



**club alpin français**  
La Roche Bonneville

# le JOURNAL des DAHUS

Numéro 1 - 2012



**LE NOUVEAU JOURNAL DU CLUB. LES COURS DE SKI ALPIN. LES COURS D'ESCALADE. LE GROUPE COMPÉTITION. L'AGENDA DE L'ANNÉE 2012 - 2013. FORMATION. LE GROUPE AUTONOME D'ESCALADE. LES GROUPES JEUNES. LES ACTIVITÉS MONTAGNE. LA PROTECTION DE LA MONTAGNE. LES CONTACTS.**



Faire poser un distributeur  
R. MARZIO  
06 86 90 4112  
04 50 03 71 50 (fax)  
www.ja2r-distribution.com

**JA2R**  
DISTRIBUTION

La distribution automatique sans investissement et sans souci!  
Mise à disposition gratuite de matériels adaptés qui permettront aux entreprises et leur personnel de consommer des produits de qualité.

**Distributeur chaud - Distributeur froid - Fontaine eau**

www.ja2r-distribution.com



pas de panique, je gère...



la dent du géant. ©GB



## BRASSERIE MINO

16, place de l'Hôtel de Ville  
74800 La Roche/Foron

Tél/Fax 04 50 03 20 63

Fermeture hebdomadaire le lundi

**VINS R. DUVERNAY**  
*Il était une fois... Le Vin.*

Bien plus qu'un caviste, une institution de la vallée... L'équipe du magasin vous propose une découverte des meilleurs vins français et étrangers. C'est aussi une sélection de spiritueux avec des whiskies, rhums, chartreuses et autres alcools. Pour la famille ou l'entreprise.

www.vins-duvernay.com



Labus d'alcool est dangereux pour la santé.  
Consommez avec modération.

Acheter du vin :  
27 rue Charles Dupraz  
74100 Annemasse  
(Face au marché couvert)  
04 50 92 20 20  
www.vins-duvernay.com



## GRANDJACQUES TP

**Terrassement - V.R.D. - Assainissement - Démolition**

**Location de Camions et Engins avec Chauffeur**

**Vente Concassés et Terre Végétale**

Tél. 04 50 03 74 03 - Fax 04 50 03 74 03

e-mail grandjacquesromain@wanadoo.fr

site www.grandjacques-tp.com

781 Avenue de la Gare - 74800 Saint-Pierre-en-Faucigny



**PEUGEOT**  
MOTION & EMOTION

## GARAGE ANDREOLETY AGENT PEUGEOT

403, Avenue des Glières - 74130 BONNEVILLE  
Tél. 04 50 97 20 93 - Fax 04 50 97 32 86

## ÉDITO

Qui sommes-nous? Que faisons-nous? Quand? Comment? Telles sont les nombreuses questions auxquelles Le CAF La Roche Bonneville souhaitait répondre.

Quatre programmes papiers en forme de dépliants bien pratiques à mettre dans la poche, à épingler à côté du tableau « à faire » à la maison ou à ranger discrètement sur son lieu de travail (pour les coups de blues) étaient édités au cours de l'année par le CAF La Roche Bonneville.

Jusque-là rien d'anormal si ce n'est que la taille de ces dépliants n'est plus en adéquation avec nos activités. Il était possible de choisir l'option « loupe » déjà pratiquée par certains d'entre nous (l'âge aidant) ou changer de support. C'est ainsi que j'ai l'honneur de vous présenter ce premier journal du CAF La Roche Bonneville où vous trouverez les infos nécessaires pour vous accompagner tout au long de l'année. Ce journal ne sera édité, dans un premier temps, qu'une fois par an. Les programmes des sorties en collective (randonnée, alpinisme, escalade...) ou sorties de ski alpin seront dématérialisés pour respecter dame nature et les infos complémentaires régulièrement mises en ligne sur notre site internet: <http://larochebonneville.ffcam.fr>

Je vous souhaite une agréable lecture.

Amicalement,

Isabelle VILLARD  
Présidente du CAF La Roche Bonneville

- 04 SKI ALPIN skier
- 06 ESCALADE grimper
- 07 GROUPE COMPÉTITION se mesurer aux autres
- 08 AGENDA les grandes dates 2012-2013
- 09 VIE DU CLUB minibus, formation
- 10 GROUPE AUTONOME grimper en falaise
- 11 GROUPES JEUNES découvrir
- 12 MONTAGNE en été
- 13 MONTAGNE en hiver
- 14 PROTECTION DE LA MONTAGNE randonner avec les fleurs
- 15 CONTACTS

des Alpes  
LA BANQUE  
QUI DONNE ENVIE D'AGIR

La Banque Populaire est le partenaire de nos envois, faite attention de bien ouvrir votre courrier, c'est peut-être nous qui vous informons

