



Association de
THONON-CHABLAIS

LES AMIS DE LA NATURE



BULLETIN

1^{er} Semestre 2024 - N°77



Les Amis de la Nature Thonon-Chablais remercient la municipalité de Thonon-Les-Bains pour le support qu'elle apporte depuis de nombreuses années à notre association avec la mise à disposition des murs d'escalade et la subvention à nos activités de formation.



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'enseille



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-enseille.com> - e-mail : info@hotel-enseille.com



*Menuiserie Charpente
Chalets/ Ossature bois
Taille de Charpente*

Tél : 04 50 72 20 18
chalets.lausenaz@wanadoo.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 IMOGROUP en 1 CLIC



Imogroup

Agence de Thonon

Tel : 04 50 04 74 74



SATORIZ MAGASIN BIO

Nouvelle adresse

**14 Avenue du Pré Robert Nord
74 200 ANTHY-sur-LÉMAN**



100% BIO



PIONNIER



INDÉPENDANT



ENGAGÉ

Vous aussi, faites le choix du vrac et des produits bruts,
informez-vous et cuisinez bio !



Retrouvez nos engagements sur



www.satoriz.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 350.000 adhérents dans 45 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 :

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

Association locale de Thonon-Chablais : <https://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



Comme me le faisait remarquer récemment un très bon ami, très impliqué depuis de nombreuses années dans le fonctionnement de notre association, nous enregistrons d'années en années de plus en plus de membres, attirés par les nombreuses activités que nous proposons et peut-être aussi par cet esprit de convivialité et, osons le mot, d'amitié qui est un marqueur important de notre identité.

La majorité d'entre nous savent que nous sommes un club de randonnées et d'escalade, que l'on gère un refuge et que l'on fait de nombreuses activités.

Mais combien savent et se soucient que l'on fait partie d'une fédération nationale et internationale, qui regroupe plus de 350000 membres répartis dans de nombreux pays. Plus qu'une fédération d'associations, Amis de la Nature (Naturfreunde à l'origine) est un Mouvement. Créé en 1895 en Autriche, il a essaimé en Allemagne d'abord, puis en Europe. Freiné dans son élan par le nazisme, son activité interdite, ses membres pourchassés, il a repris des couleurs après la guerre de 39-45. L'un de ses buts initiaux était de permettre à tous, quel que soit son niveau social, de goûter aux joies de la nature. C'est pourquoi chaque association locale s'est organisée pour proposer sa « maison » à ses membres et aux membres des autres associations locales.

A ce propos, vous trouverez dans « La lettre mensuelle des Amis de la Nature France » qui est publiée chaque mois sur le site de l'association de Thonon-Chablais, des informations intéressantes sur la vie des autres associations, sur leurs propositions de sorties, de balades ou d'activités et sur les formations offertes aux membres des AN. Vous pouvez également vous inscrire directement pour recevoir cette lettre d'information : <https://amis-nature.org>

Le club de Thonon-Chablais (ou comme en l'appelait alors « la Société ») a été créé en 1936 et a ouvert sa maison (le refuge d'Ubine) en 1937. Nos activités nous ont naturellement portés vers la montagne. D'autres clubs se sont tournés vers la mer, ou bien gèrent des campings. Grâce à l'action bénévole des membres qui se sont succédé depuis sa création, notre association a prospéré et peut maintenant proposer à ses membres des raids, des voyages, des sorties, des randonnées été comme hiver, de l'escalade, de la marche nordique, etc., le tout pour une somme plus que modique pour rester dans l'esprit des fondateurs.

Nous avons toujours maintenu et encouragé les liens entre les associations locales en France et à l'étranger. A l'initiative de certains membres de l'association de Thonon-Chablais, la région Rhône-Alpes des AN est elle-même jumelée avec l'association de Cecina en Italie.

C'est pourquoi nous ne sommes pas juste des consommateurs des activités du club. Sans donner un engagement de tous les instants, nous essayons de rendre un peu de ce que nous recevons, en donnant un coup de main de temps en temps, en prenant en charge une activité de l'association, en proposant des idées. Nous n'y voyons pas une contrainte ni une obligation. Tout cela dans l'amitié et la convivialité.

C'est pour cela que je suis heureux et fier d'en faire partie.

Amitiés, et comme le dit le slogan de notre mouvement : Cordial Berg frei

Jean-Paul

Membres du Comité

Jusqu'au 31 janvier 2024

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
Environnement :	BASTARD ROSSET Marie-Noëlle	06 23 07 18 08
Adjoint environnement :	TUPIN Franck	04 56 30 23 16
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
Responsables 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 :

Délégué régional :	BARRUCAND Pierre	06 11 53 66 31
Support informatique :	PEROT Alain	alainperot@wanadoo.fr
Organisation des expositions :	DURET Jean-Claude et ROUX Michel	

Encadrement Montagne

ABELLO Catherine	04 50 81 74 02	FREZIER Nelly	06 25 06 11 10
ALLAERT Alain	06 83 82 96 13	GAGNAIRE Aude	06 22 48 29 12
BARRUCAND Pierre	06 11 53 66 31	GARCIA-MARTIN Belén	06 83 05 24 46
BEAU Sébastien	06 70 92 08 32	GAUDELAS Martine	06 22 71 17 94
BENAND Jacqueline	06 43 23 38 54	GERBAIX Denys	06 25 14 02 32
BRULPORT Yves	06 23 44 37 21	HAUCHARD Christa	06 76 73 02 54
CABIROU Edwige	06 52 93 81 26	JACQUEL Régine	06 86 86 36 43
CADET Nathalie	06 81 21 94 04	JACQUIER Jean-Pierre	06 75 11 87 04
CAMPOS Carmen	06 36 54 01 22	JÄGER Gaëtan	06 63 21 67 59
CANAVERO M. Madeleine	06 31 69 33 48	LAUVERGEON Stéphane	07 86 63 94 35
COMBEAUD Dominique	07 66 74 81 43	LESENS Brigitte	06 82 34 66 16
DANIEL Isabelle	06 52 91 02 35	MOREAU Bernard	06 80 32 27 15
DEBRIEL Arnaud	06 83 57 50 10	MOREAU Marianne	06 22 63 56 57
DECOURIOUX Johan	06 84 66 89 70	PERRIN René	06 75 03 48 13
DELAGE Jacques	06 74 90 22 39	PROUST Antoine	06 72 83 66 57
DUPESEY Serge	07 68 35 74 58	RODRIGUEZ Sylvie	06 70 80 37 03
DURET Jean-Claude	07 83 17 58 28	ROGET Martine	06 10 12 52 58
EHINGER Dominique	07 86 71 60 50	ROLLANDO Nathalie	06 24 01 20 27
FAVRE Jean-Pierre	06 95 36 67 97	TUPIN Franck	04 56 30 23 16
		TUPIN François	04 50 26 14 18

Encadrement Marche Nordique

Tous les samedis matin

Responsable : LABADIE Maryse 06 72 02 37 94

DUPESEY Serge	07 68 35 74 58	LEROUX Dominique	06 80 34 27 73
GARCIA-MARTIN Belèn	06 83 05 24 46	PADILLA Josefa	06 30 01 19 98
GEX Paola	06 34 53 63 31	PAILLOUX Valérie	06 72 79 60 67
KOPF Emmanuel	06 63 00 28 62	ROGET Martine	06 10 12 52 58
KOPF Valérie	06 88 23 99 20	SACHE Maryline	06 71 08 54 80

**haute
savoie**
le Département

Les Amis de la Nature Thonon-Chablais remercient le Département de la Haute-Savoie, à travers les Conseillers départementaux du Canton de Thonon-Les-Bains, pour sa subvention à notre action d'encadrement des jeunes à l'escalade.

