



# GAG

club alpin suisse  
section carougeoise

Été  
Automne  
2023



$\frac{1}{2} G \times T^2$  et tu obtiens  
la hauteur de la falaise

Je crois qu'il y a une  
erreur dans ta formule



Pour le casque  
et pour le reste de votre matériel  
d'escalade, d'alpinisme et de randonnée

# CACTUS SPORTS

4-6 rue du Pont-Neuf à Carouge, lu-ve : 9-19h, samedi : 10-17h  
rayon camping et atelier 022.301.74.33, magasin 022.300.30.01



# GAG

## club alpin suisse section carougeoise

### Sommaire

Editorial	4	<b>Formations</b>	27 - 29
Animations & Divers	5 - 7	Les courses réussies	30 - 31
Bibliothèque	8 - 9	Les chef·fe·s de courses	32 - 33
Convocation à l'Assemblée générale	10	Nouveautés courses	34
Les bénévoles	12 -13	Abréviations & cotations	35 - 38
Les transports	13 -14	<b>Calendrier des courses</b>	<b>39 - 74</b>
Location de matériel	15		
Les cotisations 2023 & Conditions d'inscription	16 - 17	Hommage	75
Le mur d'escalade	18 - 19	Les membres	76 - 79
Récit de course	20 - 23	Les guides & experts	80- 81
Alpiness	24 - 25	Le comité du GAG 2023 & PV de l'AG 2022	82 - 89
Carnet rose & le Mini-GAG	25 - 26	Secours en montagne	90

#### Eté/automne 2023

Paraît 2 fois par an

#### Prochaine parution

Fin novembre 2023

[www.cas-le-gag.ch](http://www.cas-le-gag.ch)

Place des Charmettes 3 – 1227 Carouge

#### Stamm:

*Le jeudi soir de 18h30 à 19h30*

#### Coordonnées bancaires :

CH41 0900 0000 1200 7852 1  
Section Carougeoise du Club Alpin Suisse  
1227 Carouge

Salle des Charmettes

Place des Charmettes 3 - 1227 Carouge

#### Bulletin :

**JACQUEMOUD Nathalie**

Tél. +41 79 447 67 41  
nathjacque@gmail.com

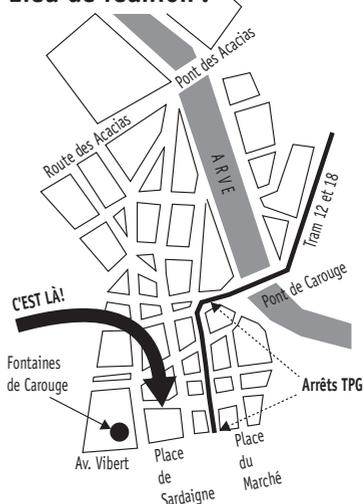
#### Impression et relier :

**ATAR ROTO PRESSE**  
Zimeysa Voie 11A  
CP 565 - 1214 Vernier  
022 719 13 13

#### Couverture :

*Photographie prise lors de la formation initiation alpinisme. Cabane de Moiry, septembre 2021.*

#### Lieu de réunion :



## La montagne

*C'est notre but à nous tous, les membres du GAG, de nous trouver le plus souvent possible en montagne, car dès que nous avons commencé à la fouler, nous avons su que nous y reviendrions. C'est là que nous nous sentons bien et que nous nous ressourçons à la fin d'une semaine de travail ou d'être restés en ville ou simplement en basse altitude, car l'altitude y est pour quelque chose.*

*Qu'importe la façon dont nous en profitons, que ce soit à pieds, à skis, à raquettes, en chaussons de grimpe, en crampons ou en balade avec les enfants, le but premier est d'y être et de rentrer gonflé à bloc pour recommencer une autre semaine.*

*Il me revient en mémoire un sketch qui avait été joué au 20ème anniversaire du GAG et qui expliquait comment un gaguiste vivait la montagne toute sa semaine de travail :*

*le lundi : le gaguiste a encore la tête pleine de la course de la veille, donc son rendement est plutôt faible,*

*le mardi : le gaguiste est encore un peu en montagne, mais il est plus rentable,*

*le mercredi : c'est le seul jour de la semaine où le gaguiste est vraiment efficace,*

*le jeudi : le gaguiste commence à regarder les possibilités de courses selon la météo annoncée et son rendement faiblit,*

*le vendredi : le gaguiste est dans la préparation de sa course du week-end, donc son rendement est de nouveau faible.*

*Et c'est bien ainsi que je la vivais quand je travaillais.*

*Où je veux en venir, c'est qu'importe comment on la pratique, le but est de se faire plaisir, donc du bien, même si maintenant elle est de plus en plus utilisée comme terrain de performance.*

*Laissons ceux qui veulent juste monter et descendre le plus rapidement possible le faire, tant qu'ils n'empêchent pas les autres de prendre le temps de déguster et apprécier chaque élément que la montagne veut bien nous donner. Que ce soit la flore, la faune, la vue ...*

*Merci à tous d'être membres du club, de permettre que les courses soient pleines pour que les chefs de courses soient en retour payés de leur travail de préparation et au plaisir de nous y retrouver.*

*Geneviève Janin Ndaw  
Présidente*

---

### Soupers canadiens

Dès 19h30, après le stamm, venez partager un repas canadien pour une rencontre conviviale et chaleureuse.

**Les prochaines dates seront :** les jeudis 8 juin, 14 septembre et 30 novembre.

Ces dates seront également présentées dans la Newsletter et sur les réseaux sociaux.

---

### Soirée « Grimpe et grillades » au Salève

On continue la tradition, nous vous proposons de venir grimper ou/et prendre l'apéro au pied du Salève, puis de manger ensemble autour du feu les grillades que vous aurez apportées.

Tout le monde est bienvenu, membres et accompagnants non membres.

**Quand?** le mardi 13 juin 2023 dès 17h00.

Nous nous retrouverons près du gros bloc d'escalade dans la forêt sous la Corne du Coin dès 17h.

Inscriptions en ligne sur Droptours pour pouvoir vous aviser si l'événement est annulé.

Les responsables Activités & Formations

---

### Vitam

Grimper pour moins cher ?

Le club vous propose toujours des entrées Vitam à prix subventionné: 12.- CHF au lieu de 16.- Euro. A vos chaussons!

Contact : Christine Coquoz, [christine.c@hotmail.ch](mailto:christine.c@hotmail.ch) / port. 079 883 70 26

## Activités hebdomadaires

Des activités régulières sont également programmées.

Pour ne pas surcharger le bulletin, elles n'apparaissent que sur le site du GAG. Il faut consulter le site pour savoir si l'activité a lieu.

**« La grimpe du mardi »**, encadrement : Adrien Besson, chef de course et Titus Haenni, adjoint.

Afin que tu ne perdes pas les bons réflexes et que tu fasses un peu d'exercices durant la semaine, rejoins les « mardistes » pour grimper en salle ou en extérieur.

**Mur des Charmettes**, le nom du chef de course responsable est disponible sur le site du GAG.

Tous les jeudis dès 19h30, les membres du GAG peuvent s'ébrouer sur notre mur des Charmettes en marge du stamm.

Un ou une chef-fe de course responsable de la salle est présent-e jusqu'au départ des derniers grimpeurs.

Il n'y pas d'inscriptions préalables, vous pouvez vous annoncer le soir même auprès du chef de course jusqu'à 19h15.



# Séance d'information sur les formations de « chef·fe·s de courses » et de perfectionnement

Vous avez envie de participer activement à la vie du club en vous engageant comme chef-fe de courses ?

N'hésitez pas, nous avons besoin de chef·fe·s de courses dans tous les types d'activités : randonnées pédestres, randonnées alpines, randonnées à ski et alpinisme, ainsi que des monitrices et moniteurs de ski.

De plus, il y a une sous-représentation féminine dans le groupe des chef·fe·s de courses, alors mesdames, n'hésitez plus.

Le club peut vous aider en participant jusqu'à 100% aux frais de formation.  
Une séance d'information et d'échanges est prévue le

**Judi 5 octobre 2023 à 19h30 après le stamm.**

Ouverte à toutes et à tous : présentation des différentes filières de formation proposées par le CAS, conditions, financement, etc...

En compagnie des responsables Activités & Formations Adrien Besson, Michel Grivet et du coach Alpiness, Kevin Bryand.

Renseignements : au stamm ou par mail : [formations@cas-le-gag.ch](mailto:formations@cas-le-gag.ch)

Inscriptions en ligne sur Droptours.

## Nouveautés à la bibliothèque du GAG

Cote	Titre	Auteur	Edition	Année
<b>Randonnée à ski</b>				
RS 95	Mieux connaître la neige	Robert Bolognesi, avec la coll. de Christophe Salamin et Mikhaël Schwan- der	Le vent des cimes	2022
<b>Alpinisme</b>				
A 55	Neige, glace et mixte : le topo du massif du Mont-Blanc : tome 2 : Géant - Vallée Blanche, Envers des Aiguilles, Aiguilles de Chamonix	François Damilano	JMEditions	2021
A 57	Sports de montagne d'été: Technique / Tactique / Sécurité : Formation	Kurt Winkler, Hans- Peter Brehm, Jurg Haltmeier	Weber Verlag	2022
A 58	Neige, glace et mixte : le topo du massif du Mont-Blanc : tome 3 : du Mont-Blanc au bassin de Tré-la-Tête	François Damilano	JMEditions	2022
<b>Escalade</b>				
E 125	Neuchâtel et Nord vaudois = Neuenburg und Waadt Nord : Nord vaudois / Val de Travers / Boudry et Rochefort / La Chaux-de-Fonds / Le Locle / Neuchâtel et Val de Ruz : Guide d'escalade = Kletterführer	Ch. Mironneau, C. Stern, P.-D. Perrin, A. Chevallier, Ch. Girardin	Weber Verlag	2022
E 126	Les varappes du Salève : topo d'escalade du Salève	Jean-Marie Boimond	Editions du Stationnaire	2022
E 127	Briançon Climbs	Jonathan Rolland, Yann Rolland, Mar- tine Rolland, Jean- Jacques Rolland, Nicolas Bonnet	Les Editions du Fournel	2022
E 128	Oisans nouveau, Oisans sauvage : livre Est : 547 itinéraires d'escalade et d'alpinisme parmi les moins pires des massifs des Ecrins-Est, du Briançonnais et des Cerces	Babeth Rambaud, Sylvain Cambon, Camille Meyer, Bri- gitte Passot, Serge Ravel	Asso Topos Cambon	2022

Randonnée pédestre				
RP 165	Randos en boucle : itinéraires en Suisse romande	Gilbert A. Rouvinez	180° Editions	2022
RP 166	En balade au fil des lacs de montagne du Valais : 50 itinéraires	Jean-Louis Pitteloud	Attinger	2021
RP 167	Balades curieuses dans les Calanques : l'éco-guide	Mégane Chêne	Glénat	2022
RP 168	Vercors : les plus belles randonnées	Jean-Michel Pouy	Glénat	2022
RP 169	Balades le long des bisses du Valais	Gilbert A. Rouvinez	180° Editions	2022
RP 170	Randos passerelles : itinéraires en Suisse romande	Gilbert A. Rouvinez	180° Editions	2022
RP 171	"Les plus belles randonnées : Haute Corse : Centuri, l'Ile-Rousse, Vergio, Corte, Vizzanova"	Laurent Chabot	Glénat	2022
Divers				
D 107	La voie des guerriers du rocher : préparation mentale pour grimpeurs	Arno Ilgner	Editions du Mont-Blanc	2021



*Redescendre en volant ...  
Ca vous tente?*

[paradelta.ch](http://paradelta.ch) / +41 22 784 38 08 / [www.paradelta.ch](http://www.paradelta.ch)

## Convocation à l'Assemblée générale

**Date : le mardi 21 novembre 2023**

**Lieu : Salle du Rondeau, 26, bd des Promenades à Carouge**

**Ouverture de la salle : dès 18h00**

**Assemblée générale : dès 18h45**

Chers amis gaguistes,

Le comité a le plaisir de vous inviter à l'Assemblée générale de votre club. Un apéritif de bienvenue vous sera offert avant l'assemblée et, comme l'an passé, nous comptons sur vous pour nous régaler de vos petits plats salés ou sucrés lors du repas canadien qui suivra.

Si vous souhaitez ajouter un point à l'ordre du jour, contactez un membre du comité, par e-mail à [comite@cas-le-gag.ch](mailto:comite@cas-le-gag.ch) ou au Stamm.

### Ordre du jour

#### 1) Introduction

- Présentation et adoption de l'ordre du jour.
- Nomination des scrutateurs.
- Approbation du PV de l'AG ordinaire du 22 novembre 2022 publié dans le bulletin d'été 2023. Quelques exemplaires seront disponibles le soir de l'AG.

#### 2) Bilan du club

- Activités & Formations.
- Mur d'escalade.
- Communication.
- Environnement.
- Présentation des comptes 2023 et rapport des vérificateurs.
- Approbation des comptes et nomination des vérificateurs pour 2024.

#### 3) Comité 2023-2024

- Élection du nouveau comité.

#### 4) Visions & objectifs 2024

- Présentation et approbation de la vision 2024.

#### 5) Budget 2024

- Présentation et approbation du budget.

#### 6) Divers

#### 7) Remise des médailles aux jubilaires

**Remarques :** Cette convocation remplace la convocation envoyée aux membres par la poste. Pour celles et ceux qui voudraient consulter les comptes avant l'assemblée, Lauriane Dubath se tiendra à votre disposition. Quelques exemplaires des comptes seront disponibles le soir de l'AG.



*L'Alphubel entre Täsch et Saas-Fee - Photo Yannick Coquoz*

---

## Remerciements aux bénévoles du GAG

Les membres du comité et les chef·fe·s de courses sont tous des bénévoles et ont droit à leur propre liste dans ce bulletin.

Mais en plus, sous vos yeux ou en coulisses, de nombreux bénévoles s'activent afin que le GAG fonctionne et vous offre tous les services que vous attendez... ou même ceux que vous ne soupçonnez pas. Un grand merci à ces bénévoles, dont la liste apparaît ci-dessous.

Et pourquoi ne pas nous suivre dans cette belle aventure du bénévolat ? Vous serez les bienvenus. Contactez le responsable, Laurent Wünsche, [wlaurent@bluewin.ch](mailto:wlaurent@bluewin.ch) ou parlez-en à un membre du comité au stamm un jeudi.

*Le comité*

---

## Les bénévoles

### Accueil :

Apotheloz Caroline (responsable), Berger Isabelle, Borloz Sophie, Coquoz Yannick, Fargeaud Valentine, Grivet Michel, Koziel Tomek, Lambert Alexandra, Lauper Eric, Melet Georges, Oetiker Philippe, Pettinaroli-Kempa Corinne, Reymond Bernard, Weigl Katja.

### Bar :

Dagonnier Thomas (responsable), Borloz Sophie, Cateau Françoise, Coquoz Yannick, Guerin Frédérique, Ischi Sylvie, Janin Ndaw Geneviève, La Lueta Carmen, Mauris Yves, Paratte Monique, Pettinaroli-Kempa Corinne.

### Bibliothèque :

Tavelli Jean-Michel (responsable), Aeberhard Laurence, Bouvard Denise, De Saussure Barbara, Dupraz Mona, Melet Georges, Rosset Régis, Weigl Katja.

### Ecole de ski :

Baud Nicolas, Brühwiler Bruno, Buxo Emeka, Delmege Philippe, Guyot Vincent, Oetiker Philippe.

### Mur d'escalade :

Guéra Sébastien (responsable), Haenni Titus (responsable permanences), Besson Adrien, Berger Isabelle, Coquoz Yannick, Fargeaud Valentine, Grivet Michel, Henninger Thomas, Jacquemoud Nathalie, Kirchmeier Félix, Lambert Alexandra, Rivière Estelle, Zuber Olivier.

### Groupe environnement :

Germond Stéphanie (responsable), Apothéloz Caroline, Djilani Nawel, Kunstmann Rachel, Schulte Stephan.

**Via Ferrata :** Kirchmeier Félix.

**Matériel :** Coquoz Christine, Nicolas Baud.

**Bulletin :** Jacquemoud Nathalie.

**Publicité :** Jacquemoud Nathalie.

**Réseaux sociaux :** Marie-Christelle Goodyear.

**Site Internet :** Coquoz Yannick.

**Droptours :** Bauer Pascal.

**Fichier membres :** Wünsche Laurent.

**Commission sécurité :** Berger Isabelle, Coquoz Yannick, Duc Fabien, Henninger Thomas, Roth Raphaël.

**Secrétaire :** Rivière Estelle.

**Alpiness :** Bryand Kevin.

---

## Calcul des frais de transport

### En voiture :

- jusqu'à 400 km: 60 centimes par voiture et par kilomètre
- au-delà de 400 km: 50 centimes par voiture et par kilomètre

### En train:

Pour les trajets en train, le montant de ces frais est calculé avec l'abonnement demi-tarif.

Subvention du club pour frais de transport de 50% aux jeunes (jusqu'à 22 ans / 25 ans si en formation) pour toutes les courses qui ne sont pas déjà subventionnées.

- Le prix du transport du chef de course est assumé par le club.
- La nuitée en demi-pension en cabane du chef de course est assumée par le club (pour les séjours au-delà de trois nuits, prendre contact avec le responsable A&F).

Les membres du CAS ne bénéficient d'aucune couverture d'assurance par le Club. Chaque participant doit être assuré personnellement en cas d'accident.

---

## Abonnement tunnel Mont-Blanc

Un abonnement de passage du tunnel du Mont-Blanc est à votre disposition au stamm auprès de Christine Coquoz, responsable du matériel.

Contact : [christine.c@hotmail.ch](mailto:christine.c@hotmail.ch) / port. 079 883 70 26

## Train, le transport écologique

Le CAS central a comme objectif de réduire de 40% les émissions de CO2 des courses de section d'ici à 2030 et d'atteindre un bilan CO2 neutre dans toutes les sections d'ici à 2040.

Préoccupés par le réchauffement climatique et l'impact des activités du club sur l'environnement, le Comité du GAG et le Groupe environnement ont encouragé les chefs de courses à proposer davantage de courses entièrement réalisées en transports publics.

En s'inscrivant, les participants s'engagent à faire cette course en respectant ce principe.

Ces courses sont identifiées par le logo ci-dessous dans le bulletin:



En transports publics, non seulement vous contribuez à l'économie de CO2, mais en plus vous évitez les bouchons et le stress. La course peut être préparée autour d'un café et débriefée autour d'une bière !

L'abonnement 1/2 tarif des CFF, qui coûte 185.- la première année, puis 165.-/an, vous permet de voyager à un prix très proche de celui du tarif voiture appliqué par le GAG (60 cts/km). Plus le trajet est long, plus le 1/2 tarif CFF est avantageux par rapport à la voiture; ceci est particulièrement vrai s'il n'y a que 2 ou trois personnes dans la voiture. De plus, avec le 1/2 tarif CFF, vous bénéficiez également du tarif réduit des TPG tout au long de l'année.

Pensez aussi à utiliser les cartes journalières et les billets dégriffés des CFF, aussi valables avec le 1/2 tarif.

Les cartes journalières sont disponibles sans abonnement 1/2 tarif dans la commune de Carouge à CHF 42.- (non remboursables) sur [www.carouge.ch/carte-journaliere-cff](http://www.carouge.ch/carte-journaliere-cff).

A noter que les cartes journalières de Carouge sont distribuées en priorité aux habitants de Carouge.

Elles sont également disponibles dans plusieurs communes, mais il faut les réserver assez longtemps à l'avance (en particulier les week-ends). Lien utile: <https://www.tageskarte-gemeinde.ch/fr-fr/>

La date d'utilisation de ces cartes ne peut être changée, il vaut donc mieux prévoir un autre voyage au cas où la course est annulée !



La liste « Genève-Montagne sans voiture » donne des idées de courses en mobilité douce au départ de Genève, que ce soit pour des sorties en club ou en privé: <https://genevemontagne.ch/association/mobilite/>

## Location de matériel

Pour les membres de moins de 22 ans ou moins de 25 ans en formation les locations sont gratuites.

**Les chefs de courses n'acceptent pas les participants qui ne sont pas équipés du matériel minimum de sécurité contre les risques d'avalanches, soit un set avec DVA (3 antennes), pelle et sonde.**

### Escalade:

5 sets d'escalade comprenant : 1 baudrier, 1 Reverso, 1 Petzl connect ajust (vache), 3 mousquetons à vis, 1 cordelette de 120 cm (prussik).

#### Prix de location

- Membre: Fr. 10.-
- Non-membre: Fr. 20.-

#### Pris de location d'un casque:

- Membre et non-membre: Fr. 10.-

Des chaussons d'escalade d'occasion sont aussi à disposition en prêt.

### Via ferrata:

Set de via ferrata avec 3 mousquetons. 4 sets à disposition.

#### Prix de location

- Membre: Fr. 10.-
- Non-membre: Fr. 20.-

### Courses hivernales:

#### Prix de location du set (DVA, pelle et sonde)

- Membre: Fr. 15.-
- Non-membre: Fr. 20.-

#### Prix de location d'un DVA

- Membre: Fr. 15.-
- Non-membre: Fr. 20.-

#### Prix de location d'une pelle ou d'une sonde seule

- Membre: Fr. 5.-
- Non-membre: Fr. 10.-

#### Prix de location de piolet et crampons

- Membre et non-membre: Fr. 10.-

**Le matériel loué devra être rendu au plus tard au début du stamm suivant. Vous trouverez le règlement détaillé sur place.**

Responsable: **Christine Coquoz**, [christine.c@hotmail.ch](mailto:christine.c@hotmail.ch) / portable: 079 883 70 26

## Cotisations 2023

### Catégories :

<b>Jeunesse</b>	6 à 22 ans révolus
<b>Individuel</b>	Dès 23 ans
<b>Famille</b>	Deux adultes d'au moins 23 ans avec enfants de 6 à 17 ans, vivant en ménage commun et membres d'une même section
<b>Vétéran</b>	Dès 50 ans de sociétariat
<b>Membre d'honneur</b>	Distinction accordée à une personne qui a rendu d'éminents services à la cause du club ou de la montagne

### Détail de la cotisation :

Membre	Finance d'entrée	Section	CC + Les Alpes	Total
<b>Jeunesse</b>	-	12.-	33.-	45.-
<b>Individuel</b>	30.- (1ère année)	44.-	78.-	122.-
<b>Famille</b>	50.- (1ère année)	79.-	116.-	195.-
<b>Vétéran dès 50 ans de soc.</b>	-	-	48.-	48.-
<b>Membre d'honneur</b>	-	-	-	-

*Les nouveaux membres qui s'inscrivent au cours du 3ème trimestre paient une cotisation réduite de 50%.*

*Les nouveaux membres qui s'inscrivent au cours du 4ème trimestre sont exonérés de cotisation.*

*Les démissions sont acceptées jusqu'au 31 janvier. Passé ce délai, la cotisation doit être payée.*

## Conditions d'inscription aux cours du GAG et aux courses avec guide ou chef de courses :

Pour les courses ou cours avec guide, il peut être demandé aux participants de verser **des arrhes** (ou, selon les cas, la totalité du prix) lors de l'inscription.

Les chefs de courses peuvent également demander des arrhes pour leurs courses. En cas de désistement, les arrhes ne seront pas remboursées.

Nous rappelons que la section s'engage non seulement auprès des professionnels, mais aussi auprès de ses membres et de ses chefs de courses; ce n'est pas à elle d'assumer les frais engendrés par des désistements tardifs ou inopinés. Nous vous remercions de votre compréhension.

### Important:

Pour les courses avec guide, les participants sont soumis aux «Conditions générales des guides de montagne pour la Suisse»: <http://www.4000plus.ch/index.php?id=153&L=1>

Notamment:

En cas de désistement du participant, les honoraires du guide doivent être payés:

- 60 à 31 jours avant le début de la course = 25% des honoraires
- 30 à 11 jours avant le début de la course = 50% des honoraires
- 10 jours ou moins avant le début de la course = 100% des honoraires

**Pour des raisons de sécurité, le guide peut proposer une course de substitution. Le participant ne peut pas, dans ce cas-là, annuler sa participation.**

BOULANGERIE-PÂTISSERIE-CONFISERIE

CHAMPION D'EUROPE

WOLFISBERG

60  
1961|2021

Le plaisir des saveurs authentiques

CAROUGE-GENÈVE-ROLLE

## Le Mur, mode d'emploi...

Le mur est ouvert et clos par un·e membre du GAG agréé·e à le faire. Pour être agréé, il suffit à un membre d'en faire la demande et de suivre une formation auprès de Sébastien Guéra, actuel responsable du mur. Contact: [sebastien.guera@gmail.com](mailto:sebastien.guera@gmail.com).

### Horaires

Les membres agréés du GAG peuvent accéder librement au mur lors des horaires ci-dessous.

