



Association de
THONON-CHABLAIS

AMIS DE LA NATURE



BULLETIN
2^{ème} **Semestre 2026 N°82**

Thonon LES BAINS

Amis de la Nature Thonon-Chablais remercie la municipalité de Thonon-Les-Bains pour le support qu'elle apporte depuis de nombreuses années à notre association avec la mise à disposition des murs d'escalade et la subvention à nos activités de formation.



La Mère Gaud

Foie Gras et Recettes de Terroir

74 140 Ballaison

Tél : 04.50.94.01.18 - Fax : 04.50.94.25.54
www.la-mere-gaud.fr - foiegras@la-mere-gaud.fr

L'enseille



HOTEL - BAR - RESTAURANT ★★ NN

- Repas de famille
- Banquet de 20 à 150 personnes
- Menus - Cartes - Spécialités
- Piscine couverte
- Jacuzzi - Hammam - Sauna



Logis de France

Laurent et Alain TRINCAZ - 74 360 LA CHAPPELLE D'ABONDANCE
Tél : 04.50.73.50.42 - Fax : 04.50.73.52.96
Web : <http://www.hotel-enseille.com> - e-mail : info@hotel-enseille.com



VIN DE MARIN

Vins de savoie - AOC

Domaine Delalex - Producteur
Vin blanc / rouge / rosé et jus de raisin

Tél. 04 50 71 45 82

74200 MARIN





STÉPHANE
CONSEILLER IMMOBILIER



AMOUREUX DU
GRAND AIR, IL
SAURA INSUFFLER
UNE BOUFFÉE
D'OXYGÈNE À **VOS**
PROJETS

3 J'ESTIME
en mon bien
CLICS



© VISION 21 - Orketa pressa / Alesia Stock

ACHAT - VENTE - VIAGER - LOCATION

04 50 04 74 74

www.**IMOGROUP-THONON-EVIAN**.com



SATORIZ MAGASIN BIO

Nouvelle adresse

**14 Avenue du Pré Robert Nord
74 200 ANTHY-sur-LÉMAN**



100 % BIO



PIONNIER



INDÉPENDANT



ENGAGÉ

Vous aussi, faites le choix du vrac et des produits bruts,
informez-vous et cuisinez bio !



Retrouvez nos engagements sur



www.satoriz.fr





*Loisirs actifs, éducation populaire,
Tourisme social et culturel, voyages
Vie collective dans nos maisons,
Internationalisme, laïcité, amitié,
Activités sportives et de pleine nature
Protection du milieu et du cadre de vie.*

AMIS DE LA NATURE FRANCE

S'adresse à tous Jeunes et Adultes

Les Amis de la Nature France (ANF) est membre de l'Internationale des Amis de la nature. Avec plus de 350.000 adhérents dans 45 organisations membres et partenaires, l'organisation des Amis de la Nature créée en 1895 compte, mondialement, parmi les plus grandes ONG (Organisation Non Gouvernementale).

L'association de Thonon-Chablais, créée en 1936, permet à chacun de découvrir les plaisirs de la nature et de la montagne à travers différentes activités de plein air (randonnée pédestre, raquettes, escalade en salle ou extérieur, ski de randonnée, alpinisme, marche nordique, VTT, vélo de route...). Le club gère également le refuge situé dans le hameau d'Ubine (Vacheresse).

Sites Internet :



Amis de la Nature France : <https://www.amis-nature.fr>

Association locale de Thonon-Chablais : <https://www.anthonon.fr>

Rendez-vous tous les Jeudis soir à partir de 19h15
(début de la réunion à 19h30) à notre siège
pour se rencontrer et parler
des sorties du week-end à venir



Siège des A.N. de Thonon

3 Avenue du Vernay
74 200 THONON LES BAINS
Tél : 04.50.26.22.12
Mail : secretariat@anthonon.fr

Mot de la Présidente



Lors de votre inscription, vous ne faites pas que prendre une simple cotisation. Vous adhérez aux Amis de la Nature, vous faites ainsi partie d'un mouvement fédéral qui défend des valeurs de solidarité, d'engagement dans la vie associative et envers la protection de la nature. Cette notion d'engagement est ainsi partagée par les nouveaux membres de notre conseil d'administration issus pour trois d'entre eux de la section d'escalade : Manon Mouzaia-Grolier, Baptiste Werly, Christophe Derolle et Dominique Ehinger.

Ce nouveau comité, rajeuni, apporte une nouvelle dynamique. Dans ce bulletin, vous pourrez constater un programme riche, avec des sorties en alpinisme, des randonnées medium qui se multiplient, de nouvelles activités qui apparaissent ou qui réapparaissent comme les sorties vélo, les week-end ski de fond.