Escalade



Responsables escalade

BEAU Sébastien 06 70 92 08 32

sbastienbeau.74@gmail.com

TUPIN François 06 43 48 18 89

Nos encadrants

BENDOTTI Johvanna

BOUNIOL François

BULTEL Pascal

D'ARGENLIEU Thomas

DAL FARRA Jonathan

DESTAILLEUR Virginie

DOS SANTOS Cédric

FAURE Pauline

GALLAY Renaud

KRCA Boris

LACROIX Christophe

LEROLLE Christophe

MIGNARD Bénédicte

MOREL Christophe

MOULINTANGUY Aymeric

PIQUET Charlotte

PREISS Laure

ROUX Guillaume

Contact : escalade.an@gmail.com

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.

Les murs sont mis à disposition pour **grimper en autonomie**.

Des encadrants bénévoles sont toujours présents lorsque les salles sont ouvertes. 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 également 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.

Salle Jean-Jacques Rousseau (Thonon) :

Les horaires :

- Mardi : 17h à 22h
- Jeudi : 19h à 22h
- Samedi : 14h à 18h (Ouverture aléatoire, selon disponibilité des encadrants)
- Dimanche : 13h à 20h (Ouverture aléatoire, selon disponibilité des encadrants)

Prêt de matériel :

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

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

Magnésie :

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

Suite au verso



Salle Théodore Monod (Margencel) :

Les horaires :

- Lundi : 18h à 23h
- Dimanche : 8h30 à 21h (Ouverture aléatoire, selon disponibilité des encadrants)
- Le créneau du dimanche est partagé avec le CAF Léman Thonon.

Magnésie :

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

Cours Escalade et Initiation Adultes :

- **Cours adultes : L'objectif** est de vous permettre d'être autonome en falaise.

Nous avons fait le choix d'une formule de 6 cours et de 2 sorties en falaise, le tout encadré par un guide de haute-montagne.

- **Séances d'initiation escalade adultes sous supervision : Les objectifs** sont la découverte et l'apprentissage des techniques de base, de conseils ou de simple supervision pour prendre confiance.

Séances gratuites sur les créneaux libres du lundi, ouvertes à tous et destinées à l'initiation.

- **Initiation aux disciplines alpines : Les objectifs** sont la découverte de l'alpinisme et l'apprentissage des techniques de base et réalisation de premières.

Nous proposons la mise en place de **4 sorties destinées à l'initiation des différentes disciplines de l'alpinisme**, encadrées par un guide de haute-montagne.

Les enfants et les préados :

- **Enfants 6 à 8 ans (mur du collège Champagne) :** Mercredi de 16h15 à 17h15
Cours d'escalade par **Thibaut RICHARD**.
- **Enfants 8 à 11 ans (mur du collège Champagne) :** Mercredi de 17h15 à 18h30
Cours d'escalade par **Fabien CHEVALLAY**.
- **Adolescents de 12 à 15 ans (mur du collège Champagne) :**
Mercredi de 18h30 à 19h45 :
Cours d'escalade par **Jean-Loup FUSTER**.
- **Enfants & Adolescents 10 à 15 ans (mur du collège Jean-Jacques Rousseau) :**
Jeudi de 17h45 à 19h :
Cours & encadrement assurés par **Sébastien BEAU**.
- **Adolescents 15 à 18 ans (mur du collège Théodore Monod (Margencel)) :**
Lundi de 17h45 à 19h :
Cours & encadrement assurés par **Sébastien BEAU**.

TARIF DES COTISATIONS 2024

CATEGORIE	A	J	E
COTISATION	30 €	17 €	6 €
ESCALADE	+ 30 € pour les catégories A et J + 10 € pour la catégorie E		

A : Adulte

J : Jeune jusqu'à 20 ans révolus

E : Jeune jusqu'à 15 ans révolus

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

Ecole d'escalade : 195 € par enfant

Une préinscription se fera auprès de Sébastien Beau le 15 juin 2023.

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} septembre au 31 décembre de l'année suivante.

Les **ré-adhésions** pour **tous** les membres ont eu lieu au siège :

- le mercredi 27 septembre 2023 de 17h30 à 21h30
- le samedi 30 septembre 2023 de 9h à 17h
- le samedi 7 octobre 2023 de 9h à 17h

Les **nouvelles inscriptions** ont eu lieu au siège :

- le mercredi 11 octobre 2023 de 17h30 à 21h30
- le mercredi 18 octobre 2023 de 17h30 à 21h30

Quelques cartes seront disponibles au mois de mai (dates à venir sur le site)

ADHESION OBLIGATOIRE après 2 sorties d'essai (fortement conseillées)

Prévoir une **photo d'identité (obligatoire)** et un règlement **par chèque** (ou éventuellement en espèces mais apporter le montant exact : la monnaie ne sera pas rendue).

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

- de 100 km : 0,15 € par km + 4 € (boisson)

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

Séjour Chamonix Cours Escalade du 07 au 09 Juillet 2023.

Théo BERTHET – 16 ans :

Quoi de mieux que de se vider la tête après une année scolaire bien remplie !

Direction Chamonix pour un week-end grimpe et la Coupe du Monde d'escalade.

Après notre arrivée, nous avons pris la direction du centre pour la finale de l'escalade de vitesse.

Ensuite le samedi matin, petite grimpe en falaise avec tout le monde et l'après-midi, retour à la grande place pour la suite du championnat. Nous avons pu tester les stands présents avant de manger un bon burger dans un petit resto sympa ! Suivi d'une glace offerte par Sébastien suite à son pari perdu.

Le lendemain de nouveau une matinée grimpe avec les plus motivés et pour finir le weekend, baignade à la piscine où nous avons profité du toboggan et des jeux gonflables.

Merci pour ce super weekend passé tous ensemble !

Luc VERGNADOUX – 15 ans :

Chamonix ... par quoi commencer ? Ah si ! le fameux mur du Championnat d'escalade, il était énorme et vachement penché, je n'ai pas voulu essayer même pas en rêve !

Le soir on a pu regarder la Finale incroyable d'escalade de vitesse, les participants ne sont pas humains ! Je n'y crois pas !

Ensuite on a aussi profité de la piscine car vraiment il faisait trop chaud !

Enfin on a fait de l'escalade en falaise c'était super !

En résumé malgré la chaleur c'était un merveilleux weekend rempli de plein de surprises cool, je me suis bien amusé avec mes amis de grimpe !

Encore MERCI de m'avoir fait vivre ça, j'espère que d'autres pourront aussi.

Suzy MESSAMER – 16 ans :

Lors d'un weekend début juillet, nous sommes montés à Chamonix pour deux nuits, c'était en même temps que la compétition mondiale d'escalade. Nous dormions dans un refuge/restaurant très joli. Nous l'avons partagé avec un groupe d'Anglais. On a fait de l'escalade en falaise le premier jour puis nous sommes allés en ville. Il y avait des activités, des mini-jeux et un bloc où on pouvait grimper librement. Le soir nous sommes allés voir la compétition d'escalade (c'était assez impressionnant !!) puis nous avons mangé en ville des hot-dogs délicieux.

