

## N°9 magazine gratuit





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











haute savoie
CNDS le Département
CNDS le Département
CNDS le Département

Les communes :
Boëge
Fillinges
Habère-Poche
Saint-André-de-Boëge
Villard

# ACCRO'SKI

## Le magazine du Ski-Club de la Vallée Verte

C'est parti! Le Ski club de la Vallée Verte a démarré sa 81 eme saison d'hiver sur les pistes de nos montagnes de Haute-Savoie.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Plus de 100 licenciés ont chaussé les skis pour goûter aux joies de la glisse, et des bons moments de partage entre copines et copains. Quelle formidable expérience pour nos jeunes, qui, année après année, se perfectionnent sur les planches et font évoluer leur style grâce au travail accompli avec nos entraineurs. Chaque enfant peut trouver au travers de l'un des neuf groupes de ski que nous avons au sein du club, le niveau qui lui permettra de progresser rapidement et d'atteindre le groupe supérieur l'année suivante.

Une très belle mécanique associative que l'on doit aux membres du comité et aux entraineurs qui permettent toute l'année de préparer la saison d'une manière ludique et rigoureuse. Toutes ces étapes sont très importantes pour préparer nos skieuses et skieurs à la saison d'hiver (camps d'été, préparation physique d'automne, ski sur glacier en présaison, et premiers entrainements d'hiver).

Une telle organisation nécessite bien sûr de nombreux apports financiers. C'est pour cela que le Ski-Club de la Vallée Verte vous réserve des animations multiples et variées tout au long de l'année : La Montée de Poche, Les Habères sous les réverbères, La Nuit des Hiboux, La Vallée Verte Bike Tour, Accro'glisse... Des évènements pour passer que de bons moments entre amis, en famille... dans notre très accueillante et verte vallée!

Nous tenons également à remercier toutes les entreprises qui nous soutiennent de différentes manières tout au long de l'année.

N'oublions pas notre toute nouvelle section VTT qui va reprendre dès que les pâquerettes vont faire leur apparition.

Alors, à très bientôt sur notre prochaine manifestation, mais en attendant, nous vous souhaitons tous nos Meilleurs Vœux pour l'année 2020. Et un grand merci à vous toutes et tous, sponsors, partenaires, lecteurs, bénévoles pour votre fidélité!

## **Sommaire**

- Une nouvelle saison pour nos skieurs
- Les stages d'automne 2019
- La prochaine saison de VTT
- Le Ski Club Alpin de Villard
- La soirée du ski-club Accro'glisse
- La montée de Poche 2020
- Cursus du monitorat de ski alpin
- La Gym en Vallée Verte
- Identifier les rapaces de notre vallée

- L'appli qui sauve des vies SAUV-LIFE
- Comment randonner et skier plus propre ?
- Union des forestiers Privés 74
- Armand Marchant, le champion belge
- Les inversions thermiques de température
- 648 à Marcellaz
- Collectionneur de radio
- Idée de rando à raquette

Un grand remerciement également à tous nos annonceurs

## Une nouvelle saison pour nos skieurs

Une nouvelle saison de ski a démarré. Cette année, le ski club de la Vallée Verte, c'est plus de 100 licenciés, ce qui en fait l'un des clubs les plus grands du Chablais en nombre de licenciés, juste derrière Morzine-Avoriaz ou Les Gets...

Tous les jeunes passionnés de montagne et de ski sont maintenant sur les pistes depuis fin décembre. Les entraînements des premiers jours de la semaine de Noël ont été effectués au gymnase en attendant que les premiers flocons tombent sur nos massifs. Une fois les pistes d'Hirmentaz recou-

vertes de ce beau manteau neigeux, nos différents groupes ont pu commencer de s'entraîner sur les différentes pistes de la station.

#### Les plus petits, le groupe Pré-club...

3 groupes de pré-club qui comptent pas loin de 10 enfants chacun, tous très motivés, à l'aise aussi bien dans la poudreuse qu'ils ont pu déguster à souhait en janvier, que sur les pistes bleues et même rouges! Toujours partants pour se mesurer les uns contre les autres dans le boardercross, sur des kilomètres lancés ou à faire leurs premiers essais





en slalom géant avec comme motivation devenir aussi « forts » que les « grands » du ski-club! De vrais futurs champions!

Entraînés par Christian Place et Cyril Pasquier, de très beaux progrès ont été réalisés par ces très jeunes...

### Les groupes compétition, des U8 au U16.

Un petit rappel, les groupes « U » correspondent à des tranches d'âges. Cette appellation est l'abréviation désignant une compétition sportive réservée

aux licenciés dont l'âge est inférieur ou égal au chiffre indiqué, ex: U8, ce sont des jeunes de 7 et 8 ans (U signifie en anglais: « Under the age of 8 »).



Les 4 stages d'entrainement du mois de novembre et décembre ont permis aux enfants de bien reprendre le contact avec la neige, ce qui a permis de s'entraîner dans de bonnes conditions pendant les vacances de Noël. Les groupes ont pu tracer presque tous les jours des vacances en Slalom sur Hirmentaz. Nous remercions d'ailleurs la station d'Hirmentaz de nous avoir laissé la possibilité de tracer régulièrement sur leurs pistes.

Il faudra attendre le 18 janvier pour avoir les premières compétitions dans les groupes de U8 à U14. Les U16 ont démarré plus rapidement avec une journée de qualification à la coupe d'argent le 2 janvier à Morzine avec 3 manches de Géant et 3 manches de Slalom dans la même journée. Les plus grands, à partir du U16 et plus, ont pu également s'inscrire sur des grands prix courant janvier. Certains ont été annulés comme le Grand prix des Carroz, de Bernex ou du mont Saxonnex.





Le groupe U14 est parti à l'assaut des pistes de Châtel pour sa première course, une coupe de bronze en géant le samedi 18 janvier, il faisait froid sur cette belle piste du Linga. Ils ont enchaîné le lendemain avec une deuxième coupe de bronze en slalom, cette fois sur la piste plutôt exigeante de Saint-Jean-d'Aulps. Ces deux courses ont servi de qualification pour les





## Chablais Renouvieau

Plomberie - Chauffage - Dépannage

06 44 04 02 68 74420 Habere-Poche

Email: Chablais.renouv-eau@hotmail.com

# Une nouvelle saison pour nos skieurs

coupes d'argent qui se déroulent mercredi 22 janvier. Le calendrier est serré... Bravo à Daphné Burnichon, Margaux Duret et Mathys Loup qui se sont qualifiés pour les coupes d'argent.

Les U12 ont démarré eu les courses le week-end du 25 janvier avec une course aux Gets. Des gros effectifs de la Vallée Verte sur cette catégorie avec de très bon résultats. Un groupe à suivre...

Un petit rappel, les coupes de Bronze sont des épreuves du niveau district, qui permettent de se qualifier à la coupe d'argent, au niveau départemental. Les coupes d'argent permettent de se qualifier au niveau national. Pour revenir sur les districts il y en a 4 dans le département de la Haute Savoie, nous faisons partie du district du Chablais).

#### Le groupe Mutliglisse



Après un mois de janvier orienté sur la pratique du ski alpin dans toute neige, le mois de février sera consacré à découverte pour certains et au perfectionnement pour les autres du snowboard. Le mois de mars sera plus dédié à la découverte d'autres formes de glisse, tel que le télémark ainsi que la pratique d'exercices sur la sécurité en horspiste avec recherche de victimes sous avalanche. Un programme pour les amateurs de glisses variées et sans compétition.



## Le groupe Formation

Ce groupe est un interclub avec les SC de Bellevaux et de Lullin qui permet de préparer les skieurs au monitorat de ski. Après avoir démarré la saison à Saint-Jean-d'Aulps, ils sont revenus rapidement à Hirmentaz pour démarrer les entraînements en Slalom. La plupart d'entre eux a participé aux Grands Prix de la région.