Les week-ends et jours fériés, l'accès se fera par le parc Cottier.

Les personnes agréées disposent d'un accès afin d'ouvrir et fermer la salle.

Jour	Horaire	Permanence assurée ?	Dites-leur bonjour : on partage la salle avec eux !
Mardi	19h30 - 22h00	Non	Cours de zumba fitness
Mercredi	12h00 - 22h00	Non	Cours combat
Jeudi (Stamm GAG)	19h30 - 22h00	Oui	Cours gym
Vendredi	20h00 - 22h00	Non	Cours gym
Samedi	14h00 - 20h00	Non	Libre
Dimanche	10h00 - 20h00	Non	Cours gym

### Règlement

Vous le trouverez ci-dessous ainsi que dans la salle. Au-delà de ces quelques règles, le bon sens, le respect des autres usagers et des locaux prévaut !

### Accès

- Le mur d'escalade ne doit être utilisé que pendant les horaires d'ouverture définis qui sont indiqués sur le site internet et dans ce bulletin.
- Les personnes agréées à ouvrir la salle durant les horaires définis doivent avoir suivi une formation. Leur liste est disponible sur le site internet de la section.
- Il est obligatoire pour la personne qui ouvre le mur de s'inscrire en arrivant dans la salle, elle y indique la date et le nombre de personnes qui utilisent le mur.

### Règles des locaux

- Les chaussures de ville doivent être enlevées tout de suite à l'entrée de la salle.
- L'utilisation de la magnésie est interdite sauf sous forme liquide.
- Les utilisateurs du mur ne doivent pas utiliser les douches de la salle de gym.
- La personne qui a ouvert la salle doit partir la dernière. Elle est responsable de laisser la salle propre, rangée, avec les tapis relevés et les lumières éteintes.
- Il est interdit de modifier le positionnement des prises d'escalade.

## Utilisateurs grimpeurs

- Chaque personne grimpe sous sa propre responsabilité, en appliquant les principes de sécurité propres à l'escalade en salle.
- Les enfants en dessous de 14 ans grimpent sous la responsabilité de leurs parents ou d'un adulte responsable.
- Les jeunes de 14 à 18 ans doivent être encadrés par une personne agréée à ouvrir le mur.
- Chaque grimpeur utilise son propre matériel et en garantit le bon état.
- Les grimpeurs présents doivent respecter les consignes de la personne agréée à ouvrir le mur, cette personne peut au besoin exclure un utilisateur.

Merci à toutes et tous et bonne Grimpe !

*Votre comité*

## Sortir de sa zone de confort

**Longues voies à Arnad, les 10-11 octobre 2020**

*Chaque grimpeur a un seuil au-delà duquel il ne se sent pas capable de s'engager. C'est la tolérance à un seuil plus haut qui le fait sortir de sa zone de confort. Cette question est absolument indépendante du niveau de difficulté puisqu'elle est présente, tant pour un grimpeur peu expérimenté, que pour un grimpeur de très haut niveau. Avant les périodes froides mais surtout après ce foutu COVID qui nous a empêchés de grimper pendant une bonne partie de l'année, j'ai mis au programme du club un dernier week-end de grimpe dans le Val d'Aoste. Les voies choisies ne sont pas particulièrement difficiles mais le manque d'entraînement a diminué le niveau de chacun, ce qui demande plus d'engagement pour une voie d'un même niveau.*

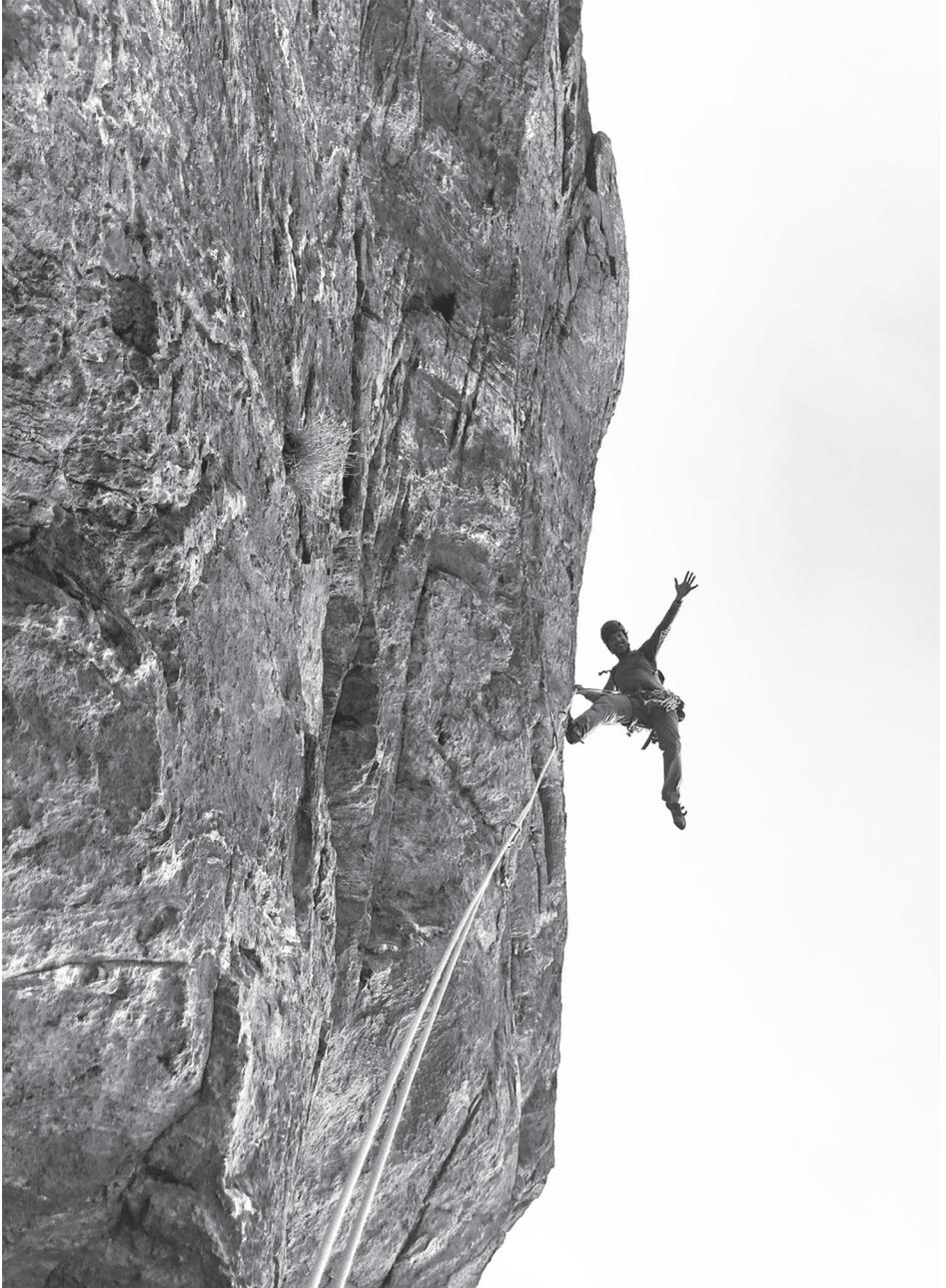
*Le premier jour, nous nous rendons au Montey Coudrey, pour parcourir le rocher brun et sculpté de Dr Jimmy, une voie de 11 longueurs. La première partie est une fantastique promenade assez facile. À la 10ème longueur, il faut franchir un mur vertical au-dessus d'une faille. La peur de tomber, même si les points sont rapprochés, la situation au-dessus du vide avec peu de prises de mains franches, engendrent une situation inconfortable. Le passage demande clairement de sortir de sa zone de confort. Le confort est un état psychologique dans lequel une personne se sent à l'aise. En sortir cause de l'anxiété et entraîne une réaction de stress. Après trois mouvements, le mur raide est franchi avec la sensation de la réussite et l'impression de s'être surpassé. Au sommet, heureux d'être arrivés au bout de cette longue voie, nous savourons la lumière de cette fin de journée d'octobre qui baisse rapidement et le froid nous incite à rejoindre la voiture rapidement. À la nuit tombée, nous arrivons à l'Auberge Napoleone à Mont Jovet. Loin de l'ambiance festive d'un mariage qui a lieu dans la salle principale, nous partageons un bon repas chaud et discutons de l'appréhension et de la peur dans la voie, tous prêts à repartir.*

*Le lendemain, nous nous rendons dans le site de Courtil, une paroi plus ensoleillée que celle du jour précédent pour faire l'ascension de la voie Spigolo overfive. Après la première longueur, nous sortons de la couronne des arbres pour profiter de la vue impressionnante sur le paysage. Après quelques passages faciles, à la 5ème longueur, nous arrivons au passage délicat situé dans un petit dièdre au-dessus du dernier piton. La situation, au-dessus du point d'assurage et la peur de la chute génère une situation délicate. Je pense alors à me reposer dans la corde, mais se reposer c'est renoncer à parcourir la voie proprement et abandonner l'idée de s'approcher de sa limite. L'assurage est bon et je peux par conséquent prendre un risque dans ce passage : par une petite traversée sur de minuscules prises, j'atteins un replat avec de bonnes prises. J'éprouve alors une énorme satisfaction liée au dépassement de soi. À l'arrivée au sommet, j'éprouve la sensation du devoir accompli. À la descente, sur un chemin tranquille, en repensant au pas difficile, j'éprouve l'impression d'avoir participé à un combat et de l'avoir gagné. En réalité, c'est un combat contre soi-même car le risque objectif de se blesser est quasiment nul. La sortie de sa zone de confort met en avant une qualité essentielle qui est celle du courage. Le courage n'est pas invariable chez un même grimpeur car chacun passe par des phases d'exaltation et de découragement. Lorsque le combat est gagné, il génère une grande satisfaction et une douce sensation d'apaisement. Dans le choix de la difficulté d'une voie, il existe une tension entre la recherche de difficultés et ses propres capacités à les vaincre. Dans une voie trop facile, il y a le risque de s'ennuyer. Dans une voie trop difficile, c'est la crainte de ne pas arriver en haut ou de finir exténué. Le maximum de plaisir est atteint lorsqu'on a l'impression de se surpasser légèrement, et c'est exactement ce que l'on a vécu lors de ce week-end à Arnad.*

*Adrien Besson, avec Yann Su, Song Xing.*



*Courtil, Spigolo Overfive, D+ 5c-5bA0 P1.*



*Monte Coudrey, Dr Jimmy, D+ 6a>5bA0 P1.*

## Les split-boardeurs du GAG

*Ils parlent de planche. Quoi ? Une planchette ? Comme une assiette valaisanne ? Mais non, c'est comme deux skis réunis avec des fixations de travers.*

*Ils ont l'allure d'avoir mis leurs skis à l'envers à la montée.*

*Ils parlent de « boots », de « palets », de « crochets de split ».*

*Ils ne disent pas skier en hors-pistes mais « rider » en « backcountry ».*

*Ils ne disent pas suivre « la trace » du chef de course mais plutôt suivre le « skin track ».*

*Ils transpirent un peu dans les traversées verglacées.*

*Il s'agit bien du groupe des split-boardeurs du GAG qui a fait deux sorties épiques les 29.01.23 à La Berte et 03.03.23 aux Monts Telliers, par beau temps et avec de la bonne neige poudreuse. C'était parmi les meilleures sorties de la saison, comme si les valeurs positives de ce sport influaient sur la météo et la qualité de la neige. Participants : Oreste, Thomas, Hunter, Patricia, Denis, Petr.*

**Si tu veux rejoindre le groupe, apprend le vocabulaire spécifique et prend contact avec les organisateurs. Chef de course : Adrien Besson. Adjoint : Mathias Buhler.**





## ALPINESS

Envie de faire de la montagne entre jeunes ? Grimpe, escalade longue voie, alpinisme, randonnée pédestre, bivouac, canyoning, formation et film. Le team Alpiness t'encourage à préparer tes week-ends de l'été à venir !

### Présentation :

Alpiness regroupe les jeunes membres des sections Genevoise et Carougeoise du CAS. Avec un programme varié tout au long de l'année, le but d'Alpiness est avant tout d'initier et de perfectionner les jeunes montagnard·e·s pour les amener à plus d'autonomie et de sécurité en montagne. L'été, nos activités se partagent entre l'alpinisme et l'escalade ainsi que la randonnée et le bivouac. Le programme d'hiver comprend du ski de randonnée et du ski-alpinisme, ainsi que des initiations à la cascade de glace. Durant tout l'hiver, nous nous retrouvons aussi une fois par semaine pour grimper en salle, afin d'entretenir notre technique d'escalade. Chaque saison, nous proposons un programme progressif permettant aux participant·e·s régulier·ère·s de progresser tout au long de la saison.

Nos sorties sont régulièrement encadrées par des guides de montagne, dont les frais sont généreusement pris en charge par nos deux sections mères, la Carougeoise et la Genevoise. De plus, tous nos chef·fe·s de courses sont diplômé·e·s Jeunesse et Sport, et donc reconnu·e·s par la Confédération Helvétique (rien que ça !).



## Team Alpiness

*Alpiness, la section jeunesse des clubs alpins de Carouge et de Genève a constitué équipe mixte de huit alpinistes en devenir. Âgés de 21 à 28 ans et réunis par une même passion de la montagne, nous nous sommes lancés dans l'organisation d'une expédition hors de l'Europe.*

*La montagne est pour nous un espace de contemplation, de dépassement, mais avant tout de partage. Par conséquent, l'expérience humaine est au cœur de notre projet d'expédition.*

*En 2023, nous nous rendrons au Pérou. Surplace, nous ferons équipe avec les membres de l'association Du muletier au guide de montagne. Cette association cherche à promouvoir l'émancipation des Amérindiens Quechuas à travers le tourisme de montagne et la formation de guides U.I.A.G.M. Si le projet est encore en cours d'élaboration, notre objectif actuel est de gravir le Chumpe, un sommet de 6106 mètres situé au sud-est de Cusco, dans la Cordillera Vilcanota. L'ascension se ferait en traversée, en montant par le versant amazonien, plus sauvage et en descendant par le versant occidental. Le sommet, peu parcouru en traversée, est bien sûr un but qui nous est cher, mais notre approche se veut avant tout d'être une aventure à haute teneur humaine. L'idée de réaliser de grandes premières, et de battre des records de vitesse n'est pas celle qui nous anime. Nous partons pour cueillir la beauté en chemin et jouir des rencontres que nos pérégrinations auront à offrir.*

*L'organisation d'une expédition comme celle-ci sera formatrice pour nous. Cette expérience, nous avons la ferme intention de la partager avec les nouvelles générations grâce à notre engagement auprès de la jeunesse du C.A.S, et de renouveler cette dynamique d'expédition.*

*Très conscients des problèmes climatiques, nous nous trouvons devant une situation peu confortable en préparant ce voyage à l'autre bout du globe. N'ignorant pas ce paradoxe, nous cherchons à réduire notre impact. C'est sur ce point que tout.e montagnard.e peut se rendre utile : nous sommes à la recherche de matériel d'expédition. (Chaussures d'expédition, sacs de couchages confort -5°, mais aussi des réchauds ou des matelas de sol).*

*Si vous êtes en possession de matériel que vous imaginez prêter ou offrir à l'association, ou que vous pensez utile au projet, et pour toutes autres infos, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante :*

[team.alpiness@gmail.com](mailto:team.alpiness@gmail.com)

*Le Team Alpiness*



---

## Carnet rose

Mathilde Chevallier et Paolo Costa ont le bonheur de vous annoncer la naissance de leur petite Alice, le 3 décembre 2022.



## Mini-GAG

Le Mini-GAG, des courses pour les familles avec des petits enfants de 2 à 6 ans

Vous avez un ou plusieurs petits enfants et avez envie d'aller en montagne, vous faire des amis, échanger des idées et expériences, profiter de ce que vous aimez faire avec des petits enfants ? Grâce à notre formation en alpinisme familial du Club Alpin Allemand DAV, nous vous proposons des sorties avec enfants ou petits-enfants portés de 2 à 6 ans (nous avons un enfant de cinq ans et un autre de deux ans).

Il s'agit de sorties de niveau facile, ou peu difficile avec possibilité de pauses protégées ou en chariot à vélo. Pour les enfants grandissant, on intègre des activités découvertes, comme la grimpe, le vélo et des petites marches.

Nous nous réjouissons déjà de faire de belles sorties et connaissances !

Vous trouverez les dates de nos sorties dans le programme de courses du GAG, dans ce bulletin ou sur notre site Internet.



### Résumé du programme été 2023

- Week-end 8 et 9 juillet 2023 : week-end en cabane
- Samedi 16 septembre 2023 : grimpe au Salève
- Samedi 14 octobre 2023 : journée vélo et VTT, très adaptée à tout niveau

Pour toute question ou inscription à la mailing liste ou pour être au courant des courses hors programme, contactez Lisa et Thomas : [lisastock@gmx.de](mailto:lisastock@gmx.de), [thomashenninger@yahoo.com](mailto:thomashenninger@yahoo.com)

Pour nos membres, les formations sont en partie subventionnées par le club

## Formation « Alpinisme Estival »

**Public cible :** Toute personne sportive désirant découvrir l'alpinisme.

**Objectif :** Ce séjour en montagne est une occasion de découvrir ou de réviser les principes de base de l'alpinisme. A la suite de ce cours, le maniement correct de la corde, les différents nœuds, les techniques d'assurage, les différentes manières de progresser en rocher ou en glace n'auront plus de secrets pour vous. Il sera aussi abordé des questions d'orientation, de lecture de carte et de préparation de courses. Vous pourrez ainsi participer avec plus d'aisance aux courses du club. Nous séjournerons en cabane.

Cette course est entièrement réalisée en transports publics. En s'inscrivant, les participants s'engagent à faire cette course en respectant ce principe.

<i>Dates</i>	<i>Cours</i>	<i>Lieu</i>
23-25.06.2023	Stage d'initiation	Région Orny, Trient

**Prix :** Membres du GAG : Frs. 250.-, Jeunes Frs. 125.- Non membres : Frs 330.-

**Le prix comprend les demi-pensions dans le refuge et l'encadrement par des chefs de courses confirmés.**

Une séance obligatoire de présentation du matériel aura lieu avant le séjour.

### Programme :

**Vendredi :** Le rendez-vous est fixé le matin tôt à la Gare Cornavin. Nous nous déplacerons en transports publics jusqu'au pied du glacier de Moiry. L'après-midi sera consacré aux différents comportements sur le glacier.

**Samedi :** Durant cette journée, orientée plutôt « rocher », nous allons dans des ateliers pratiques poursuivre notamment les objectifs suivants : techniques d'encordement, progression en corde courte et mi-longue. En soirée, introduction à la planification d'une course y compris la lecture de carte.

**Dimanche :** Départ tôt le matin à la lampe frontale pour une course d'application préparée la veille. Le retour à Genève est prévu en début de soirée.

**Responsable :** Adrien Besson

**Inscription/renseignements par e-mail :** [formations@cas-le-gag.ch](mailto:formations@cas-le-gag.ch)

Il n'y a pas de meilleure manière pour se familiariser avec une nouvelle passion!

# Cours de base "Cartographie et orientation"

**Public cible :** Tous publics.

**Objectif :** Acquisition des bases pour : la lecture des cartes suisses et françaises, la préparation cartographique d'une course, s'orienter par bonne visibilité et utilisation du GPS.

<i>Dates</i>	<i>Cours</i>	<i>Lieu</i>
07.10.2023	Théorie	La Givrine
08.10.2023	Pratique	La Givrine

## Programme :

**Samedi :** Théorie : systèmes de projection, coordonnées et quadrillages, les Nords, les instruments, tactiques d'orientation, préparation de la course du lendemain.

**Dimanche :** Exercices pratiques d'orientation dans le terrain.

**Responsables :** Michel Grivet.

### Inscription/renseignements :

Au stamm ou par e-mail : [formations@cas-le-gag.ch](mailto:formations@cas-le-gag.ch) du 1er septembre au 1er octobre.

# Cours de sécurité des Raimeux (Section Prévôtoise)

Ce cours est organisé par la section Prévôtoise depuis plus de septante ans !! Il est ouvert à tous les membres du CAS.

Vous y apprendrez les techniques de sécurité et de sauvetage en paroi.

De nombreux membres du GAG ont déjà participé à ce cours et peuvent témoigner de la qualité de cette formation et de l'excellent accueil de cette section amie.

**Informations et inscriptions possibles dès fin avril sur le site internet de la section Prévôtoise.**

**Lien:** <https://www.cas-prevotoise.ch>

## Prévision de formations pour l'hiver 2023/2024

### Cour refresh sécurité randonnée hivernale

Pour permettre au plus grand nombre possible de membres de se mettre à jour, nous proposons deux sessions de révision des techniques de sécurité pour la randonnée à ski.

#### Programme :

- Recherche et dégagement de victimes d'avalanche.
- Gestion d'accident.

**Session 1 :** le samedi 16 décembre 2023

**Session 2 :** le dimanche 17 décembre 2023

### Cours de base hiver initiation/sécurité ski de randonnée

Cours en 3 modules :

- Une soirée de préparation du cours plus de la théorie sur le DVA et la connaissance de la neige.
- Un week-end (du vendredi soir au dimanche) atelier de recherche de victimes, gestion d'accident et préparation et réalisation de course.
- Un week-end d'application en réalisant 2 courses (non obligatoire).

### Cours cascade de glace

Trois modules prévus, 2 fois 1 jour et 1 week-end.

Dates à définir.