Comme toujours, nous mettons l'accent sur les formations. Plusieurs projets sont déjà lancés : au sein de la marche nordique ou bien en alpinisme. Alpinisme qui reprend des couleurs, ce qui nous permet d'envisager un accès à la haute montagne plus important. Ainsi, nous avons pu proposer deux formations à nos adhérents pour pouvoir sortir en haute montagne ou randonner en sécurité quand les conditions sont difficiles ou hivernales : une école de neige à Pré-la-joux et une école de glace sur la Mer de Glace ont eu lieu grâce à l'implication des chefs de course volontaires pour les encadrer.

Le grave accident récent survenu au Mont de Grange nous impose de nous mettre à jour sur les nouvelles préconisations. Désormais les sorties alpinismes ne pourront être assurées que par des encadrants brevetés.

Nous apprécions toujours beaucoup notre local : nous le prêtons à des associations comme la LPO (Ligue de Protection des Oiseaux), AVSA (à vélo sans âge), les DragonLady. Nous organisons régulièrement des expositions et des soirées jeux.

Au refuge, lors du remue-ménage, une importante équipe de bénévoles a permis la remise en condition du refuge pour l'été et surtout le tronçonnage de toutes les grumes commandées pour refaire la réserve de bois. Le bûcher est plein à craquer !

Le projet de clôture autour du refuge avance et nous aurons besoin de monde pour la pose les 4 et 5 juillet. Renseignez-vous sur le site si vous souhaitez participer. Votre aide sera la bienvenue.

Enfin, cette année consacre les 90 ans d'existence de notre association créée en 1936 ainsi que l'achat de notre refuge, une grange à l'époque. Nous avons décidé de fêter cela lors de la traditionnelle fête du club, le dimanche 30 août à Ubine.

Venez nombreux et cordial berg frei !

Régine Jacquel

Membres du Comité

Présidente :	JACQUEL Régine	06 86 86 36 43
Vice-Président :	BEAU Sébastien	06 70 92 08 32
Secrétaire :	RODRIGUEZ Sylvie	06 70 80 37 03
(Encarts- presse - mails)		
Trésorière :	ABELLO Catherine	04 50 81 74 02
Trésorier adjoint :	LEROLLE Christophe	06 61 12 45 83
Adhésions :	CADET Nathalie	06 81 21 94 04
	BEAU Sébastien	06 70 92 08 32
Réservation Ubine & gestion gardiennage Ubine :	GARCIA MARTIN Belén	06 83 05 24 46
Jardin d'Ubine :	BASTARD ROSSET Marie-Noëlle	06 23 07 18 08
Planning du local/ clés :	BASTARD ROSSET Marie-Noëlle	06 23 07 18 08
Matériel et commission montagne :	TUPIN Franck	04 56 30 23 16
Responsables escalade :	MOUZAIA GROLIER Manon	07 77 49 84 00
	CLUZEAUD Pierre	06 28 23 03 12
Responsable cours escalade enfants :	BEAU Sébastien	06 70 92 08 32
Formation :	EHINGER Dominique	07 86 71 60 50
	WERLY Baptiste	07 87 22 50 71
Site Internet :	LAUVERGEON Stéphane	07 86 63 94 35
	LABADIE Maryse	06 72 02 37 94
Album photo :	LABADIE Maryse	06 72 02 37 94
Bulletin :	ABELLO Catherine	04 50 81 74 02
Bulletin adjointe :	CADET Nathalie	06 81 21 94 04

♦♦♦♦

Mais aussi :

Délégué régional :	EHINGER Dominique	07 86 71 60 50
Organisation des expositions :	GARCIA MARTIN Belén et LABADIE Maryse	
Photographe :	PROUST Antoine	06 72 83 66 57
Vérificateurs aux comptes :	BONDAZ Jean-Paul et PAILLOUX Valérie	

L'équipe de bénévoles autour du refuge d'Ubine :

JACQUEL Régine, BASTARD ROSSET Marie-Noëlle, GARCIA MARTIN Belén,
JACQUIER Jean-Pierre, KOPF Emmanuel, KOPF Valérie, PERRIN René, MARCHAND Michel

