



N°8 - OCTOBRE 2019
magazine gratuit

Ski Randonnée Nocturne

**PRO et
AMATEUR**



Vendredi 24 janvier 2020

Soirée Festive

Accro'Glisse

**Concert - DJ -
Bar - Tapas**

Samedi 9 novembre 2019

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
Villard**



ACCRO'SKI

Le magazine du Ski-Club de la Vallée Verte

Les jours raccourcissent, les températures baissent, la luminosité diminue et les couleurs chaudes recolorent les paysages de la Vallée...

Octobre nous rappelle que nous sommes en automne, saison de transition entre l'été et l'hiver. La nature nous incite à ralentir et à nous préparer à la saison froide... Saison des skieurs !

La nostalgie de l'été fait place à la joie de la neige à venir, et nos licenciés se préparent à l'accueillir !

Dans ce numéro, petit retour sur l'été du Ski-Club avant de partir pour une nouvelle saison. Le départ est donné avec la soirée d'inscription qui aura lieu le samedi 19 octobre au foyer de ski de fond des Moises, suivie de l'assemblée générale.



Nos clubs de sport sont de formidables structures encadrées pour faire découvrir la joie du sport, la passion de la montagne, la vie en groupe et des expériences inoubliables à nos enfants.

Venez découvrir notre club...

Nous vous attendons nombreux, parents, sponsors, bénévoles, futurs licenciés... à venir découvrir notre Club et boire le verre de l'amitié.

En attendant, bonne lecture à tous !

Sommaire

- Une nouvelle saison pour nos skieurs
- Une section pour toutes et tous ...
- Les stages d'été 2019
- Préparation physique 2019
- Les compétitions de saut à ski
- Une expérience unique pour nos skieurs
- Vallée Verte Bike Tour 2019
- Nuit des Hiboux 2019
- Agenda du club 2019-2020
- Nouvelle saison pour le foyer des Moises
- Ligue de la protection des oiseaux
- La douleur chez le sportif
- Octobre Rose à Villard
- Initiation au télémark
- David Rolandez, champion de VTT
- Les enfants dans les montagnes voisines
- Cinéma La Trace Villard
- Idée de rando pédestre

Un grand remerciement également à tous nos annonceurs

Accro'Club

Une nouvelle saison pour nos skieurs

C'est l'heure pour le ski club de la Vallée-Verte de planifier la prochaine saison en organisant toutes les activités, évidemment le ski de compétition (fondement historique



du ski-club) mais aussi depuis quelques années de nouvelles pratiques telles les activités « multi-glisse », le saut à ski, et dorénavant le télémark.

Le niveau 1ère étoile permet l'entrée au pré-club. Quel plaisir de faire du ski avec ses copains lors des entraînements, de partager une passion commune et de progresser grâce aux conseils avisés des entraîneurs. Il s'agit là d'apprendre les bases du ski et d'atteindre la 3ème étoile, niveau qui permet selon les choix de chacun d'accéder au groupe compétition ou au groupe multi glisse.

La pratique du ski en compétition commence à partir de la catégorie U8 (comprendre « Under 8 : en dessous de 8 ans »). Les entraînements deviennent plus spécifiques et on commence à se mesurer aux enfants des autres clubs. On découvre les montées d'adrénaline dans le portillon de départ, puis on s'élance en essayant d'aller le plus vite possible, en appliquant les conseils de son entraîneur, en déjouant les pièges... ne pas se faire surprendre,

C'est l'automne, la rentrée des classes et la reprise des activités. La fraîcheur fait son retour et quelques flocons pourraient blanchir le sommet des montagnes.

anticiper, rester sur l'avant des skis, les bras devant...glisser, garder l'équilibre, découper la neige avec des carres aiguisés au cordo.... et puis c'est l'arrivée, d'abord moment de grâce avec le sentiment d'avoir accompli sa « mission », puis coup d'œil sur le chrono..... Déception, moment de joie intense ?

Cet engagement dans le club permet au jeune d'intégrer en 6ème (après sélection) la classe sport du collège de Boège et ainsi de poursuivre sa passion avec des emplois du temps aménagés.

Ainsi, d'entraînements en compétitions, se jouent aussi l'apprentissage de la vie, le respect des autres, les règles de groupe, l'humilité, la persévérance...

A partir de la catégorie U16, les jeunes qui le désirent peuvent continuer en groupe formation afin de préparer les premières épreuves de la formation au monitorat de ski.

L'activité multi glisse permet aux enfants de goûter aux plaisirs de la glisse à travers la pratique de différentes activités. Ski poureuse, surf, saut à ski...

Le Ski-Club organise depuis plusieurs années la pratique du saut à ski sur le tremplin de 25m, des compétitions et des stages avec les clubs du comité Mont Blanc.



Pour la saison prochaine, le ski club permettra à tous ceux qui le souhaitent petits ou grands de s'initier au télémark ...

L'inscription au ski-club de la Vallée Verte se fera avant l'assemblée générale le samedi 19 octobre à 18h30 au foyer de ski de fond des Moises à Habère-Poche.

Info sur www.skiclub-valleeverte.org

Vive la glisse !

Fromages Fermiers
G.A.E.C. Le Chalet
622 Route de chez Nouvelly
74420 BOËGE



Tél. : 04.50.39.17.20
Chambres d'hôtes

CHARPENTE - COUVERTURE
MENUISERIE
Dufourd et Fils
WWW.CHARPENTE-DUFOURD.COM
+33 (0)6 88 86 30 72

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

SARL'Entre TERRE Et CIMES
Travaux paysagers et ruraux
Spécialistes en élagage et débroussaillage



66 chemin d'Argence 74420 Habère-Poche
Fabien : 06 19 10 59 52
Eric : 06 83 68 09 01

CD ELEC
COLLOUD Daniel
Électricité bâtiment
Courant faible



86, route de Chez le Magnin - 74420 Habère-Poche
Tél. 06 74 01 87 11 - daniel.colloud@cd-elec.com
www.cd-elec.com

FOYER DES MOISES
WWW.FOYERDESMOISES.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



Accro'Club

**Une section pour toutes
et tous ...**

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

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

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

Pour les plus grands, le groupe formation prépare au moniteur de ski... Interclub avec les ski-clubs de Bellevaux et Lullin.



Niveau d'accès :
1ere étoile



Niveau d'accès :
2eme étoile



Niveau d'accès :
3eme étoile



Niveau d'accès : 3eme étoile

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



Niveau d'accès : 3eme étoile

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....



Que vous soyez adulte ou enfant, vous voulez découvrir le plaisir du télémark ? Ce groupe est fait pour vous...



Rénovation-Construction-
Agencement-Aménagement

13 Impasse de la Cheneau
74500 St-Paul-en-Chablais
Tel:06 89 33 88 72

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

Crédit Mutuel
de la Vallée Verte

La Fruitière

Fromagerie Peguet

FABRICATION, VENTE DE FROMAGES

1542, route du Chef Lieu
74250 FILLINGS • 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

LATOUR ENERGIE SERVICE

ETUDE - INSTALLATION
MAINTENANCE - DEPANNAGE

☐ POMPE A CHALEUR ☐ CHAUFFAGE ☐ CLIMATISATION

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

esf

Pour le plaisir

LA VALLEE VERTE

esf-valleeverte.com 04.50.39.52.75

**Maçonnerie
Neuf-Rénovation
SAILLET**

Christophe

BURDIGNIN - 06 16 88 74 59

Accro'Club

Les stages d'été 2019

Le traditionnel stage de préparation physique d'été s'est déroulé du 3 au 5 juillet 2019, conjointement organisé par le ski-club de fond de Villard et le ski-club alpin de la Vallée-Verte. Une super occasion de terminer l'année Scolaire en beauté...!



L'encadrement était assuré par David Rolandez (coach au Ski Club de fond de Villard) et Nicolas Cartier, accompagnateur en montagne et préparateur sportif. Cyril Vion est venu renforcer l'encadrement le dernier jour pour permettre aux enfants de grimper en toute sécurité.

Les élèves de 6^{ème} et 5^{ème} de la classe sport du collège de Boège, alpins et fondeurs, se sont retrouvés pour 3 journées de préparation sportive à la veille des grandes vacances.

Un programme spécialement adapté pour eux, jugez plutôt :

- 1^{er} jour : 32.5 km de VTT dans la vallée du Giffre pour rejoindre Sixt Fer à Cheval.

- 2^{ème} jour : 1000 mètres de dénivelé positif à pied pour rejoindre le Col de la Croix Commune.

- 3^{ème} jour : Escalade et accrobranche.

Cette année, le groupe avait planté les tentes au camping « le Pelly » à Sixt Fer à Cheval. Les jeunes devaient donc participer à la vie collective une fois les activités sportives terminées : montage des tentes, préparation des repas, vaisselle, etc. Au-delà de l'aspect sportif, ces camps donnent l'occasion à tous les participants de vivre en collectivité, avec toutes les règles de vie que cela suppose tout en partageant des moments intenses.



Le stage s'est déroulé dans des conditions magnifiques, ambiance parfaite et lieu idéal pour nos jeunes sportifs. Par ailleurs, la météo a été très favorable au cours du séjour, ce qui a permis aux enfants de se rafraîchir régulièrement dans les cours d'eaux croisés au détour des activités.

Stage idéal pour conclure l'année scolaire sportivement et débiter l'été en pleine forme !

FONDUE / NUIT EN IGLOO

VIVEZ UN INSTANT MAGIQUE
DANS UN CADRE INSOLITE!

infos et réservation
www.rando-igloo.fr
tel: 06 86 89 98 63

RANDO IGLOO
vivez l'expérience!

VIUZ EN SALLAZ

as AUTOSECURITE
CONTRÔLE TECHNIQUE

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

Matériaux de construction

COSTAZ

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

O2 Zen

Vanessa Charbonnel
Esthéticienne
Masseuse
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

**Un conseil ?
Une question ?**

**Le pharmacien, un professionnel
de la santé à votre écoute**

OXALIS
Coopérative d'entrepreneur-e-s

GO SPORT

VIVONS SPORT

CC SHOPPING ETREMBIERES

Le ski Club de la Vallée Verte....en mode préparation.
Comme pour tous les sports de compétition, la saison des jeunes skieurs commence par une longue période de préparation athlétique.

Afin d'avaler les bosses et enfiler les piquets dès le mois de décembre sans mauvaise surprise, il convient de préparer son corps, ses muscles et ses articulations aux efforts intenses et répétés qu'ils vont devoir assimiler...



C'est pourquoi dès le début du mois de septembre les U10/U12 le jeudi et les U14/U16 le mardi s'astreignent à des séances hebdomadaires de renforcement musculaire.

Sous la houlette de Camille le mardi et de

Marie-Sylvie le jeudi, ils investissent pendant 1h par groupes de 15 les salles du gymnase de Boège.

Au menu, un peu d'endurance toujours indispensable pour posséder les bases cardio-vasculaires, beaucoup d'étirements à ne jamais négliger avant et après l'effort.

Mais les groupes musculaires les plus sollicités par la pratique du ski sont la ceinture abdominale et les abducteurs et il faut « manger » du gainage à dose progressive. Les articulations chevilles et genoux sont très impliquées dans les positions du skieur alpin et bien sûr les quadriceps essentiels à la tenue de la position fléchie.

