

par
Monts
& par
Vaux



N° 266
Octobre 2021 - Avril 2022

Sommaire

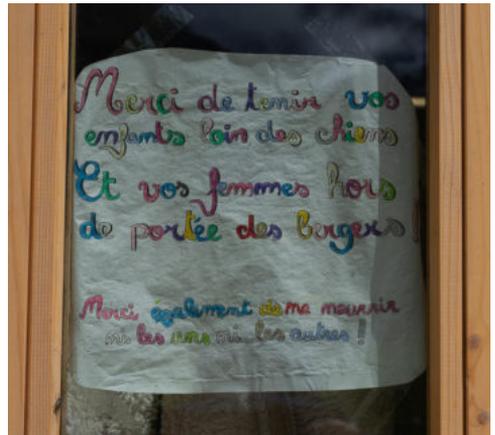
Le mot de la présidente	3
Infos Club	4
Activités nordiques	5
Récit : Course à la Grande Ruine	7
Bibliothèque	8
Récit : Escalade et canyoning en Corse	9
Marche nordique	12
Randonnée	14
Randonnée Alpine	17
Ski alpin	18
Ski de randonnée	20
Bilan du cycle "vers l'autonomie"	24
Récit : Ski de rando dans les Aravis	26
Spéléologie	28

I.C.O.
IMPRIMERIE

RÉALISATEURS D'IMPRESSIIONS

TOUS SUPPORTS • TOUS FORMATS

03 80 50 92 70 - imp.ico@orange.fr



Les consignes sont strictes mais claires !
(Chalet du Ritort - Vanoise) - Alain Haratyk

Cantina italiana conviviale
Large choix de pasta
Cadre original
Deux salles - Terrasse
Repas de groupe

Ti Amo Gina
Place du Marché
DIJON
Neo cantina italiana

Le Gina - Place du Marché - Dijon
03 80 306 806

Prochain bulletin
avril 2022

Crédit photo

Photo en 1ère de
couverture :

Randonnée sur la Crête du
Mont Charvet lors du Camp
d'Été des Randonneurs à
Pralognan-la-Vanoise par
Alain Haratyk

Le mot de la présidente

Bonjour à tous,

Depuis septembre, c'est le renouvellement des adhésions. L'heure de vérité post Covid ...

Belle reprise avec la journée multi-activités du CD21.

Un beau flyer fait main par la nièce d'Isabelle et imprimé par Isabelle !

Qui a dit que les femmes étaient dépensières ?

Ah! Je suis contente ! Corinne prend en charge toutes les manifestations sur Dijon.

Notre Club va être représenté sur ces différents salons.

La force d'un Club, c'est d'avoir des bénévoles, des gens qui donnent de leur temps, des gens qui ont des idées.

Si vous avez envie de nous rejoindre, n'hésitez pas !

Le peu que vous ferez, nous soulagera énormément. Lisez la rubrique " zoom sur les bénévoles " tous les mois un de nos adhérents y explique son travail au sein du Club Alpin. C'est important de savoir ce qui se passe dans une association.

Notre AG aura lieu le 30 Novembre, je me réjouis d'avance de vous voir.

Celle de l'année dernière était peu triste ...

Floriane BURGY vient d'intégrer le "GRAF" (Groupe Régional Alpinisme Féminin). Elle est interne en dixième année de médecine et nous proposera trois conférences cette année. La première sur l'arthrose du genou ! Vaste sujet qui devrait tous vous intéresser.

Ça bouge au Club Alpin de Dijon, il faut continuer à dynamiser notre Club.

Alors n'hésitez pas à venir nous y rejoindre !

Je vous souhaite un bel hiver avec beaucoup de neige.

Au grand plaisir de se voir.

Evelyne



Infos Club

Bureau

Présidente	Évelyne FOUSSIER
Vice-président	Jean-Luc LAFOURCADE
Vice-présidente (formation)	Marinette BONDOUX
Trésorier	Roland DEMAILLY
Secrétaire générale	Claire LAGARDE

Permanences

Simon Chauvey

Mardi
15h00 à 19h30

Jeudi
15h00 à 19h30

Coordonnées

5 Rue du caporal
Broissant
21000 Dijon

<http://dijon.ffcam.fr>
dijon@ffcam.fr

03 80 43 86 02
Tram T2 - Jaurès ou
1^{er} Mai

Responsables des activités

Activités nordiques	Claire CORNET Hervé RICCI
Alpinisme	Nathalie GERARD Jean-Jacques DELIGNY
Carto-orientation	Patrice FOUSSIER
Escalade	Didier LEON Pascal FOURRIER
Marche nordique	Marinette BONDOUX
Randonnée	Hervé RICCI Claire CORNET Marc JOLY
Randonnée alpine	Patrice FOUSSIER
Sentiers	Évelyne FOUSSIER Jean BARNAY
Skī alpin	Isabelle BOURRUST Christophe RABUT
Skī de randonnée	Annie HENRY Philippe NAVEAU Corinne DUPUY
Spéléologie	Patrick SOLOGNY Gwladys FONTANIEU
Vélo de montagne	Bruno GIROUX Anélise TACONNET
Bibliothèque	Jacqueline FERRARI
Communication	Évelyne FOUSSIER Pierre JUANEDA Christian BAILLET
Formation	Marinette BONDOUX
Sécurité	Bruno GIROUX





Activités nordiques

RAQUETTES ET SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE



Le Crêt Chalam, avec en arrière plan les Alpes. Pris du Crêt de la Neige ou proche - Geoffroy Alimondo

Nouveautés

- pour le ski de randonnée nordique, il est envisagé un week-end chaque mois.
- un week-end sera proposé mi-mars 2022, si les conditions d'enneigement le permettent.