## Les courses réussies

<b>Type</b>	<b>Alpi</b>	<b>Alpinisme</b>	<b>CasGl</b>	<b>Cascade de glace</b>	<b>Cours</b>	<b>Formation</b>
	<b>SkP</b>	<b>Ski de piste</b>	<b>Raq</b>	<b>Randonnée raquettes</b>	<b>VTT</b>	<b>Vélo VTT</b>
	<b>SkR</b>	<b>Ski de randonnée</b>	<b>Rdo</b>	<b>Randonnée à pied</b>	<b>Raq</b>	<b>Raquette</b>
	<b>SkF</b>	<b>Ski de fond</b>	<b>ViaFe</b>	<b>Via ferrata</b>	<b>Div</b>	<b>Divers</b>
	<b>Rparc</b>	<b>Randonnée à ski sur itinéraire sécurisé</b>				

Date	Durée	Type	Sommet	Chef - fe de course
2022-09-18	1 jour	Esca	Grimpe en longue voie au Jallouvre	Adrien Besson
2022-09-20	soirée	Esca	La grimpe du mardi au Salève	Adrien Besson
2022-09-21	soirée	Cours	Formation d'accès au mur du GAG	Sébastien Guéra
2022-09-22	1 jour	Div	Soirée information: Formations Chef- fe - s de course	Adrien Besson
2022-09-24	1 jour	Esca	Préparation mentale / physique pour grimpe	Nathalie Dietschi
2022-09-27	soirée	Esca	La grimpe du mardi au Salève	Adrien Besson
2022-09-30	3 jours	Esca	Longues voies à Arnad	Adrien Besson
2022-10-01	2 jours	Rdo	Mini GAG (1-5 ans famille): week-end en cabane	Lisa Stock
2022-10-05	1 jour	Rdo	Dessiner la montagne : Le Roc des Tours	Mona Dupraz
2022-10-08	2 jours	Cours	Cours Cartographie et orientation	Michel Grivet
2022-10-12	soirée	Cours	Initiation/révision à l'escalade indoor 1/4	Valentine Fargeaud
2022-10-14	3 jours	Cours	Formation coinceurs au pays des Grès	Sébastien Guéra
2022-10-15	2 jours	Esca	Week-end grimpe Gastlosen	Vincent Namy
2022-10-15	1 jour	Esca	Escalade longue voie, Suite Logique	Nicolas Baud
2022-10-16	1 jour	Rdo	Pic Marcellly 1999m	Geneviève Janin Ndaw
2022-10-16	1 jour	Esca	Météorire, longue voie en Valais	Adrien Besson
2022-10-23	1 jour	Rdo	Col de la Forclaz 1840m	Josiane Mathys
2022-10-29	2 jours	Esca	Week-end drytooling	Luca D'Amico
2022-10-30	1 jour	Rdo	Gorges de Covatanne	Francesco Bruscoli
2022-11-02	soirée	Cours	Initiation/révision à l'escalade indoor 3/4	Valentine Fargeaud
2022-11-05	Matin	Cours	Initiation/révision à l'escalade indoor 4/4	Valentine Fargeaud
2022-11-17	4 jours	Cours	2 week-ends pour une grande paroi 2/2	Sébastien Guéra
2022-12-03	1 jour	SkR	Tête de Vêrét depuis les Molliets	Bruno Boehm
2022-12-04	1 jour	SkR	Tête de Balme 2321m	Katja Weigl
2022-12-04	1 jour	Div	Soirée Mini-GAG (1-5 ans famille)	Thomas Henninger
2022-12-05	soirée	Cours	Information sur l'APPLICATION swisstopo	Michel Grivet
2022-12-08	soirée	Div	Projection de film avec Patagonia	Valentine Fargeaud
2022-12-10	2 jours	SkR	Week-end formation avalanche + Galehorn	Robin Delabays
2022-12-10	2 jours	Raq	Week-end formation avalanche + Spitzhorli	Luca Perrig
2022-12-12	soirée	Cours	Découverte/Révision du ski de randonnée - mod. 1/3	Michel Grivet
2022-12-16	1 jour	Raq	Rut du bouquetin au Creux du Van	Yasna Filipovic
2022-12-17	1 jour	Cours	Cours Refresh sécurité randonnée hivernale 1	Michel Grivet
2022-12-17	1 jour	SkR	Pointe de Talamarche 1850m	Thomas Dagonnier
2022-12-17	2 jours	SkR	S'il y a de la neige	Stephan Schulte
2022-12-17	2 jours	Cours	Week-end refresh au Grand-Saint-Bernard	Kevin Bryand
2022-12-18	1 jour	Cours	Cours Refresh sécurité randonnée hivernale 2	Michel Grivet
2023-01-04	5 jours	SkR	Camp de Nouvel An autour de la cabane Maighels	Jocelyn Roth
2023-01-07	2 jours	Cours	Cascade de glace - Initiation groupe 1	Dimitri Bachmann
2023-01-08	1 jour	Cours	Cascade de glace 1 (initiation/révision)	Richard Nozin
2023-01-10	soirée	Esca	La grimpe du mardi indoor	Adrien Besson
2023-01-13	3 jours	Cours	Découverte/Révision ski de randonnée - mod. 2/3	Michel Grivet
2023-01-14	1 jour	Rparc	Randoparc aux Marécottes ou à Morgins	Carmen La Lueta Guyard
2023-01-15	1 jour	Cours	Cascade de glace 2 (initiation/révision)	Richard Nozin
2023-01-17	soirée	Esca	La grimpe du mardi indoor	Adrien Besson
2023-01-20	1 jour	SkR	Le Môle 1863m (nouvelle date)	Adrien Besson
2023-01-21	2 jours	Cours	Cours ski rando - mod. 3/3 courses d'application	Katja Weigl
2023-01-21	2 jours	Cours	Cascade de glace 3 (Grandes voies)	Richard Nozin
2023-01-21	2 jours	SkR	Week-end à la cabane Barraud	Stephan Schulte
2023-01-21	1 jour	Cours	Cours école de ski du GAG	Nicolas Baud
2023-01-21	2 jours	Cours	Week-end formation promo moniteur à Saanen	Kevin Bryand
2023-01-22	1 jour	Raq	Crête des Béné 1915m	Josiane Mathys

# Les courses réussies

Date	Durée	Type	Sommet	Chef - fe de course
2023-01-22	1 jour	SKP	Mini GAG (2-6 ans famille): journée Mini-ski	Lisa Stock
2023-01-24	soirée	Esca	La grimpe du mardi indoor	Adrien Besson
2023-01-25	1 jour	SKR	La Dôle de nuit 1677m	Francesco Bruscoli
2023-01-28	1 jour	SKR	Pointe d'Andey 1877m	Sophie Borloz
2023-01-28	1 jour	SKR	Les Quatre Têtes 2364m	Jérôme Fillettaz
2023-01-28	1 jour	SKR	Haute Corde 2326m par Anzeindaz	Olivier Probst
2023-01-28	1 jour	Cours	Cours école de ski du GAG	Nicolas Baud
2023-01-28	1 jour	SKR	Pointe Noire de Pormenaz 2323m	Renaud Walder
2023-01-28	2 jours	Cours	Cascade de glace - Initiation groupe 2	Luca D'Amico
2023-01-28	2 jours	Raq	Gastlosen, chalet du Soldat - retour à Flendruz	Luca Perrig
2023-01-28	2 jours	SKR	Walighürli 2050m - Traversée Diablerets-Feutersoey	Katja Weigl
2023-01-29	1 jour	SKR	Folliu Borna 1848m	Francesco Bruscoli
2023-01-29	1 jour	SKR	La Berte 1989m en splitboard	Adrien Besson
2023-01-31	soirée	Esca	La grimpe du mardi indoor	Adrien Besson
2023-02-04	1 jour	SKR	Tsermon 2140m	Olivier Probst
2023-02-04	1 jour	Cours	Cours école de ski du GAG	Nicolas Baud
2023-02-04	1 jour	SKR	La Dôle, depuis St-Cergue - 1677m	Hervé Gosolin
2023-02-04	2 jours	SKR	Week-end à la Fouly	Renaud Walder
2023-02-05	1 jour	SKR	Le Grammont 2171m, par le Lac de Taney	Adrien Besson
2023-02-05	1 jour	SKR	Le Grammont 2171m, Combe de la Chaumény	Thomas Dagonnier
2023-02-05	1 jour	SKR	Pic Chaussy 2351m	Olivier Probst
2023-02-05	après-midi	SKR	Sortie pleine lune, à la Dôle, après-midi et soir	Kevin Bryand
2023-02-07	soirée	Esca	La grimpe du mardi indoor	Adrien Besson
2023-02-09	1 jour	SKR	Tête de Bostan pt 2100m	Michel Grivet
2023-02-11	2 jours	Raq	Hospice du Grand Saint-Bernard - Tête Fonteinte	Nicolas Baud
2023-02-11	2 jours	SKR	Val d'Arpette	Stephan Schulte
2023-02-11	1 jour	SKR	Pointe Ratti 1923m	Francesco Bruscoli
2023-02-11	2 jours	Raq	Cabane Barraud	Luca Perrig
2023-02-11	2 jours	SKR	Week-end autour de l'auberge de Tannay	Robin Delabays
2023-02-11	2 jours	CasGl	Cascade de glace à Cogne	Mattijs Vollenberg
2023-02-11	1 jour	SKR	Arnehore 2211m, Tête de Clé 2015m, Feutersoey	Thomas Henninger
2023-02-12	1 jour	SKR	Pic Chaussy 2351m	Dorothea Endres
2023-02-12	1 jour	Raq	Le Mont Tendre 1679m	Agnieszka Cholewinska-Nielsen
2023-02-12	1 jour	SKR	Pointe de Chalune 2116m	Isabelle Berger
2023-02-14	soirée	Esca	La grimpe du mardi indoor	Adrien Besson
2023-02-17	2 jours	SKR	Ski rando en Entremont 1	Bruno Beurret,
2023-02-18	1 jour	SKR	Pointe Ronde 2700m	Jérôme Fillettaz
2023-02-18	1 jour	SKR	L'Ambrevetta 2463m	Nicolas Baud
2023-02-18	4 jours	SKR	Camp d'hiver au Diemtigtal	Dimitri Bachmann
2023-02-25	2 jours	SKR	Mont Rogneux 3084m	Stephan Schulte
2023-02-25	2 jours	Raq	Week-end en raquettes à travers les Alpes Vaudoises	Nicolas Baud
2023-02-25	2 jours	Raq	Kiental : Chistihubel - Aabeberg	Luca Perrig
2023-02-26	1 jour	SKR	Tête de la Combaz 2445m	Isabelle Berger
2023-02-28	soirée	Esca	La grimpe du mardi indoor	Adrien Besson
2023-03-02	1 jour	SKR	Ambrevetta 2463 m	Michel Grivet
2023-03-02	soirée	Div	Conférence sur le loup de la Vallée de Joux	Caroline Apothéloz
2023-03-03	1 jour	SKR	Les Monts Telliers 2951m en splitboard	Adrien Besson
2023-03-04	2 jours	SKR	Col ouest de Barasson 2634m - Mont Fourchon 2901m	Nicolas Baud
2023-03-04	2 jours	SKR	WE autour de l'hôtel Weisshorn (Val d'Anniviers)	Sandra Schaeppi
2023-03-04	2 jours	SKR	Week-end en local hiver à la cabane Fenestral	Jocelyn Roth
2023-03-07	soirée	Esca	La grimpe du mardi indoor	Adrien Besson
2023-03-11	2 jours	Cours	Initiation ski alpi 1a: Lämmerenhütte	Dimitri Bachmann
2023-03-11	2 jours	Raq	Week-end au Simplon Wasenalp	Josiane Mathys
2023-03-14	soirée	Esca	La grimpe du mardi indoor	Adrien Besson
2023-03-15	soirée	Cours	Initiation/révision à l'escalade indoor 2/4	Valentine Fargeaud
2023-03-16	1 jour	SKR	Ski hors piste en station	Michel Grivet
2023-03-18	2 jours	Cours	Initiation ski alpi 1b: Cabane Britannia	Kevin Bryand
2023-03-18	2 jours	SKR	Week-end à Arolla	Isabelle Berger
2023-03-18	2 jours	Raq	Découverte des Gastlosen	Agnieszka Cholewinska-Nielsen
2023-03-19	1 jour	SKR	Tête Pelouse 2537m	Sophie Borloz
2023-03-22	soirée	Cours	Initiation/révision à l'escalade indoor 3/4	Valentine Fargeaud

## Chef·fe·s de courses actif·ve·s Automne 2023

Prénom Nom	E-mail	Portable	Hiver	Été	Escalade	Rando	Famille
Adrien Besson	adrien.besson@group8.ch	078 642 07 60	2	1			
Agnieszka Cholewinska-Nielsen	agnieszka.rain@gmail.com	078 955 21 16				X	
Alexis Ramusat	a.ramusat@gmail.com	079 930 46 13	1				
Caroline Apothéloz	caroline.apotheloz.cas@gmail.com					X	
Céline Schlegel	celine@elistyle.com	079 313 58 76		1			
Christophe Pernet	cpernet@bluewin.ch	077 445 68 76				X	
Dimitri Bachmann	dimitribachmann@hotmail.com	076 371 82 92	2	1			
Félix Kirchmeier	felixki@web.de	076 47 90 650		1			
Francesco Bruscoli	fbruscoli@yahoo.com	076 330 91 07	1	1			
Gaëtan Simian	simianateag@gmail.com	076 456 20 96	1	1	X		
Geneviève Janin Ndaw	janinndaw@hotmail.fr	078 685 29 79				X	
Isabelle Berger	isabelle.berger@hispeed.ch	079 352 70 79	2	2			
Jérémy Schmid	jeremyschmid.pro@gmail.com	079 194 19 52			X		
Jérôme Fillettaz	jeromefillettaz@gmail.com	078 753 33 87	1	1			
Josiane Mathys	josy14@bluewin.ch	079 360 17 93				X	
Katja Weigl	katja.weigl@gmail.com	077 421 71 94	1				
Kevin Bryand	kevinbryand@bluewin.ch	079 735 95 02	2				
Lisa Stock	lisastock@gmx.de	078 685 26 29		1			X
Luca D'Amico	luca.damico03@gmail.com	079 122 76 61	1				
Luca Perrig	luca.perrig@gmail.com	078 712 55 81	1				
Mattijs Vollenberg	mattijs.vollenberg@laposte.net	076 445 41 05	1	1			
Michel Grivet	m.grivet@bluewin.ch	079 477 43 47	2				
Michel Piola	piolamichel@hotmail.com	0033 645 58 19 31	Guide				
Mona Dupraz	monadupraz@gmail.com	079 703 19 84				X	
Nicolas Baud	nicolas.baud@outlook.com	079 372 11 51	1	1			
Nicolas Freyre	nicolas.freyre@infomaniak.ch	079 594 35 13		1			
Olivier Zuber	zeitoun@mac.com	078 603 15 42	1				
Paolo Costa	paolo.costa.costa@gmail.com	079 584 38 82	1				
Robin Delabays	robin.delabays@gmail.com	079 587 35 60	1	2			
Sébastien Guéra	sebastien.guera@gmail.com	078 802 38 69	Professeur escalade				
Sébastien Weil	s_weil@hotmail.com	078 649 08 18	1				
Thomas Henninger	thomashenninger@yahoo.com	076 752 62 62	2	2	X	X	X
Titus Haenni	haenni0@gmail.com	076 371 91 41	1				
Valentine Fargeaud	v.fargeaud@hotmail.com	079 938 05 36			X		
Vesna Filipovic	vesniza.f@gmail.com	076 822 97 53				X	
Vincent Namy	bariboule@gmail.com	076 384 98 82		1			
Yves Devillard	yves.devillard@gmail.com	079 341 88 32	2	2	X		

---

## Nouveaux chefs/nouvelles cheffes de courses

Félicitations à notre chef de courses :

Adrien Besson : qui a réussi sa qualification de chef de courses Hiver 2 CAS.

Nous lui adressons un chaleureux merci pour son engagement au sein du club.

*Le Comité*

---

## Remerciements aux cheffes et chefs de courses

Grâce à votre engagement nos membres ont pu, comme à l'accoutumée, profiter de belles sorties en montagne en sécurité et avec plaisir. Vous êtes l'âme de notre club.

Les responsables des activités et de la formation vous remercient, au nom du comité et de tous les membres, et vous souhaitent de belles courses pour les saisons d'été et d'automne qui s'annoncent.

Toute l'équipe Activités et Formation

## Trail



Cette année, le GAG à le plaisir de vous proposer des sorties trail adaptées à tous les niveaux.

De la sortie d'initiation de quelques kilomètres, jusqu'à des sorties de plusieurs dizaines de kilomètres en montagne. Ces courses offrent une nouvelle opportunité de découvrir la nature en se déplaçant légèrement et rapidement.

**Céline Schlegel et Sébastien Weil vous proposent deux courses :**

[jeudi 10 août Trail - Initiation au Salève](#)

[jeudi 17 août Trail - La Dôle depuis Chésereux](#)

## Liste des abréviations des activités

<b>Alpi</b>	Alpinisme	<b>Esca</b>	Escalade	<b>SkF</b>	Ski de fond
<b>CasGI</b>	Cascade de glace	<b>Rdo</b>	Randonnée	<b>SkP</b>	Ski de piste
<b>Cours</b>	Cours technique	<b>Rda</b>	Randonnée alpine	<b>SkR</b>	Ski de randonnée
<b>Div</b>	Divers	<b>Raq</b>	Randonnée raquettes	<b>VTT</b>	Vélo tout terrain
<b>Trail</b>	Course en montagne	<b>Rparc</b>	Randonnée à ski sur itinéraire sécurisé	<b>ViaFe</b>	Via ferrata
	Alpiness		Formation		Transport écolo

## Attention

### Le calendrier des courses peut être sujet à modifications !

Pour obtenir les dernières mises à jour, il est conseillé de consulter régulièrement le logiciel de gestion des courses en ligne sur le site. De plus, vous obtiendrez davantage de détails sur le site.

Pour cela, vous devez vous connecter sur le site du GAG <https://cas-le-gag.ch/> et cliquer sur "S'INSCRIRE AUX COURSES" ou directement sur <http://droptours.cas-le-gag.ch/>

Pour vous inscrire, vous devez vous connecter en entrant votre numéro de membre et votre mot de passe (par défaut, votre date de naissance sans les "0". Par exemple pour le 08.06.1985, il faut entrer 8.6.1985).

### Signification des informations d'inscription sur Droptours

Pour pouvoir vous inscrire en ligne, il faut que le point avant le nom de la course soit vert.

**Si le point est blanc**, vous devez aller voir le détail de la course pour savoir si :

- Vous êtes hors de la fourchette des dates d'inscription.
- Le ou la chef.fe de course ne veut pas/plus d'inscription en ligne.

**Si le point est rouge**, alors la course est soit complète et le ou la chef.fe de course ne gère pas de liste d'attente, soit la course est annulée.

### **Le module rouge (X/Y) avant le point renseigne :**

**X** = le nombre de participants déjà inscrits.

**Y** = le nombre maximum de participants acceptés.

Si le nombre d'inscrits est plus grand que le nombre de participants maximum, cela veut dire qu'il y a une ou des personnes en liste d'attente.

**Les courses Alpiness sont également ouvertes aux membres du club âgés de plus de 30 ans.**

La priorité est donnée aux jeunes d'Alpiness, mais s'il reste de la place vous serez volontiers accepté.

### **Transports publics ou covoiturage :**

Les courses non marquées "Transports publics" se font en covoiturage. Les frais de covoiturage sont répartis sur les participants (voir le chapitre « Calcul des frais de transport »).

Les courses marquées "Transports publics" sont entièrement réalisées en transports publics. En s'inscrivant, les participants s'engagent à faire ces courses en respectant ce principe.

## Echelle CAS pour la montagne et haute montagne

On utilise un système de cotation global qui classe les courses de F (Facile) à ABO (ABOminable). La cotation peut être affinée par un signe + ou -.

**Attention :** A cotation de difficulté technique égale (cotation rocher), l'altitude, le poids du sac, la longueur, le peu d'équipement en place, l'environnement, tout cela modifie totalement la donne. Il est prudent de ne pas aller jusqu'à son niveau maximum de falaise.

Dans les topos, il est souvent associé le niveau technique le plus difficile de la course en utilisant l'échelle de cotation pour l'escalade, AD/4a.

**Par exemple :** L'arête du Hörnly au Cervin (voie normale suisse) est cotée globalement D. Alors que la cotation rocher est cotée 2c. La difficulté principale consiste à trouver le cheminement, éviter les rochers friables et l'altitude. C'est beaucoup plus difficile que de grimper du 2c quelque part au soleil.

**Sur le topo la cotation pour cette voie est D/2c.**

**Avertissement :** Ces cotations sont données pour des conditions météorologiques idéales. Une chute de neige récente, du brouillard, la température, le vent ou l'orage peuvent changer considérablement le niveau de difficulté.

Cotation	Description	Exemples
"F Facile"	"Marche facile, éboulis, arête de blocs facile < 3. Glacier peu pentu. "	Les voies normales : Pigne d'Arolla, Tête Blanche, Bishorn, Breithorn, Pigne de la Lé, Rosa-blanche, La Luette.
"PD Peu Difficile"	"Demande une plus grande sûreté de pas, passages d'escalade clairement disposés et sans problème. Glacier en général peu raide, courts passages plus raides."	"Les voies normales : Mont Blanc, Aiguille du Tour, Weissmies, Combin de Corbassière, Petite aiguille Verte."
"AD Assez Difficile"	Demande une bonne habitude du terrain escarpé. Progression en corde tendue avec passages de degré 4, occasionnellement assurage avec relais. Glacier pentu passages jusqu'à 50°, petite rimaie, nombreuses crevasses. Cordée maîtrisant plusieurs techniques de progression.	"Aiguille de la Tsa : face E, Grand Cornier : arête SW, Aiguille du Midi : arête des Cosmiques, Mont Collon : voie normale, Mont Blanc de Cheilon : traversée E - SW."
"D Difficile"	Demande une bonne expérience de l'escalade et un bon sens de l'itinéraire, un pied très sûr. Progression de relais en relais sur de longues sections en degré 4 ou 5. Glaciers ou pentes de neige très raides, rimaie importante.	"Cervin : arête du Hörnli, Aiguilles Dorées : traversée E - W, Obergabelhorn : face N."

<b>"TD Très Difficile"</b>	Assurance avec relais constamment nécessaire dans les sections difficiles, escalade continuellement exigeante.	"Mont-Blanc : Grand pilier d'angle, Grandes Jorasses : Le linceul."
<b>"ED Extrêmement Difficile"</b>	Ascension de parois demandant un très grand engagement. Grandes difficultés constantes. Itinéraire complexe. Retraite compliquée, voire impossible.	"Eiger : Face nord, voie Heckmair , Grandes Jorasses : Eperon Walker, Les Drus : Directe Américaine, Cervin : Face nord, voie Bonatti."

## Echelle pour l'escalade rocheuse

Pour évaluer la difficulté, on utilise un chiffre arabe suivi d'une lettre a, b ou c, où a représente une difficulté moindre par rapport à b ou c. Cette cotation peut être suivie éventuellement d'un signe + ou - pour affiner l'évaluation de la difficulté.

Par exemple : 5c+.

Degrés	Description
<b>1</b>	Faibles difficultés. Les mains sont nécessaires pour le maintien de l'équilibre. Les débutants doivent être assurés par la corde.
<b>2</b>	Difficultés modérées. Progression moyennant combinaisons simples de prises pour les pieds et les mains.
<b>3a - 4c</b>	Terrain relativement facile. Convient pour les premiers pas ou pour une pratique irrégulière.
<b>5a - 5c</b>	Pour une pratique régulière.
<b>6a - 6c</b>	Demande une pratique régulière tout au long de l'année.
<b>7a - 7b</b>	Gestuelle évoluée et exigences physiques et psychiques très marquées.
<b>7c - 8b</b>	Haute difficulté, demande un entraînement très poussé. Niveau réalisable généralement "après travail".
<b>8c - 9b</b>	Réservé à une élite de grimpeurs professionnels.
<b>9c</b>	Niveau maximum actuel, il n'existe actuellement que peu de voies de ce niveau dans le monde.

## Echelle CAS pour la cotation des randonnées

La limite entre les niveaux T5, T6 et la cotation montagne F est parfois floue. On distingue généralement la cotation randonnée du fait que les difficultés sont moins soutenues, que les glaciers sont dépourvus de neige et que les crevasses éventuelles sont apparentes.

Cotation	Description	Exigences
<b>T1 randonnée</b>	Chemin ou sentier bien tracé. Les endroits exposés (si il y en a) sont très bien protégés. Tous risques d'accident peuvent être évités avec un comportement normal. Si balisé aux normes FSTP : jaune.	Aucune, convient aussi en "baskets". L'orientation ne pose pas de problème.
<b>T2 randonnée en montagne</b>	Chemin ou sentier avec tracé ininterrompu et montées régulières. Terrain parfois raide, risque de chute pas exclu. Si balisé aux normes FSTP : blanc - rouge - blanc.	Avoir le pied sûr, chaussures de trekking recommandées. Capacités élémentaires d'orientation.
<b>T3 randonnée en montagne exigeante</b>	Sentier pas forcément visible dans le terrain, les passages exposés peuvent être assurés avec des cordes ou des chaînes; éventuellement appui des mains pour l'équilibre. Quelques passages exposés avec risques de chute, pierrier, pentes mêlées de rochers sans chemin. Si balisé aux normes FSTP : blanc - rouge - blanc.	Avoir le pied très sûr, bonnes chaussures de trekking. Capacités d'orientation moyennes. Expérience élémentaire de la montagne.
<b>T4 randonnée alpine</b>	Sentier parfois manquant, l'aide des mains parfois nécessaire pour progresser. Terrain assez exposé, pentes herbeuses délicates, pentes herbeuses mêlées de rochers. Névés faciles et passages sur glace non recouverts de neige. Si balisé aux normes FSTP : blanc - bleu - blanc.	Être familier du terrain exposé, chaussures de trekking rigides. Capacité d'évaluation du terrain et bonnes capacités d'orientation. Expérience alpine : en cas de mauvais temps, le repli peut être difficile.
<b>T5 randonnée alpine exigeante</b>	Souvent sans chemin, quelques passages d'escalade facile. Terrain exposé difficile, pentes mêlées de rochers. Glaciers et névés présentant un risque de glissade. Si balisé : blanc - bleu - blanc.	Chaussures de montagne. Évaluation sûre du terrain et très bonnes capacités d'orientation. Bonne expérience alpine et connaissances élémentaires du maniement du piolet et de la corde.
<b>T6 randonnée alpine difficile</b>	La plupart du temps sans chemin, passages d'escalade jusqu'à II. Souvent très exposé, pentes délicates mêlées de rochers. Glaciers sans neige avec risque de glissade. En général non balisé.	Excellentes capacités d'orientation. Expérience alpine confirmée et habitude de l'utilisation du matériel technique d'alpinisme.

