Association de
THONON-CHABLAIS

AMIS DE LA NATURE

BULLETIN

2ème Semestre 2022 - N°74

RL COMM' GRAPHIK PRINT OFFICE
VOTRE COMMUNICATION MAÎTRISÉE

THONON : 04 50 71 91 59
4 bis avenue de la Dranse
74200 Thonon-les-Bains

ANNEMASSE : 04 50 37 24 53
5 passage Jean Moulin
74100 ANNEMASSE

R-L.fr

La Mère Gaud
Foie Gras et Recettes de Terroir

74 140 Ballaison
Tél : 04.50.94.01.18 - Fax : 04.50.94.25.54
www.la-mere-gaud.fr - foiegras@la-mere-gaud.fr

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-ensoleille.com - e-mail : info@hotel-ensoleille.com

1 ENSEIGNE...
...2 MAGASINS

G. DUBOULOZ

BRICOLAGE
19 Avenue Jules Ferry
74200 THONON
04 50 71 14 65

larry@gdubouloz.com

DECORATION
72 Allée du Larry
74200 MARIN
04 50 71 36 92

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

Cabane du Vercors

LABEVIERE
Electricité
BATIMENT INDUSTRIE
MAGASINS
THONON
04.50.71.25.05

haute savoie
le Département

Amis de la Nature Thonon-Chablais remercie 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.

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 300.000 adhérents dans 50 organisations membres et partenaires, l'organisation des Amis de la Nature créée en 1895 compte, mondialement, parmi les plus grandes ONG (Organisation Non Gouvernementale).

La section de Thonon-Chablais, créée en 1936, permet à chacun de découvrir les plaisirs de la nature et de la montagne à travers différentes activités de plein air (randonnée pédestre, raquettes, escalade en salle ou extérieur, ski de randonnée, alpinisme, ski de fond, VTT, vélo de route…). Le club gère également le refuge situé dans le hameau d'Ubine (Vacheresse).

Sites Internet :

Amis de la Nature France : **http://www.amis-nature.org**
Le site de l'association locale de Thonon : **http://www.anthonon.fr**

Rendez-vous tous les Jeudis soirs à partir de 19h15
(début de la réunion à 19h30) à notre siège
pour se rencontrer et parler
des sorties du week-end à venir

Siège des A.N. de Thonon

3 Avenue du Vernay
74 200 THONON LES BAINS
Tél : 04.50.26.22.12
Mail : contact@anthonon.fr

Mot du Président

Encore une belle saison d'hiver qui se termine, avec un programme très dense qui a pu contenter toutes les envies de randonnée. Un seul problème que nous avons dû régler avant la prochaine saison pour assurer la sécurité des courses : l'obligation de limiter l'effectif des participants aux sorties. Nous sommes donc victimes de notre succès avec plus de 514 membres cette année.

C'est bien sûr le résultat de la qualité des programmes proposés et de la convivialité entre tous, mais surtout de la compétence et de l'implication des chefs de course et des encadrants. On ne les remerciera jamais assez !

Pour prévoir l'avenir nous devons augmenter le panel des encadrants. Je lance donc un appel à tous les pratiquants de ski de randonnée et de raquettes. Beaucoup d'entre vous ont les compétences pour encadrer des courses. Pas besoin de viser des grands sommets ou des courses compliquées. Le col de Coux ou la Pointe d'Ardent, le col Rati, etc., c'est super en hiver ! On commence comme serre-file pour se familiariser avec la conduite d'un groupe et avec les règles de base (que l'on connait déjà certainement) et on y prend goût. Une formation ensuite, dont les frais sont entièrement pris en charge par le club, avec Bernard, et/ou avec l'ANENA, pour mieux appréhender les règles de sécurité. Si on vous sollicite, c'est qu'on vous juge apte et capable. Laissez-vous convaincre.

Des félicitations spéciales pour les encadrants de la marche nordique : après plusieurs années de tâtonnements, cette discipline est en pleine expansion ce qui a nécessité la formation d'un deuxième groupe d'encadrants.

514 membres donc, à la date où j'écris ces lignes, dont 180 inscrits à l'escalade et 55 enfants de moins de 16 ans. Ceux-ci assureront je l'espère, la pérennité de notre belle association.

La formation et la sécurité demeurent notre cheval de bataille. Nous incitons **tous** les membres – et pas seulement les encadrants, les chefs de course ou les gardiens – à suivre le PSC1 (formation aux premiers secours). Nous avons rendu la formation au DVA obligatoire pour les amateurs de sorties neige. Toutes ces formations sont gratuites pour les membres et assurées par des professionnels.

Cette année, les gardiens et les gardiennes bénévoles de notre chalet d'Ubine ont reçu une formation complémentaire sur la sécurité anti-incendie, avec des exercices pratiques. Nous espérons bien sûr qu'ils n'auront pas à utiliser leurs nouvelles compétences !

Début juin s'est déroulé à Evian le 35ème Congrès des Amis de la Nature France. Notre association sous l'égide de Pierre, Président de la Fédération Rhône-Alpes des Amis de la Nature, a organisé cette manifestation. Des membres de notre association ont assuré l'encadrement des 6 belles sorties prévues pour les accompagnateurs. D'autres se sont occupés de la logistique, de la réception des congressistes, de l'organisation générale, etc., afin que ce congrès se déroule dans les meilleures conditions. Un très gros travail en amont, et aussi durant le congrès, ce qui a participé à sa réussite.

Nous avons clôturé par une soirée de gala le dimanche soir au Palais des Festivités à Evian, et deux croisières sur le Léman le lundi matin. Délégués, accompagnateurs et membres de l'ODT et, en y ajoutant invités et bénévoles, ce sont, en tout, 246 personnes qui ont animé la soirée de gala.

Une belle réussite !

