



N°5 - OCTOBRE 2018  
magazine gratuit

# ACCRO'SKI

Le magazine du Ski-Club de la Vallée Verte

**Ski Randonnée Nocturne**  
PRO et AMATEUR  
600 D+  
Départ à 19h30  
Organisé par  
Découverte ouvert à tous  
**Vendredi 25 janvier 2019**

**TOUS LES MERCREDIS  
DES VACANCES D'HIVER**  
LES HABERES  
DEPUIS 1964  
ALT. 1600M  
SOUS LES RÉVERBÈRES

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

La Région Auvergne-Rhône-Alpes



haute savoie  
le Département

CNDS  
CENTRE NATIONAL  
POUR LE DÉVELOPPEMENT  
DU SPORT



Les communes :

Boège  
Fillinges  
Habère-Poche  
St-André de Boège



Octobre...

Voici venu l'automne avec quelques notes de fraîcheur au réveil, qui nous rappellent qu'il nous faut préparer gentiment la saison hivernale...

Après un été beau, chaud et animé en Vallée Verte (Nuit des Hiboux, Rock'n Poche, Fête des Vieux Métiers, Musibroc, Vallée Verte Bike Tour,...), les jeunes ont repris le chemin des écoles et les entraînements d'automne.

Pour le Ski-Club de la Vallée Verte, cet automne est marqué par l'inauguration de notre tremplin à ski qui a rassemblé élus, champions, compétiteurs et spectateurs le temps d'une journée festive et sportive à Habère-Poche. L'aboutissement de nombreuses heures de travail et d'un projet certes ambitieux mais un véritable atout pour les licenciés du club. Le tremplin a permis à de nombreux jeunes de se lancer dans cette discipline spectaculaire. Certains vont déjà intégrer le groupe du comité Mont-Blanc et vont partir en stage d'automne s'entraîner à Planica en Slovénie qui est un des sites les plus réputés en saut à ski. Une expérience unique que vont vivre nos jeunes.

C'est également la période des inscriptions pour la saison 2018-2019, avec une grande nouveauté cette année, l'ouverture d'une section « multi-glisse » et la mise en place de deux niveaux de Pré-Club pour des enfants ayant un niveau de 1<sup>ère</sup> étoile ou de 2<sup>ème</sup> étoile.

Découvrez toutes les informations relatives à cette section ainsi que nos articles et toutes les bonnes adresses à l'intérieur de ce numéro !

## Le Ski-Club fêtera ses 80 ans en 2019 !

Retrouvez-nous sur facebook : Ski Club Vallée Verte



### Sommaire

- L'organisation du club
- Un groupe pour chacun
- Les entraînements d'automne
- Préparation physique en ski alpin
- Les champions à l'honneur
- L'importance de la pollinisation
- Les travaux du tremplin sont terminés
- Inauguration du tremplin et compétition de saut à ski
- Les stages d'été
- Nuit des Hiboux 2018
- Vallée Verte Bike Tour 2018
- Agenda 2018-2019
- Octobre Rose
- Réseau Reta
- Le théâtre avec Entracte
- Le volley en Vallée Verte
- Idée de rando Pédestre

Un grand merci également à tous nos annonceurs

# Accro'Club

## De nouvelles sections au sein du club

A côté des différents groupes compétition, ces deux structures permettront aux jeunes de construire leur apprentissage du ski sur des bases solides.

### Le groupe multi-glisse ou le plaisir du ski au sens large.

Pour de nombreux jeunes, la compétition n'est pas forcément une fin en soi et certains préfèrent avant tout goûter aux joies du ski sans les contraintes liées aux courses et aux nombreux entraînements. D'autres, aussi, peuvent avoir fait le choix d'arrêter la compétition et trouveront, dans ce groupe, l'occasion de poursuivre la consolidation de leurs acquis.

En mettant en place cette année ce nouveau groupe, notre objectif principal est de poursuivre l'apprentissage de la glisse sous toutes ses formes pour des jeunes qui veulent un ski plus « cool » en alternant différentes formes de glisse comme le ski en neige fraîche, l'initiation aux tracés et le perfectionnement en ski, le ski dans les bosses, la participation aux tests de l'ESF (flèches), le snowboard ou même le saut à ski, ... En participant activement à ce groupe, le jeune deviendra à l'aise partout et il pourra éventuellement rejoindre une discipline de prédilection un peu plus tard. Les plus téméraires pourront par exemple choisir pourquoi pas de continuer vers la voie du saut puisque notre club dispose dorénavant du seul tremplin de saut du nord de la Haute-Savoie utilisable toute l'année.

Pour intégrer ce groupe, un niveau minimum de pratique est requis avec l'obtention de la 3<sup>ème</sup> étoile. Nos jeunes auront la chance de pouvoir pratiquer toutes ces glisses à raison

d'une séance de 2 heures tous les samedis et pendant deux périodes de cinq jours durant les vacances de Noël et d'hiver.



### Le Pré-club ou l'apprentissage des bases du ski de compétition.

Pour les plus jeunes, l'apprentissage n'est pas oublié ! Notre groupe Pré-club accueille tous les enfants qui ont obtenu leur première étoile et qui veulent continuer à progresser.

Dès le plus jeune âge, parfois pour suivre les traces d'un grand frère ou d'une grande sœur ou un copain, les plus jeunes ont donc la possibilité d'intégrer le pré-club. Il s'agit avant tout de les rendre autonomes pour qu'ils puissent se débrouiller et continuer à franchir les différents stades de l'apprentissage du ski. Ces cours collectifs leur permettent également de renforcer leur apprentissage de la vie en groupe, du respect des autres tout en leur inculquant le goût de l'effort et l'humilité dans leur progression.

Le Ski-club de la Vallée Verte, pour beaucoup c'est avant tout le ski de compétition mais c'est également l'apprentissage du ski avec son Pré-club et le nouveau groupe multi-glisse, le tout avec un encadrement assuré par des moniteurs de l'ESF. Après de nombreuses années de pratique au sein des différents groupes, les jeunes auront acquis les bases techniques du ski moderne qui leur permettront d'évoluer en toute sécurité et en toutes neiges sur tous les terrains.

Les synergies entre les jeunes ou entre les jeunes et l'entraîneur font plaisir à voir et lorsqu'ils deviennent amoureux de la glisse, le principal objectif est déjà atteint. Sur une période de deux ans, le Pré-club est aussi l'occasion de passer les différents grades de l'apprentissage du ski avec l'obtention en fin de saison d'un niveau supérieur qui consolide les bases techniques comme skier parallèle sur pistes bleues, l'appui languette, appréhender la vitesse sur pistes faciles, apprendre la sécurité sur les pistes et les bases de la sécurité du ski en groupe.

Deux niveaux sont requis pour l'entrée au Pré-club. La 1<sup>ère</sup> étoile permet d'accéder au premier groupe et la 2<sup>ème</sup> étoile au second.

Après deux années passées au Pré-club, les jeunes disposeront des acquis nécessaires pour intégrer soit le ski de compétition, soit le ski loisir multi-glisse.

N°1 des préparateurs automobiles depuis 1989

## POWERCHIPS<sup>®</sup> 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](http://www.powerchips-international.com)

**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

**Pinget Lionel**

**Constructions bois**

Menuiserie. Aménagement 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**

# Accro'Club

## Un groupe pour chacun ...

Avec nos deux sections de pré-club, nous acceptons vos enfants du niveau 1<sup>ère</sup> étoile et ils atteindront la 2<sup>ème</sup> voire la 3<sup>ème</sup> étoile à la fin de l'hiver.



**PréClub 1**

Niveau d'accès :  
1<sup>ère</sup> étoile

**PréClub 2**

Niveau d'accès :  
2<sup>ème</sup> étoile



U8 à U16... à chacun sa catégorie, géant, slalom en compétition. Participation aux courses, flèches, chamois et aiglons.

**Compétition**

Niveau d'accès :  
3<sup>ème</sup> étoile

Préparation à la section ski du collège de Boège en intégrant les groupes U8 ou U10.



**Multi-glisse**

Niveau d'accès :  
3<sup>ème</sup> étoile

Vos enfants veulent tester tous les sports de glisse? alpin, poudreuse, surf, saut à ski, télémark, etc...  
Cette section est faite pour vous.

**Saut à ski**



**Groupe formation**

Pour les plus grands, le groupe formation prépare au monitorat de ski... Interclub avec les ski-clubs de Belle-vaux et Lullin.



Que vous soyez en section compétition ou section multi-glisse, vous pourrez vous essayer au saut à ski sur le tremplin de 25m, si vous le souhaitez... une expérience unique !  
Des stages conjoints avec les clubs du Mont-Blanc sont organisés pour ceux qui veulent encore sauter plus loin....

**MOBALPA**  
STEPHER SA GENEVE  
Des Agencements réussis  
Reflète de vos souhaits  
36 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  
CLIMATISATION • ENERGIES RENOUVELABLES • DEPANNAGE • MAINTENANCE  
PLOMBERIE • SANITAIRE • CHAUFFAGE

**TSL**  
TSL SPORT EQUIPMENT

**LES HABERES**  
JESKIEAUXHABERES.COM  
PARTENAIRE DU SKI CLUB DE LA VALLEE VERTE

# Accro'Club

## Les entraînements d'automne

Depuis cette année nous avons mis en place des entraînements le samedi matin, et le mardi soir. Allons découvrir pourquoi...

Tout d'abord la préparation physique est définie comme un ensemble organisé et hiérarchisé des processus d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif. Elle doit alors apparaître de façon permanente aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se mettre au service des aspects technico-tactiques de l'activité pratiquée.

**Il faut donc cibler les spécificités** de chaque sport. Pour nous en ski alpin, la logique interne les définit comme une capacité à produire un appui efficace tout au long du parcours dans le but de pouvoir obtenir une vitesse aussi élevée que possible durant une course en tenant compte des déformations de terrain et de trajectoire entre le départ et l'arrivée donc au sein d'un milieu qui varie en permanence.

Grâce à tout cela nous pouvons donc mettre en place un planning, appelé cycle, durant lequel nous allons travailler sur l'une ou plusieurs des spécificités du ski alpin.

Il faut savoir que notre préparation physique d'automne est adaptée uniquement à une tranche d'âge (celle des collégiens) correspondant à des catégories spécifiques dans notre sport, et que ces derniers sont des élèves scolarisés en classe sport (horaires aménagés pour la pratique du ski). De ce fait, toutes les idées que vous pourrez trouver dans cet article sont à modérer et adapter selon votre âge, votre pratique et votre objectif.

**Tous les samedis les jeunes du ski club** peuvent participer à des entraînements de préparation physique générale, on entend alors par-là de les préparer globalement à entamer une saison de ski alpin. Ils doivent être prêts physiquement, mentalement, dès les premiers entraînements sur neige. Ils doivent donc grâce à ces entraînements retrouver les sensations du ski alpin (vitesse, terrain varié, etc...)