**LE JOURNAL DES DAHUS n° 1 - 2012** est une publication du CAF La Roche - Bonneville - Maison des Associations - BP 39 - 172 rue du Paradis - 74800 La Roche sur Foron - tel. 04 50 25 93 27 - e-mail. [larochebonneville@ffcam.fr](mailto:larochebonneville@ffcam.fr) - Association de Loi 1901 - SIRET n° 447842329 00016 • Éditeur, directeur de la publication: Guillaume BODIN • Ont collaboré ce numéro: Alain GAGNIÈRE, Anne-Marie ANGELIER, Nicolas CARPANO, Daniel REY, Isabelle VILLARD, Laurent LAPORTE, Stéphane COUTON, John ANTHOINE-MILHOMME, Françoise WEISS • Photos: Guillaume BODIN, Daniel REY, Jean-Pierre COTTIN, John ANTHOINE-MILHOMME, Isabelle VILLARD, Didier GUILLEMOT, Anne-Marie ANGELIER, Gilles BELLEVRAS, Alain GAGNIÈRE • Responsable de la publicité: Daniel REY • Impression: CTR Imprimerie - Annemasse



cours du samedi ©JPC

**E**t oui, dans les sports d'hiver, nous vous proposons différentes formules pour **skier ou surfer en station**, en groupe ou individuellement, en loisir ou avec cours et tout ceci **toujours** dans la bonne humeur et avec un seul objectif: « que tout le monde s'amuse! ».

Vous avez la possibilité de **skier ou surfer tous les dimanches** de mi-décembre à fin mars en prenant des cours ou non.

Ou, **pour les enfants, de skier tous les samedis après-midi** de début janvier à fin février avec une équipe de bénévoles plus que bon vivants!!!

#### Comment ça marche ?

Les **samedis après-midi**, Jean-Pierre Cottin (dit *chef*), avec 35 initiateurs et des bénévoles, vous propose d'emmener et de donner des cours de ski à vos **enfants** qui sont en primaire

(du CP au CM2). Pour 7 sorties avec cours (de l'ourson à la 3<sup>ème</sup> étoile) plus les tests en fin de saison et le transport, il vous en coûtera environ 90 € par enfant.

**Les dimanches**, Nicolas Carpano, Daniel Rey et toute leur équipe, vous proposent de mi-décembre à fin mars, des sorties pour enfants et pour adultes avec ou sans cours. Les cours sont **accessibles à tous** (à partir de 5 ans) et **pour tous niveaux** (de débutant à toutes neiges et tous terrains). Ils ont lieu **de 9h30 à 12h durant 8 dimanches de début janvier à fin février**. Après vous pouvez continuer à skier avec nous jusqu'à fin mars et découvrir d'autres stations de Savoie.

#### L'inscription aux sorties c'est aussi

Des **prix réduits dans de nombreuses stations** lors des sorties en groupe ou individuellement tout au long de la saison.

## INSCRIPTIONS AUX COURS

Pour les cours du samedi :

Réservés aux enfants du CP au CM2. Nombre limité. 90 €.

Préinscriptions obligatoires sur le site internet, à partir du 15 novembre 2012.

Inscriptions définitives aux permanences :

- La Roche, mercredi 5 décembre 2012 à partir de 20h au local du CAF (MJC)
- Thorens, mercredi 5 décembre de 19h à 20h à la maison des associations

Pour les cours du dimanche :

Pour tout le monde. Tous les vendredis soirs de mi-décembre à mi-janvier.

35 € pour les scolaires ou 45 € pour les non scolaires

- La Roche, à partir de 20h au local du CAF (MJC)
- Bonneville, de 19h30 à 20h30 à l'école Décret
- Thorens, de 19h à 20h à la maison des associations



cours freestyle ©GB

**Nouveauté pour 2013**, 4 initiateurs ont suivi une formation « **Dual-Ski** » pour emmener des personnes invalides ou handicapées et leur faire découvrir les joies de la glisse et de la neige. Quatre nouveaux initiateurs vont certainement venir renforcer l'équipe.

Deux dates sont prévues cet hiver, au Grand Bornand, en février et en mars.

Daniel REY et Nicolas CARPANO



formation dual-ski ©DR



les initiateurs ©DR



# GRIMPER



cours d'escalade ©IV

Certains d'entre vous ont peut-être déjà vu des personnes pendues à une corde, agrippées à des blocs de différentes couleurs sur une paroi de 15 m de haut ou en situation pas toujours confortable sous un surplomb... c'est que vous étiez au mur d'escalade du gymnase du Pays Rochois à Saint Pierre en Faucigny.

En cherchant bien, vous pourriez en trouver d'autres grim pant, sautant, chutant et cette fois sans corde. Là vous êtes au gymnase Georgette et Pierre Labrunie à La Roche sur Foron! Et tous les soirs c'est comme ça! Des jeunes, des vieux, des bons, des moins bons, certains en apprentissage ou en perfectionnement avec un initiateur, d'autres en autonomie, voire en compétition.

