

PRAZ MONTAGNE

Le club des activités de montagne de Praz-sur-Arly



CET ÉTÉ, OPTÉZ POUR LA RANDO, L'ESCALADE, LA VIA...

Vous découvrirez à l'intérieur du bulletin le beau programme que nos bénévoles vous ont réservé. Des sorties sont prévues en randonnée (petites, grandes, sur plusieurs jours...), en escalade et en via ferrata. Et toutes ne sont pas là ! D'autres sorties seront proposées par mail en cours d'été, notamment en escalade. Et si vous n'êtes pas encore membre du club, courez vite en dernière page. Une "promo" arrive !

LE MOT DU PRÉSIDENT

Après un rude hiver, tout le monde attend avec impatience les beaux jours ! Ah, la chaleur, le soleil, les petites fleurs... A l'heure où je vous écris, en ce début de mois de mai, tout cela se fait attendre.

Mais nos bénévoles ont décidé de se projeter dans un avenir plus radieux, fait de randonnées, de sorties escalade et de via ferrata. Un grand merci à tous ceux qui se sont investis dans ce beau programme. Vous constaterez qu'il est riche, alors même que d'autres idées sont en gestation.

Nous voyons même loin avec un **projet de voyage à la Réunion pour l'automne... 2011** ! Ce sont des

choses qui se préparent à l'avance. Nous bénéficions de tarifs très intéressants pour ce voyage sportif d'exception. Alors, si cela vous tente, contactez moi dès maintenant.

En attendant, place à l'été !



INITIATION ESCALADE

La section escalade "enfants" (adultes débutants acceptés...) se réunit tous les lundis soirs sous l'égide de notre moniteur (BE escalade) Fabrice Paget. N'hésitez pas à appeler David Morineau pour en savoir plus et s'inscrire.

SORTIES EN REFUGES

Cet été, plusieurs sorties sont organisées sur 2 à 4 jours. Pensez donc à lire l'ensemble du programme dès maintenant car les réservations doivent se faire au plus vite (en rouge dans le calendrier). Après ces dates, nous ne garantissons plus les places.

PROGRAMME

Voici une partie des sorties qui vous attendent cet été. D'autres s'y ajouteront encore. Vous serez, comme d'habitude, prévenu par e-mail. Ces sorties sont gratuites hors frais éventuels de refuge et de remontées mécaniques (les déplacements sont pris en charge par le club).

MAI

Samedi 15

Escalade : Initiation le matin pour tous sur la falaise du Fayet (Saint Gervais) avec notre moniteur Fabrice Paget.

Jeudi 20

Randonnée : Barrage de la Girotte (Hauteluce)
Durée : 3h45. Dénivelé : 640 m. (contact : Georges)

Samedi 22

Escalade : Initiation aux grandes voies. (contact : Valérie).

Samedi 29

Escalade : falaise des Aravis (La Clusaz). (contact : Yann).

JUIN

Jeudi 3

Randonnée : Le Petit Bargy (Le Reposoir)
Durée : 5h. Dénivelé : 942 m. (contact : Georges)

Samedi 5

Randonnée "flore" : Tour de Sulens (Thônes), pour aller voir une fleur splendide et rare, le sabot de Vénus.
Durée : 5h. Dénivelé : 365 m. (contact : Rozenn)

Dimanche 6

Fête des Associations : salle Belambra à Praz-sur-Arly. L'ensemble des clubs présenteront leurs activités dès 14h.



Randonnée à la Girotte le 20 mai.

Jeudi 10

Randonnée : Tré-la-Tête (Les Contamines)
Durée : 4h. Dénivelé : 670 m. (contact : Georges)

Samedi 12

Escalade : Initiation le matin pour tous sur la falaise des Aravis (La Clusaz) avec notre moniteur Fabrice Paget.

Dimanche 13

Escalade / barbecue : barbecue à la tour d'escalade des Belles (Praz-sur-Arly). Grimpe loisirs et traçage des voies pour le plus motivé (contact : David).