Jean-Paul

Membres du Comité

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	06 63 21 67 59
	TUPIN François	
Référent sécurité incendie & Gestion gardiennage d'Ubine :	LEROY Alain	06 41 07 79 51
Réservations Chalet d'Ubine :	JACQUEL Régine	06 86 86 36 43
Liaison Mairie de Vacheresse :	TUPIN François	06 43 48 18 89
Délégué régional :	BONDAZ Jean-Paul	06 48 93 79 45
Environnement :	BASTARD ROSSET Marie-Noëlle	06 23 07 18 08
Environnement Adjoint :	BEAU Sébastien	06 70 92 08 32
Planning Local des AN/Clés:	BASTARD ROSSET Marie-Noëlle	06 23 07 18 08
Matériel et commission montagne :	TUPIN Franck	04 56 30 23 16
Responsable escalade adultes:	BEAU Sébastien	06 70 92 08 32
	TUPIN François	06 43 48 18 89
Contact formation :	MOREAU Bernard	04 50 26 51 95
Site Internet :	LAUVERGEON Stéphane	07 86 63 94 35
Bulletin :	ABELLO Catherine	04 50 81 74 02
Bulletin adjointe :	CADET Nathalie	06 81 21 94 04

♦♦♦♦

Mais aussi :

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

Encadrement Montagne

ABELLO Catherine	04 50 81 74 02
ALLAERT Alain	06 83 82 96 13
BARRUCAND Pierre	06 11 53 66 31
BENAND Jacqueline	06 43 23 38 54
BRULPORT Yves	06 23 44 37 21
CADET Nathalie	06 81 21 94 04
CAMPOS Carmen	06 36 54 01 22
CEZARD Caroline	07 70 06 86 08
COMBEAUD Dominique	04 50 73 16 98
DANIEL Isabelle	06 52 91 02 35
DEBRIEL Arnaud	06 83 57 50 10
DELAGE Jacques	04 50 70 22 08
DE ROLAND Bernadette	06 16 38 28 52
DUPESSEY Serge	07 68 35 74 58
DURET Jean-Claude	07 83 17 58 28
FAVRE Jean-Pierre	04 50 35 74 93
FOHR Jean-Paul	06 85 48 45 10
FREZIER Nelly	06 25 06 11 10
GAGNAIRE Aude	06 22 48 29 12
GARCIA- MARTIN Belén	06 83 05 24 46
GARNIER Benoît	06 25 56 34 79
GAUDELAS Martine	06 22 71 17 94
GERBAIX Denys	06 25 14 02 32
HAUCHARD Christa	06 76 73 02 54
JACQUEL Régine	06 86 86 36 43
JACQUIER Jean-Pierre	06 75 11 87 04
JÄGER Gaëtan	06 63 21 67 59
LAUVERGEON Stéphane	07 86 63 94 35
LESENS Brigitte	06 82 34 66 16
MOREAU Bernard	04 50 26 51 95
MOREAU Marianne	06 22 63 56 57
PROUST Antoine	06 72 83 66 57
ROGET Martine	06 10 12 52 58
TUPIN Franck	04 56 30 23 16
TUPIN François	04 50 26 14 18

Encadrement Marche Nordique

Tous les samedis matin

DUPESSEY Serge	07 68 35 74 58
KOPF Emmanuel	06 63 00 28 62
KOPF Valérie	06 88 23 99 20
LABADIE Maryse	06 72 02 37 94
MATHEY-DORET Claire	06 87 58 17 84
PRIEUR Valérie	06 72 79 60 67
ROGET Martine	06 10 12 52 58
SACHE Maryline	06 71 08 54 80
LABADIE Maryse	06 72 02 37 94
SERPINET Jacqueline	06 86 62 32 54

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.**

Escalade

L'équipe d'escalade :

- **Responsables escalade :**
  - BEAU Sébastien 06 70 92 08 32
    sbastienbeau.74@gmail.com
  - TUPIN François 06 43 48 18 89

- **Référents « Formation et Ateliers Adultes » :**
  - DERRIEN Anne-Laure
  - TISSERAND Rémy

- **Référentes « Communications & Evénements » :**
  - MIGNARD Bérangère
  - PIQUET Charlotte

- **Référents « Créneaux libres adultes » :**
  - MOREL Christophe
  - GALLAY Renaud

Adultes & Fonctionnement de la salle :

Les salles d'escalade sont situées au collège Jean-Jacques Rousseau à Thonon-les-Bains et au collège Théodore Monod à Margencel.
Le mur est mis à disposition pour **grimper en autonomie**. **Des ateliers adultes** sont organisés régulièrement pour vous accompagner vers l'autonomie ou vous perfectionner.
Des encadrants bénévoles sont toujours présents lorsque les salles sont ouvertes. Ils sont là pour assurer l'ouverture et la fermeture des salles. Ils peuvent donner des conseils et vous accompagner, notamment pour la sécurité.

Les enfants restent sous la **responsabilité** de leurs parents qui doivent être adhérents.

Comme pour toute activité aux amis de la nature, il est possible de venir essayer deux séances **uniquement à la salle Jean-Jacques Rousseau** avant de s'inscrire.

Présentation de la carte adhérent requise dans nos deux salles dès que vous êtes inscrits.

Salle Jean-Jacques Rousseau (Thonon) :
Les horaires :

- Mardi de 19 : à 22h
- Jeudi de 19h à 22h
- Samedi de 13h à 18h (ouverture aléatoire selon disponibilités des encadrants)
- Dimanche de 13h à 18h (Sport sur ordonnance + Familles)

Suite au verso

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

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

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

Cours d'escalades adultes :
Le dernier jeudi de chaque mois, assuré par **FUSTER Jean-Loup.**

Salle Théodore Monod (Margencel) :
Les horaires :

- Lundi de 17h30 : à 22h
- Dimanche de 8h à 21h30 (ouverture aléatoire selon disponibilités des encadrants)
- Créneaux en collaboration avec le CAF Léman Thonon

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

Les Enfants et les préados :

- Enfants 8 à 12 ans au mur du collège Champagne :
  Mercredi de 17h30 à 18h30
  Cours d'escalade par Fabien CHEVALLAY

- Adolescents de 12 à 18 ans au mur du collège Jean-Jacques Rousseau :
  Mardi de 18h à 19h :
  Encadrement par Jean-Loup FUSTER.