**En l'occurrence, tous les mardis soir**, les jeunes peuvent participer à des entraînements de préparation physique spécifique. On entend donc cette fois de les préparer spécifiquement,

soit tactiquement pour la pratique du ski alpin. Il faut alors cibler les qualités physiques nécessaires en ski alpin (endurance, force, coordination, vitesse, souplesse, mental...).

Prenons des exemples pour illustrer... Le samedi, les enfants partent pour une matinée VTT car

ce dernier est un sport d'extérieur en milieu instable donc, où l'enfant dispose d'un engin (vélo cf ski alpin) à manier, et il doit produire une vitesse suffisamment élevée dans le but d'arriver à l'objectif (montée comme descente). Le mardi soir, en revanche, les enfants sont pris en charge pour une courte séance d'environ une heure dans laquelle ils vont développer des atouts technico-tactiques comme la rapidité

La préparation physique au ski club de la Vallée Verte, par Lauranne (Diplômée d'Etat et Licenciée en STAPS, entraîneuse). Au ski club de la Vallée Verte cela fait déjà quelques années que nous préparons nos jeunes avant la saison, durant l'automne, grâce à des activités diverses et variées se rapprochant de notre discipline qu'est le ski.



d'exécution aussi appelée explosivité, que l'on retrouve lors des changements de terrain en ski alpin ou encore au départ d'une compétition. Pour cela, différents ateliers peuvent être mis en place selon ce que l'on souhaite travailler. Si on veut augmenter leur rapidité d'exécution cognitive, on pourrait simplement leur dire que le stimulus de départ du sprint ne sera pas un coup de sifflet mais un mot, et que dès lors qu'ils l'entendent ils doivent se mettre à courir, sans négliger de répéter l'exercice et de varier le stimulus de départ. Tout au contraire, si on souhaite travailler la rapidité d'exécution du muscle, on peut simplement leur demander d'enchaîner des sauts par-dessus des haies basses après un départ en position de recherche de vitesse maintenu 15 secondes. Le but étant d'augmenter la rapidité de contraction du muscle sollicité, ici quadriceps et ischio-jambiers.

**Vous l'aurez donc compris, il existe une multitude d'ateliers et d'exercices disponibles pour se préparer à une future saison de ski, il suffit simplement de cibler vos capacités actuelles, vos objectifs à atteindre, votre temps et une pointe d'acharnement et de motivation, car rien n'est inné.**

**GREENTRACK** CYCLING MOVING SOLUTIONS

**SPECIALISTE VELOS ELECTRIQUES**

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

99 Route de Taninges Vétraz Monthoux

bergamont HERCULES ROTHILD RIESE & MÜLLER WINORA 0450 957 557 www.greentrack.fr

**MRI** MAINTENANCE ET RESEAUX 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

**Le ski-club de la Vallée Verte a souhaité se faire accompagner par un professionnel afin de préparer au mieux les jeunes licenciés avant et pendant la saison de ski. Pierre Grégis a accepté de nous accompagner dans la mise en place de cette préparation, voici son témoignage.**

Je suis kinésithérapeute à Habère-Poche, en cabinet libéral. Depuis notre installation dans la vallée, l'activité ne cesse de croître et nous avons de plus en plus de délais d'attente. Nous cherchons donc des moyens pour être plus efficace dans nos parcours de soins, et ainsi pouvoir répondre au mieux aux besoins des patients. Une des solutions que nous jugeons des plus utiles est la prévention.

**L'idée est d'informer les gens et de leur donner les bonnes habitudes** pour qu'ils se blessent le moins possible, et ce, avant d'arriver au cabinet. Dans cette démarche, nous avons de multiples projets, mais pas assez de temps pour tous les réaliser.

Cela faisait longtemps que je voulais m'investir auprès des clubs de jeunes, car je trouve que les suivis sont souvent incomplets, notamment en ce qui concerne les blessures et leur prévention. De plus, c'est à cet âge que les bonnes habitudes doivent se prendre. L'idée est de responsabiliser les jeunes et de leur donner les capacités de prendre soin d'eux et de leur corps.

Nous sommes plusieurs kinés au cabinet, ce qui m'a permis de pouvoir me spécialiser dans la traumatologie et l'orthopédie. Je rencontre donc énormément de jeunes sportifs, et parmi eux, une majorité de skieurs.

L'occasion s'est présentée d'entrer en contact avec le ski-club de la Vallée Verte. J'ai tout de suite accepté.

Le constat est que la plupart des blessures qui surviennent lors des activités physiques sont évitables et/ou prévisibles. Il y a donc

un enjeu important pour le plaisir, la performance et surtout la santé des jeunes sur le long terme.

Il y a une infinité d'actions à mettre en place pour améliorer la pratique sportive au sein des clubs. Nous nous sommes réunis plusieurs fois avec les membres du ski-club pour parler des objectifs à court et à long terme, des moyens à leur disposition, et des sujets sur lesquels je pourrais leur apporter mon appui.



Nous avons décidé de partir sur des interventions d'information et de formation pour commencer. En effet, nous pensons que c'est un moyen rapide, efficace et relativement simple pour améliorer les conditions d'activités des jeunes, ainsi que des entraîneurs.

Deux soirées de formation ont déjà été réalisées durant l'été. Ces interventions avaient pour but d'améliorer et d'étoffer les connaissances déjà solides des encadrants sur les blessures et leur prévention.

## Préparation physique en ski alpin

C'est un sujet très vaste, et nous nous sommes concentrés sur les facteurs de risque de blessures, leur dépistage et leur évaluation. Lors de la 2ème intervention, nous avons évoqué les solutions adaptées pour réduire au maximum ces risques de blessures.

L'objectif à terme est que les skieurs soient encadrés et informés au mieux pour réduire de manière optimale les risques de blessures, et ainsi pouvoir enchaîner les descentes et les saisons dans les meilleures conditions.

Pour que cette information soit complète, je souhaiterais également proposer une intervention aux familles (jeunes skieurs et parents) pour que chaque personne de l'entourage du skieur puisse le conseiller et déceler les éventuels risques de blessures.

Ce partenariat avec le ski-club se veut dynamique et évolutif. Ainsi, nous essaierons de faire un point régulier sur les besoins et les volontés de chacun pour proposer des solutions dès que cela sera nécessaire.

J'espère que vous serez aussi intéressés que nous sur ce vaste sujet qu'est la santé autour des activités physiques, et que vous serez nombreux et participatifs lors de la prochaine soirée d'information.

**Vous êtes le principal acteur de votre santé !**

**Pierre Grégis**, kinésithérapeute à Habère-Poche

**SARL Exterre**  
**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

PRODUITS DE LA BERGERIE & REGIONAUX

VENTE A LA FERME

ALINE & JULIEN SAILLET  
1515 ROUTE DU COL DE COU - 74420 BURDIGNON  
Tel. : +33 6 14 04 76 45 / MAIL : SAILLET.JU@SFR.FR

**UPSILON CONSEIL**

Courtier en prêt immobilier

# Accro'Champions

## Rencontrés à Habère-Poche

Pour cette occasion, de nombreux grands sportifs du milieu du saut avaient répondu présents, histoire de lancer notre station sur le tremplin des circuits nationaux de saut à ski. Parmi eux, Vincent Descombes Sevoie, Sébastien Lacroix et Sylvain Guillaume. Les jeunes présents ont profité de ce moment inoubliable pour partager avec ces figures emblématiques du saut et ont pu profiter de leurs conseils avisés. Ils en garderont un souvenir gravé pour un bon moment et qui sait, la présence de ces sportifs est peut-être le présage d'un futur champion en Vallée Verte...

Nous avons profité de cette belle journée pour revenir sur leur carrière et leur poser quelques questions sur leur sport.

**Vincent Descombes Sevoie**, chamoniard et membre de l'équipe de France de saut à ski jusqu'à la fin de la saison dernière après une douzaine d'années sur le circuit mondial. Vincent est incontestable-

ment chaleureusement pour son abnégation, sa disponibilité et son professionnalisme qu'il met au service de nos jeunes. Quelle chance pour eux de pouvoir bénéficier des conseils d'un sportif avec une telle carrière!

Vincent a accepté gentiment de répondre à quelques questions.

À quel âge as-tu débuté le saut ? J'ai commencé le saut à ski à l'âge de 5 ans.



As-tu commencé par une autre spécialité que le saut ? Avant de commencer, je faisais du ski alpin.

Pourquoi avoir choisi ce sport plutôt qu'une autre discipline ? Mon frère sautait, j'allais le voir à l'entraînement et l'entraîneur m'a alors proposé d'essayer, j'ai essayé et ça m'a tout de suite plus. Dès mon plus jeune âge, j'ai été bien accompagné puis je me suis tout de suite bien fait à la discipline, ensuite c'est devenu une passion qui ne m'a jamais lâché. L'ambiance dans le club, les bonnes relations avec l'entraîneur puis mon niveau ont fait pencher la balance.

À tes débuts, voulais-tu aller aussi loin dans une carrière de champion ? Au début, ce n'était pas mon objectif. Je pense que j'étais trop jeune pour penser à ça par contre, après, oui le vol à ski et le record de France m'ont beaucoup plu.

Qu'éprouve-t-on quand on passe d'un saut à 25 m à un saut bien au-delà ? Une certaine légèreté, de l'assurance aussi et au final on veut encore et encore grappiller des mètres.

À quoi pense-t-on quand on est en l'air sur un saut comme celui de ton record ? Aller toujours plus loin !

Tu n'avais pas été sélectionné au JO de Sochi et, après ta très belle saison de 2017, tu as représenté la France à PyeongChang où tu feras d'ailleurs blessé avant les épreuves de qualif. La vie d'un sportif est faite de hauts et de bas. Comment gère-t-on une déception dans le sport pour mieux repartir ? Quels conseils pourrais-tu donner à nos jeunes pour qu'ils continuent à progresser malgré des échecs ? Il faut

Le 22 septembre 2018 avait lieu l'inauguration du tremplin de saut à ski d'Habère-Poche en version été. Un grand moment pour le ski-club, pour Habère-Poche et la Vallée qui sont alors entrés dans la cour fermée des hauts-lieux du saut à ski français.

*croire en soi, je suis certain que c'est ça qui m'a fait aller aussi loin, ne jamais baisser les bras. Dans tous les domaines, il y a des hauts et des bas mais c'est dans le creux de la vague qu'on voit les costauds !*

Quel est ton meilleur souvenir de sportif ? Ton record de France à 230m50 à Vikersund ou un autre moment ? 2010 avec mon premier titre de champion de France sénior. En 2012, dans même week-end, j'ai battu 2 fois le record de France et il y a eu la naissance de mon fils. En 2016 un autre record de France et la naissance de ma fille.

