

N°6 - FEVRIER 2019
magazine gratuit

80 ans de ski

Le ski-club Vallée Verte tient à
remercier l'ensemble de ses
partenaires institutionnels qui
soutiennent son développement

La Région 
Auvergne-Rhône-Alpes



MINISTÈRE
DES SPORTS

CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT

haute
savoie
le Département 



Les communes :

Boège
Fillinges
Habère-Poche
St-André de Boège
Villard

ACCRO'SKI

Le magazine du Ski-Club de la Vallée Verte

Les hivers se suivent mais ne se ressemblent pas...

Si 2017 nous avait offert de la neige pour Noël, 2018 nous a régalié de soleil et de douceur, pour le malheur des skieurs.

Un début de saison donc particulièrement difficile pour les jeunes du Ski-Club de la Vallée Verte car aucune possibilité de tracer pour préparer les compétitions qui ont commencé dès début janvier. Mais nous pensons également aux commerces, personnels de station et d'ESF que le manque de neige met en difficulté.

Heureusement, la vie associative du Ski-Club de la Vallée Verte permet de garder le moral et la bonne humeur ! Et oui, cette année, le Ski-club fête un grand événement : son 80ème anniversaire. En 2019, il est difficile de s'imaginer un ski-club sans pistes balisées, remontées mécaniques, dameuses, canons à neige, moniteurs... Que d'évolutions également dans le matériel d'un compétiteur ! Vous retrouverez à l'intérieur de ce numéro l'histoire du ski-club que nous souhaitons vous faire découvrir grâce aux souvenirs et aux photos soigneusement conservés par des anciens skieurs passionnés.

Nous vous invitons également à venir nous retrouver les 9 et 10 mars prochains à Habère-Poche pour fêter cet anniversaire comme il se doit avec l'ESF qui, elle, soufflera ses 50 bougies. Un week-end à ne surtout pas manquer car il promet d'être très animé !



Le Ski-Club fête ses 80 ans en 2019 !

Retrouvez-nous sur facebook : Ski Club Vallée Verte



Sommaire

- 80 ans de Ski-Club à Habère-Poche
- Il était une fois l'ESF
- Champions, le ski de vitesse à l'honneur
- Etudes, La biquilification « Montagne » à Chamonix
- Santé, les premiers secours
- Ski, les stages d'automne de ski
- Montagne, histoire de paysages
- Water Family, du flocon à la vague
- Compétition, la 9ème montée de Poche
- Montagne, les dangers des avalanches
- Jeux, mots mêlés et quizz
- Idée de randonnée

Un grand remerciement également à tous nos annonceurs

Accro'Club

80 ans de ski-club à Habère-Poche

80 ans de ski club à Habère-Poche, une sacrée histoire de ski que se sont passées toutes les générations avant nous. Elles ont construit, consolidé, modifié notre club pour qu'il soit maintenant un club qui regroupe plus de 100 licenciés coureurs. Nous allons vous retracer à travers quelques numéros de Accroski une partie de cette épopée.

L'hiver, c'est la trêve des footballeurs. Nous souhaitons que ce repos leur soit bénéfique et que nous les retrouvons tous en pleine forme dès le mois de mars.

Nombreux sont ceux qui ont échangé chaussures à crampons contre celles à crochets ou de fond, pour s'adonner au plus vieux sport d'hiver : le ski.



Son origine remonte chez nous à 1907, date à laquelle, Monsieur le Curé Mottard originaire des Contamines, apporte à Habère-Poche une paire de ski qu'il utilisait pour rendre visite aux malades et parfois pour le plaisir. Ils étaient en hêtre, d'une longueur supérieure à 2 m, plus étroits au milieu qu'en spatule et au talon mais d'une bonne épaisseur. Un seul bâton, solide et assez long, muni d'une grosse rondelle en

sapin, servait à la fois à s'aider, à se diriger et à freiner dans les descentes en s'asseyant dessus.

Vers 1910, des dames d'Habère-Poche, voyant en cela un moyen fort commode pour aller à la fruitière, se font fabriquer des skis par Michel Baud, qui les réalisa plus courts (1,50 m environ) sans cintrage mais avec spatule et solutionna le problème des montures (fixations) en vissant sur ceux-ci des sabots. Deux bâtons étaient utilisés pour conserver un bon équilibre et aussi pour mieux s'aider.

Ce n'était là qu'un moyen de se déplacer sur la neige sans enfoncer.

La fabrication des skis en Vallée Verte

Après la guerre de 1914, les Place, les Vaudaux, et Henri Cottet fabriquaient, selon la technique et sur le modèle de ceux de l'abbé Mollard, des skis en frêne. D'abord trempés dans l'eau bouillante, afin de les rendre malléables, les planches préparées étaient ensuite cintrées : l'opération consistait à mettre celles-ci sur une échelle en passant l'arrière et l'avant sous un échelon et à repasser la spatule sur un autre. Après un séchage de plusieurs jours, la forme était prise.

À cette époque, commencèrent les premières randonnées à la Glappaz, au col de Terramont. Ce fut un réel départ, les ateliers Cottet et Duret à Habère-Lullin commençaient la fabrication de skis plus étudiés, qu'utilisaient les jeunes de retour du service militaire dans les chasseurs, entraînant avec eux d'autres mordus, les chefs de file

se nommaient Alphonse Genoud, Joseph et François Meynet-Noyalon, Francis Mamet.

Les premières compétitions et la naissance du ski-club

Dès 1935, nos sportifs organisent une vraie compétition, le premier concours aux Cou-taz, ce fut une descente.



La réussite de cette course, répétée les années suivantes, combla l'enthousiasme des skieurs et amoureux du ski, qui en 1939 décident de se grouper en société amicale sportive.

Le 10 février 1939 : Messieurs Marcel Mottard, Auguste Cartan, Henri Cottet, Lucien Cottet, Joachim Cottet, Michel Deremble, Marcel Nicoud, Henri Place, Héribert Vaudaux, Roger Deremble, Alphonse Genoud, François Meynet-Noyalon, François Vautey, Alphonse Mamet, Henri Bechevet, Joseph Vaudaux, Roger Perrolaz, créent le SKI-CLUB d'HABERE-POCHE.

Daniel TINGAUD
VENTE GESTION SYNDIC DE COPROPRIETE
agenceimmobilieredesvallees@orange.fr
www.immobilieredesvallees.fr
4 Rue de la Menoge
74420 BOËGE



Agence immobilière des Vallées

AGENCE IMMOBILIERE
DES VALLEES BOËGE

04 50 31 88 13 mob 06 31 41 36 66



Fromages Fermiers
G.A.E.C. Le Chalet

622 Route de chery Navelly
74420 BOËGE



Tél. :
04.50.39.17.20
Chambres d'hôtes



CHARPENTE - COUVERTURE
MENUISERIE

Dufourd et Fils

WWW.CHARPENTE-DUFOURD.COM
+33 (0)6 88 86 30 72

LES
HABERES

JESKIEAUXHABERES.COM



PARTENAIRE
DU SKI CLUB
DE LA VALLEE VERTE

Le but principal était de propager le goût du ski, et ainsi chaque année ou presque, pendant plus de 30 ans, fut organisé un concours aux Coutaz.

Il se déroulait toujours le dimanche de la Saint François et attirait une foule de gens des communes voisines. C'était une grande tâche pour les organisateurs, d'une part pour la collecte des lots car chaque coureur se voyait récompensé (les entreprises Duret offrant toujours le premier prix), et d'autre part pour la préparation de la piste.



La piste des Coutaz, qui avait une grande popularité devait avoir une belle allure pour la circonstance.

Dès le samedi matin, les membres du club commençaient leur travail : le damage. Après avoir aménagé l'aire d'arrivée, ils s'attaquaient à damer à cinq ou six de front en ski, le schuss. La montée était longue, les plus anciens se relayaient à l'avant pour fouler une couche de neige parfois importante, les plus jeunes élargissaient ce damage, d'une demi longueur de ski, et ainsi, petit à petit, centimètres par centimètres, arrivaient après beaucoup d'efforts et de paroles, aux deux tiers du schuss. C'était de là, un premier essai, puis à nouveau une remontée, les uns tassant la neige dans le milieu, les autres agrandissant sur les côtés. Un nouvel essai avait lieu d'un peu plus haut et l'opération se répétait, et les remontées se succédaient en améliorant toujours ce schuss, qui devait avoir une bonne largeur pour l'exécution du slalom. Dans le haut, la piste se limitait bien souvent à une trace de ski à travers bois et buissons, certains passages avaient leur petite renommée, tel que le chemin de la Turche ou celui de chez Berger.

Le samedi soir, après avoir contemplé une dernière fois le hors-piste, ils se séparaient en souhaitant qu'une chute de neige ne

vienne pas pendant la nuit gâcher leur travail et les obliger à le recommencer le lendemain.

Chacun rentrait chez soi pour préparer son matériel. Les skis en frêne dont certains avaient déjà des carres (cette amélioration datant de 1933) ne comportaient pas, bien sûr, de semelles plastiques d'où la nécessité d'un bon fartage.

Il fallait constituer cette surface glissante et c'est là que les vieux fers à braise retrouvèrent du service. Le fart acheté à la « Coopé » (coopérative d'Habère-Poche) était fondu, passé et repassé, agrémenté de paraffine, de bougie ou de cire, puis cette semelle était lissée consciencieusement de l'avant vers l'arrière avec un bouchon de liège.

Les skis enfin prêts, notre futur coureur graissait les chaussures et vérifiait les montures. Lorsqu'aujourd'hui on parle de cette vérification, on entend fonctionnement des fixations à sécurité ; à l'époque, on entendait que le ski ne se détache en aucun cas du pied. Les fixations étaient composées d'étrier à l'avant et de longues lanières de 1,80 m qui une fois enroulées, croisées, serrées autour des souliers rendaient le skieur solidaire de ses skis. Ce système (dû à Émile Allais) était utilisé à partir de 1937 en compétition, dura jusqu'à l'apparition des premières fixations à sécurités vers 1950.

Le dimanche matin, vers 11 heures, après le tirage des dossards, les coureurs, skis sur l'épaule faisaient l'ascension de la Turche pour se rendre au départ qui avait lieu à 13h30.

C'était alors l'anxiété. Les commentaires de chacun, le dernier coup de paraffine, l'encouragement du vétéran, l'égrenement des dernières secondes puis le 'PARTEZ', et la descente... Quelle descente ! Les bois passés, le chemin de la Turche passé, arriver au sommet des Coutaz et voir en point de mire la foule au bas de la piste, avait quelque chose d'impressionnant qui vous glaçait le temps de plonger dans ce schuss où il allait falloir se cramponner...

C'étaient les ultimes secondes mais pas les moindres pour le coureur et également pour le spectateur. C'était un moment de suspens, rendu plus grand encore par le chemin de chez Berger, et qui durait jusqu'à l'instant où le skieur passait sous la banderole.

Il recevait un bon pour un vin chaud à prendre à la buvette où, entre amis et concurrents ils allaient commenter sa descente.

Il y avait très peu d'abandons, il fallait que le coureur casse ses skis ou qu'il se blesse, sinon même en cas de 'cupesses' (qui étaient virevoltantes avec les skis aux pieds !), il poursuivait sa

Didier Martinez
Artisan peintre



328, chemin des prés potex
74380 Bonne
tel: 04.50.38.07.02 / 06.64.46.00.80



Tél. : 06.30.61.08.89
Le Village des Habères - Bât A
74420 HABERE POCHE

Jean-Claude DENIS
Conseiller en Immobilier Haute-Savoie
jeanclaudedenis@optimhome.com
www.denisj.optimhome.com
Agent commercial - RSAC : 480 985 795 THONON

Bertrand FREZIER
ARTISAN
Plus de 15 ans d'expérience à votre service

ZINGUERIE
Gouttières / descentes d'eaux pluviales
habillage des planches de rive
Garniture de cheminée...