- Enfants et adolescents de 8 à 18 ans au mur du collège Jean-Jacques Rousseau :
  Jeudi de 18h à19h
  Encadrement assuré par Sébastien Beau

Evénements et sorties :
Toutes les informations concernant l'escalade (Evénements, ouverture du samedi, sorties…) sont diffusées via une liste (le lien se trouve sur le site de l'association)

TARIF DES COTISATIONS 2023

CATEGORIE	A	J	E
COTISATION	30 €	17 €	6 €
ESCALADE	+ 30 € pour les catégories A et J + 10€ pour la catégorie E *(Frais de matériel)*		

A : Adulte
J : Jeune jusqu'à 20 ans révolus
E : Jeune jusqu'à 15 ans révolus

Ecole d'escalade : 160 €, au moins un des parents doit être membre des AN.

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

Le paiement de la cotisation A.N. vous couvre en responsabilité civile et individuelle accident pour toutes les activités programmées par l'association. Il est possible de prendre une assurance complémentaire lors de l'adhésion

Validité de l'adhésion : du 1er janvier au 31 décembre (date butoir pour les renouvellements).

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

En cours d'année, les adhésions sont prises le jeudi entre 19h15 et 20h au siège (vérifier sur le site les dates butoir). Prévoir une **photo d'identité (obligatoire)** et un règlement **par chèque**.

ATTENTION : Pour le bon fonctionnement de l'association, il a été décidé de ne pas dépasser 500 adhérents dont 170 pour l'escalade.

Pour l'escalade : Nouvelles adhésions (hors école d'escalade) à partir du mois de septembre 2022. Les informations complémentaires seront mises en ligne sur le site le moment venu.

Des permanences seront assurées les samedis 1er et 8 OCTOBRE 2022 pour les nouvelles adhésions et pour les renouvellements d'adhésions 2023.

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)

Les aventuriers du Vercors
En pulkas et autonomie complète

Ou encore : quatre bourrins : Bernard, Franck, Stéphane, Jean-Claude et une courageuse Virginie

Arrivés à l'auberge de la Combeau, nous prenons un dernier vrai repas puis nous partons sous un beau soleil qui ne nous quittera quasiment jamais pendant les six jours de raid.
Pour ce premier jour, nous rejoignons vers 16h la cabane de l'Essaure. Nous montons le tipi pour la corvée de fonte de neige (et oui, il nous faut de l'eau) et, surprise, nous voyons arriver un policier…de l'environnement. Il nous rappelle qu'en montagne, le montage des tentes ne peut se faire qu'à partir de 17h30/ Franck fonce alors à la cabane qui s'avère être libre. Nous nous y installons mais, finalement, Franck et Stéphane préfèrent dormir sous tente.
Le lendemain nous repartons pour la cabane de Chamailloux. En chemin, entre deux retournements de pulka, nous récoltons du bois mort pour le fourneau de la cabane. Celle-ci est spacieuse et nous en profitons pour nous étaler. Après la corvée d'eau, c'est apéro, repas lyophilisé et jeu de carte UNO.
Le troisième jour, nous prenons la direction de l'Aiguillette. Nous passons par la Jasse de Peyre Rouge, notre gîte 5 étoiles d'il y a deux ans, passons par l'arbre isolé et montons à la crête des Bachassons. Nous allons trop loin sur la crête, ce qui nous oblige à faire redescendre les pulkas avec une corde. Nous atteignons alors la cabane des Aiguillettes. Celle-ci est trop petite pour cinq, il faut donc monter la tente : certains dormirons encore dehors.
Le soir le brouillard s'installe et nous sommes inquiets pour notre projet du lendemain : le Grand Veymont.
Mais, surprise, nous nous réveillons sous un grand soleil. Après le petit déjeuner, nous nous équipons en version haute-montagne : piolet, crampons, baudrier et corde. Nous atteignons notre sommet sous l'œil de trois bouquetins peu sociables, qui partent à notre arrivée. Nous redescendons à la cabane dans une neige molle et levons le camp. Quelques réparations plus tard (raquettes et crampons) nous arrivons au Pas des Chatons. Là encore, nous devons faire glisser les pulkas avec une corde et Franck en profite pour faire une démonstration de descente en luge sur pulka.
La cabane de Pré Peyret est pleine : un groupe de jeunes avec des éducateurs et un couple avec guide l'occupent déjà. Nous montons donc les tentes mais, finalement, Bernard pourra dormir à l'intérieur.
Au matin, nous reprenons la route de la cabane de l'Essaure que nous trouvons encore libre. Pour notre dernière soirée en Vercors, Virginie nous prépare l'apéritif, le repas reste égal à lui-même : frugal, puis une ultime partie de cartes. Demain, nous rentrons à la maison.

Merci à Bernard pour l'organisation de ce raid et à nous tous pour la cohésion du groupe.

Jean Claude

Ecole d'escalade

« Que représente l'escalade pour toi ? » : quelques réponses de nos jeunes grimpeurs
Groupe du jeudi

Un plaisir ! Mon objectif ? Grimper et arriver en haut (Camille, 11ans)

Un sport familial, un vrai plaisir pour moi et une pratique que je juge utile (Christopher, 11ans)

L'escalade me rend simplement heureuse (Margaux, 13ans)

L'escalade est un sport et une activité qui m'apporte du plaisir (Alixe, 13 ans)

Je prends plaisir de grimper et ça m'apporte beaucoup de confiance en moi (Aymeric, 11ans)

Le plaisir de grimper et me surpasser (Hazel, 12ans)

Un vrai sport ! J'aime grimper partout (Audrey, 12ans)

Partager des moments avec ma meilleure amie, plus de confiance envers les autres (Nina, 12ans)