## Dorian 6ème place au SAMSE National à Courchevel en saut à ski.

Cela fait maintenant quatre ans que Dorian Bondaz se consacre au saut à ski, depuis qu'il a goûté aux sensations de vol sur le tremplin d'hiver d'Habère-Poche. Depuis il parcourt les tremplins de France, de Suisse mais aussi d'Europe dans l'équipe des jeunes sauteurs du comité Mont-Blanc. Après plusieurs compétitions nationales difficiles, sa progression se distingue cet été par une 6ème place au SAMSE National à Courche-vel

Ces compétitions furent entrecoupées par de nombreux stages et entrainements :

- Autrans sur un tremplin de 60 mètres
- Stams en Autriche dans le Tyrol sur un tremplin de 60 mètres
- Kandersteg en Suisse Allemande sur un tremplin de 90 mètres
- Courchevel sur le tremplin de 90 mètres avec un saut à 92 mètres
- Einselden en Suisse Allemande sur le tremplin de 110 mètres
- Predazzo en Italie, dans les Dolomites, où il saute son premier tremplin de 120 mètres et établi

son record personnel avec une longueur de 103 mètres.



Sur certaines stages Dorian était accompagné d'autres jeunes du Ski-Club de la Vallée Verte : Jade Converset, Daphné Burnichon, Mathys Loup et Lubin Martin du Ski-Club de Villard.

Dorian et quelques membres du comité Mont-Blanc ont eu le privilège d'ouvrir les épreuves de saut à ski lors des JOJ (Jeux Olympiques de la Jeunesse) à Prémanon en saut à ski.









MÉCANIQUE ENTRETIEN DÉPANNAGE RÉPARATION

Agree Assistance Tel. **04 50 73 81 22 •** Port. 06 80 04 69 43



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



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

# Les stages d'automne 2019

Comme chaque année à l'automne, les jeunes du ski club de la vallée verte ont la possibilité d'aller faire des stages de ski dans les hautes stations de Savoie. pour les jeunes qui en avaient la possibilité.

Cette année, en vue des conditions d'enneigement du glacier de la grande motte à Tignes, le stage traditionnellement prévue aux vacances de la Toussaint n'a pas été reconduit ... comme quoi, le changement climatique est visible d'une année à l'autre sur les glaciers. Quatre stages de trois jours ont été alors mis en place, du vendredi au dimanche par le ski club de novembre à décembre.

Les stages ont eu lieu sur la station de Tignes, ou nous avons logé au centre UCPA de Val Claret. Sur ces quatre stages, nous avons pu faire deux jours de travail technique en ski libre, pour permettre aux jeunes de retrouver leurs sensations de fin de saison précédente et reprendre sur de bonnes bases. Ils ont eu la possibilité d'aller au centre sportif de Tignes pour un moment de détente à la piscine après 5 heures de ski entre 3000m et 3600m d'altitude. Le dimanche

a été l'occasion de tracer en slalom géant sur le glacier de la grande motte et ainsi de mettre en application les conseils des deux coachs présents avec eux.

A ne pas aussi oublier un peu de préparation physique pendant les jours de mauvais temps, et entretien des skis avec fartage en arrivant en fin d'après-midi.

Nous avons aussi pu skier sur le domaine skiable de Val d'Isère les deux derniers stages. Sous un beau soleil et peu de monde sur les pistes. Ce domaine est un vrai bonheur pour pouvoir évoluer grâce à ces longueurs de pistes que nous n'avons pas chez nous dans le Chablais.











328, chemin des prés potex 74380 Bonne

tel: 0450380702/0664460080



## VAUDAUX SPORTS

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

vaudauxsports@orange.fr



Jean-Claude DENIS

Conseiller en Immobilier Haute-Savole jeanclaude.denis@optimhome.com www.denisj.optimhome.com

Agent commercial - RSAC : 480 985 795 THONON



ROMAGES DE CHEVRE FERMIERS

VENTE À LA FERME
du mardi au samedi
de 10 ha 12 h/de 16 ha 19 h

fermé le lundi et jours feriés afermedesmoises@orange.fr Tel. 07 72 55 62 90

• ferme Des Moises



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



La section VTT du ski-club revient dès ce printemps avec de nouvelles sessions.

La prochaine saison de VTT

Face à une demande qui devenait croissante depuis un bon mo- Structurer ment, notre ski-club a décidé d'ouvrir une section VTT au début cadre de la Fédération Française de du printemps 2019. Complément parfait à toute préparation phy- Vélo (FFVélo), ex Fédération Française de Cyclotousique des jeunes sportifs et lieu idéal pour l'apprentissage et le perfectionnement, cette section a permis à plus d'une vingtaine de jeunes, de 8 à 14 ans venant parfois d'assez loin, de parcourir les sentiers de la Vallée Verte, l'occasion pour eux d'acquérir de bonnes bases dans le maniement du VTT en privilégiant avant tout la sécurité. Outre l'aspect sportif, c'est l'occasion également pour tous ces jeunes d'apprendre à respecter l'environnement et aussi de développer leur sens de la solidarité entre eux. Cette expérience leur permettra à terme d'acquérir de bonnes habitudes pour la gestion de leur future pratique physique.

Tous ces jeunes ont également eu la chance d'être encadrés par nos deux coachs, Boris Tourne et David Rolandez (voir accroski n°8), tous deux moniteurs brevetés d'Etat, qui ont su leur faire partager leur expérience et leur transmettre leur passion du VTT.



dans risme (FFCT), tous les entraınements sont couverts par une licence sportive.

Les prochains entraînements reprendront les mercredis aprèsmidi après les vacances de printemps pour la première session et se prolongeront avec une deuxième session à l'automne 2020.



### Nous contacter:

Pour plus d'informations sur les prochaines inscriptions qui auront lieu durant le mois d'avril, vous pouvez nous contacter à l'adresse suivante : info@skiclub-valleeverte.org

gplace photo@gmail.com



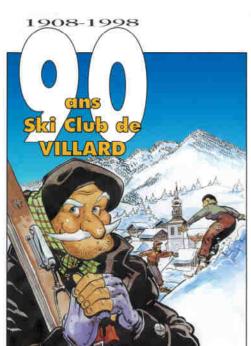
WWW.FOYERDESMOISES.COM 74420 Habère-Poche

## Accro'Assoc

## Le Ski Club Alpin de **Villard**

Aujourd'hui, ce sont les débuts du Ski-Club alpin de Villard que nous vous présentons car, pour rappel, le Ski-club d'Habère-Poche a fusionné en 2013 avec la section alpin du Ski-club de Villard. Choix d'unir ses forces entre 2 associations car la seule différence entre ces 2 clubs était l'entité, les enfants étant tous entraînés ensemble.

Merci à Didier Dufourd, ancien président du Ski-club de Villard, de nous faire partager cette bande dessinée éditée en 1998 pour fêter les 90 ans du Ski-club, un club aujourd'hui plus que centenaire!



Dans les numéros de février et juin 2019, à l'occasion des 80 ans du club, nous avons ressorti des archives les débuts du Ski-Club d'Habère-Poche.











### Chalets

- Maisons à ossature bois
  - Charpente
    - Couverture
      - Menuiserie

IMAGINER, CONSTRUIRE, RÉNOVER EN BOIS

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



Sylvie BRIFFAZ Gérante

TEL. 06 14 64 68 41

130, rue de la Vallée Verte - 74420 BOEGE utoecolelesvoirons@gmail.com



## CONVERSET SARL

Chauffage - Energies renouvelables Sanitaire - Ventilation Depuis 1954 Habère-Poche - 04 50 39 52 34





Boulangerie - Pâtisserie Chocolaterie - Salon de Thé - Bar Baptêmes - Réceptions - Mariages - Lunchs...

LULLIN - 04 50 73 81 08

## **Accro'association**

Le Ski Club Alpin de Villard

"LES NOMBREUX CONCOURS DE SKI DONNÈRENT LIELL A DE SAVOLIREUSES ET COCASSES ANEC-LOCTES, ENTRE LE BOIS NOIR ET LES CHANTYS. TELLE LA COURSE DES REPLANS QU' "MÉDE A BITOLLE". TARDE À DONNER LE DÉPART, ALORS QUE LES COUREURS S'IMPATIENTENT, IL FAUT DIRE QUE SA MONTRE 5'EST ARRETEE!.." """



















## PROF'OPTIQUE

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





LIONEL FALCONNET

## 74420 BOEGE

MAGASIN DU CHATEAU Tel. 04 50 39 12 20

MADASIN DE LA VALLEE VERTE 569, ROUTE DE LA VALLEE VERTE TEL. 04 50 82 72 58

74490 SAINT JECHRE 74440 MIEUSSY Till 04 50 35 81 32 Till 04 50 39 43 88



## Yoga Vallée Verte

à Villard

Catherine Marceau

yoga-vallee-verte@laposte.net

Tél.: 06 41 55 58 46

## **Accro'Souvenirs**

## La soirée du ski-club **Accro'glisse**

sur le ski et dégustation de d'inspiration seventies. planches savoyardes et rencontres amicales entre amis...