Présentation des cadres et de la saison d'hiver

Lundi 6 décembre à 20h00 au Club.

Où trouver l'agenda ?

Sur le site : <https://dijon.ffcam.fr> rubrique Sorties puis Agenda.

L'agenda est tenu à jour et apporte toutes les précisions sur les sorties.

Des questions, des inscriptions aux sorties ?

Vous pouvez vous adresser au club pendant les permanences ou par mail et téléphone.

Vous pouvez aussi contacter les responsables des activités nordiques :

Claire Cornet : 06 18 37 98 10 et Gisèle Ambrosioni : 06 85 95 22 81

Comment s'organisent les déplacements ?

Cars affrétés de janvier à mars, en fonction de l'enneigement. Des déplacements en voitures particulières peuvent s'improviser en semaine. Consulter le lien internet.

Où se trouve le lieu du rendez-vous ?

Parking face à l'entrée du Parc de la Colombière, 6h45 – Départ 7h00 précises.

Où nous rendons-nous ?

Dans le massif du Jura, en France et en Suisse. Les destinations seront déterminées ultérieurement pour chaque dimanche.

Quels niveaux ?

Pour les raquettes plusieurs niveaux seront proposés.

- Niveau 1 : débutant ou ayant peu pratiqué ; jusqu'à 6 kilomètres et 150 mètres de dénivelé.
- Niveau 2 : pratiquant régulier ; jusqu'à 12 kilomètres et 400 mètres de dénivelé.
- Niveau 3 : pratiquant confirmé ; allure soutenue et plus de 500 mètres de dénivelé.

Aline

FLEURISTE - DÉCORATRICE
SA BOUTIQUE

35 - 37, rue d'Ahuy
21000 DIJON
Tél. 03 80 55 37 11
Fax 03 80 56 48 45



Contreforts Noirmont - Geoffroy Alimondo

Récit : Course à la Grande Ruine (3765m) dans le massif des Ecrins

Que de bonnes idées au Club Alpin de Dijon ; quelques années plus tôt est proposée cette jolie course au départ de Villard d'Arène (massif des Ecrins).

Cela débute par cette longue montée aux multiples lacets qui laisse deviner le refuge tout là haut perché sur la montagne. Beau temps de rêve, des étoiles plein les yeux. Bon accueil au refuge du nom de cette alpiniste qui légua sa fortune pour ériger cet abri.

L'accueil est charmant, le dîner sera un couscous royal (eh oui !). Après une nuit courte, claire et étoilée, nous démarrons doucement, sûrement à l'assaut de ce sommet situé à 3765m d'altitude. Au passage, nous admirons un petit lac vert émeraude niché dans son écrin de roches et de verdure situé en contrebas.

Hardis Alpinistes, le coeur joyeux, la passion intacte, nous montons au pas du guide, c'est-à-dire, régulièrement. Pas à pas, le paysage laisse découvrir à 360° tous les massifs de France et de Navarre... En contrebas un petit lac vert émeraude étincelle. Et ce n'est pas fini ! l'ascension se poursuit, mais encordés, pour passer une jolie rimaye qui laisse augurer une belle suite... C'est peu de le dire... Rocher trapu et stable, quelque neige sympathique qui va vite ramollir au fil des heures. Le bonheur en bandoulière, nous poursuivons l'ascension. Bientôt nous serons les rois du monde, le sommet atteint. La haut sur la montagne il était



une bande de copains. Le silence s'impose, pour moi toujours cette merveilleuse émotion qui m'étreint. Et ce ne sera pas la dernière course. Je pense à mon père qui a su me transmettre cette passion dès l'enfance

Anne Sage





Bibliothèque

Nouvelles de la bibliothèque du club

- L'installation d'un **logiciel de gestion** plus performant étend votre domaine de recherche aux revues. En sus des documents, vous aurez donc un accès à la liste des différents articles des revues correspondantes.

Par contre, en cas de retard il envoie systématiquement un rappel. Mais vous le savez, il n'y a pas le « feu au lac » et vous avez toujours une marge de manœuvre pour retourner les ouvrages.

- Suite au réaménagement complet des voies d'escalade de Saffres un nouveau topo « Escalade SAFFRES en Terre d'Auxois » vient d'être édité. Il répertorie la totalité des voies avec leur nom, leur niveau, leur hauteur ainsi qu'une brève description. Vous trouverez 1 exemplaire à la bibliothèque. Vous pouvez aussi l'acheter chez François Sport pour la somme de 19€.



Salle d'escalade Cime Altitude 245

Faites le plein de nouvelles sensations



HORAIRES D'OUVERTURE

	PÉRIODE SCOLAIRE	PETITES VACANCES SCOLAIRE	GRANDES VACANCES SCOLAIRE
Lundi			
Mardi			
Mercredi	12 h - 22h30	12 h - 22h30	14h - 20h
Jeudi			
Vendredi			
Samedi, Dimanche & jours fériés	10h - 19h	10h - 19h	10h - 19h

N'hésitez plus, grimpez !

