

L'INFO LETTRE

Bonne
année

20
26



LE BILLET DU PRÉSIDENT

Vous l'avez lu, la FFCAM a été victime d'une escroquerie dite "fraude au Président". 400.000 euros évaporés, excusez du peu ! Fraude facilitée, semble-t-il, par l'ambiance délétère qui règne en ce moment au sein de notre Fédé. La perte de cette "grosse somme" sera absorbée au sein du budget fonctionnel de la FFCAM (14 M€) sans autre conséquence(sic). C'est quand même quatre ans du budget alloué aux clubs pour la formation qui s'envole. Au CafLéman, au sein du comité de direction, nous cultivons la bienveillance entre nous, nous nous voyons, nous nous parlons, nous nous aidons, nous gérons ce club en "bons pères de famille" et c'est pour ça que vous nous faites confiance.

Vous avez pu l'expérimenter, notre nouvel agenda, plus attractif, fonctionne bien. N'hésitez pas à le consulter, à vous inscrire, à communiquer avec vos encadrants désormais clairement identifiés ; toutes les activités en profitent.

En ce début d'année, notre voeu le plus cher est de créer du lien entre les membres du CafLéman . Nous avons fêté Noël, fêté les Rois dans la joie et la bonne humeur. Venez aux soirées du jeudi, pour préparer vos sorties, décrypter le BERA ou simplement boire un verre entre amis en partageant vos projets.

L'actualité de ce premier week-end de janvier, la neige tant attendue enfin tombée, m'incline à vous exhorter à la plus grande prudence. Ne sortez pas seul, jamais sans votre DVA et formez vous avec nous. Nous sommes confortés dans l'idée que nos exercices DVA de début de saison sont une plus-value.

A vous tous, bénévoles et licenciés je vous souhaite une très belle année 2026.

DANS CE NUMÉRO

- SKI DE RANDONNEE
- C'EST MON AVENTURE :
le Mont-Blanc en parapente
- VELO DE MONTAGNE
- RANDONNEE MONTAGNE
- LES MOTS POUR DIRE LA NEIGE
- TELEMARK
- C'EST AUSSI ...
- TROMBINOSCOPE 2025/2026

SKI DE RANDONNEE par Olivier

Une saison ski qui démarre sur les chapeaux de spatuless grâce à la neige de novembre et puis... plus rien !

Malgré ça, grâce à quelques froidures, 7 sorties collectives à Tavaneuse, à Bostan, au pas du Blattin 2 fois, à la Tête des Lindarets, à la Pointe de Cornebois avec quelques exercices toutes neiges pour mettre un peu de piquant et, en ce début d'année, Vorlaz et le col de Sevan.



Pour fêter Noël et la nouvelle année, entre 2 décryptages du BERA, notre énergie s'est concentrée sur 12 sessions d'exercices DVA et ses 116 brevetés et vous en redemandez, promis on y reviendra.



**12 sessions d'exercices DVA
116 brevetés**

Enfin, la neige ! 3 journées de chutes qui nous ont amené un week-end bien rouge chargé en émotions. N'oubliez pas, malgré l'exaltation, une règle d'or JAMAIS sans mon DVA !



C'EST MON AVENTURE par Baptiste
Le Mont Blanc en one-shot... et en parapente !



Vendredi 10 octobre, petit déjeuner tranquille. Jus d'orange, tartine beurrée... et message de mon cousin : « Salut, t'es dispo ce week-end pour le Mont Blanc en parapente ? »

Un projet qu'on avait dans nos cartons depuis plusieurs années. Lui vole en parapente depuis 12 ans et est biplaceur depuis 4 ans. De mon côté, je pratique l'alpinisme depuis un moment et j'ai déjà gravi une vingtaine de sommets à plus de 4000 m. L'idée était simple (sur le papier) : je sécurise la montée, il s'occupe de la descente... dans les airs.

Le timing est serré. Le samedi, j'ai déjà prévu une grande voie au Brion avec ma chérie. Je réponds donc : « Ok, mais dispo seulement dimanche. En one-shot ? »

« Salut, t'es dispo ce week-end pour le Mont-Blanc en parapente ? »

En attendant sa réponse, je passe en mode organisation express : appel à la Chamoniarde pour les conditions, météo scrutée à la loupe, messages aux copains pour emprunter du matériel d'alpi pour mon cousin.

Réponse : il est chaud 🔥
 Plan validé : montée par la voie des Trois Monts. Rendez-vous à 7h à Saint-Pierre-en-Faucigny, puis téléphérique jusqu'à l'Aiguille du Midi.