# Calendrier des courses

- 03.05. Dessiner la montagne : Le Noirmont 1552m** **Rdo**  
**Mona Dupraz** **T2/ +400m,-400m/4h**  

 Me : Au départ de La Cure, montée tranquille vers le Noirmont, pauses croquis au choix des participants.  
 Transports publics.  
 Inscription : par courriel, en ligne du Lu 17 avr. 2023 au Lu 1 mai 2023.  
 Nbre max. participants / 6
- 04.05. Tête Pelouse 2537m** **SkR**  
**Michel Grivet** **PD/ +1100m,-1100m/4h30**  
 Je : Course classique des Aravis.  
 Départ des Confins pour remonter la Combe du Grand Crêt et gravir une petite arête pour arriver au sommet.  
 Inscription : en ligne du Je 30 mar. 2023 au Je 27 avr. 2023  
 Nbre max. participants / 7
- 05.05.- 06.05. Initiation à l'escalade "trad" (sur coinceurs)** **Cours**  
**Michel Piola** **5b**  
 Ve-Sa : Vous avez des rêves de voies granitiques dans le massif du Mt Blanc ? Vous désirez maîtriser ces « amis » (« Friends ») qui nous sont parfois d'une si grande utilité ?  
 Ce cours est alors fait pour vous : vous pourrez vous initier progressivement à l'escalade « trad » (sur coinceurs).  
**J1** : Mur d'escalade du GAG. Découverte du matériel / conseils techniques / stratégie / pose de coinceurs / divers jeux et exercices / traversées et montées en utilisant les modules « trad » spécifiques.  
**J2** : Déplacement en voiture vers la falaise des Gaillands (Chamonix).  
 Niveau : 5b minimum en second de cordée (tous les exercices et voies peuvent être effectués avec une corde de contre-assurance).  
**Plus d'information sur le site du GAG.**  
 Inscription : par téléphone, par courriel du Di 1 jan. 2023 au Di 30 avr. 2023.  
 Nbre max. participants / 6
- 06.05. Champ Laitier 1600m** **Rdo**  
**Josiane Mathys** **T3/ +650m,-650m/5h**  
 Sa : Randonnée de printemps et jonquilles.  
 Sur la route qui mène de Thorens au Plateau des Glières, départ depuis Pont de Pierre 950m. et par le passage du Pas du Roc.  
 Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne, au stamm du Sa 1 avr. 2023 au Sa 29 avr. 2023.  
 Nbre max. participants / 8

- 06.05.** **VTT aux alentours de Ste-Croix** **VTT**  
**Francesco Bruscoli** **+1000,-1400m/5h**  
 Sa : Nous allons à Ste-Croix en train, puis montons au Chasseron sur sentiers et petites routes goudronnées. Descente sur Vuiteboeuf, en passant par les belles gorges de Covatanne.  
 Transports publics.  
 Inscription : en ligne du Di 16 avr. 2023 au Ve 5 mai 2023.  
 Nbre max. participants / 10
- 06.05.-** **Traversée Arolla - Zermatt** **SKR**  
**07.05.** **Robin Delabays** **AD+**  

 Sa-Di : Traversée de Arolla à Zermatt par le refuge des Bouquetins.  
 Inscription uniquement par e-mail auprès de Robin Delabays (robin.delabays@gmail.com)  
**Course de niveau avancé** : public cible 16-25 ans ayant déjà participé à des sorties Alpiness durant l'hiver (ouvert jusqu'à 30 ans s'il reste des places disponibles).  
 Inscription : uniquement par e-mail auprès de Robin Delabays  
 Nbre max. participants / 3
- 07.05.** **VTT aux alentours de St-Cergue** **VTT**  
**Francesco Bruscoli** **+600m,-600m/4h**  

 Di : Montée à St-Cergue en train où nous réaliserons un tour d'environ 4h. et 600m de dénivelé, avec descente sur Nyon.  
 Transports publics.  
 Inscription : en ligne du Sa 1 avr. 2023 au Ve 5 mai 2023.  
 Nbre max. participants / 5
- 13.05.** **Journée grimpe en moulinette** **Esca**  
**Luca D'Amico**  

 Sa : Tous niveaux. Lieu à définir par le chef de course.  
 Inscription par e-mail uniquement auprès de Luca D'Amico (luca.damico03@gmail.com) .  
 Inscription : par courriel.  
 Nbre max. participants / 8
- 13.05.-** **Formation : Bases du sauvetage** **Cours**  
**14.05.** **Sébastien Guéra**  
 Sa-Di : 2 jours pour découvrir et perfectionner des méthodes de secours efficaces :  
 - Faire de la remontée sur corde en paroi, sur cordes à simple et à double.  
 - Aider un second qui peine, avec des méthodes simples.  
 - Mouflage efficace (avantage mécanique).  
 - Descente vers un camarade blessé, etc...  
 Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne, au stamm du Lu 13 fév. 2023 au Ve 5 mai 2023  
 Nbre max. participants / 4
- 13.05.-** **Refresh alpinisme pour aspirants chef de course** **Alpi**  
**14.05.** **Adrien Besson** **PD+**  

 Sa-Di : Voies d'alpinisme de PD+ max  
 Transports publics.  
 Inscription : en ligne du Sa 8 avr. 2023 au Je 11 mai 2023.  
 Nbre max. participants / 5

**13.05.- 14.05. Initiation escalade longue voie - partie 1** **Cours**  
**Nicolas Baud**

Sa-Di : Idéal pour les personnes qui souhaitent s'initier à l'escalade en moulinette (voie d'une longueur) à l'extérieur, puis aux longues voies.

Situé dans les magnifiques gorges du Dailley aux Granges (Salvan) juste au-dessus de Martigny.

J1 : (moulinettes) : Secteur des Dames à l'étage (30 min. d'approche).

Pire Ainée : 4b

Périgoudin : 4a

Mistrigouille : 3c

Cornebidouille : 3c

J2 : (longue voie) : Sembrancher - secteur Tara.

Le bal des débutants 4 longueurs : 4 c

Inscription : en ligne du Sa 1 avr. 2023 au Je 27 avr. 2023.

Nbre max. participants / 5

**14.05. VTT au Salève** **VT**  
**Christophe Pernet** **+600m,-600m/3h**

Di : Depuis le Sapey, montée au sud du Salève jusqu'aux Pitons. Descente assez technique dans les sous-bois.

Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne du Sa 1 avr. 2023 au Sa 13 mai 2023.

Nbre max. participants / 8

**14.05. Col des Corbeaux - pointe E 2603m** **SKR**  
**Katja Weigl** **PD/ +1200m,-1200m/6h**

Di : Joli itinéraire de fin de saison, avec vue panoramique : massif du Mont Blanc, Alpes Bernoises,...

Depuis le barrage d'Emosson : Pointe E du Col des Corbeaux et descente sur les traces des dinosaures. Remontée à l'Aiguille du Charmoz puis descente NNE.

Le Stamm aura lieu le jeudi précédent la course, à 19h.

Inscription : par courriel, en ligne, au stamm du Di 23 avr. 2023 au Je 11 mai 2023

Nbre max. participants / 5

**18.05.- 21.05. Plus ou moins le Spaghetti Tour** **SKR**  
**Dimitri Bachmann** **AD+**



Je-Di : 4 jours dans la région de Zermatt sur les traces du Spaghetti Tour pour bien terminer la saison.

Inscription uniquement par e-mail auprès de Dimitri Bachmann (dimitribachmann@hotmail.com)

**Course de niveau avancé** : public cible 16-25 ans ayant déjà participé à des sorties Alpiness durant l'hiver (ouvert jusqu'à 30 ans s'il reste des places disponibles).

Inscription : par courriel.

Nbre max. participants / 4

- 20.05. Dent de Jaman 1875m** **Rdo**  
**Christophe Pernet** **T3/ +800m,-900m/5h**  
Sa : Départ des Cases (train), raide montée à la dent de Jaman, magnifique promontoire sur le Léman, et descente spectaculaire sur Caux au milieu des narcisses si nous avons de la chance, où nous récupérons le train à crémaillère.  
Transports publics.  
Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne du Lu 17 avr. 2023 au Ve 19 mai 2023.  
Nbre max. participants / 10
- 21.05. Croix du Grand Colombier 1500m** **Rdo**  
**Josiane Mathys** **T2/ +420m,-420m/4h30**  
Di : Boucle au Grande Colombier au-dessus de Seyssel. Départ Parking de Sur Lyand, sentier des crêtes, col de Charbonnières, Croix de Grand Colombier.  
Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne, au stamm du Lu 10 avr. 2023 au Je 18 mai 2023.  
Nbre max. participants / 10
- 21.05. Dent d'Oche 2222m** **RdA**  
**Francesco Bruscoli** **T4/ +1000m,-1000m/6h**  
Di : Petite course de mise en jambe.  
Nous nous rendons en covoiturage à La Fétieuse. Nous montons ensuite aux Chalets d'Oche pour atteindre la Dent d'Oche (T4 - cordes fixes). Descente par le côté est et retour aux Chalets d'Oche.  
La course n'est pas techniquement très difficile, mais elle nécessite un pas sûr, tant à la montée que, surtout, à la descente.  
Inscription : en ligne du Sa 15 avr. 2023 au Je 18 mai 2023.  
Nbre max. participants / 5
- 25.05. Soirée conférence : team expédition CAS** **Div**  
**Kevin Bryand**  
Je : A cette occasion Gaëtan Simian et Matthias Gribi présenteront leur expédition réalisée avec le team CAS en septembre 2022.  
**Lieu** : les locaux de la Section Genevoise, 4 av. du Mail.  
Inscription via le site internet de la Section Genevoise, un lien sera mis en place et accessible à tous.  
Nbre max. participants / 25
- 27.05.- Week-end de grimpe** **Esca**  
**29.05. Luca D'Amico**  
Sa-Lu : Tous niveaux.  
Lieu à définir par le chef de course.  
Inscription par e-mail uniquement auprès de Luca D'Amico (luca.damico03@gmail.com).  
Inscription : par courriel.  
Nbre max. participants / 8

28.05.

## Rochers de Naye

Geneviève Janin Ndaw

Rdo

T3/ +850m,-850m/5h



Di : Depuis l'arrêt de Haut-de-Caux, montée par le Crêt-d'y-Bau et Chamossale. Descente par les Dentaux, le Creux à la Cierge et Liboson d'en Haut pour revenir sur l'arrêt de Haut-de-Caux. Transports publics.

Une carte journalière des communes est recommandée à ceux qui n'ont pas de demi-tarif.

Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne, au stamm du Ve 28 avr. 2023 au Sa 27 mai 2023

Nbre max. participants / 12

01.06.

## Formation nœuds et manipulations de corde 1

Cours

Adrien Besson

Je : La saison de ski touche à sa fin et tu as oublié les principaux nœuds et les manipulations de corde alors que commence la saison d'alpinisme.

Nous te proposons 2 sessions d'initiation et de perfectionnement de grimpe où nous passerons en révision les différents éléments nécessaires à la sécurité et la progression en alpinisme. La première session aura lieu en extérieur, selon la météo. La deuxième session sera consacrée à la mise en pratique dans le terrain, au Salève.

**Module 1** : jeudi 1 juin 2022, 18h30 - 21h30

**Module 2** : jeudi 8 juin 2022 au Salève.

Départ à 17h de Genève. L'inscription est obligatoire et le nombre de place n'est pas limité pour le module 1.

Le nombre de places pour le module 2 sera établi selon les premiers de cordées.

Une préférence sera donnée aux participants inscrits à la formation "alpinisme estival" et aux personnes qui participent aux deux modules.

Inscription : en ligne du Lu 1 mai 2023 au Ma 30 mai 2023

Nbre max. participants / 12

03.06.-

## Initiation escalade longue voie - partie 2

Cours

04.06.

Nicolas Baud

5c/ +400m,-400m/1h

Sa-Di : **J1** : Douce Renaissance : belle longue voie de 5 longueurs entièrement équipée (5c, 5b oblig.)

Possibilité de mixer avec la voie d'à côté "Voisine" dont les premières longueurs sont plus faciles. 45 minutes de marche d'approche. D+ 160m. Descente en rappel.

**J2** : Suite Logique (5 b+, 5a oblig) : belle voie bien équipée de 7 longueurs.

Inscription : en ligne du Di 23 avr. 2023 au Je 1 juin 2023

Nbre max. participants / 5

03.06.-

## Formation longue voie 1

Cours

04.06.

Gaétan Simian



Sa-Di : Premier week-end de formation vers l'autonomie en longue voie. Lecture de topo, préparation, organisation, progression en falaise, technique d'assurage, ... **Niveau minimum exigé** : 5c en tête à l'extérieur. Lieu à définir par le chef de course. Inscription par e-mail uniquement auprès de Gaetan Simian

(simianateag@gmail.com).

Inscription : par courriel.

Nbre max. participants / 6



*Wiwannihorn 3000m - Sortie alpinisme - Photo Céline Schlegel*

- 06.06. Longue voie au Salève : La Grande Varappe** **Alpi**  
**Adrien Besson** **PD+ / +700m,-700m/3h**  
 Ma : Longue voie historique et mythique à l'origine des termes "varappe" et "varappeur".  
 Inscription : en ligne du Sa 6 mai 2023 au Di 4 juin 2023  
 Nbre max. participants / 5
- 07.06. Dessiner la montagne : La Pointe d'Ireuse 1891m** **Rdo**  
**Mona Dupraz** **T2 / +460m,-460m/4h**  
 Me : Depuis les Chalets de la Buchille, 1435 m, par le Pas de l'Echelle.  
 Inscription : par courriel, en ligne du Lu 15 mai 2023 au Lu 5 juin 2023  
 Nbre max. participants / 4
- 08.06. Formation nœuds et manipulations de corde 2** **Cours**  
**Adrien Besson** **PD**  
 Je : La saison de ski touche à sa fin et tu as oublié les principaux nœuds et les manipulations de corde alors que commence la saison d'alpinisme.  
 Nous te proposons 2 sessions d'initiation et de perfectionnement de grimpe où nous passerons en révision les différents éléments nécessaires à la sécurité et la progression en alpinisme.  
 Pour le détail, voir cours du 1er juin ou sur le site.  
 Inscription : en ligne du Lu 1 mai 2023 au Ma 30 mai 2023  
 Nbre max. participants / 12
- 08.06. Souper canadien** **Div**  
**Laurence Aeberhard**  
 Je : Dès 19h30, après le stamm, venez partager un repas canadien.  
 Tous à vos fourneaux ! Apportez vos meilleures recettes et partagez vos anecdotes montagnardes durant ce moment convivial entre amoureux de la montagne.  
 La présence des nouveaux membres y est, bien sûr, chaleureusement encouragée.
- 10.06.- Escalade granitique aux Aiguilles Dorées (ski-grimpe)** **Esca**  
**13.06. Michel Piola** **5c / +1100m,-1100m/4h30**  
 Sa-Ma : Vous avez bien lu : en juin, nous skierons jusqu'au bivouac de l'Envers des Dorées pour nous en aller vadrouiller sur le granite le plus célèbre du massif du Mt Blanc !  
**J1** : une heure 1/4 de portage (à priori...) nous permettra d'aller chausser les lattes aux environs du Plan de l'Arche, puis de gagner à ski (...c'est la petite "spéciale" du guide) le bivouac de l'Envers des Dorées par le glacier du Trient et le col des Plines, pour un total de 4h30 environ.  
**J2 - 3 - 4** : Là, dans le Paradis de l'escalade granitique, nous nous délecterons des fissures, dalles, "knobs", dièdres et autres reliefs minéraux réputés de ce haut lieu de l'escalade alpine. Avec pour objectif principal la classique et belle "Tajabone" (300m, max 5c/5c+ avec 2 pa), ou l'une ou l'autre des nombreuses fantastiques voies toutes récentes, non encore décrites dans les topos. Le choix est immense !  
 Inscription : par courriel du Sa 1 avr. 2023 au Me 31 mai 2023  
 Nbre max. participants / 4

10.06. **Salève Grande-Gorge intérieure**  
**Jeremy Schmid**

Alpi  
 T5



Sa : Tous niveaux.

Inscription par e-mail uniquement auprès de Jeremy Schmid (jeremyschmid.pro@gmail.com) .  
 Inscription : par courriel.

Nbre max. participants / 4

10.06.- **Formation : chutes et gestuelle en falaise**  
 11.06. **Sébastien Guéra**

Cours  
 5a

Sa-Di : Lieu à définir en fonction des conditions climatiques. Si Haute-Savoie, nuit à la maison. **Exigences** : grimper en tête au mur d'escalade ou en falaise.

N.B. Cette formation est subventionnée par le club à concurrence de Fr. 500.-. Prix de l'encadrement :

- 4 participants = 155.-/personne pour les 2 jours.

- 3 participants = 190.-/personne pour les 2 jours.

Inscription : en ligne du Lu 10 avr. 2023 au Je 1 juin 2023

Nbre max. participants / 4

10.06. **Formation premiers secours en montagne**  
**Caroline Apothéloz**

Cours

Sa : Le GAG te propose de participer à une formation de 4h sur les premiers secours en montagne. La montagne est notre terrain de jeu préféré, mais le risque zéro n'existe pas, et un accident est vite arrivé. A la différence de la ville, en montagne, nous ne pouvons bien souvent compter que sur nous-mêmes et les autres membres de notre groupe. Les secours, lorsqu'ils peuvent venir, mettent du temps à nous rejoindre (colonne de secours ou hélicoptère).

Tu souhaites avoir une base de secourisme en montagne ? Savoir comment détecter les signes d'un malaise ? Apprendre les gestes de la respiration artificielle et du massage cardiaque lorsqu'aucune ambulance ne peut venir ? Détecter et gérer une hypothermie ? Faire un pansement compressif ou effectuer un bandage pour un bras cassé dans un pierrier ? Tu as déjà des connaissances que tu aimerais rafraîchir ? Ce cours est fait pour toi !

Tu y apprendras les gestes qui sauvent, comment analyser le terrain pour porter secours de manière efficace et sécurisée, donner une alarme claire et complète et protéger une victime. Tu apprendras également à te servir de ce que tu trouveras autour de toi dans la nature et du contenu de ton sac à dos, en solution improvisée.

**Horaire** : 8h30 - 12h30. Cette formation est prise en charge par le club à hauteur de 33%, soit CHF 50.- par membre. Le solde, à savoir CHF 100.-, est à la charge des participants.

Attention, ton inscription ne sera validée qu'à réception du montant.

Inscription : en ligne, au stamm du Sa 15 avr. 2023 au Lu 5 juin 2023

Nbre max. participants / 8

11.06. **Pointe de Chavasse**  
**Geneviève Janin Nдав**

Rdo  
 T2/ +800m,-800m/4h30

Di : Départ du col de la Ramaz pour monter au col de Chavan pour descendre derrière la Pointe de Chavasse pour en faire le tour et remonter au col de Vésinaz et atteindre le sommet. Retour par le Chalet Blanc.

Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne, au stamm du Je 11 mai 2023 au Sa 10 juin 2023

Nbre max. participants / 12

**11.06. La Frasse en famille** **Esca**  
**Paolo Costa**

Di : Une journée d'escalade en moulinettes à la Frasse, un site adapté à tous les niveaux. Familles bienvenues. Nombre de participants selon premiers de cordée.

Inscription : par courriel du Lu 1 mai 2023 au Sa 10 juin 2023

Nbre max. participants / 6

**11.06. Escalade au Châtelard : Cacao Girl** **Esca**  
**Isabelle Berger** **5c**

Di : Jolie voie de 8 longueurs dans un superbe rocher, dans la région du Châtelard. Le nombre de participants dépend d'un deuxième premier de cordée. Les participants doivent déjà avoir grimpé à l'extérieur et maîtriser l'assurage. Niveau demandé, 5c en second.

Inscription : en ligne du Lu 22 mai 2023 au Je 8 juin 2023

Nbre max. participants / 5

**13.06. Grimpe et grillades au Salève** **Esca**  
**Michel Grivet**

Ma : On maintient la tradition (si la météo ne nous joue pas des tours), je vous propose de venir grimper ou prendre l'apéro au pied du Salève, dès 17h. puis de manger ensemble autour du feu les grillades que vous aurez apportées.

Nous nous retrouverons près du gros bloc d'escalade dans la forêt sous la corne du Coin dès 17h. Débutants bienvenus.

**Plus d'info sur le site du GAG.**

Inscription en ligne pour pouvoir vous avertir en cas de report ou d'annulation du Sa 13 mai 2023 au Di 11 juin 2023

**13.06. Longue voie au Salève** **Esca**  
**Adrien Besson** **4c**

Ma : Afin de profiter des longues soirées du mois de juin, nous irons parcourir une longue voie au Salève.

Inscription : en ligne du Sa 13 mai 2023 au Di 11 juin 2023

Nbre max. participants / 5

**17.06.- 18.06. Initiation alpinisme 1a : rocher** **Cours**  
**Yves Devillard** **+1200m,-1200m/6h**



Sa-Di : Week-end d'initiation à l'alpinisme à la cabane d'Orny.

Inscription par e-mail uniquement auprès de Yves Devillard

(yves.devillard@gmail.com) .

Nbre max. participants / 6

**17.06.- 18.06. Cabane de la Tourche** **Rdo**  
**Luca Perrig**



Sa-Di : Montée par la Croix de Javerne, descente par le Vallon de Nant.

Inscription par e-mail uniquement auprès de Luca Perrig (luca.perrig@protonmail.com) .

Nbre max. participants / 8

**17.06. Les Diablerets 3201m par Pierredar/Col Refuge** **Alpi**  
**Thomas Henninger** **AD-/ +2100m,-400m/8h**



Sa : Les Diablerets village glacier, de Pierredar, Pas du Lustre, sommet des Diablerets descente jusqu'au col du Dôme montée au Sex Rouge et descente en télécabine.

Transports publics.

Inscription : en ligne du Lu 8 mai 2023 au Di 4 juin 2023

Nbre max. participants / 4

**18.06. Glacier Tré-la-Tête 2096 m** **Rdo**  
**Josiane Mathys** **T2/ +900m,-900m/4h30**

Di : Départ depuis les Contamines-Montjoie, montée bucolique par le sentier au refuge de Tré-La-Tête, puis rejoindre un belvédère sur le Glacier.

Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne, au stamm du Lu 10 avr. 2023 au Je 15 juin 2023

Nbre max. participants / 10

**18.06. Cornettes de Bise 2432m** **Rdo**  
**Agnieszka Cholewinska-Nielsen** **T3/ +1450m,-1450m/7H30**

Di : Du Flon nous prenons le sentier dans la forêt pour atteindre Plan de l'Ortie puis les alpages de Verne et du Coeur. Nous continuons jusqu'au col de Verne (1815m), d'où l'itinéraire balisé nous amène jusqu'au sommet du massif des Cornettes de Bise.

Retour par le versant Taney avec une pause (peut-être baignade) vers le lac de Tanay. Sortie sportive vu les dénivelées.

Inscription : par courriel, en ligne du Je 1 juin 2023 au Ve 16 juin 2023

Nbre max. participants / 5

**20.06. Longue voie au Salève, l'Arête des Etiollets** **Esca**  
**Adrien Besson** **5c**

Ma : L'arête des Etiollets est une longue voie très spectaculaire. Le pas de la Roche fendue est un morceau d'anthologie de l'histoire de la grimpe. Il y a la vie avant et après ce rité initiatique.

Inscription : en ligne du Sa 20 mai 2023 au Di 18 juin 2023

Nbre max. participants / 5



*Bivouac au dessus de Taney, août 2022. Photo Patricia Gorin.*

**23.06.-25.06. Formation « Alpinisme Estival »** **Cours PD**



**Adrien Besson**

Ve-Di : Initiation et révision des manipulations dans le domaine de l'alpinisme. Cette formation vous permettra de participer, en fonction de votre niveau et de votre forme physique, aux courses du club avec un maximum de sécurité. La formation a lieu à la cabane de Moiry située à 2825 mètres d'altitude, dans le val de Moiry, au-dessus du charmant village fleuri de Grimetz, dans le val d'Anniviers.

**J1** : Départ de Genève en transports publics, montée à la cabane de Moiry. Découverte et révision des principales manipulations de corde en glacier.

**J2** : Découverte et révision des principales manipulations de corde en rocher. Selon niveau des participants et 2ème premiers de cordée.

**J3** : Course selon niveau des participants et 2ème premiers de cordée, descente et retour à Genève. Courses envisagées, en fonction du niveau des participants et des premiers de cordée :  
- Pigne de la Lé 3395m, PD, 590 m. - Pointes de Mourti 3563m, PD, 740 m.

Transports publics.

Inscription : en ligne du Ma 16 mai 2023 au Je 15 juin 2023

Nbre max. participants / 15

**23.06. Sentier des Etiolets - Le Salève** **Esca PD+/ +400m,-400m/3h30.**

Ve : Ce "sentier" se prête bien à une première découverte de l'escalade et surtout permet de découvrir une face du Salève cachée aux randonneurs.

De difficulté tout à fait abordable et ludique, vous pourrez découvrir les endroits mythiques du Salève et ceci après le travail.

**Plus détail sur le site du club.**

Inscription : en ligne du Ma 23 mai 2023 au Di 18 juin 2023

Nbre max. participants / 4

**24.06.-25.06. Initiation alpinisme 2a : glacier** **Cours +1200m,-1200m/6h**



Sa-Di : Week-end d'initiation à l'alpinisme à la cabane de Moiry.

Inscription par e-mail uniquement auprès de Mattijs Vollenberg (mattijs.vollenberg@laposte.net).

Nbre max. participants / 6

**24.06. Salève Grande Varappe** **Alpi PD+**

Sa : Tous niveaux.

Inscription par e-mail uniquement auprès de Jeremy Schmid (jeremyschmid.pro@gmail.com)

Nbre max. participants / 4



**25.06. Rochers des Mottets** **Esca 4c/ +600m,-600m/5h**

Di : Jolie longue voie d'escalade avec longueurs de grimpe et progression corde tendue.

Connaissance des manipulations en longue voie.