Pour travailler tous ces domaines, nos deux intervenantes, bien conseillées par les coachs, Valentin et Clément, veillent au sérieux des jeunes compétiteurs mais aussi au côté ludique et collectif du groupe en fonctionnant beaucoup par ateliers pour ne

pas décourager les « p'tits loups » !!!



Tous nos encouragements aux préparatrices et tous nos vœux de réussite pour une belle saison toute en résultats encourageants à l'ensemble du ski club de la Vallée Verte.

LE JAPON CULTIVE LA SÉRÉNITÉ

NOS INGÉNIEURS VOUS L'APPORTE



SUBARU

Confidence in Motion



SUBARU XV

GAMME À PARTIR DE

362 €/MOIS⁽¹⁾

LOA SUR 49 MOIS ET 15 000 KM⁽²⁾

AVEC UN 1^{er} LOYER MAJORÉ DE 3 000 €

SUBARU

Garantie 5 ans

RETROUVEZ TOUTE LA GAMME SUBARU SUR SUBARU.FR | SUIVEZ-NOUS SUR [FACEBOOK](#) | [YOUTUBE](#)

SUBARU PARTENAIRE DE



***La Confiance en Mouvement.** (1) Exemple de Location avec Option d'Achat (LOAF⁽²⁾) de 49 mois et 15 000 km/an pour le financement d'un SUBARU XV 1.6 - 114 ch Confort GPS EyeSight (modèle présenté) : 1^{er} loyer majoré de 3 000 € TTC, suivi de 48 loyers mensuels de 362 € TTC. (2) Offre réservée aux particuliers pour toute commande d'un SUBARU XV 1.6i - 114 ch Confort GPS neuf intervenue entre le 15/03/2019 et le 30/06/2019 dans toutes les concessions participantes (voir les conditions de l'offre en concession), sous réserve d'acceptation par PRIORIS, société par actions simplifiée au capital de 15 500 000 €, 69 avenue de Flandre 59700 MARCQ-EN-BÈVE, 489 581 769 RCS LILLE METROPOLE. ** L'extension de garantie véhicule neuf Subaru bénéficie à l'acquéreur sans préjudice des garanties légales prévues par le Code de la consommation. Cette garantie commerciale comprend uniquement les prestations suivantes : assistance routière, dépannage ou remorquage du véhicule, mise à disposition d'un véhicule de remplacement, hébergement, récupération du véhicule réparé, rapatriement du véhicule à l'étranger, envoi de pièces détachées ; panne mécanique : prise en charge du coût des réparations (main d'œuvre et pièces de rechange) en vue de la remise en état de fonctionnement du véhicule. L'extension de garantie véhicule neuf Subaru entrera en vigueur à compter de l'expiration de la garantie constructeur Subaru, soit trois (3) ans à compter de la date d'acquisition du véhicule, pour une durée de deux (2) ans. Cette extension de garantie vous est proposée moyennant le prix de zéro (0) euros. Ne sont prises en charge que les pannes survenues en France métropolitaine (Corse incluse), Principauté de Monaco, Principauté d'Andorre ainsi que dans les pays non rayés de la carte verte. La présente garantie vous est proposée par la société OPTIVEN Services, dont le siège social est situé 35 et 37 rue Louis Guérin, 69100 VILLEURBANNE, 333 375 426 RCS LYON. Transport, préparation, plaques de police, 5 litres de carburant et taxe PHU (directive CE 2007/46) inclus. Frais d'immatriculation en sus. Prix susceptibles de variations à tout moment, sans préavis. Tarifs TTC publics au 15 mars 2019. SUBARU FRANCE S.A.S. au capital de 1 215 000 €. RCS Pontoise 387 829 922. P.A. Les Béthunes - 1, avenue du Fief - BP 10432 Saint-Ouen-l'Aumône - 95005 Cergy-Pontoise Cedex. Consommation et émission de CO₂ (sur parcours mixte) NEDC corrélaté : 6,9 l/100 km - 157 g/km.

SUBARU Annemasse

2 rue gaspard monge

tél: 04 50 380 955

www.autosprint.co

Accro'Compet

Les compétitions de saut à ski

Un tremplin, faut que ça vive... et que ça saute !

Les deux derniers week-ends de juin ont vu une activité inhabituelle sur le tremplin du Bois Noir inauguré en septembre 2018.

En effet, deux critères du saut à ski y ont été organisés sous un soleil radieux. L'un régional le dimanche 23 juin, l'autre national le dimanche 30 juin.

Quelques explications pour les curieux et les non initiés...

Le saut à ski se pratique toute l'année et essentiellement en été sur les sites équipés. Nous avons la chance de bénéficier d'un tremplin homologué de 25 mètres à Habère Poche équipé d'un revêtement synthétique



permettant la pratique de ce sport atypique. L'activité se pratique dès l'âge de 6 ans. La plus grande difficulté étant de rejoindre la zone d'élán à pied à partir de la zone de réception... Avec les skis sur l'épaule, ça fait les cuisses !

Une fois sur la plateforme d'élán, le sauteur décide avec le responsable de la zone de départ la hauteur de la barre d'élán. Le tremplin du Bois Noir permet de régler 9 hauteurs différentes de départ. Au feu vert des coachs, les sauteurs s'élancent sur la piste d'élán, décollent et volent quelques secondes pour atterrir sur la piste synthétique de réception.

Les meilleurs sauteurs atteignent la distance des 25 m sur le tremplin du Bois Noir. Pour assurer une glisse idéale lors de la phase « d'atterrissage », un astucieux système d'irrigation humidifie l'ensemble de la zone de réception. De fait, les compétiteurs atterrissent sur un sol glissant et terminent leur course dans la raquette de décélération engazonnée.

Le saut est noté selon deux critères : la note de longueur et celle du style. Le but étant d'aller le plus loin possible dans un style impeccable, le tout en quelques courtes secondes. Le saut à ski est un sport qui demande de la concentration, de l'engagement (il faut oser se lancer tout de même !!), de la précision et un physique certain pour enchaîner les sauts.

Mais revenons à nos deux critères. Le dimanche 23 juin, la compétition régionale réunissait des jeunes du comité du Mont-Blanc. Le format des

compétitions étant toujours identique : 2 ou 3 sauts d'essai, puis 2 sauts de compétition. Cette compétition a été un entraînement et une répétition idéale pour le critérium national organisé la semaine suivante.

Quant à la compétition nationale, nous avons accueilli des jeunes de l'Isère, de Savoie, Haute-Savoie et du Jura. Manquaient à l'appel les Vosges, engagés sur une compétition en dehors des frontières hexagonales. Quelques grands champions devenus coachs à leur tour étaient présents pour encadrer nos jeunes sauteurs : Vincent Descombes Sevoie (recordman de France de vol à ski) et Sylvain Guillaume (double médaillé olympique de combiné nordique : Albertville et Nagano), que l'on ne présente plus ! La compétition étant nationale elle a été organisée par le comité du Mont-Blanc.



Bien que la concurrence ait été rude entre les sauteurs, les jeunes de la Vallée-Verte, entraînés par Pierre Bonnet, se sont illustrés dans chacune des catégories du concours.

Le saut à ski est un sport atypique. Il offre de nombreuses possibilités de dépassement et d'engagement aux jeunes qui le pratiquent ! Soyez curieux, renseignez-vous !!



JESKIEAUXHABERES.COM



**PARTENAIRE
DU SKI CLUB
DE LA VALLEE VERTE**



Viens grimper!
saintjeoireescalade.wordpress.com



EURL FCP 74
Patrick Fayard
1004 route Vallâ Verda
74420 HABERE LULLIN
06 75 64 38 20
04 50 36 71 43
www.fcp74.fr
contact@fcp74.fr

CLIMATISATION • ENERGIES RENOUVELABLES • DÉPANNAGE • MAINTENANCE
PLOMBERIE • SANITAIRE • CHAUFFAGE



TSL
TSL SPORT EQUIPMENT

Accro'Saut

Une expérience unique pour
nos skieurs

Quand nos jeunes sortent de la vallée grâce au saut à ski !
Au printemps, le comité de saut à ski du Mont-Blanc a ouvert la possibilité aux skieurs licenciés à la FFS de participer à une expérience particulière... Et les jeunes de la vallée ont répondu présents !

Initialement le but était de recruter des filles intéressées et motivées par la discipline pour les accompagner dans la pratique mais, très vite quelques garçons sont venus rejoindre le groupe.

Le groupe est mixte à double titre, des filles et des garçons, des alpins et des fondeurs. Les jeunes des deux disciplines s'entraînent ensemble pour pratiquer le saut à ski.

L'expérience est à l'initiative du comité du Mont-Blanc, qui s'occupe de l'encadrement sportif des jeunes et fournit le matériel (combinaison, chaussures, ski de saut). Thierry Revillod dit « Choc » responsable du saut à ski à la FFS encadre les différents stages.



Einsiedeln (Suisse)

même pu bénéficier d'un exercice en soufflerie pour améliorer leur position en vol sous l'œil expert et les conseils avisés de « Choc ».

Daphné Burnichon, Jade Converse, et Mathys Loup du ski club de la Vallée-Verte accompagnés de Lubin Martin du club de Villard vivent des moments inoubliables dans ce groupe. Ce groupe rejoint Dorian Bondaz sur certains entraînements ou compétitions, Dorian est lui dans le groupe comité Mont-Blanc depuis l'an dernier.



Les Contamines-Monjoie

Ce sont donc 9 stages de 3 jours qui s'étalent de juin à octobre et qui vont se conclure par une semaine complète en Italie pendant les congés scolaires de la Toussaint.

Cette expérience a permis aux jeunes de la Vallée-Verte et d'ailleurs d'aller pratiquer cette discipline sur de nombreux sites différents : Chamonix, les Contamines, Einsiedeln (Suisse), Courchevel, Chaux Neuve, et Predazzo en Italie pour finir en beauté !

L'encadrement est essentiel pour permettre aux jeunes de progresser dans ce sport : technique d'élan, position en vol, réception etc. Les coaches proposent aux jeunes sauteurs une progression adaptée et en toute sécurité.

Les tremplins d'entraînement sont choisis en fonction de leur spécificité et de la progression du groupe. Les entraînements allient exercice de saut, technique spécifique et renforcement physique. Les jeunes ont

Signalons également que cette expérience est accompagnée par le collège de Boège qui donne la possibilité aux skieurs de la classe sport de se libérer sur du temps scolaire. Les synergies sont multiples pour permettre aux jeunes de pratiquer cette activité.

Si cette expérience permet aux jeunes de la Vallée-Verte de découvrir une activité sportive atypique, elle leur donne également la possibilité de rencontrer d'autres jeunes sportifs d'autres clubs, de préparer la saison d'hiver et de découvrir d'exceptionnels sites de saut ! Une expérience unique... Nous poussons les générations suivantes à vivre la même expérience, avis aux amateurs...



Chaux Neuve (Doubs)

MOUNTAIN
SERVICES

Habère-Poche
TEL: 04.50.39.53.63
Petit
Casino

alpes-bois
matière d'avenir
1270 Route du Châtelet, 74800
Cornier
Tel : 04 50 35 76 35

#Là Oh Maxi Ski & Mini Prix !