Nous descendons l'arête vers 8h45. Grand beau, pas un souffle de vent. Parfait... sauf que nous sommes en octobre et qu'à l'ombre, le froid nous rappelle rapidement où nous mettons les pieds. Nous traversons tranquillement le glacier en laissant les Cosmiques



sur notre droite. Ambiance haute montagne... et foule compacte dans la goulotte Chéré. Nous atteignons l'épaule du Tacul vers 11h30, avec le Mont Maudit en ligne de mire. Très bon choix d'avoir pris deux piolets chacun : la trace monte presque tout droit. J'adore cette longue pente de neige dure, même si quelques passages en glace rappellent aux mollets qu'ils sont bien vivants.



Col du Mont Maudit à 13h30. Le Mont Blanc semble tout proche... illusion classique. Il faut encore rejoindre le col de la Brenva, et les derniers 200 mètres paraissent interminables. La fatigue se fait sentir. Maxime n'a jamais dépassé les 4000 m, et de mon côté, ma dernière acclimatation remonte à la Dent Blanche en août. Autant dire que nous avançons au ralenti.

Et puis, le sommet. Émotion intense.



Quelques photos, un peu à boire... mais pas de pause prolongée. Maxime est très fatigué, la concentration baisse, et il reste le plus délicat : le décollage.

Il choisit la pente sud, entre le sommet et le Mont Blanc de Courmayeur. Il me prévient : « il faudra courir ». Décollage impeccable. Nous partons vers le sud-ouest, contournons le sommet, survolons l'arête des Bosses, puis filons vers le Mont Maudit et l'Aiguille du Midi. C'est magique. Mon troisième Mont Blanc, mais clairement le plus marquant. Survoler glaciers et séracs est une expérience totalement irréelle.

Nous passons au-dessus des Aiguilles de Chamonix. Avec l'altitude qui diminue, Maxime retrouve peu à peu toutes ses capacités. De mon côté, je filme et photographie depuis la sellette... avec les doigts complètement gelés.

Atterrissage 45 minutes plus tard. Sourires jusqu'aux oreilles. On plie le matériel et on conclut dignement l'aventure autour d'un gros burger-frites dans un bistrot canadien.



Flasher le QR code et envolez-vous avec nous



Un week-end incroyable et inoubliable : grande voie le samedi avec ma chérie, ascension et vol du Mont Blanc le dimanche. La montagne offre des moments de joie intense. Et quand ils sont partagés avec ceux qu'on aime, ils prennent une saveur encore plus forte.

« Le bonheur n'est réel que lorsqu'il est partagé » Christopher McCandless

VELO DE MONTAGNE par Julien

Comme les marmottes, l'activité VTT est actuellement en pause hivernale. Nous profitons de cette période pour respecter une phase importante de l'entraînement : le repos. Nous reprendrons le chemin des sentiers dès l'apparition des beaux jours.

Rappel concernant les sorties VTT du CAF Léman. Nos sorties sont ouvertes à toutes et à tous. Nous proposons à la fois des sorties familiales autour de Thonon, des sorties plus sportives sur le plateau de Gavot, en Vallée Verte (la plus belle vallée du monde) et bien entendu de belles journées en montagne pour les plus expérimentés.

Sont bien entendu acceptés tous les vtt : avec ou sans moteur.

En attendant la reprise, nous allons profiter des prochains mois pour entretenir nos montures

Nous organiserons des sessions de contrôle de vos vélos (vérifications des freins, des vitesses, des pneumatiques, etc.).

Nous proposerons également des travaux pratiques sur divers sujets, tels que changer ou réparer un pneu/une chambre à air, régler un dérailleur, régler le poste de pilotage, etc...



N'hésitez pas à nous faire part de vos demandes sur le groupe « Léman VTT » et n'oubliez pas de consulter régulièrement **L'AGENDA** et le **GROUPE WHATSAPP « LÉMAN VTT »** pour rester informés des dates de ces ateliers et de la reprise des sorties.

À bientôt sur les chemins



J'en profite aussi pour vous informer que le rassemblement VDM national aura lieu cette année du 14 au 17 mai dans le Diois : certainement l'un des endroits le plus adapté au vtt. Des parcours pour tous les niveaux seront proposés en journée et des projections de films et des conférences avec la présence de Mountain Bikers Foundation.

RANDONNÉE MONTAGNE par Baptiste

Randonnées d'automne : six sorties après l'opération d'une cervicale et le verdict du médecin : pas de course, pas d'escalade... mais feu vert pour la marche ! Autant dire que dès que la météo arrêtait de faire sa diva, j'ai lancé quelques sorties. D'une part pour éviter de prendre la voiture en solo (le CAF, c'est aussi pour économiser du CO₂ 😊), et d'autre part parce que marcher à plusieurs, c'est quand même plus sympa : on papote, on rencontre du monde, et on avance sans trop s'en rendre compte.



