



Association de
THONON-CHABLAIS

LES AMIS DE LA NATURE



BULLETIN
1^{er} Semestre 2022 - N°73

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

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

**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



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

Imogroup

25 ANS
DE PRÉSENCE LOCALE

1 JOUR
1 VENTE

90 JOURS
POUR VENDRE



Stéphane LAUVERGEON

Agence de Thonon
04 50 04 74 74

La force tranquille de l'agence, ses années d'expériences sont un atout pour vos projets immobiliers. Il puise sa force dans sa passion La Montagne.

Envie de changement :
estimez votre bien
avec IMOGRUP en 1 CLIC



Imogroup

Agence de Thonon

Tel : 04 50 04 74 74



*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, marche nordique, VTT, vélo de route...). 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



Plaisir ! Voilà le mot pour qualifier ces premiers six mois de présidence ? Le plaisir !

Plaisir de présider une association très active malgré les conditions difficiles de ces derniers mois. Plaisir de voir nos réunions du jeudi de plus en plus suivies. Plaisir de se sentir soutenu, épaulé et parfois poussé par un comité motivé et créatif. Plaisir de constater la

diversité des choix proposés par les chef(fe)s de course et l'importante participation des membres à chaque activité. Plaisir, surtout, de voir l'implication de tous dans le fonctionnement du club, toujours dans un esprit d'amitié et de camaraderie.

Comme chacun a pu le constater, le programme de l'été était particulièrement dense avec 3 ou 4 sorties par semaine. Le programme des raids et des séjours ne l'était pas moins. Les sorties médiums et piano ont trouvé leur public et la marche nordique son rythme de croisière. L'escalade, qui a le plus souffert de la pandémie, a repris ses activités et a intégré les cours pour les jeunes de 6 à 15 ans. Les sorties VTT et vélo de route restent encore à la traîne mais nous persévérons. Un grand merci donc aux chef(fe)s de course et aux encadrants qui sont la colonne vertébrale de notre club.

La sécurité lors de nos activités reste ma principale préoccupation. Elle passe par la formation des encadrants. Nous avons déjà programmé pour cette année la formation d'une dizaine de personnes à l'encadrement escalade et la formation à l'encadrement raquettes. La sécurité passe aussi par la formation de tous aux gestes qui sauvent. Des séances de formation PSC1 (premiers secours) sont également programmées ainsi qu'une journée formation DVA pour tous. J'encourage tous les membres à suivre ces formations.

Un petit mot sur la situation de la Fédération. Faute de candidats pour le Bureau National et pour éviter la disparition de la Fédération, les Présidents de Région ont unanimement accepté de prendre la main. Un Organe de Direction Temporaire – ODT – composé de tous les Présidents de Région dirige la Fédération jusqu'au prochain Congrès qui aura lieu à Evian 2022. L'ODT règle les affaires courantes et travaille sur des nouveaux Statuts. Une motion a été votée en ce sens lors du Congrès virtuel de 2021. Pour suivre la vie de la Fédération, je vous encourage tous à vous abonner à la lettre mensuelle gratuite <http://www.amis-nature.org>

Je ne peux pas faire l'impasse sur le respect des dispositions sanitaires mises en place par les autorités pour lutter contre la Covid 19. Je sais que certains refusent ces contraintes et c'est leur choix que je n'entends pas ici contester. Le comité, quant à lui, a décidé de suivre ces dispositions et de les appliquer lors de nos activités. C'est ainsi que nous avons mis en place un protocole anti Covid, accepté par la Préfecture, pour notre chalet/refuge d'Ubine. De même nous avons contrôlé le passe-sanitaire de chacun lors de la fête de club qui fût, malgré tout, un grand succès puisque 80 personnes y ont participé. L'application de ces règles imposées par les autorités sanitaires ne souffre pas d'exception. C'est l'intérêt de notre Club de les respecter et de les faire appliquer.

Le mot du Président ne permet pas de traiter tous les sujets, il y en a pourtant d'importance tels que l'environnement, le chalet d'Ubine, etc ... je ne peux tout citer. La consultation du site internet du club <http://www.anthonon.fr> sans oublier la partie réservée aux adhérents, vous permettra de suivre en temps réel la vie de votre club et les décisions du comité.

Amitiés,
Jean-Paul

Membres du Comité

Jusqu'au 31 janvier 2022

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
Référent sécurité incendie & Gestion gardiennage d'Ubine :	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 montage :	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 :

Support informatique :	PEROT Alain	alainperot@wanadoo.fr
Responsable entretien du local :	CAJELOT Nathalie	