En pleine préparation physique, comment se déroule une semaine de sportif de haut-niveau ? Pour un sauteur, il faut faire très attention dans tout les sens du terme à l'alimentation, bien dormir et bien s'entraîner, bien s'hydrater pour être le plus performant possible sur une longue durée.

Quel autre sport pratiquais-tu pour compléter ta préparation ? Le ski alpin, le paddle, la marche en montagne et le VTT

**Notre deuxième champion, Sébastien Lacroix**, n'est rien autre qu'un double champion du monde de combiné nordique qui connaît d'ailleurs très bien Vincent pour avoir partagé de bons moments avec lui lors de compétitions. Quatrième à deux reprises aux



ment le numéro un français du saut avec de nombreux titres de champion de France et également le record de France avec un saut de 230,50m en 2016 sur le tremplin de Vikersund en Norvège. A son palmarès également, de nombreux tops 10 sur le circuit de coupe du monde et sa dernière participation aux JO de Pyeongchang en 2018. Très jeune, dès l'âge de 14 ans, Vincent a intégré l'équipe de France de combiné nordique où il a couru jusqu'en 2003. Le passage d'une discipline à une autre n'étant jamais évident, son palmarès, il le doit à son travail acharné et à sa perspicacité qui lui ont permis de rebondir après des moments plus difficiles qui accompagnent souvent les sportifs de haut niveau. Après cette belle carrière, Vincent réfléchit à sa reconversion professionnelle avec, pour le moment, un poste d'entraîneur à Chamonix. Vincent participe également, depuis début octobre, à l'encadrement des jeunes volontaires de la section ski du collège de Boège sur notre tremplin les jeudis après-midi et nous le remer-

JO de Vancouver en 2010 et de Sochi en 2014, ce jurassien de Bois-d'Amont possède également un palmarès exceptionnel durant une longue carrière au plus haut niveau avec de nombreux podiums en coupe du monde. Depuis la fin de saison 2015, il a mis un terme à sa belle carrière pour entamer une nouvelle vie professionnelle et profiter pleinement de sa famille ; vous aurez aussi l'occasion de l'entendre en tant que consultant sur la chaîne Eurosport. Sébastien connaissait déjà un peu la petite histoire de notre tremplin et a accepté avec gentillesse de faire le déplacement pour représenter les athlètes lors de notre inauguration. Omniprésent durant toute la journée, notamment en qualité d'assistant au Délégué Technique de l'épreuve, Sébastien a passé

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

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

**Didier Martinez**  
Artisan peintre

328, chemin des prés potex  
74380 Bonne  
tel : 04 50 38 07 02 / 06 64 46 00 80

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

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

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

**La Quincaillerie de Boège**  
Quincaillerie - Cadeaux - Bricolage

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

**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

# Accro'Champions

## Rencontrés à Habère-Poche

beaucoup de temps au contact des jeunes compétiteurs de notre concours en les conseillant. Nous le remercions pour sa gentillesse et sa présence auprès des jeunes jusqu'à la remise des trophées et pour avoir pris le temps de répondre à quelques questions durant cette folle journée.

*du sport donc du coup c'est pour ça que ça nous manque, on vivait avec et pour ça. Maintenant, tout ce qu'il y a autour, les entraînements, les voyages, les concessions, tout ça, ça ne me manque pas, c'est clair !*

*Comment faisais-tu pour la compétition et tes études ? D'abord, j'ai été scolarisé dans un collège en section sport-études, on avait donc des emplois du temps aménagés pour pouvoir s'entraîner, même pour pouvoir partir en compétition le week-end. Après, j'ai été en lycée sport-études, puis à l'université en sport-études également. C'était donc un cursus qui était prévu pour pouvoir s'entraîner et faire des compétitions. Au lycée, j'étais à Albertville dans un lycée d'été où on avait cours l'été et l'hiver, on était libéré l'hiver pour partir en stage et en com-*

*de vol à ski ; 174m, c'est déjà valorisant et, surtout, on a le temps de profiter pendant la période de vol.*

*Quel est ton meilleur souvenir en compétition ? Le meilleur, c'est difficile à dire car il y a plein de très bons souvenirs. Mon meilleur quand même, c'est en 2013, sur deux semaines de compétition où on est champions du monde par équipe à quatre et, après, on est champions du monde en relais.*

**Sylvain Guillaume**, autre grand champion à nous avoir honoré de sa présence lors de cette journée. Grand champion de combiné nordique d'une autre génération, certains se souviendront peut-être de ce

fantastique doublé tricolore lors des JO d'Albertville en 1992 qui a fait connaître cette discipline à de nombreux français. Parti de très loin lors de l'épreuve de ski de fond, Sylvain avait remonté un à un tous ces



concurrents au prix d'un effort inouï pour décrocher une magnifique médaille d'argent derrière son ami Fabrice Guy. Son palmarès est lui aussi impressionnant avec également une médaille de bronze aux JO de Nagano en 1998 et également de nombreux podiums à son actif en coupe du monde. Nous retiendrons également son discours énergique lors de la cérémonie officielle d'inauguration de notre tremplin dans lequel Sylvain a rappelé qu'il ne fallait pas oublier qu'une des bases du ski, c'est le saut avec tout ce qu'il comporte de bénéfices en termes d'engagement et de dépassement de soi pour ceux qui le pratiquent.

**Pour leur présence et leur engagement, nous tenons à renouveler une nouvelle fois tous nos remerciements à tous ces champions qui ont illuminé cette belle journée et peut-être posé les premiers fondements de la belle histoire du saut à ski en Vallée Verte. Ils auront durant toute cette journée véhiculé les valeurs du sport si précieuses à porter aux oreilles des jeunes compétiteurs.**



*A quel âge as-tu commencé à sauter ? J'ai commencé à sauter entre 4 et 5 ans.*

*Depuis combien de temps as-tu arrêté les sauts ? J'ai arrêté ma carrière de sauteur en mars 2015 après la saison.*

*Quel âge avais-tu lors de ta première victoire ? Alors, ça dépend de quelle victoire tu parles, c'est toujours pareil ! Sur les petites compétitions régionales, je ne saurais pas dire. Après, sur les compétitions internationales, 16-17 ans.*

*Est-ce que ta vie a changé après tes deux médailles d'or au championnat du monde 2013 ? Non, pas énormément. Un petit peu au regard du public et dans le milieu parce que ça représente quand même quelque chose mais, à part ça, ça ne change pas énormément. Les médailles aux championnats du monde ne changent pas grand-chose, ce sont les médailles olympiques qui ont de l'importance, notamment au niveau des grands médias.*

*La 4ème place au JO de Sotchi, tu l'as vécue comment ? Comme encore une quatrième place avec pas mal de déception parce que on était champions du monde en titre et on espérait monter sur le podium aux JO mais on n'a pas été assez bons, aucun des quatre, pour prétendre au podium. On a donc été déçu mais on n'a pas été à la bagarre ; ce n'est pas comme si ça s'était joué à rien. Là, on était toujours derrière sur le ski de fond, on n'a jamais pu revenir donc, du coup, déçus mais on était à notre place.*

*As-tu déjà été blessé ? Si oui, quelles blessures as-tu déjà eues ? Oui, j'en ai eu déjà quelques-unes mais pas des grosses blessures. J'ai eu plusieurs contractures musculaires, notamment au dos qui m'ont handicapé sur deux saisons et puis des entorses au genou mais rien de bien grave.*

*Est-ce que la compétition te manque ? Alors, la compétition en elle-même, oui parce que c'est là qu'on a l'adrénaline, c'est aussi pour ça qu'on fait*



Sébastien Lacroix à Habère-Poche avec les enfants du club

*compétitions. Je pense que c'est une des meilleures solutions pour concilier le tout.*

*Qu'as-tu ressenti lors de ton premier saut ? Alors, mon tout premier saut, je ne m'en rappelle pas parce que à quatre ans, on ne se souvient pas forcément. Après à chaque fois qu'on monte sur un tremplin différent, cela change. Par exemple, aujourd'hui, les jeunes qui ont sauté sur votre tremplin, c'était la première fois qu'ils sautaient sur un 25m, ils ont forcément eu une appréhension lors de leur premier saut. Après, au fur et à mesure, on prend de la confiance, on progresse et, après, quand on va monter sur un tremplin encore plus gros qu'on ne connaît pas, par exemple un 50m, on a de l'appréhension sur le premier saut parce que tout va plus vite et tout est plus grand. C'est vite surmonté quand on prend du plaisir à sauter et tout de suite on veut remonter.*

*As-tu déjà sauté sur des tremplins de vol à ski ? Oui, j'ai eu la chance de le faire en 2011 je crois. On était allés à Planica en Slovénie pour faire du vol à ski et c'était d'ailleurs une expérience unique, vraiment extraordinaire.*

*Quel est ton record personnel ? Eh bien, c'était à cette occasion-là, c'était 174 m. Voilà, c'est encore assez loin des records des spécialistes du saut mais on n'est pas nombreux, dans le milieu du combiné nordique, à avoir sauté sur des tremplins*

**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 5h à 23h,  
jusqu'à 1h le weekend,  
et le dimanche de 17h à 23h.  
04 50 39 48 06 - Rue de Carraz - 74420 BOËGE

**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 INVINCTUS**  
VINS & SAVEURS  
2484 route de l'Éculaz  
74930 REIGNIER-ESERY  
Tél : +33(0)6 12 72 32 46  
invinctus.vins@gmail.com

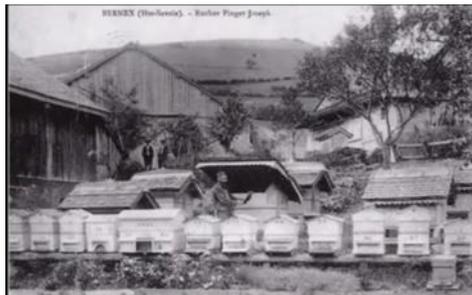
# Accro'Nature

## L'importance de la pollinisation

L'abeille fait partie du patrimoine vivant savoyard. Les deux Savoie étaient et sont toujours les deux départements français comptant le plus grand nombre d'apiculteurs après l'Isère.

Avant l'avènement de la betterave sucrière, le miel était la principale source de sucre des familles savoyardes. Beaucoup d'entre elles entretenaient un petit rucher de quelques colonies d'abeilles qui contribuaient au maintien de la biodiversité et participaient au maillage d'un territoire riche en haies bocagères, vergers et prairies fleuries.

L'observateur averti, remarque vite les nombreux ruchers couverts près des vieilles maisons chablaisiennes utilisés actuellement comme remise ou bûcher et il n'est pas rare de trouver dans les greniers des « benons » ou des ruches savoyardes à cadres mobiles qui témoignent de l'importance de l'abeille dans la vie savoyarde.



Aujourd'hui ce patrimoine vivant est menacé. Sur notre commune comme sur le territoire chablaisien dans son ensemble, on assiste à des pertes de cheptel en sortie d'hiver pouvant s'élever à 30 voire 50% des colonies alors qu'elles étaient de 5 à 10%, il y a à peine une quinzaine d'années.