Programme été 2022

Juin 2022		
Jeudi 2	Belvédère du lac de Montriond	Brigitte Lesens
Du vendredi 3 au lundi 6	**Congrès National des Amis de la Nature à Evian**	**Tous**
Jeudi 9	Ubine - Bise- Ubine	B. Garcia + N. Cadet
Samedi 11	VTT Plateau de Gavot	Alain Allaert
Dimanche 12	Les Crêtes de Châtel	Jacqueline Benand
Jeudi 16	Via Ferrata	François Tupin
Dimanche 19	Rando médium à définir	Antoine Proust
Dimanche 19	Crête et pointe de Marcelly	Gaëtan Jäger
Samedi 25	Journée flore	Antoine Proust
Dimanche 26	Roche Parnal	S. Lauvergeon + JC. Duret
Jeudi 30	Mont de Grange	Jacques Delage

Juillet 2022		
Sam 2 + dim 3	Dôme de la Sache	Bernard Moreau
Dimanche 3	Charmoisy - Etangs du Lyaud (RP)	Bernadette De Roland
Dimanche 3	Le Parmelan	Isabelle Daniel
jeudi 7	Sortie famille à Montriond	Pierre Barrucand
Jeudi 7	Château d'Oche	Carmen Campos
Sam 9 + dim 10	Traversée du Thabor	Bernard Moreau
Dimanche 10	Sortie géologie (avec Martine Dupont)	Marie-Noëlle Bastard-Rosset
Dimanche 10	Pic de la Corne	Catherine Abello
Jeudi 14	Lac d'Anthème	Jacqueline Benand
Sam 16 + dim 17	Pointe d'Ayères + Couvercle	S. Lauvergeon + B. Moreau
Dimanche 17	Sur le Crac (RM)	Jean-Paul Fohr
Dimanche 17	Dent d'Oche	Belén Garcia
Jeudi 21	Trou de la Mouche	Isabelle Daniel
Sam 23 + dim 24	Traversée des Weissmies	F. Tupin + D. Combeaud
Dimanche 24	Arête Sud du Charvin	Pierre Barrucand
Jeudi 28	Le Jallouvre depuis la Colombière	N. Cadet + P. Barrucand
Dimanche 31	Dent de Barme par la Vogealle	Jean-Pierre Jacquier

…Y en a pour tous les goûts…

Août 2022		
Jeudi 4	Via Ferrata	François Tupin
Samedi 6	Vélo de route Plateau de Gavot	Alain Allaert
Samedi 6	Feux de Montriond	Pierre Barrucand
Dimanche 7	Dranse d'Abondance (RP)	Nelly Frézier
Dimanche 7	Bossetan par le pas de la Latte et le pas de la Bide	Carmen Campos
Jeudi 11	Pointe d'Almet	Marianne Moreau
Dimanche 14	Tour de la Dent d'Oche	Jean-Pierre Jacquier
Jeudi 18	Le Môle	Jean-Pierre Favre
Dimanche 21	De Meillerie à Saint Gingolph (RM)	Serge Dupessey
Dimanche 21	Lac de Louvie	J. Benand + JC Duret
Jeudi 25	Cabane des Aiguilles Rouges	Carmen Campos
Dimanche 28	**Fête du club**	**Tous**
Dimanche 28	Petit Chauffé	F. Tupin + Y. Brulport

Septembre 2022		
Jeudi 1er	Tour du Chauffé	Jacques Delage
Samedi 3	VTT Plateau de Gavot	Alain Allaert
Sam 3 + dim 4	Refuge de la Charpoua	JP Jacquier + Y. Brulport
Dimanche 4	Tour du Lac Vallon (RP)	Martine Roger
Dimanche 4	Lac de Lessy	C. Cézard + M. Gaudelas
Jeudi 8	La Tournette par Varo	Pierre Barrucand
Dimanche 11	Traversée des Bargys	G. Jâger + S. Lauverseon
Jeudi 15	Les Cornettes de Bise	Marianne Moreau
Dimanche 18	Chalets du Mouët (RM)	Régine Jacquel
Dimanche 18	Pierre Avoi	Jean-Pierre Favre
Jeudi 22	Pointe de Chavache	Brigitte Lesens
Sam 24 + dim 25	Le Cheval Blanc	G. Jäger + B. Moreau
Dimanche 25	La Croix aux filles	Jean-Pierre Jacquier
Jeudi 29	Tour de la Dent de Salentin	Jacqueline Benand

Rando Piano (RP) : sorties de demi-journée, à un rythme doux avec 300m 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.

…et les goûts sont dans la nature

Octobre 2022		
Dimanche 2	Rando Piano à définir	Aude Gagnaire
Dimanche 2	Lac de Lovenex	C. Cézard + M. Gaudelas
Dimanche 2	Tête du Colonney	Stéphane Lauvergeon
Jeudi 6	Via Ferrata	François Tupin
Jeudi 6	Pointe de Nantaux	Brigitte Lesens
Samedi 8	Sortie châtaignes	Jean-Pierre Jacquier
Dimanche 9	Aiguille des Posettes	N. Cadet + P. Barrucand
Jeudi 13	Pointe de Perret	Carmen Campos
Samedi 15	**Remue-ménage à Ubine**	**Tous**
Dimanche 16	La Jonction	Catherine Abello
Jeudi 20	Les Voirons	Jacques Delage
Jeu 20 + vend 21	Le Grand Bivouac à Albertville	Franck Tupin
Sam 22 + dim 23	Festival la Salamandre à Morge	Franck Tupin
Dimanche 23	Vignes de Saillon (RM)	Nelly Frézier
Dimanche 23	Le Roc d'Enfer	Jean-Pierre Favre
Jeudi 27	Crêt de la Neige	Pierre Barrucand
Dimanche 30	Mélèzes de Ballavaud	Jacqueline Benand

Novembre 2022		
Mardi 1er	Pormenaz	Gaëtan Jäger
Jeudi 3	Le Prarion	Catherine Abello
Vendredi 4	Sortie Pleine Lune	Franck Tupin
Dimanche 6	La Maladière (RP)	Régine Jacquel
Dimanche 6	Les Terrasses de Lavaux	Jacques Delage
Jeudi 10	Via Ferrata	François Tupin
Vendredi 11	Tour de Bellevue	Jacqueline Benand
Sam 12 + dim 13	Festival du film de montagne de Cluses	Franck Tupin
Dimanche 13	Mont de Grange	Gaëtan Jäger
Jeudi 17	Dent de Valerette	Jacqueline Benand
Dimanche 20	Lac de Chèsery (RM)	Brigitte Lesens
Dimanche 20	Boucle de Nifflon	Catherine Abello
Jeudi 24	Chalet de la Raille	Belén Garcia
Dimanche 27	Pointe d'Uble	Pierre Barrucand

Les participants inscrits (auprès du chef de course) aux courses de deux jours et plus ne seront acceptés que s'ils sont IMPERATIVEMENT présents à la réunion précédant la sortie concernée.