Inscription : en ligne du Je 1 juin 2023 au Je 22 juin 2023

Nbre max. participants / 5

- 27.06. Longue voie au Salève, Pilier sud** **Esca**  
**Adrien Besson** **5c**  
 Ma : Pour cette sortie, nous ferons le Pilier Sud au Salève.  
 Inscription : en ligne du Sa 27 mai 2023 au Di 25 juin 2023  
 Nbre max. participants / 5
- 30.06.-** **Aiguille du Tour 3542m** **Alpi**  
**01.07. Nicolas Freyre** **F/ +1250m,-2090m/8h**  
 Ve-Sa : Magnifique course d'initiation à la haute montagne dans un décor grandiose !  
**J1** : montée au refuge Albert 1er depuis le Tour (+1250m/4h)  
**J2** : montée à l'Aiguille du Tour (S) par le col supérieur du Tour (+840m,-2090m/8h)  
 Inscription : en ligne du Lu 22 mai 2023 au Je 15 juin 2023  
 Nbre max. participants / 4
- 01.07.-** **Cabane des Becs de Bosson - Vallon de Réchy** **Rdo**  
**02.07. Agnieszka Cholewinska-Nielsen** **T3/ +1085m,-1550m/4h30**  
 Sa-Di : **J1** : Départ de GVA en TP (train et car postal) et arrivée dans Val d'Anniviers - Barrage de Moiry (environ 11:30) Depuis le barrage de Moiry, par la piste tout terrain nous montons jusqu'au Basset de Lona. Puis le sentier passant par le Sex de Marinda (2904m) et le lac de Lona jusqu'à la cabane. (+1085m,-350m/4h30). magnifique.  
**J2** : De la Cabane de Becs de Bosson une descente dans Val de Réchy par le col de Tsevalire, le lac du Louché, le plateau l'Ar du Tsan et l'alpage de La Lé (+100m,-1550m,4h). Préservé de la civilisation, le Vallon de Réchy est un joyau de la nature.  
 Plus d'informations sur le site du club.  
 Transports publics.  
 Inscription : par courriel, en ligne du Lu 29 mai 2023 au Ve 23 juin 2023  
 Nbre max. participants / 6
- 01.07. Alphubel 4206 m** **Alpi**  
**Adrien Besson** **PD+/ +800,-800/4h**  
 Sa : Sommet en haute altitude avec course glaciaire dans un site majestueux au-dessus de Saas-Fee, dans ce paysage glaciaire très impressionnant. Voie normale, de Mittelallalin, par le Feechopf. Puis en traversée, gagner le col Alphubeljoch.  
 Départ le jour précédent en fin de journée.  
 Transports publics.  
 Inscription : en ligne du Je 25 mai 2023 au Je 22 juin 2023  
 Nbre max. participants / 5
- 01.07. VTT à la Mandallaz** **VTT**  
**Christophe Pernet** **2 Moyen/ +500m,-500m/3h**  
 Sa : Parcours ludique dans les sous-bois de la montagne de la Mandallaz, au nord d'Annecy.  
 Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne du Je 1 juin 2023 au Ve 30 juin 2023  
 Nbre max. participants / 8

**01.07.-** **Formation longue voie 2** **Cours**  
**02.07.** **Gaétan Simian**



Sa-Di : Deuxième week-end de formation vers l'autonomie en longue voie. Lecture de topo, préparation, organisation, progression en falaise, technique d'assurage, .... **Niveau minimum exigé** : 5c en tête à l'extérieur.

Lieu à définir par le chef de course.

Inscription par e-mail uniquement auprès de Gaetan Simian (simianateag@gmail.com) .

Inscription : par courriel.

Nbre max. participants / 4

**01.07.-** **Schmadrihütte** **Rdo**  
**02.07.** **Luca Perrig**



Sa-Di : Montée depuis Stechelberg, descente jusqu'à Gimmelwald. Inscription par e-mail uniquement auprès de Luca Perrig (luca.perrig@protonmail.com).

Inscription : par courriel.

Nbre max. participants / 8

**02.07.** **Tour des Diablerets en VTT : Sanetsch-Anzeinde** **VTT**  
**Thomas Henninger** **Moyen +2500m,-3300m/7h**



Di : Les Diablerets, Col du Pillon (1546m), Gsteig, montée en télécabine au Sanetsch (1200m-2000m), Col du Sanetsch (2253m); descente à Erde (801m) et remonter à Derborence et Pas de Cheville (2038m); Anzeinde; Gryon; Col de la Croix (1776m) et descente aux Diablerets.

Transports publics.

Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne du Ma 30 mai au Ve 23 juin 2023

Nbre max. participants / 6

**02.07.** **Traversée des Aiguilles Crochues 2837m** **Alpi**  
**Paolo Costa** **PD/ +650m,-1000m/6h**

Di : Une course d'arrêt accessible pour se familiariser avec les techniques d'encordement et l'assurage dynamique.

Depuis le sommet du télésiège de l'Index, nous rejoignons le Col des Aiguilles Crochues, d'où commence la traversée. Ensuite, descente au Lac Blanc et retour avec le télésiège de la Flégère.

Inscription : par courriel du Je 1 juin 2023 au Sa 1 juil. 2023

Nbre max. participants / 4

**02.07.** **Tour de l'Argentine** **Rdo**  
**Vesna Filipovic** **+1000m,-1000m/6h30**

Di : Une journée de marche autour de l'Argentine à la découverte de son histoire géologique. Comment et où ses roches se sont formées, que font-elles ici, que nous révèlent-elles ? Une journée de randonnée à la découverte de la géologie et de ces parois rendues accessibles par les frères Rémy et qui ravissent les grimpeurs.

Activité encadrée par une aspirante accompagnatrice en montagne.

Le club prend à sa charge la moitié des frais, quelle chance !

1-3 participant-e-s : 70.- fr./personne

4 participant-e-s : 60.- fr./pers.

5 participant-e-s : 50.- fr./pers.

6 participant-e-s : 40.- fr./pers.

Inscription : en ligne du Je 18 mai 2023 au Ve 30 juin 2023

Nbre max. participants / 7

## 02.07. Les Diablerets 3210m

**Francesco Bruscoli**

**Alpi**

**F/ +600m,-600m/4h**



Di : Nous prenons la télécabine du col du Pillon - Sex Rouge. Ensuite nous laissons les remonte-pentes derrière nous. Nous descendons un petit ressaut (cordes fixes) et nous montons sur le glacier des Diablerets vers le sommet. Vue magnifique assurée.

Retour par le même itinéraire. Course alpine d'une journée, facile et ne nécessitant pas d'expérience particulière.

Transports publics.

Inscription : en ligne du Je 1 juin 2023 au Ve 30 juin 2023

Nbre max. participants / 5

## 04.07. Moulinette au Salève

**Adrien Besson**

**Esca**

**5b**

Ma : Si tu veux grimper après le boulot, cette sortie est pour toi. Esprit de la course : escalade en moulinette. Matériel : baudrier, casque, ceux qui ont des dégaines les prennent, 3 mousquetons à vis, 1 ou 2 sangles, longe d'assurage (ou vache), descendeur/assureur, chaussons d'escalade, boisson, baskets pour la marche d'approche.

Plus d'informations sur le site du club.

Inscription : en ligne du Di 4 juin 2023 au Je 29 juin 2023

Nbre max. participants / 5

## 05.07. Dessiner la montagne : Lac de Tardevant, 2110 m

**Mona Dupraz**

**Rdo**

**T2/ +700m,-700m/5h**

Me : Des Confins, joli parcours progressif, au pied de ces magnifiques combes ; on empruntera le bas de Paccaly pour rejoindre la combe et le lac de Tardevant.

Inscription : en ligne du Lu 19 juin 2023 au Lu 3 juil. 2023

Nbre max. participants / 4

## 07.07.- Du Val d'Anniviers au Val de Tourtemagne

**Rdo**

### 09.07. Agnieszka Cholewinska-Nielsen

**T3/ +1600m,-1450m/8h**



Ve-Di : **J1** : (+742m,-742m/4h) Déplacement de Genève à St-Luc (train jusqu'à Sierre et car postale jusqu'à St-Luc). Funiculaire depuis St Luc à Tignousa et marche de 30 min pour atteindre la Cabane de la Bella Tola (environ +170m).

**J2** : (+1600m,-1450m/8h30) Passage du Val d'Anniviers au Val de Tourtemagne par le Tsa de Tôuno et Col de la Forcletta (2874m). Nuit à la Cabane de Tourtemagne.

**J3** : (+995m,-1335m/6h (7h. sans le funiculaire)) Retour à St Luc/Val d'Anniviers par le Meid-pass qui permet de découvrir la très belle et sauvage vallée de Tourtemagne.

Plus d'informations sur le site du club.

Transports publics.

Inscription : par courriel, en ligne du Je 1 juin 2023 au Sa 1 juil. 2023

Nbre max. participants / 5

# Electricité à Veyrier

Installations courant fort et faible

Installation et mise en service Télécom

Pose de luminaires

Dépannages

Place de l'Eglise 2

1255 Veyrier

022 784 40 84

[info@janin-sa.ch](mailto:info@janin-sa.ch)



**JANIN SA**

Electricité - Télécom

08.07.- **Combin de Corbassière 3716m** Alpi  
 09.07. **Jérôme Fillettaz** PD/ +1120m,-2280m/8h



Sa-Di : 2 jours pour atteindre le sommet du Combin de Corbassière.

**J1** : montée à la cabane Panossière (+1160m|4h).

**J2** : Combin de Corbassière par l'arête S. Descente versant W. (+1120m,-2280m|8h).

Transports publics.

Inscription : en ligne du Lu 19 juin 2023 au Lu 3 juil. 2023

Nbre max. participants / 4

08.07.- **Alpinisme autour de la cabane d'Orny** Alpi  
 09.07. **Kevin Bryand** PD+/ +1000,-1000m/6h



Sa-Di : **J1** : Montée à la cabane d'Orny et Aiguille d'Arpette. Connaissance des techniques de progression en arête rocheuse.

**J2** : Aiguille de la Cabane / Aiguille du Glacier Rond. L'idéal serait d'avoir suivi au moins une ou deux sorties d'initiation à l'escalade avant.

Transports publics.

Inscription : en ligne du Sa 13 mai 2023 au Ve 30 juin 2023

Nbre max. participants / 4

08.07.- **2 week-ends pour une grande paroi 1/2** Cours  
 09.07. **Sébastien Guéra** 5b

Sa-Di : 1er week-end pour faire connaissance et mettre à jour les acquis.

**J1** : mise à jour des divers relais en fonction de l'équipement en place et de sa qualité. Escalade en falaise.

**J2** : mise en pratique dans un itinéraire moyennement long et aux difficultés plus sérieuses en vue de préparer le 2ème week-end.

**Exigence** : être autonome pour l'assurage et la grimpe en tête.

N.B. Cette formation est subventionnée par le club à concurrence de Fr. 500.-.

Prix de l'encadrement :

4 participants = 155.-/personne pour les 2 jours.

3 participants = 190.-/personne pour les 2 jours

Inscription : en ligne du Lu 8 mai 2023 au Ve 30 juin 2023

Nbre max. participants / 4

08.07.- **Mini GAG (2-6 ans famille) : week-end en cabane** Rdo  
 09.07. **Thomas Henninger** F



Sa-Di : Sortie en famille avec portage des petits enfants et/ou à pied pour ceux qui marchent déjà ; nuit en cabane ; belle rando et techniquement facile, avec peu de dénivellé.

Transports publics.

10.07. **Aiguillette des Posettes 2200m** Rdo  
**Josiane Mathys** T2/ +800m,-800m/4h30

Lu : Itinéraire en boucle démarrant au parking du Tour par un sentier en forêt. À la descente, le retour s'effectue d'abord sur un chemin de crête (sans danger) avant de regagner la forêt et le point départ.

Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne du Me 31 mai 2023 au Ve 7 juil. 2023

Nbre max. participants / 10

- 11.07. Longue voie au Salève : Le Pilier du Solitaire** **Esca**  
**Adrien Besson** **5b**  
 Ma : Ça y est ! Le Salève est à nouveau accessible ! Si tu veux grimper après le boulot dans le magnifique cadre du Salève, cette sortie est pour toi.  
 Voir le détail sur la course du 3 mai 2022 ou sur le site.  
 Inscription : en ligne du Di 11 juin 2023 au Di 9 juil. 2023  
 Nbre max. participants / 5
- 13.07. Sentier d'Orjobet Afterwork** **Rdo**  
**Caroline Apothéloz** **T3/ +500m,-500m/3h**  
 Je : Quoi de mieux après une journée de travail que d'aller se dégourdir les jambes au Salève ? Un pique-nique à l'arrivée pour profiter de la fraîcheur et de la vue ! Départ depuis le parking du Coin. Retour par le même sentier.  
 Inscription : en ligne, au stamm du Je 1 juin 2023 au Di 9 juil. 2023  
 Nbre max. participants / 4
- 14.07.- Longues voies en Belledonne / Les 7 Laux** **Esca**  
**16.07. Felix Kirchmeier** **5b**  
 Ve-Di : Long week-end de grimpe de plusieurs longueurs dans les altitudes modestes mais un cadre de haute montagne.  
 Au programme - des voies abordables de 5a - 5c (max.) selon humeur du groupe et niveau des cordées.  
 Inscription : par courriel, en ligne du Je 1 juin 2023 au Je 6 juil. 2023  
 Nbre max. participants / 5
- 15.07.- Rimpfischhorn 4199m** **Alpi**  
**16.07. Adrien Besson** **PD/ +1600m,-1600m/6h**  

 Sa-Di : Sommet en haute altitude avec une promenade glacière dans un site majestueux entouré des plus beaux 4000 m.  
 Voie normale par la Berghaus Flue.  
 Transports publics.  
 Inscription : en ligne du Sa 17 juin 2023 au Je 13 juil. 2023  
 Nbre max. participants / 5
- 15.07.- Couronne de Bréona 3159m - La Lé 3396m** **Alpi**  
**16.07. Isabelle Berger** **AD/ +950m,-1250m/9h**  

 Sa-Di : Dans un magnifique cadre, une partie de l'arête de la Lé en aller-retour puis la traversée de la Couronne de Bréona le 2e jour.  
 Course d'arêtes demandant déjà une certaine pratique de l'alpinisme.  
 Participants connus du chef de course. Arrhes de 80 frs pour la confirmation d'inscription.  
 Transports publics.  
 Inscription : en ligne du Lu 19 juin 2023 au Je 6 juil. 2023  
 Nbre max. participants / 3

- 15.07. Cornettes de Bise 2432m** **Rdo**  
**Christophe Pernet** **T3/ +1000m,-1000m/6h**  
 Sa : Depuis les chalets de Bise, montée au pas de la Bosse puis le couloir du Séraquin. Descente sur le versant suisse, avant de retourner au départ par le col d'Ugeon. Selon les conditions, retour au parking par la crête de la tête de Charousse.  
 Pied sûr et absence de vertige !  
 Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne du Je 1 juin 2023 au Ve 14 juil. 2023  
 Nbre max. participants / 6
- 15.07.- Cabane Gattascosa** **Rdo**  
**16.07. Luca Perrig**  
 Sa-Di : Montée depuis "Zwischbergen, Bord", descente en passant par l'Irgilhorn. Inscription par e-mail uniquement auprès de Luca Perrig (luca.perrig@protonmail.com).  
 Inscription : par courriel.  
 Nbre max. participants / 8
- 15.07. Longue voie : Tête aux Chamois (Diagonale)** **Esca**  
**Thomas Henninger** **6a/ +900m,-900m/5h**  
 Sa : Longue voie.  
 Inscription : par courriel, en ligne du Je 1 juin 2023 au Di 9 juil. 2023  
 Nbre max. participants / 4
- 16.07. Trou de la Mouche 2467m** **Rdo**  
**Geneviève Janin Ndaw** **T3/ +1050m,-1050m/6h**  
 Di : Départ des Confins pour monter par la combe de Pacaly, passer le Trou de la Mouche et descendre par la combe du Grand-Crêt. Si les conditions le permettent.  
 Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne, au stamm du Ve 16 juin 2023 au Sa 15 juil. 2023  
 Nbre max. participants / 12
- 22.07.- WE camping dans le Beaufortain - Rando** **Rdo**  
**23.07. Caroline Apothéoz** **T2/ +550m,-550m/4h30**  
 Sa-Di : Deux chefs de courses (rando et escalade) s'allient pour te proposer un week-end de rando facile, de grimpe et de camping pour découvrir la magnifique région du Beaufortain et ses lacs de montagne, en compagnie d'un petit chien montagnard.  
**Plus d'informations sur le site du club.**  
 Si tu es l'heureux.se propriétaire d'un ami à 4 pattes, tu peux également le prendre avec, sachant qu'il devra impérativement rester en longe durant tout le séjour (même durant les marches).  
 Merci de l'indiquer au moment de l'inscription (race et âge).  
 Inscription : en ligne, au stamm du Sa 10 juin 2023 au Me 19 juil. 2023  
 Nbre max. participants / 5
- 22.07.- WE camping dans le Beaufortain - Grimpe et rando** **Esca**  
**23.07. Titus Haenni** **5a**  
 Sa-Di : Deux chefs de course (rando et escalade) s'allient pour te proposer un week-end de rando facile, de grimpe et de camping pour découvrir la magnifique région du Beaufortain et ses lacs de montagne, en compagnie d'un petit chien montagnard.  
 Inscription : en ligne, au stamm du Sa 10 juin 2023 au Me 19 juil. 2023  
 Nbre max. participants / 6

- 22.07. Rochers de Leschaux 1936m** **Rdo**  
**Michel Grivet** **T2/ +500m,-500m/3h**  
 Sa : En boucle depuis Solaison.  
 Montée au sommet des Rochers de Leschaux (1936m), descente sur le plateau de Cenise, passage par La Glacière et retour à Solaison.  
 Inscription : en ligne du Je 15 juin 2023 au Je 20 juil. 2023  
 Nbre max. participants / 7
- 22.07.- Expérience bivouac et fondue à 2000m** **RdA**  
**23.07. Nicolas Baud** **T3/ +850m,-1470m /6h**  
 Sa-Di : Vivre sa première expérience de bivouac au pied des Dents du Midi avec un aspirant accompagnateur en montagne.  
**J1** : +850m / 4h avec les pauses. Transports publics de Genève Cornavin à Van d'en Haut. Montée au lac des Ottans en observant les caractéristiques géologiques de la région. Bivouac avec fondue au-dessus du Lac des Ottans 2072m (région de Salanfe).  
**J2** : +410m,-1470m/6h Du lac des Ottans au col d'Emmaney pour ensuite rejoindre le Trétien en descendant ce magnifique vallon. Retour à Genève. Activité encadrée par un aspirant accompagnateur en montagne.  
 Le club subventionne cette sortie jusqu'à 320.-  
 Transports publics.  
 Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne, au stamm du Je 1 juin 2023 au Je 13 juil. 2023  
 Nbre max. participants / 5
- 22.07.- Un sommet de 4'000m avec guide** **Alpi**  
**23.07. Noélie Métral** **+1100m,-2000m/6h**  
 Sa-Di : Un sommet de 4000m accessible. Sortie encadrée par un guide de montagne.  
 Inscription par e-mail uniquement auprès de Noélie Métral (noeliemetral96@gmail.com)  
 Nbre max. participants / 4
- 29.07.- Week-end longues voies avec nuitée sur la paille** **Esca**  
**30.07. Titus Haenni** **5c**  
 Sa-Di : Nous irons tâter un joli calcaire jurassien dans un cadre bucolique.  
**J1** : le train nous emmène dans le Jura bernois, où nous passerons l'après-midi sur le rocher dans une longue voie facile. Le soir, nous irons dormir sur la paille dans le village voisin.  
**J2** : nous retournerons sur le caillou avant de reprendre le train du retour.  
 Transports publics.  
 Inscription : en ligne du Lu 10 juil. 2023 au Je 27 juil. 2023  
 Nbre max. participants / 3
- 29.07.- Sentier panoramique du Cervin** **Rdo**  
**30.07. Vesna Filipovic** **T2/ +700m,-1400m/5h30**  
 Sa-Di : **J1** : Trajet en train jusqu'à Zermatt et montée à la cabane (+760m, 2h30 sans les pauses).  
**J2** : Départ pour le sentier panoramique face au Cervin, pour en prendre plein la vue et descente sur Zermatt (+665m,-1400m/5h30 sans les pauses). Cette sortie sera l'occasion de découvrir les fleurs alpines et d'en apprendre plus sur la formation des Alpes.  
 Transports publics.  
 Inscription : en ligne du Ma 13 juin 2023 au Je 20 juil. 2023  
 Nbre max. participants / 7

# Courses

29.07.-  
30.07.

**Rochers du Bouc 3315m**  
**Francesco Bruscoli**

**Alpi**  
**F/ +900m,-1000m/6h**



Sa-Di : **J1** : nous nous rendons à Arolla et montons au Pas de Chèvres. Nous empruntons les échelles pour descendre sur la moraine et atteindre le glacier de Cheilon. Nous descendons ensuite au lac des Dix pour passer la nuit dans la cabane non-gardiennée de La Barme.

**J2** : nous montons aux Rochers du Bouc (T4+) pour attendre le refuge-igloo des Pantalons Blancs. Descente par le glacier des Ecoulaies et retour par le barrage de la Grande-Dixence. Visite au petit musée de la Dixence.

Transports publics.

Inscription : en ligne du Sa 1 juil. 2023 au Je 27 juil. 2023

Nbre max. participants / 5

29.07.-  
30.07.

**Formation longue voie 3**  
**Gaétan Simian**

**Cours**



Sa-Di : Troisième week-end de formation vers l'autonomie en longue voie.

Lecture de topo, préparation, organisation, progression en falaise, technique d'assurage, ... Niveau minimum exigé : 5c en tête à l'extérieur.

Lieu à définir par le chef de course.

Inscription par e-mail uniquement auprès de Gaetan Simian (simianateag@gmail.com) .

Nbre max. participants / 4

29.07.-  
30.07.

**Gspaltenhornhütte**  
**Luca Perrig**

**Rdo**



Sa-Di : Montée depuis Griesalp, descente sur Mürren par le Sefinafurrga. Inscription par e-mail uniquement auprès de Luca Perrig (luca.perrig@protonmail.com).

Inscription : par courriel.

Nbre max. participants / 8

02.08.

**Dessiner la montagne : La Tête des Annes 1869m**  
**Mona Dupraz**

**Rdo**  
**T2/ +200m,-200m/4h**

Me : Peu de dénivelée pour cette balade, mais un environnement qui promet de beaux points de vue, rocheux à souhait !

Inscription : par courriel, en ligne du Ma 18 juil. 2023 au Lu 31 juil. 2023

Nbre max. participants / 4

04.08.-  
06.08.

**Winterstock 3202m & Lochberg 3078m**  
**Olivier Zuber**

**Alpi**  
**PD+/ +820m,-820m/6h**



Ve-Di : **J1** : +430m/1h30 Trajet en train et car postal de Genève à Tiefenbach (Furka) et montée à l'Albert-Heim-Hütte.

**J2** : +820m,-820m/6h Winterstock par l'arête NE (PD+ 2c) et retour à l'Albert-Heim-Hütte.

**J3** : +600m,-1350m/3h30 Lochberg par l'arête E (PD 2c) et traversée pour descendre sur le Göschenenalpsee.

Bonne condition physique et expérience en escalade et alpinisme requise. Inscription après paiement des arrhes.

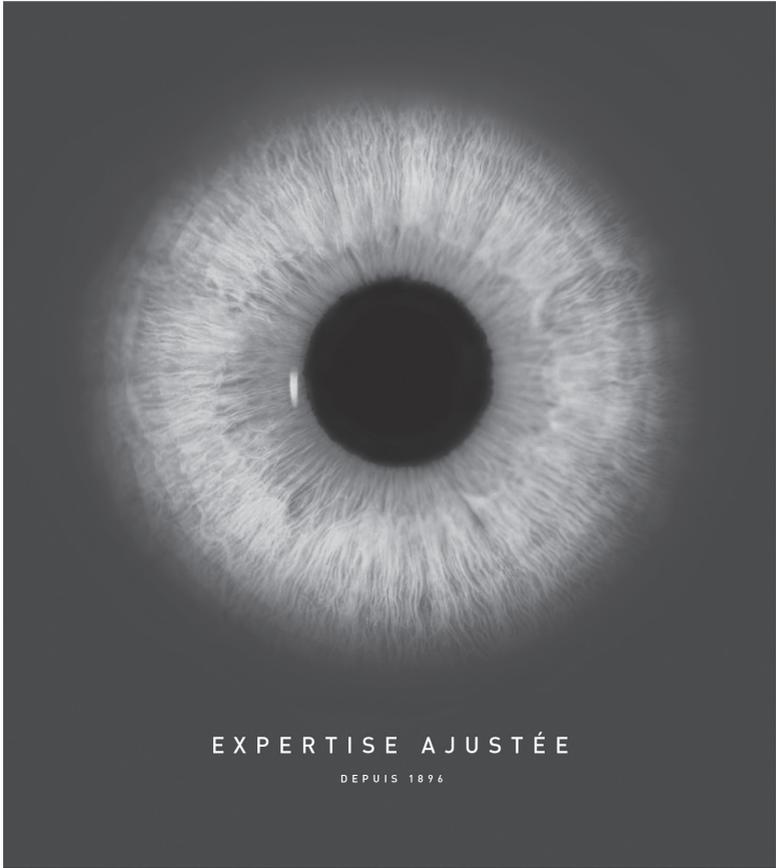
Transports publics.