Conseil de lecture

Pour terminer, je vous conseille la lecture de « Louis Lachenal – Rappel » : ce livre donne la parole au vainqueur de l'Annapurna, parole muselée par Maurice Herzog qui en a tiré tous les honneurs.

Il évoque ses aventures dans les massifs du Mont-Blanc et d'Himalaya, autant de récits illustrés de photos que l'on aurait pu retrouver à l'affiche des « Écrans de l'Aventure ».

Bonne lecture

Votre bibliothécaire à votre service,
bibliocaf21@gmail.com



Escalade à Hauteroche - Alix Gassiot

Récit : Découverte de l'escalade en grandes voies et du canyoning en Corse du 3 au 10 Aout 2021

En bon « accro » à l'île de beauté, et après ces trop longues et déprimantes périodes de confinement, décision est prise de se « refaire une santé » en se ressourçant en Corse, plus belle île du monde.

Suite à proposition sur le google group Escalade, Elodie et Charly sont motivés pour découvrir :

- les grandes voies d'escalades corses sur le magnifique granit corse
- les magnifiques et rafraichissantes rivières corses par le biais de randonnées aquatiques ou de Canyoning

Compte tenu du séjour assez court, nous choisissons de planter notre tente dans la superbe vallée de Bavella qui concentre en quelques kilomètres carrés parmi les plus belles parois granitiques et les plus belles rivières du monde.

Les grandes voies d'escalade

L'activité démarre tôt le matin ou en toute fin d'après-midi car dès que le soleil chauffe, et en Corse le soleil est garanti, l'escalade plaisir peut vite se transformer en enfer brûlant.



Elodie et Charly, déjà grimpeurs de falaise, souhaitent découvrir les grandes voies corses, nous choisissons des classiques d'un niveau ne dépassant pas le 5+/6a. Dans ce niveau, les grandes voies corses ne sont pas ou très peu équipées en protection. Les protections sont souvent de vieux spits de 8 ou des vieux anneaux de cordes, et l'espacement est important. Cela tient donc plus du terrain d'aventure, et c'est donc une bonne école pour :

- apprendre à poser ses propres protections (friends, sangles sur tafones ou arbustes)
- revoir et apprendre les manœuvres de cordes, à poser un relais, trouver les départs de voie et les voies de descente, etc...

Charly assure sérieusement le vieux !



Elodie savoure le bief en bas (tache noire) de la rivière vacca où après la grimpe elle va se rafraichir.

- acquérir le sens montagnard pour trouver l'itinéraire.
- progresser dans la maîtrise de ses angoisses et de son self-control à cause de l'espacement des protections.

L'escalade dans un cadre magnifique est splendide : rocher beau, adhérent, sain, sculpté.

La randonnée aquatique

Activité familiale estivale lorsqu' il fait bien chaud, elle consiste, muni d'un maillot de bain et de baskets, à remonter ou descendre une rivière en marchant et en nageant au gré des biefs , des piscines naturelles pour se rafraichir en admirant ces belles rivières Corses au eaux transparentes et menthe a l' eau.

Le Canyoning

En août en Corse, le canyoning est

ludique et peu engagé dans des rivières avec une eau de grande pureté. La différence avec la rando aquatique est que le canyoning nécessite du matériel : combinaison néoprène, chaussures pour marcher dans l'eau, baudrier, casque , corde , descendeurs.

Les rivières pratiquées à la descente furent l'occasion de toboggans ludiques, sauts dans les vasques, et de rappels parfois arrosés. En plein cagnard : que du plaisir !

Trop bon ce séjour ! C'est sûr, l'année prochaine on remet ça. Avis aux amateurs !

Alain Su

Vous pouvez retrouver plus de photos et des vidéos de ce séjour dans la rubrique "Carnet de route" du site web.



Tous vachés au relais !





Marche nordique

L'activité se poursuivra le **samedi matin** avec les encadrants suivants :

- Marinette Bondoux 06 80 73 64 50 bondouxm@hotmail.com
- Xavier Boudier 06 51 66 81 74 xabou64@gmail.com
- Alain Raguillat 06 81 27 88 61 alain.raguillat@sfr.fr
- Daniel Roblot 07 60 68 37 80 daniel.robilot@sfr.fr

Les séances débutent à 9H00 puis à 9H30 au passage à l'heure d'hiver. Les lieux de RV seront précisés sur l'Agenda du site du club.

Des bâtons seront prêtés aux débutants ; équipez-vous en tenue sportive avec des chaussures type « trail ». Les séances durent environ 2 heures. Le programme d'hiver est conditionné par les conditions météo et éventuellement par des sorties Neige.

Le **mercredi matin**, la marche nordique est assurée sur le secteur de Fontaine-les-Dijon par Jean Marie Combette avec un RDV sur le parking du cimetière de Fontaine. Afin de connaître le calendrier et vous inscrire à ces sorties, merci d'appeler Jean-Marie Combette au 06 80 84 43 37 ou le contacter par mail : combettepeter.jeanmarie@neuf.fr



Petite pause en campagne - Marinette Bondoux

OCTOBRE

Samedi 30 octobre

Marinette, Combe à la Serpent
Moyen, 9h

NOVEMBRE

Samedi 06 novembre

Marinette / Daniel, La Bergerie
Moyen et Découverte, 9h30

Samedi 13 novembre

Sylvie, Stade Ahuy
Moyen, 9h30

Samedi 20 novembre

Xavier, 9h30

Samedi 27 novembre

Marinette, 9h30

DECEMBRE

Samedi 04 décembre

Daniel, 9h30

Samedi 11 décembre

Xavier, 9h30

Samedi 18 décembre

Marche nordique et Sport en scène
Saint-Martin-du-Mont, 13h00



Rente de Chamerey en Côte-d'Or - Marinette Bondoux

Le 18/12 marquera la fin de l'année en alliant sport et culture.