Le deuxième jour nous avons le choix d'aller en ville ou de retourner en falaise. Personnellement, je suis retournée grimper. Il faisait très très chaud, la pierre était même brûlante. Nous avons observé des chauves-souris dans un renforcement de la falaise le long d'une ligne de voie ainsi que des cristaux. Et pour finir, nous avons aussi pu profiter de la piscine avec une très belle vue.



Lise DELALEX – 16 ans :

Ce weekend était une super expérience !!

J'ai passé de super moments avec tout le monde. J'avais hâte de faire ce weekend pour marquer la fin des cours et je n'ai pas été déçue. Le programme faisait rêver : grimpe en falaise et coupe du monde d'escalade, parfait !!

Le site des Gaillands était vraiment super, une jolie falaise praticable sur tous les côtés qui change de Bellevaux (même si les falaises là-bas sont vraiment super !), Un bon entraînement pour moi pour me préparer pour la rentrée à l'école de Chamonix !

Jean-Loup était super et notre petit essai de manip de "grande voie" trop intéressant ! Je me suis rendu compte que l'escalade en falaise était TRES addictive !! Une fois qu'on y a touché on ne veut qu'y retourner !!!

Évidemment, la Coupe du Monde d'escalade était la cerise sur le gâteau ! Mejudi Shalk en difficulté et une médaille française en vitesse, que demander de plus ?!

Les murs étaient vraiment impressionnants et j'ai bien pu me rendre compte de la difficulté des voies.



Forcément, les petits restos n'ont été qu'une partie de plaisir ! (Les burgers de Poco Loco sont encore dans mon cœur) et les nuits dans l'auberge aussi !

En bref, que des bons souvenirs de ces petits moments !!! À refaire avec grand plaisir !!! Et merci beaucoup à Sébastien et Pauline de nous permettre de vivre de super moments comme ça, vous êtes géniaux !!

Camille GARNIER – 14 ans :

Nous sommes partis le vendredi en fin d'après-midi.

Après 1h30 de route, nous sommes arrivés et installés dans le dortoir et partis à pied pour aller regarder la qualification d'escalade de vitesse.

Samedi nous avons passé la matinée à grimper aux Gaillands, nous avons même pu voir des chauves-souris et des cristaux dans la roche.

Après un bref passage à notre dortoir, nous sommes partis pour regarder la finale de vitesse et manger en ville.

Dimanche matin les plus motivés sont retournés grimper et d'autres ont regardé les demis de difficultés.

Pour finir nous sommes allés nous baigner à la piscine de Chamonix.

C'était un super weekend avec mes amis !

Une Semaine en Baie de Somme

- Eh, tu sais quoi, il y a les journées francophones des AN, cette année.
- Ah oui, c'est bien, ça. C'est où et quand ?
- Gravelines, à la Pentecôte.
- La Pentecôte, c'est bien, mais Gravelines, c'est loin !!!
- Oui, sauf si on combine ça avec un autre lieu ... je ne sais pas, moi ... tiens, la Baie de Somme !
- Ah oui, très bonne idée !!

C'est à la suite de cette conversation entre Pierre et Martine que 18 AN ont embarqué dans deux mini-bus, le lundi 22 mai, pour une semaine de découverte de cette partie septentrionale de la France.

Et quelles découvertes !!

Architecturales, tout d'abord : Amiens, ville magnifique, et sa cathédrale ; Abbeville et sa Collégiale Saint Vulfan ; l'Abbaye de Valloires et ses jardins ; le Château de Rambures ; Le Crotoy et sa rivale, Saint Valéry sur Somme ; Mers les Bains et ses maisons magnifiquement décorées ...

Naturelles : les Hortillonnages d'Amiens, un dédale de canaux et jardins flottants cultivés depuis environ 700 ans, 10 000 hectares à l'origine, 300 aujourd'hui ; le Parc ornithologique du Marquenterre et ses oiseaux ; la traversée à pied de la Baie de Somme, plus ou moins simple ...

Animales avec tous ces noms bizarres, exuvies de crabes, myes, hydrobies, corophiums, tadome de belon, hedistes diversicolor, nereis dont certains vivent sous le schorre et sur le slikke ...

Gustatives pour finir : la visite d'un négociant en Champagne sur le chemin de l'aller, grâce à Pierre, quelques moules frites, poissons et plateaux de fruits de mer, sans oublier le fameux PICON Bière de Nelly, inoubliable !!! mais je vous laisse lui demander sa recette ...

Et grâce aux AN de Lille, nous avons pu, au choix, visiter la ville de Bergues, lieu de tournage du film Bienvenue chez les Ch'tis, son beffroi et son carillonneur, le Chantier naval de Tourville où est reconstruit le vaisseau royal Le Jean Bart, le Platier d'Oye, belle réserve naturelle, Calais et sa dentelle, la Coupole d'Helfaut, base secrète au cœur de l'histoire de la Seconde Guerre Mondiale, l'Étang de Rommelaere, et bien d'autres choses ...

Un grand merci à eux, à Pierre et Martine pour leur idée, à nos différents guides, performants et intéressants, et au groupe pour sa bonne humeur.

Ah, oui, j'oubliais ... grand soleil, du vent certes mais pas une goutte de pluie, comme quoi !!!

Et en 2025, on remet ça pour les Journées Francophones qui auront lieu en Belgique, qu'on se le dise, une fois !!!

Nathalie Cadet

Les Cinq Terres

Christa et ses douze épaules

Comme une magie, là, qui s'opère
Les images défilent et l'on se perd
Un peu de bleu, beaucoup de mer
Du rouge, du jaune et puis du vert

Les couleurs de l'Italie s'affairent
Pour ses villages pluri centenaires
Où cheminent des sentiers plein air
Escaliers géants pour congénères

De la petite reine au chemin de fer
Les âmes s'imprègnent de la mer
C'est un bateau sans embarcadère
Un petit nid d'illusions sommaires

Dans cette bien belle atmosphère
Sur cette route en nombre impair
Nous déployons notre savoir faire
Comme dans une fable populaire

Se forment des instants éphémères
Des puissants aux odeurs de bière
Comme par un soir, vision lunaire
Sortir de l'ombre face à la lumière

Vous voilà toutes mes très chères
Sans oublier mon cordial compère
Complices devant le grand Jupiter
De mon voyage, aux Cinque Terre

Christian



Week-end à Vallorcine

Le Buet par le Cheval Blanc

Samedi 23 septembre 2023 : 1368 D+ pour 677 m D- sur 12 km

En ce samedi matin 7h00, notre petit groupe de 11 personnes se retrouva sur la route pour Vallorcine pour un week-end magique en quête de jolis espaces.

Ce premier jour, je pris la main pour nous enfoncer dans le vallon sauvage de Tré les Eaux, véritable voyage dans une nature sauvage préservée et peu fréquentée. Le départ se fit sous un doux soleil qui laissait présumer notre bon choix de maintenir la course. Les premiers kilomètres furent marqués par une agréable forêt longeant le ruisseau aux eaux cristallines et une ambiance sereine.