L'importance de gestes simples pour préserver l'abeille et les pollinisateurs de notre vallée.

L'abeille fait partie du patrimoine vivant savoyard. Les deux Savoie étaient et sont toujours les deux départements français comptant le plus grand nombre d'apiculteurs après l'Isère.

Cette augmentation des pertes fait la Une des médias et est souvent attribuée, à juste titre, à l'utilisation massive de produits phytosanitaires dans les zones de grandes et moyennes cultures.

Ce n'est pas le cas dans notre belle Vallée Verte où l'agriculture est essentiellement basée sur l'élevage, la production de lait et ses dérivés. Alors, pourquoi ce niveau de pertes ?

Pour bien comprendre ce qui va suivre il faut connaître quelques éléments physiologiques de l'abeille. Il existe deux sortes d'abeilles :

L'abeille d'été : elle vit et meurt entre mars et septembre. On la voit butiner sur les fleurs des fruitiers, dans les jardins ou les prairies. C'est elle qui inspire tant de poèmes et d'écrits aux philosophes. Sa durée de vie est de 20 à 45 jours selon les conditions météorologiques et la période de l'année.

L'abeille d'hiver de mi-août à mars. Cette abeille se voit peu, sauf aux premiers jours du printemps. Elle reste au cœur de la ruche et se fait nourrir et assister par ses grandes sœurs d'été avant d'entamer sa longue période de claustration dans la ruche imposée par l'hiver.



Cette abeille a une durée de vie de 160 à 210 jours ! C'est elle qui élèvera les premières abeilles d'été entre février et mars, période que les apiculteurs appellent « la période de sou-

dure ». Au début du printemps, ces abeilles d'hiver mourront après avoir élevé une génération d'abeilles « d'été » qui prendra le relais et engagera elle-même l'élevage des générations suivantes.

La majorité des pertes de colonies intervient au cours de cette période de soudure. Les abeilles d'hiver meurent avant d'avoir réussi à élever une génération d'abeilles d'été.

L'abeille d'hiver est un peu comme une marmotte. Elle a besoin de faire « du gras » pour passer la mauvaise saison. Sa durée de vie est



Abeille d'hiver

Abeille d'été

directement liée à l'importance des « corps gras » qui synthétisent une lipoprotéine appelée la vitellogénine, véritable produit de jeunesse puisqu'elle multiplie la durée de vie d'une abeille par 6 !

Pour produire ces « corps gras » l'abeille d'hiver doit consommer une quantité importante de pollens au cours de sa période larvaire. La colonie doit donc stocker des pollens diversifiés durant la période estivale. Sans eux, les abeilles qui passeront l'hiver seront mal nourries, auront des défenses immunitaires plus faibles et une espérance de vie raccourcie. La colonie s'effondrera en mars de l'année suivante.

**HM2C**  
Logistique

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

[www.hm2c.com](http://www.hm2c.com)

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

École Catholique  
d'Apprentissage  
par l'Automobile  
**ECAUT**  
[www.ecaut.fr](http://www.ecaut.fr)  
Ecole 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](mailto:ecaut74@wanadoo.fr)

VIUZ EN SALLAZ

**as** AUTOSECURITE  
CONTRÔLE TECHNIQUE

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

**RESO**  
IMMOBILIER

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](mailto:dominique.dervieux@reso74.com)

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

Matériaux de construction  
**COSTAZ**

[costaz.sarl@wanadoo.fr](mailto:costaz.sarl@wanadoo.fr)  
Tél. : 04 50 39 10 56  
74420 VILLARD

## L'importance de la pollinisation

Deux facteurs interagissent dans cet effondrement des populations dans notre région. Des maladies parasitaires et virales mais aussi la qualité des paysages.

La modification des pratiques agricoles, le non entretien ou la disparition des vergers étouffés par le gui, l'implantation de haies uniformes non pollinifères et non nectarifères associées à la tonte hebdomadaire des pelouses par les particuliers laissent peu de place à la disponibilité des ressources florales.



Bords de routes, talus et fossés, haies, espaces incultes ou broussailles sont un réservoir de ressources mellifères ou pollinifères autant que des espaces de nidification pour pollinisateurs sauvages.

Coronilles, serpolets, marjolaines, lotiers, millepertuis ne demandent qu'à fleurir aux bords des routes, des pelouses, des haies ou des ruisseaux. Dérangeant-elles au point de les faucher trois fois l'an ?

La tendance actuelle relative au broyage systématique de ces surfaces « pour faire propre » concourt à une perte des ressources florales néfaste aux insectes pollinisateurs à une période chamière où ils en ont le plus besoin. Alors existe-t-il encore des moyens de vivre qui laissent une vraie place à l'abeille et aux autres insectes pollinisateurs ?

Des études toutes récentes montrent l'augmentation des abeilles sauvages et une amélioration considérable de la santé des abeilles domestiques par l'effet d'augmentation des bordures (haies, lisières de forêt, petites parcelles laissées « libres » sur les propriétés privées) et le fauchage tardif sur les bords de routes et chemins.

Non seulement, ces fauchages tardifs favorisent la biodiversité florale, entomologique et ornithologique mais aussi maintiennent les bords de routes et filtrent l'eau. Ces éléments semi-naturels sont donc importants à maintenir ou à réintroduire aussi bien au niveau de la collectivité qu'au niveau du particulier.



**Alors, sachons nous baisser un peu, observer les abeilles et leurs cousines s'affairer sur notre petit coin « sauvage » laissé à leur intention, et nous comprendrons vite que ces espaces fleuris nous apporteront plus de joie que la vue d'un goudron vert méthodiquement entretenu à coup de débroussailluse.**

Gilles Fournier - Technicien sanitaire apicole

 **BIO**  
des Voirons  
le Bio proche et convivial  
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

CULTURE  
**velo**  
des vélos et des hommes®

www.culturevelo.com

**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 BOGEVE
- BONNE VILLARD
- HABERE-POCHE
- ST JEAN de THOLOME
- VIUZ-en-SALLAZ
- LULLIN

  
**Vanessa Charbonnel**  
Esthéticienne  
Masseurne  
Energéticienne  
10 ans d'expérience  
2170 rue des balcons de la vallée  
74420 Habère-Poche  
Au cabinet ou à domicile sur Rdv  
0637048449  
Vanessa.char-bonnel@orange.fr  
O2-Zen.fr

 **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 BOÈGE  
04 50 39 16 96

 **Metro**  
www.metro-fr.com 0450390849  
  
Concepteur et fabricant d'appareils électroniques de mesure de précision

# Accro'Saut

## Les travaux du tremplin sont terminés

Nous avons profité d'une très belle journée d'avril avec barbecue à midi pour démarrer les travaux de la zone d'élan. Il a fallu d'abord enlever notre filet de pêche mis cet hiver pour retenir la neige.

Puis nous avons démarré les travaux sur la partie supérieure du tremplin. La difficulté et exercice final a été de respecter la courbure de la ligne de lancement. En effet les rails doivent suivre scrupuleusement une courbure prédéfinie.

La technique utilisée est celle du chemin de fer. Des poutrelles béton ont été positionnées perpendiculairement à la ligne de pente de manière à assurer une parfaite assise de la structure supérieure et le respect de la ligne de courbure. Une fois cette structure en place, des poutres en bois autoclave ont été positionnées parallèlement à la ligne de pente puis fixées sur les poutrelles.



Cette structure de 3 rangées de poutrelles permet maintenant de recevoir les plaques portant les rails de lancement.

Des renforts du comité Mont-Blanc, Chamonix, entraîneurs et anciens athlètes sont venus nous conseiller et nous aider pour la délicate fixation des plaques. Ce fut l'occasion d'organiser un beau barbecue à midi. Encore un grand merci à eux.

Les plaques de lancement sont ainsi fixées une à une à l'aide de pièces de fixation spécifiques en laissant un espace pour la dilatation des matériaux, sur la longueur, mais aussi sur la largeur.

Une fois cette partie terminée, il reste à mettre en place le système d'humidification des pistes. Un système d'arrosage de la zone de réception et la piste d'élan de départ est alors installé par l'entreprise Chablais Renouveau. Ce système permet l'arrosage de temps en

**Ce beau printemps nous a été bénéfique pour terminer le tremplin. En sortie d'hiver le revêtement de la zone de réception avait quasiment été terminé. Il restait donc la zone de lancement à effectuer.**

temps de la piste de manière à assurer une glisse optimale lors des entraînements ou compétitions.



La zone de réception a été également aplanie à l'aide de René Vautey et son tracteur. Une couche de compost mis à disposition par les pépinières Ferraud a permis un engazonnement plus rapide. Merci aux employés municipaux d'Habère-Poche d'avoir permis un engazonnement régulier de cette zone.

Enfin deux éléments indispensables doivent être installés : un escalier de positionnement au départ de la piste d'élan et la plateforme des juges. L'escalier situé au point de départ permet aux sauteurs de se positionner à



l'endroit souhaité, principalement en fonction de leur expérience, mais également en compétition où les juges décideront de la position de départ des concurrents.

Cette initiative a déjà permis à des clubs de ski alpin voisins, comme Bellevaux, les Brasses ou Mieussy de venir s'entraîner durant les vacances de Toussaint.

Il a également offert en peu de temps l'opportunité de monter en compétence les jeunes du club. Certains sont même partis avec les jeunes des clubs de Chamonix et les Contamines en stage d'une semaine à Planica en Slovénie, une expérience inoubliable pour eux !

**Nous tenons à remercier toutes les personnes ou sociétés qui se sont impliquées dans ce projet, les équipes de Prémamanom, l'entreprise Vaudaux Jean SA pour le transport du matériel, Bertrand Larzul pour le filet de pêche, René et son tracteur, Nicolas pour le compost, Pierre Bailly, Choc (Thierry Revilliod), Jacques Ottonello pour leur expertise, conseils et déplacements à Habère-Poche.**

**M. le Maire, le conseil municipal et les employés municipaux d'Habère-Poche, Emmanuel Ducrot de la station des Habères, le comité Mont-Blanc et la FFS pour leur soutien financier, logistique ou organisationnel.**

**Les entreprises Condevaux Terrassement, Renouveau Chablais et Roch pour leurs travaux réalisés.**

**Et enfin tous les bénévoles qui ont passé beaucoup d'heures à monter les éléments, sous le soleil, la pluie ou la neige, sur un terrain en pente et glissant, UN GRAND MERCI!!**

**Gilles PLACE** **Photographe**  
www.gilles-place.com **Reportage - Phototèque**  
Livres  
Tirages  
Cadeaux  
Tél. : (33) 4.50.31.01.69  
74420 Habère-Poche gplace.photo@gmail.com

**LATOUR**  
**ENERGIE SERVICE**  
ETUDE - INSTALLATION  
MAINTENANCE - DEPANNAGE  
POMPE A CHALEUR CHAUFFAGE CLIMATISATION  
223 Rue de la Jonchère 74420 BOEGE  
Tel. : 04.50.39.10.66 @ : latour.es@latourenergie.com

**FOYER DES MOISES**  
WWW.FOYERDESMOISES.COM

**Daniel TINGAUD**  
VENTE GESTION SYNDIC DE COPROPRIETE  
agenceimmobilieredesvallees@orange.fr  
www.immobilieredesvallees.fr  
4 Rue de la Menoge  
74420 BOEGE  
**AGENCE IMMOBILIERE DES VALLEES BOEGE**  
04 50 31 88 13 mob 06 31 41 36 66

**Fromages Fermiers**  
G.A.E.C. Le Chalet  
622 Route de chez Novelty  
74420 BOÈGE  
Tel. : 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

# Accro'Saut

## Inauguration et compétition

Après plus d'une année et demie de travaux, le tremplin du Bois Noir est opérationnel. Il était donc nécessaire de réunir tous les acteurs qui se sont engagés autour de ce projet.