Merci de vous inscrire à chaque sortie par mail : bondouxm@hotmail.com

Exceptionnellement une **séance découverte sera organisée le 06 novembre** et toujours sur inscription. Les bâtons seront prêtés à cette occasion.

Un nouveau partenaire :

Le CAF de Dijon a le plaisir d'accueillir un nouveau partenaire qui saura nous accompagner dans toutes nos activités. Voici leur communiqué.

Decathlon Quetigny, 6000m² de sport et une équipe de conseillers passionnés à votre service. Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 19h30. Retrouvez tous nos produits sur decathlon.fr ou sur l'application Decathlon.

Bienvenue à eux !



Randonnée

Au moins une randonnée sera proposée les jours suivants : mardi, mercredi, jeudi et dimanche.

Toutes les randonnées et stages de formation sont portés méthodiquement sur l'[agenda](#) du site. Ce calendrier est tenu à jour et est disponible au secrétariat pour toute demande.

Responsable : Hervé RICCI – ricci.herve@orange.fr



Un Jean Sage pas très Sage - Philippe Bouet

Éventail des difficultés

Les cotations de difficultés sont seulement données à titre indicatif :

- promenade : petite marche de quelques heures sur chemins peu vallonnés
- facile : itinéraire peu vallonné, jusqu'à 300m de dénivelé
- moyen : itinéraire varié sans difficultés majeures, jusqu'à 1000m de dénivelé
- soutenu : itinéraire avec difficultés techniques, ou un dénivelé supérieur à 1000m

Les encadrants peuvent à tout moment changer le lieu de la randonnée en fonction de conditions particulières.

Inscriptions aux sorties

Seulement si la mention "inscription" est précisée.

Rendez-vous et covoiturage

Quai Nicolas Rolin (côté pont Eiffel). Attention le parking est payant dans son intégralité, tous les jours sauf le dimanche.

Le Club a signé la Charte du Sport Eco-citoyen qui implique de favoriser le covoiturage et les

transports en commun. Le tarif du covoiturage est consultable sur le site du club : "ressources, covoiturage et frais de transport".

NOVEMBRE

Mercredi 03 novembre

Clémencey, 12 F - AM 13h

Encadrant : Claude Orthwein

Dimanche 07 novembre

Arcenant, 21 M - J 9h

Encadrant : Daniel Roblot

Mardi 09 novembre

La Bergerie, 11 F - AM 13h

Encadrant : André Pellissard

Mercredi 10 novembre

Saussy, 14 M - J 9h
Encadrant : Marc Joly

Dimanche 14 novembre

Morey-Saint-Denis, 11 M - AM 13h
Encadrant : Pierre Juaneda

Mercredi 17 novembre

Gevrey-Chambertin, 11 M - AM 13h
Encadrant : André Pellissard

Mercredi 21 novembre

Nolay, 21 M - J 9h
Encadrant : Daniel Roblot

Mercredi 23 novembre

Couchey, 12 F - AM 13h
Encadrant : Claude Orthwein

Mercredi 24 novembre

Concoeur, 12 M - AM 13h
Encadrant : Marc Joly

Mercredi 28 novembre

Gevrey-Chambertin, 20 M - J 9h
Encadrant : Stéphane Échelain

DECEMBRE

Mercredi 01 décembre

Chalet des Marcs d'Or, 13 M - AM 13h
Encadrant : André Pellissard

Dimanche 05 décembre

Messigny 19 M - J 9h
Encadrant : Marc Joly

Mercredi 08 décembre

L'Étang-Vergy, 11 F - AM 13h
Encadrant : Claude Orthwein

Dimanche 12 décembre

Marsannay-La-Côte, 20 M - J 9h
Encadrant : Stéphane Échelain

Mercredi 15 décembre

Combe Saint-Joseph, 12 M - AM 13h
Encadrant : André Pellissard



Retrouvez nous du lundi au samedi, de 8h30 à 19h30.
1 Rond Point des Sports - 21800 Quetigny





La Pointe de l'Echelle vue depuis la Pointe de l'Observatoire (Vanoise) - Alain Haratyk



Randonnée alpine

Programme de randonnée montagne, alpine et raquettes organisé par Patrice Fossier.

NOVEMBRE

Du 11 au 13 novembre

Haut Jura

DECEMBRE

18 et 19 Décembre

Savoie : Maurienne

- Secteur du Grand Châtelard
- Secteur de Lancheton

DECEMBRE

22 et 23 janvier

Massif Central

Monts du Forez

FEVRIER

26 et 27 février

Haute Savoie : Bornes - Aravis

- Tête d'Auferrand
- Tête du Château

MARS

12 et 13 mars

Savoie : Beaufortin

- Croix du berger
- Petit Chatelet

AVRIL

09 et 10 avril

Savoie : Massif des Cerces

Pointe des Pépères

CD
COUTELLERIE DIJONNAISE

**COUTELLERIE, ARTICLES DE CUISINE,
CISELLERIE, RASAGE, OUTDOOR...**

VICTORINOX
OPINEL
KAI
CRKT
BUCK
SPYDERCO
THIERS
LAGUIOLE
MÜHLE
et bien d'autres...