Encadrement Montagne

ABELLO Catherine	04 50 81 74 02	FREZIER Nelly	06 25 06 11 10
ADAM Dominique	06 83 93 75 28	GAGNAIRE Aude	06 22 48 29 12
AALAERT Alain	06 83 82 96 13	GARCIA- MARTIN Belén	06 83 05 24 46
BARRUCAND Pierre	06 11 53 66 31	GARNIER Benoît	06 25 56 34 79
BENAND Jacqueline	06 43 23 38 54	GAUDELAS Martine	06 22 71 17 94
BRULPORT Yves	06 23 44 37 21	GERBAIX Denys	06 25 14 02 32
CADET Nathalie	06 81 21 94 04	HAUCHARD Christa	06 76 73 02 54
CAMPOS Carmen	06 36 54 01 22	JACQUEL Régine	06 86 86 36 43
CEZARD Caroline	07 70 06 86 08	JACQUIER Jean-Pierre	06 75 11 87 04
COMBEAUD Dominique	04 50 73 16 98	JÄGER Gaëtan	06 63 21 67 59
CREMER Christian	06 07 28 84 84	LABADIE Maryse	06 72 02 37 94
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	MATTEY DORET Claire	06 87 58 17 84
DELAGE Jacques	04 50 70 22 08	MOREAU Bernard	04 50 26 51 95
De ROLAND Bernadette	06 16 38 28 52	MOREAU Marianne	06 22 63 56 57
DUPESSY Serge	09 61 61 87 75	PROUST Antoine	06 72 83 66 57
DEFFAUGT Jacques	06 80 85 61 20	ROGET Martine	06 10 12 52 58
FAVRE Jean-Pierre	04 50 35 74 93	TUPIN Franck	04 56 30 23 16
FOHR Jean-Paul	06 85 48 45 10	TUPIN François	04 50 26 14 18

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 2022

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 Alain Leroy :

06 41 07 79 51.

Escalade

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)

Suite au verso



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 Jean-Loup FUSTER.

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 2022

CATEGORIE	A	J	E
COTISATION	30 €	17 €	6 €
ESCALADE	30€		10€

A : Adulte

J : Jeune jusqu'à 20 ans

E : Jeune jusqu'à 15 ans révolus

Ecoles d'escalade : 160 € 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. Il est possible de prendre une assurance complémentaire lors de l'adhésion

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)

Journée découverte du Chablais

Le 30 mai, Frank Tupin et Martine Dupont accompagnatrice et animatrice au Géopark, conduisent une douzaine de personnes dans les montagnes du Chablais.

Départ du Col de Creusaz, le temps est couvert, mais nous sommes déterminés à découvrir les secrets de notre Chablais. Entre le Col de Creusaz et les échelles pour monter aux Mémises les arrêts sont nombreux, pour regarder la flore qui n'est pas encore à son maximum parce qu'il y a eu de la neige et du froid assez tard dans le mois de mai. Pour écouter les oiseaux, le pinson des arbres dont le chant est bien reconnaissable parce que c'est sans doute celui qu'on entend le plus, la grive musicienne plus difficile à repérer parce qu'elle a de multiples variations qu'elle répète 2 ou 3 fois de suite, et le plus discret, le roitelet à triple bandeau dont le sifflement est court et strident. Martine nous fait entendre d'autres oiseaux, mais j'avoue ne pas les avoir perçus.

Martine nous dit que le Chablais est unique et on veut bien la croire.

C'est une histoire qui débute il y a 250 millions d'années. Entre les futures Europe et Afrique, une mer s'ouvre. Les roches des Préalpes du Chablais se forment par le dépôt de sédiments dans cette mer peu profonde, mais il n'y a pas encore de montagnes. Peu à peu les continents Africains et Eurasiens s'espacent et la mer devient un grand océan (Téthys). Dépôts de sédiments, tremblements de terre, effondrements de falaises immergées, et même volcanisme sous-marin vont contribuer à la formation des roches, matériaux de nos montagnes. Entre 50 et 30 millions d'années les montagnes vont se former : la plaque européenne s'enfonce et glisse sous la plaque africaine, ainsi les roches formées dans les zones sédimentaires sont raclées, plissées, fracturées et entassées pour former des montagnes.



Au fur et à mesure qu'elles émergent de l'océan, ces roches sont attaquées par l'érosion, dont les dépôts vont former de grandes quantités de sédiments dont la molasse. Puis, il y a 2 millions d'années les glaciers vont s'installer et au cours de nombreuses glaciations, vont sculpter, creuser, élargir les vallées et donner naissance à de nombreux lacs dont le Léman. Savez-vous que le Cervin est constitué de roches provenant du continent africain, et que sous les glaces du Mont Blanc il y a du granit ?

Mais rien n'est jamais fini, les montagnes poussent lentement mais sûrement et continuent de s'éroder. Dans quelques millions d'années le paysage du Chablais ne sera sans doute pas le même..... avis à ceux qui le verront !

Après les échelles nous grimpons jusqu'au premier sommet des Mémises, en cours de route nous trouvons une très jolie fleur à clochettes blanches, le sceau de Salomon officinal. Pique-nique avec une légère bruine qui s'arrête très vite, et nous redescendons par le col de Pertuis. La balade se poursuit par le tour du Mont Benand et Martine nous montre comment reconnaître une pierre calcaire en versant quelques gouttes d'acide chlorhydrique, si la pierre est calcaire le produit mousse.

Retour aux voitures vers 16 h.

Conclusion de Frank « quand on vous dit qu'on habite une belle région ».

Marie France



Fête du club

La traditionnelle fête du club fin août a été un succès et a réuni 80 personnes autour d'un excellent repas convivial préparé par Patricia. Elle a permis de réunir les anciens présidents et leurs épouses. Le beau temps était de la partie.