DEMOUSSAGE
MENUISERIE

04.50.39.65.16
bertrand.frezier@gmail.com

MAGASIN OUVERT
JEUDI, VENDREDI, SAMEDI
de 8h30 à 12h et 15h à 19h



POISSONNERIE GOY
85 route des Brasses 74250 VIUZ-EN-SALLAZ / 04 50 36 81 36

VAUDAUX SPORTS
256 route du col
74420 HABERE-POCHE
Tél 04 50 39 52 29
Fax 04 50 39 09 21
vaudauxsports@orange.fr

La quincaillerie de Boège
Quincaillerie - Cadeaux - Bricolage



Rue de Carraz
74420 Boège
04 50 39 18 25
laquincailleriedeboege@orange.fr

Accro'Club

80 ans de ski-club à Habère-Poche

course avec l'espoir de faire mieux en slalom. Il ne se battait pas forcément pour les places d'honneur mais pour améliorer le classement du dimanche précédent ou pour devancer celui qui le précédait au huitième, dixième ou quinzième rang.

Une ambiance de fête régnait à l'arrivée, entre l'annonce des concurrents en piste, un air de musette ou une chanson de Tino égayant les spectateurs qui ne manquaient pas de faire un bon accueil aux vendeuses d'insignes.

Cette sympathique ambiance se poursuivait jusqu'au soir, à la proclamation des résultats,



tats, qui avait lieu dans un café du chef-lieu devenu trop petit pour contenir tout un monde de coureurs et de supporters.

Le temps a passé.... Le temps a passé... et

le Ski-club existe toujours à Habère-Poche ; en 2018, 80 ans plus tard, il compte toujours plus de licenciés jeunes originaires de la Vallée, de Fillinges, de Bonne... Preuve que le ski passionne toujours, jeunes et moins jeunes !

Encourageons-les dans le sport et souhaitons qu'ils gardent de celui-là de merveilleux souvenirs comme en ont gardés ceux qui ont connu les débuts du ski et qui l'ont pratiqué par la suite sur cette piste des Coutaz.

Nous remercions l'association 'LOU VIO M'TI' de nous avoir procuré cet historique.

Les différents logos du ski-club à travers les décennies...



Premier logo du Ski-Club datant de 1939 créé par Anna Marnet. Il avait été brodé à la main ici à Habère-Poche. Il s'agit de la photo d'un dessin.



Logo du Ski-Club datant de 1950. Il reste un exemplaire en émail avec épingle... Les Pin's existaient déjà à Habère-Poche !



Logo du Ski-Club datant de 1960. Il reste un exemplaire brodé.



Logo du Ski-club datant de 1981 lors de la création de la section « Ski » au sein de l'Association sportive d'Habère-Poche (ASHP).



Logo du Ski-club datant de 2004. Il a été créé lors du changement de statuts, passant de l'AS Habère-Poche au Ski-Club d'Habère-Poche.



Logo du Ski-club de la Vallée Verte issu de la fusion du SC d'Habère-Poche et de la section alpine du SC de Villard, datant de 2013.

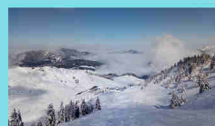
#Là Oh Maxi Ski & Mini Prix!

Super Bon Plan Le Forfait 5 h !

Hirmentaz / Les Habères
Adultes 21.40 €
Enfants 16.30 €

Roc d'Enfer
Adultes 21 €
Enfants 15.80 €

Les Domaines des Alpes du Léman
Hirmentaz / Les Habères / Roc d'Enfer
à seulement 30 minutes de Thonon.
Vente des FORFAITS saison en PROMO*
Surfez sur des OFFRES TIP TOP !
Jusqu'à 30% de réduction sur
www.alpesduleman.com



www.alpesduleman.com



PRODUCTEUR FERMIER

Gaëlle Le Plane

REBLOCHON - TOIMME
ABONDANCE

Fromage, Charcuterie
Produits Régionaux - Magasin de producteurs

VENTE DIRECTE À LA FERME
Ouvert tous les jours : 6h-12h / 16h-19h - Fermé le dimanche après-midi

POMEL Frères

La passion du Bois

218 Chemin de Riondy - 74420 BOËGE - 06 89 41 88 00
pomel.freres@orange.fr

scierie-felisaz.com

SCIÉRIE

félisaz

Particuliers et Professionnels

Accro'ESF

Un peu d'histoire pour commencer. Le ski existe en Vallée Verte depuis de nombreuses années avec, notamment, la création de ski-clubs dans plusieurs communes (Villard en 1908, Habère-Poche en 1939, Bogève, Habère-Lullin...).

Les jeunes des clubs se rencontrent dans des courses locales et les meilleurs d'entre eux se dirigeront plus tard vers l'enseignement du ski. Bien avant la création de l'ESF, de nombreux centres reçoivent des enfants citadins pendant les vacances estivales. La politique éducative menée par l'état et les communes, politique favorisant le développement des classes de neige, amène ces centres à recevoir également les enfants en période hivernale pour la découverte de la montagne et de la neige. Ces enfants, il va falloir les encadrer dans la pratique du ski, d'où la nécessaire création d'une structure d'apprentissage.

Dès 1962, les premières classes de neige sont présentes à Bogève, Burdignin et Saxel et se développent ensuite dans les autres communes de la vallée. Les skieurs encadrant les enfants sont rétribués directement par les communes d'origine de ces derniers. Dans la vallée, les premiers éducateurs sportifs (le diplôme d'éducateur sportif n'est pas un diplôme de moniteur) passent cet examen en 1965. La nécessité de se structurer se fait évidente et l'on assiste en 1968 à la création d'un bureau « ESF » situé à Habère-Lullin dans un local de l'entreprise de ma-

çonnerie Boroli. Jean-Claude Condevaux, moniteur auxiliaire à l'époque, qui a réussi sa capacité en 1964 et qui sera moniteur national en 1969 obtient une dérogation pour pouvoir ouvrir cette ESF et en assurer

Bois-Noir en 1973. C'est ce même chalet qui est encore utilisé de nos jours mais qui a subi deux transformations importantes : la première en 1995 avec la création d'un sous-sol, la deuxième avec l'agrandissement de la partie supérieure et de la toiture en 2015.

Bien que le cœur de la station se trouvait à Habère-Poche, de nombreux centres d'hébergement possédaient leur remontée (fil-neige ou télési) et les enfants skiaient à proximité. Les moniteurs, eux, se déplaçaient pour assurer l'encadrement des cours. Ce n'est qu'à partir des années 1980 que l'enseignement du ski aux classes de neige sera généralisé dans la station, Le transport sera assuré par des compagnies de cars ou par un hébergeur, Claude Meynent, ayant également développé cette

activité.

Depuis la création de l'ESF Vallée Verte deux directeurs se sont succédés à sa tête, Jean-Claude Condevaux de 1968 à 1988 et Pierrick Dufourd actuellement en exercice depuis 1988.

D'après les propos recueillis auprès de et par Jean-Claude Condevaux.



Sur la photo : deux moniteurs de ski avec leurs élèves en 1962 à Bogève, A droite, Etienne Grillet, A gauche, Gaston Delavoët

la direction. Jusqu'à cette année 1968, c'étaient des moniteurs de l'ESF de Samoëns qui venaient faire passer les tests aux enfants. Un « grenier » est ensuite posé au Bois-Noir en 1971 (grenier transféré aux Brasses en 1975) et les enseignants du ski d'Habère-Poche, qui étaient inscrits auparavant à l'ESF de Bellevaux, rejoignent l'ESF de la Vallée Verte. Puis celle-ci fait l'achat d'un chalet qui sera également placé au

GREENTRACK
CYCLING MOVING SOLUTIONS

SPECIALISTE VELOS ELECTRIQUES

"Notre Engagement, vous orienter vers le vélo adapté à vos besoins"

99 Route de Taninges Vétraz Monthoux

0450 957 557
www.greentrack.fr

Gilles PLACE
www.gilles-place.com

Photographe
Reportage - Phototèque
Livres
Tirages
Cadeaux

Tél. : (33) 4.50.31.01.69
gplace.photo@gmail.com
74420 Habère-Poche

LATOUR
ENERGIE SERVICE

ETUDE - INSTALLATION
MAINTENANCE - DEPANNAGE

☐ POMPE A CHALEUR ☐ CHAUFFAGE ☐ CLIMATISATION

223 Rue de la Jonchère 74420 BOEGE
Tél. : 04.50.39.10.66 @ : latour.es@latourenergie.com

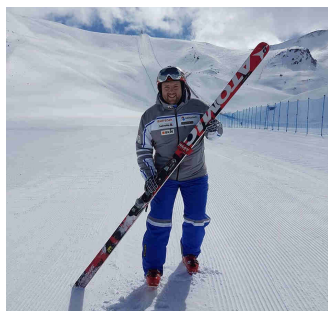
FOYER DES MOISES
WWW.FOYERDESMOISES.COM

Accro'Champions

Grégory Meichtry, figure du KL

Nous avons fait la connaissance ces dernières années du skieur suisse, Grégory Meichtry, figure mondiale du ski de vitesse et détenteur d'un record du monde. A plusieurs reprises, lors de nos différentes randonnées de VTT, nous avons eu la chance d'échanger avec lui sur sa discipline.

Les jeunes de notre club ont pu découvrir les spécificités d'un sport où le moindre piquet est inutile puisque le seul objectif consiste à repousser les limites de la vitesse en se lançant dré dans l'pentu sur une piste préparée, rectiligne et extrêmement raide.



Un peu d'histoire...

Le ski de vitesse est une des disciplines les plus anciennes du ski. Les premières courses officielles datent des années 30. Dans les années 60, Cervinia, en

Italie, devient la « Mecque » du « Kilometro Lanciato » (d'où les initiales K.L pour la discipline). Les records tombent alors les uns après les autres. Le mur mythique des 200 km/h est atteint à Portillo (Chili) en 1978.

En 1980, un circuit mondial se met en place et le KL prend son essor en France. En 1992, le KL devient une épreuve olympique de démonstration et ne sera ensuite jamais officialisée. Actuellement, le record du monde est détenu par l'italien Ivan ORIGONE avec une vitesse de 254,958 km/h. Les meilleurs atteignent donc désormais la vitesse d'un avion au décollage et subissent une accélération identique à celle d'une Formule 1 (0 à 200 km/h en moins de 6 secondes).

Les épreuves et les records de KL sont réparties en deux catégories qui se différencient par le matériel utilisé.

Catégorie S1 : casque spécial - combinaison plastique - ski de 2m38 - bâtons type "manivelle" (utilisation de bâton de dh extrêmement court (entre 100-105cm) et beaucoup plus courbé - ailerons

Catégorie S2 : - aucun artifice aérodynamique - matériel standard descente FIS

La piste de Kilomètre Lancé de Vars Chabrières.... La piste de référence pour les records du monde.

Longueur de 1400 mètres pour 435m de dénivelé (Altitude de départ 2720m, altitude d'arrivée 2285m). Pente maximum au départ de 98% (soit 45°) avec une pente moyenne de 52.5%.

S'il fallait une comparaison, cette pente maximale correspond à peu près à celle de la piste noire du "Pas de Chavanette" à Avoriaz, appelée aussi le "Mur Suisse", qui possède des passages pouvant dépasser les 50 degrés d'inclinaison. Avec de telles caractéristiques, la piste noire « Les Fontaines » des Habères vous semblera beaucoup moins difficile désormais....

Grégory Meichtry, recordman du monde en KL S2...