Les raids et séjours

Du 13 au 16 juin 2022	***Tour des Dents du Midi*** Avec Franck Tupin
Du 17 au 25 juin 2022	***Le Tessin*** Avec Christa Hauchard
Du 29 août au 4 septembre 2022	***Le Mercantour*** Avec Belén Garcia et Serge Rosello
Du 3 au 11 septembre 2022	***Tour du Mont Blanc*** Avec Bernard Moreau
Du 8 au 11 septembre 2022	***Vallée du Bin (VS)*** Avec Christa Hauchard
Du 18 au 25 septembre 2022	***Les Gorges du Verdon*** Avec Franck Tupin

Mais aussi

Marche Nordique : Tous les samedis matin

Sorties vélo de route : Certains samedis (avec Pierre Barrucand et Arnaud Debriel). Consulter le site.

Sorties VTTAE : Tous les mardis (avec François Tupin et Denys Gerbaix).

Formation GPS : Samedi 12 novembre (avec Jean-Pierre Jacquier)

Séjour ski de randonnée à Arolla- Suisse
Du Dimanche 6 au Samedi 12 février 2022

Encadrants organisateurs : Franck Tupin et Marianne Moreau
Participants : Olivier C., Dominique C., Isabelle D., Christophe G., Sandrine L., Sylvie R.

Le séjour devait se dérouler au Val Maira en Italie mais, par manque de neige, Franck et Marianne nous ont proposé de partir à Arolla. Là-haut, à 2000m, la neige était au rendez-vous dès notre arrivée, avec une tempête toute la nuit. Franck nous avait réservé un gîte « Les Ecureuils », très confortable.

Franck et Marianne nous ont fait découvrir de jolis sommets avec de belles descentes pour se faire réellement plaisir durant 6 jours :

Lundi 7
Palanche de la Cretta alt. 2927m – D+1100
Un départ sous la neige avec un peu de vent. L'arrivée au sommet vers 13h nous a offert un panorama splendide sous un ciel dégagé. Belle descente dans la poudre fraiche de la nuit.

Mardi 8
Col des Ignes depuis La Gouille alt. 3181m – D+1350
Jolie randonnée sauvage, juste nous 8, pas tracée.
Belle descente dans de la neige vierge. Que du bonheur

Mercredi 9
Pigne d'Arolla alt. 3787m – D+1800
Départ matinal à 7h pour cette longue randonnée.
Une partie avalancheuse nous oblige à nous espacer. Ce sera donc plus long que prévu mais la sécurité avant tout. Nous atteignons le refuge des Vignettes à D+1200 que nous apprécions pour une pause ravitaillement. Là, le spectacle est grandiose. Il nous reste D+600 pour atteindre le sommet. A 13h30 celui-ci nous accueille avec un fort vent. Nous prenons juste le temps de nous préparer pour la descente et de faire quelques photos.
La descente sur glacier se fait sans peine et agréablement. Après une pause casse-croûte bien méritée au refuge des Vignettes, au soleil, nous entamons la descente finale dans une neige plus lourde mais les sensations sont là.

Jeudi 10

Sommet à 3030 m alt. sous le Mont Etoile – D+1250

Après la course de la veille Marianne et Franck optent pour un petit dénivelé.
Le départ est matinal (7h, les températures remontent) et nous nous dirigeons vers le Lac Bleu.
Une jolie montée face au Pigne d'Arolla, le col des Ignes et soudain, les Aiguilles Rouges et le refuge portant le même nom sont là devant nous.
À 3030m d'altitude on se pose dans les rochers pour déguster notre casse-croûte au soleil en contemplant toutes ces magnifiques montagnes qui nous entourent. La descente se fait dans une neige de qualité.
Etant tôt dans la vallée nous prenons le pot de l'amitié à la terrasse d'un café, les doigts de pieds en éventail puis nous visitons le joli village d'Evolène.

Vendredi 11

Précipitation de neige et vent toute la matinée. 10cm de poudre
A 14 h, 5 membres du groupe partent en ski au Pas de Chèvre alt. 3181m – D+800 pendant que les 3 autres restent faire une petite balade autour d'Arolla.

Samedi 12

Pic d'Artsinol alt. 2998m – D+850

Ayant quitté le gîte et devant reprendre la route, nous prenons les remontées mécaniques.
On quitte le haut des pistes pour atteindre le sommet par une partie très sauvage.
Encore un joli sommet avec une vue imprenable sur le barrage du Lac des Dix et le Mont Blanc.
La descente se fait par une jolie combe, dans une belle poudre.
Ayant encore du temps, nous avons repris une remontée mécanique pour faire une dernière belle et longue descente.

Ce fut un séjour intense dans un massif magnifique. Nous en avons pris plein les yeux avec en prime une météo sans nuages, excepté une matinée. Une équipe de choc (4 garçons et 4 filles), une belle ambiance, une bonne entente, de bons moments partagés en journée mais aussi chaque soir autour de mets délicieux et copieux concoctés par chacun, comme un petit salé aux lentilles, des lasagnes à la viande ou au thon, un pot au feu, une soirée asiatique, une tartiflette et la traditionnelle fondue suisse.

Un grand Merci à nos 2 formidables encadrants, Franck et Marianne, pour l'organisation de ce séjour et pour nous avoir amenés sur de beaux sommets comme le Pigne d'Arolla.