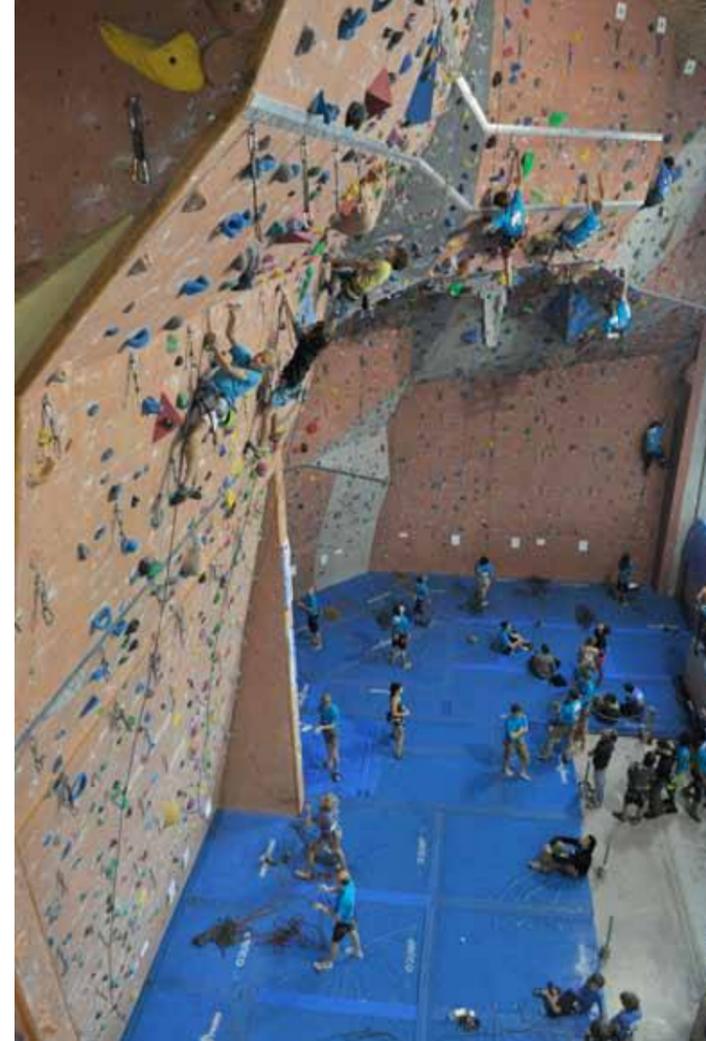
Tout le monde peut pratiquer cette activité qu'est l'escalade en salle (SAE), au CAF La Roche Bonneville. Il suffit d'être adhérent au club, de choisir la formule qui vous convient.

Tenez, si ça vous intéresse, venez essayer l'escalade lors de diverses manifestations telles que la foire de la Saint-Denis à La Roche, le festival Bluegrass ou la fête du sport!!! Je vous invite même à venir à la compétition d'escalade du club, « la R'Batte », ouverte à tous ceux qui sont licenciés CAF ou FFME, qui aura lieu le 21 octobre 2012 au mur de St Pierre en Faucigny.

Si vous voulez plus d'informations sur cette activité, surfez sur le site internet du CAF La Roche Bonneville: <http://larochebonneville.ffcam.fr> ou venez à la permanence du vendredi soir.

Alors à bientôt...

Isabelle VILLARD



la r'batte 2011 ©GB

SE MESURER AUX AUTRES

Avec l'ouverture du mur de St Pierre et du pan de La Roche, l'activité escalade s'est fortement développée dans notre club. La communauté de communes a investi, à St Pierre, dans un mur d'envergure nationale afin de permettre la pratique de la compétition. Le CAF La Roche-Bonneville est gestionnaire de la structure et a créé une école d'escalade comprenant actuellement plus de 300 pratiquants, enfants, adolescents et adultes et une équipe de compétition 2<sup>ème</sup> au classement des clubs en France. En 5 années, ce développement remarquable fait de notre club un des clubs phare en la matière. Notre objectif n'est pas cependant de courir après ces chiffres. Nous essayons de mettre en place une école d'escalade permettant aux jeunes de s'orienter vers les différentes facettes de l'activité, de la compétition aux pratiques extérieures. Le modelage de cette école est donc appelé à évoluer jusqu'à un certain niveau de maturation.

Cette année nous voulons développer le groupe performance s'adressant à ceux qui ont atteint un bon niveau de grimpe et voudraient continuer à progresser sans pour autant faire de compétition.

Nous essayerons aussi d'améliorer l'accompagnement de nos jeunes compétiteurs de plus en plus nombreux au niveau national.

Laurent LAPORTE

### Quelques résultats

Le club est 2<sup>ème</sup> au classement national

Compétition petits chamois:

- 1<sup>er</sup> au trophée Poussin Benjamin régional
- 3<sup>ème</sup> au trophée Poussin Benjamin national
- 1<sup>er</sup> au challenge national du CAF à l'open d'An-nemasse

**Benjamins:** Léo Ferrera 1<sup>er</sup> France. Valentin Dalibard nombreux podiums.

**Minimes:** Léo Beaudet 2<sup>ème</sup> en bloc, 5<sup>ème</sup> en voie France, qualifié aux Europe. Matéo Laporte 3<sup>ème</sup> en bloc, 3<sup>ème</sup> en voie France. Chloé Rouhling 5<sup>ème</sup> en voie, 7<sup>ème</sup> en bloc France. Jim Matringes 7<sup>ème</sup> en voie, 8<sup>ème</sup> en bloc France.