10%
de remise
pour les
membres
du Club

CD
22 Bis Rue des Forges
21000 DIJON
03 80 30 84 21
contact@coutelleriedijonnaise.fr



Ski alpin

Présentation

La section ski alpin organise de Janvier à Avril des sorties de ski sur le week-end ou sur la semaine. Elles s'adressent à tous les skieurs (adhérents et aussi aux non adhérents grâce à la carte découverte) équipés de leur matériel.

Pour les sorties du week-end, nous organisons le transport, le logement en demi-pension. Pour les forfaits, nous cotisons à l'USCA pour bénéficier de tarifs réduits.



Juillet 2020, traversée de la Vallée Blanche en crampons/piolet - Christophe Rabut

Réunion de présentation de la saison

Le jeudi 25 novembre à 19h00, ce sera le lancement officiel de la saison de ski 2021-2022 : présentation du programme et de l'équipe. Cette soirée se fera en présentielle au siège du CAF de Dijon et en distancielle via [zoom](#) (lien dans l'agenda du club).

Permanence

Vous souhaitez nous connaître, découvrir nos activités ...

A partir du 02 décembre, tous les jeudi à 19h00, vous pourrez vous connecter au Ski Apéro Zoom. Nous serons là pour vous renseigner, prendre vos inscriptions que vous soyez adhérents ou non

Le lien pour vous connecter au [Ski Apéro Zoom](#) est disponible dans l'agenda du club.

A partir de Janvier 2022, une permanence est organisée au club tous les jeudis soir à 19h00.

Inscription

Toute inscription est validée suite à la réception d'un chèque d'arrhes de 80 euros à [18](#) l'ordre du Club Alpin Français de Dijon.

Agenda de la saison 2021-2022

Cet agenda est susceptible d'être modifié en fonction de la disponibilité des logements et des conditions d'enneigement

JANVIER

08 et 09 janvier

Les Contamines

Tous niveaux - 9+

Encadrant : Anne Ferrand

15 et 16 janvier

Samoens

Tous niveaux - 9+

Encadrant : Xavier Boudier

22 et 23 janvier

7 Laux

Tous niveaux - 9+

Encadrant : Favbrice Trace

29 et 30 janvier

Chamrousse

Tous niveaux - 9+

Encadrant : Isabelle Bourrust

FEVRIER

26 et 27 février

Verbier

Bons skieurs - 9+

Encadrant : Christophe Rabut

MARS

12 et 13 mars

Morzine Avoriaz

Tous niveaux - 9+

Encadrant : Anne Ferrand

Du 19 au 26 mars

Les 3 Vallées

Tous niveaux - 9+

Encadrant : Isabelle Bourrust

AVRIL

12 et 13 mars

Val Thorens

Tous niveaux - 9+

Encadrant : Christophe Rabut



Domaine de Saint Gervais, belle poudreuse qui n'attendait que nos raquettes - C.Rabut



Ski de randonnée

La saison 2020-2022 a été bousculée par la pandémie. Mais, la section ski de randonnée et ski alpinisme a su profiter des fenêtres laissées entrouvertes entre deux vagues de COVID. Les contraintes du couvre-feu ont limité le choix des destinations le week-end au Jura ou aux Aravis. Les sorties programmées en semaine ont pu avoir lieu normalement.

Les cycles initiation et autonomie ont pu se dérouler au moins partiellement en ce qui concerne le cycle initiation. La majorité des sorties prévues avant le troisième confinement ont pu avoir lieu. Malgré la période difficile, neige et soleil ont été au rendez-vous et la section ski de randonnée et d'alpinisme en a bien profité.

Un programme bien fourni est prévu pour l'année 2021-2022. N'hésitez pas à vous inscrire.

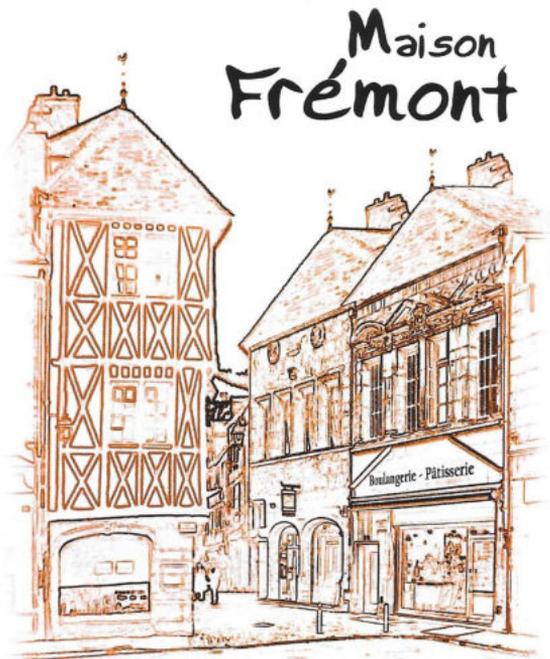
PLANNING DES SORTIES DE SKI DE RANDO SAISON 2021-2022

La réunion d'information pour le ski de rando se tiendra le jeudi 18 novembre à 19h00 au club.