Hirmentaz / Les Habères
PromoSchuss sur les Forfaits Saison !
Adultes 187 € / Enfants 108 €

Vente en ligne dès le 20 octobre sur alpesduleman.com



Charles Almon

Accro'Souvenirs

Vallée Verte Bike Tour 2019

Parce que vous, participants, êtes les mieux placés pour parler de notre randonnée, la Vallée Verte Bike Tour qui s'est déroulée le dimanche 25 août à Habère-Poche, nous vous laissons la parole :

Ce fût une belle journée.



Un grand merci pour ce très beau moment passé dans votre région que je connais mieux en vélo de route qu'en vtt. Super parcours avec des vues à couper le souffle mais il fallait en garder pour pouvoir grimper vos montées bien raides. Merci aux organisateurs (trices) et aux bénévoles pour cette belle journée.

Merci aux bénévoles
Magnifique parcours
Première fois que je participe c'était génial à l'année prochaine 😊😊😊

C'est assez encore assez grand une vallée !!! Et verte en plus...

Du beau, du bon, du bonheur....

Merci à toute l'organisation bénévole. Un grand jour plein de souvenirs ensoleillés...

Un beau parcours VTT, que cette vallée est belle!!

Bonjour, je vous remercie pour cette très belle organisation, j'ai participé avec un vtt assistance électrique. Nous avons traversé de très beaux sous-bois et paysages, je trouve juste dommage que l'itinéraire de retour soit presque tout sur la route.

Merci pour cette belle journée

Bravo et merci à toute l'équipe de bénévoles. Repas, parcours et ambiance au top.



Vraiment une des plus belles randonnées que j'ai pu faire avec des jolis points de vue...

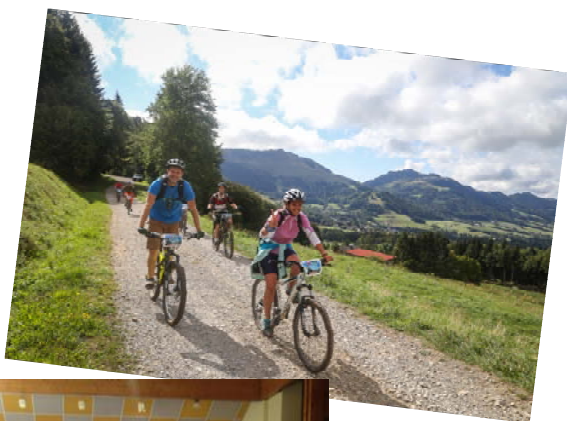
Mon fils a participé pour la première fois avec des copains, il adoré les parcours, apprécié la gentillesse des bénévoles et le repas !

Félicitations à tous ceux qui ont contribué à cette belle journée 😊

Bravo à tous !

1ère participation et très content d'avoir participé. Bien organisé, joli parcours (36 + option 1 et 2) et paysages magnifiques. Seul bémol la descente de l'option 2 du 36 kms qui à mon avis est trop technique. A l'année prochaine

C'était vraiment une très belle journée rando et très bel accueil, bénévoles au top, points de ravitaillements très bien fournis, vraiment super. Merci.



70 km de très beaux parcours...
Bravo pour la trace, bravo pour l'organisation et bravo aux bénévoles... à l'année prochaine

Merci à tous les organisateurs et bénévoles pour cette belle journée, de beaux parcours et une belle convivialité, à l'année prochaine 🙌🙌🙌



Bonjour,
Je vous confirme que nous avons passé une très belle journée, d'autant plus que le temps était formidable. Merci à tous, à tous ces bénévoles qui étaient là pour nous. Je fais du bénévolat sur les trails, je sais ce que c'est...
Pour ma part, j'ai fait le parcours de 24 kms car je viens tout juste de me mettre au VTT. Très joli parcours, dommage que j'ai de la peine à lâcher les freins....
A 46 ans, pas facile de passer par-dessus ses peurs !

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

Cie Fromagère et Paysanne

Vallée Verte

Fruitière de Bogève

www.fruitiere-de-bogeve.com

74420 - BOÈGE

Tél. 04 50 39 98 23

RENAULT
La vie, avec passion

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

25 Impasse des Chapotines
ZAE chez Merlin
74420 SAINT ANDRE DE BOÈGE ☎ 04 50 39 16 96

GARAGE DES MARRONNIERS
Matthieu LOCATELLI

Karine B coiffure

Mardi mercredi jeudi de 8h30-12h 14h-19h
Vendredi 8h30-19h samedi 8h-17h

Karine Betti
Coiffeur créateur

200 Route de la vallée verte
74250 Fillings

04 50 31 14 20

Condevaux
TRAVAUX DE MAINTENANCE

BUREAU : 04 50 39 11 69
FAX : 04 50 39 06 67
590 route de la natalité
BUIROIGNIN - 74420 BOÈGE
www.condevaux.com

Condevaux
AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR & T2

multi dep SAS

DÉPANNAGES - MAINTENANCE
CONTRAT D'ENTRETIEN

Tous brûleurs, flouï, gaz, bois,
chaudières électriques

Régulation automatique de température

Energies renouvelables - Pompes à chaleur - Chaudières à granules

Secteur Genevois-Chablais-Faucigny
Z.A.E - 145 route de Serre
74250 FILLINGS
04 50 36 20 20 - Fax : 04 50 36 23 30

Agence Secteur Pays Mont Blanc
278 avenue St Martin
74700 SALLANCHES
04 50 18 84 69
Fax : 04 50 18 04 48

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 BOÈGE

Accro'Souvenirs

La Vallée Verte Bike Tour 2019 en chiffres

**Vallée Verte Bike Tour
2019**

**5 parcours
VTT**

**2 parcours
pédestres**

**70
bénévoles**



**122 kilomètres
balisés**

**295 flèches
directionnelles**

**5 kilomètres de
chemins réouverts**

**5000
flyers**

**450
affiches**



1 tombola

44 lots

Des milliers de partages sur facebook

500 repas servis



25 litres de sirop

800 litres d'eau

1200

Tuc

5 ravitaillements

**115 plaques de
chocolat**

25 kg d'oranges

**28 kg de fromage
d'abondance**

450 barres de céréales

250 bananes

100 pommes



Une journée sportive mais aussi, une journée de découvertes, de rencontres et d'émotions...

Une aventure qui se vit sur les sentiers de la Vallée grâce à nos producteurs locaux, partenaires, sponsors, bénévoles et à vous tous participants !

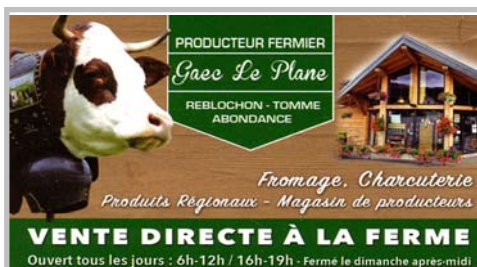
LES SPONSORS ET PARTENAIRES

- Culture Vélo
- Eaux de Thonon,
- Satoriz,
- Green Track,
- Go Sport
- Spie
- Le Foyer des Moises
- Mountain Service
- Super U
- Béatrice Larzul
- Les Flammes de Haute-Savoie,
- O'biozz,
- Jolly,
- Agence Immobilière des Vallées
- FFVélo

32 000 pas effectués ce jour par Franck, un des piliers de cette manifestation.

Cependant, un chiffre reste inconnu...

Le nombre de coups de pédales donnés durant cette journée !!!'année prochaine :-)



Travailler avec nos entreprises ou producteurs locaux

Comme lors de toutes les manifestations que le club organise, toute la nourriture ou services proviennent, autant que possible, de producteurs ou entreprises locales.

Nous sommes très attachés à faire travailler notre tissu local.

Chablais Renouv'eau
Plomberie - Chauffage - Dépannage

06 44 04 02 68
74420 Habere-Poche

Email: Chablais.renov-eau@hotmail.com



**Station Service
Vallée Verte**

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

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

74420 BOËGE - 04 50 31 20 36

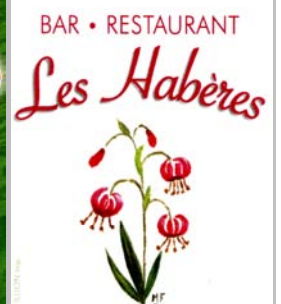
AtoutsBois

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



Chez Sophie et Serge

Tél. 04 50 39 55 70
74420 Habère-Poche

Accro'Souvenirs

Nuit des Hiboux 2019

Toujours autant de succès !

En effet, la Nuit des Hiboux, organisée cette année pour la 19^{ème} fois, a rassemblé pas loin de 250 participants malgré les quelques gouttes qui se sont invitées au moment du départ.

On ne se lasse pas de faire chaque année cette randonnée nocturne le long de la Menoge. Et oui, cette balade VTT qui commence à la tombée de la nuit et qui se poursuit dans l'obscurité pendant une quinzaine de kilomètres fait le bonheur des petits et des grands !



Nombreux sont ceux qui se laissent tenter à goûter à cette ambiance un peu mystérieuse... Se laisser guider sur les sentiers par la lueur de sa frontale crée tout le charme. Découvrir à l'orée du bois, le lac de la Crossettaz illuminé de mille feux ajoute de l'émotion au spectacle. Trouver, à chaque passage dans une nouvelle commune de la vallée, des hôtes qui vous offrent avec bonne humeur de quoi reprendre quelques forces, apporte jovialité.



La communauté de Communes, les Mairies et l'association du ski-club de la Vallée Verte s'associent le temps d'une soirée étoilée pour vous apporter une randonnée que vous n'êtes pas prêts d'oublier ! Un grand merci à tous...

**MRI**
MAINTENANCE & RÉSEAUX 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

**GREENTRACK**
CYCLING MOVING SOLUTIONS

99 ROUTE DE TANINGES
74100
VETRAZ MONTHOUX
TEL: 04 50 95 75 57



**SPECIALISTE
VELOS
ELECTRIQUES**

**VTT / VTC
E-ROAD
URBAIN**



cannondale CONWAY FOCUS

WWW.GREENTRACK.FR

RIESE & MÜLLER

VICTORIA
1870 / EST. 1880

WINORA

Samedi 16 novembre 2019 Journée de préparation

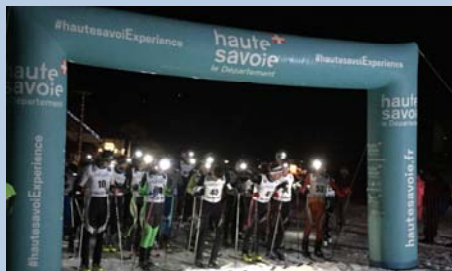
des pistes de la station des Habères.
Ouvert à tous !

Samedi 9 novembre 2019 La nuit de la Glisse

Soirée festive à la salle polyvalente d'Habère-Poche pour fêter les 80 ans du ski-club, démarrer la saison de ski et passer du bon temps tous ensemble skieurs et non skieurs!

Bar, musique et projection de films de ski ou VTT du club... Venez nombreux !!!