Cependant, la météo capricieuse de la montagne commença à se manifester. Les nuages s'amoncelèrent rapidement, et la pluie commença à tomber doucement, puis se transforma en grésil et flocons de neige. Le paysage prit une tout autre dimension, se métamorphosant en un lieu mystérieux et féérique.

Arrivés au col du Corbeau, la vue s'ouvrit soudainement sur le plateau de la Terrasse avec ses gouilles et son lac Vert. Lieu mystique jusqu'au col de la Terrasse, un dernier regard sur le programme du lendemain entre le sommet du Cheval Blanc et le Buet avant de basculer sur l'autre versant.

La descente raide vers l'alpage de Loriaz fut un défi supplémentaire où chaque pas demandait une grande attention pour éviter de glisser sur les pierres mouillées. Finalement, nous atteignîmes l'alpage, où se dressait le refuge de Loriaz.

À l'intérieur du refuge, la chaleur bienvenue et le repas furent des réconforts après cette journée toutes saisons. La pluie, le grésil et les flocons de neige avaient créé une expérience inoubliable, transformant une randonnée ordinaire en une aventure épique dans un monde en constante évolution. C'était une journée où la nature avait montré toute sa splendeur et sa force, nous rappelant à quel point elle peut être belle.



Dimanche 24 septembre 2023 : 1445 m D+ pour 2136 m D- sur 19 km

Le dimanche commença par un petit déjeuner à 6h30 en vue d'un départ sac au dos pour 7h00 pour une longue journée merveilleuse en direction du Cheval Blanc à 2881 m et du Mont Buet, sommet emblématique du Giffre culminant à 3096 m.

Le matin était frais avec un soleil qui commençait à peine à éclairer les crêtes environnantes, nous progressâmes à nouveau du col de la Terrasse en laissant derrière nous la majestueuse Aiguille Verte recouverte de neige fraîche.

Gaëtan prit la main et entama notre boucle en montant vers le col de la Terrasse, et le col du Corbeau par une ascension qui nous avait offert des vues imprenables la veille. Le sentier était bien tracé et les premières neiges, en ce début d'automne, avaient recouvert le plateau de la Terrasse autour du lac Vert, ajoutant une touche de beauté à cette aventure.

Arrivés au col de la Terrasse, nous fîmes une pause pour admirer le panorama. Notre itinéraire Cheval Blanc et Mont Buet se dressait devant nous comme un tableau de toute beauté.

Nouvelle montée abrupte vers le Cheval Blanc, mais nous fûmes récompensés par la vue sur les lacs d'Emosson en contrebas.

Enfin, nous arrivâmes au Mont Buet, surnommé le "Mont Blanc des Dames" après une ascension finale exposée mais sécurisée. Une fois là-haut, nous nous sentions au sommet du monde. La vue panoramique était à couper le souffle, avec les sommets enneigés du Massif du Mont Blanc.

Après avoir profité de ce moment magique avec notre casse-croûte jambon-fromage-chips, nous entamâmes la descente, le cœur rempli de souvenirs inoubliables de ce périple, qui nous avait transportés dans un monde de beauté naturelle et d'aventure.

Merci à tous les participants de nous avoir fait confiance pour cette aventure et merci d'avoir pris le temps de partager le pot de l'amitié à 19h00 à l'Hôtel du Buet.

Stéphane Lauvergeon



Programme Ski de randonnée

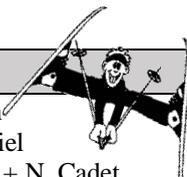
Décembre 2023		
Dimanche 3 Jeudi 7	Col Ratti Mont Chéry-Mont Caly	Sylvie Rodriguez Nathalie Cadet
Samedi 9 Dimanche 10 Jeudi 14	Recyclage DVA encadrants Col de Graydon Tour de Don	Arnaud Debriel François Tupin + D.Gerbaix
Samedi 16 Dimanche 17 Jeudi 21	Pointe des Follys (I/M) 1^{er} exercice DVA Pointe de Chalune	J. Bénand + G. Jäger Franck Tupin S. Rodriguez + M. Moreau
Samedi 23 Samedi 23 Jeudi 28	Ski de Piste Col de Cou Haute Pointe	Franck Tupin Sébastien Beau Pierre Barrucand

Janvier 2024		
Jeudi 4	Pointe de Miribel	Jean-Pierre Favre
Samedi 6 Dimanche 7 Jeudi 11	2^{ème} Exercice DVA Col de Bise (I/M) Pointe d'Ardens	Martine Gaudelas Edwige Cabirou S. Rodriguez + M. Moreau
Samedi 13 Dimanche 14 Jeudi 18	3^{ème} Exercice DVA Combe Suspendue Pointe des Mattes Col des Pauvres	Catherine Abello M. Gaudelas + P. Barrucand Arnaud Debriel Marianne Moreau
Samedi 20 Dimanche 21 Jeudi 25	Ski de Piste Pointe de Chalune Dent de Valerette	Pierre Barrucand S. Lauvergeon + M. Gaudelas Nathalie Cadet
Samedi 27 Dimanche 28	Assemblée Générale du Club Pointe du Fornet	Tous S. Beau + J. Ducourieux

Février 2024		
Jeudi 1 ^{er}	Tête à Joshué	Arnaud Debriel
Samedi 3 Dimanche 4 Du 3 au 5 Jeudi 8	Ski de Piste Pic Chaussy Raid à définir Pointe du Replan	Franck Tupin M. Gaudelas + F. Tupin Christa Hauchard Jean-Pierre Favre
Dimanche 11 Dimanche 11 Jeudi 15	Chalets de Mens (I/M) Tête de la Combaz Le Tarent	J. Bénand + G. Jäger C. Abello + S. Lauvergeon Marianne Moreau
Dimanche 18 Jeudi 22	Pointe de Bellevue Pointe de Sur-Cou	C. Abello + N. Cadet Pierre Barrucand

(I/M) : Sortie Initiation- Médium

Hiver 2023-2024



Suite février 2024

Vendredi 23	Nocturne	Franck Tupin
Dimanche 25	Pointe d'Ireuse	Arnaud Debriel
Jeudi 29	Traversée de Tavaneuse	P. Barrucand + N. Cadet

Mars 2024

Samedi 2	Ski de Piste	Pierre Barrucand
Dimanche 3	Pointe de Chavasse	Jean-Pierre Favre
Sam 2 + Dim 3	Pic de l'Etendard	Franck Tupin
Lun 4 au Merc 6	Le Thabor	M. Moreau + Franck Tupin
Jeudi 7	Dent de Valerette	J. Bénand + G. Jäger
Dimanche 10	Les 4 Têtes	S. Lauvergeon + J.P Jacquier
Jeudi 14	Combe des Aravis	Marianne Moreau
Dimanche 17	Pointe des Lanches (RM)	G. Jäger + J.C. Duret
Sam 16 + Dim17	Cornettes de Bise + nuit Ubine	J. Ducourieux + S. Beau
Jeudi 21	Le Fornet	N. Cadet + S. Rodriguez
Dimanche 24	Tête de Bossetan	M. Gaudelas + C. Abello
Jeudi 28	Col des Ecardies	J. Bénand + G. Jäger
Sam 30 au Lun 1	Le Thabor	R. Jacquel + R. Perrin