Gregory, tu es un fidèle « abonné » de nos randonnées de VTT et, grâce à toi, nous avons découvert une discipline très proche de celle que pratiquent tous nos jeunes et pourtant méconnue pour la plupart : le ski de vitesse. Le ski de vitesse est, avec la chute libre, le plus rapide des sports non motorisés.

- Comment es-tu arrivé à ce sport ? J'aime dire par hasard. J'ai fait toutes mes gammes en alpin avec ma préférence pour le slalom et le super-G. La descente n'était de loin pas ma discipline préférée. À l'époque, c'était un copain qui organisait les courses de PopKL à Verbier. Il m'a proposé de venir essayer avec les jeunes que j'entraînais dans mon ski-club. C'était une sortie sympa en fin de saison alors on y est allés 1 fois, 2 fois, 3 fois avec des bons résultats. La fédération Suisse m'a donc proposé de participer aux championnats suisses avec une 2^{ème} place comme résultat. Je me suis donc trouvé qualifié pour les championnats du monde l'année d'après et j'ai gagné à la surprise générale. Voilà j'étais cadre national de l'équipe Suisse ;-)

- Peux-tu nous expliquer en quoi consiste le ski de vitesse ? Aller le plus vite possible dans une zone chronométrée de 100m (toutes les vitesses sont des vitesses moyennes sur 100m et non pas des vitesses instantanées). Les règles varient un peu entre les Coupes du Monde (où seul le dernier run compte pour le classement, les runs qui précèdent la finale sont juste des runs de qualification) et les courses aux records où là c'est la meilleure vitesse parmi tous les runs qui compte.

- On suppose que dans le KL, il y a des paliers importants au niveau de la vitesse et qu'en franchissant ces paliers, les sensations changent et les skis réagissent différemment. Peux-tu nous en dire plus ? En effet les paliers de vitesse sont bien marqués mais varient beaucoup

en fonction des catégories. En S2, au-dessus de 200 km/h, il faut vraiment être hyper réactif. Les skis de dh (descente) ne sont pas vraiment prévus pour aller à des vitesses pareilles et on sent que le ski est conçu pour tourner. Alors qu'en S1, à 200 km/h, c'est tranquille tellement on passe dans l'air avec le casque et la combi plastique. Les ailerons amènent aussi une stabilité supplémentaire. Ce matériel est étudié pour aller skier à 250 km/h mais je ne peux pas en parler car je n'ai jamais approché ces vitesses en S1.

- Tu cours dans les deux catégories du KL. En S1, tu es dans le top 3 des Kléristes suisses et tu es recordman du monde en S2. Comment fais-tu pour concilier les deux disciplines ? J'ai commencé comme tout le monde en S2 avec des bons résultats (3 titres de champion du Monde FIS, 2 fois vainqueur du classement général et le record du Monde). Depuis 2014, je cours dans la catégorie reine qui est la S1 avec un peu plus de difficultés à trouver mes marques avec le matériel. A part en 2014 où j'ai couru la saison de coupe du Monde FIS en S1 et le SpeedMaster (Course Pro pour battre les records) en S2, j'ai toujours fait toutes mes saisons dans la même catégorie. La différence entre les 2 types de matériel est tellement importante qu'il faut du temps pour bien l'avoir en main (surtout le matériel de S1) et que c'est important de se concentrer sur une seule discipline.



- Ton record du monde en S2 est de 211,02 km/h. Qu'est-ce qui peut permettre d'aller au-delà ? Il y a tellement de choses qui interviennent : la qualité et la quantité de la neige, le travail sur les skis, la météo. Le jour du record, j'avais un stress assez important dû au déroulement de la course et j'ai fait des mauvais choix donc ce record est forcément battable.

MOBALPA
STEPHER SA GENEVE
Des Agencements réussis
Reflet de vos souhaits
86 rue de Montchoisy - 1207 Genève
Tél. 00 41 22 736 99 12 - cdavid@filiale-mobalpa.com

FCP 74
froid chauffage plomberie
www.fcp74.fr
contact@fcp74.fr
EURL FCP 74
Patrick Fayard
1004 route Vallâ Verda
74420 HABERE LULLIN
06 75 64 38 20
04 50 36 71 43
CLIMATISATION • ÉNERGIES RENOUVELABLES • DÉPANNAGE • MAINTENANCE
PLOMBERIE • SANITAIRE • CHAUFFAGE

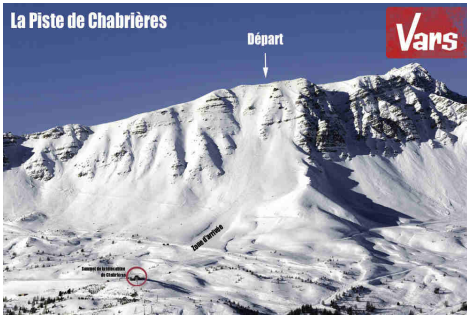
TSL
TSL SPORT EQUIPMENT

MRI
MAINTENANCE • RÉSEAU INFORMATIQUES
VOS DONNÉES SONT-ELLES BIEN PROTÉGÉES ?
DÉCOUVREZ LA SUPERVISION

Maintenance et Réseaux Informatiques
19 bis rue de la République
74100 VILLE LA GRAND
Tél. 06 89 14 40 23
Mail. contact@m-ri.fr
Web. www.m-ri.fr
INFORMATIQUE
TILT
ESET PARTENAIRE PREMIUM

Accro'Champions

**Grégory Meichtry,
figure du KL**



responsabilité. La qualité de la course, dépend de la qualité de la préparation. Plus la piste est lisse plus on arrive à lâcher les skis et donc faire des belles vitesses. A Vars, c'est un ancien Kliste qui pilote la machine, il sait exactement ce dont on a besoin pour aller vite et c'est un vrai plus.

- **Y-a-t-il une similitude entre la préparation des skis de vitesse et les skis race de nos jeunes en compétition ?** La préparation est super importante aussi bien au niveau du fartage que des carres car, si on n'affûte pas comme en alpin, nos carres sont polies tout comme le chant de nos skis. En ce qui concerne le fartage, on y passe énormément de temps aussi et pour une finale de coupe du monde faut compter plus de 8h de préparation pour 2 paires. Il faut trouver le bon empiilage de fart qui assurera une accélération maximum tout en ayant une pointe de vitesse élevée. C'est souvent un casse-tête pour trouver la bonne recette.

- **Comment fais-tu pour te préparer mentalement ?** J'ai n'ai jamais travaillé avec un préparateur mental, j'ai toujours un stress avant le départ mais dès que je ferme mon casque je suis complètement dans ma bulle et à 200% sur mon run et là le stress s'en va. C'est un stress rassurant car il rappelle qu'on fait un sport à risque avant chaque départ afin de savoir jusqu'où on peut prendre des risques pour aller vite.

- **Que fais-tu pour préparer ta saison ?** La préparation est assez semblable mais décalée par rapport à l'alpin. Notre pic de forme doit être fin mars, début avril. Mais sinon c'est du foncier avec pour ma part beaucoup de VTT (quasiment 3000 km en 2018) et de la natation et bien sûr une grosse partie en salle de force avec beaucoup de proprioception. Et puis il y a aussi beaucoup de jours sur les skis avec les tests de glisse et autres tests de matériels.

- **En KL, les tests en soufflerie sont un passage obligé. Qu'apprend-t-on lors de ces tests ?** La soufflerie c'est top pour valider une combi ou un casque. C'est très exigeant physiquement et les sensations sont vraiment très lointaines de ce que

l'on peut ressentir sur la neige. Faut en faire mais faut pas en abuser.

- **La meilleure période pour battre des records en KL est la fin de saison. Quelles en sont les raisons ?** Une simple question de neige. Les skis sur la neige forment des microgouttes d'eau. Si la neige est trop froide, il n'y a pas assez d'eau et on est collé ; si elle est trop chaude, il y a trop d'eau et là aussi on est collé. En fin de saison la neige transforme avec le froid de la nuit et le chaud de la journée. On a donc des neiges beaucoup moins agressives et donc avec moins de frottements. Le meilleur moment c'est quand la neige réchauffe dans la matinée et ça ce sont des neiges à records.

- **A quel âge peut-on commencer à s'initier à ton sport et qu'est-ce que tu pourrais dire aux**

jeunes pour qu'ils aient envie d'essayer ? Mais faut qu'ils essayent !!! En France vous avez des super events (challenge promotion, Challenge Quicksilver, XspeedSki Tour) ouverts à tous avec des vitesses et des pistes adaptées aux enfants. Mais sur votre tremplin la réception est top pour faire des petits contests avec les jeunes de votre club. Savoir accepter la vitesse est un vrai plus en alpin. Sans parler du côté sécuritaire, peu de gens se rendent compte de la vitesse à laquelle ils skient.

Un grand merci Grégory pour ta disponibilité. Nous sommes impatients de te revoir lors de nos randonnées VTT. Nous te souhaitons une excellente saison. **Merçi et rendez-vous à la nuit des hiboux et à la VVBT !**

<http://www.gregorymeichtry.ch/index.html>

Pour vivre de plus près les sensations du KL vécut par un skieur déjà expérimenté, rendez-vous sur la page de Rancho - « 80 au patin » : <http://www.ranchowebshow.com/>

La piste du kilomètre lancé de Vars-Chabrières



LPINFORMAGRIE - TH. SOURCE : OFFICE DE TOURISME DE VARS



- **Comment se fait l'accès au sommet des pistes de KL ?** On accède toujours par des remontées mécaniques et le public peut toujours venir sur le sommet des pistes. Par contre l'accès le long de la piste ainsi qu'aux départs des manches de qualification est souvent réservé uniquement aux coureurs afin de garder un espace de sécurité en cas de chute et surtout pour ne pas amener des boulettes de neiges sur la piste lors de la descente du staff le long de la piste. L'accès dans des couloirs comme Chabrières à Vars est un moment tendu. Descendre dans un champ de bosses avec des skis de 2m40 et des ailerons derrière les mollets, c'est que du bonheur...

- **Les caractéristiques des pistes de KL donnent bien souvent le vertige. A Vars, par exemple, le départ de la piste est à 98° (soit 45 degrés). Alors quand il faut partir dré dans l'pentu, comme on dit chez nous, ça force le respect. Qu'éprouve-t-on lorsqu'on se trouve au sommet d'une telle piste ? Comment fait-on pour oublier la chute ?** On sait que ça va être un combat mais personne ne raterait un départ du sommet. Vars c'est le Kitzbühel des Kliste, quand ça part du sommet on est déjà un nombre réduit car il y a toujours des gros cuts (sélections) lors des runs précédents. C'est vraiment une ambiance particulière, c'est très silencieux. Il y a une grosse tension, les techniciens sont au taquet pour avoir les skis les plus rapides et nous on sait qu'on joue un run unique et qu'il ne faut pas louer car les départs du sommet de Vars tu ne sais jamais quand tu vas en refaire un. La chute on n'y pense pas. Il faut être respectueux de la piste mais pas en avoir peur. En cas de peur, mieux vaut ne pas partir.

- **Comment sont préparées les pistes de KL ?** Avec les câbles, les machines arrivent très bien à préparer les pistes. Les dèmeurs ont une grosse

La Fruitière

FABRICATION, VENTE DE FROMAGES

1542, route du Chef Lieu
74250 FILLINGES • Tél. 04 50 36 42 27
ouvert tous les matins jusqu'à 12 h
et le soir de 16 h 30 à 19 h 30

Crédit Mutuel
de la Vallée Verte

VINS DU VERNAY

Un siècle de trésors à partager

Deux adresses, pour mieux vous servir !
12, rue du Charles Dupraz
Face au marché couvert
74100 ANNEMASSE

PAE de la Menoge
249 route de Montagnon
74380 BONNE

Tél. 04 50 92 20 20
contact@vinsduvernay.com
www.vins-duvernay.com

CAVE LA MARIE-JEANNE

VINS FINS, SPIRITUEUX, BIÈRES, LIMONADES, BOISSONS DIVERSES

19 ROUTE DE REIGNIER 74930 PERS-JUSSY
cavemariejeanne@gmail.com | 04 50 43 45 87

AtoutsBois

Fabrication sur Mesure, Neuf & Rénovation
Cuisine, Escalier, Dressing, Meubles de Salle de Bains
Tout Type de Mobilier et Agencement...