Vendredi 24 janvier 2020 Montée de Poche



9^{ème} édition

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

www.monteedepoche.com

Mercredis de février 2020 Les Habères sous les réverbères

Les 4 mercredis des vacances d'hiver, Habère-Poche vous invite à des soirées nocturnes. 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, l'ESF, la station des Habères, et l'Office de Tourisme des Alpes du Léman. A partir de 17h.

Mars 2020 Critérium de saut

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

www.skiclub-valleeverte.org



Samedi 27 juin 2020 Nuit des Hiboux



20^{ème} édition

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

www.nuitdeshiboux.com

Juillet 2020 Compétition nationale



Concours national comptant pour la tournée nationale de saut à ski.

www.skiclub-valleeverte.org

Dimanche 30 août 2020 Vallée Verte Bike Tour



5^{ème} édition

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

www.valleevertebiketour.com

Résultat du Quizz du numéro précédent

- 1 Vue depuis les Haut Féron au dessus Mégevette avec Haute Pointe sur la gauche.
- 2 Vue de la Vallée Verte depuis l'Herpettaz, hameau au dessus des Macherets à Habère-Lullin.
- 3 Vue de la Vallée Verte depuis le Forchat
- 4 Vue sur le lac Léman et Bons en Chablais depuis le sommet dans anciennes pistes de ski de Supersaxel
- 5 Vue sur les cols de cou et des Moises et le Forchat depuis le vallon sous l'arrivée du télé-siège de la Frastaz à Habère-Poche
- 6 Vue sur le Mont Billat depuis le sommet du chemin des Myrtilles sous le télé-siège des Crêtes à Habère-Poche


BEAUDOIN CONCEPT
Aménagements Paysagers

Didier Martinez
Artisan peintre



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



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



Jean-Claude DENIS

Conseiller en Immobilier Haute-Savoie

jeanclaudio.denis@optimhome.com

www.denisj.optimhome.com

Agent commercial - RSAC : 480 985 795 THONON

VAUDAUX SPORTS

256 route du col
74420 HABERE-POCHE
Tél 04 50 39 52 29

vaudauxsports@orange.fr

FROMAGES DE CHEVRE FERMISERS

La ferme des Moises
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
fermé le lundi et jours fériés
lafermedesmoises@orange.fr
Tél. 07 72 55 62 90
171, route du Mas de l'Épée
74420 Habère-Poche
ferme Des Moises



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

Accro'Association

Le foyer de ski de fond des Moises

Ce lieu est aussi depuis plusieurs années incontournable pour les vététistes avec la Descente de la Menoge. Cette année, nous avons pu profiter de la nouvelle remorque pour la remontée des vélos. Elle a l'avantage d'être beaucoup plus sécurisante et de préserver les cadres. Aujourd'hui c'est le VTAE qui a le vent en poupe. Les sorties s'allongent, le public s'élargit et les difficultés se nivellent. Les retours sur les nouveaux SCOTT Genius eRIDE



720 ont été très positifs. Quant à l'itinéraire préféré, Très-le-Mont/Mont Forchat reste le plus prisé.

Pour terminer avec les 2 roues, la Pumptrack continue toujours d'attirer autant de draisiennes, trottin-

nettes, skateboards et BMX. Cette cohabitation se passe généralement très bien. C'est un bel investissement et nous sommes très heureux de voir qu'il est apprécié par tous les types de pratiquants. Nous en profitons pour rappeler que le port du casque et la présence d'un parent pour les plus jeunes sont obligatoires.

Concernant les activités proposées par les prestataires, le retour des Âneries de Caro a été salué. Caroline a pu partager sa passion auprès d'un public généralement jeune et émerveillé par cet animal très intelligent, affectueux et plein de tendresse. Vous pourrez retrouver les ânes dès cet hiver en partant sur les traces de la Fée Verte (et peut-être même en traineau !). Le tir à l'arc avec Nicolas a connu un succès mitigé pour son lancement. Les stages n'ont pas atteint le minimum de participants nécessaires mais les séances de découverte du vendredi ont été très prometteuses. L'activité sera à nouveau proposée au printemps avec un cycle de 8 séances et un stage découverte les 20 et 21 juin.

L'intersaison est synonyme pour nous de préparation des pistes. Au programme : le broyage et la tonte, la pose des drains, la mise en place de palettes et géotextile dans les zones humides, la

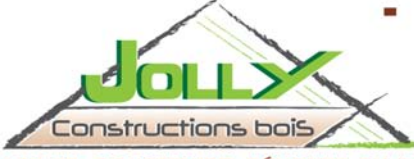
La saison estivale s'est très bien déroulée pour l'association et les utilisateurs du Foyer des Moises. Le plateau des Moises a toujours été un lieu incontournable pour les randonneurs en quête d'authenticité.

signalétique avec les flèches directionnelles et les jalons, la pose des filets à neige et peut-être des ganivelles en châtaignier sur quelques portions. Cet hiver nous proposerons toujours les nocturnes le mardi soir (pistes 17h-21h et salle hors-sac jusqu'à 22h30) ainsi que la fondue.



Selon nos possibilités, nous souhaiterions proposer une 2ème nocturne le samedi soir pendant les vacances d'hiver (22, 29 février et 7 mars 2020). Pour ceux qui souhaitent découvrir le ski de fond et biathlon en nocturne, nous vous proposerons une initiation gratuite dans le cadre du Nordic Happy Hour le Vendredi 3 Janvier de 18h à 21h, en partenariat avec Haute-Savoie Nordic.

Pour clôturer cet article, le Foyer des Moises a validé une étude de faisabilité pour un Circuit VTT à accès gratuit dans la partie communale de la forêt sous le Crêt Vernay. C'est l'ONF via son chef de projet « VTT » qui sera chargé de réaliser cette étude et de proposer 3 tracés de pistes faciles et ludiques orientées principalement pour les jeunes. Si tout va bien, les travaux devraient avoir lieu au printemps prochain pour une ouverture à l'été.



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

IMAGINER. CONSTRUIRE. RÉNOVER EN BOIS

SAS JOLLY - 105, ZAE Chez Merlin - 74420 Saint André de Boège - Tel: 04 50 73 80 27 - Fax: 04 50 73 86 64
E-mail: contact@jollyconstructionsbois.fr - Web: www.jollyconstructionsbois.fr
S.A.S. au capital de 30 000 € Siret 384 507 851 00028 RCS ANNECY - RC 384 507 851 TGB - APE 4391A



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



**AUTO ÉCOLE DES
VOIRONS**

Sylvie BRIFFAZ
Gérante

TÉL. 06 14 64 68 41

130, rue de la Vallée Verte - 74420 BOÈGE
autoecolelesvoirons@gmail.com



**Auberge
du Bois Noir**

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

Denis Vanson
Sébastien Bracc

CONVERSET SARL

**Chauffage - Energies renouvelables
Sanitaire - Ventilation
Depuis 1954**

Habère-Poche - 04 50 39 52 34



la diligence
bar restaurant

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

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

La LPO est une association de protection de l'environnement reconnue d'utilité publique. En Haute-Savoie, elle agit sur l'ensemble du département, depuis 1995, à travers 4 axes d'action : la connaissance des espèces, la protection des populations, la sensibilisation de tous les publics et le militantisme. Elle organise plusieurs activités tout au long de l'année : venez découvrir leurs actions !



**AGIR pour la
BIODIVERSITÉ**
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

La migration des papillons

06 octobre : En octobre, c'est la pleine saison de migration ! Venez découvrir le spectacle des passereaux qui rejoignent leur site d'hivernage et compter les vulcains, ces papillons capables de traverser la Méditerranée. Rendez-vous à 8h au lac des Mines d'Or à Samoëns (à Morzine, prendre la vallée de la Manche que vous suivrez jusqu'au bout). Prévoir de bonnes chaussures, votre matériel optique et des vêtements chauds.

Renseignements et inscriptions obligatoires auprès de René Adam à adam.rene@wanadoo.fr ou au 06 08 93 24 31.

Chantier d'entretien d'un alpage à Morzine

12 octobre : Pour la 4ème année consécutive, la LPO viendra en aide à Raphaël Baltassat pour l'entretien d'une partie de son alpage sur la commune de Morzine (au-dessus de Morzinet). Le but est de contribuer au maintien de milieux ouverts favorables à la biodiversité, dans des coins occupés notamment par le Tétralyre.

Le programme est encore à définir mais vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire à haute-savoie@lpo.fr

Formation comptage oiseaux d'eau

03 novembre : Que sont les comptages des oiseaux d'eau ? À quoi servent-ils ? Comment identifier les oiseaux et les compter ? On vous montre tout ! Rendez-vous à 8h30 au parking de la réserve du delta de la Dranse à Thonon-les-Bains (Saint-Disdille). Prévoir de bonnes chaussures, votre matériel optique et des vêtements chauds.

Renseignements et inscriptions obligatoires auprès de René Adam à adam.rene@wanadoo.fr ou au 06 08 93 24 31.

Réunion mensuelle – l'évolution du monde vivant

15 novembre : Nous vous emmènerons sur les traces de Darwin pour explorer l'évolution du monde vivant. N'oubliez pas d'emmener un casse-croûte à partager ! RDV à 19h30 au magasin Gaïa, 29 avenue de la Fontaine Couverte à Thonon-les-Bains. Ce magasin bio et sans emballage nous met à disposition une partie de ses locaux pour la soirée ; profitons-en pour organiser une réunion zéro déchets ! Apportez vos couverts, assiettes et gobelets réutilisables, des denrées sans emballage (ou à emballage lavable et réutilisable) ... objectif zéro poubelle !

Recensement des oiseaux d'eau du Léman

17 novembre : Passionné(e) par les oiseaux d'ici et d'ailleurs, professionnel(le) ou amateur, votre participation au comptage des oiseaux d'eau hivernants sur le lac Léman est essentielle. Accompagné(e) par des ornithologues expérimentés et selon un protocole bien défini, venez re-



chercher, identifier et dénombrer les oiseaux d'eau présents sur les rives françaises. Rendez-vous 8h30 à Excenevex, sur le parking de la plage, pour une grande matinée de birding, rigoureuse, didactique et conviviale. Prévoir vêtements météo-compatibles (bonnet et gants non superflus), chaussures de marche et matériel optique (jumelles, longue-vue), voire comp- teur de poche...

Possibilité de déjeuner en self-service ; après-midi "after" ornitho sur le spot le plus intéressant du jour.

Coordination, renseignements et inscriptions obligatoires à : stephane.carr@gmx.com

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



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

SPORT
2000
ISA SPORT

Village des Habères
74420 HABERE-POCHE
04 50 95 79 90
06 07 62 68 30
isasports@orange.fr

Accro'Santé

La douleur chez le sportif

Le sport, quel que soit le niveau auquel on le pratique, nécessite toujours un engagement physique pouvant parfois générer des douleurs, et évidemment encore plus les sports extrêmes. Léonie Gasquet, Emma Meynet -Cordonnier et Alexandre Bossut, en classe de première en section ski à Chamonix, ont dans le cadre de leurs « travaux pratiques encadrés » pour le Baccalauréat étudié la douleur. Le sportif la ressent-il de la même façon ? Pourquoi la ressentirait-il différemment ? Pour documenter leur recherche, ils ont interviewé deux sportifs de l'extrême.