C'est sous le soleil que le tremplin a été inauguré, le samedi 22 septembre 2018 sous sa forme actuelle « toutes saisons » en présence de nombreux champions, des élus locaux, de bénévoles et de beaucoup de curieux intrigués par l'objet.

De mémoire collective, il semblerait que les premiers sauts furent bien antérieurs à l'installation du tremplin. La bosse naturelle du Bois Noir était reconnue et utilisée comme zone de décollage. L'aménagement du lieu répond donc à une préoccupation locale : glisser pour s'envoler quelques secondes.

La première inauguration du tremplin a eu lieu le 20 février 2011, sous la neige. A cette époque, le tremplin était utilisable uniquement l'hiver, quand les conditions d'enneigement étaient suffisantes.

Il y a bientôt deux ans, le ski club de la Vallée Verte a eu l'occasion de le transformer en équipement d'été de façon à le rendre opérationnel toute l'année.

### Une drôle d'idée et un pari audacieux...

D'autant que la totalité du matériel est arrivée du Jura par camion, chargée sur des palettes. Restait donc à tout installer, surmonter les (nombreuses) difficultés, imaginer les solutions techniques et sortir l'huile de coude ! Ce ne fût pas une mince affaire cette histoire. Nous avons estimé le travail à 800 heures d'effort. Cette estimation ne prend pas en compte les réunions de préparation, de concer-



tation, la recherche de solutions, ni l'intervention des quelques professionnels qui ont apporté leurs compétences et participé également à la réussite du projet.

Mais en définitif, toute cette énergie déployée pour quoi, pour qui ? On en viendrait à en perdre le sens à donner à cette histoire ! La réponse fût apportée le samedi 22 septembre 2018, jour de l'inauguration officielle. En effet, la cérémonie protocolaire, au cours de laquelle les élus locaux ont exprimé leur engagement dans le développement des équipements sportifs et leur soutien au monde associatif, était couplée à un concours de saut.

Concours organisé par la FFS et le comité du Mont Blanc qui, pour l'occasion, proposait à nos jeunes sportifs rien moins qu'une technologie coupe du monde pour mesurer la distance des sauts et organiser le starter de départ !

Il fallait les voir tous ces jeunes venus de loin Savoie, Dauphiné, Jura, Vosges, Mont-Blanc et de moins loin, Vallée Verte se préparer sur le parking du Bois Noir au petit matin.



S'équiper, sortir le matériel des mini bus, préparer leur ski, leur équipement de protection, puis s'échauffer collectivement sous les ordres des coachs attentifs à tous et disponibles pour chacun. Repérer les lieux, jager du regard la zone d'élan et celle de réception. Et grimper, chaussures de ski alpin ou chaussures de saut aux pieds ! Grimper les skis sur le dos, jusqu'à la zone de départ. S'installer sur les marches de la plateforme de départ, reprendre son souffle. Attendre son tour, écouter les derniers conseils des entraîneurs pour mieux se concentrer. S'assois sur la barre de départ, ajuster son casque et ses lunettes, tirer sur les gants une dernière fois. Enfin s'élancer en recherche de vitesse sur une rampe de 32° sans avoir la vision totale de la zone de réception.



Glisser puis décoller pour planer quelques secondes. 10 mètres, 15 puis 20 mètres. Les meilleurs atteindront 24,50 mètres... jolie performance. Mais au-delà de la performance sportive, tous se sont élancés. Tous les sauteurs ont enchaîné les sauts d'entraînement le matin et le concours officiel l'après-midi.

Sous les yeux des champions présents, Sylvain Guillaume (médaillé d'argent en combiné nordique aux Jeux Olympiques d'Albertville et médaillé de bronze aux Jeux Olympique de Nagano en combiné

nordique par équipe), Sébastien Lacroix (double champion du monde en combiné nordique) et Vincent Descombes Sevoie (recordman de France avec un saut à 230,50 mètres).

Dans la zone d'arrivée, les yeux de tous ces jeunes compétiteurs brillaient sous les masques, les visages étaient barrés de ce sourire si particulier des enfants qui sont fiers de ce qu'ils ont réalisé... Ce sont eux qui au final ont donné le sens à l'ensemble des efforts déployés depuis presque deux années et c'est ce que nous retiendrons !

### Alors, quelles perspectives pour l'utilisation de cet équipement ?

En premier lieu la possibilité qui est offerte aux enfants licenciés de s'essayer à la pratique du saut



à ski, en bénéficiant d'un encadrement de qualité.

Ensuite le tremplin d'Habère Poche est le seul équipement de ce type sur le secteur. Par ailleurs cet équipe-

ment est utilisable toute l'année grâce à un astucieux système d'irrigation.

Enfin, les enfants de la classe sportive à orientation ski du collège de Boège vont également bénéficier de cet équipement dès cet automne avec comme entraîneur, Vincent Descombes-Sevoie !

Notre volonté est que ce tremplin puisse bénéficier au plus grand nombre de licenciés, permettre de faire découvrir ce sport si particulier et pour quoi pas faire naître des vocations !



#LàOh 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 €

à seulement 30 minutes de Thonon.  
Vente des FORAITS saison en PROMO !  
Surfez sur des OFFRES TIP TOP !  
Jusqu'à 30% de réduction sur  
www.alpesduleman.com



www.alpesduleman.com



# Accro'Eté 2018

## Stages d'été et Nuit des Hiboux 2018

Comme tous les ans, les ski-clubs de Villard et de la Vallée Verte se sont retrouvés pour organiser les stages d'été à l'intention des 6<sup>ème</sup>/5<sup>ème</sup> du 4 au 6 juillet et des 4<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup> du 9 au 11 juillet.

Lors de ces stages, les jeunes sont partis du plateau des Moises pour rejoindre Vinzier en VTT.

Une rando de près de 35 km, qui les a vu passer par le col de Feu, Vailly, Reyvroz, le pont de Bioge. Puis après un bon portage, l'arrivée à Vinzier fut bien méritée, lieu de notre campement.

Le lendemain, nous étions en piste pour une randonnée à pied d'une journée en direction du mont Baron et la station de Bernex.



Pour le dernier jour, après le rangement du campement, nous sommes remontés sur les VTT sur un parcours descendant afin de rejoindre Thonon et son bord du lac. Des activités nautiques nous attendaient : paddle, kayak et planche à voile (4<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup>).

Ces deux stages se sont bien déroulés. Les jeunes étaient impliqués. A noter, un très gros orage la 1<sup>ère</sup> nuit des 6<sup>ème</sup>/5<sup>ème</sup> dont pas mal de jeunes doivent se souvenir !!

Cette 18<sup>ème</sup> édition de la Nuit des Hiboux 2018 a été l'occasion de mettre en place de nouvelles activités pour tous les VVT'ites de la Vallée Verte.

En effet, la 18<sup>ème</sup> Nuit des Hiboux a donné naissance à la Chouette Après-midi, après-midi dédiée aux enfants aimant le VTT. Les équipes du ski-club avaient organisé des ateliers permettant aux enfants d'évoluer sur différentes disciplines autour du VTT. Une activité sur la pumptrack des Moises attire toujours autant de passionnés de cette discipline, un parcours d'adresse animé par Boris pour évoluer dans un terrain avec obstacles, et un parcours biathlon nécessitant toujours autant d'adresse pour viser juste.



rigolade et hop c'est reparti pour atteindre le village suivant.

L'arrivée à Saint-André fut l'occasion de savourer un repas chaud et de se raconter entre copains ou famille des anecdotes de la descente.



Pour cette 18<sup>ème</sup> édition de la Nuit des Hiboux vous étiez plus de 300 participants, le record pour ce type de randonnée VTT nocturne. Il est vrai que ce 7 juillet était une magnifique journée d'été comme nous en avons eu beaucoup cette année, température idéale, chemin en parfait état pour rouler et bonne humeur des participants. Nous avons organisé deux départs pour laisser le temps à chacun de rouler en toute tranquillité sur ce superbe chemin de descente de la Menoge. En tenue de VTT ou déguisé, VTT ou tandem, vous étiez tous prêts à prendre le départ dès la tombée de la nuit.

Les ravitaillements organisés par les mairies d'Habère-Poche, Habère-Lullin, Burdignin et Saint-André ont fait la joie de tous, une petite pause pour se ravitailler, une bonne dose de



Merci à tous les bénévoles qui ont participé au bon déroulement de cette manifestation ainsi qu'à la communauté de commune et aux mairies qui se sont associées comme chaque année dans cette belle manifestation sportive.

Maçonnerie  
Neuf-Rénovation  
**SAILLET**  
Christophe  
BURDIGNIN - 06 16 88 74 59

**SAPOSEDIA**  
saposedia@gmail.com  
06.02.72.73.22  
Cuisines  
Dressings  
Amenagements intérieur

**OptiKid**  
LE SPÉCIALISTE DE LA VUE DES ENFANTS  
PROFOPTIQUE  
104 rue Résidence du Pont de Fillinges  
74250 FILLINGES  
04 50 36 41 96  
DU 1<sup>er</sup> ÂGE  
À 8 ANS  
www.optikid.fr

**LANGE**

**DYNASTAR**  
Chamonix Mont-Blanc

PRODUCTEUR FERMIER  
**Gaëlle Le Plane**  
REBLOCHON - TOMME  
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'Manifs VTT

Nous vous l'avions promis et nous l'avons fait...  
pour la 3<sup>ème</sup> édition de la Vallée Verte Bike Tour, nous  
avons une nouvelle fois renouvelé tous nos parcours afin de vous  
faire découvrir le meilleur du VTT en Vallée Verte !