**Juniors:** Gaël Marty (blessé cette année) 7<sup>ème</sup> en bloc, 15<sup>ème</sup> en voie.

**Seniors:** Loïc Gaidoz 2<sup>ème</sup> Bloc France, Anne-Laure Chevrier 5<sup>ème</sup> Bloc France.



la r'batte 2011 ©GB



aurore barbet scrute la prise finale ©GB

## Les 2 salles d'escalade:

- au Gymnase du Pays Rochois, Collège de Saint Pierre en Faucigny, mur de 15 m de haut avec 40 relais et un surplomb de 8 m
- au Gymnase Georgette et Pierre Labrunie à La Roche sur Foron, salle de bloc, donc grimpe sans corde

Accès libre tous les soirs (sauf le mardi) et le week-end. Tous les horaires sur <http://larochebonneville.ffcam.fr>

## Cours d'escalade:

Tous niveaux (débutant à perfectionnement) à partir de 5 ans.  
Inscriptions courant Juin-Juillet sur le site internet du club.  
Plus de 300 personnes en cours.

ANNECY / BONNEVILLE / CHAMBERY / CLUSES

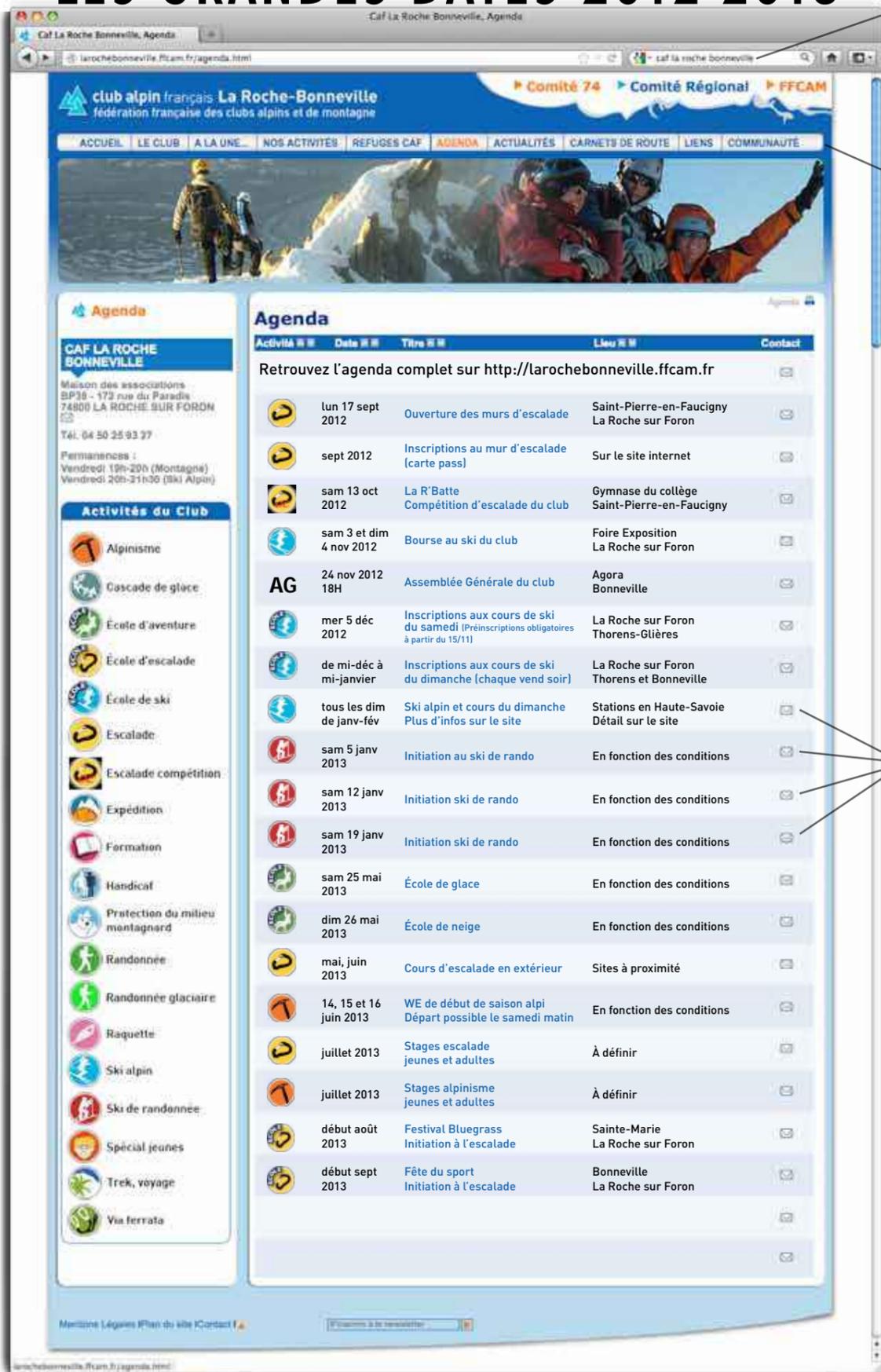
[www.raffin-associes.fr](http://www.raffin-associes.fr)

**Raffin Associés Bonneville** • N° Orias : 07 019 804  
175, Bd des Allobroges - CS 80010 - 74131 BONNEVILLE Cedex  
Tél. 04 50 97 12 55

**Raffin Associés Cluses** • N° Orias : 07 019 796  
133, rue de l'Arve - 74300 CLUSES  
Tél. 04 50 98 34 18



# LES GRANDES DATES 2012-2013



Un site internet bien référencé dans les moteurs de recherche

Une navigation intuitive

Un agenda complet, intuitif et mis à jour régulièrement

La possibilité de contacter chaque responsable de sortie par e-mail

Ne pas hésiter à consulter la version en ligne sur le site du club

# MINIBUS



prêt pour l'aventure !!! ©JAM

Le club a acquis un minibus, bien utile pour les déplacements, surtout avec les groupes de jeunes, évitant ainsi les déplacements de plusieurs véhicules dans les milieux montagnards fragiles.