De gauche à droite les présidents André Mayade, Claude Curtil, Jean-Pierre Jacquier, Michel Dutruel, Pierre Barrucand, Serge Dupessey, Arnaud Debriel, Jean-Paul Bondaz et leurs épouses



Des fleurs pour Patricia

Au pied du Chauffé



Corvée de bois à Ubine

Une dizaine de volontaires se sont donnés rendez-vous au chalet d'Ubine les 12 et 13 octobre dernier pour participer à la corvée de bois. Sous un beau soleil et dans la bonne humeur, nourris par Daniel, ils ont tronçonné, fendu, transporté et stocké dans le bûcher les 30 stères de troncs d'épicéa. Un travail de titan rendu possible en si peu de temps grâce à la fendeuse de Michel le voisin venu en renfort. Un stock pour 3 ans ... on l'espère.

Le Président, Jean-Paul Bondaz



35^{ème} CONGRÈS DES AMIS DE LA NATURE FRANCE

Tous les 3 ans, les **Amis de la Nature France** organisent un congrès national. En 2021, pour cause de pandémie covid-19, le congrès s'est déroulé en distanciel le 22 mai et a permis de voter sur plusieurs points statutaires. Normalement c'est pendant ce congrès que sont élus les 9 membres du bureau national. Malheureusement **aucun candidat** ne s'est présenté parmi les quelques **93 associations** locales et les **7 200 adhérents France**. Ce sont les 12 membres du conseil d'administration (élus par les délégués des régions ou des départements) qui se sont investis pour former un **ORGANE DE DIRECTION TRANSITOIRE (ODT)** qui fonctionne bien en distanciel depuis.

Au **congrès de 2018** au Pradet (Var), nous avons décidé, avec les délégués de la Région Rhône-Alpes, d'organiser ce congrès en Haute-Savoie. **Ce congrès doit se dérouler à l'ETHIC ETAPES d'Evian pendant le weekend de Pentecôte du vendredi 3 au lundi 6 juin 2022.** Nous aurons besoin d'une **forte équipe de volontaires** pour assurer l'accueil, le séjour et l'animation des congressistes et de leurs accompagnants. L'association locale de Thonon les Bains est première en terme de nombre d'adhérents et je crois première en terme d'activités proposées à ses adhérents et je reste confiant sur votre disponibilité et votre action pour ce congrès.

Vous pouvez bien sûr faire acte de candidature au bureau national pour que l'aventure des Amis de la Nature commencée en 1895 perdure.

Le président régional Rhône Alpes
Pierre Barrucand

Programme Ski de randonnée



Décembre 2021		
Jeudi 2 Samedi 4 Dimanche 5	Tête Pelouse par Flaine Journée des adhésions Mont Chéry	Marianne Moreau Stéphane Lauvergeon
Jeudi 9 Samedi 11 Dimanche 12	Rochers de la Mottaz Journée des adhésions Col Ratti	Arnaud Debriel Arnaud Debriel
Jeudi 16 Vendredi 17 Dimanche 19	Exercice DVA Sortie Nocturne Exercice DVA	Christa H. + Bernard M. Franck Tupin TOUS
Jeudi 23	Tour de Don	François Tupin
Dimanche 26	Pointe de la Gay	Arnaud Debriel

Janvier 2022		
Jeudi 6 Samedi 8 Dimanche 9	Pointe de Chalune Ski de Piste/Hors-Piste Pointe de Bellevue	Marianne Moreau Franck Tupin Martine G. + Pierre B.
Jeudi 13 Vendredi 14 Dimanche 16	Pointe des Follys Sortie Nocturne Pointe des Mattes	JP Favre Yves Brulport Arnaud Debriel
Jeudi 20 Samedi 22 Samedi 22 Dimanche 23	Roc de Rianda Ski de Piste/Hors-Piste A.G du Club Combe Suspendue	François Tupin Franck Tupin TOUS Martine G. + Pierre B.
Jeudi 27 Dimanche 30	Fenestral Pointe de Sur-Cou	Marianne Moreau Dominique Combeaud

Février 2022		
Jeudi 3 Dimanche 6	Le Replan Les Ecandies	JP Favre Catherine A/ + Arnaud D.
Jeudi 10 Dimanche 13	Le Diabley Combe des Aravis	François Tupin Martine G. + Pierre B.
Jeudi 17 Vendredi 18 Dimanche 20	Pointe des Carmélites Sortie Nocturne Pointe de Lanchenaire	Pierre Barrucand Franck Tupin Dominique Combeaud
Jeudi 24 Dimanche 27 Dimanche 27	La Chailla Chavache par Ardens Col de Cou (médium)	François Tupin JP Jacquier + Yves Brulport Gaëtan Jäger



Hiver 2021-2022

Mars 2022

Jeudi 3	Vallée Blanche	Marianne M. + Franck T.
Jeudi 3	Col de Savolaire	Christa Hauchard
Dimanche 6	Tour du Jalouvre	Dominique C. + Franck T.
Jeudi 10	Le Buet	Marianne Moreau
Jeudi 10	Le Mole (médium)	Christa Hauchard
Dimanche 13	Combe Marto	JP Favre
Jeudi 17	Les Quatre Têtes	Pierre Barrucand
Dimanche 20	Col des Pauvres	Catherine A. + Arnaud D.
Merc + Jeu	Dômes de Miage	Marianne M. + Franck T.
Jeudi 24	Col Beugeant	François Tupin
Dimanche 27	Cornettes de Bise	Stéphane L. + Jean-Pierre J.
Jeudi 31	La Tournette	Pierre Barrucand