Le premier Michel Collomb-Clerc a participé à des expéditions au Dhaulagiri dans le massif de l'Himalaya et le second Claude Hugard est « trailer » longue distance et a participé à l'UTMB.

« Lors de votre activité physique, ressentez-vous la douleur ? Peut-on dire que vous avez souffert ? »

MCC : « Faire du sport est une lutte constante contre soi-même. Contre la facilité de s'arrêter, contre les douleurs musculaires, contre le stress de la performance. Cet ensemble de conditions forme une sorte de mal-être ou même de souffrance selon le niveau d'activité physique. Plus le niveau d'activité est élevé, plus la lutte est sévère et plus la souffrance du sportif sera grande ».

CH : « Je ressens la douleur mais elle est oubliée à moyen terme avec la réussite du « challenge ».



« Pourquoi, selon vous, une douleur difficile à supporter quand on est malade, est-elle supportable quand on fait du sport ? »

MCC : « La souffrance dans la maladie est une situation qui semble être le signal d'alarme d'un dépérissement voire d'une première étape vers la diminution de nos capacités physiques. Le sport est un acte volontaire et l'on sait que sa pratique amène un futur bien-être et donc fatalement la douleur associée au sport en sera plus supportable ».

CH : « On vit une passion, une volonté, on a un objectif, on est prêt à vivre la douleur, on a le mental ».

« L'entraînement peut-il modifier la perception de la douleur ? »

MCC : « L'entraînement est la clé du sportif. S'entraîner permet de se familiariser avec le sport, d'affiner sa propre technique afin d'améliorer ses performances. Cela ne va pas sans apprentissage parfois long et difficile et sans douleur et grincement dans les répétitions des gestes.

Les sports de fond pratiqués régulièrement provoquent la production dans l'organisme des endomorphines qui ont alors un rôle d'antidouleur. On peut donc devenir « accro » à ses propres substances générées par l'organisme et donc accro par exemple à la course à pied. »

CH : « Il nous permet de nous habituer à certaines douleurs qui peuvent être passagères au final. »

Ar@mis
conseil
Société d'Expertise Comptable

144 Clos le Panorama
74250 VIUZ EN SALLAZ
04 50 36 94 25

17 rue de Montréal
74100 VILLE LA GRAND
04 50 92 65 95

www.aramisconseils.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

Metro
www.metro-fr.com 0450390849



Concepteur et fabricant
d'appareils électroniques
de mesure de précision

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

CULTURE
vélo
des vélos et des hommes®

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



« Le mental peut-il modifier la perception de la douleur ? Vivre quelque-chose d'exceptionnel, appartenir à un groupe, reconnaissance du groupe, de la société... »

MCC : « La reconnaissance de soi en société est un moteur extrêmement fort. Le besoin de se valoriser peut nous mener à aller au-delà de nos performances habituelles en faisant fi de ses douleurs. »

CH : « Suivant le mental, et ce, même dans la vie courante, la douleur est différemment supportée. En course, de par son engagement et sa volonté, je pense que le corps maîtrise mieux cette douleur surtout, effectivement avec la « pression » du challenge et de la réussite. »

« Le fait d'avoir décidé de pousser ses limites et d'éventuellement souffrir rend-elle la douleur plus supportable ? »

MCC : « La décision de faire passer la performance avant la condition corporelle peut effectivement amener le sportif à dépasser ses limites. Le mental a un rôle prépondérant dans la réalisation de performance. Mais cela peut toutefois entraîner le sportif à se blesser. Ecouter son corps devrait être le leitmotiv de tout sportif qui se respecte »

CH : « C'est évident, tant que la tête tient, le corps tient ! »

« Est-ce également, parce que l'on sait que l'on peut décider de ne plus avoir mal en arrêtant son effort, qu'elle est supportable ? »

MCC : « Cela rejoint ce qu'on peut dire de la souffrance dans une maladie par rapport à la souffrance du sport. Le sport reste un acte volontaire et le sportif sait à tout moment que décider d'arrêter son effort va arrêter sa souffrance. Cependant la décision de suspendre son effort reste corrélée à beaucoup de paramètres. Par exemple dans une compétition, le sportif ne se pose normalement pas cette question. Il va aller au bout de lui-même s'il veut rester dans la mouvance de la compétition. »

CH : « Risquer d'arrêter est pour moi un choix compliqué...de plus en arrêtant l'effort rien ne garantit la fin de la douleur, au contraire...mais effectivement la notion de challenge et non d'obligation interagit certainement. »

Grâce à ces deux entretiens, nous comprenons que le sportif ressent la douleur, mais qu'elle est quand même différente de la douleur de la maladie sur plusieurs points :

- C'est une douleur choisie et non une douleur subie.
- Le sportif a un objectif de réussite et il peut « apprivoiser » la douleur grâce son entraînement.
- Il sait aussi que la douleur peut s'arrêter quand on décide d'arrêter l'effort (ce qui rend la douleur plus supportable).
- La douleur est une épreuve à passer pour atteindre un bien-être physique et mental avec la jouissance d'avoir atteint son objectif et d'être reconnu comme-tel par la société.
- La douleur du sportif n'est pas que physique, elle peut aussi être une douleur morale liée à la lutte contre soi-même, le stress de performance...
- L'effort physique intense permet la sécrétion d'une hormone, l'endorphine. Celle-ci possède une structure moléculaire proche de la morphine. Elle réduit le ressenti de la douleur l'anxiété et l'angoisse. On peut même y devenir « accro » car cela permet de dépasser ses limites. Cependant, cette prise de risques entraîne parfois des blessures car on peut être grisé et cela devient ce que l'on appelle un « comportement ordalique » ou le risque de se faire mal n'a quasi plus d'importance !

Pour conclure, on voit que le sportif peut mieux supporter la douleur induite par son activité physique grâce à des mécanismes d'adaptations physiologiques et aussi en mobilisant des ressources psychologiques dans un contexte socio-culturel qui lui est propre.

<i>E & R Pauvert</i> ARTISAN BOULANGER & PATISSIER St Jean D'Aulps 04 50 79 64 08	Yoga Vallée Verte à Villard Catherine Marceau Tél. : 06 41 55 58 46 yoga-vallee-verte@laposte.net
DECORZENT Boucherie • Charcuterie • Traiteur 74470 LULLIN - Tél. 04 50 73 81 16	SCIERIE félisaz Particuliers et Professionnels scierie-felisaz.com

Accro' Santé

Octobre Rose

Octobre rose
à VILLARD



Dans le cadre de la campagne annuelle de communication destinée à sensibiliser au dépistage du cancer de sein féminin et à récolter des fonds pour la recherche

"Parce qu'ensemble, on est plus forts"

A PLAINE JOUX, Samedi 19 Octobre 2019

2 parcours de marche

Inscription : 10 €, 5 € pour les - de 10 ans.

Possibilité de repas sur place pour 10 €

et repas enfant-de 10 ans = 1 sandwich et 1 boisson pour 5 €



Marche Rose à Villard



1ère marche pour Octobre Rose

Samedi 19 Octobre 2019



Parking de Plaine Joux

Inscriptions sur: www.villard74.fr

Départ : 9h30 - Grand parcours - 9km (2h)

Départ : 10h30 - Petit parcours - 4km (1h)

10 €

Inscriptions à la marche

5€

Pour les enfants
de moins de 10 ans

Repas
sur place

10 €

Organisée par



Diets
Pâtes
Tomme
Pomme

Menu enfant 5€

Bénéfices entièrement reversés à Octobre Rose



Nouveau
**CR-V
HYBRID**

L'hybride,
les sensations
en plus



Louez votre Honda,

ON VOUS OFFRE
L'ENTRETIEN⁽¹⁾
ET LA GARANTIE⁽²⁾

A PARTIR DE
339€/MOIS⁽¹⁾

Location avec Option d'Achat 60 mois.
ASSURANCE PERTE FINANCIERE INCLUSE
1^{er} LOYER DE 4 750 €⁽¹⁾, puis 59 LOYERS de 339,44 €
MONTANT TOTAL DU
avec option d'achat finale 39 917,96 €

UN CRÉDIT VOUS ENGAGE ET DOIT
ÊTRE REMBOURSE. VÉRIFIEZ
VOS CAPACITÉS DE REMBOURSEMENT
AVANT DE VOUS ENGAGER

Consommations et émissions du modèle présenté en
cycle mixte : 5,5 L/100 km et 126 g de CO₂/km³.

⁽¹⁾ En cycle mixte NEDC corrigé.

⁽²⁾ Offre accessible aux particuliers et professionnels jusqu'au
30 juin 2019 pour toute location location avec option d'achat
LOA ou crédit-bail d'un véhicule Honda CR-V neuf de 35 à
60 mois. Exemple de LOA sur 60 mois et 50 000 kilomètres
maximum : pour la location d'un Honda CR-V 2.0 i-MMD 2WD
Crossover neuf au prix de 34 000 € (sans peinture métallique) soit
32 800 € après déduction de 1 200 € de remise.

1^{er} loyer 4 750 € puis 59 loyers de 339,44 €. Montant total
du : hors option d'achat 24 717,96 €. Option d'achat finale
15 200 €. Coût assurance facultative perte financière facultative
auprès de Cardif Assurance Vie et Cardif Assurances Risques
Divers 20,05 € / mois inclus dans le montant des loyers.

Coût total assurance facultative : 1 054,90 €. Sous-réserve
d'acceptation par Honda Finance, département de Cofica Bail, RCS
Paris 309 181 024, 1 bd Haussmann 75009 Paris, N°ORIAS
07 023 197 (www.orias.fr). Société soumise à l'Autorité de
Contrôle Prudential et de Résolution 4 Place de Budapest - 75436
PARIS CEDEX 09. Vous disposez d'un droit de rétractation.

⁽²⁾ Entretien et extension de garantie au-delà de la garantie
constructeur 3 ans offerts avec LOA Honda neuve 36 à 60 mois 30
000 kms max / an pendant toute la durée de la location. Contrat H
Bail N°21701105 - produits de la RCN Nantaise 078 401 0001
et la RCN Nantaise, entreprise régie par le code des assurances
RCS Nantaise 327 061 326, proposé par Honda Finance.

Offerte sur www.honda.fr : CR-V 2.0 i-MMD 4WD Exclusive avec peinture
métallique au prix net de 45 000 €
1^{er} LOYER 6 100 € puis 59 LOYERS de

488,59€

MONTANT DU hors option d'achat 34 025,01 €

MONTANT TOTAL DU location d'achat incluse 54 716,99 €

Option d'achat finale 10 700,00 €

Découvrez la nouvelle
technologie Honda

HYBRID i-MMD
Intelligent Multi-Mode Drive

AUTOSPRINT
2, Rue Gaspard Monge
74100 ANNEMASSE
Tél. : 04.50.380.955
www.autosprint.com

Nouvelle discipline cette année au ski-club avec une section télémark. Animée par Nicolas Wack tous les dimanches matins, ce sera l'occasion de découvrir cette discipline méconnue dans une ambiance décontractée....