Encadrement Montagne

ABELLO Catherine	06 82 46 88 93	HAUCHARD Christa	06 76 73 02 54
BARRUCAND Pierre	06 23 75 66 55	JACQUIER Jean-Pierre	06 75 11 87 04
BEAU Sébastien	06 70 92 08 32	JÄGER Gaëtan	06 63 21 67 59
BENAND Jacqueline	06 43 23 38 54	LAUVERGEON Stéphane	07 86 63 94 35
BOUCHET Jean-Claude	06 84 64 21 17	LEGENDRE Cédric	06 75 09 99 83
BRULPORT Yves	06 23 44 37 21	MOUZAIA-G. Manon	07 77 49 84 00
CASARI Marion	06 68 75 86 74	MOREAU Bernard	06 80 32 27 15
CADET Nathalie	06 81 21 94 04	MOREAU Marianne	06 22 63 56 57
CAMPOS Carmen	06 36 54 01 22	PERRIN René	06 75 03 48 13
COMBEAUD Dominique	07 66 74 81 43	PIQUET Charlotte	06 67 69 07 78
DANIEL Isabelle	06 52 91 02 35	PROUST Antoine	06 72 83 66 57
EHINGER Dominique	07 86 71 60 50	RODRIGUEZ Sylvie	06 70 80 37 03
<i>(Responsable randos piano et medium)</i>		ROGET Martine	06 10 12 52 58
FAVRE Jean-Pierre	06 95 36 67 97	ROLLANDO Nathalie	06 24 01 20 07
FREZIER Nelly	06 25 06 11 10	ROUAULT Rayan	07 62 18 61 39
GAGNAIRE Aude	06 22 48 29 12	TESSIER Marie	06 77 64 35 36
GARCIA-MARTIN Belén	06 83 05 24 46	TUPIN Franck	04 56 30 23 16
GILARDINI Laurence	06 84 10 01 89	TUPIN François	06 43 48 18 89
GRAUX Jacques-Bernard	06 60 21 80 80	WERLY Baptiste	07 87 22 50 71

Encadrement Marche Nordique

Tous les samedis matin

Responsable : LABADIE Maryse 06 72 02 37 94

CARMONA Claude	06 56 71 57 28	KOPF Valérie	06 88 23 99 20
GARCIA-MARTIN Belén	06 83 05 24 46	LEROUX Dominique	06 80 34 27 73
GUYENOT Elisabeth	06 75 25 79 25	PAILLOUX Valérie	06 72 79 60 67
KOPF Emmanuel	06 63 00 28 62	SACHE Maryline	06 71 08 54 80

**haute
savoie**
le Département

Les Amis de la Nature Thonon-Chablais remercient le Département de la Haute-Savoie, à travers les Conseillers départementaux du Canton de Thonon-Les-Bains, pour sa subvention à notre action d'encadrement des jeunes à l'escalade.

Escalade

Responsables escalade

MOUZAIA GROLIER Manon
CLUZEAUD Pierre

07 77 49 84 00
06 28 23 03 12

Nos encadrants



BEAU Sebastien
BENDOTTI Johvanna
BERTHAUT Geoffrey
BOUNIOL François
BULTEL Pascal
CARLI Michèle
CLUZEAU Pierre

DAL FARRA Jonathan
DOS SANTOS Cédric
HILLAIREAU Aubin
LEGENDRE Cédric
LEROLLE Christophe
MOREL Christophe

MOULIN TANGUY Aymeric
MOUZAIA GROLIER Manon
PIQUET Charlotte
ROUAULT Rayan
VIGLIENO TONA Quentin
WERLY Baptiste

Contact : escalade.an@gmail.com

Adultes & Fonctionnement de la salle :

Les salles d'escalade sont situées au collège **Jean-Jacques Rousseau** à Thonon-les-Bains et au collège **Théodore Monod** à Margencel.

Les murs sont mis à disposition pour **grimper en autonomie**.

Des encadrants bénévoles sont toujours présents lorsque les salles sont ouvertes. Ils sont là pour assurer l'ouverture et la fermeture de la salle. Ils peuvent vous conseiller, notamment pour la sécurité.

Les enfants restent sous la responsabilité de leurs parents qui doivent être également adhérents.

Salle Jean-Jacques Rousseau (Thonon) :

Les horaires :

- Mardi : 17h30 à 22h
- Jeudi : 19h à 22h
- Samedi : 13h à 20h (Ouverture aléatoire, selon disponibilité des encadrants)
- Dimanche : 13h à 20h (Ouverture aléatoire, selon disponibilité des encadrants)

Prêt de matériel :

Sur place, ceux qui n'ont pas encore leur équipement trouveront :

- Baudriers (adultes et enfants)
- Descendeurs
- Quelques chaussons usagés

Magnésie :

En salle, seule la **magnésie poudre** est autorisée.

Suite au verso



Salle Théodore Monod (Margencel) :

Les horaires :

- Lundi : 18h à 23h
- Dimanche : 8h30 à 21h (Ouverture aléatoire, selon disponibilité des encadrants)
- Le créneau du dimanche est partagé avec le CAF Léman Thonon.