Avril 2024

Jeudi 4	La Vallée Blanche	P. Barrucand + G. Jäger
Sam 6 + Dim 7	Le Grand Serre	François Tupin + Y. Brulport
Dimanche 7	Crêtes Sommand - Praz de Lys	Jean-Pierre Favre
Jeudi 11	Bel Oiseau	G. Jäger
Sam 13+ Dim14	Pointe de Vouasson	Franck Tupin
Dimanche 14	Les Monts Telliers	C. Abello + N. Cadet
Sam 20+ Dim 21	Epaule du Zinalrothorn	François Tupin + Y. Brulport
Jeudi 25	Pointe de Vorles	P. Barrucand + J.P Jacquier
Vendredi 26	Nocturne	Franck Tupin
Dimanche 28	Flaine	Gaëtan Jäger

Mai 2024

Du Merc 1 au Dimanche 5	Le Mont Rose	Franck Tupin + Marianne Moreau
Samedi 4 Lun 6 au Mer 8	Remue-Ménage Ubine Le Mont Blanc	Tous Y. Brulport + J.P Jacquier
Sam 11+ Dim 12 Jeudi 16	Le Pigne d'Arolla Pointe de la Terrasse	S. Lauvergeon + J.P Jacquier Marianne Moreau
Samedi 25	Ecole de Neige	Tous

Programme raquettes et ski de fond



Décembre 2023

Dimanche 3	Col Ratti Boucle de Maxilly -200m- (RP)	Stéphane Lauvergeon Nelly Frézier
Jeudi 7	Mont Caly- Mont Chéry	Carmen Campos
Samedi 9	Recyclage DVA encadrants	
Jeudi 14	Pointe d'Ardens	René Perrin
Samedi 16	Sortie ski de fond	A. Allaert + A. Proust
Dimanche 17	1^{ère} exercice DVA	Franck Tupin
Dimanche 17	Les marchés de Noël - Montreux- (RM)	Nelly Frezier
Jeudi 28	Pointe des Mattes	René Perrin

Janvier 2024

Samedi 6	2^{ème} exercice DVA	Martine Gaudelas
Dimanche 7	Pointe d'Autigny Champeillant – 120m - (RP)	Carmen Campos Aude Gagnaire
Jeudi 11	Pointe du Recon	Jacqueline Bénand
Samedi 13	3^{ème} exercice DVA	Catherine Abello
Samedi 13	Sortie ski de fond	A. Allaert + A. Proust
Jeudi 18	Gemet – 500m- (RM) Tête des Follys - Bellevaux	Aude Gagnaire Gaëtan Jäger
Dimanche 21	Tête Noire Col Ratti -500m- (RM)	Bernard Moreau Jacques Delage
Jeudi 25	Les Mémises Nocturne aux Tinderets	Carmen Campos J. Bénand + G. Jäger
Samedi 27	Assemblée générale du club	Tous
Dimanche 28	Crête des Voirons – 700m - (RM)	Régine Jacquel

Février 2024

Jeudi 1 ^{er}	Les Portes d'Oche	Carmen Campos
Sam 3 + Dim 4	Week-end au refuge de Tornay	Bernard Moreau
Dimanche 4	Les vignes de Marin – 300m (RP)	Marion Casari
Samedi 10	Sortie ski de fond	A. Allaert + A. Proust
Dimanche 11	Pointe d'Ardens	Carmen Campos
Jeudi 15	Le Forchat- 450 m - (RM)	R Jacquel + B. Garcia- Martin

Hiver 2023-2024

Suite février 2024		
Dimanche 18 Jeudi 22	Très-le-Saix – 600m - (RM) Pointe d'Ireuse	Marie-Madelaine Canavero Gaëtan Jäger
Dimanche 25 Jeudi 29	Pic de Rianda – 600m - (RM) Les Mémises	N. Cadet + MM. Canavero René Perrin

Mars 2024		
Dimanche 3 Jeudi 7	Croisse-Baulet Lac de la Beunaz – 100m - (RP) La Berthe	Bernard Moreau Aude Gagnaire Carmen Campos
Samedi 9 Dimanche 10 Jeudi 14	Sortie ski de fond Rochers de Leschaux Col de la Golèse - (RM)	A. Allaert + A. Proust Bernard Moreau Jacques Delage
Dimanche 17 Jeudi 21	Pointe de Bellevue Pointe de Miribel – 400m - (RM) Sous-Dine	J. Bénand + N. Rollando MM. Canavero + J. Delage Bernard Moreau
Sam 23 + Dim24 Dimanche 24 Jeudi 28	Week-end à La Loriaz Tête de Bossetan Col du Tricot	N. Cadet + R. Perrin Carmen Campos René Perrin
Dimanche 31	Col de Bassachaux	J. Bénand + N. Rollando

Avril 2024		
Jeudi 4	Croix des sept Frères	René Perrin
Dimanche 7	Tête des Muets Autour de Champanges - 120 m- (RP)	Bernard Moreau Nelly Frézier
Dimanche 14 Jeudi 18	Pointe du Midi Pointe de la Gay - 700 m- (RM)	Jacqueline Bénand Belèn Garcia-Martin
Jeudi 25	Les Meulières de Vouan	Christa Hauchard
Dimanche 28	Cascades et grottes de Seythnenex- (RM)	Martine Roget

Rando Piano (RP) : sorties pédestres à la demi-journée, à un rythme doux avec 400m 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 en raquettes.

Mai 2024 (pédestre)

Mercredi 1er	Les Voirons depuis Marclay	Christa Hauchard
Jeudi 2	Aiguillette des Houches	N. Cadet + R. Perrin
Samedi 4	Sortie Flore	Antoine Proust
Samedi 4	Remue-ménage à Ubine	Tous
	Sortie flore	Antoine Proust
Dimanche 5	Le Môle	Catherine Abello
	Les Mémises– 300 m - (RP)	Serge Dupessey
Jeudi 9	Pointe de la Gay	Sylvie Rodriguez
Jeudi 16	Sortie chamois (Les Mattes)	Jacqueline Bénand
	Pointe du Mont-Le Biot – 700m- (RM)	Antoine Proust
Sam 18 au	Saut du Doubs – (RM)	Martine Roget
Lun 20		
Dimanche 19	Pic du Midi – 600m - (RM)	Serge Dupessey
Jeudi 23	Tour du Château d'Oche	Sylvie Rodriguez
Samedi 25	Ecole de neige	Tous
Dimanche 26	Chéry - Caly - Ratti	Catherine Abello
	Chalet de Lens – 500m - (RM)	Nelly Frézier
Jeudi 30	Pointe de la Balme	Christa Hauchard

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.

Les raids et séjours

Ski de randonnée et ski de piste

Du 24 février au 2 mars 2024	<i>Raid en Etoile dans le Queyras</i> Avec Franck Tupin
Du 10 au 17 mars 2024	<i>Séjour à La Clusaz</i> Avec Franck Tupin et René Perrin
Du 15 au 22 mars 2024	<i>Le Dammastock</i> Avec François Tupin et Yves Brulport
Du 23 au 30 mars 2024	<i>Ski de piste et hors-piste à Tignes</i> Avec Marianne Moreau et Franck Tupin

Raquettes et pédestre

Du 18 au 25 février 2024	<i>Traversée du Jura</i> Avec Bernard Moreau
Du 1^{er} au 10 mai 2024	<i>Séjour à Majorque</i> Avec Dominique Ehinger
Du 21 mai au 4 juin	<i>Séjour en Ecosse</i> Avec Nathalie Cadet, Régine Jacquel et René Perrin

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.
- **Pour les sorties « neige », les cartes devront porter le tampon DVA.**

Pour les inscriptions aux raids, contacter directement le responsable

Un stage d'astronomie au chalet d'Ubine organisé par l'association



contact : www.casecutive.com ou Géraldine Muzart : 06 26 53 71 00

L'association « Ça se Cultive » organisait un stage « Petite Ourse » du 7 au 11 août dernier au refuge des Amis de la Nature à Ubine.