En début de soirée, c'est le groupe RxB qui s'est produit sur scène, nous proposant un concert de musique Rap. RxB est un groupe de la vallée puisque Jules et Baptiste ont été licenciés au ski club de la Vallée Verte. Leur groupe trouve l'inspiration dans le monde qui nous entoure en développant des thèmes existentiels.

A noter la sortie de leur album « Wild Youth » le 20 septembre dernier, disponible sur Deezer, Spotify, Apple music, Youtube. Le La réussite revient aussi aux bénéstyle musical décidément à la compté leur temps et leur énergie... mode. Ce fut ensuite le tour de Skunklight, groupe composé de

Très belle soirée pour démarrer la cinq musiciens venant de Thonon saison, avec au programme : mu- de monter sur scène. Ils ont ébloui sique, concerts, projection de films le public avec une musique rock

> Et en clôture de la manifestation, la vedette est revenue au DJ Tanguy Chassé qui a su, par ses choix musicaux, remplir la piste de danseurs!

> Comme lors de chaque manifestations, le ski club a proposé des produits locaux, comme lors de cette soirée des planches savoyardes avec charcuterie et fromages locaux).



Beaucoup de personnes, skieurs ou non, sont venues passer une très bonne soirée, un moment festif, et de bonnes rigolades...

public amateur a pu apprécier ce voles du ski-club qui n'ont pas

Le samedi 9 novembre 2019, le ski-club de la Vallée Verte a organisé à la salle polyvalente d'Habère-Poche sa soirée festive en guise de lancement de la saison 2019/2020.



Bien sûr toute l'équipe d'animation espère vous retrouver nombreux et motivés l'année prochaine pour l'édition 2020!

Bon ski à tous dans les stations de Haute-Savoie!





200 Route des Nants ◆ Arpigny ◆ 74250 FILLINGES Tél. : 04 50 31 13 17 ◆ e-mail : cheneval\_charpente@orange.fr

## **Accro'Manif**

La montée de Poch' 2020

Ce sera la 10eme édition! « La montée de Poch' » s'est imposée comme une classique dans les compétitions de ski de montagne type montée sèche. De plus en plus nombreux chaque année, les participants viennent améliorer leur chrono dans une ambiance conviviale. Cette année, la montée de Poche est ouverte aux amateurs désirant découvrir les pistes de nuit.



Les aléas de l'enneigement sur nos massifs sous ont forcé à reporter cette 10eme édition du 24 janvier au vendredi 6 mars.

Les journées plus longues du mois de mars pourront nous donner de magnifiques fin de couchers de soleil sur les pentes d'Habère-Poche et de la Vallée Verte. On laissera la pleine lune vous guider le long des chemins pour sur les pentes d'Habère-Poche avec une vue magnifique sur la vallée et le bassin Lémanique la nuit, pour le moins insolite! Un repas chaleureux et convivial clôturera la soirée...

Quand la montagne revêt son manteau de nuit, c'est toute une vie nocturne hivernale qui se découvre. C'est cette intimité qu'il vous est proposé de découvrir, à la lueur de la pleine lune, autour d'une virée nocturne en ski de randonnée.

Cette 10ème édition offrira toujours un parcours « expert » avec chonrométrage et un parcours « découverte » non chronométré offrant à tous la possibilité de découvrir une sortie féérique en nocturne sur les pentes de la station des Habères!

Un vrai moment de partage et de découverte de la montagne... autrement !

#### Découvrir la montagne autrement...

Les participants auront donc la possibilité de découvrir la pratique du ski de randonnée dans des conditions uniques, exceptionnelles et sécurisées. En haut vous serez récompensés avec une vue imprenable sur les villages et hameaux des vallées environnantes.

#### Une soirée chaleureuse

En haut des deux parcours, vous pourrez savourer un thé chaud offert par le ski-club! Pour faire durer le plaisir, un repas chaud est prévu dans le cadre convivial en bas de la station. Plus de 40 bénévoles seront présents pour votre accueil et votre sécurité tout le long du parcours.

www.monteedepoche.com



Comme ces dernières années, le ski-club ouvre la Montée de Poch' à un circuit découverte non chronométré. Donc, deux parcours vous seront proposés :

- Parcours Compétition, 600m D+: pour les pros avec randonnée chronométrée du Bois Noir au sommet du télésiège des Crêtes (comme les années précédentes).
- Parcours Découverte, 400m D+ ou 600MD+ pour les amateurs avec randonnée non chronométrée du Bois Noir au sommet du télésiège de la Frastaz (400m D+) ou TS des Crêtes (600m D+).

Le départ est donné à partir de 19h30 au Bois Noir à Habère-Poche pour une balade balisée qui va vous mener vers les sommets de la sta-



## Accro'Ski

# Cursus du monitorat de ski alpin

#### Comment devenir moniteur de ski alpin ?

Ce métier peut être exercé à plein temps ou à temps partiel car certains ont aussi un autre métier. La plupart des saisonniers ont un autre emploi pendant le reste de l'année (tourisme, agriculture, bâtiment).

Ce métier nécessite de faire preuve d'une grande pédagogie car un professeur de ski doit initier des clients de tous niveaux. Il faut également avoir une bonne condition physique.

#### Quelle formation ?

En France, il est obligatoire de posséder le diplôme d'État (DE) pour enseigner le ski de manière rémunérée.

Le titulaire du DE ski alpin devient « moniteur national » et peut enseigner à tous niveaux, sur piste et hors-piste, le ski alpin et ses activités assimilées (raquettes, snowboard, ski de fond...). On dénombre environ 17 000 moniteurs diplômés en France. 90% d'entre eux sont indépendants et travaillent pour des écoles comme l'ESF ou des écoles indépendantes. Les 10% restants sont salariés (majoritairement à l'UCPA, au Club Med...). Le métier est assez bien rémunéré et très rares sont les moniteurs de ski sans emploi pendant la saison d'hiver.

#### Un parcours de formation long

Quatre ans minimum sont nécessaires pour obtenir le diplôme dans sa totalité, même si la formation dure entre 5 et 6 ans en général. Les taux de réussite au test technique et à l'Eurotest sont faibles car il faut un excellent niveau de ski. Cette formation est relativement onéreuse mais des financements peuvent être envisageables pour passer la formation (Pôle Emploi, URSSAF...) et l'obtention de la préformation permet de devenir moniteur stagiaire et ainsi d'être rémunéré en attendant l'obtention du diplôme final.

## Les étapes du diplôme

### Test technique:

Inscription:

- Avoir 17 ans au cours de l'année civile d'inscription
- Produire l'attestation de recensement ou du

Le moniteur de ski est un éducateur sportif dont le métier est saisonnier : il peut travailler de 3 à 5 mois pendant la saison d'hiver. Son activité est soumise à la météo bien que beaucoup de stations bénéficient aujourd'hui d'installation d'enneigement artificiel.



certificat individuel de participation à la journée d'appel de préparation à la défense (JAPD)

- Limité à deux par saison (une entre Décembre et Février et une autre entre Mars et Avril)

Objectifs : épreuve de performance qui atteste un niveau technique et qui consiste en un slalom.

Évaluation : le candidat a deux passages, il doit réaliser un temps inférieur ou égal au temps de base majoré de 20% pour les hommes, pour les candidates le temps de base maximum est majoré de 25 %.



#### Cycle préparatoire :

Inscription:

- Avoir obtenu son test technique
- Avoir au moins 18 ans au 1er jour du stage
- Attestation de réussite du test technique en cours de validité et titulaire du P.S.C.1 ou de son équivalent.

Durée : 2 semaines, dont 1 jour d'évaluation

Objectifs : aborder la théorie et la technique des classes débutants de classe 2, positionnement

activités dérivées dont le snowboard, capacité technique personnelle "virage expert moniteur", principes élémentaires de sécurité.

