

Le programme d'activités d'été qui vous est proposé dans les pages précédente nécessite quelques précisions :

- L'inscription personnelle auprès du chef de course le vendredi soir qui précède la course est impérative. Pour les courses sur deux jours le délai d'inscription est généralement précisé dans le programme, si ce n'est pas le cas il est au moins de 15 jours avant la course.

- L'heure de départ et le lieu du rendez-vous sont fixés par le chef de course et seront inscrits sur le tableau du local.

- Prévenez le chef de course ou son suppléant en cas d'empêchement de dernière minute, ceci permettra de gagner un temps précieux.

- Les participants aux sorties doivent être membres du CAF et de ce fait couverts par l'assurance qui est comprise dans l'adhésion ( possibilité de s'assurer à la journée pour les non-membres).

- Assurez-vous à l'avance des coûts et du change à prévoir (refuges, courses en Suisse) ainsi que du coût du déplacement si vous ne prenez pas votre véhicule. Les chauffeurs sont indemnisés en fonction d'un barème kilométrique affiché au local.

- Il est indispensable de vous présenter avec un matériel en état de marche, les crampons doivent avoir été réglés en fonction des chaussures (pas de réglage de dernière minute au moment de chausser !).

- Les courses proposées peuvent être annulées ou modifiées en fonction des conditions météorologiques.

- En plus des courses annoncées ci-après, d'autres seront proposées le vendredi soir au local. Renseignez-vous auprès du responsable de la réunion.

### Les frais de déplacement



Si tu transportes des participants lors des sorties CAF, les frais de déplacement (kilométrage + péage) seront partagés entre tous. Le CAF de St Julien en Genevois a fixé un maximum de remboursement à 0.15 euros le km. En tout cas, il est recommandé de remplir les voitures pour diminuer le coût du transport.

**Ayez soin d'avoir toujours votre carte du C.A.F. sur vous lors de vos sorties.**

La Fédération des Clubs Alpins Français sur le NET:  
[www.clubalpin.com](http://www.clubalpin.com)



# LES SERACS

## Club Alpin Français de St Julien en Genevois

Été 2004

N° 36

### Le mot de la Présidente

Vous tous qui allez découvrir ce programme, nous espérons que vous aurez beaucoup de satisfaction à participer aux courses qui vous sont proposées.



Des stages sont prévus, l'orientation pour celui qui souhaite acquérir une autonomie en randonnée, le neige & glace pour le débutant en alpinisme. Pour certaines activités, il est souhaitable de commencer au début de la saison, le niveau des courses progressant.

La période des longues et belles soirées commence et même en semaine, le club est actif :

Le mardi, Patrick et son équipe d'encadrants vous organisent des sorties escalade en extérieur, Le mercredi, Pascal vous emmène sur les sentiers du Salève pour une " mise en jambes " et le jeudi, Bruno vous offre de l'accompagner pour des balades en VTT.

Réunions tous les vendredis à 20 h 15  
Ancienne école de Cervonnex  
Tél : 04 50 35 10 52

Nous vous attendons nombreux à la Fête du Sport qui aura lieu cette année le 4 septembre, conjointement avec le Forum des Associations et n'oubliez pas notre traditionnel week-end convivialité en octobre dont le but est de réunir le temps d'un week-end, les membres du club de tous âges et activités confondus, afin de passer simplement un bon moment ensemble dans la joie et la bonne humeur.

*Cécile*

### premiers soins

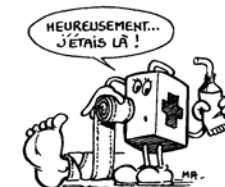


Randonneurs, alpinistes, skieurs, ... lors de vos sorties en montagne, collectives ou particulières, avez-vous pensé à votre trousse de secours et de pharmacie individuelle ?

Ne comptez pas sur les autres participants pour vous apporter le nécessaire, ni sur la trousse collective qui peut contenir des médicaments qui ne vous conviennent pas.

Soyez autonomes, prenez-vous en charge, utilisez les médicaments que vous connaissez, pensez à vos besoins propres, et constituez votre trousse personnelle.

Cette trousse ne vous servira que rarement. Vérifiez de temps à autre que les médicaments ne sont pas périmés. Mais, le jour où vous en aurez besoin, elle vous sera précieuse !