Onze enfants, de 8 à 12 ans, deux accompagnatrices : Géraldine Muzart, directrice et animatrice scientifique ainsi que Caroline Gilbert, animatrice BAFA, partaient ainsi un beau lundi matin pour une semaine en autonomie complète en moyenne montagne !

Fidèle aux valeurs de l'association, Géraldine et Caroline lançaient ainsi le premier stage « Astro Rando », avec des objectifs bien définis.

- Une initiation à l'astronomie avec remise d'un diplôme de « La Petite Ourse » reconnu par l'AFA (Association Française d'Astronomie) au terme du stage.
- Le développement de valeurs morales et sociales, la curiosité, l'esprit d'initiative, l'imagination et la créativité chez les enfants.
- Les responsabiliser et faciliter leur intégration dans une dynamique de groupe.
- Favoriser leur réussite personnelle et collective.
- Une approche différenciée, bienveillante, respectueuse du rythme et des goûts de chacun.
- Le tissage d'un quotidien qui mêle jeux, apprentissages et joie.
- La découverte de la nature et l'envie de la protéger.



Préparation du repas

Leurs outils pour ce stage ?

3 lunettes astronomiques, de nombreuses maquettes, un chalet accueillant, confortable et chaleureux : la plus belle des cabanes pour des enfants. Un cadre unique pour l'observation du ciel loin de la pollution lumineuse des villes. Ce qui a permis aux enfants de passer 3 veillées la tête dans les étoiles.

Leur découverte tout au long du séjour ?

Alain Chollet, le gardien du refuge, un homme bienveillant, à l'écoute, prévenant et toujours prêt à anticiper leurs besoins.

Géraldine et Caroline tirent un bilan très positif de ce séjour exceptionnel. Des enfants qui ont progressé en astronomie et se sont épanouis dans la vie en collectivité. 5 jours dans les alpages pour découvrir la faune et la flore de la montagne dans un esprit de joie et de partage. Sans oublier l'invitation aux parents venus observer les étoiles le vendredi soir par une magnifique nuit claire, animée par leurs enfants !!!!

Bilan confirmé par la maman d'Issa : « Rentrés hier du stage des étoiles filantes en refuge, je n'ai pas assez d'oreilles pour écouter tout ce que notre fils a vu, apprécié, découvert, appris. Ce sont 5 jours formidables, extrêmement riches pour les enfants et super bien construits : mélange subtil de curiosité nourrie et de joies d'enfants. Le cadre est magnifique, tout autant que l'accompagnement de Géraldine et Caroline. Elles créent un nouvel espace, hors du temps, pour vivre, grandir, respirer, profiter : une expérience inoubliable ! ».

Le point de vue du gardien : Pour y avoir assisté pendant ma période de gardiennage, j'ai trouvé ce concept très original où l'on peut joindre l'utile (en complément du programme scolaire) et l'agréable (de par la compétence de l'encadrement ainsi que du matériel mis à disposition). L'idée de programmer un super moment entre les parents / enfants (ou les grands parents avec leurs petits enfants) ne peut que satisfaire le désir d'un partage familial complice, que nous souhaitons tous.

Bien cordialement Alain Chollet



Admirez le Chauffé

Mont Saint -Michel

Qu'il est doux et majestueux d'avoir comme repère Le Mont Saint-Michel le temps d'un séjour !

Nous sommes allés le chercher en passant par Blois.

Blois ! Son pesant d'histoire, sa ville, son château, et pour certains, bien sûr, sa pharmacienne au charme naturel et voluptueux qui de par ses atouts, a immédiatement supplanté la médecine traditionnelle.

Mais revenons au thème. Pour l'apprivoiser sans le brusquer, nous avons logé dans la belle maison de Jacqueline située à Braffais. Une sorte de camp de base massif et rustique, isolé en pleine nature où la moindre coupure de courant peut rapidement engendrer de l'inconfort.

C'est exactement ce qui nous est arrivé juste avant l'aurore, le jour suivant où la concentration commune sur l'activité de notre programme s'est additionnée à la consommation électrique excessive des nombreux appareils nécessaires au démarrage d'une bonne journée.

Pas de temps à perdre, le Mont Saint-Michel n'attend pas ce matin, il nous a donné rendez-vous à marée basse juste avant de nous emprisonner par la remontée rapide de sa mer complice.

Heureusement notre guide, mandaté pour la circonstance, nous fait découvrir les particularités du site tout en évoquant l'histoire de ce bijou.

Le Mont et merveilles s'ouvrent à nous, le savoir-faire d'antan nous laisse sans voix, nous levons la tête, la baissons par respect, contemplant cet univers en remerciant Saint Aubert de l'avoir initié.

Puis, comme un monstre sacré qui régurgite ses éphémères parasites, nous sommes expulsés de son antre par vagues successives aux rythmes réguliers des navettes.

Nous voici désormais moins ignorants et pour parfaire cette journée culturelle, nous marchons sans complexe à Avranches sur les pas du célèbre Aubert. (Pas le chanteur mais le prélat bien **sûr** !).

De quoi alimenter nos conversations à la table de Jacqueline devant un bon repas, commandé à l'avance par notre grand organisateur.

Le lendemain, après une dernière petite coupure de courant réglementaire, nous revêtîmes nos tenues de rando pour affronter une partie de l'accueillant GR 34. Destination point de vue du bec d'Andaine depuis Carolles en aller simple.

Au préalable, une disposition savante des deux voitures disponibles a été orchestrée afin, selon toute logique, de faciliter notre retour.

Depuis ce jour, le soleil ne nous a plus quittés et la température n'a fait qu'augmenter.

Petit bain estival avant de marcher. Il est vrai que la mer en cette région est susceptible et peut régulièrement se retirer sans faire de bruit.

Le baigneur se voit alors transformé malgré lui, en marcheur errant.

Très beau chemin habilement escarpé qui nous élève **au-dessus** de tout. Un ou deux phoques nous saluent discrètement d'en bas, le sentier nous redescend sur une belle plage quand tout à coup l'on s'aperçoit que nous avons oublié la clef du véhicule « rameneur ».

Le groupe se sépare alors, deux courageux rebroussent chemin tandis que le gros de la troupe continue d'évoluer.

Il fait tellement chaud que l'on voit la mer s'évaporer à vue d'œil découvrant son estran à perte de vue.

Finalement ce fut un mal pour un bien puisque nous décidons d'écourter notre périple à la plage du bec d'Andaine, soit cinq kilomètres en amont du point prévu.

Les deux volontaires ayant déployé leur charme ravageur, ont été immédiatement pris en stop chacun de leur côté par des automobilistes bienveillants et connaisseurs.

Voilà encore une belle journée qui sera commentée, comme jadis les Gaulois pouvaient le faire à la dernière page des albums d'Astérix, lors du banquet du soir.