Nous sommes prêts à repartir pour de nouvelles aventures…. S'ils veulent bien de nous.

Sylvie

Séjour en Emmental du 22 au 25 février 2022

Christaventures avec Pao la mascotte

Avant de partir : première question : l'Emmental c'est Français ? Oh là là l'erreur !! L'Emmental vient de la région Suisse traversée par la rivière l'Emme et tal veut dire vallée.
Alors, maintenant qu'on le sait, on peut partir avec deux voitures bondées, Pao le petit chien sportif de Nathalie et 24 œufs.
Après avoir fait 50 km de détour et perdu la voiture de Pierre à la Migros de Worb, nous arrivons en même temps (bizarre !!) au musée Chuechlihus ; un très beau musée illustrant de nombreuses périodes de la vie en Emmental.
Nous avons pu admirer une très belle collection d'objets anciens de la région.
Première balade en raquettes au Kemmeriboden. Il fait beau, la neige est bonne, l'équipe joyeuse. On arrive dans un village igloo, où il ne doit pas faire chaud pour dormir.
On s'installe au refuge des AN Schrattebblick, très confortable.
De bons repas sont préparés à tour de rôle ce qui permet aux autres de jouer aux cartes en prenant tranquillement l'apéro.
Le deuxième jour, nous partons directement du refuge jusqu'à Beichle Hilferepass (heureusement que Christa est là pour prononcer ces noms bizarres)
Fabuleux paysages, sauvages et magnifiques. Une jeune fermière nous invite à rencontrer les buffles qu'elle élève pour produire de la mozzarella.
Pao n'a pas de raquette, mais nous suit facilement.
Il a fallu chercher un pont, mais de pont il n'y avait pas. Alors on l'a fait à la Christa sauvage …. presque en maillot de bain…..
Et le soir, petit passage à la fromagerie, pour manger de l'Emmental SUISSE.

Jeudi matin de bonne heure (et de bonne humeur), en route pour le carnaval de Lucerne !
Le temps de se déguiser en « amis de la nature » : arbre, abeille, rose, sous-bois, etc., nous voici partis à la rencontre de cette foule joyeuse et bigarrée qui a décidé de fêter sa majesté Carnaval à grand renfort de costumes tous plus originaux et inventifs les uns que les autres, au son rythmé des « guggenmusik » composés de tambours et cuivres de toutes sortes, qui déambulent dans les rues en jouant sous leurs grosses têtes.
Même envahie par la foule carnavalesque, la ville nous laisse admirer ses beautés : le « Kappellbrücke » pont bâti au XIVème siècle et reconstruit à l'identique après avoir brûlé en 1993, les ruelles médiévales avec leurs maisons aux façades peintes, les remparts flanqués de tours majestueuses d'où l'on a une superbe vue sur la ville…
Redevenus randonneurs, nous partons en direction d'Eigenthal, point de départ de notre balade de l'après-midi. Après avoir emprunté une petite route tout juste carrossable avec l'aval du militaire chargé de la garde des lieux, une colonie de vacances inoccupée nous offre un parking et un lieu de pique-nique idéal.
Une fois restaurés nous partons à l'assaut des pentes du « Pilatus » qui domine Lucerne de ses 2129 m. Par un chemin forestier, nous nous élevons jusqu'au pied de la Frakmünt ou « montagne cassée »

Nous arrivons à la station intermédiaire du téléphérique, accompagnés par le bruit des avions supersoniques de l'armée suisse qui nous offrent le spectacle de leur ballet aérien.
L'itinéraire de descente, plus aléatoire, nous offre plusieurs chemins dont le choix n'est pas évident mais les talents conjugués de Christa, Pierre et Iphigénie nous ramènent sans encombre au point de départ.
Après cette belle journée, retour au refuge en suivant la rivière « Emme » qui a donné son nom à la région.

Vendredi tout est blanc : il a neigé durant la nuit, juste une petite couche pour décorer les sapins mais les raquettes ne serviront pas plus qu'hier !
Voici le dernier jour arrivé : après un bon petit déjeuner, et les sacs bouclés, dix paires de bras s'activent pour remettre en ordre le refuge. À 10 heures il brille comme un sou neuf à la grande satisfaction de la gardienne,
Après un énorme Tetris pour charger les bagages et quelques tours de magie (des objets disparaissent, d'autres apparaissent…) nous descendons à Escholzmatt où Christa revit son enfance – sa maison natale, le ruisseau où elle jouait, les pentes de ses premières descentes à ski…
Par un petit sentier escarpé, nous montons à la chapelle Sainte Anne qui a protégé les habitants des invasions guerrières et nous admirons la vue sur le village avec son clocher néogothique si pointu qu'il en est vrillé !
La rando se poursuit sur le « panoramaweg » d'où l'on a une vue à 360° sur les sommets alentour, vers le « Bock » qui culmine à 1228 m.
La pause de midi au soleil, près d'une petite grange, nous offre le spectacle d'un paysage grandiose, puis nous redescendons dans la forêt et les prairies.
Arrivés au village nous faisons une insolite rencontre : un habitant se promène avec deux énormes et très belles cloches de vaches… Christa a un coup de cœur et fait l'acquisition de l'une d'entre elles à notre homme qui n'en revient pas de l'aubaine !
Nous prenons le pot de l'amitié dans une auberge du village, puis c'est la route du retour, avec une étape obligée à la fabrique de gâteaux Kambly et la dégustation de ces délicieux produits.

Finalement un fabuleux séjour, avec randos, visites, rigolades, entraide, bonne humeur et une merveilleuse Christa.
On a ramené Pao, Pierre, Alain, Jacques, Monique, Dominique, Anaïs, Aude, Nathalie, Christa, Irène et les 24 œufs !!!!
Ce récit se terminera par un slogan :
Allez dans l'Emmental, c'est génial !