Luc VILLETTE
06.16.75.55.72

211 Route de la Valla Verda - Lieu-dit Le Jorat
74420 HABERE-LULLIN - atoutsbois@live.fr
SIRET: 752 804 401 00020 - TVA: FR 45752804401 - APE: 4332A

esf

LA VALLEE VERTE

esf-valleeverte.com 04.50.39.52.75

Accro'Etudes

La biquification « Montagne »

Après avoir fait leur scolarité au collège de Boège en section sportive, un certain nombre de jeunes désirent poursuivre leurs études tout en continuant une activité sportive.

1ères et les terminales à Orpierre ou Buis-les-Baronnies (le site change une année sur l'autre, ce qui permet à tous de découvrir les 2 sites).

même à se sortir de situations très compliquées avec sa cordée. De ce fait, à la fin du cursus, les élèves ont de bonnes bases sécuritaires et des compétences pour poursuivre les étapes qui mènent au métier de guide.



Stage d'escalade à Buis-les-Baronnies

Ensuite, de janvier jusqu'au mois de mars, les sportifs touchent à différents types de sports sur neige. Entre le ski hors-piste dans les stations de la vallée de Chamonix, les courses de randonnée et de ski d'alpinisme réalisées dans tout le massif du Mont-Blanc, les marches sur glacier avec crampons et piolets ou encore les remontées de cascades de glace, les jeunes découvrent et s'initient aux nombreuses activités que les guides de haute montagne peuvent enseigner.

Quel est le but de cette formation ?

L'objectif de cette biquification, contrairement à d'autres dispositifs scolaires sportifs, n'est pas la compétition. Le but de ce double cursus est d'apprendre à évoluer en montagne en sécurité. Pour cela, les jeunes sont formés pour reconnaître les dangers, prendre des décisions parfois difficiles pour ne pas mettre des vies en péril.

En escalade, le but est de grimper pour améliorer son niveau mais pas dans un but compétitif. Le but est de donner le meilleur de soi mais aussi de connaître toutes les manipulations de corde. Ainsi, les guides qui encadrent chaque séance enseignent les fondamentaux de l'escalade, apprennent à grimper en tête en falaise d'une longueur, évoluer en tête en grandes voies, à poser des moulinettes, descendre en rappel et

En ski, c'est la même chose. Les jeunes doivent analyser le bulletin météo, découvrir l'itinéraire, lire le bulletin d'avalanches avant de partir et le comprendre (exemple : le type de neige est plutôt cartonné, donc il peut y avoir des avalanches de plaques). Sur les skis, ils doivent analyser les situations pour aller dans les endroits les meilleurs en hors-piste mais où il y a peu de risques. Chacun leur tour, les élèves endossent le rôle de meneur de groupe et doivent évaluer les dangers de la montagne en hiver comme un guide. Ils apprennent également à faire face à des situations d'avalanche dans lesquelles il faut à la fois prévenir les secours et commencer les recherches. Ils tiennent aussi le rôle de serre-fil, rôle de sécurité dans un groupe en déplacement. Les guides de haute montagne encadrant ces sorties servent de « cobayes » et analysent avec les élèves le déroulement des actions menées. On échange, on se questionne, on débriefe souvent : c'est très intéressant.

La biquification « Montagne » permet donc d'acquérir de nombreuses connaissances techniques mais aussi d'arriver à avoir une forte confiance entre tous les membres du groupe, de s'entraider, ce qui donne une bonne cohésion entre chacun. On devient un skieur et un grimpeur « montagnard ».

Le Lycée Roger Frison

Roche de Chamonix prépare aux

Brevets d'Etat de la montagne : ski alpin, ski de fond, accompagnateur de moyenne montagne, pisteur/secouriste, escalade et guide en intégrant le lycée général pour 3 ans ou le lycée professionnel commerce et vente pour 4 ans.

C'est le seul établissement à proposer ce cursus sur toute la Haute-Savoie. Joris, élève de terminale, en collaboration avec Denis Poussin, coordonnateur de la biquification Montagne, professeur d'EPS et guide de haute-montagne, nous parlent de cette formation à part.



Benoît Peyronnard et Denis Poussin, guides et encadrants de la biquification Montagne

Qu'est-ce que la biquification « Montagne » ?

C'est en fait deux groupes distincts :

- Les « Montagnes » du Lycée général ont une option qui permet de passer un baccalauréat ES ou S tout en exerçant les métiers de la montagne.
- Les « Accompagnateurs et Pisteurs-secouristes » du Lycée professionnel ont une option qui permet de passer un baccalauréat professionnel Commerce tout en s'entraînant aux deux métiers de la montagne.

Pour les « Montagnes », l'année est divisée en plusieurs périodes : de début septembre aux vacances de Toussaint. Il y a le cycle escalade en extérieur, dans différents sites ou en intérieur, suivant la météo. Cette période se termine par un stage d'une semaine pour les

N°1 des préparateurs automobiles depuis 1989

POWERCHIPS[®] INTERNATIONAL

GAGNEZ DE 15 À 55 CV !!!

E85

NOUVEAU PASSAGE À L'E85 BIOÉTHANOL

310 rte des Marais - ZAE de Findrol
74250 Fillinges
Tél. 04 50 75 99 09

Reprogrammation moteur auto, moto, camion, bateau...

www.powerchips-international.com

Pinget Lionel

Constructions bois

Ménagerie. Agencement intérieur

www.chalets-pinget.com **Tél. 06 87 13 21 53**

Julien Granger
Mégevette

J'M PAYSAGE
Entretien de jardins, tailles de haies et d'arbustes, tontes, débroussaillages, création de jardins, clôtures

06.27.88.56.69
granger_julien@yahoo.fr

Un conseil ? Une question ?

Le pharmacien, un professionnel de la santé à votre écoute

Colloud
DÉPANNAGE

Agréé Assistance
Tél. 04 50 73 81 22 • Port. 06 80 04 69 43

MÉCANIQUE ENTRETIEN DÉPANNAGE RÉPARATION

Colloud
GARAGE

74470 LULLIN
Tél. 04 50 73 81 22 • Fax 04 50 81 57 99
Port. 06 80 04 69 43 • garage-colloud@wanadoo.fr

GO SPORT

VIVONS SPORT

CC SHOPPING ETREMBIERES

La biquelification « Montagne »

De plus, chaque année, tous les biquelifiants ont deux jours de stage en collaboration avec l'ENSA avec des aspirants guides et des guides. Des groupes composés de 3 ou 4 jeunes accompagnés de 4 aspirants guide et d'un guide sont formés et partent à la journée en ski hors-pistes ou ski de randonnée, les jeunes sont des « clients-cobayes » pour les futurs guides.



Ski de randonnée au col des Dards dans le Massif des Aiguilles Rouges

Le cursus est complété par toute une série de cours théoriques de la Formation Générale Commune (FGC) : législation, milieu montagnard, physiologie, etc... Avec un test technique de Diplôme d'Etat en poche, on peut alors se présenter à l'examen de la FGC.

Comment y accéder ?

La biquelification requiert beaucoup de temps et d'énergie aux élèves donc pour pouvoir y rentrer, il faut passer des tests de sélection.

Tout d'abord, le dossier scolaire ainsi que les appréciations sont très importants car le rythme est très soutenu et il faut donc savoir si l'élève a les capacités de rattraper des cours manqués et d'être au niveau des élèves complémentaires de la classe. La motivation doit également être présente car il y a un grand investissement personnel pendant les 3 années de lycée.

Il y a une journée de tests d'entrée : le matin, deux descentes libres de ski hors-piste sont

effectuées par les candidats (descentes sécurisées en station) et l'après-midi les candidats réalisent le test Léger-Boucher qui définit l'endurance de chaque personne et terminent par un test d'escalade au gymnase de l'ENSA : ils grimpent les voies dans leur niveau le plus élevé.

Au mois de mai, un dernier test est mis en place : il s'agit d'une randonnée pédestre chronométrée de 1000 mètres de dénivelé avec un sac lesté de 5kg.

Pour les « Pisteur-secouristes » et Accompagnateurs en Montagne, l'automne est consacré à la réalisation de randonnées pédestres pour compléter la liste de courses obligatoires. Cette liste est un préalable pour se présenter au Test Technique d'accès au diplôme d'Etat d'accompagnateur (AMM). Les jeunes ont aussi des cours théoriques apportant des connaissances sur la faune, la flore, la météo, l'orientation, etc...

L'hiver est consacré au ski hors-piste en station. L'objectif est de progresser physiquement et techniquement en ski tout terrain toute neige. A l'aide de la vidéo, nous travaillons à améliorer notre silhouette en ski hors-piste. Comme les « Montagnes », nous apprenons à lire le bulletin des risques d'avalanche, à analyser les situations nivo-météo au quotidien sur le terrain. Nous nous entraînons aussi à la recherche de victimes en avalanche. Nous participons également aux deux journées de stage de découverte du milieu professionnel guide en « jouant les clients » des futurs guides en formation à l'Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme (ENSA).

Le cursus est complété par toute une série de cours théoriques de la Formation Générale Commune (FGC) : législation, milieu montagnard, physiologie, etc... Avec un test technique de Diplôme d'Etat en poche, on peut alors se présenter à l'examen de la FGC.

Pour l'AMM, la liste de randonnées est complétée par quelques sorties en raquettes pendant l'hiver puis en randonnées estivales jusqu'au mois de juin.

Comment y accéder ?

Le dossier scolaire et les appréciations sont très importants et un préalable pour intégrer la filière bac pro commerce.

La première journée de tests d'entrée se déroule comme pour le groupe « montagne » du lycée



Séance cascade de glace au Buet

général : le matin, deux descentes libres de ski hors-piste sont effectuées par les candidats (descentes sécurisées en station) et l'après-midi, en gymnase, un test des navettes Léger-Boucher pour définir le niveau d'endurance de chaque personne.

Au mois de mai, un dernier test est mis en place : il s'agit d'une randonnée pédestre chronométrée de 1000 mètres de dénivelé environ avec un sac lesté de 5kg. Puis au cours d'un entretien, la motivation est analysée tant sur le plan sportif, que le plan scolaire et commerce. Il est demandé un grand investissement personnel pendant les 4 années de lycée professionnel.

AVIA Station Service Vallée Verte

Carburants 24h/24 - Gaz - Jardinage
Pêche - Motoculture...

Lundi au samedi 7h-19h • Dimanche matin 7h30-12h

74420 BOËGE - 04 50 31 20 36

BAR • RESTAURANT

Les Habères

Chef Sophie et Serge

Tél. 04 50 39 55 70
74420 Habère-Poche

CHENEVAL-PALLUD Thierry

CULTURE MARAÎCHÈRE

CONTAMINE SUR ARVE
Tél 04 50 97 76 34

Vente directe aux particuliers
Du lundi au samedi 16h00-19h00
samedi matin 8h00 - 12h00
L'assiette de vos producteurs.fr - 06 51 50 84 37

Chablais Renouv'eau

Plomberie - Chauffage - Dépannage

06 44 04 02 68
74420 Habère-Poche

Email: Chablais.renov-eau@hotmail.com

BOUCHERIE • CHARCUTERIE • TRAITEUR

Christophe Bouvier-Bangillon

Le Pessey
74420 Habère-Lullin
Tél. 04 50 39 50 35

MOUNTAIN SERVICES

Accro'Santé

Des gestes qui sauvent

Les gestes qui sauvent : un enjeu de santé public

Focus sur la prise en charge de l'arrêt cardiaque (AC) en France.