Il y a encore tant de choses à raconter, mais dans un souci de ne pas perdre le lecteur dans la mouvance vaseuse de mes grains de récit, je passerai timidement sur la traversée à marée basse le quatrième jour du bec d'Andaine au Mont Saint- Michel, où la tanguie bien présente sous nos pieds, nous a offert cette étrange sensation de pouvoir, comme un certain, marcher sur les eaux.

Et puis, comme un voyage dans le voyage, il y a eu Chausey, magnifique, puissante, unique, se mettant en scène à la lente vitesse d'un rideau de théâtre qui s'ouvre et nous fait découvrir son archipel. Nous ne pouvons qu'être sous le charme de ce paysage où les plus carrés des hommes deviennent losange, n'est-ce pas Monsieur Renault ? (Pas le chanteur mais l'industriel bien sûr !).

La Chausey belle, La Chausey sûre, La Chausey entendue !!!

Enfin, un petit tour en Bretagne pour visiter Saint Malo, l'usine marémotrice de la Rance, Dinard, Cancale. Une manière de progressivement nous déshabituer du regard spectral mais omniprésent de Saint Michel du haut de son Mont.

Voilà ce qu'à peu près, mes chers, j'aurais pu dire si j'avais un peu de lettres et du rire ... Ce fut le temps des remerciements, Jacqueline pour son accueil exemplaire, certains, comme dans la chanson remontèrent chez eux, ou presque, là-haut vers le boulevard, les autres descendirent dans leur pays, leur pays avec une rapide et éclairante escale à Bourges.

La réussite de ce périple et le sentiment que l'on en garde dépendent aussi des personnes qui vous accompagnent.

Je n'oublie pas celle qui malheureusement le premier jour a dû réorganiser son séjour.

Que de moments fabuleux de partages, discours, histoires (avec ou sans rimes), leçons, baignades, complicités.

Merci à toutes et à tous avec une pensée particulière pour celui par lequel Le Mont Saint Michel et sa baie existe à mes yeux désormais !

Oui assurément, qu'il est doux et majestueux d'avoir comme compère Le Bon Saint MiSerge le temps d'un séjour !

Christian

Séjour Amis de la Nature France

Du dimanche 9 au samedi 15 juillet 2023

Refuge d'Ubine, Le Cmaclie

ORGANISATION : L'ASSOCIATION LOCALE DE THONON LES BAINS
COORDINATEUR : **PIERRE BARRUCAND**



15 participants : Antoine, Ibtissem et Nada du Havre, Anita, Liliane et Valérie de Dole, Michèle du Lot, Sophie des Yvelines, Gutavo de Briançon, Maria Del Rosario de Paris Centre, Mireille et Christian de Colombes, Emile, Béatrice et Pascal de Vesoul.

ARRIVÉE ET ACCUEIL LE DIMANCHE 9 A UBINE

Après une route de montagne étroite, nous arrivons par petits groupes à Ubine où nous découvrons le chalet des Amis de la Nature de Thonon les Bains : le CMACLIE (crémaillère en patois savoyard). Autour d'un apéritif de bienvenue organisé par Pierre - notre GO du séjour – nous faisons connaissance avec tous les participants.

LUNDI 10 : TOUR DU CHAUFFÉ pour s'échauffer... et se tester. Nous voilà partis, tous les 15 accompagnés par **Pierre, Nathalie Cadet et Catherine Abello**. Dès que nous quittons le chalet, nous comprenons rapidement que la découverte de cette belle Haute-Savoie ne se fera pas sans efforts.

MARDI 11 : Pour le groupe 1 : **le Château d'Oche avec Gaétan et François** à 2218 m d'altitude. Après une ascension assez difficile depuis le refuge de Bise nous arrivons au col de Floray, une petite descente au-dessus du lac de Darbon et une belle remontée jusqu'au sommet du château d'Oche et une remontée au col de Bise, nous sommes époustoufflés par le vaste panorama à 360° : vue sur le Léman et, pour la première fois de la semaine, nous découvrons le massif du Mont Blanc.

Le groupe 2 avec **Pierre et Nathalie** fait l'ascension jusqu'au col de Bise et découvre également cette vue à 360°. Puis un parcours vertigineux le long de la crête de Charousse, une première expérience inoubliable en montagne pour plusieurs d'entre nous. Déjeuner au col d'Ugeon et redescende au point de départ par les alpages à Bise.

MERCREDI 12 : Cornettes de Bise en boucle avec Pierre et Nathalie

Cette nuit il y a eu un orage violent, au réveil, météo incertaine : Pierre nous prévient que si le temps devient mauvais, nous ne monterons pas au Saix Rauquin qui peut être dangereux. Après l'ascension sportive et délicate, 2 passages difficiles et techniques nous attendent. Ces obstacles sont franchis, heureusement avant que la pluie ne nous surprenne. Le sommet ne sera toutefois pas atteint, caché dans le brouillard. La pluie ayant rendu la descente très glissante, nous ne pique-niquerons qu'à 14h ! Malgré ces péripéties, la sortie se termine sans incident et chacun rentre satisfait.

Le groupe 2 part avec **Catherine** du chalet et rejoint le lac des Fontaines par les Maupas, chemin rendu glissant par la pluie de la nuit. Catherine nous guide pour une sortie sur l'arrière du Mont Chauffé. L'orage nous surprend juste sur la crête au plus mauvais endroit et nous prenons la pluie. Le soleil revient et nous rentrons par le col d'Ubine au refuge, satisfaites par cette randonnée.

JEUDI 13 : JOURNEE « REPOS » avec Pierre, Jean-Paul Bondaz, le président de l'Association Locale de Thonon et Belèn.

Ce matin point de soleil, on sort les polaires et les pantalons. Nous partons pour Evian à travers le brouillard pour embarquer sur l'AGRYON, un bateau à énergie solaire qui nous emmène au PRÉ-CURIEUX. Le soleil fait sa réapparition. Parc magnifique, visite guidée très intéressante. Pique-nique au bord du lac à Rovorée. 2 personnes profitent des joies de la baignade : eau transparente. Petite marche vers Yvoire, classé un des plus beaux villages de France. Quartier libre dans les ruelles de cette charmante cité médiévale.

VENDREDI 14 : Le Mont de Grange en boucle avec Jacqueline Benand et Catherine

Une super météo nous accompagne. Après 3 jours de randonnée montagne, nous sommes un peu plus rodés : les 1100 m de dénivelé positif nous semblent moins difficiles ! L'arrivée au sommet du mont de Grange est grandiose. Nous avons l'impression de pouvoir toucher le Mont Blanc ! un névé nous permet de marcher sur la neige en juillet ! Nous en avons pris plein les yeux. Tout le monde est enchanté et nous avons même aperçu quelques chamois.

Le groupe 2 part du lac des Plagnes avec **Pierre et Belen** pour rejoindre par une piste carrossable les chalets de Lens avant de rejoindre le col de Bassachaux au-dessus de Châtel. De là, par un chemin très fleuri et assez plat le groupe rejoindra le col de l'Aulp Couti avant de faire une pause au refuge des Tinderets et retrouver les voitures après le tour du lac des Plagnes.

SAMEDI 15 : la POINTE DE BÉNÉVENT avec Jean-Pierre Jacquier et Dominique Combeaud

La dernière grande sortie conduit 5 d'entre nous à la pointe de Bénévent. Le groupe s'est réduit, certains étant déjà sur la route ou dans le train du retour chez eux.