Un exercice de recherche de victimes d'avalanches aura lieu les 4 ou 5 et le 11 décembre 2021.

La participation à cet exercice est indispensable à l'inscription aux sorties.

L'inscription aux sorties est ouverte par mail un mois avant la date de la sortie et deux mois avant celle de mars 2022 de Jean-Jacques Deligny. Merci de préciser le numéro de licence CAF, un numéro de téléphone et un numéro en cas d'urgence. Elle est effective après réception d'un chèque de 25 euros à l'ordre du « club alpin français Dijon ». La réunion de préparation de la sortie se tient le jeudi précédant le week-end au club.



Boulangerie - Pâtisserie

23 rue Verrerie - Quartiers des Antiquaires

21000 Dijon - Tél. 03 80 50 17 80

Cadre rouge : formation DVA obligatoire

Cadre bleu : réservée en priorité aux participants du cycle initiation 2020-2021

Cadre vert : cycle d'initiation

Cadre orange : cycle autonomie

Précision du niveau de ski attendu :

- débrouillé/autonomie : j'ai fait le cycle initiation, je sais monter et descendre 600 m pas trop pentu (<30°), je peux avoir ponctuellement besoin d'un coup de main.
- skieur moyen : je suis autonome au sein d'un groupe, je peux aider l'encadrant, je sais monter et descendre 1200m, des passages à 35°
- bon skieur : je sais monter et descendre 1800 m, passages à 40°
- très bon skieur : toujours plus...
- * : passage sur glacier

DECEMBRE

04 ou 05 décembre

Rando aux alentours de Dijon
Cycle initiation
Annie Henry et Corinne Dupuy
corinnejc.dupuy@free.fr

08 et 09 décembre

Les 2 Alpes
8 places
Jean-Jacques Deligny
jjdeligny@free.fr

11 décembre (DVA)

Hautes Plats Dijon
Tous
Jean Wiedmer

18 ou 19 décembre

Ski hors piste (Alpes Françaises)
Cycle initiation
Annie Henry et Corinne Dupuy
corinnejc.dupuy@free.fr

18 et 19 décembre

Val Monjoie
Débrouillé
Alain Georges
alain.georges@protonmail.com

JANVIER

08 et 09 janvier

Aravis
Philippe Naveau
p.naveau@laposte.net

08 et 09 janvier

Aravis
Cycle initiation
Annie Henry et Corinne Dupuy
corinnejc.dupuy@free.fr

08 et 09 janvier

Aravis
Cycle autonomie
Alain Georges et Laurent Blond
alain.georges@protonmail.com

08 ou 09 janvier

Jura
Ouvert à tous
Philippe Ducrot
ducrot.phil@free.fr

15 et 16 janvier

Haute Savoie
Claire Lagarde et Nathalie Gerard
claire.lagarde@orange.fr

15 et 16 janvier

A définir
Skieur moyen
Jean Wiedmer et Alain Haratyk
alain.haratyk@wanadoo.fr

Du 17 au 19 janvier

8 places
Jean-Jacques Deligny
jjdeligny@free.fr

22 et 23 janvier

Haute Savoie
Cycle initiation
Annie Henry et Corinne Dupuy
corinnejcj.dupuy@free.fr

19 et 20 février

Oisans
Cycle autonomie
Alain Georges et Laurent Blond
alain.georges@protonmail.com

22 et 23 janvier

Haute Savoie
Philippe Naveau
p.naveau@laposte.net

Du 19 au 26 février

Alpes du sud
Ouvert à tous
Philippe Ducrot
ducrot.phil@free.fr
IMPORTANT : Inscription le plus tôt possible pour trouver l'hébergement adéquat.

22 et 23 janvier

Trièves
Cycle autonomie
Alain Georges et Laurent Blond
alain.georges@protonmail.com

MARS**05 et 06 mars**

Le Reposoir
Cycle initiation
Annie Henry et Corinne Dupuy
corinnejcj.dupuy@free.fr

29 et 30 janvier

Morzine
Ouvert à tous
Annie Henry et Corinne Dupuy
corinnejcj.dupuy@free.fr

05 et 06 mars

Le Reposoir
Philippe Naveau
p.naveau@laposte.net

29 et 30 janvier

Morzine
Philippe Naveau
p.naveau@laposte.net

05 et 06 mars

Dévoluy
Cycle autonomie
Alain Georges et Laurent Blond
alain.georges@protonmail.com

29 et 30 janvier

Aravis
Thomas Le Saint Quinio
lstqthomas@yahoo.fr

Du 07 au 11 mars

8 places
Jean-Jacques Deligny
jjdeligny@free.fr

29 ou 30 janvier

Jura
Ouvert à tous
Philippe Ducrot
ducrot.phil@free.fr

FEVRIER**05 et 06 février**

Jura
Découverte
Secrétariat du club : dijon@ffcam.fr

12 et 13 mars

A déterminer
Claire Lagarde
claire.lagarde@orange.fr

05 et 06 février

Skieur Moyen
Alain Georges
alain.georges@protonmail.com

19 et 20 mars

Bourg-Saint-Pierre
Ouvert à tous
Annie Henry et Corinne Dupuy
corinnejcj.dupuy@free.fr