Comment reconnaître une personne en arrêt cardiaque ?

Une personne inconsciente qui ne répond plus aux ordres simples (Vous m'entendez ? Ouvrez les yeux !) et qui ne respire plus ou mal.

Face à une personne en arrêt cardiaque il faut :

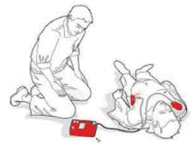
APPELER : un des numéros de secours : 15 - 18 - 112



MASSER : faire des compressions du thorax immédiatement



DEFIBRILLER : utiliser un défibrillateur automatisé externe



Quelques chiffres clés pour mieux comprendre les enjeux :

- 1 arrêt cardiaque toutes les 5 minutes en France (dont plus de 70 % ont lieu à domicile)
- 6 à 7 % de survie en France...

- 35 % de chance de survie si un Défibrillateur Automatisé Externe (DAE) est utilisé
- Moins de 50 % de la population est formée aux gestes qui sauvent !

Deux évidences :

- Il est urgent de démocratiser l'utilisation des défibrillateurs pour augmenter les chances de survie suite à un arrêt cardiaque inopiné.
- Il est impératif de mieux former la population aux gestes qui sauvent

Nos enfants doivent bénéficier dès leur plus jeune âge d'un apprentissage aux gestes de secourisme de façon à ancrer les connaissances liées aux gestes qui sauvent. Les enseignants de primaire s'appuient sur le programme « **Apprendre à Porter Secours** » qui précise le cadre d'application (circulaire de 2006). Il est nécessaire que cet enseignement soit poursuivi au collège de façon à ce que les élèves de troisième valident « **l'attestation prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1)** ». Véritable certificat de compétences de citoyenneté sécurité civile, cette formation atteste de la capacité à prévoir les risques et à reproduire les gestes élémentaires de secours aux personnes en situation de détresse physique (bulletin officiel du 24 août 2016).

Et pour les adultes ? Il est de la responsabilité de chacun de se former ! Et tous les moyens sont bons ! Du tutoriel « youtube » à la formation diplômante (PSC1) en passant par du quick apprentissage (formation

destinée au grand public : 1 heure pour sauver une vie). Il faut sortir du dogme actuel qui aboutit à ne rien faire quand on ne sait pas faire... Face à la prise en charge de l'AC, il faut oser appuyer sur le thorax de la personne inanimée. C'est le seul moyen de lui donner une chance de survie.

Parallèlement, de plus en plus d'initiatives voient le jour pour améliorer la prise en charge des urgences vitales, comme par exemple les plateformes collaboratives, qui vont devenir un atout supplémentaire dans l'enclenchement de la chaîne des secours. (Exemple : « permis de sauver », « Staying alive »).

Ces plateformes prennent la forme d'appli que l'on charge sur son téléphone et permettent d'activer précocement la chaîne de secours en attendant l'arrivée des secours spécialisés !

ARRÊT CARDIAQUE : 1 VIE = 3 GESTES



Soyez curieux, allez voir de quoi il retourne.

La prise en charge de l'arrêt cardiaque est l'affaire de tous les citoyens, renseignez-vous, formez-vous !

SARL'Entre TERRE Et CIMES
Travaux paysagers et ruraux
Spécialistes en élagage et débroussaillage
193 Chemin des Chenevis - 74 420 Habère-Lullin
Fabien : 06 19 10 59 52
Eric : 06 83 68 09 01

CD ELEC COLLOUD Daniel
Électricité bâtiment
Courant faible
"Chez le Magnin" - 74420 Habère-Poche
Tél. 06 74 01 87 11 - daniel.colloud@cd-elec.com

Le Refuge Des Petits Gourmands

Boulangier Pâtissier
Cécilia et Jérôme HALLAY
74420 VILLARD
Tel : 04.50.39.93.85
Facebook : Le refuge des petits gourmands

144 Clos Le Panorama 74250 VIUZ EN SALLAZ
04 50 36 94 25 - www.aramisconseils.com
Ar@mis conseil
Société d'Expertise Comptable
17 Rue De Montréal 74100 VILLE LA GRAND
04 50 92 65 95

LA BERGERIE DES ROCHES
CONVERSION EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE
MARCHÉ 9h-12h / 16h-19h
MERCREDI 16h-19h
JEUDI 16h-19h
VENDREDI 16h-19h
SAMEDI 9h-12h / 16h-19h
VENTE A LA FERME
PRODUITS DE LA BERGERIE & REGIONAUX
Aline & Julien SAILLET
1515 ROUTE DU COL DE COU - 74420 BURCIIGNIN
Tél. : +33 6 14 04 76 45 / MAIL : SAILLET.JJ@SFR.FR

UPSILON CONSEIL
Courtier en prêt immobilier

Accro'Club

Stages de ski d'automne

Comme chaque année à l'automne, les jeunes du ski club de la Vallée Verte ont eu la possibilité d'aller faire des stages de ski dans les hautes stations de Savoie.

Cette année, à cause des conditions d'enneigement du glacier de la Grande Motte à Tignes, le stage traditionnellement prévu aux vacances de la Toussaint n'a pas été reconduit ... comme quoi, le changement climatique est visible d'une année à l'autre sur les glaciers.



Trois stages de trois jours ont été alors mis en place par le ski-club, du vendredi au dimanche, de novembre à décembre, pour les jeunes qui en avaient la possibilité.



Le premier stage a eu lieu sur la station de Tignes, où nous avons logé au centre UCPA de Val Claret. Pendant ces trois jours, nous avons pu faire deux jours de travail technique en ski libre, pour permettre aux jeunes de re-

trouver leurs sensations de fin de saison précédente et reprendre sur de bonnes bases. Ils ont eu la possibilité d'aller au centre sportif de Tignes pour un moment de détente à la piscine après 5 heures de ski entre 3000m et 3600m d'altitude. Le dimanche a été l'occasion de tracer en slalom géant sur le glacier de la Grande Motte et ainsi de mettre en application les conseils des deux coaches présents avec eux.



Pour les deux autres stages, les jeunes ont pu découvrir la station de Val d'Isère et son magnifique domaine skiable que les jeunes ont beaucoup apprécié avec un soleil présent sur presque tous les jours de ski. Nous avons pu profiter des grandes largeurs de piste du domaine skiable pour peaufiner les techniques en géant comme en slalom.

La coupe du monde de ski alpin ayant eu lieu une semaine avant le premier stage, le groupe a pu skier sur la mythique face de Belvedere (2,9km de descente pour un dénivelé de presque 1000m), piste la plus inclinée et difficile du circuit de la coupe du monde de slalom géant.



Cerise sur le gâteau, nous avons pu tracer en slalom sur le bas de cette mythique piste et ainsi se mettre un peu dans la peau des cadors mondiaux.

Que de beaux moments de ski, de sport et de rigolades. Vivement les stages de l'an prochain !



Village des Habères
74420 HABERE-POCHE
Tél : 04 50 31 00 02



Gestion de stocks - e-logistique
Stockage - Conditionnement - Conseil

www.hm2c.com

Tél : 04.50.95.03.38 - E-mail : contact@hm2c.com
122 chemin de la Noue - F-74380 CRANVES-SALES



École Catholique
d'Apprentissage
par l'Automobile

ECAUT
www.ecaut.fr
École de production

Mécanique automobile, Carrosserie et Peinture

301 Route de Bregny - BP 70007
74250 VIUZ-EN-SALLAZ

Tél. : 04 50 36 99 95
Mail : ecaut74@wanadoo.fr

VIUZ EN SALLAZ



AUTOSECURITE
CONTRÔLE TECHNIQUE

552 route du THY
74250 VIUZ EN SALLAZ
04 50 31 45 38



DERVIEUX DOMINIQUE, VOTRE
CONSEILLERE EN VALLEE VERTE,
VOUS ACCOMPAGNE DANS LA VENTE
ET L'ACHAT DE VOTRE BIEN
IMMOBILIER.

06.07.47.54.46

dominique.dervieux@reso74.com



78 Rue du Bournou
74420 BOËGE
(à côté de l'église)



costaz.sarl@wanadoo.fr
Tél. : 04 50 39 10 56
74420 VILLARD

Accro'Montagne

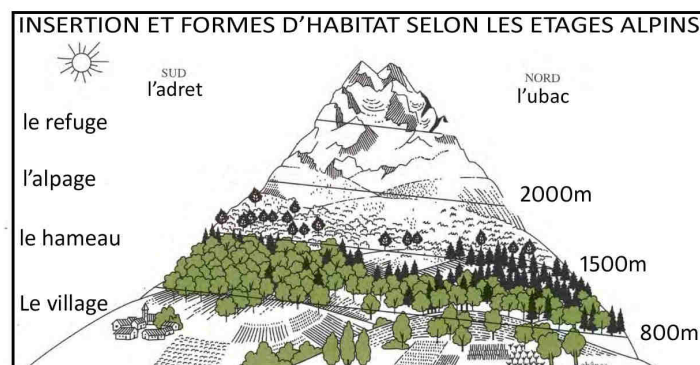
Histoire de Paysage

Les types de bâtiment que l'on rencontre nous informent des usages et des activités des hommes qui vivaient et travaillaient à cet endroit, de leurs niveaux de vie et de leurs traditions. Leur date de construction et les matériaux mis en œuvre nous rendent lisibles leurs savoir-faire, nous informent sur les ressources disponibles, l'évolution des techniques utilisées et les usages de l'époque.

L'architecture nous raconte l'histoire des Hommes qui vivaient en un lieu construit et modelé de leurs mains, leurs conditions de vie, leurs usages, leurs savoir-faire artisanaux et leurs sensibilités artistiques.

Par exemple, la présence commune et l'observation des bassins dans les chefs-lieux des villages nous renseigne sur le fait que l'eau courante n'est arrivée dans la vallée qu'en 1929 à Habère-Lullin, qu'ils étaient construits en pierre taillée certainement sur place grâce au savoir-faire d'artisans locaux. On s'attardera sur une ornementation ou un signe particulier et l'on recherchera le positionnement du ruisseau qui l'alimente en eau. On comprend également qu'ils organisaient des communautés en hameaux relativement espacés dans le paysage et on considère que cer-

tains sont couverts et peuvent abriter des réunions de voisins... Un bassin est potentiellement un lieu d'histoire et de patrimoine important.

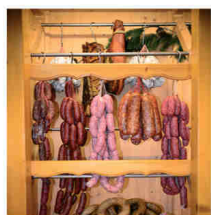


Exemple d'un territoire de montagne, bâtiments à découvrir en Vallée Verte classés selon les étages alpins

Historiquement, la Vallée Verte est une vallée de moyenne montagne à vocation agricole où dominait traditionnellement l'élevage bovin ; son relatif isolement topographique l'épargne longtemps des pressions humaines et la trame paysanne ancestrale reste encore bien visible, sur laquelle se superposent l'habitat et les marques d'activités plus récentes du tourisme et des industries.

Dans les villages on observe, concentrées autour de lieux historiques, l'église, la mairie, l'école, des maisons à vocations diverses, qui s'agglomèrent le long de rues étroites, qui se rassemblent autour de places. Le collège et le gymnase plus récents ont été installés "en périphérie" ainsi que les bâtiments artisanaux et industriels.