Évaluations : une épreuve technique de démonstration, une descente technique en ski alpin, un entretien oral et une note de stage.

#### Eurotest :

Inscription:

- Avoir validé le cycle préparatoire
- Limité à deux par saison (une entre Décembre et Février et une autre entre Mars et Avril)

Durée: 1 jour d'évaluation.

Objectifs : épreuve de performance qui valide l'aptitude technique et qui consiste en un slalom géant en ski alpin.

Évaluation : le candidat a deux passages, il doit réaliser un temps inférieur ou égal au temps de base majoré de 18%, pour les candidates le temps de base maximum est majoré de 24 %.

N.B.: Les candidats ayant obtenu en ski alpin (slalom ou géant) 100 points FIS pour les hommes et 85 points FIS pour les femmes au maximum peuvent demander dans les 5 ans suivants une demande de dispense d'Eurotest.

#### 1er cycle:

Inscription:

- Avoir un livret de formation (2ème temps de formation) en cours de validité lors de la 1ère inscription
- Avoir un Eurotest de moins de 5 ans
- Avoir effectué au moins 25 jours de stage pédagogique de sensibilisation

Durée: UF fondamentaux de l'enseignement du ski alpin en milieu montagnard enneigé (UF Fonda): 4 semaines en conditions hivernales

Objectifs: Théorie, pratique classe 2 et 3, maîtrise technique classe 4

#### Évaluations :

- 1er groupe d'épreuves : une épreuve de descente en toute neige (tout terrain), une épreuve





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





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



## **Accro'Ski**

# Cursus du monitorat

de ski alpin

giaire au regard des objectifs de l'unité de formation.

#### 3 - UF Eurosécurité :

Inscription: avoir effectué six sorties au minimum en randonnée à ski ou en ski hors-piste en dehors de période estivale, après avoir été admis au premier cycle de formation.

Durée : 2 semaines hors période estivale

Objectifs : adaptation de l'enseignement technique et pédagogique à la pratique du hors-piste, des classes de la progression du mémento de l'enseignement du ski français et à la capacité à gérer en autonomie un groupe sur piste et en hors-piste.

Évaluation : 1ère évaluation : épreuve de recherche multi-victimes en avalanche à l'aide d'un

2ème évaluation : rédaction et transmission d'un message d'alerte sur le terrain, une évaluation continue portant sur : l'enseignement des techniques d'évolution de ski hors-piste de classe 4, la conduite de groupe et la préparation d'itinéraire en ski hors-piste et en randonnée à ski, la gestion des risques et l'évaluation du dossier relatif aux six sorties en randonnée à ski et en ski hors-piste, la connaissance du milieu montagnard enneigé.

de démonstration d'un virage (virage moniteur), une épreuve technique de démonstration à ski portant sur des mouvements de classes 2, 3 et 4.

- 2ème groupe d'épreuves : une épreuve pratique de présentation d'une évolution à ski des classes 2, 3 et 4 et une évaluation continue portant sur le niveau d'implication et de progression du stagiaire permettant de contrôler l'acquisition des connaissances au regard des objectifs visés.

#### 2ème cycle :

#### 1 - UF pratiques compétitives :

Inscription : être admis au 1er cycle de formation.

Durée: 1 semaine

Objectifs: 1 - UF pratiques compétitives: aborder le cadre général d'organisation de la F.F.S et de la pratique compétitive (tracé, règlements des concours), connaître les fondements théoriques et pratiques de l'entraînement de ski alpin.

Évaluation : contrôle continu portant sur les connaissances, et sur le niveau d'implication et de progression, au regard des objectifs de l'unité de formation.

#### 2 - UF maîtrise:

Inscription: avoir satisfait à l'examen de formation générale commune aux métiers sportifs de la montagne ou à l'examen de la partie commune du B.E.E.S. 1 et avoir effectué au moins 25 jours de stage pédagogique d'application.

Durée: 2 semaines



Objectifs: acquisition des maîtrises techniques & pédagogique de l'ensemble des classes de la progression définies dans le mémento de l'enseignement du ski français, acquérir l'aptitude à évoluer en sécurité dans les disciplines dérivées du ski alpin dont le snowboard et développer des capacités à répondre aux attentes des pratiquants, notamment des enfants et des personnes en situation de handicap.

Évaluation : conduite d'une séance pédagogique pratique en ski alpin, démonstration technique à ski sur un tracé classe 4, démonstration technique d'activité dérivée (snowboard sur un parcours matérialisé, réalisé en sécurité sur un temps contraint), évaluation continue portant sur le niveau d'implication et de progression du sta-



Rue Gaspard Mong 74100 ANNEMASSE Tél.: 04.50.380.955

## Accro'Association

## La Gym en Vallée Verte

Bravo à toute l'équipe de bénévoles et à ses animatrices qui par leur travail et leur implication permettent de découvrir l'activité Sport-santé au travers de séances et animations variées.

Car en plus des séances en salle, l'association a su inciter ses adhérents à sortir pour pratiquer des activités à l'extérieur Acti'March, marche-santé.

gym oxygène, course d'orientation...

La convivialité et la motivation des groupes poussent les plus déterminés à participer à différentes manifestations notamment la marche du trail du Brevon, la course de l'escalade à Genève.. Avec ses 281 licenciés, le Club de Gym Vallée Verte regroupe des sportifs de toute la vallée mais aussi bien audelà puisque plus de 80 personnes viennent des communes environnantes de St-Jeoire à Reignier en passant par Bons en Chablais, Allinges, Lullin...



Détenteur du Label Qualité Club sport Santé, la section propose différentes activités, suffisamment diversifiées pour que chacun puisse prendre du plaisir et toujours progresser suivant son niveau sportif, l'engagement que



l'on veut y mettre, sa motivation, sa souplesse, son âge, ses problèmes de dos.....

Cardio-Renforcement musculaire, Cross Training, Gym douces, Body Zen/ Pilates, Postural, Sports Co, Equilibre/Mémoire, Acti'March.....

Plus d'excuse pour ne pas prendre soin de sa santé!



Les enfants ne sont pas oubliés. Au travers différentes activités gymniques, athlétiques et d'expression, ils sont stimulés, encouragés à se surpasser et à bouger dans la découverte de leurs capacités et la bienveillance.







Toutes les infos sur notre site : https://gymnastiquevalleeverte.jimdo.com/

Notre mail : <u>gv.vallee.verte@gmail</u> ou sur Facebook Gym Vallée Verte

Contact : Marie Sylvie 06 48 10 41 36





SCI BOEX ALT 870 Location de chambres et

meublés Route de chez Catter 74380 Cranves-Sales Tet : 06:89:33:88:72



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



## **Accro'Nature**

Les rapaces de notre vallée

# Mais quel est cet oiseau ? Que vous chaussiez vos baskets, vos skis ou vos raquettes, les sorties en pleine nature sont souvent l'occasion d'observer des rapaces dans le ciel de la vallée. Rien que sur Habère-Poche, 11 espèces ont déjà été recensées ! Les plus communes sont les milans noirs et royaux, la buse variable et le faucon crécerelle. Comment les reconnaître ?

#### La Buse variable



Le plus commun des rapaces porte bien son nom : tantôt brune, tantôt blanche, il ne faut pas se fier à la couleur de son plumage pour reconnaître la buse ! D'un gabarit moyen, elle est reconnaissable à sa queue en éventail et à ses ailes larges, qu'elle tient à plat ou légèrement levées en V. Les « doigts » au bout des ailes sont quant à eux noirs et relativement courts.

#### Le milan noir

Un premier indice et de taille : migrateur, le milan noir n'est observé qu'entre septembre et



mars. De couleur sombre et de gabarit semblable à la buse, le meilleur moyen de l'en différencier reste la forme de sa queue, qui, à l'inverse de cette dernière, a une forme échancrée. Les doigts sont également plus longs et visibles

#### Le milan royal



S'il est plus facile d'observer le milan royal aux beaux jours, c'est un migrateur partiel : de plus en plus d'individus décident de passer l'hiver par chez nous. Le milan royal arbore une queue plus échancrée que son cousin le milan noir, mais il est plus aisé de différencier les deux espèces à leur couleur : celle du milan royal est bien plus contrastée, avec une plage blanche très nette sous chaque aile là où celle du milan noir, lorsqu'elle est visible, est plus diffuse et grisâtre.