Inscription : en ligne du Je 6 juil. 2023 au Je 3 août 2023

Nbre max. participants / 4

Juillet

Août



EXPERTISE AJUSTÉE

DEPUIS 1896

NOUS ŒUVRONS  
AVEC RESPONSABILITÉ ET IMPLICATION

**ATAR**

MAÎTRE IMPRIMEURS 1896

CERTIFICATIONS RÉGULIÈREMENT RENOUVÉES ET COMPLÉTÉES

ATAR ROTO PRESSE S.A. - GENÈVE - T +41 22 719 13 13 - ATAR@ATAR.CH - ATAR.CH



05.08.- **Berne - champ. monde escalade | Grimpe Interlaken** Esca  
 06.08. **Kevin Bryand** 5c/ 30 min.



Sa-Di : Sortie commune avec les actifs de la section carougeoise.

**J1** : Départ en transports publics pour la région d'Interlaken. Grimpe (moulinettes) dans les secteurs Dällenboden ou Neuhaus.



**J2** : Championnat du monde d'escalade à Berne - retour à Berne pour voir les compétitions SEMIFINALS Women's & Men's Lead (matin) et les FINALS Women's & Men's Lead (compétition de voies).

Un acompte est demandé à l'inscription pour valider la réservation des billets du dimanche 6 août. Marche d'approche de 30 min pour les secteurs Dällenboden ou Neuhaus. Inscription par e-mail auprès de Kevin Bryand (kevinbryand@bluwien.ch).

Transports publics.

Inscription : par courriel du Lu 20 mar. 2023 au Je 1 juin 2023

Nbre max. participants / 6

05.08.- **Berne - champ. monde escalade | grimpe Interlaken** Esca  
 06.08. **Valentine Fargeaud** 5c



Sa-Di : Sortie commune avec le groupe d'alpiniss

**J1** : Départ en transports publics pour la région d'Interlaken. Grimpe (moulinettes) dans les secteurs Dällenboden ou Neuhaus.

**J2** : Championnat du monde d'escalade à Berne - retour à Berne pour voir les compétitions SEMIFINALS Women's & Men's Lead (matin) et les FINALS Women's & Men's Lead (compétition de voies).

Transports publics.

Inscription : en ligne du Lu 20 mar. 2023 au Je 1 juin 2023

Nbre max. participants / 5

05.08.- **Mont Blanc de Cheilon 3870m** Alpi  
 06.08. **Nicolas Freyre** PD/ +1122m,-2042m/9h



Sa-Di : **J1** : Montée à la cabane des Dix depuis Arolla, par le Pas de Chèvres (+1100m,-180m/4h)

**J2** : Mont Blanc de Cheilon, puis retour sur Arolla (+1122m,-2042m/9h)

Transports publics.

Inscription : en ligne du Lu 26 juin 2023 au Di 16 juil. 2023

Nbre max. participants / 4

06.08.- **Traversée Oberalpass-Andermatt, chemin des 4 sources** Rdo  
 08.08. **Josiane Mathys** T3/ +850m,-800m/5h



Di-Ma : Randonnée sur le chemin des quatre sources.

**J1** : Oberalpass-Maighelshütte

**J2** : Maighelshütte-Vermigelhütte

**J3** : Vermigelhütte-Andermatt

Transports publics.

Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne, au stamm du Di 18 juin 2023 au Di 30 juil. 2023

Nbre max. participants / 7

- 10.08. Trail - Initiation au Salève** **Trail**  
**Sébastien Weil** **T1/ +600m,-600m/1h45**  
 Je : Pour cette première sortie trail nous partirons de Beaumont au pied du Salève et par le chemin de La Thuile nous irons jusqu'aux Grands Pitons.  
 Distance 8km, +/-600m.  
**Prérequis** : être capable de courir 1h. à plat et marcher 600m. en montée.  
 Inscription : en ligne du Lu 10 juil. 2023 au Di 6 août 2023  
 Nbre max. participants / 10
- 11.08.- Week-end à la Furka** **Alpi**  
**13.08. Isabelle Berger** **AD+/ +850m,-850m/8h**  
 Ve-Di : Gletschhorn (3305m) par l'arête sud. Strahlengrat (3021m) par l'arête est. Personnes connues de la cheffe de course.  
 Arrhes demandées à l'inscription.  
 Inscription : en ligne du Lu 10 juil. 2023 au Je 3 août 2023  
 Nbre max. participants / 4
- 12.08.- Le Grand Muveran par la voie normale (face S)** **Alpi**  
**13.08. Titus Haenni** **F/ +1250m,-1700m/7h**  
 Sa-Di : Le Grand Muveran, ogre emblématique entre Vaud et Valais, offre de belles ascensions et un vaste panorama.  
**J1** : le train et bus nous amèneront à Ovornnaz, d'où nous monterons à la cabane Rambert via le télésiège de Jorasse. Nous devrions avoir quelques heures pour explorer les environs, aller repérer le début de la voie, peut-être faire un peu de bloc selon les envies.  
**J2** : nous partirons de bonne heure pour gravir la montagne. Nous emprunterons la voie normale, une sente escarpée qui traverse le flanc sud de la montagne. Le sommet est proche, mais la vallée est loin.  
 Transports publics.  
 Inscription : en ligne du Lu 24 juil. 2023 au Me 9 août 2023  
 Nbre max. participants / 4
- 12.08. Bisse de Vercorin** **Rdo**  
**Caroline Apothéloz** **T2/ +500m,-500m/6h00**  
 Sa : Tu cherches une sortie rando facile pour débiter ou simplement pour le plaisir de marcher en compagnie d'autres membres du GAG ? Cette sortie en compagnie d'un petit chien montagnard est faite pour toi. 12km de vue sur les sommets valaisans, de Vercorin à La Lé, le long du bisse.  
 Si tu es l'heureux.se propriétaire d'un ami à 4 pattes, tu peux également le prendre avec, sachant qu'il devra impérativement rester en longe durant toute la journée (même durant les marches).  
 Merci de l'indiquer au moment de l'inscription (race et âge).  
 Départ depuis le village de Vercorin. Retour par le même sentier.  
 Inscription : en ligne, au stamm du Sa 1 juil. 2023 au Me 9 août 2023  
 Nbre max. participants / 4



- 12.08. Tour de La Tulle - Col des Porthets 2072m** **Rdo**  
**Michel Grivet** **T3/ +750m,-750m/7h**  
 Sa : Randonnée entre la paisible vallée du Bouchet et les sources du Fier, dans la région de Thônes.  
 Départ de la buvette des Fontanettes (1470m), montée au col des Porthets (2072m). Descente sur le lac du Mont Charvin, L'Aulp de Fier et montée à l'alpage sur le Freu (1683m). Retour aux Fontanettes.  
 Inscription : en ligne du Sa 1 juil. 2023 au Je 10 août 2023.  
 Nbre max. participants / 7
- 12.08.- Alpinisme avec guide 1** **Alpi**  
**13.08. Alexis Ramusat** **PD+/ +1100m,-2000m/6h**  
  
 Sa-Di : Week-end d'alpinisme avec guide de montagne. Premier week-end d'une série de 2 week-ends pour une meilleure connaissance des participants et pour permettre d'augmenter le niveau de difficulté.  
 Inscription par e-mail uniquement auprès de Alexis Ramusat (a.ramusat@gmail.com).  
 Nbre max. participants / 3
- 12.08.- Cabane de Louvie 2207m** **Rdo**  
**13.08. Luca Perrig**  
 Sa-Di : Montée depuis Mauvoisin, arrivée à la Dixence.  
 Inscription par e-mail uniquement auprès de Luca Perrig (luca.perrig@protonmail.com).  
 Nbre max. participants / 8
- 17.08.- Longues voies autour de la cabane Albigna** **Esca**  
**20.08. Adrien Besson** **5c**  
  
 Je-Di : Eldorado d'escalades en longue voie dans le Val Bregaglia.  
 Transports publics.  
 Inscription : en ligne du Lu 24 juil. 2023 au Ma 22 août 2023.  
 Nbre max. participants / 4
- 17.08. Trail - La Dôle depuis Chésereux** **Trail**  
**Celine Schlegel** **Facile/ +1100m,-1100m/3h**  
 Je : Pour cette deuxième sortie trail nous rejoindrons La Dôle depuis Chésereux. Distance 18km. +/-1100m.  
**Prérequis** : être capable d'enchaîner deux heures de randonnée rapide, suivies d'une heure de course.  
 Inscription : en ligne du Je 10 août 2023 au Di 13 août 2023.  
 Nbre max. participants / 10
- 18.08. Sentier d'Orjobet Afterwork** **Rdo**  
**Caroline Apothéloz** **T3/ +500m,-500m/3h**  
 Ve : Quoi de mieux après une journée de travail que d'aller se dégourdir les jambes au Salève ? Un pique-nique à l'arrivée pour profiter de la fraîcheur et de la vue ! Départ depuis le parking du Coin. Retour par le même sentier.  
 Inscription : en ligne, au stamm du Ve 7 juil. 2023 au Me 16 août 2023.  
 Nbre max. participants / 4

- 19.08.-** **Les 3 cols suisses** **Alpi**  
**20.08.** **Paolo Costa** **PD/ +1100m,-2200m/7h**  
 Sa-Di : Une balade dans un recoin sauvage, tranquillité assurée !  
**J1** : montée à la cabane de l'A Neuve (+1100m/4h)  
**J2** : traversée des 3 cols suisses (Essettes, Crête Sèche, Planereuses) pour rejoindre la cabane de Saleinaz, puis descente sur Praz-de-Fort. (600m,- 2200m/7h) .  
 Inscription : par courriel du Lu 20 mar. 2023 au Lu 31 juil. 2023.  
 Nbre max. participants / 4
- 19.08.** **Pointe du Midi 2364m** **Rdo**  
**Christophe Pernet** **T3/ +800m,-800m/5h**  
 Sa : Depuis le col de la Colombière, montée au lac de Peyre pour rejoindre la crête de la pointe de Balafresse en traversée, puis la base de la pointe du Midi que nous gravissons par un raïde couloir.  
 Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne du Sa 1 juil. 2023 au Ve 18 août 2023.  
 Nbre max. participants / 8
- 19.08.** **Colombière : Les Demoiselles du Grand Bo** **Esca**  
**Anna Tassaux** **5c**  
 Sa : Sortie de grimpe en longue voie.  
 Inscription par e-mail uniquement auprès de Anna Tassaux (anna.tassaux@unil.ch).  
 Nbre max. participants / 3
-  **20.08.** **Les Lacs Jovet** **Rdo**  
**Geneviève Janin Ndaw** **T2/ +1000m,-1000m/5h30**  
 Di : Départ de Notre-Dame de la Gorge pour monter à la Balme, les chalets de Jovet, puis les lacs. Retour par le même itinéraire.  
 Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne, au stamm du Je 20 juil. 2023 au Sa 19 août 2023.  
 Nbre max. participants / 12
- 24.08.-** **Longues voies autour de la cabane Albigna** **Esca**  
**27.08.** **Adrien Besson** **5c**  
 Je-Di : Eldorado d'escalades en longue voie dans le Val Bregaglia.  
 Transports publics.  
 Inscription : en ligne du Lu 24 juil. 2023 au Ma 22 août 2023.  
 Nbre max. participants / 4

25.08.- 2 week-ends pour une grande paroi 2/2 Cours  
 27.08. Sébastien Guéra 5b

Ve-Di : **Exigences** : être autonome pour l'assurage et la grimpe en tête. 1er week-end pour faire connaissance et mettre à jour les acquis.

**J1** : mise à jour des divers relais en fonction de l'équipement en place et de sa qualité. Escalade en falaise.

**J2** : mise en pratique dans un itinéraire moyennement long et aux difficultés plus sérieuses en vue de préparer le 2ème week-end.

N.B. Cette formation est subventionnée par le club à concurrence de Fr. 500.-.

Prix de l'encadrement :

4 participants = 155.-/personne pour les 2 jours.

3 participants = 190.-/personne pour les 2 jours.

Inscription : en ligne du Di 25 juin 2023 au Ve 18 août 2023.

Nbre max. participants / 4

26.08.- **Rochers des Mottets - Frêtes des Charmoz** Alpi  
 27.08. Kevin Bryand PD/ +600m,-600m/7h

Sa-Di : **J1** : Jolie longue voie d'escalade avec longueurs de grimpe et progression corde tendue. Connaissance des manipulations en longue voie et apprentissage des techniques plus alpine pour le jour 2.

**J2** : Jolie arête pour mettre en pratique les techniques apprises ou revues le premier jour. L'itinéraire emprunte l'arête qui monte au pied de l'arête NNE de l'M.

Inscription : en ligne du Sa 1 juil. 2023 au Lu 31 juil. 2023.

Nbre max. participants / 4

26.08.- **Découverte de la région de Val de Bagnes** Rdo  
 27.08. Agnieszka Cholewinska-Nielsen T3/ +940m,-1350m/7h

Sa-Di : Départ : Transports publics jusqu'au Chable, puis télécabine jusqu'à Verbier.

**J1** : montée env. 940m/ 7km/3h30 (temps de marche) La montée à la cabane de Mont Fort nous permettra suivre le bisse du Levron qui parcourt les hauts de Verbier.

**J2** : descente 1350m (longue descente) par une partie du sentier des Chamois. Quelques passages réclament de la prudence mais la récompense est sublime : une vue unique sur le lac idyllique de Louvie et le massif des Combins. Retour depuis Fionnay.

Transports publics.

Inscription : par courriel, en ligne du Ma 1 août 2023 au Sa 19 août 2023.

Nbre max. participants / 6

26.08.- **Pain de Sucre 2900m** Alpi  
 27.08. Isabelle Berger D/ +600m,-600m/7h

Sa-Di : **J1** : La Drônalette, course d'escalade et d'arête (5b max).

**J2** : Le Pain de Sucre arête SE, magnifique escalade d'arête.

Le nombre de participants dépendra du nombre de premiers de cordée.

Participants ayant déjà pratiqué des arêtes.

Inscription : en ligne du Ma 1 août 2023 au Di 20 août 2023.

Nbre max. participants / 4



26.08.- **Alpinisme avec guide 2** Alpi  
 27.08. **Anthony Fernandez** AD+/ +1100m,-2000m/6h



Sa-Di : Week-end d'alpinisme avec guide de montagne. Deuxième week-end d'une série de 2. Course de difficulté plus élevée en fonction du groupe rencontré le premier week-end.

Inscription par e-mail uniquement auprès de Anthony Fernandez (anthony.fernandez@bluewin.ch).

Nbre max. participants / 3

26.08.- **Cresta-Biwak** Rdo  
 27.08. **Luca Perrig**



Sa-Di : Montée depuis Furggstalden (Saas-Almagell), descente jusqu'à Mattmark. Inscription par e-mail uniquement auprès de Luca Perrig (luca.perrig@protonmail.com).

Nbre max. participants / 8

29.08. **Grimpe au Salève : La Barre des Allobroges** Esca  
5b  
**Adrien Besson**

Ma : Exploration des sites de grimpe oubliés du Salève. La Barre des Allobroges est un secteur d'initiation de grimpe en moulinettes dans un site ombragé au-dessus de Monnetier.

Inscription : en ligne du Sa 29 juil. 2023 au Di 27 août 2023.

Nbre max. participants / 5

01.09.- **Expérience Trek : vallée de Saas - val d'Anniviers** RdA  
 03.09. **Nicolas Baud** T3/ +1100m,-1200m/6h30



Ve-Di : Vivre sa première expérience de trek avec un aspirant accompagnateur en montagne De la vallée de Saas (Saas-Fee) jusqu'au Val d'Anniviers. Trois jours à travers les vallées glaciaires de Saas, Zermatt, Turtmann et Anniviers. Au fil des jours, nous découvrirons ces magnifiques paysages tout en observant la constitution de ces vallées, la flore et la faune.

**J1** : D+ 915m / D- 986m / 5h30 avec les pauses. Distance : 11,5km De la vallée de Saas à celle de Zermatt - Départ de la gare en transports publics. - Depuis Zum Tann, nous emprunterons un petit téléphérique pour rejoindre Schweibu, puis gagnerons Grächen par le splendide chemin des cols alpins. - Nuitée à l'hôtel.

**J2** : D+ 1100m / D- 1160m / 6h30 avec les pauses. Distance : 12,5km - De la vallée de Zermatt à celle de Turtmann par le col d'Augstbordpass. Nous emprunterons à nouveau un petit téléphérique pour rejoindre Schalb. - Nuitée à l'hôtel.

**J3** : D+ 1020m / D- 1200m / 6h30 avec les pauses. - De Gruben nous rejoindrons Saint-Luc par le col du Meidpass, Nous pourrions admirer le magnifique panorama sur le Bishorn et le Weisshorn - Retour à Genève.

Transports publics.

Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne, au stamm du Sa 1 juil. 2023 au Je 24 août 2023

Nbre max. participants / 6

02.09.- **Week-end arête facile** Alpi  
 03.09. **Jeremy Schmid** PD+/ +1200m,-1200m/6h



Sa-Di : Week-end facile de courses d'arête.

**J1** : Dent de Fenestral

**J2** : les Gais Alpin

Inscription par e-mail uniquement auprès de Jeremy Schmid (jeremyschmid.pro@gmail.com).

Nbre max. participants / 3

- 05.09. Grimpe au Salève : L'Aiguille de Bossey** **Esca**  
**Adrien Besson** **5b**  
 Ma : Exploration des sites de grimpe oubliés du Salève. L'Aiguille de Bossey est un petit secteur situé au pied du Salève.  
 Inscription : en ligne du Sa 5 août 2023 au Di 3 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 5
- 06.09. Dessiner la montagne : Dans les vignes du Lavaux,** **Rdo**  
**Mona Dupraz** **T1/ +250m,-250m/3h**  

 Me : Se balader dans les vignes, et profiter de ce spectacle grandiose entre Lavaux et montagnes du Chablais, avec un lac qui nous mettra au défi de ses lumières capricieuses...  
 Transports publics.  
 Inscription : par courriel, en ligne du Lu 21 août 2023 au Lu 4 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 6
- 09.09. Barberine : Mille et une pattes** **Esca**  
**Yves Devillard** **6a**  

 Sa : Sortie de grimpe en longue voie.  
 Inscription par e-mail uniquement auprès de Yves Devillard (yves.devillard@gmail.com).  
 Inscription : par courriel.  
 Nbre max. participants / 3
- 12.09. Grimpe au Salève : Le Plattounet** **Esca**  
**Adrien Besson** **5b**  
 Ma : Exploration des sites de grimpe oubliés du Salève. Le Plattounet est un joli petit secteur de moulinettes, proche de la Grotte d'Orjobet.  
 Inscription : en ligne du Sa 12 août 2023 au Di 10 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 5
- 14.09. Souper canadien** **Div**  
**Laurence Aeberhard**  
 Je : Dès 19h30, après le stamm, venez partager un repas canadien pour une rencontre conviviale et chaleureuse. Le prochain repas canadien se déroulera le 30 novembre. La présence des nouveaux membres y est, bien sûr, chaleureusement encouragée.
- 15.09.-17.09. Longues voies autour de la cabane Piansecco TI** **Esca**  
**Adrien Besson**  

 Ve-Di : Les parois de granit orientées plein sud au-dessus d'une forêt mélèzes offrent un cadre magnifique pour l'escalade. Durant ce séjour, nous ferons des moulinettes et des longues voies. Cette sortie est réservée à des membres connus du chef de course. Départ le jeudi soir pour pouvoir être vendredi matin dans les voies.  
 Transports publics.  
 Inscription : en ligne du Ma 15 août 2023 au Je 7 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 5

- 16.09. Yoga & Grimpe** **Esca**  
**Felix Kirchmeier** **5c**  
 Sa : Yoga & Grimpe dans une falaise de la région avec une professeure de yoga (RYT 500h Yoga Alliance). Grimpeur débutant ou confirmé, la pratique du yoga peut vous apporter des nouvelles perspectives et vous aider à trouver équilibre et concentration. Yoga et grimpe ont des choses en commun : c'est le mental qui joue le rôle principal. Evident pour la flexibilité et le renfort musculaire, le yoga apportera surtout les aspects mentaux de l'escalade. Essayez cette combinaison de deux disciplines complémentaires !  
 Plus d'informations sur le site du club.  
 Inscription : par courriel, en ligne du Ma 1 août 2023 au Je 7 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 10
- 16.09.- Formation gestuelle et technique d'escalade** **Cours**  
**17.09. Sébastien Guéra** **4a**  
 Sa-Di : Lieu à définir en fonction des conditions climatiques.  
 Pas d'exigence spécifiques à part motivation à essayer des exercices. Grimpeurs débutants bienvenus.  
 N.B. cette formation est subventionnée par le club à concurrence de Fr. 500.-  
 Prix de l'encadrement :  
 6 participants = 90.-/personne pour les 2 jours.  
 5 participants = 105.-/personne pour les 2 jours.  
 4 participants = 130.-/personne pour les 2 jours.  
 3 participants = 175.-/personne pour les 2 jours.  
 Inscription : en ligne du Me 16 août 2023 au Di 10 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 6
- 16.09. Mini GAG (2-6 ans famille) : grimpe au Salève** **Esca**  
**Thomas Henninger** **3c/ +100m,-100m/10min**  
 Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne
- 17.09. Col de Tricot 2120m** **Rdo**  
**Geneviève Janin Ndaw** **T2/ +900m,-900m/5h**  
 Di : Départ du Champel pour monter par les chalets de Presbert, puis du Chalère. Descente par les chalets de Miage et le Tranchet.  
 Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne, au stamm du Je 17 août 2023 au Sa 16 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 12
- 19.09. Grimpe au Salève : Parois des Balmes** **Esca**  
**Adrien Besson** **5c**  
 Ma : Exploration des sites de grimpe oubliés du Salève.  
 La Paroi des Balmes est une jolie petite falaise en moulinettes, tout au sommet du Salève.  
 Inscription : en ligne du Di 20 août 2023 au Di 17 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 5

21.09. **Soirée conférence : team Alpiness**

Div

**Kevin Bryand**



Je : A cette occasion les membres du team Alpiness présenteront leur expédition réalisée durant l'été 2023 au Pérou. Dans les locaux de la section carougeoise.

Inscription par e-mail sur [info@alpiness.com](mailto:info@alpiness.com)

Nbre max. participants / 50

23.09.- **Escalade longues voies à Arnad**

Esca

24.09. **Nicolas Baud**

6a

Sa-Di : **J1** : Départ de Genève en voiture jusqu'à Arnad (2h15 de trajet). Voie Diretta à Banano : 5c+ (5b oblig). Très belle voie homogène de 10 longueurs, descente à pied. Nuitée au magnifique Forte di Machaby (en haut de la voie, nous n'aurons pas besoin de redescendre !)

**J2** : Voie Bucca d'Arancia : 5c+ (5b oblig). Très belle voie homogène de 9 longueurs, descente à pied ou Voie Doctor Jimmy : 6a (5a oblig) : Jolie voie aisée, très bon rocher, 9 ou 11 longueurs (selon la motivation !), descente à pied (2 rappels si 11 longueurs)

Inscription : en ligne du Me 23 août 2023 au Je 14 sept. 2023.

Nbre max. participants / 4

23.09.- **Week-end arête difficile**

Alpi

24.09. **Jeremy Schmid**

AD-/ 1200m,-1200m/6h



Sa-Di : Week-end difficile de courses d'arête.

**J1** : Le Luisin.

**J2** : Les Perrons de Vallorcine.

Inscription par e-mail uniquement auprès de Jeremy Schmid ([jeremyschmid.pro@gmail.com](mailto:jeremyschmid.pro@gmail.com)).

Nbre max. participants / 3

23.09.- **Randophoto automne**

Rdo

24.09. **Katja Weigl**

PD/ +1000m,-1000m/4h

Sa-Di : Sortie de deux jours dans le parc national du Grand Paradis, choix de l'itinéraire en fonction des conditions. Le but du séjour est de profiter des beaux paysages et faire de la photographie avec de fréquents arrêts pour prendre le temps de capter ce qui nous inspire : paysages, faune, flore...