Jeudi 17

Randonnée : Le Mont Charvin (Le Bouchet)
Durée : 5h. Dénivelé : 929 m. (contact : Jean-Claude)

Dimanche 20

Randonnée : Le lac de Pormenaz (Passy)
Durée : 3h30. Dénivelé : 527 m. (contact : Rozenn)

Jeudi 24

Randonnée : Le Lac Blanc (Chamonix)
Durée : 5h. Dénivelé : 950 m. (contact : Jean-Claude)

Samedi 26

Escalade : Initiation le matin pour tous sur la falaise de la Duchère (Les Contamines) avec notre moniteur Fabrice Paget.

JUILLET

Jeudi 1er

Randonnée : Tête de la Charme (Saint Gervais)
Durée : 5h. Dénivelé : 846 m. (contact : Jean-Claude)

Dimanche 4 *Sortie dans la vallée d'Abondance*

Via ferrata : Saix de Miolène. Cotation ED. Durée : 4h + 45 mn de marche pour le retour (contact : Yann)

Randonnée : La Pointe d'Ardens
Durée : 4h. Dénivelé : 768 m. (contact : Rozenn)

Jeudi 8

Randonnée : Crête des Gittes (Beaufortain)
Durée : 6h15. Dénivelé : 1000 m. (contact : Georges)

Dimanche 11

Escalade : Falaise de la Duchère (Les Contamines)
(contact : Yann)

Du 12 au 15 juillet *Circuit 4 jours en Valais (Suisse)*

Randonnée : Tour des Muverans ou tour des Dents du Midi (à préciser). **Réservez avant la mi-juin** svp (contact : Laurence).

Jeudi 15

Randonnée : Roc de la Charbonnière (Beaufortain)
Durée : 5h. Dénivelé : 800 m. (contact : Georges)

Vendredi 16

Escalade : Falaise de Malsaire (Mont Saxonnex) l'après-midi
(contact : Yann)

JUILLET (SUITE)

Jeudi 22

Randonnée : Chemin des Fées (Saint Gervais)
Durée : 6h30. Dénivelé : 1200 m. (contact : Georges)

Samedi 24

Via ferrata : Le Roc des Vents (Beaufortain). Pour admirer d'en haut le barrage de Roselend et voir les edelweiss. Superbe.
Cotation : D. Durée : 3h + 50 mn d'approche et 40 mn de retour (contact : Yann).

Samedi 31 juil. / dim. 1er août 2 jours en Valais (Suisse)

Randonnée : Le Refuge de Prafleuri (Siviez) par le barrage de Cleuson et bien d'autres lacs.

1er jour / Durée : 6h30. Dénivelé : 880 m.

2e jour / Durée : 3h45. Dénivelé : 500 m

Réservez avant la mi-juin svp (contact : Yann).



Via ferrata des Aravis le 10 août.

AOÛT

Jeudi 5

Randonnée : Tour du Mont Vorassay (Les Contamines)
Durée : 6h. Dénivelé : 1150 m. (contact : Georges).

Samedi 7

Randonnée : Col de la Terrasse et Pointe pour les plus courageux (Vallorcine)

Durée : 8h. Dénivelé : 1300 m. (contact : Laurence)

Dimanche 8

Randonnée : Gâteau / Tête du Torraz (Praz-sur-Arly)
Durée : 6h. Dénivelé : 970 m. (contact : Rozenn).

Vos contacts :

Fabrice : 06 88 31 14 72

Georges : 06 60 75 82 84

Jean-Claude : 06 82 99 34 15

Laurence : 06 12 66 20 30

Rozenn : 06 83 26 47 62

Valérie : 06 85 32 23 78

Yann : 06 46 41 16 33

Mardi 10

Via ferrata en nocturne : Pollet-Villard aux Aravis (La Clusaz). Cotation : D. Durée : 3h + 20 mn d'approche et 30 mn de retour. Départ de Praz à 18h (contact : Yann).

Jeudi 12

Randonnée : Tête du Colonney (massif des Fiz)
Durée : 5h45. Dénivelé : 1192 m. (contact : Georges).

Dimanche 15 *Événement*

Le Chemin des Contrebandiers du Val d'Arly, une rando découverte autour du Crêt du Midi, ouverte au public, avec costumes d'antan (pour notre fête d'été nous comptons sur vous pour être bénévoles sur le parcours, comme en hiver !). Contact : David.

Jeudi 19

Randonnée : Trou de la Mouche (La Clusaz)
Durée : 5h30. Dénivelé : 1017 m. (contact : Georges).