Randonnée « sauvage » en direction de la pointe : début de la montée par un chemin d'alpage, puis nous évoluons sur la trace des chamois... mais ce sont les bouquetins qui nous attendent au sommet.

Pour les autres se sera une petite randonnée sous la houlette d'**Antoine Proust** depuis le refuge en direction des chalets d'Autigny pour découvrir les nombreuses plantes de cette montagne du Chablais.

Super séjour qui nous a permis de découvrir la faune et la flore en compagnie d'une équipe dynamique et orchestrée par un organisateur hors norme, toujours disponible et à l'écoute de chacun. En plus, pour clôturer le séjour, nous avons assisté à un concert de l'harmonie de Vacheresse.

Les participants

Aurélien et Annie nous ont quittés

Aurélien,

Aurélien Lemaire, adhérent des Amis de la Nature – section escalade, nous a quittés le 21 Août 2023 lors d'un énième saut en wingsuit.

Aurélien pratiquait ce sport depuis des années et avait effectué plus de 4000 sauts.

Il était passionné de tout ce qui a trait à la nature et était un fervent défenseur des animaux. Il aimait les sports extrêmes et les randonnées avec son chien Saucisse.

La famille d'Aurélien a eu la gentillesse de faire don de l'argent récolté lors de sa crémation à l'association. Celui-ci a été reversé au secteur environnement qui les utilisera dans divers projets au Refuge d'Ubine (Plantation de plantes rares de montagne, création de nichoirs avec les cours escalade des enfants, etc.)



Aurélien a débuté l'escalade en même temps que ses deux binômes, Nathalie et Charlène.

Nathalie :

« Notre binôme s'est formé naturellement lors des cours débutants et d'initiation. Nous avons vite été complémentaires et complices. Aurélien avait cette envie de se surpasser, toujours un peu casse-cou, mais il avait confiance en moi. Je lui ai d'ailleurs permis d'éviter de finir sur les tapis à plusieurs reprises.

Quant à moi, il m'a appris à persévérer lorsque je n'avançais plus. Même quand je râlais, il ne lâchait pas et avait cette patience et bienveillance dont j'avais besoin pour continuer. Nos fous rires et sa force de caractère me manqueront, c'est certain.

Niveau motivation, on n'était pas les meilleurs, mais heureusement que Charlène est arrivée »

Charlène :

« Je suis devenue un peu plus tard le trinôme du groupe. J'ai appris à découvrir Aurélien au fil des voies.

Si je devais choisir un animal le correspondant, ce serait un ours mal léché au grand cœur. C'était une personne fiable sur qui on pouvait compter.

Si je devais retenir une phrase de lui, ce serait : non tu ne vas pas essayer, tu vas y arriver. »

Nous avons partagé un an de sa vie mais malgré tout, sa disparition laisse un grand vide.

Nous te souhaitons d'être heureux et libre là où tu es, Aurélien. »

Annie,

Hommage

Je la connaissais peu mais il suffisait de la voir pour qu'elle ne vous soit pas indifférente. Elle apparaissait, un matin de rendez-vous, un soir de réunion, dans sa silhouette de petit oiseau, mais contrairement à l'artiste, toujours en tenues colorées ce qui éclairait davantage sa présence. Elle venait avec son air discret mais déterminé. Elle prenait sa place, vous questionnait et attendait votre réponse, la tête penchée sur le côté, les yeux grands ouverts, immobiles. Un petit temps de réflexion et la réplique jaillissait souvent compatissante et généreuse, parfois directe, étayé par le privilège de l'expérience.

Je la connaissais peu mais je me rappelle de cette intensité qui débordait de ce petit corps, trop petit sans doute pour contenir tout ce vécu. Une de ces personnes où le temps a peu d'emprise sur la volonté de faire. Une force qui défie sans cesse la limite, la repousse jusqu'à l'infini.

Je ne la connaissais pas assez pour parler de ses exploits, ses raids, ses courses en solitaire. Je sais qu'ils ont été nombreux et pour certains très ambitieux. Dommage de n'avoir pas été suffisamment curieux pour pouvoir témoigner aujourd'hui et replanter son drapeau sur le sommet de chacune de ses victoires.

Madame, je vous connaissais peu mais je garde le souvenir ému d'une journée de ski sur les pentes du Mont Chéry où nous avons pour la première fois, dessiné ensemble une signature ondulée à la pointe de nos spatules. La neige depuis a disparu mais je vous assure que les traces, elles, sont restées.

Vous voilà maintenant plus haut encore que vous l'imaginiez. Explorez les lieux avec minutie, prenez votre temps, ne soyez plus impatiente et rappelez-vous que vous avez l'éternité pour le faire, désormais.

Christian Favre



REFUGE D'UBINE

LE CMACLIE

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



En été, chalet gardé, 38 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 : 12 € / Enfant (7 à 12 ans) : 3 € / - de 7 ans : gratuit (sauf groupe)
Réciprocité aux adhérents *Auberge de jeunesse*
- Non adhérents Adulte : 17 € / 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 150 € 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).



Contrôle Technique Automobile

CONTROLE TECHNIQUE DES TISSOTTES

Patrick MOREL
& Jean-François MOULIN

04 50 81 76 83

33 chemin des Tissottes - 74200 THONON

DATA VITAE

Grâce au bracelet d'identification
Data Vitae personnalisé au laser,
ayez vos infos personnelles toujours sur vous !



**vous IDENTIFIER, ALERTER vos proches,
RENSEIGNER les secours.**

04 50 81 74 07 - www.data-vitae.com

Lumininie

Bougies parfumées

Fabriquées en Haute-Savoie

Cire végétale européenne
Parfums de Grasse
Mèche en bois qui crépite

-20% avec le code **AN20**

lumininie.com

Abonnez-vous:



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Les Amis de la Nature Thonon-Chablais remercient la Région Auvergne Rhône-Alpes pour sa subvention pour le rééquipement du mur d'escalade du gymnase Jean-Jacques Rousseau

mond
vél

SPORT
2000

ESPACE
MONTAGNE

17 et 24 bd du Pré Biollat - Anthy/Léman

anthy-sur-leman.mondovelo.fr / sport2000.fr

 **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
Electricité Climatisation

BATIMENT INDUSTRIE
MAGASINS

THONON **04.50.71.25.05**



AQUA THERMIC

Chauffage • Sanitaire • Energies renouvelables
Installations • Dépannage

Les Combes • 74360 VACHERESSE

Tél : 06 07 50 05 • E-mail : aqua-thermic@hotmail.fr



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



TERRE BIO

Alimentation bio, cosmétique, compléments alimentaires

Ouvert du lundi au samedi

6 Boulevard Georges Andrier
Gaulle

THONON
04 50 70 62 27

6 Place Charles de

EVIAN
04 50 75 09 78

Album photo

Été 2023



02 et 03/06—Marche Nordique à Ubine



24 et 25/06 – Dôme de Polset



Du 22/06 au 02/07 – Les Grisons



14/07/23 – Via ferrata Bellevaux



17/08/23 – Belle Etoile (RM)



Du 22 au 31/08 – Le Queyras



Du 28 au 30/08 –Séjour enfants à Ubine



Du 25/09 au 04/10 – Le Valais