Au sein des hameaux et des clairières cultivées, la "ferme habitation" est l'architecture la plus représentative de l'habitat traditionnel de notre vallée. Elle regroupait sous le même toit l'étable, la pièce à vivre et la grange à foin et on peut observer son accès par un pont de grange adapté à la topographie du terrain. On trouve également les greniers/mazots, les hangars en bois, les fours à pain, à proximité des fermes habitations. Puis ont été



DECORZENT
Boucherie • Charcuterie • Traiteur
74470 LULLIN - Tél. 04 50 73 81 16

Réparation auto toutes marques

Nicolas PERRIN

04.50.95.27.23
tim-on@orange.fr



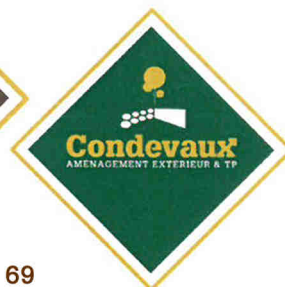
Z.A.E chez Merlin
74420 St André de Boège



Fruitière de Bogève

Fromagerie de Boège
(Fruitière de Bogève)
74420 - BOEGE
Tél. 04 50 39 98 23

www.fruitiere-des-neiges.com



BUREAU : 04 50 39 11 69
FAX : 04 50 39 06 67

590 route de la nativité
BURDIGNIN - 74420 BOÈGE
www.condevaux.com

Accro'Montagne

Histoire de Paysage

Et encore plus haut.... A l'écart des avalanches, édifié avec les

matériaux du sol, le refuge est l'abri du montagnard.



Alpages d'Ajonc

"L'homme qui gravit la montagne est un homme qui conduit son corps là où, un jour, ses yeux ont regardé..."

Gaston Rébuffat

Véronique Guenin, Architecte



Refuge du Nid d'Aigle à Saint-Gervais



La Grenette à Boège

construits des centres de vacances dès les années 1930 et de plus grands bâtiments agricoles pour de plus grands troupeaux dans les années 1970. Les premiers "chalets du skieur" s'installèrent avec le développement du tourisme d'hiver, ils inspirent à



Ancienne ferme d'habitation à Habère-Lullin

présent la construction d'habitations qui se pérennise autour des hameaux et villages d'aujourd'hui.

L'alpage, situé à mi-pente, entre forêts et pierriers, était une ressource naturelle complémentaire pour nourrir le bétail en été. On y rencontre des fermes d'alpages traditionnelles, isolées ou regroupées, mais aussi des équipements de loisir, de ski, des restaurants, des logements touristiques. Vous devriez également rencontrer lors de vos prochaines promenades vers les hauteurs des croix de chemin qui vous guideront vers le sommet.

Bain nordique - Spa bois - Bain japonais - Sauna extérieur - Douche

Le bois,

matière de votre bien-être...

O'biozz sarl

www.bain-nordique-obiozz.com

info@obiozz.com

278 avenue du Môle - Zae des Lacs - 74130 Ayse - France



TOUTE L'ALIMENTATION ANIMALE

Etablissements DÉGERINE

74250 FILLINGES

Tél. : 04 50 36 42 49

Fax : 04 50 36 46 87

Fournil Lullinois

Boulangerie - Pâtisserie

Chocolaterie - Salon de Thé - Bar

Baptêmes - Réceptions - Mariages - Lunchs...

LULLIN - 04 50 73 81 08

IV INVICTUS

VINS & SAVEURS

2484 route de l'Eculaz
74930 REIGNIER-ESERY

Tél : +33(0)6 12 72 32 46
invictus.vins@gmail.com

Auberge du Bois Noir

Parking du Télésiège
113, route du Bois Noir
74420 Habère-Poche
Tél. 04 50 94 23 26

Denis Vanson
Sébastien Bracc

CONVERSET SARL

Chauffage - Energies renouvelables

Sanitaire - Ventilation

Depuis 1954

Habère-Poche - 04 50 39 52 34

la diligence

bar restaurant

Ouvert tous les jours de 8h à 23h,
jusqu'à 1h le weekend,
et le dimanche de 17h à 23h.

04 50 39 48 06 - Rue de Carraz - 74420 BOÈGE

Accro'Assoc

Et toi tu fais quoi ?



WATER FAMILY
DU FLOCON À LA VAGUE

té de préserver nos ressources en retraçant le trajet d'une goutte d'eau.

Son slogan : « Et toi tu fais quoi ? »

Chamonix et la section ski biqua du lycée Frison Roche a participé à cet événement à plusieurs reprises grâce à la motivation de notre professeur de montagne Denis Poussin.

Le 27 et 28 juin 2018, l'Association a organisé, grâce à Florence Masnada (médaillée olympique ski alpin), Marianne Bréchu (championne du monde ski freeride), « l'Odyssée Alpes 2018 », une expérience sportive et pédagogique, parrainée par de nombreux champions : Mathieu Crepel (champion du monde half pipe et big air), Aurelien Ducroz (Champion du monde de freeride), Meryll Boulangeat (championne de skicross), Vincent Defrasne (Champion Olympique de Biathlon), Fabrice Jeannet (Champion Olympique d'escrime), Julie Pomagalski (championne du monde de snowboard). Nous devons relever des défis par équipe de 10

Cette association veut créer une grande famille qui rassemble parents, enfants, partenaires, amis, sportifs, de tous horizons, fiers de servir la cause de l'eau, source de toute vie sur terre.

Elle a fait prendre conscience de la nécessité

avec 2 champions. Nous devons également réaliser une vidéo et la présenter au festival vidéo à l'ENSA. La meilleure équipe a été récompensée.



Gagnants du concours :

<https://youtu.be/ZPPL4y4INpM>

Gagnants vidéo :

<https://youtu.be/CtTsFxd6lE>

Nous avons passé la journée au Montanvers. Nous avons eu une intervention de Luc Moreau, un glaciologue qui nous a expliqué l'évolution des glaciers et du climat. Ensuite, nous avons relevé des défis sportifs : montée verticale, course d'orientation, mini trail, descente en rafting...

En fin journée, la remise des prix a récompensé la meilleure équipe. Les jeunes vainqueurs sont ambassadeurs Flocon à la Vague 2018-2019.

A l'occasion de la journée mondiale de la montagne du mardi 11 Décembre, l'association « Du Flocon à la Vague » a mobilisé ses ambassadeurs sur des lieux symboliques en France, notamment le Montanvers et la grotte de glace. Trois élèves de la section biquilif du



Léonie Gasquet et Florence Masnada



REMISE DES PRIX

Les champions

des Gn MOBILIER
CREATION sur mesure
CONCEPTION durable
REALISATION local
Guenin Ionel
email: ionel.guenin@orange.fr www.architecte-guenin-guenin.com
Tel: 06.70.38.18.43 30 ch. de l'école communale 74420 Habère-Lullin (fr)

Les Gourmands Pizzeria
sur place et à emporter
Ouvert du mardi au vendredi midi et soir & samedi soir
172, rue de la vallée verte Boège
04 50 39 09 48

Le Tiennolet
Pâtisserie - Boulangerie - Chocolaterie
HABERE POCHE
04 50 39 52 18



La ferme des Moises
Fromages de chèvre fermiers
Vente à la ferme:
• du mardi au samedi de 10 h à 12 h / de 16 h à 19 h
• dimanche de 10 h à 12 h / de 16 h à 18 h
lafermedesmoises@orange.fr
Tél: 04 50 31 09 05 • 74420 Habère-Poche

MECHE PERMANENTE
COUPE SOINS COULEUR
INFINI'TIPS
0450395540 Village des Habères - 74420 Habère-Poche
COIFFURE MIXTE
INFINI'TIPS
NADINE VALDAUX

Ensemble, agissons à la source !

Comprendre l'eau pour devenir acteur du changement :

65 %

d'eau dans le corps humain.
L'eau potable est essentielle pour notre santé !

1 %

d'eau douce disponible sur Terre .
(97 % eau salée et 2 % d'eau douce non disponible).

1 milliard

d'humains dans le monde souffrent de non accès à l'eau potable...

4 150 L

d'eau consommés par jour et par européen et plus de 200 g de pollution rejetés !

Ensemble, agissons à la source !

A la source car l'eau est la matière première de tous nos biens de consommation (alimentation, transport, objets,...).

A la source car notre action prioritaire vise les jeunes générations, l'éducation étant la clé pour un changement durable de société.

L'objectif est d'inciter nos réseaux à diffuser les éco-gestes de chacun : les photos, les vidéos avec : hashtag EtToiTuFaisQuoi

lycée Frison Roche ont participé à l'évènement avec Florence Masnada, Aurélien Ducroz, Denis Poussin...



Denis Poussin

L'objectif est de réaliser, avec les ambassadeurs, des tournages qui permettront non seulement de donner des informations clés au grand public sur l'importance des montagnes et de l'eau pour l'équilibre de notre planète et notre santé mais aussi de partager des "éco-gestes" de la vie quotidienne.

Le message central est "Agissons à la source" avec aussi pour objectif d'engager le public à nous suivre et à partager des solutions.

Et toi tu fais quoi ?



Maçonnerie
Neuf-Rénovation
SAILLET

Christophe
BURDIGNIN - 06 16 88 74 59

LANGE

DYNASTAR
Chamonix Mont-Blanc

SAPOSEDIA
saposedia@gmail.com
06.02.72.73.22
Cuisines
Dressings
Amenagements intérieur

OptiKid
LE SPÉCIALISTE DE LA VUE DES ENFANTS
PROF'OPTIQUE
104 rue Résidence du Pont de Fillings
74250 FILLINGS
04 50 36 41 96
DU 1^{er} ÂGE
À 8 ANS
www.optikid.fr

Accro'Club

La 9ème Montée de Poche de Poche

9ème Montée de Poche : un grand cru !

131 concurrents se sont élancés du Bois Noir à Habère Poche le vendredi 25 janvier à 19h45 !

Les conditions d'enneigement et météorologiques étaient exceptionnelles pour cette 9ème édition, pour autant le record de l'épreuve n'a pas été battu... Précisons tout de même que nos valeureux concurrents ont dû s'adapter aux températures hivernales de cette fin janvier. Jugez plutôt : - 7 ° au départ et -12° à l'arrivée !

Deux formules sont maintenant proposées aux participants pour que chacun trouve le maximum de plaisir : la traditionnelle formule chronométrée et la formule loisir où seul compte le plaisir de randonner de nuit sur un parcours balisé et encadré.

La victoire 2019 s'est jouée dans un mouchoir de Poche ! En effet, 5 concurrents arrivent groupés au sommet du mur des Crêtes. Il faudra attendre les 10 derniers mètres pour voir la victoire de Romain Bouthier (27'02) au prix d'un dernier effort remarqué ! Ludovic Gaillard (27'04) et Raphaël Grenat (27'06) complètent le podium.

Loane G. (2004) qui fait une montée remarquable !

Vous trouverez l'ensemble des résultats sur le site de l'évènement : monteedepoche.com

Au-delà des différents exploits personnels, tous les randonneurs ont été récompensés par une bonne tasse de thé chaud à l'arrivée et vue la température c'était nécessaire !! Chacun a pu également récupérer sur la ligne d'arrivée les vêtements chauds confiés lors des inscriptions. Nous en profitons pour souligner l'engagement



du département de la Haute-Savoie, la commune et la station d'Habère Poche à nos côtés tout au long de la saison et particulièrement le soir de la montée sèche. Nous soulignons également le support de Upsilon Conseil, Jolly, les Flammes de Haute-Savoie et O'Biozz, et tous les partenaires du Ski-Club ...

Mais la montée de Poche ne se limite pas à l'épreuve sportive, puisque la soirée se prolonge par une tartiflette géante servie - bien au chaud - par la team des volontaires du **Ski Club de la Vallée Verte** !