Retour sur la  
VVBT 2018

Vous étiez 530 participants à les découvrir : 5 parcours VTT (13, 24, 33 + 2 options de 8km chacune, 70 kilomètres et « 100 % descente tranquille ») et 3 parcours pédestres (9, 11 et 15 kilomètres) qui traversaient Habère-Poche, Habère-Lullin, Villard, Boège, Saint-André de Boège, Burdignin, Saxel, Bogève, Lullin, Bellevaux, Mégevette, Onnion, Viuz, Fillinges, Cervens, Draillant et Orcier, soient 17 communes avec un total de **110 kilomètres de parcours balisés** ! Parcours qui, sauf pour le 13 km et le 100 % descente tranquille, exi-



L'après-midi, une démonstration de VTT trial réalisée par Guillaume Jury et Ludovic Cumin a été très plébiscitée par les spectateurs, toutes générations confondues. Il faut dire que Guillaume est l'un des pilotes 20" élite français, dans le top 20 mondial, multiple fois champion Rhône-Alpes et que Ludovic a été multiple fois vainqueur de la Coupe Rhône-Alpes et 4<sup>ème</sup> de la Coupe de France 2010.

Les plus petits ont également eu droit à leur Vallée Verte Bike Tour avec une animation draisière réservée aux 2-5 ans : un petit circuit préparé pour eux avec virages et bosses conçus pour la pratique de la draisière.

Nous avons tenu cette année à vous faire découvrir les produits locaux sur chacun des 5 ravitaillements ainsi que lors du repas. Repas 100 % local car plat principal cuisiné par un restaurant d'Habère-Poche, fromages et yaourts (de brebis et de chèvre) des fermes de la Vallée, tartes et pains de nos boulangeries.

La tombola dotée de pas loin de 100 lots (dont 1 VTT) pour un montant total de 3750 € a récompensé les efforts de chacun puisque le tirage au sort était réservé à tous les inscrits aux randos VTT et pédestres.

Emile Séchaud, jeune photographe était présent sur les parcours et a pris un grand nombre de vététistes en photo. Vous pouvez retrouver toutes les photos sur le site suivant : <http://www.gilles-place.com/folio/20/vallee-verte-bike-tour-2018.html>

N'oublions pas les 80 bénévoles qui étaient répartis sur tous les postes et qui ont permis à cette manifestation de se dérouler dans les meilleures conditions possibles. Ils ont pour la plupart commencé la journée très tôt et fini



très tard... Nous tenons à souligner, qu'il y avait parmi eux, une trentaine de personnes extérieures au club, qui ont donné de leur temps pour les enfants du Ski-Club, un bel exemple de générosité et de solidarité. Merci à tous !



geaient une bonne pratique du VTT avec des passages techniques et des descentes engagées.

Bien que la température était un peu fraîche pour la saison et que les sommets étaient voilés au lancement de la 1<sup>ère</sup> randonnée à 7h30 (3°C ont été mesurés au ravitaillement du Col de Terramont...), le soleil nous a bien vite rejoint et a illuminé et réchauffé cette journée dédiée à la randonnée.

**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**  
Pour le plaisir  
**LA VALLEE VERTE**  
esf-valleeverte.com 04.50.39.52.75

**La Fruitière**  
Fromagerie Peguet  
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 DUVERNAY**  
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](http://www.vins-duvernay.com)

# Accro'Manifs

## Agenda Ski-Club 2018-2019

Samedi 17 novembre 2018

### Journée de préparation

des pistes de la station des Habères.  
**Ouvert à tous !**

19 et 20 janvier 2019

### 80 ans du Ski-Club

### 50 ans de l'ESF

Week-end festif à la station des Habères avec animations organisées par le ski-club et l'ESF. Dimanche matin, journée initiation au saut à ski organisé avec le comité Mont-Blanc de ski.

[www.skiclub-valleeverte.org](http://www.skiclub-valleeverte.org)

Vendredi 25 janvier 2019



### Montée de Poche

#### 8ème édition

Course ou randonnée nocturne (suivant option) en ski de randonnée suivi d'un repas.

[www.monteedepoche.com](http://www.monteedepoche.com)

Mercredis de février 2019

### Les Habères sous les réverbères

Les quatre mercredis des vacances d'hiver, Habère-Poche vous invite à des soirées hautes en couleurs, qui réchauffent les cœurs. Un programme pour tous les goûts : descente aux lampions, ski nocturne, slaloms... Le tout ponctué de petites douceurs, proposées par le Ski-Club de la Vallée Verte, l'association Fan des Habères et la station des Habères, sans oublier l'équipe chaleureuse de l'Office de Tourisme des Alpes du Léman. A partir de 17h.

[www.skiclub-valleeverte.org](http://www.skiclub-valleeverte.org)

Samedi 6 juillet 2019



### Nuit des Hiboux

#### 19ème édition

Très belle descente libre en VTT le long de la Menoge (de Habère-Poche à Saint-André) avec repas.

[www.nuitdeshiboux.com](http://www.nuitdeshiboux.com)

Mars 2019

### Critérium de saut



Tremplin K25 du Bois Noir, catégories U10-U12-U14.

[www.skiclub-valleeverte.org](http://www.skiclub-valleeverte.org)

Juillet 2019

### Tournée des 3 tremplins



Concours national comptant pour la tournée des 3 tremplins du Mont-Blanc.

[www.skiclub-valleeverte.org](http://www.skiclub-valleeverte.org)

Dimanche 25 août 2019

### Vallée Verte Bike Tour



#### 4ème édition

Randonnées pédestres et VTT avec circuits de 10 à 70km, repas et animations.

[www.valleevertebiketour.com](http://www.valleevertebiketour.com)

Taille et soins aux arbres, arbustes et fruitiers - Elagage - Abattages délicats  
Entretien - Plantations raisonnées  
Conseils

.....

**Guillaume Foucher**  
Arboriste Grimpour Diplômé  
74420 Saint André de Boège  
Tél: 06 32 51 50 86

- 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](mailto:contact@jollyconstructionsbois.fr) - Web: [www.jollyconstructionsbois.fr](http://www.jollyconstructionsbois.fr)

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

*Hôtel de l'Union*

Lullin - Haute-Savoie  
[www.hoteldelunion.fr](http://www.hoteldelunion.fr) Tél. +33 (0)4 50 73 81 02 [bienvue@hoteldelunion.fr](mailto:bienvue@hoteldelunion.fr)

**Yoga Vallée Verte**  
à Villard Catherine Marceau  
Tél. : 06 41 55 58 46  
[yoga-vallee-verte@laposte.net](mailto:yoga-vallee-verte@laposte.net)

*E & R Pawert*  
**ARTISAN**  
BOULANGER & PATISSIER  
St Jean D'Aulps  
04 50 79 64 08



« Le cancer du sein reste la première cause de décès par cancer des femmes en 2017, pourtant plusieurs observations importantes sont porteuses d'espoir :

- la diminution du taux de mortalité
- la survie après traitement pour cancer du sein a nettement progres-

sé et atteint maintenant 87% à 5 ans (près de 9 femmes sur 10) alors qu'elle était de 80% en 1993. La survie atteint même 99% pour certaines formes que l'on sait maintenant identifier.

**Ces progrès sont les fruits de nombreuses améliorations obtenues au cours des vingt dernières années.** Le soutien financier des projets scientifiques et médicaux est absolument essentiel pour faire avancer la recherche.

Des projets de haute qualité scientifique, très divers, dans tous les domaines de la recherche fondamentale sont soutenus y compris en épidémiologie visant à mieux comprendre les facteurs de risque de cancer du sein.

De **nouvelles stratégies de traitement** ont vu le jour ces dernières années :

- des **thérapies ciblées** ont été identifiées détruisant précisément les cellules tumorales tout en épargnant les cellules normales ont été mis au point.
- de nombreux espoirs sont soulevés par l'arrivée des **immunothérapies** pour les cancers du sein triple-négatifs.
- Les **traitements chirurgicaux** évoluent également avec le développement des traitements ambulatoires nécessitant un accompagnement très attentif des patientes et l'étroite coopération des équipes de chirurgiens, d'anesthésistes et d'infirmiers.

Le cancer du sein touche essentiellement les femmes mais c'est toute la société qui doit être mobilisée contre ce fléau qui touche nos mères, nos amies, nos tantes, nos sœurs ».

**Extrait de la lettre du Dr Anne Vincent-Salomon,**

**Présidente Comité Scientifique « Le cancer du sein parlons-en ».**



### Ils ont participé à OCTOBRE ROSE localement :

11 octobre :

- Journée d'action dans les Hôpitaux du Léman et hôpital privé des pays de Savoie.
- MARIIGNIER : 20h - Ciné débat avec l'association Passerelle

13 octobre :

- MARIIGNIER : Marche et journée d'action
- BELLEVEAUX : Marche rose

14 octobre :

- LA ROCHE SUR FORON : Stand d'information à la Foire de la Roche
- SALLANCHES : Marche Rose au Pays du Mont Blanc
- YVOIRE : Journée d'action

16 octobre :

- ANNEMASSE : Expo photo et stand d'information à la mairie d'Annemasse
- SALLANCHES : Information Hôpitaux Pays du Mt-Blanc

19 octobre :

- ANNEMASSE : Stand d'information à Géant Casino

20 octobre :

- ST JEOIRE : Marche

21 octobre

- SCIEZ : Marche

27 octobre :

- BONNEVILLE : journée d'action
- MORZINE : 14h - marche rose

<http://www.cancerdusein-depistage74.org/fr/nos-actions-octobre-rose-138>

**LIONEL FALCONNET**  
BOULANGERIE - PÂTISSERIE

ROUTE DE SAXEL  
74420 BOËGE

TÉL. 04 50 39 12 20

FALCONNET.LIONEL@ORANGE.FR

**Les flammes de Haute-Savoie**

Fillinges France

**Cie Fromagère et Paysanne**  
Vallée Verte

**Fruitière de Bogève**

**Fromagerie de Boège**  
(Fruitière de Bogève)  
74420 - BOËGE  
Tél. 04 50 39 98 23  
[www.fruitiere-des-neiges.com](http://www.fruitiere-des-neiges.com)

**Condevaux**  
TERRASSEMENT & TRAVAUX PUBLICS

**Condevaux**  
AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR & TP

BUREAU : 04 50 39 11 69  
FAX : 04 50 39 06 67  
590 route de la nativité  
BURDIGNIN - 74420 BOËGE  
[www.condevaux.com](http://www.condevaux.com)

**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

**GARAGE TIM'ON**

# Accro'Assoc

## RETA – Terres de Culture

RETA – Terres de Culture est une association de valorisation du patrimoine alpin nouvellement installée à Habère-Poche « chez l'Irmande » au 2300 route du col.

La figure de proue est Marilyne Dumas (présidente) qui compte une trentaine de bénévoles dans son équipage et comme capitaine Marline Desbiolles (permanente du RETA : Guide du Patrimoine, guide-actrice, conteuse...).

Le port d'attache se situe dans une ancienne ferme nichée au sommet de la Vallée Verte qui a gardé son cachet architectural traditionnel et dont la grange abrite une salle d'accueil et de spectacle qui reçoit le visiteur dans une ambiance chaleureuse et empreinte de traditions.