### Ordre de priorité du mini-bus

- les jeunes
- déplacements officiels des dirigeants
- les collectives du club

Contactez Alain Gagnière pour plus de renseignements.

### Les sponsors du minibus

Capri, Baud Industries, Voyages GAL, Optic 2000, Polen, Alcrea, Bogain Fleurs, Atelier Paysager, Électricité Vaser, Garage Citroën, Autosur, Cuisines Sublet, Intersport, Groupe Vallier.

# FORMATION



initiateur chef de course ©GB

nous verrons ensemble le cursus à suivre. Rien de difficile, souvent du bon sens et de bons moments à passer lors de ces formations.

Les cursus sont aussi en ligne sur le site Internet du CAF national.

Sachez que toute formation passe par l'obtention du PSC1 (secourisme) et de l'UFCA (une journée de formation sur les aspects juridiques, historiques de la FFCAM). Ensuite viendront les formations propres à chaque discipline, notamment la Cartographie, la Nivologie pour les disciplines hivernales. Chaque cursus se termine par un stage de validation finale pendant lequel vous est délivré le Brevet Fédéral d'Initiateur.

C'est grâce à tous les encadrants que vous disposez de nombreuses sorties tout au long de l'année, en devenant encadrant, vous participez à la vie du club.

Alors, à bientôt sur un stage....

Stéphane COUTON

Nous encourageons la formation de tous et particulièrement des encadrants. Vous trouverez sur l'agenda en ligne ces formations pour tous ainsi que les recyclages pour les encadrants, gages de sécurité.

Si vous souhaitez devenir encadrant, contactez-moi et

Réserver resto  
30 impasse de l'étang  
74800 La Roche sur Foron  
(face à la foire d'été D1203)  
04 50 25 91 52  
04 50 03 12 56 (fax)  
www.leforon-resto.com

Restaurant  
**LE FORON**

Cuisine traditionnelle, spécialités régionales et Potence  
Salle climatisée - Terrasse  
Repas de Famille • Repas d'Affaire • Banquets



# GRIMPER EN FALAISE



anthony labrosse (groupe jeune) à l'envers des aiguilles de chamonix ©GB



Chaque année, un calendrier est établi de mai à septembre, proposant une sortie par semaine dans les différents spots de grimpe autour de La Roche-Bonneville.

Les sorties ont lieu tous les jeudis soirs, en se donnant rendez-vous à Bonneville ou à La Roche, à 17h30 ou 18h, en fonction de l'éloignement.

Ce calendrier est en ligne sur le site du club.

Ce groupe est ouvert à toute personne autonome. Sous réserve de la présence d'un initiateur, les personnes débutantes ayant participé aux sorties d'initiations organisées chaque année par le club en début de saison, peuvent participer. Il n'y a pas de niveau minimum requis. Chacun vient avec son matériel (casque, baudrier, chaussons).

Sur place, les cordées se font en fonction du niveau de chacun, il n'est pas nécessaire de savoir grimper en tête, il y a toujours des grimpeurs qualifiés pour ça.

Les lieux sont choisis dans un rayon de 30 km maxi, afin d'en profiter jusqu'à la nuit !

Ce groupe, outre une ambiance conviviale et le plaisir de se détendre après le boulot, permet également de faire connaissance avec d'autres grimpeurs, de partager des expériences et des projets de sortie.

Le responsable et pilier de ce groupe est Didier Guillemot que vous pouvez contacter pour toutes précisions supplémentaires.

Françoise Weiss

école d'escalade à malsaire ©DG



## Grimper en extérieur :

- avec le groupe autonome une fois par semaine selon le calendrier pré établi
  - sorties collectives dans le programme d'été
  - lors des stages d'été pour les enfants et les adultes
- Toutes les informations sur <http://larochebonneville.ffcam.fr>

## Groupes jeunes :

- un courrier est envoyé à tous les jeunes du club concernés, pour plus d'informations se renseigner auprès de Magali Narçon
- groupe découverte pour les 12 à 18 ans
- groupe 1<sup>er</sup> de cordée pour les 16 à 20 ans

# DÉCOUVRIR



en montant à la cabane de moiry, valais ©GB

Les groupes jeunes, initiés depuis une dizaine d'années, ont permis en 2011-2012 de faire découvrir la montagne à 6 jeunes de 12 à 18 ans et d'amener vers l'autonomie 6 adolescents de 15 à 20 ans. Petite interview :