Irène

Haute Route Chamonix-Zermatt à Skis

Du 13 au 20 Mars 2022, organisé par François et Franck TUPIN, 7 participants

Tout skieur de randonnée rêve de réaliser un jour LE raid à skis des Alpes ! Inauguré en 1903 par 4 chamoniards avec des planches de 2,30m et un appareil photo de 19 kg, il relie 2 capitales de l'alpinisme en traversant des glaciers et des cols à plus de 3000m. Plusieurs itinéraires sont possibles mais tant qu'à faire, avec une bonne équipe, nous avons choisi le plus alpin qui passe au pied du Grand Combin par les cabanes Valsorey et Chanrion, un beau défi sportif d'une centaine de km et 7000m de dénivelé.

Nous partons d'Argentières, mais depuis l'incendie des Grands Montets il faut démarrer un peu plus bas, à l'intermédiaire du téléphérique, et là 1er et dernier incident : casse d'un bâton ! Le système D fonctionne, on va voir les pisteurs qui nous en prêtent un … Ouf sauvés ! C'était le bon endroit pour le casser ! On traverse le glacier d'Argentières, on monte avec les skis sur le dos au Col du Passon, on traverse le glacier du Tour, on remet les skis sur le sac pour le Col supérieur du Tour, on traverse le plateau du Trient et enfin on arrive à la Cabane du Trient vers 16h (+1550m avec des sacs de 14-15 kg, ça démarre fort !).

Lendemain plus cool : on commence par une descente sur le glacier assez crevassé, puis remontée par un passage technique en crampons sur corde fixe pour atteindre le Col des Ecandies, et ensuite la belle descente jusqu'à Champex où nous arrivons vers 11h. Nous nous installons à une terrasse pour apéro puis repas en attendant le Car Postal qui nous emmène à Bourg St Pierre. Après une après-midi de détente et un repas « particulier » (préparé par un « pas vraiment » cuisinier mais bien anglais !) c'est bien requinqués (et il faut l'être en démarrant sous la pluie) qu'on s'attaque le lendemain à la longue montée vers la Cabane Valsorey, vieille cabane rustique perchée sur un éperon rocheux sous le Grand Combin. Nous y sommes seuls avec 2 italiens qui font le même parcours que nous mais en faisant 2 étapes par jour ! Le lendemain la sympathique gardienne nous accompagne pour la très raide montée derrière le refuge (pente à + de 45°) puis nous traversons plusieurs glaciers et cols d'altitude où toute erreur d'orientation serait très dangereuse, avant de descendre le glacier du Mont Durand et de remonter à la Cabane Chanrion. Alors là c'est le confort : douches, séchoir, refuge tout refait à neuf lors du confinement, nouvelle salle entièrement vitrée et repas bio, et cerise sur le gâteau : le spectacle du renard qui vient se régaler des restes à quelques mètres du refuge. Et dire que les 2 italiens n'y ont fait qu'une petite pause à midi !

De nouveau frais et dispos, on repart le lendemain sur le glacier du Brenay (enfin, ce qu'il en reste, car on se retrouve sur une moraine très raide qu'on est obligés de remonter à pied jusqu'à trouver un bout de neige pour redescendre à skis sur le glacier tout plat), on remonte ensuite celui de la Serpentine en zig-zaguant entre crevasses et séracs, avant le passage clef du col de la Serpentine (heureusement avec une fine couche de neige pour cacher la glace). La montée au Pigne d'Arolla (3787m) use nos dernières forces (on n'est pas loin des +1400m) et lors de la descente sur la Cabane des Vignettes on tire un peu trop à gauche : on se retrouve sur une zone de crevasses et l'un d'entre nous y passe une jambe. Il faut donc re-peauter et remonter (comme si on n'en avait pas déjà plein les bottes !) pour contourner et se laisser enfin glisser jusqu'à la cabane.

Alors là c'est l'usine, même pas assez de place pour stocker les skis dehors, refuge bondé, pas d'eau, un peu serrés…mais y'a quand même une justice : les 2 italiens se sont paumés et sont arrivés mais…à un autre refuge ! On descend la pente très raide et en neige dure sous le refuge (grosse frayeur quand l'un d'entre nous dévisse et part en glissade mais heureusement réussit à s'arrêter), au Col de l'Évêque il faut faire la queue au pied d'un ressaut que les guides ne peuvent équiper et où leurs clients sont en difficulté les uns derrière les autres et pas possible de doubler. Puis nous enchaînons plusieurs petits cols et belles descentes sur glacier, pique-nique avant une dernière montée au Col de Valpelline (14h) où nous laissons les autres groupes descendre sur Zermatt alors que nous filons vers Tête Blanche et le Refuge de Bertol que nous avons du mal à trouver en plein brouillard (mais heureusement il y a une trace !). Il faut laisser les skis sous un rocher et monter encore plusieurs échelles verticales pour enfin mériter sa bière ! Le gardien a laissé « mourir » le feu pour économiser le bois, il nous loge dans un frigo au sous-sol et il faut s'habiller et sortir sur une passerelle en plein vent pour aller aux toilettes ! Mais ce n'est pas grave, demain il fait beau, on retourne à la civilisation et au confort.

La météo ne s'est pas trompée : le brouillard a disparu au matin et nous entamons la dernière journée au soleil par une très longue remontée du glacier jusqu'à Tête Blanche (belvédère extraordinaire face à la trilogie du Valais (Dent Blanche/Dent d'Herens/Cervin) et tous les 4000m autour. Un guide avec un seul client nous propose de le suivre à la descente sur Zermatt (assez périlleuse car elle zigzague entre les crevasses et les séracs), cela nous arrange car il connaît parfaitement l'itinéraire et nous évite de le chercher, et nous pouvons aussi avoir un œil sur son client en cas de chute en crevasse. Bon troc ! Après les passages difficiles ils s'arrêtent pour une pause, nous continuons au-delà du glacier par des bandes de neige de plus en plus étroites avant de rejoindre les pistes de ski qui nous ramènent facilement à Zermatt. 2100m de descente ! Une navette nous dépose à la gare et nous avons à peine une heure pour fêter notre fin de périple et déjeuner en terrasse qu'il nous faut courir pour ne pas rater le train. Son parcours magnifique nous ramène à Argentières en 4h seulement (alors qu'il nous a fallu 7 jours par la montagne, le progrès a du bon !) via Visp/Sion/Martigny et le spectaculaire train à crémaillère du Mt Blanc qui traverse les Gorges du Trient. Le temps d'un dernier verre en terrasse et de rendre le bâton qui a bien voyagé, nous pouvons rentrer à Thonon avec plein de belles photos et images en tête, quelques kilos en moins et ampoules en plus, et la fierté d'avoir parcouru un itinéraire engagé sans incident dans un créneau météo favorable. Mais quand je pense que Stéphane BROSSE l'a fait en 21h11 ça me sape le moral….