Chaque membre de l'équipage a plaisir à vous y accueillir lors de vos escales et vous propose :

- Différents ateliers « **Demain en mains** » : transmission de gestes et savoir-faire locaux animés par les détenteurs de ces savoirs.
- Des **veillées** et **spectacles** de chez l'Irmande au cours des-

quels, en toute simplicité autour d'un bol de soupe et d'un bokon d'tomma, vous participez, échangez, regardez, écoutez, chantez, dansez au gré du moment.

Lors de ces expéditions et en partenariat avec l'Office de Tourisme des Alpes du Léman et certains autocaristes (soit 2 200 visiteurs en 2017), le RETA contribue au développement touristique local avec entre autres :

« **Les baboleries de l'Irmande** » : Martine (guide-actrice et conteuse) alias l'Irmande, fait découvrir en car et de manière théâtralisée nos vallées. Humour, émotions, Histoires, anecdotes parsèment le périple.

« **Petits secrets de bergère** » : l'Irmande, passionnée de son pays, pendant la saison estivale, emmène à pied, le visiteur jusqu'aux alpages des Granges Mamet tout en délivrant les petits secrets d'hier et aujourd'hui.

« **Des menus à la carte** » : offre de spectacles et animations



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

MENUISERIE - EBENISTERIE

**GRIVAZ Alain**

Agencement, création meuble et menuiserie  
Atelier équipé d'une Commande Numérique et de logiciels de CAO

[www.agencement-grivaz.com](http://www.agencement-grivaz.com)

126, rte de la Vignette 04 50 35 79 08  
74490 ONNION alain.grivaz@orange.fr

**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)

**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

Agence Secteur Pays Mont Blanc  
278 avenue St Martin  
74700 SALLANCHES  
04 50 18 84 69  
04 50 36 20 20 - Fax : 04 50 36 23 30

**VAUDAUX-RUTH & Fils**

Construit selon vos désirs

**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

**THONON**

Eau Minérale Naturelle des Alpes

**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'TIFS**

0450395540 Village des Habères - 74420 Habère-Poche

COIFFURE MIXTE  
**INFINI'TIFS**  
NADINE VALDAUX

# Accro'Assoc

RETA – Terres de Culture

adaptables à votre demande : contes, contes et musique alpins, goûters ...

D'ores et déjà le RETA vous propose de jeter l'ancre à Habère-Poche le temps d'une veillée automnale ou d'un atelier de transmission aux dates suivantes :

- 25 octobre 2018 : Veillée : « Les mots de par chez nous »
- 17 novembre 2018 : Ateliers créatifs de réalisation de décorations de Noël en matériaux naturels pour les plus grands et en galalithe (pierre de lait) pour les plus petits.
- 29 novembre 2018 : Veillée « Les soliloques du pauvre »
- 1<sup>er</sup> décembre 2018 : Atelier cuisine : réalisation des traditionnelles rissoles de Noël à partir de recettes ancestrales.
- 20 décembre 2018 : Veillée « Tradiflette » .

Au printemps de chaque année, avant de reprendre le large pour de nouvelles aventures, le RETA organise un rendez-vous à ne pas manquer : **Les Journées de la Culture alpine** au cours desquelles petits et grands apprennent à faire de la lessive à l'ancienne, à battre la faux, fendre des tavaillons, danser.....

Même si l'irmande babole beaucoup, elle communique aussi en version dématérialisée via le site internet du RETA : [www.reta-tdc.com](http://www.reta-tdc.com) sur lequel figure tous les renseignements complémentaires.



Si vous désirez la joindre, il vous suffit de l'appeler au 06 77 03 23 72 ou de lui laisser un message à l'adresse suivante : [re-ta.terresdeculture@free.fr](mailto:re-ta.terresdeculture@free.fr)

N'oubliez pas de réserver vos places pour le prochain embarquement !

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

**Les recettes d'Olivier**  
Olivier Brand, cuisinier traiteur  
olivier@lesrecettesdolivier.fr  
Mariages, banquets, cocktails,  
tout événement sur mesure...  
[www.lesrecettesdolivier.fr](http://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

**Groupama**  
la vraie vie s'assure ici

▶ **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

**Le Tiennolet**

Pâtisserie - Boulangerie - Chocolaterie  
**HABERE POCHE**  
04 50 39 52 18

**Pépinières Morel Bossus MB**

producteurs depuis 1967

[www.pepinieres-morel-bossus.com](http://www.pepinieres-morel-bossus.com)  
120, avenue de Vallon - 74890 FESSY  
Tél. +33 (0)4 50 39 44 41

[contact@pepinieres-morel-bossus.com](mailto:contact@pepinieres-morel-bossus.com)

**SPORT 2000**  
**ISA SPORT**  
Village des Habères  
74420 HABERE-POCHE  
Tél : 04 50 31 00 02

**CHENEVAL SAS**  
**CHARPENTE**



200 Route des Nants ♦ Arpigny ♦ 74250 FILLINGES  
Tél. : 04 50 31 13 17 ♦ e-mail : [cheneval\\_charpente@orange.fr](mailto:cheneval_charpente@orange.fr)

# Accro'Assoc

## Entracte à Boège

Septembre 2009 lançait la première saison d'Entracte à Boège, association qui propose six à sept spectacles de septembre à mars. Théâtre classique ou actuel, comédie, cirque, spectacle musical, seul-en-scène... il y en a pour tous les goûts !

Promouvoir le spectacle vivant, partager des émotions, des réflexions, divertir, en faire bénéficier les scolaires, voilà ce qui motive les bénévoles d'Entracte à Boège. L'équipe accueille des troupes professionnelles dont les spectacles sont principalement sélectionnés au Festival d'Avignon.

La salle communale « La Ferma » est équipée de gradins rétractables permettant d'accueillir confortablement 250 personnes ainsi que d'un grill et d'un équipement son de qualité laissés entre les mains expertes des techniciens de « Sens Opposé ». Des conditions idéales pour apprécier pleinement les spectacles !

Merci à la Commune de Boège, la Communauté de Communes de la Vallée Verte et au Conseil Départemental pour leur soutien financier.



### BILLETTERIE

- Mairie de BOÈGE  
Lundi : 18h - 19h30  
Mardi et Samedi : 9h30 - 11h30
- En ligne sur [www.francebillet.com](http://www.francebillet.com)  
ou [www.fnac.com](http://www.fnac.com)
- Plus d'infos :  
Site web : [www.entracteaboège.com](http://www.entracteaboège.com)  
Facebook : Entracte À Boège  
E-mail : [entracteaboège@gmail.com](mailto:entracteaboège@gmail.com)  
Tél. : 06 51 29 58 99

### PROGRAMME 2018-2019

**SAMEDI 29 SEPTEMBRE 2018 - 20h30** – Comédie - 1h15 - À partir de 7 ans  
*LA FABULEUSE HISTOIRE DE MR BATICHON* - Compagnie ToizâMoï  
Édouard Batichon, jeune agrégé et auteur de deux thèses sur l'Histoire médiévale, se retrouve professeur remplaçant dans un collège en zone sensible. Au programme le Moyen-Âge : les croisades, la religion, la vie quotidienne... Va-t-il réussir à intéresser ces adolescents? A grand renfort d'anecdotes véridiques, de musique, de peinture et surtout d'humour, Mr Batichon va véritablement envoûter son auditoire!

**SAMEDI 20 OCTOBRE 2018 - 20h30** – Comédie dramatique - 1h15 - À partir de 12 ans – *PIGMENTS* - Compagnie C- Komplet  
Certaines histoires sont belles, celle-ci est unique.  
Chloé est artiste peintre, Nicolas neurologue. Tous les deux partagent le bonheur d'une belle histoire d'amour jusqu'à la découverte d'une trahison. Pourtant, un événement inattendu va bouleverser le cours de leur existence et leur offrir la chance de sauver leur histoire.

**SAMEDI 10 NOVEMBRE 2018 - 20h30** – Humour - 1h30 - À partir de 10ans  
*VÉRONIQUE GALLO - The one MOTHER SHOW - Vie de mère*  
4 enfants et 1 Bertrand qui croit toujours bien faire.  
Des chaussettes qui traînent, des leçons à faire réciter, un rôle de Maman-taxi, des week-ends sans temps mort, des nuits blanches et des matins tête de travers. Voilà le quotidien d'une maman... comme les autres! Véronique Gallo dit tout haut ce que les mères pensent tout bas!

**SAMEDI 1er DÉCEMBRE 2018 - 20h30** – Théâtre - 1h20 - À partir de 10 ans  
*LA VIE EST BELLE (d'après le film de Franck Capra)* - Compagnie CARAVANE  
Par sens du devoir et de la famille, Georges a mis ses rêves de côté et s'est consacré aux autres. Une veille de Noël, harcelé par un banquier sans scrupule et au bord de la faillite, il songe à mettre fin à ses jours. Arrive alors Clarence, un ange gardien peu expérimenté, qui a pour mission de l'aider à sortir de cette mauvaise passe...

**SAMEDI 19 JANVIER 2019 - 20h30** – Théâtre - 1h30 - À partir de 10 ans  
*LE CERCLE DES ILLUSIONNISTES* de Alexis Michalik - Théâtre du Torrent  
Décembre vole un sac dans le métro. Dans le sac, il trouve la photo d'Avril, elle est jolie. Il lui téléphone, ils se retrouvent dans un café. Il lui raconte alors l'histoire de Jean-Eugène Robert-Houdin, horloger, inventeur, magicien du XIX<sup>e</sup> siècle. Nous voilà tous emportés dans une course folle à travers les siècles, dans des lieux insolites et ... à travers le cercle des illusionnistes.

**SAMEDI 9 FÉVRIER 2019 - 20h30** – Cirque - 1h - Tout public  
*L'EFFET ESCARGOT* - Compagnie Kadavresky  
Cinq artistes invitent petits et grands à plonger dans leur univers farfelu, burlesque et parfois surréaliste. Jonglage, acrobaties, équilibres, sangles aériennes et ski danse, tout un programme pour rire et s'émerveiller. Cinq garçons, cinq complices facétieux et déterminés à vous en mettre plein les yeux.

**SAMEDI 16 MARS 2019 - 20h30** – Spectacle musical/Humour - 1h15 - Tout public  
*CLASSIQUE INSTINCT* - Groupe ACCORDZÉAM  
Qui aurait pu croire que la vie d'une truite puisse être aussi passionnante? En revisitant les mélodies si célèbres de la truite de Schubert et de la Symphonie du Nouveau Monde de Dvorak, les cinq musiciens du groupe ACCORDZÉAM proposent une cascade de styles musicaux. Un spectacle énergique de musique classique revisitée où l'on rit beaucoup.