MONT BARON 8,2 km – 620 m D+

Départ du parking de Leschaux. Montée tranquille par le Replain et le col des Bœufs. Nous étions quatre, sous un ciel capricieux mais suffisamment calme pour profiter du panorama. Vue splendide sur la Dent d'Oche et le Château d'Oche, qui posaient fièrement comme sur une carte postale. Descente par les Grands Heures pour une jolie boucle.



MONT OUZON 6 km – 640 m D+

Toujours à quatre, motivés pour aller taquiner le Mont Ouzon. Yves nous a offert une leçon express d'histoire du Chablais... On aurait même pu finir Genevois, si la religion n'avait pas mis son grain de sel ! Au sommet, panorama à 360° et grand jeu : reconnaître les montagnes alentours. Pas facile, mais très amusant.



POINTE D'IREUSE 11,4 km – 940 m D+

Sortie en duo avec Mickaël, que j'ai été ravi de rencontrer. On partage les mêmes passions (et la même vitesse de montée !). Résultat : discussion non-stop et ascension qui passe en un clin d'œil. Au retour, Mickaël m'a montré une très jolie boucle passant par le col de Seyrouset et le hameau des Nants.

POINTE DE L'ÉCUELLE & POINTE DE LA CROIX 9 km – 800 m D+

Ambiance automnale superbe, couleurs chaudes et petite brise — juste ce qu'il faut pour savourer un pique-nique bien abrité au sommet. Echange de soupe, chips, chocolat. Un vrai troc de montagnards ! Descente jusqu'au hameau de La Chaux, si beau qu'on aurait bien posé les sacs pour rester là toute la journée.



PAS DE LA BOSSE 6,9 km – 650 m D+

Direction le Linleu... enfin, c'était l'idée initiale. Mais des travaux sur la route nous ont offert un détour forcé : plan B, direction le pas de la Bosse. Montée avec vue royale sur la face sud des Cornettes. Arrivés au col, un groupe de bouquetins mâles se prélassaient un peu plus haut... jusqu'à ce qu'un chien sans laisse, surexcité, ne les fasse fuir. Dommage. Retour par les chalets de Mens pour boucler l'itinéraire.



LACS DE FENÊTRE

Dernière sortie de la saison, direction le val Ferret. Montée dans une ambiance déjà bien hivernale. Quelques passages où on a hésité à sortir les crampons, mais avec les bâtons ça passait crème. Au sommet, magie absolue: lac partiellement gelé, Grandes Jorasses et versant est du Mont-Blanc parfaitement reflétés dans l'eau. Personne. Le Grand Goliat nous regardait au loin... Son grand couloir a immédiatement rejoint ma to-do-list ski de rando !



LES MOTS POUR DIRE LA NEIGE par Cat

Sources: Météo Suisse, Ski Info, FFCAM

Au fil de nos randonnées hivernales, nous avons tous constaté que la neige n'est jamais la même. En fonction de la taille des cristaux, de la densité, de la proportion d'eau, elle nous apparaît différente à chaque sortie.

Voici un petit récapitulatif des différentes neiges que l'on peut observer sous nos spatules, raquettes ou crampons.

Neige sèche ou poudreuse ou peuf ou pow

Lorsque de la neige fraîche tombe dans de l'air sec et qu'il fait suffisamment froid, elle forme de la neige poudreuse. Elle se caractérise par le fait qu'elle n'est pas encore consolidée et non transformée. Il est généralement difficile de former une boule de neige. C'est la neige préférée des skieurs. Risque: avalanche de plaques sèches ou type aérosol



Neige transformée

La neige évolue en permanence. Une fois tombée au sol elle se transforme en peu de temps (3 jours environ). Les cristaux de neige s'agglomèrent à leurs points de contact et se solidifient. Ils forment alors une structure poreuse cohérente, semblable à une éponge de glace. Ce processus s'appelle la métamorphose. La neige transformée peut prendre différentes formes : dure, mouillée, croulée, soufflée...