Le repas d'après course se tient à la salle des fêtes d'Habère-Poche, moment convivial où les concurrents partagent leurs

émotions et leurs exploits ensemble. Cette année plus de 1500 € de lots ont été distribués par tirage au sort grâce à nos fidèles sponsors Dynastar et Mountain Services. Parmi les nombreux lots, une très belle paire de ski de randonnée, offerte par Dynastar, a été gagnée par une concurrente d'Excenevex lors du tirage au sort.

Enfin, nous tenons très sincèrement à remercier l'ensemble des bénévoles qui ont participé à la réussite de cet événement (plus de 40...). Qu'ils soient extérieurs au club, parents de jeunes compétiteurs, ou anciens du club - clin d'œil particulier au groupe du mardi soir pour leur engagement et leur accompagnement- tous ont offert de leur temps et permis que cette randonnée nocturne soit une belle réussite.

Amis sportifs, randonneurs de tous niveaux, simples amateurs ou compétiteurs aguerris, nous vous attendons l'année prochaine pour la **10ème édition de la Montée de Poche** !



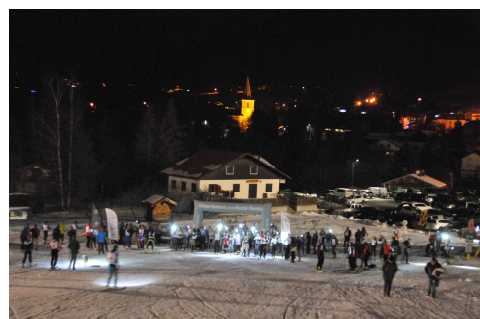
LIONEL FALCONNET

BOULANGERIE - PÂTISSERIE

ROUTE DE SAXEL
74420 BOËGE

Tél. 04 50 39 12 20

FALCONNET.LIONEL@ORANGE.FR



La pratique du ski de randonnée évolue, nous le constatons d'année en année sur cette montée nocturne. Des jeunes, voire de très jeunes skieurs s'inscrivent à notre épreuve. Nous saluons particulièrement



JOLLY
Constructions bois

■ Chalets
■ Maisons à ossature bois
■ Charpente
■ Couverture
■ Menuiserie

IMAGINER, CONSTRUIRE, RÉNOVER EN BOIS

SAS JOLLY - 105, ZAE Chez Merlin - 74420 Saint André de Boège - Tel: 04 50 73 80 27 - Fax: 04 50 73 86 64
E-mail: contact@jollyconstructionsbois.fr - Web: www.jollyconstructionsbois.fr

S.A.S. au capital de 30 000 € Siret 384 507 851 00028 RCS ANNECY - RC 384 507 851 TGB - APE 4391A



Hôtel de l'Union

Lullin - Haute-Savoie

www.hoteldelunion.fr Tél. +33 (0)4 50 73 81 02 bienvue@hoteldelunion.fr



Yoga
Vallée Verte

à Villard Catherine Marceau

Tél. : 06 41 55 58 46

yoga-vallee-verte@laposte.net



E & R Pauvert

ARTISAN
BOULANGER & PATISSIER
St Jean D'Aulps

04 50 79 64 08

Les dangers des avalanches

Un petit rappel sur les dangers d'avalanche. En effet quel bon skieur n'a pas envie d'aller se lancer dans une pente fraîchement enneigée alors que la manteau neigeux peut être instable.... Alors Attention, il ne faut pas se laisser attirer par la pente, mais vraiment analyser les dangers.

Pour vos sorties en ski de randonnée et hors-piste, quelques règles de sécurité sont à respecter :

- Consultez le bulletin météorologique.
- Informez-vous sur les risques d'avalanches :

Il existe 3 sortes d'avalanches :

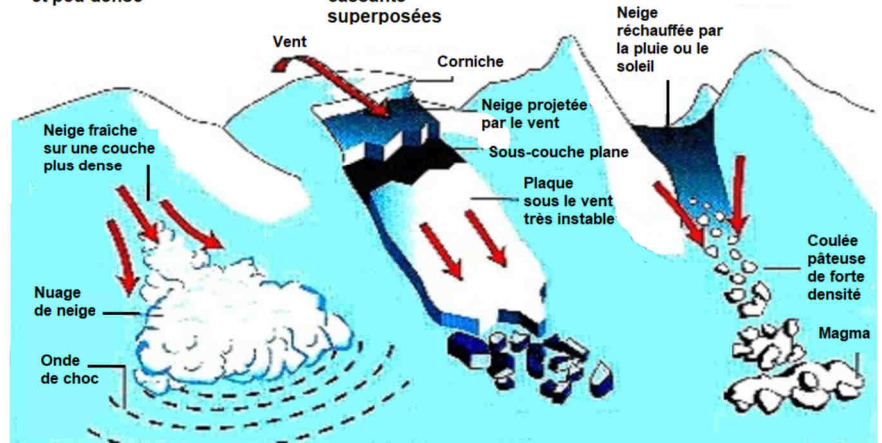
- Les avalanches dues à des « plaques à vent » commencent par le glissement l'une sur l'autre de deux plaques de neige dont les grains sont différents et sans cohésion. Elles sont souvent déclenchées par le passage d'un skieur.
- Les avalanches de « poudreuse » se produisent par temps froid et après une chute de neige, sous l'effet mécanique de la pente et du poids de la neige. Elles sont très rapides car formées de neige légère mélangée à de l'air.
- Les avalanches de « neige humide » enfin, lentes et puissantes, arrivent plutôt lors de la fonte au printemps et entraînent sur leur passage terre et cailloux.

Pour l'information du public, il existe une échelle de risque d'avalanche qui est la même dans tous les pays européens. Cette échelle précise le niveau de risque en dehors des pistes de ski balisées et ouvertes. Elle comporte cinq niveaux, ordonnés de : un (faible) à cinq (très fort) suivant la gravité du danger. Depuis la saison hivernale 2016/2017, l'information sur le risque d'avalanche évolue : les pictogrammes européens complètent ou remplacent progressivement les drapeaux d'avalanche dans les stations.

POUDREUSE
Forte précipitations neigeuses, neige très froide et peu dense

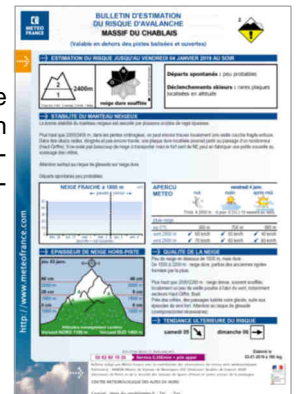
PLAQUE
La plus redoutable car imprévisible, plaques de neige cassante superposées

NEIGE HUMIDE
Fontes de printemps ou redoux hivernaux



Indice de risque	Icône	Stabilité du manteau neigeux
5 Très fort		L'instabilité du manteau neigeux est généralisée.
4 Fort		Le manteau neigeux est faiblement stabilisé dans la plupart* des pentes suffisamment raides.
3 Marqué		Dans de nombreuses* pentes suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément à faiblement stabilisé.
2 Limité		Dans quelques* pentes suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément stabilisé. Ailleurs, il est bien stabilisé.
1 Faible		Le manteau neigeux est bien stabilisé dans la plupart des pentes.

Avant de partir, consultez, dans les centres de Météo-France (<http://www.meteofrance.com/previsions-meteo-montagne/bulletin-avalanches/haute-savoie/avdept74>), le bulletin d'estimation du Risque Avalanches qui se présente ainsi :



MENUISERIE - EBENISTERIE
GRIVAZ Alain
Agencement, création meuble et menuiserie
Atelier équipé d'une Commande Numérique et de logiciels de CAO
www.agencement-grivaz.com
126, rte de la Vignette 04 50 35 79 08
74490 ONNION alain.grivaz@orange.fr

Boucherie Mathian
Boucherie - Charcuterie - Traiteur
Rue de Carraz - 74420 BOËGE - Tél. 04 50 39 10 07
Du mardi au samedi de 7 h 30 à 12 h 30 et de 15 h à 19 h
Dimanche matin de 7 h 30 à 12 h

Multi dep SAS
DÉPANNAGES - MAINTENANCE
CONTRAT D'ENTRETIEN
Tous brûleurs, fioul, gaz, bois, chaudières électriques
Régulation automatique de température
Energies renouvelables - Pompes à chaleur - Chaudières à granules
Secteur Genevois-Chablais-Faucigny
Z.A.E - 145 route de Serry
74250 FILLINGS
04 50 36 20 20 - Fax : 04 50 36 23 30
Agence Secteur Pays Mont Blanc
278 avenue St Martin
74700 SALLANCHES
04 50 18 84 69
Fax : 04 50 18 04 48

Les recettes d'Olivier
Olivier Brand, cuisinier traiteur
olivier@lesrecettesdolivier.fr
Mariages, banquets, cocktails, tout événement sur mesure...
www.lesrecettesdolivier.fr
Les recettes d'Olivier
La Corbière Labo : 04 50 87 27 62
74420 Saint André de Boège Mob : 06 08 86 08 12

VAUDAUX-RUTH & Fils
CHALET - CHARPENTE - MAISON BOIS
Madrier, poteau poutre et ossature bois.
3 méthodes - 3 savoir faire
chalet-vaudaux.com Tél. 06.87.88.50.13 74 420 BOËGE

RL COMM' GRAPHIK PRINT OFFICE
SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE, NOUS NOUS OCCUPONS DE TOUT!
THONON : 04 50 71 91 59
4 bis avenue de la Dranse
74200 Thonon-les-Bains www.R-L.fr
ANNEMASSE : 04 50 37 24 53
54 avenue de la Gare
74100 Annemasse

Vallée verte Immobilier
www.vvimmobilier.com
AGENCE VALLEE VERTE IMMOBILIER
972 ROUTE VALLA VERDA
74420 HABERE LULLIN
04 50 31 37 83
Tous nos biens sur www.vvimmobilier.com

L'épicerie bio de la Vallée Verte
OUVERT LE LUNDI 15h00-19h15, DU MARDI AU SAMEDI 9h-12h30 ET 15h00-19h15
TEL : 04 50 85 45 32

Accro'Sécurité

Les dangers des avalanches

- **Ne partez jamais seul** en hors-piste, indiquez votre parcours et votre heure prévisionnelle de retour.
- **Etablissez un itinéraire adapté à votre niveau** (capacités physiques et niveau technique) tout en tenant compte de votre forme physique et des conditions de pratique. Prévoyez un itinéraire de remplacement au cas où les conditions soient moins favorables qu'attendues.
- **Ne suivez pas n'importe quelle trace** : une trace n'est pas un gage de sécurité et peut vous conduire dans des endroits dangereux.
- **Equipez-vous d'une pelle, d'une sonde et d'un détecteur de victime d'avalanche (DVA)** que vous aurez, au préalable, testé. Le DVA doit être porté sous la couche vestimentaire extérieure. Mettez-le en marche en mode « émission ». N'oubliez pas que sa seule possession ne suffit pas pour rechercher et dégager des victimes avec efficacité, il faut s'entraîner régulièrement.

La recherche DVA est une course contre le temps. Les statistiques de survie en avalanche montrent qu'une personne ensevelie a un maximum de chances de survie si elle est dégagée en moins de 15 minutes. Au-delà de ces 15 minutes, les chances diminuent rapidement.