Inventé par un menuisier Norvégien en 1868 dans la province de Télémark, d'où son nom et remis au goût du jour par quelques américains dans les rocheuses au début des années 80, le Télémark a même sa devise « talon libre esprit libre ». Oui, de plus en plus d'adeptes peuvent confirmer, une fois que vous maîtrisez l'art de la fente en genuflexion on se libère facilement l'esprit des petits tracasseries quotidiens.

Le télémark c'est l'art de l'équilibre, comme au ski, il ne faut pas se tenir vers l'arrière, mais avec les talons détachés il ne faut pas trop être vers l'avant sous peine de basculer tête la première vers les spatules dès la première difficulté. Contrairement au ski loisir où la répartition des appuis dans la courbe entre les 2 jambes est environ de 80% / 20%, afin d'assurer une stabilité il faut répartir les appuis équitablement 50%/50%.

L'évolution du matériel de ces vingt dernières années permet une pratique sportive engagée. Les sensations sont différentes, on skie plus proche de la neige ce qui rend la prise d'angle très ludique voire grisante avec de la vitesse. Les sensations sont particulièrement « bluffantes » en poudreuse où les fentes successives des virages créent une impression de rebond et de « flottaison » inégalable.

Cette discipline nordique n'est pas plus susceptible de provoquer des blessures que les autres sports de glisse sur la neige. Au contraire, des spécialistes en biomécanique affirment que le télémark

sollicite moins les ligaments croisés que son cousin Alpin.

Le télémark dispose aussi de compétitions internationales. Il existe un circuit coupe du monde de télémark comme il en existe pour le ski alpin. Les différents formats de courses de cette discipline spectaculaire proposent un saut avec une longueur minimale dont la réception doit être réalisée en position télémark sous peine d'une pénalité de temps, un virage relevé à 360° appelé « loom » et même une partie de skating afin de tester l'endurance le tout intégré dans un slalom géant. Les grandes nations fréquemment présentes sur les podiums internationaux sont la Suisse, les pays Scandinaves et bien sûr la France.

Un niveau de ski 3ème étoile est suffisant pour débiter. Si vous voulez découvrir (et plus si affinité) cette discipline ludique et sportive rendez-vous tous les dimanches matins

devant l'ESF d'Hirmentaz à partir du 22 décembre. Des entraînements débutants et avancés sont assurés bénévolement par les 2 moniteurs fédéraux de la section télémark du club de ski de fond de Bellevaux et le moniteur fédéral télémark du Ski Club de la Vallée Verte. Le SCVV propose cette année une licence loisir pour profiter de cette discipline ouverte à toutes et tous. Ces séances sont aussi ouvertes à tous les licenciés compétiteurs Alpins. D'autres horaires pourront-être envisagés si vous vous présentez nombreux pour vous muscler les cuisseaux.

Renseignements inscription et matériels :

info@skiclub-valleeverte.org



POMEL Frères
La passion du Bois
218 Chemin de Riondy - 74420 BOËGE - 06 89 41 88 00
pomel.freres@orange.fr

Réparation auto toutes marques
Nicolas PERRIN
04.50.95.27.23
tim-on@orange.fr
GARAGE TIM'ON
Z.A.E chez Merlin
74420 St André de Boège

IV INVICTUS
VINS & SAVEURS
2484 route de l'Eculaz
74930 REIGNIER-ESERY
Tél : +33(0)6 12 72 32 46
invictus.vins@gmail.com

FOUCHER
AUTO-ÉCOLE
Permis AAC - B - B Supervisé
18, rue Léandre Vaillat
74100 ANNEMASSE
04 50 92 60 47
2, rue du Bief
74380 BONNE
04 50 82 40 78

Les flammes de Haute-Savoie
Fillinges France

Aux Touristes
Hôtel ** Restaurant
Entre lacs et montagne...
Habère-Lullin
Haute-Savoie
Hôtel Restaurant Aux Touristes
1850 route Vallée Verte - 74430 HABÈRE-LULLIN
Tél. 04 50 39 50 42 - Fax 09 700 679 01
auxtouristes.hb@wanadoo.fr - www.auxtouristes.com

Accro'Champions

David Rolandez

Depuis plusieurs années, David Rolandez, qui entraîne les jeunes fondeurs du Ski-club de Villard, intervient au sein de notre club en encadrant les stages d'été auxquels participent nos jeunes mais aussi les entraînements de la section VTT que nous avons mis en place depuis ce printemps en étroite collaboration avec Boris Tourne. Jurassien d'origine, David a eu la bonne idée de rejoindre notre région pour le plus grand plaisir des jeunes qui partagent avec lui des moments précieux et profitent pleinement de son expérience de sportif de haut niveau. Nous avons donc profité des belles journées d'automne pour échanger avec lui et revenir sur sa belle carrière de vétériste...

A quel âge as-tu commencé le VTT et à quel âge as-tu remporté ta première victoire ?

J'ai commencé le VTT à 13 ans et à 14 ans, je remportais ma première victoire, lors d'une compétition dans le Jura.

Comme beaucoup de jeunes du collège de Boège, tu as suivi ta scolarité au collège en sport étude ski de fond. Comment es-tu arrivé au VTT alors qu'à l'époque, le VTT n'en était qu'à ses débuts ?

J'ai découvert le VTT, lors d'un stage d'été du Comité Nordique Jura, et au printemps suivant, j'achetais mon premier VTT, après ma 1ère victoire.



Je ne pensais pas en arriver-là mais l'envie et la motivation étaient fortement présentes. C'est un enchaînement de résultats qui m'ont permis de graver les échelons. Il y a eu aussi mon entraîneur qui m'a suivi de ma scolarité en sport étude aux Rousses jusqu'à ma dernière année de sportif de haut niveau professionnel, et qui m'a accompagné et soutenu.

En 1991, tu remportes ton premier titre de champion de France cadet ? Comment gère-t-on un tel succès à 16 ans ?

Je n'ai pas eu l'impression d'avoir à « gérer ». Concentré sur un objectif et par ailleurs encadré et accompagné par mes parents et mon entraîneur, cela s'est fait naturelle-



ment. Je ne pensais pas en arriver-là mais l'envie et la motivation étaient fortement présentes. C'est un enchaînement de résultats qui m'ont permis de graver les échelons. Il y a eu aussi mon entraîneur qui m'a suivi de ma scolarité en sport étude aux Rousses jusqu'à ma dernière année de sportif de haut niveau professionnel, et qui m'a accompagné et soutenu.

Dans un sport peu médiatisé comme le VTT et surtout à une époque où la pratique n'était pas aussi répandue qu'à l'heure actuelle, cela doit être difficile de trouver des sponsors pour financer ses entraînements, son matériel et ses déplacements. A cette époque, y avait-il un statut « pro » dans le VTT ? En 1995, tu as intégré le team Lapière. Qu'est-ce que cela t'a apporté ?

J'ai eu la chance que les années 90 soient le début du VTT et que les marques du marché voulaient être représentées. De 1991 à 1994, je bénéficiais de contrats « matériel/déplacement/prime ». Puis la Team LAPIERRE m'a fait signer un statut professionnel.

La structure Team m'a permis de me libérer de toute logistique et de gestion du matériel. Elle m'a permis de me concentrer sur l'entraînement et les compétitions.

En 1999, après de nombreux succès nationaux et internationaux, tu as été le premier jurassien à remporter la Forestière ? Hormis l'ivresse de gagner sur ses terres, qu'en as-tu retiré ?

Sur cette course, on empreinte les chemins sur lesquels j'ai mis mes premiers coups de pédales. Cette victoire est un très beau souvenir.

Sportif de haut niveau à l'âge de 16 ans, tu as ensuite franchi les étapes successives qui t'ont permis de construire un beau palmarès. Raconte-nous, comment tu y es arrivé, comment tu as été pris en charge et comment tu as fini par intégrer l'équipe de France.

Après mon titre de Champion du Jura, le Comité Régional m'a proposé de participer aux manches de Coupe de France et de m'encadrer. Les résultats m'ont permis de continuer ma passion. C'est ainsi que j'ai obtenu mon premier titre de Champion de France Cadet, mes premiers sponsors, ainsi que ma sélection en Equipe de France.

J'ai eu la chance d'en vivre durant 5 années durant lesquelles j'avais le statut professionnel au sein d'une équipe.

A tes débuts, pensais-tu en arriver là ? Y-a-t-il eu un déclic ou un événement qui t'a ouvert la porte de la compétition de haut niveau ?

ment.

Comment se déroule une semaine de sportif de haut-niveau ?

Une semaine se déroule sur 2 tendances.

Les semaines d'entraînement complètes 6 jours sur 7 avec 1 à 2 entraînements par jour avec du repos.

Les semaines avec des courses (donc en déplacement sur 3 ou 4 jours, voire plus) avec la reconnaissance du parcours et la compétition.

Les succès se sont ensuite enchaînés. D'autres titres, d'autres victoires, des championnats d'Europe, des championnats du monde, des participations durant de longues années dans le circuit coupe du monde. Que retiens-tu de toutes ces années passées au plus haut niveau ? Quels sont tes bons et mauvais souvenirs ?

Ce ne furent que de belles années ! Certaines avec embûches, maladies, blessures... Mais pouvoir pratiquer sa passion dans les quatre

Ouvert du mardi au samedi de 8h30 à 12h00
et de 14h00 à 19h00
Dimanche matin de 10h00 à 12h00

BRICOJARDIN

QUINCAILLERIE - JARDINAGE
EQUIPEMENT DE LA MAISON

Le Seytroux - 74470 LULLIN
Tél. 04 50 73 84 33 - Fax 04 50 73 87 03
brico.jardin@wanadoo.fr - www.bricojardin-lullin.fr

VENTE À LA FERME

PRODUITS DE LA BERGERIE & RÉGIONAUX

Fromages : tommes, yaourts
et fromages au lait de brebis
Charcuterie de brebis :
saucissons et terrines
Casseroles d'agneau

NOUVEAUTÉ 2018
CONVERSION EN
AGRICULTURE BIOLOGIQUE

ALINE & JULIEN SAILLET 1513 ROUTE DU COL DE COU - 74420 BURIGNIN
Tél : +33 6 14 04 76 45 - Mail : contact@labergeriedesroches.com
Site : labergeriedesroches.com - La Bergerie des Roches

SCI BOEX ALT 870
Location de chambres et
meublées

Route de chez Cottet
74380 Cranves-Sales
Tel : 06 89 33 88 72

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

POISSONNERIE GOY

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

PELLET-JAMBAZ

MENUISERIE Neuf & Rénovation

Fenêtres - Isolation, Bardage - Aménagement intérieur - Balcon - Terrasse - Escalier sur mesure

04 50 31 01 50

www.menuiseriepelletjambaz.com

Quel est ton meilleur souvenir de sportif ?

Mes premiers championnats du Monde en Italie à Ill Ciocco en 1991. Parce que c'était les premiers et qu'ils m'ont donné envie d'y regoûter, d'y participer de nouveau.

Quels autres sports pratiquais-tu pour compléter ta préparation ?

Je pratiquais le ski de fond, le cross et le vélo de route.

Avec quels grands noms du VTT ou du cyclisme as-tu couru durant toutes ces années ?