### Quelles sont les sorties que vous avez préférées ?

- le ski de rando en Vanoise au fond des fours **Lo Han**
  - ski de rando au pic de la Sambuy dans les Bauges et en Vanoise au fond d'Aussois **Maxime et Anthony**
  - découverte de la marche en crampons lors de l'école de glace à la mer de glace puis mise en pratique au glacier de Moiry dans le Valais **Pénélope**
  - escalade en grandes voies au refuge Dalmazzi en Italie **Hugo**
- ### Comment avez-vous trouvé les nuits en refuges ?
- conviviales malgré qu'il y ait des gens qui ronflent **Lo Han**

- tout ne tombe pas du ciel en refuge non-gardé mais ça nous montre les vraies valeurs de la montagne **Anthony**

### Que pense l'un des guides ayant accompagné ces groupes jeunes ?

- chacun s'est donné à fond, dans un esprit de solidarité, avec une volonté d'aller plus haut et plus fort. Je suis partant pour continuer les années à venir, d'autant que je sais que j'aurai avec moi des cadres qualifiés, compétents et soucieux de la sécurité **Pierrick Hotellier**

Avec plusieurs jeunes ayant des projets de professionnalisation dans les métiers de la montagne, peut être que ce sont eux qui nous emmèneront dans quelques années...

Pour les récits et photos des sorties réalisées vous pouvez consulter le site du club dans la rubrique carnets de route.

Plus d'infos à propos des groupes jeunes, s'adresser à Magali Narçon.

Guillaume Bodin



pénélope dupont



hugo costa



lo han morel



maxime kirtz



## Foron Multimedia

Votre spécialiste informatique

Ordinateurs - Imprimantes  
Consommables - Réparations




30 Fg Saint Bernard - 74800 La Roche-sur-Foron 04 50 25 89 09



en montant à l'albaron ©JAM

L'été est de retour ! L'objectif de ce week-end alpinisme en Haute Maurienne est la traversée de l'Albaron, culminant à 3 637 m.

Très belle journée du mois de juin, qui commence à La Roche sur Foron pour le départ en direction de Bonnaval-sur-Arc en Savoie.

Après quelques heures de route, commence la randonnée en moyenne montagne avec des beaux paysages pleins de verdure.

Arrivés au refuge des Évettes (2590 m), les encadrants nous mobilisent pour qu'on s'équipe avec le matériel d'escalade afin d'apprendre et de s'exercer à faire de la descente en rappel, étape technique importante pour le lendemain.

Autre étape importante, l'apéro, qui est toujours bien mérité et apprécié par tout le groupe dans une bonne ambiance sur une belle terrasse du refuge.

Arrive ensuite l'heure du souper, puis il ne reste plus qu'à se préparer à une courte nuit dans le dortoir.

traversée de l'albaron ©JAM



Deuxième jour, petit-déjeuner à 3h, le réveil est tôt mais pas si dur que cela car on ressent l'excitation de faire un beau sommet.

Départ 4h, la première partie se fera dans le noir avec les frontales... ensuite le jour se lève assez vite, et il est déjà temps de chausser les crampons et de sortir le piolet.

Marcher encordés sur le glacier des Évettes à l'aube donne raison de s'être levés tôt... Le soleil éclatant est ensuite très présent, on en ressent bien la chaleur durant cette longue ascension.

Puis, la sensation d'un petit vent nous rappelle l'altitude, en effet on arrive sur une longue crête à plus de 3400 m entre roche et glace qui nous emmènera jusqu'au sommet.

Albaron 3637 m à 10h30, nous voilà tous au sommet sous un ciel bleu avec une vue magnifique sur les plus beaux sommets de la Savoie entourés d'une mer de nuage mais aussi au loin sur le Massif du Mont-Blanc. Ces moments sont toujours magiques, les regards pétillants et les sourires parlent d'eux-mêmes...

Mais il va falloir commencer à redescendre, et là, les exercices de la veille vont vite servir car on attaque par un rappel de quelques mètres pour basculer sur le glacier du Vallonet. De là, une longue et épuisante descente commence... tout d'abord sur le glacier puis l'on retrouve petit à petit la verdure de la moyenne montagne et à l'arrivée au parking la fatigue est très présente mais le bonheur de cette journée d'alpinisme l'emporte.

Enfin, tout le groupe part boire un dernier verre pour remercier les encadrants volontaires.

John ANTHOINE-MILHOMME



formation initiateur chef de course dans les pyrénées ©GB

C'est une équipe de 11 personnes qui se dirige vers Abries. Très joli village au cœur du Queyras à 1520 m d'altitude, pour une semaine de rando à ski. C'est dans un gîte avec un accueil extraordinaire où l'on va être hébergé. Nous sommes en février 2012 sûrement une des semaines les plus froides de l'hiver.

Le dimanche, nous tentons le pic de Maloqueste 2660 m mais en approche du sommet, un vent violent nous accueille. C'est sûrement le jour le plus froid du séjour, -25 °C ressenti. Un bon nombre du groupe ira au sommet.

Le lendemain nous partons pour le tour du Palvas. Belle ballade assez longue avec passage de 2 cols. Le dernier col ne se fera pas, il est déjà tard, la descente est directe dans la vallée.