Avril 2022

Samedi 2 + Dimanche 3	Pic de l'Etendard	Dominique C. + Franck T.
Dimanche 3	Pointe des Lanches (médium)	Gaëtan Jäger
Jeudi 7	Combe de Paccaly	Christa Hauchard
Dimanche 10	Les Monts Telliers	Catherine A. + Gaëtan J.
Dimanche 17	Crêtes Sommand-Praz de Lys	Jean-Pierre Favre
Dimanche 24	Flaine	Gaëtan Jäger
Jeudi 28	Col du Tour Noir	François Tupin

Mai 2022

Samedi 30 + Dimanche 1 ^{er}	Le Dolent	JP Jacquier + Yves Brulport
Jeudi 5	Le Cheval Blanc	Marianne Moreau
Samedi 7 + Dimanche 8	Allalinhorn + Strahlhorn	François T. + Franck T.
Du Merc 11 au Vend 13	Mont Blanc	Jean- Pierre J. + Yves B. + Marianne M.
Samedi 14	Remue-Ménage	TOUS
Dimanche 22	Ecole de Neige	TOUS

Programme raquettes



Décembre 2021		
Jeudi 2	Rochers de Naye	Benoît Garnier
Samedi 4	Journées des adhésions	
Dimanche 5	Gemay	Dominique Adam
Dimanche 5	Sentier du Tilleul (Rando Piano)	Serge Dupessey
Jeudi 9	Col de Cou	Christa Hauchard
Samedi 11	Journée des adhésions	
Dimanche 12	Col Ratti	Stéphane Lauvergeon
Jeudi 16	Exercice DVA	Christa Hauchard + Bernard Moreau
Dimanche 19	Exercice DVA	TOUS
Jeudi 23	Pointe de la Gay	Benoît Garnier
Dimanche 26	Pointe de Brantaz	Jacques Delage

Janvier 2022		
Samedi 8	Ski de fond aux Moises	Alain Allaert
Dimanche 9	Tour et Pointe de Miribel	Dominique Adam
Jeudi 13	Pointe des Follys	Christa Hauchard
Sam 15 + Dim16	Week-End Lamoura (Raquettes + Ski de Fond)	Bénédicte Tessier
Dimanche 16	Tré le Saix (médium)	JP Fohr
Jeudi 20	Mont Caly- Mont Chéry	Carmen Campos
Samedi 22	Ski de fond Plaine Joux/ Brasses	Alain Allaert
Dimanche 23	Pointe de Bellevue	Jacqueline Benand
Jeudi 27	Belair	Benoît Garnier
Dimanche 30	Cascade du Rouget	Gaëtan Jäger

Février 2022		
Samedi 5	Ski de fond Chapelle d'Abondance	Alain Allaert
Dimanche 6	Le Forchat	Carmen Campos
Dimanche 6	Miroir des Eaux (Rando Piano)	Martine Roget
Jeudi 10	Pointe de la Croix	Jacques Delage
Dimanche 13	Pointe d'Ireuse	Carmen Campos
Jeudi 17	Les Arêtes du Jotty	Bernard Moreau
Vendredi 18	Sortie Nocturne	Jacqueline Benand
Samedi 19	Ski de fond Sommand Mieussy	Alain Allaert
Dimanche 20	Col de Coux (médium)	Serge Dupessey
Jeudi 24	Pointe des Mattes	Bernard Moreau
Dimanche 27	Col de Bassachaux	Jacqueline Benand

Hiver 2021-2022

Mars 2022		
Jeudi 3	Tête de Bossetan	Carmen Campos
Samedi 5	Ski de fond Plateau des Glières	Alain Allaert
Dimanche 6	Pointe des Follys (Abondance)	Jacqueline Benand
Dimanche 6	Mont Baron (Rando Piano)	Jean-Paul Fohr
Jeudi 10	Autigny	Carmen Campos
Dimanche 13	Montagne d'Anterne	Christa Hauchard
Jeudi 17	Pointe d'Ardens	Carmen Campos
Vendredi 18	Sortie Nocturne	Jacqueline Benand
Dimanche 20	Traversée de Semy	Gaëtan Jäger
Dimanche 20	Pointe de Cercle (Rando Medium)	Martine Roget
Jeudi 24	Chalet de Lens	Jacques Delage
Dimanche 27	Pointe des Mattes	Jacqueline Benand

Avril 2022		
Dimanche 3	Pointe d'Arvouin	Dominique Adam
Dimanche 3	Autour de Champanges (Rando Piano)	Aude Gagnaire
Jeudi 7	Tanay	Benoît Garnier
Dimanche 10	Pointe d'Autigny par Le Mont	Jacques Delage
Jeudi 14	Les Raies des Follys	Benoît Garnier
Dimanche 17	Combe de Bellachat	Bernard Moreau
Dimanche 24	Jacquicourt (Médium pédestre)	Nelly Frézier
Jeudi 28	Lac de Soi (pédestre)	Benoît Garnier

Mai 2022		
Dimanche 1	Passage de Savolaire par Brion	Jacqueline Benand
Dimanche 1 ^{er}	Crêtes de Seytroux (Rando Piano)	Bernadette De Roland
Jeudi 5	Les Chalets de Mery	Christa Hauchard
Dimanche 8	Le Môle (pédestre)	Catherine Abello
Samedi 14	Remue-Ménage	TOUS
Dimanche 15	Découvertes au-dessus de Mieussy	Christa Hauchard
Dimanche 22	Ecole de Neige	TOUS
Dimanche 22	Col de l'Encrenaz-Mont Caly	Brigitte Lesens
Jeudi 26	Le Catogne	Benoît Garnier
Dimanche 29	Sortie Marmottes	Jacqueline B + Gaëtan J.