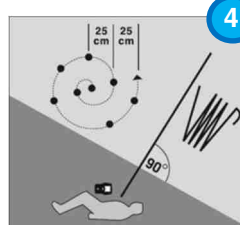
Pour plus d'infos sur les avalanches, consultez www.anena.org

Petit rappel : En cas d'avalanche, la recherche DVA se décompose en quatre phases :

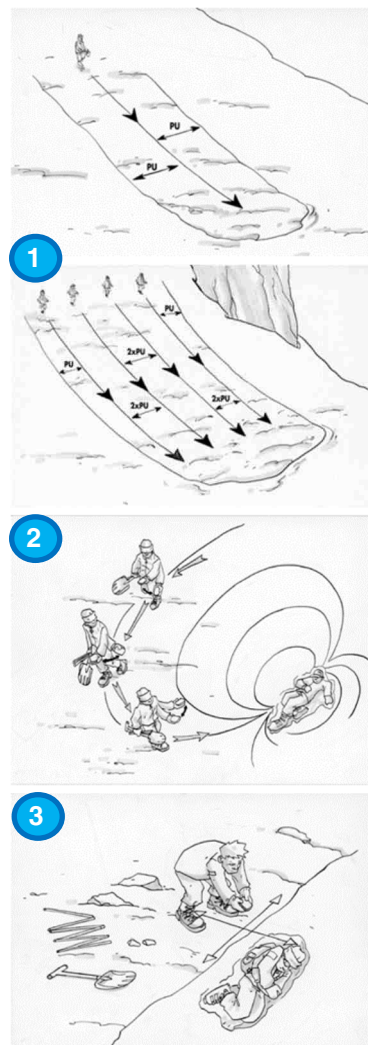
1 - La recherche du signal : on se déplace en bandes de recherche sur l'avalanche (suivant schémas selon où l'on est seul ou à plusieurs) jusqu'à percevoir un premier signal, net et stable.

2 - La recherche approximative : grâce à la méthode directionnelle, à partir du premier signal, on se rapproche jusqu'à 2 ou 3 mètres de l'emplacement de la victime.

3 - La recherche fine : on détermine, grâce au DVA détaché du corps et placé au ras de la neige, l'emplacement de la victime à 50 cm près avant de sonder.



4 - Le sondage : on détermine précisément la position et la profondeur de la victime.



Menuiserie
Pascal MAMET
74420 Habère-Poche 06 70 49 22 25

Metro
www.metro-fr.com 0450390849



Concepteur et fabricant d'appareils électroniques de mesure de précision

Vanessa Charbonnel
Energéticienne
Maitresse
Energéticienne
1h de consultation
0637048449
Vanessa.charbonnel@orange.fr
O2 Zen.fr

BIO
des Voirons
Magasin Bio
100, avenue du fer à cheval - 74380 BONNE
Tél. : 04 56 30 70 07 - Port. : 06 21 23 51 47
contact@biodesvoirons.net - www.biodesvoirons.com

Thonon-les-bains
Direction Morzine - 21 chemin de ronde
74200 THONON-LES-BAINS
Tél. 04 50 26 12 87 - 74thonon@culturevelo.com
www.culturevelo.com

CULTURE
velo
des vélos et des hommes®

ACE Taxis
Le meilleur service !
04.50.36.65.14
06.86.86.13.59
15, Place des Remparts 74470 LULLIN

Tous transports :

- Malades assis
- Privés
- Gares
- Aéroports

Communes de Stationnement :

- BOEGE
- BOEGVE
- BONNE
- VILLARD
- HABERE-POCHE
- ST JEAN de THOLOME
- VIUZ-en-SALLAZ
- LULLIN

Mots mêlés :

Y	F	G	E	S	E	R	T	F	I	C	A
T	E	L	E	S	I	E	G	E	N	T	N
O	D	T	R	E	M	P	L	I	N	I	O
R	F	A	N	N	E	M	L	A	V	N	P
C	L	E	I	T	E	R	E	G	O	C	U
D	O	K	N	E	I	G	E	R	T	A	P
Y	C	M	O	L	L	I	H	T	C	S	E
D	O	R	P	E	F	C	H	U	V	Q	M
D	N	G	W	E	Q	F	P	C	L	U	K
C	H	A	P	E	T	E	I	L	L	E	S
S	L	A	L	O	M	I	S	T	E	U	R
U	F	V	L	B	B	I	T	C	Y	R	I
R	E	V	E	U	R	R	E	I	B	S	E
F	A	C	I	L	E	M	E	N	O	U	R
A	T	E	L	E	M	A	R	K	I	N	O

À toi de retrouver les mots:

NEIGE	TREMPIN	CHRONO
COMPÉTITION	FLOCON	GÉANT
SLALOM	CASQUE	PISTE
SURF	TELEMARK	TÉLÉSIÈGE

Quiz : Autour du Ski Club Vallée Verte :

1. En quelle année le ski club d'Habère Poche a-t-il fusionné avec la section Alpin du ski club de Villard ?
2. Quel est le niveau requis pour intégrer la section "Pré Club" ?
3. Où se trouve le chalet du Ski Club ?
4. De quelle couleur est la veste des skieurs du Ski-Club Vallée Verte ?

Réponse dans le prochain numéro de Juin 2019

vola.fr #volaracing

VOLA
RACING



À BOËGE

Centre commercial Boège 2
223, Route de la Vallée Verte

Tél. **09 74 50 34 10**

Prix d'un appel local à partir d'un fixe



RENAULT
La vie, avec passion

**GARAGE
DES MARRONNIERS**
Matthieu LOCATELLI

- Mécanique Toutes Marques
- Carrosserie Toutes Assurances
- Remplacement Pare-Brise
- Vente Véhicules Neufs et Occasions
- Remorquage



75 Place des Marronniers
74420 BOËGE

☎ 04 50 39 16 96

Pépinieres Morel Bossus MB

producteurs depuis 1967

www.pepinieres-morel-bossus.com

120, avenue de Vallon - 74890 FESSY

Tél. +33 (0)4 50 39 44 41

contact@pepinieres-morel-bossus.com

CHENEVAL SAS CHARPENTE



200 Route des Nants ♦ Arpigny ♦ 74250 FILLINGES
Tél. : 04 50 31 13 17 ♦ e-mail : cheneval_charpente@orange.fr

Accro'Rando

Idée ski de randonnée

POINTE DE MIRIBEL - COMBE DE LA CHAPELLE

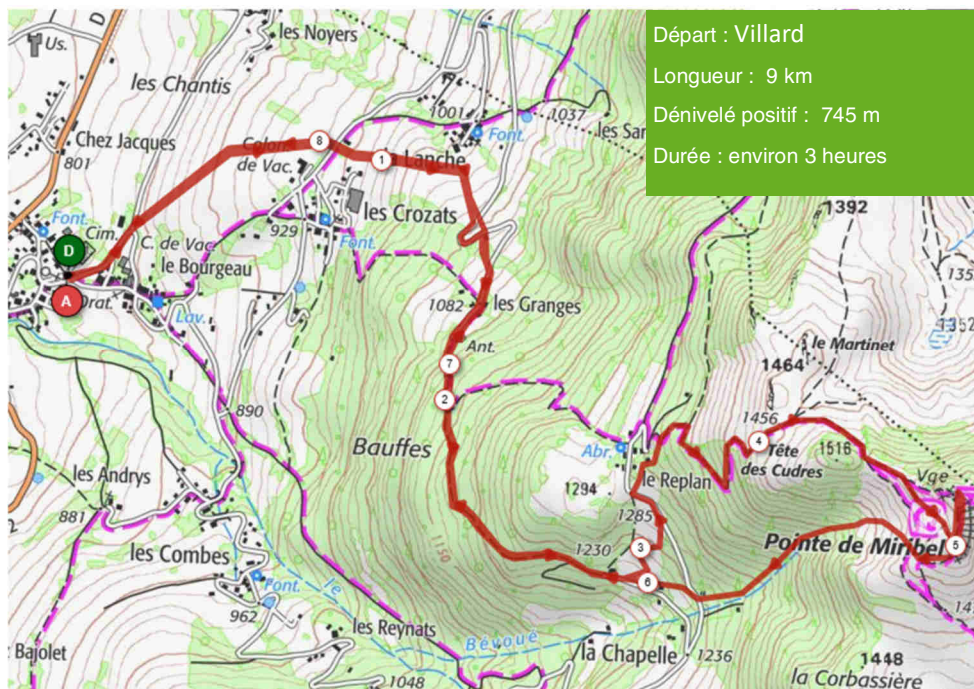
Se garer sur le parking du cimetière de Villard et rejoindre l'embranchement de la route qui part au Noyer. De là, monter à travers champs jusqu'à la sortie du village des Crozats (à gauche de la colonie des Gentianes). Traverser la route et poursuivre toujours à travers champs jusqu'au relais de télévision des Granges.

En cas d'enneigement insuffisant, monter en voiture jusqu'au relais, à la sortie du hameau des Granges, au-dessus du hameau de La Lanche. Emprunter le large chemin forestier et le suivre toujours tout droit jusqu'à la première maison de la Chapelle. Passer cette maison et monter à gauche à travers champs jusqu'aux chalets du Replan.

Une fois arrivé au Replan, s'engager dans le petit chemin en haut de ces chalets, d'abord dans le bois et ensuite dans l'alpage jusqu'au Col du Martinet et de là, tirer plein Est (en passant à gauche de la Tête des Cudres), en direction de la Pointe de Miribel.

Juste sous le sommet, prendre à droite pour rejoindre le chemin de croix pour atteindre la Pointe de Miribel. Pour le retour, partir dans la direction d'Ajon (chemin de croix) et après avoir descendu le sommet rocheux et fait une cinquantaine de mètres, s'engager dans la large Combe de la Chapelle, bien pentue, qui se trouve sur votre droite, d'abord dans l'alpage et ensuite dans le bois.

Descendre jusqu'à la route du Replan, la traverser et rejoindre la route de la Chapelle. De là, poursuivre la descente par l'itinéraire de montée jusqu'à la voiture.



Départ : Villard

Longueur : 9 km

Dénivelé positif : 745 m

Durée : environ 3 heures

Nous soutenir

Contenu éditorial :

Accro'Ski est le travail d'une petite équipe de bénévoles. Il est né de l'idée de présenter notre club mais aussi de donner la parole aux acteurs de la Vallée Verte et de ses environs.

Pour toute remarque ou toute idée de publication gratuite, s'adresser par mail à : accroski@skiclub-valleeverte.org

Publicité :

Les encarts publicitaires contenus dans ce magazine ont fait l'objet d'un contrat entre les entreprises concernées et le Ski-Club Vallée Verte. Tarifs disponibles sur demande.

Pour être présent dans les prochains numéros d'Accro'ski, s'adresser au ski-club ou par mail à accroski@skiclub-valleeverte.org.

Mécénat sportif :

Notre association est habilitée à recevoir des soutiens au titre du mécénat sportif qui ouvre droit, selon la loi n° 2003-709 du 1er août 2003, dite «loi Aillagon », à une réduction d'impôt de 66% du montant du don. Informations par mail à info@skiclub-valleeverte.org.

Prochain numéro en juin 2019

Contacts :

Ski-Club Vallée Verte -
Habère-Poche / Villard
Mairie
1 place de l'église
74420 HABERE-POCHE

www.skiclub-valleeverte.org
info@skiclub-valleeverte.org

Président : Bertrand Converse
Trésorier : Franck Blanc
Secrétaire : Bruno Lab

Bloc-note :

Ce numéro d'Accro'Ski a été tiré à 2000 exemplaires.

Une version numérique sera consultable et téléchargeable sur le site du Ski-Club Vallée Verte : www.skiclub-valleeverte.org

Les photographies illustrant ce magazine restent la propriété :

- des membres du comité éditorial d'Accro'Ski,
- de Gilles Place (photographe de montagne à Habère-Poche, (www.gilles-place.com),
- de l'Office de Tourisme des Alpes du Léman (www.alpesduleman.com)
- de tous nos partenaires cités dans ce numéro.

Equipe éditoriale :

Christelle PASQUIER
Franck BLANC
Jérôme BURNICHON
Bertrand CONVERSE
Nicolas GASQUET
François PASQUIER