#### Le faucon crécerelle

D'un gabarit beaucoup plus petit, ce faucon est facilement différenciable des 3 autres espèces. Son vol rapide et adroit permet souvent d'obser-



ver le dessus des ailes brun-roux, tandis qu'une vue de dessous nous montre des ailes pointues, étroites et une barre noire au bout de la queue.

## Attention cependant à ne pas le confondre avec l'épervier d'Europe,

de la même taille et également présent dans la vallée bien que moins abondant. Ce dernier a le dessus des ailes gris et une allure vue de dessous bien différente, avec des ailes plus courtes et larges et des doigts orientés vers l'arrière.



Nous tenons à remercier Séverine Michaud de LPO Auvergne-Rhône-Alpes Délégation Territoriale Haute-Savoie pour sa contribution à cet article.





## Accro'Santé

## L'appli qui sauve des vies SAUV LIFE

A l'heure des applis superflues, en voici peut-être une qui ne vous fera pas regretter d'avoir un smartphone dernière génération!!

Nous le savons tous, les chances de survie suite à un arrêt cardiaque sont extrêmement faibles en France. Les chiffres parlent d'eux même...

- 40 000 à 60 000 victimes de mort subite par an en France soit environ 130 décès par jour.
- 1/3 des victimes ont moins de 55 ans
- Seulement 5% de taux de survie en France
- 70% des arrêts cardiaques se passent devant des témoins et à peine 20 % font les gestes qui sauvent
- 80% des survivants le sont car un témoin à proximité a fait les bons gestes dans les premières minutes.
- Au-delà de 3 minutes sans massage cardiaque, les lésions cérébrales sont irréversibles
- Une formation même courte permet un effet démultiplicateur de 2,5 personnes formées

Alors pourquoi ne pas s'appuyer sur la technologie pour améliorer la prise en charge des citoyens en cas de détresse vitale?

C'est ce que propose l'application SAUV life, qui géolocalise la personne en difficulté, et alerte les citoyens formés aux gestes qui sauvent situés à proximité. Le but étant de débuter la prise en charge avant l'arrivée des secours spécialisés de façon à augmenter les chances de survie des personnes en arrêt cardiaque.

Dans notre département, l'appli est opérationnelle et utilisée par le SAMU 74. Connectez-vous!









( Citycare



en attendant l'arrivée des secours.

Le Samu arrive et prend le relais des sauveteurs.

74420 Saint André de Boëge

Tét: 06 32 51 50 86

## Accro'Reportage

Des vacances à la montagne... Comment randonner et skier plus propre?

Au printemps, les paysages enneigés s'effacent peu à peu, c'est la saison du renouveau de la nature. Pourtant, ce tableau est souvent terni par les déchets jetés et recouverts par la neige durant la saison hivernale. Alors agissons!

## Comment randonner et skier plus propre?

#### 4000 ans pour une bouteille...

Les déchets jetés dans la nature polluent le sol et l'eau des Voici quelques massifs. exemples de déchets laissés par les randonneurs et skieurs : mégots, emballages de barres de céréales, canettes, bouteilles... Mais savez-vous qu'il faut 15 ans pour qu'un mégot de cigarette se désintègre, 450 ans pour un emballage, 500 ans pour une canette et 1000 ans pour une bouteille en plastique! Ces déchets impactent la faune et la flore de nos montagnes. Les moindres petits gestes comptent pour préserver notre nature. Pour cela, gardons nos déchets dans notre sac et jetons les une fois de retour.

### Trier, un geste au quotidien

Les emballages en papier, cartonnette, acier, aluminium et les briques alimentaires se recyclent, mais aussi les bouteilles, pots et bocaux en verre. Concernant les emballages en plastique: uniquement les bouteilles et flacons se trient. Il

n'est pas nécessaire de laver les emballages. Lors de nos pique-niques, pensons aux : Il suffit de bien les vider.

Les consignes de tri varient d'une ville à l'autre. Alors renseignez-vous pour connaître celles de la station.

En été aussi, adoptons les bons gestes!



- Gourdes:
- Gobelets réutilisables :
- Couverts en bois :
- Serviettes de table lavables;
- Emballages lavables.

### Les essentiels pour des vacances respectueuses de notre environnement :

Afin de limiter nos déchets pendant les vacances, voici les indispensables à emporter dans sa valise.

Dans notre trousse de toilette, on retrouve :

- Un pain de savon;
- Un shampoing solide;
- Un déodorant solide :
- Une brosse à dents en bambou;
- Un dentifrice solide :
- Un oriculi (coton-tige réutilisable);
- De l'huile de coco pour s'hydrater la peau et les lèvres;
- Des cotons lavables;
- Des mouchoirs lavables.

N'oublions pas les serviettes de bain, ainsi que les torchons et lingettes en microfibres pour le ménage!

Pour les courses, on s'équipe de :

- Sacs de course réutilisables ;
- Sacs à vrac lavables de différentes tailles:
- Contenants en verre.

Les meilleurs élèves emporteront aussi des denrées de base comme les pâtes, le riz et les céréales dans des bocaux car il est rare de trouver un magasin de vrac à la montagne. Renseignez-vous auprès de l'office de tourisme pour connaître les jours et les horaires des marchés : rien de tel pour consommer des produits locaux et de saison!

Nous voilà prêts à partir pour des vacances plus éco-responsables! À nous d'agir!









Tél. 04 50 39 98 23



#Là Oh Maxi Ski & Mini Prix!

Hirmentaz / Les Habères Bon plan : le forfait 5 h !

Adulte 22 € / / Enfant 16.80 €

## Accro' Vallée

## **Union des forestiers** Privés 74



Dans la forêt on se ressource, l'énergie des arbres nous imprègne et nous communique la force nécessaire à la vie. Nous avons besoin des arbres comme ils ont besoin de nous mais une forêt s'entretient pour son aspect environnemental évidemment mais aussi et surtout pour raison économique. La forêt pour nos anciens était le livret de caisse d'épargne, c'est en forêt qu'ils allaient quérir le bois qui, vendu, permettait d'acheter outils et matériaux pour construire, la richesse d'une famille en montagne s'évaluait en surface forestière.

Les temps ont bien changé et aujourd'hui les de propriétaires avisés est devenu cours du bois ne sont plus ce qu'ils étaient autrefois, mais nous avons toujours besoin d'elle et a toujours besoin de nous.

Un nombre important d'habitants de la Vallée Verte sont propriétaires de parcelles fores- L'UFP74 est constituée en sectières et de fait sont des « forestiers ». Dans tions par pays (Bornes-Aravis, les années 60, quelques propriétaires soucieux d'une bonne gestion de leur forêt se du Mont Blanc et Salève Albanaissont regroupés en un syndicat pour mieux Genevois) La Vallée Verte est rattaconnaître leurs devoirs mais aussi leurs droits chée à la section Chablais. et gérer leur patrimoine en bon père de famille mais aussi en gestionnaires clairvoyants. Les années ont passé et ce noyau

L'Union des Forestiers Privés de Haute-Savoie qui regroupe aujourd'hui plus de 1000 adhérents sur l'ensemble du département.

Bauges, Chablais, Faucigny, Pays

Chaque année en partenariat avec le Centre Régional de la Propriété Fo-

> divers sujets: sylviculture, fiscalité, réchauffement

dégâts de gibier pourquoi et comment les signaler, tous sujets intéressant le forestier.

Vous êtes attachés à votre forêt mais vous avez besoin d'aides, de conseils avant une coupe ou toute autre action sylvicole, sommes à votre disposition pour

Mickaël Tissot animateur Natura 2000, Elise WEISSENrestière (CRPF) nous organisons des BACHER technicienne du CRPF et un groupe d'adhéréunions d'information sur rents de l'UFP74 lors de la réunion du 21 septembre 2019 à Fillinges organisée conjointement par NATURA 2000, l'UFP74 et le CRPF. (Photo Clet Gentric)

> climatique et gestion forestière, vous aider. Vous ne connaissez pas vos parcelles, nous pouvons vous aider pour leur recherche et retrouver les limites, ensuite nous pourrons réaliser en partenariat avec le CRPF un diagnostic sylvicole qui vous permettra de prendre en charge la conduite d'une gestion raisonnée de la forêt.