Randos Piano = +300m maxi à allure modérée et retour début d'après-midi
 Randos Medium = + 800m maximum à allure modérée. Sortie à la journée.

Les raids et séjours

<i>Ski de randonnée et ski de piste</i>	
Du 29 janvier au 5 février 2022	<i>Ski de piste en Autriche</i> Avec Pierre Barrucand et Franck Tupin
Du 6 au 12 février 2022	<i>Val di Maira</i> Avec Marianne Moreau et Franck Tupin
Du 14 au 19 février 2022	<i>Raid en étoile depuis le chalet de Marianne à Romme</i> Avec Marianne Moreau
Du 13 au 20 mars 2022	<i>Chamonix-Zermatt</i> Avec Franck Tupin et François Tupin
Du 7 au 10 avril 2022	<i>Le Simplon</i> Avec Marianne Moreau et Franck Tupin
Du 9 au 14 avril 2022	<i>Les écrivins</i> Avec Jean-Pierre Jacquier et Yves Brulport

<i>Raquettes et pédestre</i>	
Du 6 au 12 février 2022 Du 6 au 12 mars 2022	<i>Raids pulkas dans le Vercors</i> Avec Bernard Moreau
Du 24 au 27 février 2022	<i>Séjour en Emmental</i> Avec Christa Hauchard
Du 18 au 20 mars 2022	<i>Séjour « multisports » à Lamoura</i> Avec Christa Hauchard et Alain Allaert
Du 28 mars au 2 avril 2022	<i>Tour du Thabor</i> Avec Bernard Moreau
Du 15 au 25 avril 2022	<i>Séjour en Espagne</i> Avec Serge Rosello

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 4 et 11 décembre 2021, seront assurées pour les adhésions.

Pour l'inscription aux raids, contacter directement le responsable

Le Barrhorn (3610m, CH)

Après un réveil matinal pour un regroupement des 11 participants à 5h00 du matin sur le parking du cimetière de Thonon, nous prenons la route du Valais pour rejoindre la vallée de Tourtemagne (Turtmann) jusqu'à atteindre un parking perché à 1910 m.

Le soleil de ce samedi matin laisse présumer des conditions exceptionnelles pour faire cette longue ascension de 1700m de dénivelé à plus de 3600 m. Après avoir bataillé avec le paiement du parking nous commençons à monter par un chemin carrossable jusqu'à un barrage face à un glacier.

Direction le refuge à 600D+ et de là commence une montée assez raide sur un parcours esthétique et varié. La dernière montée est très raide dans un décor désertique.

Le sommet est atteint en 5h et nous offre la vue sur de nombreux « 4000 » valaisans et glaciers, le tout dans une ambiance « haute montagne ». Nous restons un moment à contempler ce beau spectacle de la Nature.

De superbes conditions pour s'offrir le luxe de faire notre pause déjeuner.

Notre descente est motivée par le fait de découvrir notre camping dans et sa piscine qui nous attendent dans la vallée.

Baignade très appréciée avec un grand bassin rien que pour nous.

La soirée très conviviale se termine au restaurant du camping.

En revanche, nous nous réveillons le dimanche, sous un temps pluvieux. Après lecture de la météo des différents massifs du Valais, Franck arrive à nous dénicher une sortie de récupération active en direction de la cabane de Fenestral au-dessus de Fully. Mais la météo menaçante du milieu d'après-midi nous contraint à une sympathique pause casse-croûte à la cabane de Sorniot face au Grand Chavalard que Franck mettra au programme quelques jours plus tard.

Retour aux véhicules en faisant un détour au lac de Fully.

Superbe week-end jusqu'au bout, avec des paysages grandioses et une bonne équipe.

Merci à Franck de nous avoir menés au sommet, pour l'organisation de ce week-end et de toujours trouver une roue de secours face aux intempéries non prévues.



Prêts pour de nouvelles aventures

Sylvie Rodriguez

Avic : vous connaissez ?

Moi j'ai découvert ce MOT début juillet 2021 quand Serge Rosello m'a informé d'un séjour près du **MONT AVIC** du mardi 3 au samedi 7 août 2021.

Avant de répondre favorablement, j'ai regardé le programme proposé : 3 jours de marche et une journée de visite.

Oui mais c'est où tout ça ? Et bien dans le **Val d'Aoste** en **Italie** voisine dans le massif du **Grand Paradis**, il y a le **parc naturel du Mont Avic** créé en 1989.

Alors je regarde sur une carte et je découvre ce coin des Alpes qui m'était jusque-là inconnu.