Neige dure

Elle se reconnaît à sa surface gelée. Cette neige se forme lorsqu'un manteau neigeux humide et mouillé gèle après une chute de température, par exemple pendant la nuit. La neige se transforme et forme des cristaux de glace. Une fois formée, cette couche de glace peut dégeler et geler à nouveau. La neige dure peut également se former lorsque des vents forts soufflent sur la surface de la neige et la "compriment". Elle est difficile à skier car l'accroche y est variable. Risque: chute et glissade



Neige croûteée ou neige à g'noux

Il s'agit d'une couche de neige gelée et glacée en surface et qui s'effondre lorsque l'on que l'on passe dessus. Cette neige est très difficile à skier. Risque: chute et traumatologie



Neige soufflée

C'est la neige transportée par le vent. Le vent et l'humidité la transforment en une croûte très dure, surtout en surface (on l'appelle aussi neige cartonnée) et peuvent aussi provoquer des amas de neige meubles parfois collants.

Risque: avalanche de plaques sèches, chute



exerce une pression sur l'ancienne neige. Lorsque le temps se réchauffe et que la neige fond, de plus gros cristaux de glace se forment en surface. Cette fine couche de neige meuble est généralement facile à skier.



Neige mouillée

Elle apparaît lorsque la pluie tombe sur une couche de neige déjà existante ou lorsque la neige fond avec l'augmentation des températures (neige de printemps). Ce type de neige transformée a une teneur en eau élevée. Elle est lourde et molle. La pratique de la neige humide peut être agréable lorsqu'elle n'est pas encore trop mouillée et lourde. Risque: avalanche de neige humide



Neige de névé

Le névé désigne une neige qui a déjà au moins un an et qui a donc survécu à au moins un été. Il n'existe donc qu'en haute montagne. Il se forme lorsque de la neige fraîche tombe sur une couche de neige déjà existante et

Neige pourrie

C'est une neige transformée, ancienne qui repose sur le sol depuis des semaines, qui n'a pas regelé ou qui a subi trop de transformations. Elle prend parfois une couleur jaune. Elle ne permet plus de se faire vraiment plaisir au ski

Neige trafollée

Neige déjà tracée par d'autres skieurs



**Pour aller plus loin
dans la connaissance de la neige, inscrivez
vous aux formations du club:**

- **24 et 25 janvier NA1 avec Jean-François**
- **6 au 8 mars NA2 + RSS2 avec Olivier**

TELEMARK par Mumu

Les origines du télémark remontent au XIXème siècle, et à un certain Sondre Norheim, un charpentier quadragénaire norvégien. L'homme est inventif et un problème se posait à lui : pour descendre de son chalet jusqu'au village de Morgedal, une forte pente le défie. Il se construit alors des lames de bois et, grande nouveauté, imagine de plier le genou pour tourner : les skis se trouvent en phase de convergence prononcée, entraînant un pivotement complet. Sondre réalise alors le premier virage de l'histoire du ski moderne. 150 ans après, évincé dans les années 20 par la technique alpine (talons fixes et skis parallèles) puis re-découvert par des amateurs de hors-piste du Colorado dans les années 80, c'est un style à part entière avec du matériel spécifique et très efficace.



Talon libre, esprit libre !

Si les planches en elles-mêmes sont identiques à celles de l'alpin, les fixations sont différentes (et non, on ne peut pas télémarker avec des fix de rando en mode montée), la chaussure (avec soufflet permettant la flexion) étant maintenue au niveau du talon par des câbles ou en-dessous avec un système de ressorts.

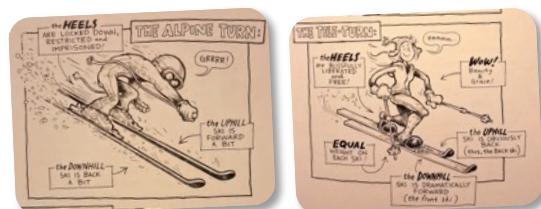


Une fois équipé, il n'y a plus qu'à plier les genoux ! Ça chauffe les cuisses et les fessiers mais l'articulation du genou est plus préservée qu'en alpin (travail dans l'axe à la descente, "fusible" de la fixation en cas de chute).



Pourquoi essayer ?

- Parce que quand les alpins ont de la poudreuse jusqu'aux chevilles, on en a jusqu'aux genoux
- Parce que c'est très beau et élégant
- Parce qu'on n'a plus jamais froid sur piste
- Parce qu'on économise une bonne séance de squats à la salle
- Parce qu'on acquiert de nouvelles compétences
- Parce qu'on peut aussi faire de la rando
- Parce qu'il n'y a pas de mal à être curieux
- Parce que c'est gentiment proposé



Des sorties seront mises au planning avec matériel disponible à la location

LE CAF LEMAN C'EST AUSSI ...