12 et 13 février

Suisse
Skieur moyen
Jean Wiedmer et Alain Haratyk
alain.haratyk@wanadoo.fr

19 et 20 mars

Beaufortain*
Bon Skieur
Alain Georges
alain.georges@protonmail.com



Au sommet de la Pointe d'Almet, massif des Aravis, vue vers le Chablais - Cycle autonomie

19 et 20 mars

Bourg-Saint-Pierre
Philippe Naveau
p.naveau@laposte.net

26 et 27 mars

Argentière
Cycle initiation
Annie Henry et Corinne Dupuy
corinnejc.dupuy@free.fr

26 et 27 mars

Dévoluy
Philippe Naveau
p.naveau@laposte.net

AVRIL

02 et 03 avril

Grandes Rousses*
Skieur Moyen
Alain Georges
alain.georges@protonmail.com

02 et 03 avril

Belledonne
Thomas Le Saint Quinio
lstqthomas@yahoo.fr

Du 16 au 18 avril

Aiguilles d'Arves
Cycle initiation
Annie Henry et Corinne Dupuy
corinnejc.dupuy@free.fr

Du 16 au 18 avril

Aiguilles d'Arves
Philippe Naveau
p.naveau@laposte.net

Du 16 au 18 avril

Tour de la Bessanèse*
Cycle autonomie
Alain Georges et Laurent Blond
alain.georges@protonmail.com

Du 23 au 27 avril

Etoile briançonnais*
Skieur Moyen
Alain Georges
alain.georges@protonmail.com



Bilan du cycle "vers l'autonomie"



Montée à la Porte d'Enfer dans la combe de Balafrasse, massif des Bornes - C.a.

Après avoir suivi le cycle Initiation au ski de randonnée les années précédentes, nous avons le goût d'aller plus loin et de viser un jour l'autonomie pour préparer et réaliser ses propres sorties en ski de randonnée. On savait que cela passerait par plus de sorties encadrées pour gagner en expérience et aussi par des formations complémentaires.

Alain Georges, encadrant en Ski de Randonnée, a proposé cet hiver un nouveau cycle de formation qui répondait à nos attentes sous le titre: « Vers l'autonomie dans un groupe ».

Accompagné de Laurent Blond. comme co-encadrant, Alain a proposé à notre groupe de sept skieuses et skieurs ce nouveau cycle comprenant quatre weekends dans la région des Aravis qui ont été complétés de deux belles sorties complémentaires sur des weekends rallongés.

Nous avons vu beaucoup de choses dans ce

cycle, Voici un panel des principaux apprentissages:

- Préparer les sorties en amont du WE en utilisant le site Géoportail de l'IGN pour repérer les niveaux de pentes, les difficultés de parcours, la durée de course aller / retour, les distances et les dénivelées sans oublier l'accès en voiture et le parking.
- Comprendre et analyser les différentes rubriques du BRA (Bulletin Risque Avalanche) de Météo France pour connaître les orientations et les altitudes à risque, les dernières chutes de neige, là où elle s'est accumulée, ...
- Apprendre à préparer son sac à dos en termes de contenu et de remplissage comme avoir un accès rapide aux couteaux.
- Pour celui qui est le premier à ouvrir le chemin nous avons vu comment faire une trace en réalisant la bonne pente, en déclenchant les conversions au bon moment et en avançant au rythme du groupe. En queue du groupe nous avons vu le rôle de Serre File.
- Savoir repérer les zones à risque d'avalanches sur le terrain et quelles règles de sécurité mettre en place (passage un par un, espacement adapté ou... repli).
- Utilisation lors d'exercice du DVA (Détecteur Victimes Avalanches), de la sonde et de la pelle pour rechercher une victime enfouie et maîtrise du test DVA au départ d'une course.
- Apprendre à utiliser les couteaux en fonction de la neige et des pentes et anticiper

leur installation en s'arrêtant sur un terrain adapté.

- Apprendre à gérer la descente à ski dans différentes conditions de neige : Poudreuse, neige croutée, neige glacée et neige molle type « soupe » en fin de saison et savoir skier en forêt (dense, clairesemée, vernes,...).

La météo variée, les neiges variées, les terrains variés nous ont permis d'apprécier dans des environnements différents quand il fallait prendre des précautions pour tel ou tel passage à risque, quand mettre les couteaux, savoir renoncer avant le sommet si le temps manque ou si la météo n'est pas bonne, ...

Au fil des sorties nous avons appris à optimiser (alléger) notre sac à dos pour y avoir le bon contenu au moindre poids et à savoir gérer les couches d'habits en fonction de la météo et de l'effort.

Au-delà du ski, coté logistique, il nous a fallu nous adapter au Contexte Covid, au couvre feu, aux restos fermés, Il nous restera des bons souvenirs d'apéro et de pizzas à 18h sur le parvis de l'hôtel à Thônes en étant souvent bien couverts avec doudoune, bonnet et gants et sans que personne ne tombe malade !

Ce cycle a totalement répondu à nos attentes pour l'acquisition des bases en préparation de course, pour faire une trace vers un objectif et pour sécuriser une

course. En rajoutant deux sorties plus longues avec plus de dénivelée dont une course sur glacier avec apprentissage des techniques d'encordements et de mouflage pour savoir sortir une personne encordée tombée dans une crevasse, cela en fait un cycle très complet.