> > Vous avez été contacté par un acheteur pour une éventuelle coupe de bois ou pour l'achat d'une parcelle, nous pouvons aussi vous conseiller et vous guider dans la constitution du dossier de vente. Dans le cas de vente sur pied il faut être très vigilant car votre responsabilité peut être engagée en cas d'accident.

Des aides peuvent être allouées pour la

Forêt silencieuse, aimable solitude, Que j'aime à parcourir votre ombrage ignoré! Dans vos sombres détours, en rêvant égaré, J'éprouve un sentiment libre d'inquiétude! Prestiges de mon cœur! je crois voir s'exhaler Des arbres, des gazons une douce tristesse : Cette onde que j'entends murmure avec mollesse, Et dans le fond des bois semble encor m'appeler. Oh! que ne puis-je, heureux, passer ma vie entière Ici, loin des humains !...

François-René de Chateaubriand (1768-1848)





- Mécanique Toutes Marques
- Carrosserie Toutes Assurances
- Remplacement Pare-Brise Vente Véhicules Neufs et Occasions
- Remorquage
- 25 Impasse des Chapotines

ZAE chez Merlin











## Accro Vallée

## Union des forestiers Privés 74

plantation et la sylviculture, la création de pistes ou de routes sous certaines conditions peuvent aussi bénéficier de subventions.

Le CRPF a mis sur internet un outil gratuit

et accessible à tous pour lutter contre le morcellement de la propriété, www.laforetbouge.fr . Vous pouvez y faire figurer vos parcelles et ainsi visualiser votre patrimoine, vous pouvez aussi les signaler à la vente si vous le désirez et permettre ainsi à un éventuel acquéreur de vous contacter, tout ceci sous le couvert de l'anonymat jusqu'au premier contact.

Savez-vous que tout propriétaire est responsable des accidents causés par les arbres de sa forêt même si celle-ci n'est pas ouverte au public!

La majorité des propriétaires forestiers ne savent pas que leur responsabilité civile peut être mise en cause en cas d'accident d'un tiers. Tout propriétaire est responsable de son bien.

Sachez qu'un promeneur blessé par la chute d'une branche dans votre forêt peut se retourner contre vous et que vous pouvez avoir

à payer des millions d'euros!

Attention, il est important de savoir que la responsabilité civile du chef de famille ne couvre pas les risques concernant la propriété forestière.

En France, 3.5 millions de personnes sont propriétaires d'une

forêt ou d'un bois. A peine plus d'1% sont assurés en responsabilité civile pour ces biens

Une assurance responsabilité civile peut être très coûteuse si elle est prise individuellement. Par contre, le propriétaire forestier peut s'assurer à un tarif avantageux s'il adhère au contrat de groupe d'un Syndicat de propriétaires forestiers.

En adhérant à l'UFP74 (Union des Forestiers

Privés de Haute-Savoie), vous participerez aux réunions d'information et de vulgarisation organisées par l'UFP74 avec ses partenaires.

Vous bénéficierez automatiquement de l'assurance responsabilité civile couvrant l'ensemble de vos parcelles forestières déclarées.

Vous bénéficierez des conseils, et de l'assistance de l'Union

Vous serez informés en recevant le bulletin « Parlons forêt » pu-

blié par le CRPF (Centre Régional de la Propriété Forestière d'Auvergne Rhône -Alpes).

Notre syndicat est partie prenante dans l'éla-



Ouverture d'une piste de débardage dans les Voirons (Photo Clet Gentric)

boration des schémas de desserte, il participe aux réunions de Natura 2000, il représente les forestiers au sein des instances de la fédération de la chasse, il intervient auprès des élus pour faire améliorer les lois forestières, il est partenaire du Conseil Départemental en matière d'actions sylvicoles.

« Il faudra que je pense à m'assurer en responsabilité civile pour ma forêt » pensezvous...

N'attendez plus contactez nous, nous sommes à votre disposition pour vous conseiller

Contact : clet.gentric@orange.fr



Coopérative d'entrepreneur-e-s









## Accro'Champions \_\_\_\_

## **Armand Marchant, le** champion belge

Suivi par sa plus grande admiratrice, sa maman, dans toutes les manches de la coupe du monde de cette saison, ce jeune homme est issu d'une famille Belge qui a posé ses valises il y a quelques années dans notre village d'Habère-Poche.

présenter Armand MARCHANT né le 14 Dé- alpine suisse dont les dernières victoires fu- Australie et en Nouvelle Zélande. Il a alors cembre 1997 en Belgique.



Petit garçon, il commence à skier dès le plus jeune âge vers 3 ans lors de week-ends en famille avec sa sœur et ses parents dans les Vosges où ils s'y rendent en camping-car chaque fin de semaine.

Vers 5-7 ans, Armand participe à des Grands Prix « Migros » en Suisse, et s'inscrit aux Crozets au ski club de Martigny.

Tous les week-ends, il se rendait avec ses parents à Verbier pour s'entraîner avec le ski club de Martigny. Il a participé à des stages de

C'est avec plaisir que nous souhaitions vous ski où il fût entraîné par Erika HESS, skieuse cadre de la coupe continentale qui a lieu en monde de ski en 1986/1987 et le combiné femmes aux championnats du monde ski lors de la saison 1986/1987.

marque et possède de grandes capacités.

Les parents d'Armand avec 4/5 couples ont alors créé un ski club en Belgique (BE Ski Team) et ont rencontré Raphaël BURTIN qui deviendra son coach. Il s'entraîne alors à Pras -de-Lys/Sommand où il a pris une licence française. Pendant deux saisons, il a participé aux coupes d'argent, aux écureuils d'or en U16 où il prendra la 5ème place, puis la 7ème place.

Grâce à ses bons résultats, le comité olympique Belge s'intéresse à Armand Marchant et propose de le suivre.

Il obtient ensuite une médaille de bronze en géant au Lichtenstein.

Armand MARCHANT prendra ensuite la 18ème place en coupe du monde à Val d'Isère en Décembre 2016, il avait à peine 19 ans. Armand s'est blessé au niveau du plateau tibial en Janvier 2017, il a dû suivre 7 interventions chirurgicales.

Il reprend en Avril 2019 et durant l'été dans le

rent le slalom femmes aux championnats du retrouvé les podiums et progressé de manière spectaculaire au classement mondial.

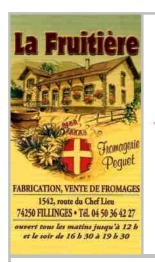
Enfin. Armand MARCHANT réalise un nouvel exploit le 24 novembre 2019 au slalom de Levi Celle-ci lui conseille de continuer car il se dé- en remportant pour la deuxième fois de sa carrière des points en coupe du monde.

> Trois semaines plus tard, à Val d'Isère, il termine à la 18ème place. Puis Armand MAR-CHANT réussit à décrocher la 5ème place lors du slalom de Zagreb ce Dimanche 5 Janvier 2020, manche de coupe du monde 2019-

Il s'agit du meilleur résultat qu'un Belge n'ait jamais obtenu à ce niveau!



Un jeune champion à suivre de près...









Rénovation-Construction-





## **Accro'Champions**

#### ARMAND MARCHANT EN QUELQUES **DATES**



- Naissance et pratique du ski dès l'âge de 3
- Membre du Ski Club de Malmedy et détection rapide par la Fédération Francophone Belge de Ski.
- Armand gravit les échelons d'année en année, en famille et en compétition.

- Sélection dans l'équipe nationale B.

#### 2009

- Entrée dans l'équipe A à seulement 12 ans!
- Rencontre avec Raphaël Burtin.

#### 2010

- Intégration dans le nouveau club Be Ski Team avec comme entraîneur Raphaël Burtin. Armand recoit le statut d'Espoir Sportif Belge décerné par l'Adeps.
- Champion de Belgique benjamin en slalom géant.

- Installation en montagne durant l'hiver.
- Champion de Belgique minimes en slalom géant.

Armand accumule les titres : champion de Haute Savoie, champion du monde interscolaire en slalom géant, champion de Belgique minimes en slalom géant et en slalom spécial.

