures, ces deux facteurs pouvant être cumulés.

Nous vous avons demandé et imposé, autant que faire se peut, de participer à la formation DVA organisée en interne. Mais cette formation n'est que la connaissance du mode de fonctionnement de l'appareil (à lire sur le site) complétée avec des notions de bases pour son application sur le terrain.

Nous avons enrichi cette formation généraliste par une formation complémentaire technique destinée aux chefs de courses, ski de randonnée et raquettes à neige, avec le concours d'un professionnel, accompagnateur de montagne diplômé d'état et correspondant de l'ANENA (Association Nationale pour l'Etude de la Neige et des Avalanches).

Cette formation s'est déroulée sur une journée complète avec des mises en situation selon des scénarios proposés par le professionnel. Chaque participant ayant tour à tour joué un rôle bien défini, ce rôle a fait l'objet en final d'une critique constructive par ce professionnel et les autres membres du groupe.

Dix chefs de course ont bénéficié de cette formation en début d'hiver.

Elle sera renouvelée puisqu'elle a pour but d'apprendre à gérer une situation avant et après le déclenchement d'une avalanche.

Dans un deuxième temps, cette formation sera proposée en interne à l'ensemble des membres de l'Association.

C'est pour le bon respect du « qui fait quoi comment », et il y a beaucoup à penser et à faire dans une telle situation, que la répétition des bons réflexes est indispensable.

Bernard MOREAU
Formation AN Thonon Chablais

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 : 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).

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. 86

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

Hiver 2021



11/02/21 – Pointe de Chalune



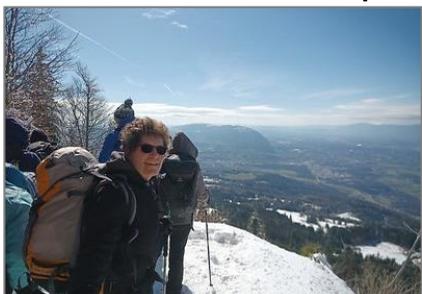
18/02/21 – Tour de la Dent d'Oche



24/02/21 – Tour des Maupas



Du 01 au 04/03/21 – En Emmental



21/03/21 – Rando piano aux Voirons



28/03/21 – Col de la Fenêtre



01/04/21 – Grand Piton du Salève



03 et 04/04/21 – Grand Saint Bernard