## ECOLE D'ESCALADE TOUS LES MARDIS SOIR

RDV ET LIEU A DEFINIR

Michael GUERIN - Patrick MICHAUX

## Balades au Salève tout les mercredis soir

RDV et lieu à définir

Pascal MEUSNIER

dimanche 09 mai 2004

*Initiation Via Ferrata*

**La Tête de Cheval - Lac d'Aiguebelette**

Patrick Michaux - Jean Marc CATRY

Dimanche 16 mai 2004

*Ecole d'escalade*

**Falaise d'Anthon - Mieussy**

Patrick MICHAUX - Bruno JEANGEOORGES

Samedi 5 et Dimanche 6 juin 2004

**Stage orientation niveau 1**

Lieu à définir

Jean-Michel Galley – Pascal Meusnier

Samedi 12 et Dimanche 13 juin 2004

**Stage Neige-Glace débutants**

Guide : Françoise AUBERT

Dimanche 13 juin 2004

*Rando pédestre*

**Tour de Chalune - Chavasse**

En circuit dénivelé total 1400 m

Françoise CARROUX

Samedi 19 juin 2004

*Ecole d'escalade*

**Lieu à définir**

Jean Marc CATRY - Marc BOUDARD

Samedi 19 juin 2004

*Randonnée pédestre*

**La Jonction 2630 m**

Pascal MEUSNIER

Dimanche 20 juin 2004

*Rando Pédestre*

**Lac Darbon - Chalets Darbon alt 1937 m**

Depuis la Fetuière dénivelé 960 m

Isabelle et Daniel COULON

Samedi 26 et Dimanche 27 juin 2004

*Alpinisme niveau F*

**Le Portalet 3344 m**

Nuit en refuge

Marc BOUDARD - Annick REGARD - Jean Marc CATRY

Samedi 26 et Dimanche 27 juin 2004

*Randonnée pédestre*

**Week-End Chartreuse**

Nuit en gîte

Jean-Michel Galley – Pascal Meusnier

Samedi 03 et Dimanche 04 juillet 2004

*Alpinisme niveau F*

**Bishorn 4153 m**

Dénivelé 1600 et 900 m

Nuit en refuge

Charles LAVOREL - Michael GUERIN - Annick REGARD

Samedi 03 et Dimanche 04 juillet 2004

*Alpinisme*

**Le Ruitor 3486 m**

Dénivelé 310 m, et 1456 m

Pascal MEUSNER

Dimanche 4 juillet 2004

*Rando Pédestre*

**Le Moléson 2002 m**

Fribourg Suisse

Dénivelé 900m

Danzio CARUBELLI

Semaine du 10 au 18 juillet 2004

*Rando pédestre*

**Séjour au Col du Simplon 2005 m**

Niveau F à PD

Pascal MEUSNIER - Jean Michel GALLEY

Samedi 17 et Dimance 18 juillet 2004

*Alpinisme*

**La Dent Parrachée 3697 m** - Vallée de la Maurienne

Altitude 3697 m dénivelé 470 m et 960 m

Nuit en refuge

Patrick MICHAUX - Jean Marc CATRY - Bruno JEAN-

GEORGES

Semaine du 24 au 31 juillet 2004

*Randonnée pédestre*

**Tour des Glaciers de la Vanoise**

Nuits en refuges

Pascal MEUSNIER

Dimanche 25 juillet 2004

*Rando alpine*

**Dents de Lanfon**

Traversée des arêtes

Altitude 1824 m dénivelé 900 m

Bruno JEANGEOORGES

Samedi 31 juillet et Dimanche 01 août 2004

*Escalade niveau AD*

**Arête du Doigt – Pointe Percée 2752 m**

Nuit en refuge

Marc BOUDARD – Patrick MICHAUX

Samedi 31 juillet 2004

*Rando pédestre*

**Lac Noir – Beaufortin**

Circuit facile de 6 h

Dénivelé total 1100 m

Françoise CARROUX

Dimanche 01 août 2004

*Rando pédestre*

**La Motte 1950 m**

Valais Suisse

Dénivelé 850 m

Danzio CARUBELLI

Samedi 07 et Dimanche 08 août 2004

*Rando pédestre*

**L'Oberland Bernois**

10 personnes maximum

Pierre SEJALON

Dimanche 08 août 2004

*Via ferrata*

**Lieu à définir**

Charles LAVOREL

Samedi 14 et Dimanche 15 août 2004

*Escalade – voie montagne*

**Lieu à définir**

Michael GUERIN

Dimanche 22 août 2004

*Rando pédestre*

**Pointe de Bellegarde**

Par la boîte aux lettres

Montée par les chalets de Salvadon

Retour par le refuge des Follys

Dénivelé 1700 m PD

Françoise CARROUX

Samedi 28 et Dimanche 29 août 2004

*Rando pédestre*

**Week-End Emossion**

Traces des dinosaures – Pointe de la Terrasse 2734 m

Bel Oiseau 2628 m

Nuit en refuge

Jean-Michel Galley – Pascal Meusnier

Samedi 04 septembre 2004

**FÊTE DU SPORT DE ST JULIEN**

Dimanche 05 septembre 2004

*Rando pédestre*

**Signal de Bonnavau 1900 m**

Dent du Midi

Valais Suisse

Dénivelé 850 m

Danzio CARUBELLI

Samedi 11 et Dimanche 12 septembre 2004

*Escalade – voie montagne*

**Aiguille de la Chalarnon –Aiguilles Rouges**

Niveau 5C

Nuit en refuge

Patrick MICHAUX – Marc BOUDARD

Dimanche 12 septembre 2004

*Rando alpine avec parcours glaciaire*

**Refuge du Couvercle 2687 m**

Départ gare d'arrivée du Montanvers

Jean Marc CATRY

Dimanche 19 septembre 2004

*Rando pédestre*

**La Tournette 2352 m**

Par Thones

Dénivelé 1400 m

Roger GALOYER

Samedi 25 et Dimanche 26 septembre 2004

*Rando pédestre*

**Traversée de la Chartreuse**

Dent de Crolles 2062 m – Le Granier 1933 m

Nuit en bivouac

Pascal Meusnier – Jean-Michel Galley

Dimanche 03 octobre 2004

*Rando alpine*

**Arête du Mont Chauffé**

Altitude 2095 m dénivelé 1000 m

Bruno JEANGEOORGES

Samedi 09 et Dimanche 10 octobre 2004

**WEEK-END CONVIVALITÉ**

Samedi 16 et Dimanche 17 octobre 2004

**Stage orientation niveau 2**

Lieu à définir

Jean-Michel Galley – Pascal Meusnier