- Performances remarquables en courses internationales : 2e place en FIS Children de Zagreb en slalom, 5e en slalom géant à la Topolino, 4e en super géant à la Scarafioti. Champion de Belgique U16 en slalom géant.

#### 2014

- Entrée sur le circuit international avec à la clé 48,74 points FIS en slalom et plusieurs podiums dans sa catégorie U18.

- Nombreux podiums U18 sur de nombreuses
- Quelques départs en Coupes d'Europe et Coupes du Monde. Magnifique 3e place aux EYOF en slalom géant
- Première participation aux championnats monde séniors (41e en GS). Aux championnats du monde juniors, 28e en slalom (3e U18), 33e en combiné (1er
- Armand reçoit le soutien de BeGold.

- Contrat de sportif de haut niveau à l'Adeps.
- Grâce à ses superbes résultats en Amérique du Sud durant l'été, Armand décroche le dossard 31 cette saison en Coupe d'Europe en slalom.
- Meilleure performance belge de tous les temps en slalom avec une 18e place dans la manche de coupe du monde à Val d'Isère.

## **Armand Marchant.** champion belge

2017 Terrible chute

- en coupe du monde à Adel
- Rééducation et lancement du Fan Club.

nouvelles opérations...

#### 2019

- Reprise de la compétition en Nouvelle-Zélande et en Australie. Déjà 4 podiums!
- 28e place pour la première épreuve de la coupe du monde de slalom à Levi en Finlande.
- Après avoir marqué des points en coupe du monde pour la deuxième fois de sa carrière, Armand atteint le 39e rang au classement mondial en slalom.













N°1 des préparateurs automobiles depuis 1989



www.powerchips-international.com

Tél. 04 50 75 99 09 Reprogrammation moteur auto, moto, camion, bateau...





## **Accro'Nature**

## Les inversions thermiques de température

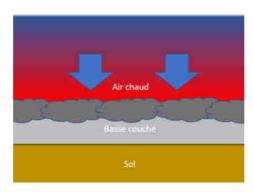
Plusieurs phénomènes peuvent conduire à des inversions de température (inversion de subsidence, inversion nocturne ou inversion frontales pour les principales), nous allons voir dans cet article l'inversion de subsidence.

Nous remarquons très souvent, et particulièrement cette année, des températures plus douces en altitude et de longues journées froides et grises en bas de vallée ou en plaine. La température peut ainsi rester négative sous le brouillard (ou stratus qui sont des nuages de basse altitude), même en pleine journée, alors qu'en montagne l'air est beaucoup plus doux et sec. Les différences de températures sont ainsi parfois marquées avec près de 5 à 10°C d'amplitude entre les fonds de vallée et les hauts de vallée.

Comme nous le remarquons très régulièrement ce phénomène se produit en période anticyclonique avec un air d'origine subtropicale en altitude. En perdant de l'altitude cet air doux subit une baisse de son humidité relative, descendant parfois à des niNous le remarquons chaque année, il y des périodes où il fait plus chaud en altitude comme à Habère-Poche, par rapport au bas de vallée comme Boëge ou Fillinges. On observe en bas de vallée des gelées ou brouillard mais les températures en sommet de vallée sont beaucoup plus clémentes, comment se fait-il ? Pourquoi ces inversons de températures?

veaux très bas. Parallèlement à cela, les basses couches doivent être très calmes, des mouvements perturberaient ce phénomène d'inversion.

L'air doux en altitude alimenté par un anticyclone puissant, crée un effet d'une cloche au-dessus des basses couches. Le relief de nos vallées agit lui comme une barrière, un bouclier qui protège les points bas des turbulences venues de l'altitude.



Un anticyclone (ou zone de haute pression)

se pose sur l'Europe occidentale et nous fait remonter de l'air chaud autour de 6 à 8°C à 1500 mètres. Il est souvent difficile de s'en rendre compte lorsque vous n'êtes pas en montagne car l'air froid est piégé dans les basses

Au soleil couché et avec le refroidissement nocturne, l'humidité se condense et donne alors des brouillards de rayonnement en



fond de vallée. Le froid reste donc emprisonné dans les premières centaines de mètres au-dessus du sol et en journée. Les inversions thermiques ont principalement lieu durant la période froide, car l'impact du soleil sur ces basses couches est nettement moins important. Le soleil est très bas et n'est pas orienté au mieux pour réchauffer les basses couches et ainsi annuler cette inversion.



La fin de l'inversion sera effective lorsqu'il se produira une activité en surface, ou lorsque l'anticyclone bougera ou encore avec l'arrivée d'un front perturbateur.











Viens grimper!



MBERIE • SANITAIRE • CHAUFFAGI

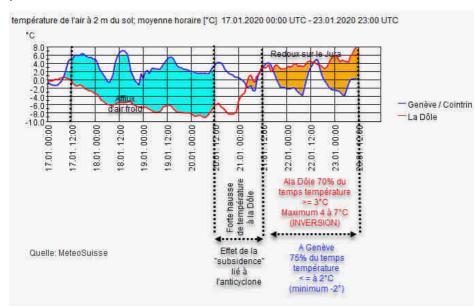
SPECIALISTE VELOS E-ROAD RIESE&MULLER VICTORIA LUINORA

## **Accro'Nature**

# Les inversions thermiques de température

#### Quand les températures se croisent !!!

Nous avons vu précédemment le phénomène théorique de l'inversion de subsidence. Voici maintenant un exemple de phénomène de subsidence illustré par nos voisins de la météo Suisse qui s'est déroulé en janvier 2020.



Vous pouvez consulter de très nombreux articles intéressants sur le site de météo Suisse : https://www.meteosuisse.admin.ch

Sur le profil de température de Genève (411 m) et de la Dôle (1670m) du 17 janvier au 23 janvier 2020, on distingue plusieurs épisodes météorologiques :

- Du 17 au 20.01.2020, une nette baisse de température liée au passage d'une perturbation, suivie d'un épisode de bise tempétueuse.
- Puis à partir du 21.01.2020, mise en place d'un puissant anticyclone qui a permis un important redoux en moyenne montagne directement lié à un réchauffement par subsidence.

(effet de subsidence = la compression de l'air sous la haute-pression réchauffe l'air entre 1000 et 2000 m environ).

 Dans le même temps en plaine s'est constitué un lac d'air froid (refroidissement nocturne plus important que le réchauffement diurne par ciel généralement dégagé et par vent faible).



\*La Confiance en Mouvement. (1) Exemple de Location avec Option d'Achat (LOAP) 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" 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 1.61-114 ch Confort GPS neuf intervenue entre le 15:03/2019 et le 30/06/2019 dans toutes les concéssions participantes (voir les conditions de l'autre en concession), sous réserve d'acceptation par PROPOS, société par actions simplifiée au capital de 15 500 000 €. 69 avenue des Flandes 59700 MARCO-EN-8EUE, 489 581 749 RCS LUILE METROPOLE. \*\*\*Utelention de gazanties évoir se les conditions de l'autre commerciale comprend singingement les presidentes systèmes résidentes en solutions suivantes: solitates provides de la consonier solutier commerciale continuel explose code exchange en vue de la remnise en état de fosicionnement du véhicule. Destension de quarantie vious est proposée moyenment le prise de sério (D) eutre. Ne sont prises en change dus codit des apraenties vous est proposée moyenment le prise de sério (D) eutre. Ne sont prises en change des paranties vous est proposée moyenment le prise de sério (D) eutre. Ne sont prises en change que les pasines survenieures en france métropolitaines (Corro inclusée). Priscipatable de Monaco, Principatable de comburant et taxe PHU (dimerche CE 2007/46) inclus. Fast de Mo

#### SUBARU Annemasse

2 rue gaspard monge tél: 04 50 380 955 www.autosprint.co

## Accro'Assoc

648 à Marcellaz

Sur bien des aspects, c'est un lieu incontournable de nos vallées situé dans le village de Marcellaz en Faucigny. Beau-



coup connaissent déjà ce petit bistrot convivial et chaleureux posé dans un coin de verdure où l'on vient partager un bon moment autour d'un verre et d'une assiette de tapas, mais le « 648 » est aussi un café musical avec des concerts et



spectacles, des expositions, un jardin partagé, un Repair Café, un lieu d'intégration, une minibibliothèque, bref un haut lieu de l'Articulture...