Le 4<sup>ème</sup> jour Crête de Gardiole, en partant du hameau Le Roux. Quel joli village typique du Queyras! Une belle descente dans les mélèzes et 50 cm de poudreuse.

Puis c'est l'Eypiol mais c'est encore un jour à vent, en sortant du bois il nous accueille avec force et froidure. Pourtant le sommet n'est pas loin, on le laissera pour une autre fois.

Le dernier jour c'est le col de la Lauze. Nous montons par une face puis descendons par une autre. Encore des paysages magnifiques.

Nous avons eu beau temps toute la semaine et presque que de la poudreuse, sauf sur les faces orientées ouest. Mais que du bonheur. En plus c'est une région très peu fréquentée, obligé de faire sa trace. Évidemment ayant tous les ingrédients pour passer une bonne semaine, une ambiance folle régnait au sein du groupe. Les retours au gîte se faisaient autour d'une bonne bière ou d'un chocolat chaud. Des repas copieux nous tendaient les bras le soir...

On remercie Stéphane Couton pour l'organisation de ce séjour qui faut bien le dire a été une réussite. À refaire dans une autre région!!!

Alain GAGNIÈRE



pas de gaspillage de virages!!! ©AG

## LA MONTAGNE AVEC UN GUIDE

**Philippe MARGOLLIET** - Guide de haute montagne UIAGM

Accompagnement et Formation

Alpinisme - Escalade - Randonnée à ski - Raquette - Ski hors piste  
Vallée Blanche - Cascade de glace Via Ferrata - Canyonning  
Trekking - Expéditions



Contact : 06 45 61 42 40 - [www.margolliet.com](http://www.margolliet.com)

# RANDONNER AVEC



jardin botanique ©GiB



orchis vanillés ©AMA

## ...LES FLEURS

Afin d'observer un maximum de fleurs, nous avons proposé la visite guidée du jardin botanique du col du Mont Cenis, aux Fontanettes. Bonne sensibilisation à la flore alpine pour profiter des randonnées suivantes.

Chacun trouve sa place dans le Refuge du Petit Mont Cenis tenu par les frères Charon. L'accueil et les relations avec eux sont très amicaux. La soirée est studieuse, pour certains, autour des livres de fleurs.

Randonner avec les fleurs suppose d'organiser sa journée autrement, de marcher moins vite, de s'arrêter plus souvent pour reconnaître, comparer avec le livre, photographier, mémoriser ou simplement admirer.

La première randonnée en boucle a été la plus riche en variétés de fleurs. Les Pensées, Linaires alpines, Asters, Œillets, Pédiculaires et toutes les autres ! Montée vers le col de Sollière puis le Mont Froid où, sur l'arête, restent les ruines de deux forts détruits lors de terribles combats aux derniers jours de la guerre de 39/45. Le retour, par un itinéraire créé et balisé par la famille Charon, nous a permis de traverser un champ d'edelweiss.

Au refuge, le repas se termine par des chants savoyards menés par Odette. Elle n'hésite pas non plus à souffler dans son harmonica !

Le lendemain nous partons vers le lac de Savine et le

col Clappier à la frontière italienne. Nous passons par les magnifiques lacs Perrin où se reflètent les dents d'Ambin. En surface s'étalent les rubaniers à feuilles étroites. La descente dans les rochers vers les granges de Savine apporte un piquant supplémentaire dans la sortie. Dans le vallon, le long de la rivière Savine, la flore est différente. Le lac apparaît, comme par surprise, au sommet d'une petite côte. En direction du col Clappier nous traversons une étendue de renoncules des glaciers. Le brouillard qui monte du versant italien ne nous empêche pas de prendre des photos de la borne frontière avec la sculpture du lys d'un côté et de la croix de Savoie de l'autre et de chercher les vestiges d'une voie romaine dans un lieu où Hannibal est censé être passé. Dans cette sortie, nous admirons et découvrons le parfum du Tabouret à feuilles rondes, le Myosotis mousson d'azur, les doronic. Le retour se fait par le col du Petit Mont Cenis.

Les 4 jours prennent fin à la maison autour d'un dernier verre de l'amitié. Tout le monde se disperse. Ce qui a caractérisé le groupe, c'est l'amitié, le respect, la bienveillance, la simplicité, le partage des connaissances, l'intérêt commun pour la flore.

Un séjour qui donne envie de recommencer !