## Chablais Renouv'eau

Plomberie - Chauffage - Dépannage

06 44 04 02 68  
74420 Habère-Poche

Email: [Chablais.renov-eau@hotmail.com](mailto:Chablais.renov-eau@hotmail.com)

BOUCHERIE • CHARCUTERIE • TRAITEUR



Christophe  
Bouvier-Bangillon

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

**MOUNTAIN**  
SERVICES



**Station Service**  
**Vallée Verte**

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

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

**74420 BOÈGE - 04 50 31 20 36**

BAR • RESTAURANT

*Les Habères*



Chez 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

Fondée en 1989 par Daniel TINGAUD, Alain MULLARD, Eric EMPE-REUR et Jean-Michel METRAL, le VVV va fêter ses trente ans cette saison 2018-2019.

Aujourd'hui le Volley Vallée Verte regroupe plus de 100 licenciés âgés de 2.5 ans à 60 ans !!!

Tout le monde trouve sa place (baby volley (2.5-6 ans), prim'volley (6-11 ans), mini-volley (11-15 ans) Volley en Haute compétition (Coupe de France jeunes + championnat excellence régional) ainsi que Loisir, Handicap et Corporatif, aussi bien chez les dames que chez les hommes.

**Une section baby-volley :** Instaurée depuis 11 ans, la section baby volley permet aux enfants âgés de 3 à 7 ans d'acquies les bases de ce sport en développant leur motricité, leur attention, leur esprit d'équipe et leur dextérité. Les enfants sont accueillis tous les vendredis de 17h30 à 19h (18h45 pour les plus petits) au gymnase de BOËGE par les entraîneurs bénévoles du club.



Les parents sont invités à participer activement à la vie du club dans le cadre des moments forts organisés pour les enfants : remise des maillots, tirage de la galette des rois, chasse aux œufs pour Pâques, fête du volley et remise des prix en juin.

L'objectif du club est de rendre la pratique du volley accessible au plus grand nombre c'est pourquoi les tarifs d'inscription sont particulièrement modérés (75 € par enfant) et dégressifs selon le nombre d'inscrits dans une famille.

Enfin, les enfants du club participent dès leur plus jeune âge aux compétitions de PRIM VOLLEY organisées par la Comité Départemental de la Fédération Française de Volley en 1 contre 1 et 2 contre 2 selon 8 niveaux de jeu progressif.

**Les M11, M13 et M15 :** Les jeunes collégiens sont accueillis le mardi soir de 17h30 à 19h30 par Laurent SAVEL et Maria ONGARO au gymnase pour perfectionner la pratique de jeu, les gestes fondamentaux (passe, manchette, service, attaque) et apprendre à jouer en équipe.

Les jeunes participent aussi aux compétitions masculines et féminines organisées par le Comité en

4x4 et 6x6 selon les tranches d'âge M11, M13, M15 et M17.

Outre la pratique physique régulière, le volley permet à ces jeunes de développer leur motricité, et leur capacité à intégrer un groupe et à y jouer un rôle.

De nombreux jeunes du club sont formés à l'arbitrage. Cela leur permet d'être confrontés à un autre aspect du sport. Ils sont en outre sensibilisés aux bons réflexes santé et sécurité.

**Les M17 - M20 - Une génération de volleyeurs**

7 titres de champions Haute Savoie

2 titres de champions Rhône Alpes

3 fois vice-champions Rhône Alpes

3 fois demi-finalistes de la Coupe France

1 joueur en équipe de France M17, 2 joueurs en pôle espoir à LYON et 3 joueurs en section sportive à VILLEFRANCHE/SAONE.

De multiples sélections en sélection départementale et sélection de Ligue Rhône-Alpes.



**Le Beach volley (en France et en Suisse)**

Nos jeunes pousses sont le fruit de notre volonté affirmée de formation des joueurs et d'apprentissage ludique des fondamentaux qui est en train de payer :

- Une phase finale des championnats de France de Beach-Volley Moins de 17 ans à PARIS en 2016 (1/2 finalistes), à l'île de RE en 2017 (10<sup>e</sup> français) et à PARIS en 2018 (1/2 finalistes) ainsi qu'un 1/4 de finale de coupe de France de BEACH VOLLEY à Montpellier en juillet 2018.

- 2 équipes finalistes du MASTER COOP BEACH TOUR Junior à GENEVE en 2017 et en 2018.

**L'Union de Groupement Sportif Annemasse Volley Vallée Verte : Une vision à long terme**

Il était nécessaire pour le Volley Vallée Verte labellisé « Club formateur du futur », de pratiquer le Volley au meilleur niveau possible pour donner le maximum de chance aux jeunes. Le Club a trouvé un partenaire « optimal » dans le club d'Annemasse Volley 74 grâce auquel nos jeunes (garçons et filles) poursuivent leur cursus volley lorsqu'ils vont au lycée. Ils sont alors encadrés par des « anciens » qui ont vécu la même trajectoire dans un projet de transmission.

PALMARES : Champion Rhône-Alpes 3<sup>e</sup> division 2017-2018

**Les seniors :** Pour la nouvelle saison 2018-2019 une quinzaine de « seniors » se retrouve le mardi et vendredi soir de 20h à 22h toujours au gym-

nase de BOËGE pour s'entraîner, découvrir, reprendre la pratique et retrouver le plaisir de jouer ensemble.

Les plus jeunes et les moins jeunes partagent leur expérience de jeu dans la convivialité et la bonne humeur.

Là aussi, le Club est ouvert à tous et permet de progresser à son propre rythme.

De novembre à mai, les seniors qui le souhaitent sont engagés dans les compétitions organisées par la FSGT dans le département et sur plusieurs niveaux.

Le club évolue actuellement dans la Poule « HONNEUR » comprenant une dizaine d'équipes FSGT du département avec des déplacements sur Thonon, La Roche et le Bassin Annecien.

Un soir par semaine « les seniors » sont engagés en match soit à domicile (le vendredi) soit à l'extérieur (selon le jour choisi par l'équipe qui reçoit). Après le match, les deux équipes partagent un casse-croute dans la convivialité.

Pour l'année 2017-2018 le club Volley Vallée Verte est arrivé 5<sup>ème</sup> de sa poule.

**LE TOURNOI DE VOLLEY :** Les enfants, les jeunes, les entraîneurs, les parents et les seniors se retrouvent tous lors de l'organisation du tournoi de volley qui se déroule le deuxième ou troisième dimanche de juin au stade de football de BOËGE.

C'est un moment unique pour le club et qui demande l'investissement de tous les bénévoles.

Environ une trentaine d'équipes du département jouant en 3 contre 3 se retrouvent pour jouer sur la pelouse. A côté des équipes les plus expérimentées jouent les plus jeunes qui décident de venir entre amis ou bien en famille pour partager la pratique du volley.

Grâce à la structure du tournoi, tout le monde peut jouer contre tout le monde même si une première répartition par niveau est effectuée par les organisateurs dès le matin.

Dans l'après-midi se déroulent les phases finales des compétitions principales et consolantes.

Une buvette est organisée sur place avec restauration rapide (barbecue, fromage, gâteaux) mettant à l'honneur les producteurs et artisans de la Vallée.

Tout le monde repart avec les lots plus ou moins importants mis à disposition par nos sponsors et partenaires principalement établis dans la Vallée.

Un tournoi pour les enfants est également organisé le matin avec une remise des prix avant le repas de midi.

C'est une grosse organisation mais également un moment convivial très fort qui renouvelle le plaisir de se retrouver.

**LES 30 ANS DU CLUB**

Pour la prochaine édition du TOURNOI qui se déroulera le dimanche 16 juin 2019, il y aura des surprises pour les 30 ans du CLUB. Une soirée sera également organisée avec jeunes et anciens, fondateurs et nouveaux, entraîneurs et joueurs pour revivre l'histoire du CLUB et continuer à le faire grandir pour les années à venir.

**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

**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'Rando

## Rando Pédestre

Nous vous proposons une petite boucle pour profiter de ces belles journées d'automne avec de jolis points de vue au-dessus de la Vallée Verte et de la Vallée de Mégevette. Vous pourrez admirer un panorama riche en couleurs sur la Vallée Verte, le Lac Léman, les montagnes du Chablais et le Mont-Blanc.

### BOUCLE D'HIRMENTAZ - RETOUR PAR LES CRÊTES D'HABERE-POCHE

Du parking de la Glappaz, terminus de la route goudronnée, juste au-dessus de l'Auberge de Miribel, monter au Col du Creux, une fois arrivé au sommet du col, prendre à gauche sur le côté d'Hirmentaz, puis passer à côté des chalets du Paccot et continuer par le chemin empierré jusqu'aux chalets de Haut-Féron. Passer les chalets et prendre le petit chemin qui part à plat juste au-dessus du 2<sup>ème</sup> chalet qui monte au début dans l'alpage, puis qui continue par une longue traversée en balcon au-dessus de Mégevette. Vous allez passer quelques passages avec un dévers prononcé **au-dessus de Mégevette**. Suivez le chemin **sous les crêtes d'Hirmentaz**, puis vous allez ensuite redescendre tout près de l'arrivée du téléski des Mottaz

à Hirmentaz. Tout au long de ce chemin, vous allez pouvoir admirer les montagnes qui surplombent la Chèvrerie, avec le Roc d'Enfer, Chalune, La pointe de Chavasse, Haute Pointe, etc... De là, par le chemin 4x4, descendre jusqu'au garage des dameuses de la station d'Hirmentaz. Remonter alors le chemin dans la combe en direction de la retenue d'eau collinaire et juste avant celui-ci, au niveau du local technique, prendre le chemin à droite et monter en direction du téléski des Incarnes. Vous passerez à proximité de l'arrivée du téléski des Incarnes et du télésiège des Crêtes venant d'Habère-Poche. Poursuivre alors les crêtes d'Hirmentaz au-dessus d'Habère-Poche en visant la Pointe de Miribel. Au bout de ces crêtes, au-dessus du hameau de la Glappaz, continuer le sentier qui descend dans les cynorhodons. Vous allez vous retrouver de nouveau au Col du Creux, puis rejoindre alors le parking de la Glappaz où vous avez laissé votre voiture.



Départ : Parking de la Glappaz  
Longueur : 9.5km  
Dénivelé positif : 602m  
Durée : 3 petites 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](mailto: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](mailto: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° 2009-709 du 1er août 2009, dite «loi Aillagon», à une réduction d'impôt de 66% du montant du don. Informations par mail à [info@skiclub-valleeverte.org](mailto:info@skiclub-valleeverte.org).

### Prochain numéro en février 2019

#### Contacts :

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

[www.skiclub-valleeverte.org](http://www.skiclub-valleeverte.org)  
[info@skiclub-valleeverte.org](mailto:info@skiclub-valleeverte.org)

Président : Bertrand Converset  
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](http://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](http://www.gilles-place.com)),
- de l'Office de Tourisme des Alpes du Léman ([www.alpesduleman.com](http://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