Plusieurs fois par semaine s'y tiennent des performances, des concerts. des spectacles gratuits laissant la place aussi bien aux artistes

confirmés qu'aux amateurs: Jazz, Rock, Métal, Punk, Classique, musiques du monde , théâtre et expositions avec une scène sonorisée et équipée d'un piano, disponible à tous ceux qui veulent venir s'exprimer et

Depuis plusieurs années s'v déroule le festival « A Tue-Tête ». Le temps d'un week-end, celui de l'Ascension, l'association « A tue-tête » transforme le café en y apportant sa touche personnelle, en faisant la part belle à ce qu'ils appellent les Arts Mêlés : expositions artistiques, théâtre, cirque, concerts, décoration lumineuse, découverte culinaire locale, poésie, art de la rue, jeux, avec l'ambition de réunir les générations autour d'événements culturels.

Adossé au 648 Café, l'association « 648 Arts » a pour but de créer, de renforcer ou encore de diversifier le lien social en favorisant le mélange intergénérationnel et social, en développant l'accessibilité à la culture et en sensibilisant aux enjeux environnementaux. Tout ceci en s'appuyant sur des principes d'échange et de partage des savoirs et savoir-faire. Par exemple, dans le cadre d'un projet soutenu par la Mairie de Marcellaz, une parcelle de 816m2 est mise à leur disposition



pour réalisation jardin partagé, collectif et pédagogique pour tous les habitants de Marcellaz et alenCeci n'est pas un bar « bar »... Si vous cherchez un bar « bar » ce n'est au 648 café qu'il faut aller, car le 648 est plus qu'un bar !

tours. Des ateliers de permaculture ont lieu les samedis matins. Venez nombreux découvrir, partager et créer un jardin généreux et respectueux.

Également, l'association a mis en place depuis quelques mois un « Repair Café ». Chacun peut, tous les 3èmes samedis du mois, le matin, venir au 648 réparer divers objets grâce

aux compétences de bénévoles ingénieux et bricoleurs un vêtement trop grand ? Un PC qui ne windows plus ? Une radio muette ? Un outil qui ne coupe plus ? Un toaster qui ne toaste



machine à coudre qui a perdu le fil ? Un aspirateur asthmatique? Une lampe qui n'éclaire plus? Un panier en osier qui se défait ?...Amenez vos appareils domestiques en rade, pour ne pas les

La structure du Café invite également des établissements et services d'aide par le travail tel que « Nous aussi » pour leur projet de fin d'année et participe ainsi à l'intégration de personnes en situation de handicap.

Bref, le 648 n'a pas fini de nous surprendre et il y aura toujours une bonne raison d'y aller passer tant d'agréables moments car le bar-biche!

#### Contact:

Facebook 648 cafe et www.648arts.org



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





Concepteur et fabriquant d'appareils électroniques de mesure de précision





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

## 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



## **Accro'Personnage**

Vive le Galène! La radiotélégraphie fut à son époque le premier média de communication virtuel. Avant la télévision, l'apparition des écrans et d'internet, les ondes radios ont permis de faire voyager des informations sonores dans les airs.

Comprendre l'histoire et garder des traces de ces moyens de communication est important afin d'appréhender le monde dans lequel nous vivons. Monde où la communication à distance a modifié tous nos comportements!



François Cheneval collectionne depuis 25 ans les postes radio. De la télégraphie sans fil (TSF) au transistor, il connait tout, aussi bien l'histoire, les inventions, les évolutions. Technicien aguerri, il récupère, répare, remet en marche, tous les postes anciens. Sa collection recense plus de 600 postes, presque tous en état de marche, et des milliers de pièces détachées. Dans une grange attenante à sa maison, il a organisé son mini musée, véritable caveme d'Ali baba. Dans un dédale de postes, il navigue entre les époques et partage ses connaissances avec les visiteurs.

Par ailleurs, il a fondé en 2002 avec des amis passionnés le club « Galène et TSF » qui organise des bourses-expos qui sont d'incontournables rendez-vous de passionnés et où l'on peut voir de très beaux objets de collection (radios, télé-









# Collectionneur de radio

phones, télévisions, phonographes). Il redonne également vie aux vieux postes radio en rajoutant des composés électroniques qui permettent d'écouter la FM sur des vieux postes et même d'écouter ses morceaux de musique préférés en Bluetooth!

#### Voici un petit historique de la radio :

L'histoire de la radio débute avec l'invention en 1906 du poste à Galène, une radio qui fonctionne sans source d'énergie. Les cristaux métalliques de galène ont des capacités semi-conductrices et jouent le rôle de redresseur de signal électrique qui permet d'écouter le son dans un casque relié au poste. Les premières applications de ce nouveau moyen de communication furent militaires et maritimes. Elle a permis d'éviter de nombreux naufrages.

En 1914, les premières lampes apparaissent et permettent d'amplifier le signal. Dés 1923, l'engouement pour la radio est tel que de nombreuses marques voient le jour avec notamment dans la région Capt et freeman à Thonon, Grillet à Annecy, ou encore Chevallier à Reignier.

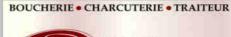
Dans les années 50, la radio est présente dans tous les foyers, c'est un objet de consommation et de décoration avec un design qui à lui seul évoque tout une époque. Dans les années 60, l'arrivée du transistor a permis de miniaturiser les récepteurs, ce qui va encore accélérer l'engouement pour la radio qui devient transportable!

Pour partager sa passion, François Cheneval vous donne rendez-vous sur Facebook « mini musée de la TSF ».



Electricité Générale 13 chemin du Verdet 74420 BURDIGNIN Tel: 09 81 17 74 18

VV ELEC' Mail: contact@vvelec.com





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





06 85 05 11 08 gerardtritter@orange.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
CUISINIERES
ENTRETIEN ET RAMONAGE

**EXPO SUR RENDEZ-VOUS** 

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





## Accro'Rando

# Randonnée en raquette

Cette balade en raquette vous fera monter à la Pointe de Miribel en découvrant sur votre passage de très jolis hameaux : La Fully, Plaine-Joux, Le Borbieu, La Tornerie, Les Fangles, Ajon et le Replan.

Prendre le chemin à droite qui traverse le ruisseau et passe devant deux maisons. Monter le long de la haie en restant à gauche de celle-ci, traverser la forêt et, à la sortie, partir à gauche jusqu'au petit village de Plaine-Joux.

Départ : Chalet de la Fully Longueur : 8,5 km Dénivelé positif : 405 m

A l'arrivée au village de Plaine-Joux, remonter par la route et juste avant les deux derniers chalets (cul de sac), puis partir à droite à travers champs jusqu'au Borbieu. D'ici, vous voyez le premier chalet de la Tornerie. Couper à travers champs pour le rejoindre, continuer jusqu'aux chalets des Fangles.

De ces chalets, monter sur la gauche en direction de la Pointe de Miribel jusqu'à la petite salle de traite. Continuer par le chemin qui part à plat pour rejoindre la route forestière qui monte de Mégevette. Emprunter celle-ci jusqu'aux chalets d'Ajon. A partir de ces chalets, monter directement à la Pointe de Miribel par le chemin qui se termine par le chemin de Croix.

Du sommet, revenir sur ses pas jusqu'au pied du rocher puis partir à droite à flanc de la montagne direction nord jusqu'au Martinet.

Descendre au hameau du Replan et ensuite regagner la Fully par la route non déneigée.



### **Nous soutenir**

#### Contenu éditorial:

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

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

### Publicité:

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

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

#### Mécénat sportif:

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

#### Prochain numéro en juin

#### Contact

Ski-Club Vallée Verte -Habère-Poche / Villard

1 place de l'église 74420 HABERE-POCHE

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

Président : Bertrand Converset Trésorier : Franck Blanc Secrétaire : Pascal Giraud

#### **Bloc-notes**

Le numéro 9 d'Accro'Ski (Février 2020) 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
Nadège CHAPON
Stéphanie GACHET
Christelle PASQUIER
Franck BLANC
Jérome BURNICHON
Bertrand CONVERSET
Romain CRUZILLE
Nicolas GASQUET
François PASQUIER