Anne-Marie ANGELIER

CAF La Roche - Bonneville  
Maison des Associations  
BP 39 - 172 rue du Paradis  
74800 La Roche sur Foron

Tel. 04 50 25 93 27  
E-mail. [larochebonneville@ffcam.fr](mailto:larochebonneville@ffcam.fr)  
Site. <http://larochebonneville.ffcam.fr>

### Vos contacts au CAF La Roche - Bonneville 2012

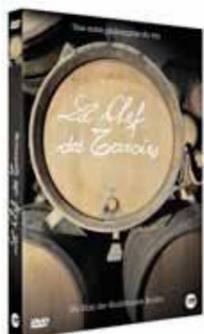
Isabelle VILLARD	présidente	<a href="mailto:isabellevillardcaf@gmail.com">isabellevillardcaf@gmail.com</a>
Philippe MARGOLLIET	vice-président montagne	<a href="mailto:phil.margolliet@wanadoo.fr">phil.margolliet@wanadoo.fr</a>
Daniel REY	vice-président ski alpin	<a href="mailto:dreylepentu@hotmail.fr">dreylepentu@hotmail.fr</a>
Jacques REFFET	vice-président bonneville	<a href="mailto:jacques.reffet@orange.fr">jacques.reffet@orange.fr</a>
Patrice RÉAU	trésorier	<a href="mailto:patricereau@gmail.com">patricereau@gmail.com</a>
Catherine MONET	secrétaire	<a href="mailto:monet.catherine@orange.fr">monet.catherine@orange.fr</a>
Guillaume GIBOUIN	responsable comité montagne	<a href="mailto:guillaume.gibouin@me.com">guillaume.gibouin@me.com</a>
Stéphane COUTON	responsable formation, webmaster	<a href="mailto:s.couton@free.fr">s.couton@free.fr</a>
Magali NARÇON	responsable groupes jeunes	<a href="mailto:magali-narcon@bbox.fr">magali-narcon@bbox.fr</a>
François GUILLOT	encadrant groupes jeunes	<a href="mailto:bongoret@gmail.com">bongoret@gmail.com</a>
Anne-Marie ANGELIER	responsable randonnée	<a href="mailto:anma74@hotmail.fr">anma74@hotmail.fr</a>
Gaby MOTTE	responsable raquette	<a href="mailto:jogaby.motte@wanadoo.fr">jogaby.motte@wanadoo.fr</a>
Laurent LAPORTE	référent escalade	<a href="mailto:laportelaur@wanadoo.fr">laportelaur@wanadoo.fr</a>
Raymond PERNET	responsable escalade compétition	<a href="mailto:raymondpernet@aol.com">raymondpernet@aol.com</a>
Thierry VILLARD	responsable alpinisme	<a href="mailto:chavima@hotmail.com">chavima@hotmail.com</a>
Nicolas CARPANO	responsable ski alpin	<a href="mailto:colas74@hotmail.com">colas74@hotmail.com</a>
Jean-Pierre COTTIN	responsable ski du samedi	<a href="mailto:caf.lr.cours.samedi@free.fr">caf.lr.cours.samedi@free.fr</a>
Pascal OUDOT	responsable ski-alpinisme	<a href="mailto:pascal.oudot74@orange.fr">pascal.oudot74@orange.fr</a>
Jérôme GUIGUET	responsable environnement	<a href="mailto:jerome.guiguet@hotmail.fr">jerome.guiguet@hotmail.fr</a>
Guillaume BODIN	responsable journal	<a href="mailto:guillaume@universditvin.com">guillaume@universditvin.com</a>

**Renseignements  
Inscriptions**

Rendez-vous au local du CAF :

- d'avril à novembre, tous les vendredis soirs de 19h à 20h
- de décembre à mars, tous les jeudis soirs de 19h à 20h
- pour le ski alpin, de décembre à mars, tous les vendredis soirs de 20h à 21h

Pour plus d'infos consulter le site internet



## LA CLEF DES TERROIRS

La protection de l'environnement est dans toutes les bouches, l'agriculture biologique dans tous nos magasins, on nous parle de mouvement écologique à tour de bras mais qu'en est-il sur le terrain ?

Dans ce film partez à la rencontre de vigneronniers ayant choisi de produire des vins selon le concept de l'agriculture biodynamique, l'une des agricultures respectant au mieux les terroirs et pratiquée par la Romanée-Conti, les Bret Brothers, Mas Jullien, Richard Leroy...

Plus d'infos sur le site du film : [www.laclefdesterroirs.com](http://www.laclefdesterroirs.com)



**Appeler  
le menuisier**  
04 50 25 99 09  
06 76 84 31 01  
74800 Amancy

## ALBERT JOSEPH MENUISIER, ÉBÉNISTE

Pour tous vos travaux de menuiserie bois, alu, pvc, agencement, cuisine, escalier, cloison sèche, parquet, lambris, meubles sur mesure...





8, rue Germain Sommeiller  
74100 Annemasse  
Tél. 04 50 38 18 76  
Fax 04 50 87 16 80  
contact@ctr-imprimerie.fr

# BULLES A CROQUER

Librairie BD-Mangas-Comics  
Papeteriescolaireetprofessionnelle

[www.bullesacroquer.com](http://www.bullesacroquer.com)  
contact@bullesacroquer.com

04 50 03 20 75  
105 rue Perrine  
74800 La Roche-sur-Foron



STATION  
ORANGE - MONTISEL  
ETE HIVER

A 10 minutes de LA ROCHE-SUR-FORON  
+ 33 (0)4 50 03 43 63  
[www.station-orange.com](http://www.station-orange.com)



ANNEMASSE - LA ROCHE SUR FORON

- Une équipe de professionnels à votre service.*
- Location de ski enfant à la saison.*
- Atelier entretien de ski.*
- Les plus grandes marques aux meilleurs prix.*



© Dan Ferrer pour Cham3s