J1 : départ Genève 7h, pour Valnontey, montée au refuge Vittorio Sella +922m, env 4h avec arrêts photo. Coucher de soleil / photos de nuit depuis le refuge.

J2 : lever de soleil/photo animalière autour du refuge, descente vers Valnontey (D+300m, D-1200m).

Prendre du matériel de photo individuel.

Privilégier un appareil photo plutôt qu'un smartphone.

Optiques recommandées : téléobjectif, grand angle et/ou macro. Trépied.

Des bases de photo sont souhaitables.

Prendre une lampe frontale si le coucher de soleil nous retarde. Nuits en refuge, demi-pension (90 euro/nuit avec demi-pension, frais de co-voiturage).

Stamm le jeudi précédent, 19h

Inscription : par courriel, en ligne, au stamm du Ve 18 août 2023 au Ve 15 sept. 2023.

Nbre max. participants / 5

- 24.09. Pointe de la Gay 1800m** **Rdo**  
**Josiane Mathys** **T2/ +820m,-820m/4h30**  
 Di : Boucle depuis ll'Ermont, montée par les Nants, col de Balme, Pointe de la Gay, retour par le pâturage de Tré le Saix.  
 Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne, au stamm du Ma 15 août 2023 au Je 21 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 8
- 26.09. Grimpe au Salève : Les Petites Croix** **Esca**  
**Adrien Besson** **5c**  
 Ma : Exploration des sites de grimpe oubliés du Salève. La falaise des Petites Croix est une petite falaise proche de la via ferrata Revaclier.  
 Inscription : en ligne du Ma 22 août 2023 au Di 24 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 5
- 30.09. Lac de Taney** **Rdo**  
**Caroline Apothéloz** **T2/ +430m,-430m/3h**  
 Sa : Tu cherches une sortie rando facile pour débiter ou simplement pour le plaisir de marcher en compagnie d'autres membres du GAG ? Cette sortie en compagnie d'un petit chien montagnard est faite pour toi.  
 Le lac de Taney, bien que très convoité, n'en est pas moins un endroit magnifique et accessible.  
 Départ depuis le parking du Flon. Pique-nique et tour du lac sur place. Retour par le même sentier  
 Si tu es l'heureux.se propriétaire d'un ami à 4 pattes, tu peux également le prendre avec, sachant qu'il devra impérativement rester en longe durant toute la journée (même durant les marches).  
 Merci de l'indiquer au moment de l'inscription (race et âge) .  
 Inscription : en ligne, au stamm du Sa 19 août 2023 au Me 27 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 4
- 30.09.-01.10. Week-end de grimpe Dorénaz et région** **Esca**  
**Anna Tassaux**  
 Sa-Di : Tous niveaux.  
 Inscription par e-mail uniquement auprès de Anna Tassaux (anna.tassaux@unil.ch)  
 Inscription : par courriel.  
 Nbre max. participants / 6
- 01.10. Pointe du Château 2104m** **Rdo**  
**Geneviève Janin Ndaw** **T2/ +960m,-960m/5h30**  
 Di : Départ de Romme sur Cluses pour monter par les chalets de Vormy. Retour par la Tête des Muets et la Tête de la Sallaz, puis les chalets des Vuardes.  
 Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne, au stamm du Ve 1 sept. 2023 au Sa 30 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 12



- 04.10.- Dessiner la montagne : le Grand Som (Chartreuse) Rdo**  
**05.10. Mona Dupraz T2/ +900m,-900m/5h**  
 Me-Je : **J1** : Du col du Cucheron (1139 m), jolie montée dans un beau terrain calcaire vers le Grand Som.  
**J2** : Des Reys (1100 m), montée vers les cols du Frêt et de Bovinan ou, selon conditions, visite de la Grande Chartreuse.  
 Inscription : par courriel, en ligne du Lu 11 sept. 2023 au Me 27 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 4
- 04.10. Initiation/révision à l'escalade indoor 1/4 Cours**  
**Valentine Fargeaud 4c**  
 Me : Profitez de 4 soirées d'initiation/révision à l'escalade indoor. Encordement, sécurité, assurance, progression, ...  
 Pour les inscriptions, un avantage sera donné aux participants qui suivront les 4 sessions.  
 Inscription : en ligne du Ve 1 sept. 2023 au Sa 30 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 8
- 05.10. Soirée information : Formations Chef·fe·s de courses Div**  
**Adrien Besson**  
 Je : Vous avez envie de participer activement à la vie du club en vous engageant comme chef·fe de courses ? Le club peut vous aider en participant jusqu'à 100% aux frais de formation.  
 Cette séance est ouverte à toutes et à tous ;  
 Présentation des différentes filières de formation proposées par le CAS, conditions, financement, etc, en compagnie des responsables "Activités et Formations".  
 Les formations de chef·fe de courses suivantes sont possibles :  
 - Ski de randonnée.  
 - Randonnée à ski en rando-parc.  
 - Randonnée pédestre.  
 - Alpinisme.  
 - Randonnée alpine.  
 - Escalade.  
 Inscription : en ligne du Ve 1 sept. 2023 au Me 4 oct. 2023
- 06.10.- Formation technique sur les blocs tessinois Cours**  
**08.10. Sébastien Guéra 4c/ 30min.**  
 Ve-Di : Approfondissez votre technique en pratiquant le bloc dans une des régions majeures du microcosme du bloc. Rocher Gneiss. La pratique du bloc permet de rechercher la position la plus appropriée pour réussir un passage donné. Le fait de grimper proche du sol donne la possibilité au professeur d'escalade de corriger et d'accompagner au mieux le grimpeur. La diversité des blocs et leurs profils permettent une grande variété d'exercices et de mouvements. N.B. cette formation est subventionnée par le club à concurrence de Fr. 750.-  
 Prix de l'encadrement :  
 6 participants = 135.-/personne pour les 3 jours.  
 5 participants = 160.-/personne pour les 3 jours.  
 4 participants = 195.-/personne pour les 3 jours.  
 3 participants = 265.-/personne pour les 3 jours.  
 Inscription : en ligne du Di 6 août 2023 au Ve 29 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 6

**07.10.-08.10. Cours Cartographie et orientation** **Cours F**  
**Michel Grivet**

Sa-Di : Si la lecture des cartes vous pose problème, ce cours est fait pour vous. Vous apprendrez toutes les subtilités des cartes Suisse et France : Comment bien vous repérer dans le terrain, savoir donner les coordonnées de votre point de stationnement en cas de besoin, interpréter les courbes de niveau, les symboles cartographiques, les différentes échelles, comment évaluer les pentes, orienter votre carte au nord, la préparation cartographique d'une course, calcul du temps de marche, exercices de lecture de carte, etc....

Le cours se déroule en deux parties :

**J1** : Théorie en salle le samedi.

**J2** : Exercices pratiques dans le terrain le dimanche.

Le cours comprend de la documentation et un fascicule qui aborde tous les thèmes du cours et même plus...

Transports publics.

Inscription : en ligne du Ve 1 sept. 2023 au Ve 29 sept. 2023.

Nbre max. participants / 12

**07.10. VTT Barillette** **VTT**  
**Christophe Pernet** **Moyen/ +1400m,-1400m/5h**

Sa : La Barillette Bike, parcours 993 depuis Trélex, ou variante pour réduire le dénivelé, ouf !

Transports publics.

Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne du Ve 1 sept. 2023 au Ve 6 oct. 2023.

Nbre max. participants / 10

**07.10. Arête à Marion** **Alpi AD-**  
**Mattijs Vollenberg**



Sa : Sortie d'arête en Haute-Savoie.

Inscription par e-mail uniquement auprès de Mattijs Vollenberg (mattijs.vollenberg@laposte.net) .

Nbre max. participants / 3

**08.10. Traversée Lac des Plagnes-Lac de Tavaneuse 1800m** **Rdo**  
**Josiane Mathys** **T3/ +850m,-850m/5h**

Di : Ascension depuis le lac des Plagnes, Cubourré, Chalets d'Ardens, col d'Ardens, lac de Tavaneuse et arrivée au parking de Prétairé.

Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne, au stamm du Ma 15 août 2023 au Je 5 oct. 2023.

Nbre max. participants / 8

**10.10.-11.10. Formation d'accès au mur du GAG** **Cours F**  
**Sébastien Guéra**

Ma-Me : 20h - 21h45 L'accès au mur des Charmettes en autonomie nécessite une validation par le responsable, professeur d'escalade, Sébastien Guéra. Un bon niveau de compétence d'assurance est nécessaire pour obtenir cet accès.

Programme :

Explication des règles d'usage pour le mur du GAG ainsi qu'un contrôle de compétences minimum :

- capacités d'assurance et grimpe en tête...

Inscription : en ligne du Lu 11 sept. 2023 au Di 8 oct. 2023.

Nbre max. participants / 8

- 11.10.** **Initiation/révision à l'escalade indoor 2/4** **Cours**  
**Valentine Fargeaud** **4c**  
 Me : Profitez de 4 soirées d'initiation/révision à l'escalade indoor. Encordement, sécurité, assurance, progression, ...  
 Pour les inscriptions, un avantage sera donné aux participants qui suivront les 4 sessions.  
 Inscription : en ligne du Ve 1 sept. 2023 au Sa 30 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 8
- 14.10.-** **Week-end grimpe** **Esca**  
**15.10.** **Vincent Namy**  
 Sa-Di : Niveau minimum exigé : 5a en tête à l'extérieur. Lieu à définir en fonction des conditions météo de la saison.  
 Inscription par e-mail uniquement auprès de Vincent Namy (bariboule@gmail.com).  
 Nbre max. participants / 6
- 14.10.** **Mini GAG (2-6 ans famille): VTT** **VTT**  
**Thomas Henninger** **1 Facile**  
 Sa : Courte sortie en vélo/VTT avec enfants en chariot et petit vélo dans le Jura ; route techniquement facile.  
 Inscription : en ligne du Je 7 sept. 2023 au Di 8 oct. 2023
- 15.10.** **Sapey - Délit de fuite** **Esca**  
**Jérôme Fillettaz** **6a**  
 Di : Magnifique longue voie de calcaire non loin d'Annecy. 1h d'approche. 11 longueurs de difficultés homogènes (5c/6a).  
 Les points sont souvent éloignés. 2h de descente.  
 Inscription : en ligne du Lu 18 sept. 2023 au Di 8 oct. 2023.  
 Nbre max. participants / 4
- 18.10.** **Initiation/révision à l'escalade indoor 3/4** **Cours**  
**Valentine Fargeaud** **4c**  
 Me : Profitez de 4 soirées d'initiation/révision à l'escalade indoor. Encordement, sécurité, assurance, progression, ...  
 Pour les inscriptions, un avantage sera donné aux participants qui suivront les 4 sessions.  
 Inscription : en ligne du Ve 1 sept. 2023 au Sa 30 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 8
- 25.10.** **Initiation/révision à l'escalade indoor 4/4** **Cours**  
**Valentine Fargeaud** **4c**  
 Me : Profitez de 4 soirées d'initiation/révision à l'escalade indoor. Encordement, sécurité, assurance, progression, ...  
 Pour les inscriptions, un avantage sera donné aux participants qui suivront les 4 sessions.  
 Inscription : en ligne du Ve 1 sept. 2023 au Sa 30 sept. 2023.  
 Nbre max. participants / 8

- 28.10.-  
29.10.** **WE dans les Franches-Montagnes** **Rdo**  
**Caroline Apothéloz** **T1/ +400m,-400m/4h30**
- Sa-Di : Un week-end de découverte des Franches-Montagnes, dans le canton du Jura, en compagnie d'un petit chien montagnard.
- Ici, pas de sommets alpins difficiles, simplement le plaisir de la marche et de l'observation de la nature. C'est la sortie idéale pour débiter ou simplement pour le plaisir de marcher en compagnie d'autres membres du GAG. Nous prendrons le train de 7h15 pour arriver à Saignelégier vers 9h45. De là, nous irons poser nos sacs au Gîte Chez Toinette. Les chambres seront partagées à deux (deux lits) et le petit-déjeuner est compris, pour 63.- par personne. L'après-midi, nous irons nous balader jusqu'à l'étang de la Gruère pour découvrir les paysages typiques de la région. Temps de marche : 3h. Le soir, nous nous rendrons à la Brasserie des Franches-Montagnes pour le repas. Visite et dégustation possible si intérêt (30.-). Repas : fondue, dahl aux deux lentilles, burger, ... Après le repas, petite randonnée pour profiter de la pleine lune. Temps de marche : 1h.
- Le dimanche matin, après avoir rangé nos affaires, nous nous rendons au Refuge des Somètres en passant par les Pommerats, pour admirer la vue sur le Doubs. Temps de marche : 4h30.
- Si tu es l'heureux.se propriétaire d'un ami à 4 pattes, tu peux également le prendre avec, sachant qu'il devra impérativement rester en longe durant toute la journée (même durant les marches).
- Merci de l'indiquer au moment de l'inscription (race et âge).
- Transports publics.
- Inscription : en ligne, au stamm du Sa 16 sept. 2023 au Sa 21 oct. 2023.
- Nbre max. participants / 4
- 05.11.** **Le Mont Sâla** **Rdo**  
**Geneviève Janin Ndaw** **T2/ +500m,-500m/4h**
- Di : Départ de Bois-d'Amont pour monter par le bois des Loges, le Creux à la Neige et le Creux Devant. Retour par Le Couchant et le bois des Begnines.
- Inscription : par téléphone, par courriel, en ligne, au stamm du Je 5 oct. 2023 au Sa 4 nov. 2023.
- Nbre max. participants / 12
- 18.11.** **Le rendez-vous des Sages** **Rdo**  
**Caroline Apothéloz** **T1/ +300m,-300m/3h**
- Sa : Sortie dans la Vallée de Joux en compagnie d'un petit chien montagnard. Découverte du Refuge "Le Rendez-vous des Sages" et de son histoire. Raclette ou Vacherin Mont-D'Or au feu de bois pour le midi, selon l'humeur de la Cheffe de course.
- Il faudra compter 9.5 km de marche aller-retour et 300m de dénivelé environ. Si la neige est déjà présente, la course se transformera en sortie raquettes (WT1).
- Si tu es l'heureux.se propriétaire d'un ami à 4 pattes, tu peux également le prendre avec, sachant qu'il devra impérativement rester en longe durant toute la journée (même durant les marches).
- Merci de l'indiquer au moment de l'inscription (race et âge).
- Inscription : en ligne, au stamm du Sa 7 oct. 2023 au Me 15 nov. 2023.
- Nbre max. participants / 4

26.11.

**Pic Chaussy**

**Katja Weigl**

**SKR**

**PD/ +913m,-913m/4h30**



Di : Jolie course, avec l'avantage de partir depuis le Col des Mosses, d'une altitude relativement élevée. Descente par le lac Lioson. Pourrons-nous déguster l'excellente fondue à l'Étivaz...? Stamm le jeudi précédent.

Transports publics.

Inscription : en ligne, au stamm du Ve 10 nov. 2023 au Je 23 nov. 2023.

Nbre max. participants / 5

30.11.

**Souper canadien**

**Laurence Aeberhard**

**Div**

Je : Dès 19h30, après le stamm, venez partager un repas canadien pour une rencontre conviviale et chaleureuse. La présence des nouveaux membres y est, bien sûr, chaleureusement encouragée.



Formation alpinisme - Cabane Moiry - Nicolas Baud avec un groupe de participants-es.

### Hommage à Hadrien Saiag

*En février dernier à Zermatt, en descendant la piste d'Hohtälli, j'aperçois face à moi le Adlerpass qui est le début d'une fantastique descente du Strahlhorn jusqu'à Gant, presque 3 ans après avoir fait cette course dans de parfaites conditions avec toi, Hadrien.*



*En trois jours, nous avons enchaîné l'Allalin, le Strahlhorn et le Breithorn : une des plus belles courses des Alpes.*

*Nous nous étions rencontrés lors d'une session de bloc à l'inauguration de la Salle de Totem à Versoix. Puis nous avons effectué plusieurs sorties de grimpe en longues voies. La cordée Had et Adri.*

*Tu étais adjoint lors de ma première course en tant que chef de course du GAG. Nous t'avions proposé de devenir chef de course du club. Après, les courses se sont espacées car les traitements rythmaient tes sorties. Avec le COVID, tu as dû t'isoler pour ne pas t'exposer.*

*Puis le silence, avec juste quelques messages de plus en plus courts, avec la promesse que l'on irait bientôt skier. Et soudain l'annonce de ta sœur que tu es parti plus haut que les sommets que l'on a gravis ensemble.*

*Merci l'ami.*

*Adrien Besson*

## Coordonnées des membres

Il est important pour le GAG de disposer des coordonnées à jour de ses membres. Nous vous sommes reconnaissants de vérifier les informations vous concernant en vous connectant sur le site du CAS du Comité Central <https://www.sac-cas.ch> avec votre numéro de membre (cf. carte de membre) et date de naissance (jj.mm.aaaa) ou votre mot de passe, si vous l'avez modifié:

- Contrôlez vos adresses et coordonnées de contact.
- Complétez les informations manquantes.

**N'oubliez pas, en cas de déménagement, de nous signaler votre nouvelle adresse, à :**

[wlaurent@bluewin.ch](mailto:wlaurent@bluewin.ch), responsable du fichier des membres.

Les personnes dont nous ne disposons pas d'adresse valable pour l'envoi des cartes de membre et de la facture, en fin d'année, risquent d'être enlevées de la liste des membres.

### Logiciel de gestion des courses

Le GAG dispose du logiciel Droptours pour faciliter la gestion des courses. Vous pouvez consulter les propositions de courses et vous inscrire en ligne pour des sorties. Bien sûr, l'inscription par d'autres moyens reste toujours possible, selon les préférences des chef.fe.s de courses.

Vous pouvez consulter, contrôler et modifier les données vous concernant en vous connectant sur le site du CAS du Comité Central (voir ci-dessus).

Ces données sont utilisées uniquement dans le cadre de nos activités.

### Bulletin, version papier

Les membres qui ne souhaitent plus recevoir le bulletin par la poste peuvent le signaler à [comite@cas-le-gag.ch](mailto:comite@cas-le-gag.ch).

Pour rappel, le bulletin est disponible en format pdf sur notre site, à l'adresse <https://cas-le-gag.ch/le-club/minformer-sur-le-club/le-bulletin/>.

## Les Jubilaires

### 25 ans

Mérandon	Jacques
Fillettaz	Jérôme
Aberle	Frédéric
Conti	Odile
Rosset	Régis
Bouvard	Denise
Coquoz	Yannick
Lozeron	Fabrice
Guéra	Sébastien

### 50 ans

Coquoz	Gabriel
Giovannini	Bernard
Gygi	Bernard
Rey	Christian
Sulser	Giorgio
Schwapp	Yves
Rochat	Daniel
Fournier	Michel

### 40 ans

Roulin	Dominique
Sadowski	Christophe
Maury	Karine
Paratte	Monique
Lombard	François
Richards	Judith
Cottier	Michel
Perroud	Monique
Duborgel-Crispi	Alain
Crispi Duborgel	Alfina
Stamm	Christian
Luisier	Philippe
Richard	Jacques
Vasey	Philippe
Vaney	Birgit
Nafaa	Marie-Madeleine
Deville	Catherine
Deville	Quentin





# Immo2F

Le guide de  
vos projets  
immobiliers

Sportivement,  
Fabien Froesch  
(membre du GAC)



ACHAT · VENTE · ESTIMATION OFFERTE · CONSEILS

022 960 54 63 - fabien@immo2f.ch - www.immo2f.ch

## Admissions et démissions

### Nouveaux membres:

Alleva Chiara, Ares Sells Laura, Audergon Basile, Ayewubo Antonin, Ayewubo Gael, Barbe Mathias, Bariaud Charlotte, Baršauskaite Ieva, Beck Caroline, Bellégo Yves, Bersier Sandrine, Berthoud Amélie, Besson Louise, Betrisey Alexandre, Betrisey Valerie, Boehm Anthea, Bonnet Pauline, Brandt Aellen, Brioschi Elena, Brun Berem, Burckhardt Tobias, Caillier Leeloo, Campbell Robert, Campos Alcares Ignacio, Charrier Maelle, Chatenoud Celine, Chervet Basile, Chevalier Jonathan, Cloesen Hanne, Cornaglia Michael, Cortesi Vincent, Cosculluela Fabrice, Courvoisier Aloïs, Creus William, De Vecchi Stefano, Décombaz Damien, Deillon Anne-Laure, Démare Romain, Duyck Giulietta, Fierro Letizia, Flammia Gabrielle, Flammia Giuseppe (Pino), Frei Silvia, Frei Moira, Frei Gian, Fritz Pascal, Gabioud Charlotte, Gabus Caroline, Gaudin Théo, Gautier Lucie, Gessner Maurice, Gimeno Zettl Neus, Giroud Lucie, Golam Nitish, Gómez Muñoz Marta, Gouigoux Armance, Granger Isabelle, Grangier Aline, Greco Fanny, Grenier Louis, Grenier Céliane, Grépinet-Ayewubo Caroline, Guttly Luna, Haller Layla, Hernando Juan, Höfer Timeo, Hoyos Hernan, Huber Daniel, Ilyev Kiril, Ineichen Michael, Kircher Léonce, Kolodziejczak Audrey, Köster Leo, Lago Nelly, Lasserre Sandrine, Lauener Alix, Leblanc Félix, Leprince Julian, Leprince Quyên, Leprince Brune, Leprince Phylo, Linke Karen, Longe Hunter, Longval Thomas, Lourenço Da Silva Bruno, Luong Quy, Margairaz Fanny, Maringe Valentine, Marion Patricia, Marson Francesco, Massicotte Stéphane, Mayor Quen-tin, Meiser Lisa, Monroy Allan, Monroy Lucie, Nagoga Ekaterina, Navarro Huguet Francisco, Njie Ramatoulai, Nordhagen Stella, Odlum Alex, Perez Jean-Yves, Picenni Axel, Piuze André, Price Isabella, Prod'Hom Vladimir, Purcell Paul, Quesne Maëlle, Ranocchiaro Simone, Renold Camille, Rodrigo Garrido de Sousa, Rodriguez José, Roman Monnier, Rossi Dario, Roux Emilie, Ryser Juliette, Savard Genevieve, Scheiwiller Daniel, Scherrer Susanne, Schlothuber Anne, Schürmann Noémie, Septier, Marjorie, Serani Gabriele, Sigg Maurine, Sobega Carlo, Soller Eric, Spampatti Tobia, Stoenesco Pierre, Thoumyre Camille, Todorov Gueorgui, Tran Sao-Nam, Tron-quit-Mosconi Céline, Urfer Thibault, Valencia Joel, Van Klaveren Camille, Vandertuin Lynda, Veragut Béatrice, Vogler Julien, Vos Gijs, Weyeneth Aurele, Wolff Hans, Zumbach Gil.

### Démissions:

Abdulle Ischi Patula, Allal Leitenberger Django, Andrey Julien, Assilbekova Bates, Balocco Daniele, Baruffa Chloé, Beauvallet Yann, Behagel Eric, Bochud Milan, Boss Joel, Brückner Ariane, Cassels Andrew, Casucci Kevin, Chanal Céline, Chappuis Pascal, Chassaigne Lilou, Christoph Stefanie, Davies Megan, Delarue Michel, Dobeli Nathalie, Douissard Charlotte, Ducoulombier Mélodie, Egger Céline, Egger Marc, Elonen Henrik Bercher Virginie, Errichelli Stücklin Marie-Christine, Faure André, Fluhmann Florent, Fontanel Josiane France, Fuchs Markus, Gallina Elias, Gattin Camille, Giroud Lucie, Granger Isabelle, Greco Emanuele, Green Emilie, Guerdat Isabel, Guillemot Veronique, Hepner Pauline, Herrera Elihecer, Hochstrasser Thierry, Hoyos Hernan, Huber Aurélie, Hundzinger Denis, Ischi Thomas, Jardinier Iris, Stücklin Valentin, Jardinier Oscar, Jeannerat Damien, Jimenez José, Jorg Luca, Juge Géraldine, Kempczynski Robin, Khomula Olga, Koch Philip, Laederach Jean-Pierre, Lambert Jean-Philippe, Läser Jean-Claude, Lauener Alix, Borel Yann, Lautenschlager Heike, Locca Lisa, Mackenzie Claire, Maury Gabrielle,

Meraz Sepulveda Andrea, Metrailler Quentin, Michavila Benjamin, Michel Adrien, Morand Jean, Morel Caroline, Morice Claire, Mumer Christiane, Odium Alex, Ozaltin Basak, Pickering Alec, Pickering Evan, Pickering Guislaine, Pickering Noel, Quillasi Thomas, Rappaz Sévane, Renévot Willie, Rey Myriam, Rhee George, Richter Axel, Rodriguez José, Sanchez Bermudez José Javier, Sandoz Emilie, Schlottheuber Anne, Sugawara Isako, Tholstrup Sophie, Todd Marc, Trevisan Agnese, Tschudin Bernard, Valencia Joel, Van Olden Quirijn, Vandertuin Lynda, Vasey Mathieu, Velard Guillaume, Viazlo Oleksandr, Viot Alexandre, Viot Tuvana, Wenger Sylvain, Wintsch Joëlle, Wirth Gregory, Wong Youn Chong Sew.