Mardi 3 : Malgré une météo pas trop bonne, nous serons **12** à partir en passant par le col du **Grand Saint Bernard** et ses 2473 m avant de « plonger » dans la vallée d'Aoste pour rejoindre **CHAMPORCHER** par une belle route bien raide puis le départ de la randonnée. Les premiers pas sont déjà difficiles dans une pente bien soutenue mais après ça se calme et nous arrivons au plateau de lac **MUFFÉ**. Encore quelques efforts pour passer le col du **Lac Blanc** (2309 m) puis arriver au refuge **BARBUSTEL** (2154 m), bien équipé, tout confort, avec un très bon accueil de Roberto.

Mercredi 4 : départ à 8 heures à cœur vaillant !! Ça monte gentiment au-dessus de plusieurs lacs, c'est très beau et le temps aussi. On arrive à un replat où nous attend le **GRAN LAGO** (grand lac) puis une belle pente nous amène au col de **MEZOVE** (2845 m) et là ça ne va plus du tout.

Ça pleut un petit peu, ça vente et le brouillard nous laisse 20 mètres de visibilité ! Au col, nous décidons de continuer jusqu'à un gros cairn sur la crête, mais là ça ne devient plus possible de continuer. Demi-tour et retour au refuge avec plus ou moins de pluie.

Jeudi 5 : Il fait beau. On décide de modifier le programme pour rejoindre le refuge **MISERIN** (2580 m) directement et éviter 1h30 de marche déjà faite la veille. On remonte au col du **Lac BLANC** et on tire à droite plein ouest par un sentier plus ou moins vallonné, bien balisé. Balisé oui mais, arrivés à une borne, décision est prise de ne pas continuer par le haut mais de descendre, descendre pour rejoindre un troupeau de vaches et quelques chèvres. Ces dernières veulent se joindre à nous au grand dam du berger qui a bien du mal à les rattraper et les faire remonter dans leur pré. Heureusement pour les biquettes et Blanchette avec sa houppe, il n'y avait pas de loup !!

Nous, on continue sur une route carrossable sur 3 kilomètres pour arriver au refuge **DONDENAZ** (2192 m) et trouver sur notre droite le chemin que l'on avait quitté prématurément. Une variante de plus d'une heure de marche !

Après le pique-nique, on commence la montée au refuge **MISERIN**. La vue s'élargit, mais pas le chemin qui dénivelé vite. Après 2 nouvelles heures, nous arrivons au refuge où vient de se terminer la fête annuelle de la **MADONNA DELLE NEVE** (Madonne des Neiges) qui réunit, chaque année, les familles des 3 vallées avoisinantes. Des centaines de personnes partent très tôt de leur village pour converger vers l'église de **MISERIN** et déposent à droite en entrant des offrandes en bleu pour les garçons et à gauche des offrandes en rose pour les filles.

Le lac attire notre ami Daniel qui fait quelques brasses dans l'eau bien fraîche, pendant que d'autres, plus accros, rajoutent encore du dénivelé pour monter au col de **FENÊTRE** à 2827 m.

Une bonne nuit après cette longue bambée.

Vendredi 6 : beau temps. On redescend vers le refuge **DONDENAZ** et on prend le chemin oublié la veille. Vers midi arrêt au bord d'un petit lac de montagne. Daniel a fait des émules puisque 7 personnes sur 12 vont se baigner plus ou moins longtemps dans cette eau bien fraîche pendant que d'autres prennent les pinceaux pour immortaliser cet endroit par de belles aquarelles.

Encore 2 heures de marche et c'est le retour aux voitures. Trois personnes vont retourner de suite vers la **Yaute**. Les autres restent là avec un petit/moyen/gros problème : trouver un hébergement pour 9 personnes dans cette zone touristique en plein mois d'août. Après plusieurs désillusions, un hôtelier nous propose le fort de **MACHABY** au-dessus du village d'Arnad dans la vallée.

Haut lieu de la guerre 39/45, ce fort fait partie des nombreux bâtiments de la défense de la vallée d'Aoste et a été récemment rénové en gîte. Il propose des chambres très confortables et une très bonne nourriture. Un moment exceptionnel dans ce lieu chargé d'Histoire.

La falaise de Machaby, à quelques encablures du fort, au-dessus de la **Doire**, est un grand site d'escalade en Italie.

Samedi 7 : visite du fort de **BARD**. Bâti sur un éperon rocheux de 400 mètres, ce fort est placé sur un véritable verrou dans la vallée.

En 1800, les 400 soldats du fort ont bloqué les 40 000 hommes de l'armée napoléonienne pendant 2 semaines et l'armée française a dû passer par le col d'**Albard** pour contourner la forteresse.

Pas moins de 7 musées sont à visiter dans ce lieu. On ne visitera que le **musée des fortifications et des frontières des XVIIIe et XIXe siècles**.

Après un dernier spritz et une dernière pizza, nous rejoignons notre **Chablais** par le **tunnel du Mont Blanc**.

4 journées très variées, une bonne équipe et de nouveaux souvenirs.

Voilà vous en savez un peu plus sur cette région du **Mont AVIC**.

Grand MERCI à **Serge, Nathalie et Belen** pour toute cette organisation.

PS : le Mont AVIC culmine à 3006 mètres. Il a été gravi la première fois en 1875 et reste accessible pour de bons marcheurs expérimentés.



Pierre

Douze jours en Italie en refuge AN

Organisé par Serge Dupessey (du 20 septembre au 1^{er} octobre 2021)

Deux minibus et 12 jours de soleil en itinérance pour les 14 privilégiés qui eurent le plaisir de cette balade alliant randonnées pédestres et visites culturelles.