Je pourrais en citer de nombreux mais ils n'ont pas tous eu des carrières sportives « exemplaires »... Néanmoins, John TOMAC, champion du monde Cross Country et Descente la même année en 1991 ou encore Nicolas VOUILLOZ, 10 fois champion du Monde, avec qui j'ai partagé un podium en descente, sont deux sportifs que je retiens.

Après l'arrêt de leur carrière, la compétition manque parfois à certains sportifs qui tentent de revenir. Est-ce que la compétition t'a manqué quand tu as arrêté à 26 ans ?

Non, du tout. Je voulais m'orienter vers d'autres activités mais aussi retrouver un rythme de vie plus posé.

Parce que "vivre de sa passion" n'est pas facile, surtout après une carrière à haut-

niveau, il t'a fallu préparer ta reconversion. Qu'as-tu fait pour y arriver ?

Ayant passé, à 18 ans, mon BE de ski Nordique, qui me permettait d'avoir une activité l'hiver en alternant avec le VTT le reste de l'année, je voulais m'orienter sur une activité professionnelle le reste de l'année et j'ai donc entamé une formation de travaux acrobatiques que j'ai obtenue. J'ai travaillé durant les 10 années suivantes sur des chantiers extérieurs en falaise dans le sud-est de la France en tant qu'ouvrier puis chef de chantier.

Désormais, en plus de ton activité toujours liée au VTT, tu es également revenu à ton tout premier sport et tu entraînes les jeunes fondeurs du Ski-club de Villard durant la saison d'hiver. Quels conseils pourrais-tu donner à tous ces jeunes qui vivent déjà de façon intense leur sport ?

Je leur dirais que c'est une belle école de la vie. Que concilier école et sport est essentiel. Et qu'il faut garder envie et motivation. Que pour goûter à ses rêves, il faut s'en donner les moyens : être assidu, concentré, battant et toujours avoir l'envie de faire mieux.

Quels bénéfices peuvent tirer les jeunes sportifs (aussi bien « fondeurs » que « alpins ») d'un complément d'entraînement en VTT ?

David Rolandez

Le VTT permet de travailler le « cardio » mais également l'agilité et le sens des trajectoires très utiles à TOUS nos skieurs.

As-tu déjà été blessé durant ta carrière ? Si oui, quelles blessures ?

J'ai été blessé plusieurs fois, surtout suite à des chutes (la plus impressionnante m'a valu 36 points de suture sur le visage), mais aussi des maladies comme la mononucléose.

Tu as également monté une structure pour promouvoir le VTT, Môle Open Bike. Peux-tu nous la décrire ? <http://www.mole-open-bike.fr/>

Depuis 4 ans, j'ai monté ma structure, afin de faire partager ma passion du VTT avec des jeunes et adultes de tous niveaux.

Je les accompagne au travers de stages durant les vacances, des cours collectifs ou particuliers autour du Môle mais aussi sur le massif des Brasses à Plaine Joux et aux Moises.

Le palmarès de David Rolandez :

- Champion de France Cadet 1991
- Champion de France Junior 1993
- 6ème au Championnat d'Europe Espoir 1997
- 10ème au Championnat du monde Espoir 1997
- Vainqueur de la Forestière 1999
- Participation aux Coupes du Monde de 1995 à 2000

Contact et réservations :

<http://www.mole-open-bike.fr/>

A2S CHALEUR BOIS
Artisans de l'habitat des 2 Savoie

ZI, 111 Rue des Bracots
74890 BONS EN CHABLAIS

POELES A BOIS
POELES A GRANULES
CUISINIERS
ENTRETIEN ET RAMONAGE

EXPO SUR RENDEZ-VOUS

Tel: 04 50 31 48 84 - 06 25 45 07 44
a2s.informations@gmail.com

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

ON THE ROCKS!
Escalade

A chacun sa voie...

Cédric Boissy
D.E Escalade milieux naturels
06.74.08.26.58
ontherocksescalade@gmail.com

WWW.ONTHEROCKSESCALADE.COM

Via ferrata, Escalade,
De l'initiation à l'expert.

Esprit Coiffure
By Nath

Tel: 06.08.05.24.68 - BOËGE

Electricité Générale
13 chemin du Verdet
74420 BURDIGNIN
Tel : 09 81 17 74 18
Mail : contact@vvelec.com

VVELEC

BOUCHERIE • CHARCUTERIE • TRAITEUR

Christophe
Bouvier-Bangillon

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

Accro'Reportage

Les enfants dans les montagnes voisines

Non loin de là, le Timenkar est un plateau du Haut Atlas situé entre 2000 et 2300m d'altitude à env. 80 km au Sud - Sud-Est de Marrakech.

Près de 4000 personnes y vivent réparties dans douze douars (hameaux). On y accède par une piste de plus de 20km que les intempéries rendent souvent impraticables.



Si le plateau semble accueillant au printemps en offrant une grande variété de couleurs, il n'en est pas moins inhospitalier, froid et isolé durant les longs mois d'hiver.

La pauvreté, le manque d'infrastructures de base, la rareté de l'eau potable, l'accès aux soins médicaux inexistant, la non-scolarisation des enfants sont autant de domaines qui demandent à être améliorés.

Une association relie les Alpes du Nord au Timenkar : Étinzelles Atlas, dont la vice-présidente de l'équipe habite la Vallée Verte.

ETINCELLE-ATLAS est une association qui a pour objet de venir en aide aux enfants par l'intermédiaire des écoles, de façon à leur permettre d'aborder la vie plus sereinement, malgré les conditions de vie difficiles sur le plateau du Timenkar.

Partons à la découverte d'autres montagnes et faisons un tour vers l'Afrique pour y découvrir d'autres pistes de ski ! Le Haut Atlas au Maroc a une station de ski Oukaïmeden dotée de 5 installations à 2600m d'altitude, qui a la volonté de se développer et accueillir un nombre croissant de touristes.

De nombreuses démarches ont déjà été faites pour mener à bien le projet dans les meilleurs délais, car chaque année, les conséquences de l'hiver sont très douloureuses, les maladies dues au froid sans moyens adéquats pour se protéger et se soigner peuvent en faire porter, à vie, les stigmates aux enfants.

Première année de l'Association

Pour se rendre à l'école, certains enfants parcourent jusqu'à 14km aller-retour dans des chemins boueux ou enneigés.

La présidente raconte : « Les classes qui les attendent ne disposent pas de chauffage, les fenêtres n'ont souvent plus de carreaux, le sol en terre battue n'est pas toujours recouvert de tapis.



En hiver, les températures descendent au-dessous de zéro. Lors de notre dernier passage fin mars 2019 il faisait 4°. Les élèves étaient pieds nus, nous avons observé des crevasses sur leurs petites mains glacées et leurs joues rouges étaient gercées. »

Face à ces constatations, les premiers objectifs de 2019 furent établis : équiper chaque salle de classe de fenêtres, de radiateurs à gaz et de chaussons en laine que les enfants pourront porter pendant le temps scolaire.

Formation et réparation des véhicules
en mécanique et en carrosserie
Formation CAP et Bac-Pro

ecaut
école des métiers de l'automobile

301, route de Brégny 74250 Viuz-en-Sallaz

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

Les recettes d'Olivier
Olivier Brand, cuisinier traiteur
olivier@lesrecettesdolivier.fr
Mariages, banquets, cocktails,
tout événement sur mesure.
www.lesrecettesdolivier.fr

Les recettes d'Olivier
La Corbière
74420 Saint André de Boège

Labo : 04 50 87 27 62
Mob : 06 08 86 08 12

CHENEVAL SAS CHARPENTE



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

Accro'Reportage

Les enfants dans les montagnes voisines

Avec l'aide précieuse de Khaled et de Mohamed sur place et grâce aux fonds récoltés, les objectifs de cette année ont été atteints. A ce jour : 27 salles de classe sont équipées de fenêtres, portes et radiateurs. Et 180 chaussons tricotés ont déjà été distribués.

Les objectifs 2020

Étincelle Atlas continuera à équiper les écoles du Timenkar dans la perspective de lutter contre le froid. Parallèlement un petit bâtiment sera aménagé en salle de classe pour les petits (3-6 ans). Elle permettra à 60 enfants de se rendre à l'école : 30 le matin et 30 l'après-midi.

Le prochain voyage aura lieu en octobre 2019, pour finaliser quelques détails et planifier les projets à venir.

En parallèle à cet objectif, l'association envisage de :

- sensibiliser les enfants aux soins dentaires,
- apporter des solutions face aux problèmes ophtalmiques
- sensibiliser les professeurs pour qu'ils enseignent l'hygiène aux enfants

Pour atteindre ces objectifs, Étincelle Atlas sera aidée d'un dentiste et d'un ophtalmologue qui prévoient de se rendre sur place pour donner des consultations aux enfants. Ils visiteront chaque salle de classe, avec le matériel nécessaire ainsi que brosses à dents, dentifrice, montures de lunettes, etc., une opticienne de Marrakech s'engage à offrir les verres corrigés.

L'association Les Tricoteuses Solidaires de Haute-Savoie s'est également engagée à soutenir l'objectif de l'association pour atteindre 1000 paires de chaussons à distribuer dans les écoles avant l'hiver prochain.

Cette année, vous pourrez rencontrer et soutenir l'Association sur différents Marchés de Noël, tels que Fillings, Nangy et probablement Genève. Les lieux et dates précis seront disponibles sur le site www.etincelleatlas.com

Toujours en soutien à l'association pour vous préparer à affronter l'hiver, des séances de cardio-training sont proposées tous les samedis de 10h à 11h, animées par un professeur de sport. Ces séances qui auront lieu jusqu'au 7 décembre 2019 inclus, avec un départ devant la salle communale de Mijouet à Fillings, seront en entrée libre. Une participation de 10 euros

est demandée par personne et par séance.

Il est important de préciser également qu'aucun frais de voyage, d'hôtel, de repas ou autres dépenses des personnes qui s'impliquent ne sont pris en charge par l'association. Il y a une volonté de transparence absolue dans les comptes de l'Association.

Mais pour pérenniser son action associative auprès des en-



fants dans les hautes montagnes du Maroc, Étincelle Atlas vous propose aussi de devenir membre de l'Association. Avec un engagement de 32euros par an, vous permettez à Étincelle Atlas d'avoir une visibilité sur ces actions à moyen et long terme.

Tous les renseignements sont disponibles sur :

www.etincelleatlas.com ou en contactant la présidente ou la vice-présidente qui se feront une joie d'échanger avec vous.



06 85 05 11 08
gerardtritter@orange.fr

JFB Peinture

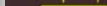
90, clos de la grosse pierre
74310 Les Houches
Tél. 04 50 54 58 64 / 06 88 29 62 65

231, route de la vallée du giffre
74250 Fillings
Tél 04 50 37 44 98 / 06 76 47 02 03

Les Gourmands Pizzeria

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

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

vola.fr #volaracing



Le Tiennolet

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



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

Accro'Spectacle

Cinéma La Trace

Villard

PRESENTATION D'UN CINEMA DE PROXIMITE



Pour faire un film de qualité, Jean GABIN avait coutume de dire qu'il faut trois choses : premièrement, un bon scénario, ensuite un bon scénario et enfin... un bon scénario !