C'est un grand merci à Alain que l'ensemble du groupe lui adresse. Au-delà des qualités pédagogiques, Alain a su s'adapter au groupe, trouver le bon rythme dans les courses et faire tourner les rôles pour que l'on puisse tous apprendre et pratiquer. Nous avons évolué dans un groupe homogène où la bonne entente régnait, tout était donc réuni pour qu'au final nous soyons ravis de cette formation.



Descente de la pointe de la Sana, dans le vallon du Pisset, Vanoise - Cycle autonomie



Récit : Ski de randonnée dans les Aravis les 27 & 28 mars 2021

Mise en appétit pour la saison ski 2022

Pas de sortie officielle au programme du club mais une météo et une nivologie qui s'annoncent bien favorables pour la pratique du ski de randonnée. Alors que faire d'autre que d'organiser une sortie plaisir à partager en la proposant aux membres du club via la présidente et la mise en ligne de l'initiative. Les skieurs prêts à partir ne mettent pas longtemps à réagir pour s'inscrire. Bien sûr, au préalable une petite organisation s'impose pour :

- solliciter un initiateur pour compléter l'encadrement du groupe de 7 participants
- trouver un hébergement et une solution pour le repas du soir

Période de confinement entre 6 h et 19 h et autres restrictions "COVID" mènent la vie dure aux organisateurs. Corinne accepte de m'accompagner dans la gestion du groupe ...

Retrouvez la suite de ce récit, des photos et des vidéos sur le site web du club, rubrique "[Carnet de route](#)".



Pente terminale de la Tête Pelouse versant sud - Johan Becker





Paysage de Vanoise : La Grande Casse et en avant plan Le Grand Marchet



Spéléologie

Au terme d'une saison 2020/2021 encore bien perturbée par la crise sanitaire, nous reprenons enfin le cours normal de nos activités.

Les spéléos du Club Alpin de Dijon se réunissent tous les jeudis soir à partir de 20h00 au local du club.

C'est au cours de ces réunions conviviales que se décident et s'organisent les activités et les sorties.

Notre terrain de jeu est essentiellement la Côte d'Or et le massif du Jura, mais nous nous déplaçons régulièrement en week-end ou séjour dans les Alpes ou le Sud de la France à la découverte d'autres cavités renommées.

Des sorties de découverte et d'initiation à la spéléologie sont régulièrement proposées, mais peuvent aussi être organisées à la demande. Nous vous invitons donc à venir nous rencontrer.



Séance de découverte / initiation

Dans le cadre de ces sorties d'initiation, le club met à disposition des participants l'ensemble de l'équipement individuel adéquat.

Il est à noter que les sorties prévues peuvent être modifiées ou annulées en fonction de la météo.



Abime de Bévy

La mise à jour régulière du programme sera diffusée via le site internet du club.

OCTOBRE

Dimanche 24 octobre

Cavité classique
Découverte / initiation

NOVEMBRE

Samedi 27 novembre

Classique (non-débutants)
Lieu à définir selon participants

DECEMBRE

Samedi 18 décembre

Cavité classique
Découverte / initiation

JANVIER

Samedi 15 janvier

Classique (non-débutants)
Lieu à définir selon participants

FEVRIER

Dimanche 06 février

Cavité classique
Découverte / initiation

MARS

Dimanche 13 mars

Classique (non-débutants)
Lieu à définir selon participants

AVRIL

Du samedi 23 au samedi 30 avril

Séjour spéléo à St Bauzille de Putois (Hérault)
Non-débutants
Organisation Comité Départemental Spéléo 21

Et pour découvrir la Côte d'Or souterraine :

- <http://speleo-cote-dor.cds21.org>
- <http://neuvon.cds21.org/>



Le Creux Percé en hiver



Route VTT Accessoires Montage à la carte

Fabrice LAMOTHE

**LAPIERRE - BMC - LOOK - TIME
HAIBIKE - FELT - SINUS - STROMER**

29, rue Pasteur - 21000 DIJON
Tél/Fax : 03 80 66 54 50
Contact : cyclesdutrion@gmail.com
www.cycles-dutrion.com



Grotte de Neuvon

A promotional graphic for Mac Callaghan English Pub. The background is a colorful, geometric pattern of red, orange, and brown. At the top, there are three white banners with text: "GODSAVE the PUB", "# DRINK & EAT" (with "tous les jours" below), "# CONCERT - LIVE" (with "les vendredis" below), and "# DJ'S SET" (with "les samedis" below). On the right side, another banner says "# BRUNCH" (with "les dimanches" below). In the center, there is a white crown logo above the text "MAC CALLAGHAN". Below this, it says "ENGLISH PUB - DRINK & FOOD" and "03 80 30 82 46 - Place du marché - DIJON". There are two small inset photos: one on the left showing a group of people in a pub setting, and one on the right showing a DJ performing at a table.

<https://www.facebook.com/cafdijon/>
<http://dijon.ffcam.fr>

03 80 43 86 02
dijon@ffcam.fr

Chez François Sport Montagne

au service de vos passions
depuis 1997

Randonnées
Escalade
Alpinisme
Spéléologie
Canyoning
Ski

Vente, réparation, location

37, avenue du Drapeau - 21000 DIJON

Tel : 03.80.78.25.66

Mail : info@francoissportmontagne.fr

Horaires d'ouverture :

Du mardi au jeudi de 13h30 à 19h30

Le vendredi de 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h30

Le samedi de 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h00