Franck Tupin

Week-end sportif à Lamoura

Je pensais qu'adhérer aux Amis de la Nature me ferait travailler les muscles mais voilà que l'on me demande de faire travailler aussi mes méninges !!! Pour moi c'est plus difficile ! Je vais essayer mais soyez indulgents ce n'est pas mon fort. Alors voilà un petit aperçu de notre séjour à Lamoura du 18 au 20 mars 2022 :

Départ vers 8h de la maison. Dans la voiture, Marie Noël, Anaïs et André qui conduit. Nous prenons au passage Christa et ses bagages et nous arrivons au Col de la Givrine vers 10h où nous retrouvons l'autre voiture de randonneurs : Roland, Danielle et Michel.
Pas de neige ou si peu que nous décidons de partir sans raquettes ! Après 1 ou 2 km nous quittons le chemin bien damé pour marcher à travers bois direction la Cabane du Carroz.
Là, les difficultés commencent : de plus en plus de neige qui ramollit au fil des heures ! Et chacun à notre tour nous nous retrouvons enfoncés jusqu'aux genoux ! Nous pensons tous avec tendresse à nos raquettes restées au chaud dans les voitures.
Arrivés à la cabane nous prenons le pique-nique sans trop nous attarder car il ne fait pas très chaud ; nous reprenons notre chemin jusqu'au Croue. Christa nous encourage en nous promettant pour le retour un chemin forestier plus facile !! Le retour se fait bien par le chemin forestier mais celui-ci est enseveli sous un mètre de neige et nous voilà encore enfoncés tous les dix pas, tout le monde râle !!!
Enfin les voitures, nous allons directement au refuge où nous attendent les fondeurs : Alain, Pierre, Franck et Caroline. Nous passons une excellente soirée et ne tardons pas à aller nous coucher (les randonneurs en premiers, nous sommes plus fatigués que les fondeurs). A 8 dans le dortoir, nous sommes étonnés au matin d'avoir si bien dormi, sans ronflement aucun !!!

Deuxième jour Caroline décide de venir avec les randonneurs. Nous partons pour la Dôle. Cette fois-ci nous prenons tous nos raquettes. Très belle journée ensoleillée, nous apprécions nos raquettes et grimpons sans problème jusqu'à la DÔLE : Ce dôme très beau d'en bas n'est pas si joli en haut, il sert de radar météo et de radar de surveillance aérienne. Nous avons pique-niqué à l'abri du vent et au soleil. Super pour la sieste. Grosse discussion pour savoir si nous sommes en Suisse ou en France ? En fait la Dôle se situe sur le territoire Suisse !

Deuxième soir nous dégustons une excellente raclette amenée par Franck, après avoir pris un spritz préparé par Pierre et finissons le repas avec une très bonne salade de fruits épluchée par Caroline.

Troisième jour, nous disons au revoir à nos hôtes AN de Saint Claude qui nous ont bien accueillis et à nos amis fondeurs et partons au petit lac de Lamoura. De là nous attaquons la montée vers la Vigoureuse. Petit dénivelé de 200 m. Journée agréable.
Vers 14h, nous sommes de retour aux voitures et nous reprenons la route pour rentrer à la maison.

En résumé un week-end très sympa avec une très bonne ambiance de groupe. A refaire.
Grand merci à Christa et Alain qui ont préparé ce séjour.

Marie Noël Menthon

REFUGE D'UBINE

LE CHALET

A proximité du GR5

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 : 10 € / Enfant (7 à 12 ans) : 3 € / - de 7 ans : gratuit (sauf groupe)
  Réciprocité aux adhérents *Auberge de jeunesse*
- Non adhérents Adulte : 15 € / Enfant (7 à 12 ans) : 7 € / - de 7 ans : gratuit (sauf groupe)
- Tarif pour la journée (utilisation de la cuisine) : 3 € / personne
- Gratuité pour les guides et accompagnateurs moyenne montagne sur présentation de leur carte.

Réservation 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 100 € de caution. Les clés sont à retirer au Café de la Mairie à Vacheresse, chez Mme Isabelle Tagand (téléphoner une semaine avant au 04.50.73.14.18 afin de convenir d'un rendez-vous).

SPORT 2000
mondo vélo
ESPACE montagne
ANTHY s/LÉMAN - Bd du Pré Biollat (à côté de)
Ouvert du Lundi au Samedi - Tél. 04 50 70 60 05

VIN DE MARIN
Vins de savoie - AOC
Domaine Delalex - Producteur
Vin blanc / rouge / rosé et jus de raisin
Tél. 04 50 71 45 82
74200 MARIN

AUTO SECURITAS
Contrôle Technique Automobile
04 50 81 76 83

CONTROLE TECHNIQUE
DES TISSOTTES

Patrick MOREL
& Jean-François MOULIN

33 chemin des Tissottes - 74200 THONON

Amis de la Nature Thonon-Chablais remercie 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.

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
THONON
04 50 70 62 27
thonon@terre-bio.com

6 Place Charles de Gaulle
EVIAN
04 50 75 09 78
evian@terre-bio.com

Album photo

Hiver 2022

15/11/21– Formation raquettes

27/01/22 – Bel Air

Du 29/01 au 05/02/22 –Autriche

04/02/22 – Ski de fond

18/02/22 – Ireuse

18/02/22 – Nocturne

05/02/22 – Marche nordique

24/03/22 – Col Beugeant