Un petit détour par la Sacra di San Michele monument du XII^e siècle symbolique du Piémont à 40 km à l'Est de Turin, qui a inspiré *Le Nom de la Rose* à l'écrivain Umberto Eco et qui renferme les sépultures de plusieurs membres de la famille royale de Savoie.

Trois nuits à Turin, ville méconnue, et très agréable, qui vaut la peine d'être visitée. On se sent chez soi en Savoie et pas agressés par les statues des comtes commémorant les victoires des savoyards contre les français (enfin celles d'avant 1860 tout de même, et seulement pour les savoyards de souche !). Serge nous avait dégoté un petit hostel en centre-ville, d'où nous avons pu rayonner à pied. Nous n'avons bien sûr pas manqué les traditionnels apéro-dinatoires proposés dans tous les bars de la ville. Faute d'opéra, nous avons pu assister à un concert militaire de cuivres et percussions assez décoiffant et qui restera dans les mémoires.

Trois nuits au *Gran Pino* refuge des AN à Cecina, baignades, visites de Volterra et San Gimignano. A l'occasion de la journée de l'eau, thème mis en avant par l'Internationale des Amis de la Nature (IAN), nos amis italiens avaient programmé une conférence sur l'état de la rivière Cecina. Celle-ci n'existe plus que de nom, car son cours s'est tari entre sécheresse et prélèvements industriels. Quatre d'entre nous ont pu s'en rendre compte le lendemain en randonnant pendant plusieurs heures dans le lit de la rivière à sec. Le soir nous nous sommes retrouvés à Mazzola dans la maison des AN de Volterra où nous avons très bien diné et, rebelote, nous avons eu droit à une autre conférence sur l'état de la rivière Cecina ... Peut-être un manque de coordination de nos amis italiens, ou plus probablement, un problème qui préoccupe toute la vallée.



Le refuge Gran Pino

Trois nuits à l'île d'Elbe dans un refuge associé aux AN italiens. La traversée en ferry ne dure que 45 minutes. L'île est magnifique et réputée pour ses plages. Une randonnée au Sud d'Innamorata sur un sentier surplombant la mer nous amène à la plage *della calamità* très isolée et très mal nommée. Le retour se fait pour certains par un chemin différent et aléatoire dû aux approximations de la carte ! Ceci est confirmé le lendemain lors de l'ascension du *Monte Capanne*, point culminant de l'île à 1019m. On dit que tous les chemins mènent à Rome, c'est pareil pour le *Monte Capanne* à l'île d'Elbe, mais il y en a de plus longs que d'autres. La vue est splendide et le pique-nique apprécié. Trois irréductibles redescendent à pied, les autres ne veulent manquer pour rien au monde la descente dans les cages à 2 places de la télécabine ... sans cabine. Un morceau de bravoure ! La villa de Napoléon ne sera pas visitée car prise d'assaut par un groupe du 4^{ème} âge lausannois.



Retour vers les *Cinque terre*, les uns passant par Pise, les autres par Portovenere à cause d'une bête histoire de clé qu'il fallait rendre à Cecina. On ne perd rien au change et on se retrouve tous pour deux nuits à Moneglia dans un petit hôtel familial avec une cuisinière hors pair et un patron très sympathique. On en profite pour fêter l'anniversaire de Pierre. Le sentier des amoureux étant fermé pour cause d'éboulement, les 8 randonneurs de Riomaggiore à Vernazza empruntent la montée de la via Beccara (249m de D+ par des marches inégales Ffff !). On se sépare avant la descente sur Manarola. Les filles passant par le bas pour rejoindre Corneglia et les garçons par le haut pour aller vers Vernazza. Quel que soit le chemin, les *Cinque Terre* sont toujours magiques. Les 6 non randonneurs prennent le bateau pour visiter la superbe Abbaye de San Fructuoso avant de revenir à Portofino et faire quelques boutiques.

Le dernier jour d'une traite vers Thonon, avec un arrêt gastronomique du bus noir à Aoste. On reviendra ...

Celui qui a conservé la clé de Cecina : Jean-Paul



Séjour dans les Calanques

17 au 22 octobre 2021

FACE À LA MER

J1.16 copains : Christa, Franck, Martine, Brigitte, Marianne, Daniel, Anaïs, Jean Claude, Jean Paul, Michel, Mireille, Bélen, Alain, Maryvonne, plus les 2 p'tiotes espiègles Mélanie et Sandra.

Tout ce petit monde roule de THONON à la CIOTAT pour
Une vie de château dans un bungalow.

J2. Chaussures de marche aux pieds
Nous voilà partis de LA CIOTAT à CASSIS
Entre Cap Canaille et le Bec de L'Aigle
On en a pris plein les mirettes
Sous de belles casquettes, de beaux pectoraux salés
Les rêves des p'tiotes nous font rigoler
On en a rêvé tout le long sentier.
Les voici à CASSIS-PLAGE
Et nous tous à la nage
Bungalow 1 plein d'entrain,
C'est le soir
L'apéro pétille et les papilles frétilent
C'est la nuit
Au clair de lune, seule Bélen dans son hamac
Echappe aux ronflements, quelle aubaine.