Pour faire fonctionner le cinéma La Trace, il faut trois acteurs :

La CCVV (Communauté de Communes de la Vallée Verte) qui a fait le choix en avril 2015 de mettre à disposition du public une salle moderne et confortable.

La société La Trace, (représentée par Thierry GEORGEL) qui est en charge de la programmation, l'animation et la gestion de cette salle.

Et l'association « La Toile de la Vallée Verte » (représentée par son président Benjamin Jacquard) qui a pour but de participer au fonctionnement du Cinéma.

L'animation se conjugue surtout au pluriel :

- Les soirées 100% : 2 films et un repas entre les séances pour voyager à travers le cinéma et découvrir un pays, une région ou un thème.
- Le ciné-goûter du mardi à 17h : un film enfant pour parfaire l'éducation à l'image des plus petits.
- Quelques vendredis à 14h30 : un ciné-thé gourmand pour créer du lien social.
- Soirées échanges, rencontres : pour pouvoir causer après un documentaire de notre société.
- Les ateliers du spectateur : pour avoir un œil différent sur les œuvres projetées.
- Les métiers du cinéma où un professionnel vient nous faire découvrir ses secrets.
- Le Festival AFCAE Télérama Enfants et le Festival AFCAE Télérama, le prix Jean Lescure...
- Les fêtes sont l'occasion d'une attention particulière : Halloween, Epiphanie, Carnaval, Pâques...

La salle, un bijou pour les cinéphilos :

- Une salle de 132 fauteuils relevables avec un grand espace entre chaque rangée.
- Quatre emplacements pour les Utilisateurs de Fauteuil Roulant.
- Elle est équipée du système Fidelio pour les personnes malentendantes et mal-voyantes.
- Aucune régie publicitaire avant les bandes annonces et le film.
- Une projection numérique sur un écran de 7,65 m de base.
- Un son Dolby EX avec 12 enceintes d'ambiance pour être totalement immergé dans le film.
- Un éclairage progressif pour respecter votre sensibilité et vos émotions en maintenant la pénombre au-delà de la dernière image.
- Un système 3D actif avec des lunettes qui restituent les images sans aucune perte de luminosité grâce au système de Lampe House.

Pépinières Morel Bossus MB

producteurs depuis 1967

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

contact@pepinieres-morel-bossus.com

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



Conseils

Guillaume Foucher
Arboriste GrimpEUR Diplômé

74420 Saint André de Boège
Tél: 06 32 51 50 86



LIONEL FALCONNET
BOULANGERIE - PÂTISSERIE

74420 BOÈGE
MAGASIN DU CHÂTEAU
TEL. 04 50 39 12 20

MAGASIN DE LA VALLÉE VERTE
569, ROUTE DE LA VALLÉE VERTE
TEL. 04 50 82 72 58

74490 SAINT-JEOIRE 74440 MIEUSSY
TEL. 04 50 35 81 32 TEL. 04 50 39 43 88

Daniel TINGAUD

VENTE GESTION SYNDIC DE COPROPRIETE
agenceimmobilieredesvallees@orange.fr

www.immobilieredesvallees.fr

4 Rue de la Menoge
74420 BOÈGE



Agence immobilière des Vallées

**AGENCE IMMOBILIERE
DES VALLEES BOÈGE**

04 50 31 88 13 mob 06 31 41 36 66



Accro'Spectacle

Cinéma La Trace Villard

Un cinéma pour tous et accessible à tous :

Nous aimons la transparence et parce qu'il faut donner une valeur aux choses, nous estimons que le prix d'une place de cinéma à Villard vaut 6,50€. Peu importe le jour et l'heure de la séance, peu importe la durée du film et peu importe votre âge, votre statut, vos réductions/affiliations et autres. Notre politique tarifaire modérée permet de favoriser la mixité sociale.

Avec près de 68% de prélèvements obligatoires sur un ticket, c'est le juste équilibre dans notre mode de fonctionnement.

Bien sûr, pour vous, cinéophile assidu, la carte d'abonnement récompense votre fidélité et vous offre 1€ de remise sur chaque entrée. Enfin pour les scolaires, les animations et les événements, nous adaptons au plus juste le tarif pour satisfaire le plus grand nombre.



Les ambassadeurs du cinéma :

Grâce à leur dévouement et à leur passion du 7ème art, la vingtaine de membres actifs regroupés en association (« La Toile de la Vallée Verte ») participe au bon fonctionnement du cinéma.

Leur mission d'accueil sur certaines séances, la distribution des programmes et leur présence lors des manifestations est un maillon essentiel dans la réussite de ce lieu atypique.

En conclusion : Un cinéma convivial et familial à taille humaine qui part sa proximité défend les valeurs du mieux vivre ensemble.

Une programmation faisant l'éloge de la diversité :

Nous aimons le divertissement de qualité, le cinéma d'auteur, les documentaires et les échanges.

Du film dit « grand public » au film plus « fragile », de la VF ou de la VO, en 2D ou en 3D, il y en a pour tous les goûts.

Avec environ 1200 séances par an, vous pourrez découvrir des comédies françaises, des films de science-fiction, thrillers et policiers, des documentaires, des dessins animés et les films du grenier...

Cette programmation éclectique avec plus de 250 films différents chaque année, permet à la salle d'être classée « Art & Essai » avec les 3 labels : « Recherche/Découverte », « Jeune Public » et « Patrimoine/Répertoire ».

N°1 des préparateurs automobiles depuis 1989

POWERCHIPS[®]

INTERNATIONAL

GAGNEZ DE 15 À 55 CV !!!

E85

NOUVEAU PASSAGE À L'E85 BIOÉTHANOL

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

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

www.powerchips-international.com

OptiKid
LE SPÉCIALISTE DE LA VUE DES ENFANTS

PROF'OPTIQUE
104 rue Résidence du Pont de Fillinges
74250 FILLINGES
04 50 36 41 96

DU 1^{er} ÂGE À 8 ANS
www.optikid.fr



LANGE



DYNASTAR

Chamonix Mont-Blanc



saposedia@gmail.com

06.02.72.73.22

Cuisines

Dressings

Amenagements intérieur

Accro'Rando

Randonnée pédestre

La Crête des Voirons, une jolie balade familiale remplie d'histoires et de légendes locales.

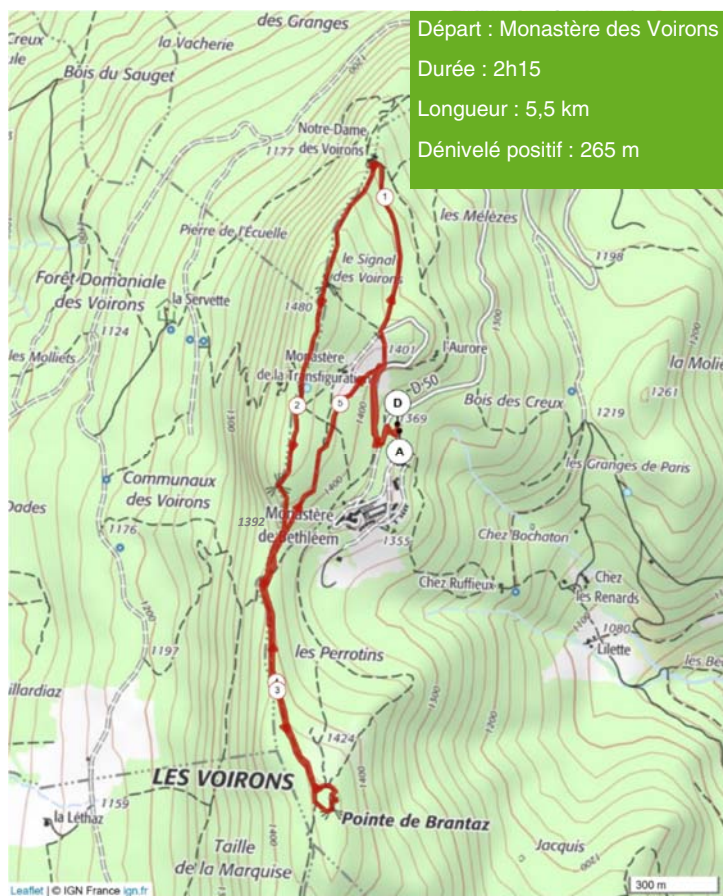
Accès : à Saxel, prendre la direction du « Monastère » (6km, 1358 m). Stationner au parking du Monastère.

La randonnée débute sur le sentier qui grimpe à l'extrémité du parking et coupe le lacet de la route interdite à la circulation. Vous la retrouvez un peu plus haut. Utilisez-la jusqu'à son terminus, à 300 mètres, de manière à rejoindre, à droite, le chemin de la chapelle de Notre-Dame-des-Voirons. Vous atteignez rapidement la chapelle édifée par le comte Louis de Langin, sorti indemne d'un affrontement avec un sanglier qui terrorisait toute la contrée. A l'intérieur de la chapelle se trouve une Vierge Noire évoquant un épisode médiéval : le comportement irrespectueux du militaire Jean Burgnard de Brens qui traîna la statue derrière sa monture et se trouva aussitôt paralysé à vie.

Pour accéder à la crête, empruntez le sentier qui s'élève entre les bancs de grès. Des marques de peinture rouge et blanche vous informent que vous rejoignez le GR Balcon du Léman. Cette ascension vous mène au point culminant, le Signal des Voirons, marqué d'une borne IGN (1480m). Traversez ce sommet d'où vous pouvez admirer les contours du Léman. Après une brève descente, votre sentier s'élargit et suit une étroite terrasse dotée d'un banc : site du Saut de la Pucelle. Prudence, passage avec du vide. Le site a été nommé ainsi suite à la culbute miraculeuse d'une jeune bergère qui avait ainsi échappé aux avances du fauconnier du seigneur de Boège...

Vous atteignez le creux de la crête transcrit sur la carte par l'altitude 1392m, endroit à repérer en prévision du retour. Poursuivez votre chemin jusqu'à la clairière. A l'automne, vous pouvez y entendre le brame du cerf. A votre gauche, le sentier grimpe jusqu'au sommet méridional des Voirons, la pointe de Brantaz (1457 m). Son pourtour est dégagé vers le nord, dévoilant les principales cimes du Chablais (Dent et Château d'Oche, Mont de Grange), les dents du Midi, le Roc d'Enfer et, côté Mont-Blanc, l'Aiguille Verte.

Revenez sur vos pas. Au creux du terrain repéré précédemment (1392 m), utilisez le chemin rectiligne qui débute à votre droite jusqu'au point de départ.



Départ : Monastère des Voirons

Durée : 2h15

Longueur : 5,5 km

Dénivelé positif : 265 m

Nous soutenir

Contenu éditorial :

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

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

Publicité :

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

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

Mécénat sportif :

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

Prochain numéro en octobre

Contact

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

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

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

Bloc-note

Le numéro 8 d'Accro'Ski (octobre 2019) a été tiré à 2000 exemplaires.

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

Les photographies illustrant ce magazine restent la propriété :

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

Equipe éditoriale

Delphine ARABI
Gaelle DUBOIS
Stéphanie GACHET
Christelle PASQUIER
Franck BLANC
Bertrand CONVERSE
Nicolas GASQUET
François PASQUIER