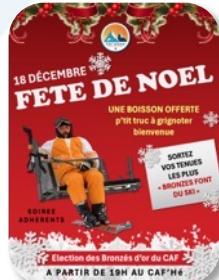
DES FORMATIONS



Recyclage du PSC1



DE SACREES FETES



Secours victimes avalanches



INFO PRATIQUES

Permanences du CafLéman tous les jeudis de 19h à 20h, 2 rue des Italiens pour les adhésions, les inscriptions aux sorties, et pour répondre à toutes vos questions.

Le Caf Hé! est ouvert à partir de 19h pour rencontrer vos partenaires de sorties et discuter des projets.

Vous pouvez contacter les encadrants directement sur le site en cliquant sur **CONTACTS**





LE COMITE DIRECTEUR Assure la gestion courante et administration du club

BUREAU



Olivier Ringot
Président



Marielle Rizzolio
Vice-Présidente Administration



Lionel Simond
Vice-Président aux Activités et Refuges



Vianney Dauphin
Trésorier



Jacques-Bernard Graux
Trésorier adjoint



Muriel Gasc
Secrétaire Générale

MEMBRES



Raphael Bordet
Section Les Vorosse



Renato Carniato
Section du Gavot



Marie-Christine Desprez



Catherine Ducret



Delphine Favre



Thierry Périsse
Invité permanent non élu



Gérard Poher



Julien Robert



Amandine Teyssier

LES COMMISSIONS

Groupes de travail, chargés, en liaison avec le bureau, de réfléchir à un thème donné, en référence au projet associatif et de proposer les actions

ACCUEIL



Anne-Pascale Barbereau

ACTIVITES SPORTIVES



Lionel Simond

COMMUNICATION



Catherine Ducret



Andy Devriese



Jacques-Bernard Graux

FORMATION



Olivier Ringot



Gérard Poher

MATERIEL



Alain Coynel

PROTECT° MONTAGNE



Delphine Favre



Thierry Périsse

REFUGES



Lionel Simond
Responsable Ht-Savoie



Alain Coynel
Trésorier

SECURITE



Hélène Zerosio
RETEX activités



Lionel Simond
Bâtiment



LES ENCADRANTS Organisent, proposent, accompagnent, font découvrir, forment
Ils constituent le socle des activités du Club. Ils ont suivi des formations et sont certifiés dans leur discipline

ALPINISME

	Emeric Offenstein Responsable
	Jean-François Forand
	Gaëlle Germain
	Steven Lelong
	Gregory Mestre Da Silva
	Olivier Ringot

	Thomas Maxit
	Stéphane Plozner
	Olivier Ringot
	Martial Thomas
	Céline Touchard

RANDO MONTAGNE & ALPINE

	Muriel Gasc Responsable
	Catherine Ducret
	Jacques-Bernard Graux
	Thierry Périssé
	Gérard Poher
	Olivier Ringot

ECOLE D'AVVENTURE

	Céline Touchard Responsable
--	---------------------------------------

ESCALADE

	Amandine Teyssier Responsable
	Nicolas Baatard
	Vianney Dauphin
	Franck-Arthur Fournier
	Gaëlle Germain
	Margaux Janin
	Steven Lelong
	Julien Marguet
	Arnaud Martello
	Germain Maurette

HANDICAF

	Fabrice Ajello Responsable
	Pierre Giumenti
	Marie-Christine Desprez

SKI ALPINISME COMPETITION LES VOROSSES

	Raphael Bordet Responsable
	Grégory Vittoz

SKI HORS PISTE

	Hélène Maman
	Jean-Christophe Richard

TELEMARK

	Muriel Gasc Responsable
	Hélène Maman



LES ENCADRANTS

Organisent, proposent, accompagnent, font découvrir, forment...

Ils constituent le socle des activités du Club. Ils ont suivi des formations et sont certifiés dans leur discipline

SKI DE RANDONNEE



Olivier Ringot
Responsable



Marie Cantet



Catherine Ducret



Guillaume Fauraz
Snow board



Jean-François Forand



Gregory Mestre Da Silva



Pierre Meyer



Thierry Périsse



Jean-Christophe Richard



Monique Riveill

TRAIL



Baptiste Platey
Responsable



Hélène Maman

VELO DE MONTAGNE



Julien Robert
Responsable



Elie Kaczmar



Loïc Lannaud

AUTRES



Cathy Schottenfeld
Responsable CAF'Hé et Relations syndic

BREVETS D'ETAT



Baptiste Chafanel
Brevet d'Etat Escalade



Fabien Chevallay
Guide Haute Montagne



Jean-Loup Fuster
Guide Haute Montagne



Vincent Porée
Brevet d'Etat Escalade



Nicolas Tupin
Brevet d'Etat Escalade

Pour contacter les encadrants, rendez-vous sur le site web et cliquer sur **CONTACTS**