J3. Compeed aux pieds,
Ça continue de CASSIS à LUMINY
Pas le temps pour la bronzette,
Il faut avaler les kilomètres.
Juste une petite trempette à midi.
Calanques désirées,
Pas une ne nous a échappée.
Port Miou, Port Pin, En Vau, De L'Oule,
Pour connaître les autres à vous d'enfiler
Les genouillères.
Retour en bus, crêpes à volonté,
Le bungalow 3 de la Duval Compagnie nous a régelés.



J4. Troisième journée de marche
Chacun son sentier,
Lièvres et tortues se sont séparés.
La vitesse ou la fantaisie
C'est quoi ton délire ?
Marins pompiers et légionnaires croisés,
Pas le temps de draguer !
Apéro gargantuesque et spaghetti pittoresques,
Tisanes revisitées, vulnéraire, hysope, rhum arrangé Daniel's,
Tout fut testé avant de tomber
Dans les bras de Morphée.

5. Premier métro au galop, bateau parti
Pour les îles déjà loin
Alors au bistrot.
Château d'YF, sniff...
Trop de houle
On n'ira qu'à FRIOUL
Enfin cool !
Pour certains repas en surplomb,
Pour d'autres les pieds dans l'eau.
Glaces à gogo
Avant métro
Soirée restau ! Et
Aïe au lit...

DOS À LA MER

LA CIOTAT –THONON, par la SAINTE VICTOIRE
Lieu de nos au revoir

4021m de D+ - 58 km – 128 000 pas

Co signataires: Sandra, Christa, Marianne, Martine, Anaïs et Brigitte



Tour du Mont Viso du 24 au 29 juin 2021

Nous partîmes à quatre comme les trois mousquetaires.

Après une longue route nous atteignons le parking de la Roche Ecroulée et nous montons au refuge du Viso accompagnés pendant un moment par une biquette qui a décidé de nous suivre.

Le souper est très léger, nous passons une première nuit glaciale au refuge car nous n'avons pas de couvertures. Le lendemain nous partons pour le col de Valenta (2815m) et faisons un crochet à la Pointe de Joanna à 3054m en passant par le col de Losetta (2872 m). Le soir, nous arrivons au refuge Valenta où bière et accueil chaleureux nous attendent.

Pour le troisième jour, départ pour le refuge Del Sella (2634 m) : en tout, 900m de dénivelé négatif mais...1500m de positif.

L'itinéraire passe par Gheit, la passe (ou col) Chiaffredo (2760 m) et le col Gallarino (2728m). Chargés de nos sacs de 15kg, nous faisons des kilomètres de marche dans les pierres mais les paysages sont magnifiques. Le soir nous nous installons au refuge et préparons nos sacs pour le lendemain car nous devons nous lever à 3h30 avec un départ à la frontale à 4h00 pour le Mont Viso. Nous prenons la direction de la passe de la Sagnette (2569 m) où Jean-Paul et Bernard s'arrêtent. Michel et moi continuons.



Nous redescendons 300m pour remonter au bivouac Andreotti (3277 m) : crampons, piolets, cordes pour le passage d'un gros névé glacé et très pentu. La traversée est un peu difficile pour moi, je tiens bon mais, à 100m du sommet, la fatigue se fait sentir et je m'arrête là. Je me vache pendant que Michel poursuit son ascension. Il revient 20 minutes plus tard et me dit que le chemin n'est pas bon et que la brume monte. Nous redescendons et arrivons au refuge vers 17h. Jean-Paul offre l'apéritif et nous sommes félicités par les gardiens : nous sommes les premiers de la saison à avoir fait l'ascension du Viso !

Après une bonne nuit de repos, nous redescendons : le mauvais temps est de retour et, pour des raisons de sécurité, Bernard écourte le raid. Nous passons par le plan del Rei pour rejoindre le col de la Traversette. Nous n'avons pas trouvé l'entrée du tunnel, côté italien, qui aurait pu nous éviter ce passage : le chemin est un peu délicat pour arriver au col. Côté français, nous trouvons l'entrée du tunnel : avec Bernard, nous allons y faire un petit tour.

Nous voici arrivés au refuge du Viso où, heureusement, il reste de la place car un orage de grêle arrive. Le repas est plus que frugal et nous réquisitionnons le peu de couvertures qu'il reste.

Nous terminons notre raid le lendemain : un bon bain dans la rivière avant de repartir puis une halte à Gap pour nous offrir un bon repas. Bien mérités après ces 6000 mètres de dénivelé !

Merci à Bernard pour l'organisation de ce raid et merci à Jean-Paul et Michel pour m'avoir accordé leur confiance pour l'ascension du Viso.

Jean-Claude dit Le Bricolou

REFUGE D'UBINE

LE CMACLIE

A proximité du GR5 (46°18'25''N – 6°44'37''E)



En été, chalet gardé, 43 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 en été, lampes en hiver.
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 : 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

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 2021



10/06/21—Meulière de Vouan



17et 18/07/21 – Les Bauges



Du 26/06 au 03/07/21 - Ardèche



29/07/21 – Lac des Chambres



15/08/21 – Alpes de Semy (RM)



Du 30/08 au 04/09/21 –La Brenta



02 et 03/10/21 – Chartreuse



24/10/21 – Le Brévent