## Guides & experts

Les guides membres du GAG		
<b>DEMAUREX Blaise</b>	Ch. des Bouvreuils 3, 1234 Vessy <a href="mailto:bdemaurex@gmail.com">bdemaurex@gmail.com</a>	+33 622 86 22 74 077 425 86 66
<b>FLUGI Yannick</b>	Route de Lully 123, 1233 Lully <a href="mailto:y.flugi@sportquest.ch">y.flugi@sportquest.ch</a>	076 370 88 48
<b>HÄNI Jérôme</b>	Ch. de Pinchat 5, 1227 Carouge <a href="mailto:haeni@atypeak.com">haeni@atypeak.com</a>	022 321 85 46 079 549 44 43
<b>HUG Christian</b>	Rte de la Barme, 1925 Finhaut <a href="mailto:hug.christian2@gmail.com">hug.christian2@gmail.com</a>	079 203 50 39
<b>MESSERLI Olivier</b>	Vers Morey 11, 1853 Yverne <a href="mailto:oliv.messerli@gmail.com">oliv.messerli@gmail.com</a>	077 432 22 78
<b>NOZIN Richard</b>	Impasse de Piesbois 89, F-74800 Cornier <a href="mailto:noznrnico@yahoo.fr">noznrnico@yahoo.fr</a>	+33 624 62 08 47
<b>PIOLA Michel</b>	Route d'Annecy 237, 1257 Croix-de-Rozon <a href="mailto:piolamichel@hotmail.com">piolamichel@hotmail.com</a>	+33 645 58 19 31
<b>ROULIN Dominique</b>	Rte de La Louvière 1, 1243 Presinge <a href="mailto:altitudes@bluewin.ch">altitudes@bluewin.ch</a>	022 759 17 71
<b>SCHAERRER Bruno</b>	Ch. des Riettes, 10, 1815 Clarens <a href="mailto:schaerrbruno@gmail.com">schaerrbruno@gmail.com</a>	077 450 87 24
<b>URIO Oscar</b>	Avenue du Grand-Champsec 16B, 1950 Sion <a href="mailto:rax.0@hotmail.com">rax.0@hotmail.com</a>	077 450 12 19

Professeur/Entraîneur d'escalade		
<b>GUÉRA Sébastien</b> Professeur ASGM & Entraîneur de condition physique	Chemin Carabot 27, 1233 Bernex <a href="mailto:sebastien.guera@gmail.com">sebastien.guera@gmail.com</a>	078 802 38 69

## Guides & experts

### Accompagnateurs en montagne

<b>LAVADINHO Nuno</b>	Rue Daubin 5, 1203 Genève <a href="mailto:lavald@arxit.ch">lavald@arxit.ch</a>	078 710 70 64
<b>LEHMANN Charles</b>	Ch. de Calabry 10, 1233 Bernex <a href="mailto:lehmann.charles@destination-montagne.ch">lehmann.charles@destination-montagne.ch</a>	022 757 67 57 079 629 02 62

### Aspirants · es accompagnateurs · rices en montagne

<b>BAUD Nicolas</b>	Route d'Avusy 23, 1285 Athenaz (Avusy) <a href="mailto:nicolas.baud@outlook.com">nicolas.baud@outlook.com</a>	079 372 11 51
<b>CHOLEWINSKA-NIELSEN Agnieszka</b>	Chemin des Saules 99, 1233 Bernex <a href="mailto:agnieszka.rain@gmail.com">agnieszka.rain@gmail.com</a>	078 955 21 16
<b>FILIPOVIC Vesna</b>	Rue Hoffmann 5, 1202 Genève <a href="mailto:vesniza.f@gmail.com">vesniza.f@gmail.com</a>	076 822 97 53
<b>WALPEN Ariane</b>	Route des Ronquos 6, 1950 Sion <a href="mailto:ariwal@pm.me">ariwal@pm.me</a>	076 377 80 87

# Organigramme du Comité 2023

**Vice-présidente junior**  
Apothéloz Caroline  
Animations, news + accueil

**Présidente**  
Janin Ndaw Geneviève  
Bulletin & projets

**Vice-présidente senior**  
Fargeaud Valentine  
Relations externes  
CAS Central, sections, Ville de Carouge

**Activités & Formations**  
Besson Adrien

**Responsable Finances**  
Dubath Lauriane

**Secrétaire Comité**  
Rivière Estelle

**Responsable Services**  
Wünsche Laurent  
Bar, biblio, salles, matériels et mur

**Représentant GAG**  
à Genève Montagne  
Wünsche Laurent

**Représentant Alpiness**  
Bryand Kevin

## Le comité du GAG, jusqu'à l'AG 2023

<b>Présidente</b>	JANIN NDAW Geneviève <a href="mailto:janinn daw@hotmail.fr">janinn daw@hotmail.fr</a>	Portable 078 685 29 79
<b>Vice-présidente senior</b>	FARGEAUD Valentine <a href="mailto:v.fargeaud.cas@gmail.com">v.fargeaud.cas@gmail.com</a>	
<b>Vice-présidente junior</b>	APOTHELOZ Caroline <a href="mailto:caroline.apotheloz.cas@gmail.com">caroline.apotheloz.cas@gmail.com</a>	
<b>Coordinateur Services</b>	WÜNSCHE Laurent <a href="mailto:wlaurent@bluewin.ch">wlaurent@bluewin.ch</a>	Privé 022 782 99 85 Portable 079 287 44 30
<b>Responsable Finances</b>	DUBATH Lauriane <a href="mailto:laurianedubath@gmail.com">laurianedubath@gmail.com</a>	Portable 076 693 08 39
<b>Coordinateur Activités &amp; Formations</b>	BESSION Adrien <a href="mailto:adrien.besson@group8.ch">adrien.besson@group8.ch</a>	Portable 078 642 07 60

## Hors comité

<b>Délégué Activités &amp; Formations</b>	GRIVET Michel <a href="mailto:m.grivet@bluewin.ch">m.grivet@bluewin.ch</a>	Privé 022 796 20 28 Portable 079 477 43 47
<b>Secrétaire du comité</b>	RIVIERE Estelle <a href="mailto:estelle.riviere@gmail.com">estelle.riviere@gmail.com</a>	Portable 079 173 02 74
<b>Responsable Relations Sponsors</b>	JACQUEMOUD Nathalie <a href="mailto:nathjacque@gmail.com">nathjacque@gmail.com</a>	Portable 079 447 67 41
<b>Responsable-délégué Jeunesse</b>	BRYAND Kevin <a href="mailto:kevinbryand@bluewin.ch">kevinbryand@bluewin.ch</a>	Portable 079 735 95 02
<b>Représentant du GAG à Genève-Montagne</b>	WÜNSCHE Laurent <a href="mailto:wlaurent@bluewin.ch">wlaurent@bluewin.ch</a>	Privé 022 782 99 85 Portable 079 287 44 30
<b>École de Ski - GAG</b>	Nicolas Baud, Vincent Baud, Bruno Brühwiler	<a href="mailto:ski-gag@cas-le-gag.ch">ski-gag@cas-le-gag.ch</a>
<b>Commission Sécurité</b>	Isabelle Berger, Thomas Henninger, Yannick Coquoz, Raphaël Roth, Fabien Duc	<a href="mailto:comsec@cas-le-gag.ch">comsec@cas-le-gag.ch</a>

## Procès-verbal de l'Assemblée générale ordinaire du 22 novembre 2022

Séance ouverte à 19h00, après un apéritif de bienvenue à la salle du Rondeau, à Carouge.  
Présences : 88 membres présents, 16 membres excusés.

### 1. Introduction

La présidente, Valentine, prend la parole pour accueillir l'assemblée et remercier les présents et les invités Franck Lavanchy et Olivier Van Bunnan (président de la section genevoise ainsi que celui du CAS La Dôle).

### 2. Bilan du club 2021/2022

Fin 2021 les restrictions liées au COVID ont pris fin, mais nous avons tout de même été impactés par d'autres facteurs extérieurs. Après la réquisition de la salle des Charmettes par la ville de Carouge (pour l'accueil de réfugiés ukrainiens) il a fallu trouver différentes salles pour le stamm et autres activités du club.

En 2022 le club a essayé de rester dynamique avec notamment des actions dans l'environnement et la communication.

Il faut noter le gros succès des formations proposées par le GAG et la recherche active de chefs de course pour permettre de proposer un programme de qualité.

Il y a eu un effet COVID sur le nombre de membres : 1000 membres en 2013 ; 1400 en 2022 (l'augmentation est sensible surtout depuis 2020).

Concernant les activités avec le CAS Central, il faut retenir que le grand projet du CAS Central est la Coupe du monde escalade 2023.

Lors de la conférence des présidents le 26.11, les discussions ont porté entre autres sur le changement des statuts du Comité central ainsi que sur les sujets sensibles des logiciels de gestion des membres et des chefs de course. Valentine souligne la difficulté et les problèmes rencontrés sur ces deux logiciels. Valentine en profite pour remercier Michel Grivet pour la partie chef de course et John Lavorel pour la partie gestion des membres.

Les membres d'honneur du GAG sont également remerciés.

Le Comité procède ensuite à la nomination des scrutateurs : Eric Lauper et Céline Schlegel.

Valentine demande à l'assemblée l'approbation de l'ordre du jour ; l'approbation est donnée à l'unanimité.

Valentine demande à l'assemblée l'approbation du PV de l'AG 2021, qui est donnée à l'unanimité.

### Bénévoles

Valentine remercie chaleureusement les chefs de course sans qui il n'y aurait pas de sorties, mais aussi tous les bénévoles qui font vivre le club : bar, mur escalade, accueil. Elle leur adresse ses félicitations de continuer à être présents malgré les difficultés de ces dernières années.

Quelques remerciements plus spécifiques et individuels sont adressés à :

- Christine Coquoz pour la gestion du matériel.
- Sophie Borloz pour son travail sur les bulletins avant son départ et la prise en main du sujet par Nathalie Jacquemoud.
- Marie-Christelle Goodyear pour sa gestion des réseaux sociaux.

## Bibliothèque

L'équipe compte 9 bénévoles et on peut noter une baisse d'activité en 2022 à cause des changements de salle.

## Mur de grimpe des Charmettes

De nouvelles prises ont trouvé leur place sur le mur (notamment pour les enfants) et les voies ont toutes été refaites.

En 2023 il est prévu d'installer un atelier de formation au rappel.

Valentine remercie Titus Haenni qui redonne un nouvel élan aux sessions de grimpe du jeudi soir aux Charmettes.

## Via ferrata Revaclier

La via ferrata est toujours en très bon état.

## Activités et formations

Adrien prend la parole pour présenter le groupe Activités et formations composé d'Adrien Besson, Michel Grivet, Bruno Brühwiler et Nicolas Baud.

Adrien rappelle les différentes formations proposées au GAG puis propose le visionnage de deux films montés par Céline Schlegel sur une course faite en février 2022, et une course d'escalade en grande voie faite à l'été 2022.

Pour 2023, une formation de courses type trail est prévue et de futures courses de splitboard seront proposées face à la demande pour cette activité.

En 2022, il y a eu un nouveau chef de course escalade sportive ainsi qu'un en alpinisme.

Il y a beaucoup d'aspirants chefs de courses escalade et alpinisme pour 2023/2024.

Adrien annonce que la charte des chefs de course a été actualisée et rappelle que le chef de course n'est pas un guide.

## Mini-GAG

Thomas Henninger présente le mini-GAG dont le but est de faire de la montagne en famille.

Le groupe propose des sorties pour les familles avec des enfants entre 5 ans et 2 ans.

## Commission de sécurité

Didier Brandt quitte la commission de sécurité et est remercié pour son engagement. Il est remplacé par Yannick Coquoz.

## Ski-GAG

Le ski-GAG est organisé principalement par Bruno Brühwiler, Vincent Baud et Nicolas Baud.

L'école de ski a été mise à mal pendant deux ans par le Covid.

Les dates proposées pour 2023 sont les : 21/01, 28/01 et 4/02 : 2 sorties en car en France et 1 en Suisse.

# PV de l'Assemblée générale

## Autre

Une liste de courses en transports publics a été proposée par le groupe Activités et formations. Adrien a également fait une proposition de projet majeur pour le club en 2023 avec 18 participants et 3 guides sur la Haute Route Chamonix-Zermatt.

## Matériel

Valentine fait un rappel sur le matériel disponible et le matériel renouvelé, ainsi que sur le matériel spécifique du club (système de recherche d'avalanche et balises).

## Groupe Environnement :

Stéphanie Germond prend la parole pour présenter les membres et activités du groupe Environnement. Le rôle principal du groupe Environnement est la sensibilisation à la problématique du changement climatique. Pour cela, les moyens utilisés sont notamment la newsletter et les réseaux sociaux.

Une nouvelle page internet sur le site du GAG a été créée et sera mise en ligne fin novembre 2022. Stéphanie présente le contenu de cette page.

Elle souligne également l'importance de la possibilité d'emprunter le matériel au GAG plutôt que de l'acheter si on l'utilise peu.

Une autre nouveauté proposée par le groupe est la présence d'un logo pour identifier les courses en transports publics.

Stéphanie évoque enfin les projets et discussions communes avec le Groupe Mobilité qui regroupe les différents clubs de montagne du canton.

Le groupe Environnement participe aussi au projet pilote du CAS bilan CO2 des sections (N.B.: 96% émissions sont générées par les courses). Selon les sections cela dépend de la situation géographique (par exemple, pour les Genevois, les courses en France voisine se font souvent en voiture, ce qui pèjore le bilan CO2)

Une personne de l'assemblée signale que sans demi-tarif, la voiture reste bien plus intéressante que le train. Stéphanie répond que voiture et train sont assez proches lorsque l'on a le demi-tarif.

Elle présente ensuite l'animation proposée le 8 décembre par le groupe Environnement avec la projection d'un film suivi d'un échange avec une personne de l'Initiative pour les glaciers pour discuter du texte. Cette animation s'est tenue à la Salle des Charmettes.

## Communication

Sur les réseaux sociaux, on remarque une augmentation des membres et followers grâce à plus de dynamisme sur les publications et les stories.

L'objectif de la communication sur les réseaux est de faire connaître les activités du GAG.

Sur le site internet, la page Environnement a été développée et le livre des 40 ans du GAG préparé pour être mis en ligne également.

Une proposition est aussi faite aux membres de recevoir le bulletin uniquement en pdf et non plus en papier pour limiter les impressions.

## Animations

Différentes soirées ont été organisées pour remercier les bénévoles et les chefs de course.

Les soupers canadiens ont enfin pu reprendre.

On peut noter également la date du 15 décembre : le club fera la traditionnelle Marmite de l'Escalade ainsi que la soirée Ski-GAG.

## Alpiness (groupe jeunesse)

Kevin Bryand (représentant pour la Carougeoise) présente les activités de l'année : 57 jours en montagne, encadrés par 16 chefs de course. Cela représente environ 30 participants avec 40% de membres du GAG.

Kevin rappelle que la Carougeoise et Genevoise sont mélangée au sein d'Alpiness et se félicite du rajeunissement de l'équipe avec une moyenne d'âge désormais autour de 22 ans.

Le groupe a fait beaucoup d'efforts sur sa page instagram, ce qui a permis d'accueillir de nouveaux jeunes.

Cinq personnes ont fait la formation chef de course J+S 1 et 2 l'hiver dernier ce qui permet de renouveler l'effectif des chefs de course.

Kevin présente le projet d'expédition "Team Alpiness" de 8 membres d'Alpiness avec un objectif de gravir un sommet de 6000m couplé à de la formation, au Pérou.

Il partage enfin le programme hivernal d'Alpiness.

## Bilan comptable 2022

Olivier Nicolas, le trésorier du club fait la présentation des comptes 2022 :

Le résultat final est positif à 2469CHF.

On peut noter les éléments suivants :

- Recettes stables : cotisations
- Recettes variables : bar
- Charges stables : bulletins
- Charges variables : activités/formations (fin effet covid)

La fortune du club a augmenté et passe à 57k CHF.

Les comptes ont été vérifiés et signés le 23 novembre par Lauriane Dubath et Marie-Christelle Goodyear.

La confirmation du bilan et la lecture du rapport de vérification sont effectuées en séance par Lauriane, qui a remplacé la vérificatrice nommée l'an dernier qui ne pouvait pas assurer sa fonction pour raison de santé.

Valentine propose d'approuver le changement de vérificatrice rétroactivement.

L'approbation des comptes 2022 est mise au vote et ceux-ci sont approuvés à l'unanimité.

## 3. Élection du comité

Valentine Fargeaud remercie Olivier Nicolas (trésorier) et Yannick Coquoz (vice-président senior) qui quittent le comité.

# PV de l'Assemblée générale

Valentine présente ensuite le comité 2022-2023.

Le comité précédent étant démissionnaire, il est nécessaire d'élire le nouveau comité.

Yannick propose à l'assemblée le nouveau comité du GAG composé de :

- Valentine Fargeaud : vice-présidente senior
- Geneviève Janin Ndaw : présidente
- Caroline Apothéloz : vice-présidente junior
- Adrien Besson : responsable activités & formations
- Lauriane Dubath : trésorière
- Laurent Wünsche : services
- Estelle Rivière (hors comité) : secrétaire

Le comité est élu à l'unanimité.

## 4. Vision et objectifs 2023

Yannick passe la parole à Geneviève qui annonce que le premier but du comité pour 2023 sera de faire revenir les gens au stamm pour recréer l'échange et continuer à se faire plaisir au sein du club.

## 5. Budget 2023

Olivier explique que le budget du Ski-GAG est désormais intégré dans le budget du GAG.

Il détaille la ligne budgétaire à 11k CHF qui cumule trois projets : l'expédition Team Alpiness, l'équipement d'une voie par Michel Piola et le projet Haute Route. Le financement de ce poste se fera par liquidations des réserves Ski-GAG et des diverses réserves du GAG ainsi que par l'allocation de 3000CHF du fonds Agathe.

Le budget prévisionnel 2023 a un résultat à -1000 CHF.

Geneviève demande l'approbation du budget 2023 ; lequel est approuvé à l'unanimité par l'assemblée.

De nouveaux vérificateurs aux comptes sont nommés pour 2023 : Josianne Mathys et Stéphane Schmelzer.

Séverine Bergeron se propose comme suppléante.

La nomination est approuvée à l'unanimité par l'assemblée.

Valentine annonce la nomination de Michel Grivet comme membre d'honneur par le Comité.

Michel remercie chaleureusement toute l'assemblée et le comité et décrit son plaisir à donner du temps pour le club.

## 6. Jubilaires, divers et fin de l'AG

### Jubilaires :

Yannick procède ensuite à la présentation et l'appel des jubilaires.

25 ans : Odile Conti (excusée), Sébastien Guéra (excusé), Frédéric Aberle et Denise Bouvard (non présent).

40 ans : Dominique Roulin (excusé) a adressé un petit mot de dédicace, Monique Paratte, François Lombard, Judith Richards, Michel Cottier, Monique Perroud, Alain Duborgel, Alfina Duborgel, Christian Stamm, Philippe Luisier (excusé), Jacques Richard, Philippe Vasey, Birgit Vaney, Marie-Madeleine Nafaa, Catherine et Quentin Deville.

Catherine prend la parole pour souligner qu'historiquement, seulement à la Carougeoise hommes et femmes pouvaient faire des courses ensemble, d'où leur choix pour la Carougeoise à l'époque et de son plaisir de voir aujourd'hui une présidence 100% féminine.

Quentin Deville fait une remarque sur les échanges entre la Carougeoise et la Genevoise et propose la candidature de Michel Piola à l'échelle cantonale ou au niveau du Comité central comme membre d'honneur.

50 ans :

Gabriel Coquoz, Bernard Giovaninni (excusé), Bernard Gygi (remercie le GAG pour les belles années et le plaisir qu'il a eu à être chef de course), Christian Rey, Giorgio Sulser, Yves Schwapp (excusé), Daniel Rochat (excusé), Michel Fournier (excusé).

Daniel Rochat a envoyé un petit mot pour adresser ses pensées à l'assemblée, remercier et souligner l'importance des amitiés tissées dans les cordées du GAG.

## Divers

Georges Melet prend la parole pour expliquer sa prise de retraite en tant que chef de course. Sa première course était en 1979 au Buet. Dans l'historique, 143 courses depuis les débuts de Droptours jusqu'à 2020 ont été retrouvées. Le Comité le remercie chaleureusement.

Un remerciement spécifique est adressé à Sophie Borloz qui passe la main sur le bulletin après de nombreuses années à s'en occuper.

Petit mot de Mona Dupraz pour présenter l'activité : dessiner la montagne en petits groupes.

Cette activité a lieu une fois par mois entre mai et octobre.

Bruno Le Feuvre prend la parole pour présenter les randophotos ; avec Katja ils organisent désormais des randophotos - ils sont inscrits à la SGP (principal club photo de Genève). Ce sont des randonnées classiques mais avec points de vue photogéniques et des pauses photo.

Pendant le buffet canadien, des photographies et dessins ont été diffusés.

Valentine reprend la parole pour l'annonce ou le rappel des animations à venir (film, Marmite) et passe un appel à volontaires (gestion des membres, vice-présidence,...).

## Questions diverses et commentaires de l'assemblée

Différentes questions et échanges ont lieu sur l'outil drop tour, la buvette de la Queue d'Arve, les Automnales, l'application white risk.

Remarque de Christine pour le matériel : le matériel été a été renouvelé : baudrier/sangles d'assurance. L'ancien matériel est mis à disposition au casier des Charmettes. Rappel de la nécessité de remplacer son baudrier après 10 ans selon les fabricants.

Geneviève remercie toute l'assemblée, clôt l'AG 2022 et invite l'assemblée à passer au buffet.

La présidente senior :

Valentine Fargeaud

La présidente :

Geneviève Janin Ndaw

Annexes : listes des présences, liste des absences excusées

## Les secours en montagne

Le Secours Alpin Suisse (SAS), créé par le CAS et la REGA, se compose de plusieurs associations régionales, dont le Secours Alpin Romand SARO.

La colonne de secours en montagne Genève 7-11 (connue sous son nom historique de Montagne+Secours) est une composante du SARO.

Toutes ces instances organisent régulièrement des cours de formation pour les sauveteurs, cours été et hiver, ainsi qu'une approche médicale guidée par la REGA.

### Si vous avez besoin d'aide

#### Par téléphone ou natel avec carte SIM d'un exploitant suisse

- En Suisse : **1414** (en Valais **144**)
- De l'étranger : **+41 333 333 333**

#### Par natel avec une carte SIM d'un exploitant tiers

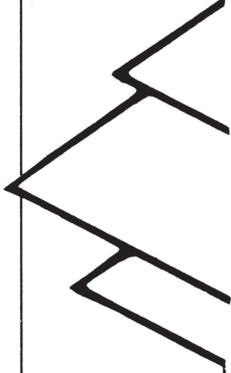
- Composez systématiquement le **+41 333 333 333**

### Autres numéros utiles

- Haute-Savoie (SDIS 74): **112** (qui est le numéro international de détresse en Europe, atteignable directement sans code d'accès.)
- PGHM Chamonix: **0033 450 53 16 89**
- Vallée d'Aoste (et Italie): **118**.

### Par radio

- **Canal E: 161.300 Mhz** avec un appel 5 tons pour la Suisse (sans le Valais); et avec un squelch de 123 Hz pour la Haute-Savoie et le Val d'Aoste.



# SKI-MONTAGNE

# COQUOZ SPORTS

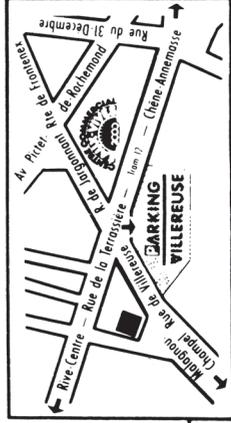
Ski, alpinisme, surf,  
trekking, spéléo,  
grimpe.

Vente - Location



A votre service depuis 1947

10, rue de Villereuse  
1207 Genève



Tél. (022) 735 23 21



[www.cas-le-gag.ch](http://www.cas-le-gag.ch)

Place des Charmettes 3 – 1227 Carouge



---

## Et si cette page était pour vous ?

Vous êtes une entreprise locale? Vous souhaitez mettre en avant votre société?  
Et par la même occasion soutenir votre club favori ?

Il est possible de publier une annonce dans les bulletins du GAG.

Pour toute information : [nathjacque@gmail.com](mailto:nathjacque@gmail.com)