Vendredi 20 *Soirée en refuge*

Randonnée : soirée conviviale au refuge du Plan de l'Are (Praz-sur-Arly) avec nuit sur place possible et retour au petit matin du samedi. **Réservez avant début juillet** svp
Durée montée : 1h45. Dénivelé : 500 m. (contact : David)

Dimanche 22

Randonnée : Plateau des Auges (Glières)
Durée : 5h30. Dénivelé : 842 m. (contact : Rozenn).

Mercredi 25

Escalade : Falaise de la Combière (Grand Bornand)
(contact : Yann)

Jeudi 26

Randonnée : La Jonction (Chamonix), un lieu qui marqua l'histoire de la première ascension du Mt Blanc.
Durée : 8h. Dénivelé : 1400 m. (contact : Georges).

Samedi 28 / dim. 29 2 jours en Beaufortain

Randonnée : Le Tour de Roselend avec nuit au refuge de Presset. 1er jour / Durée : 6h30. Dénivelé : 700 m.

2e jour / Durée : 3h45. Dénivelé : 500 m

Réservez avant la mi-juin svp (contact : Georges).



Chemin des Contrebandiers du Val d'Arly le 15 août.

NOS BELLES MANIFS DE MARS

Le planning de bénévolat était chargé en mars entre la Montée de l'Envers et les Contrebandiers. Un grand merci à tous pour votre aide !



Le 8e Chemin des Contrebandiers du Val d'arly a eu lieu le lundi 5 avril au lieu du 28 mars en raison de la météo. Moins de participants du coup (150 contre plus de 300 l'an dernier), mais toujours autant de joie et de bonne humeur. Et un paysage de rêve !



La 7e Montée de l'Envers : 57 coureurs au départ. Pas un record, non, mais une organisation réussie et des Pralins bien placés. Nous avons tous une pensée pour Yannick et Audrey Buffet qui nous ont beaucoup manqué ce jour là.

Michel se lance dans une nouvelle aventure : Un petit coucou à Michel Thépaut qui vient de quitter Praz-sur-Arly pour ouvrir des chambres d'hôtes au Château de la Haye, à Contigné (Anjou). Il va beaucoup nous manquer. C'était notre fief, son chalet Val Soleil. Rappelons qu'il est aussi un des papas de Praz Montagne. Il a reçu le titre de Citoyen d'Honneur et la clé de la ville de Praz en avril (notre photo, avec le Maire). Une distinction bien méritée ! Si vous aimez la grimpe, demandez lui de vous faire visiter le spot de Saulges.



"PROMO"

SUR LES INSCRIPTIONS

Comme vous le savez, les adhésions à Praz Montagne sont valables du 1er septembre au 31 août de l'année suivante.

Or, il n'est pas rare que des personnes souhaitent s'inscrire en découvrant le programme estival. L'inscription n'est alors plus valable que 3 mois.

C'est pourquoi nous proposons, comme chaque année, **une offre spéciale pour les gens s'inscrivant à partir du 1er juin.**



Ils paieront une adhésion au tarif normal (par exemple, licence à 45,50 euros + 21,50 euros de cotisation club pour un adulte) au moment de leur inscription. En revanche, à la rentrée de septembre, au moment de leur réinscription, le club leur fait cadeau de la cotisation. Ils n'auront que la licence à payer en septembre (45,50 euros*).

Une bonne raison de ne pas manquer le programme de l'été !

**prix de la licence 2010/2011 non connu pour l'instant*

Devenir adhérent

(lire encadré en haut à droite)

Pour participer à nos sorties et bénéficier de l'assurance montagne incluse dans la licence FFME (Fédération Française de Montagne et d'Escalade), inscrivez vous à Praz Montagne ! Les licences sont valables du 1er septembre 2009 au 31 août 2010.

Activités du club

- Escalade et via ferrata
- Randonnée / Trail
- Raquette / Ski de montagne

Tarif pour l'année

67 euros pour les adultes et 51 euros pour les enfants. Un tarif "famille" est proposé à partir de 3 inscriptions (voir sur notre site Internet pour les détails).

PRAZ MONTAGNE

Chez David MORINEAU

58 allée de la Mairie

74120 PRAZ SUR ARLY

Tel : 06 08 91 51 39

Mail : praz-montagne@club.ffme.fr

www.praz-montagne.com