Magnésie :

En salle, seule la **magnésie poudre** est autorisée.

Cours Escalade et Initiation Adultes :

- Cours adultes : L'objectif est de gagner en confiance, de perfectionner sa technique et de progresser à son niveau.

Nous avons fait le choix d'une formule de 3 stages d'une journée encadrés par un DE escalade.

- Séances d'initiation escalade adultes sous supervision : Les objectifs sont la découverte et l'apprentissage des techniques de base, de conseils ou de simple supervision pour prendre confiance.

Séances gratuites sur les créneaux libres du lundi et du jeudi, ouvertes à tous et destinées à l'initiation.

Les enfants et les préados :

- Enfants 6 à 8 ans (mur du collège Champagne) : Mercredi de 16h30 à 17h45
Cours d'escalade par **Cedric Boissy**.
- Enfants 8 à 11 ans (mur du collège Champagne) : Mercredi de 17h30 à 19h
Cours d'escalade par **Cédric Boissy**.
- Adolescents de 12 à 15 ans (mur du collège Champagne) :
Mercredi de 18h30 à 20h00 :
Cours d'escalade par **Fabien Chevallay**.
- Enfants & Adolescents 10 à 15 ans (mur du collège Jean-Jacques Rousseau) :
Jeudi de 17h30 à 19h :
Cours & encadrement assurés par **Sébastien BEAU**.
- Adolescents 15 à 18 ans (mur du collège Théodore Monod (Margencel)) :
Lundi de 17h30 à 19h :
Cours & encadrement assurés par **Sébastien BEAU**.

TARIF DES COTISATIONS 2026

CATEGORIE	A	J	E
COTISATION Sans escalade	45 €	17 €	6 €
COTISATION Avec escalade	75€	47€	16€

A : Adulte

J : Jeune jusqu'à 20 ans révolus

E : Jeune jusqu'à 15 ans révolus

Frais d'inscription : 10 € par nouvel adhérent des catégories A et J.

Ecole d'escalade : 235 € par enfant (sous réserve de révision du tarif pour l'année à venir)

Une préinscription se fera auprès de Sébastien Beau le 15 juin 2026.

Le paiement de la cotisation A.N. vous couvre en responsabilité civile et individuelle accident pour toutes les activités programmées par l'association. Il est possible de prendre une assurance complémentaire lors de l'adhésion.

Validité de l'adhésion : du 1^{er} septembre au 31 décembre de l'année suivante.

Les **ré-adhésions** pour **tous** les membres auront lieu au siège :

- le mercredi 23 septembre 2026 de 17h30 à 20h30
- le samedi 26 septembre 2026 de 9h à 16h
- le lundi 28 septembre 2026 de 17h30 à 20h30

Les **nouvelles inscriptions** auront lieu au siège :

- le samedi 3 octobre 2026 de 9h à 15h00
- le lundi 5 octobre 2026 de 17h30 à 20h30

Prévoir une **photo d'identité (obligatoire)** et un règlement **par chèque, par carte** (ou éventuellement en espèces mais apporter le montant exact : la monnaie ne sera pas rendue).

Le covoiturage est à privilégier : tarif par personne (Autoroute non comprise)

0,12 € par km + 4 € (boisson)

Pensez à participer au pot et à la prise en charge du déplacement du chef de course en cas de rendez-vous sur place

Séjour au Mont Thabor

Du 2 au 5 mars 2026

Un superbe séjour de 5 jours en Savoie dans un décor magnifique et sauvage partagé par un petit groupe très sympathique : Marianne et Franck comme GO, Sébastien, Rachel et Sabine comme GM!

Deux courses principales ; le Mont Thabor (3179m) et l'Étendard (3420m).

Jour 1 :

Départ lundi matin pour la station de Val Fréjus, où, grâce aux remontées mécaniques nous avons débuté par de la descente. Et là, pas de chance, jour blanc ! Il a bien déstabilisé Sabine, qui voyait le sol se dérober sous elle.

Retour de la visibilité (Ouf !) pour une jolie montée au col du Petit Argentier (2644m) suivie d'une descente pour rejoindre les pistes avant de remettre les peaux pour rejoindre par un assez long parcours le refuge du Thabor (2472m).

Nous avons reçu un très bon accueil des jeunes gardiennes qui nous ont régales avec un excellent gratin de crozet.

Jour 2 :

Départ matinal pour le Mont Thabor en débutant par une descente vers le col de la Vallée Etroite puis une montée vers le lac Peyron, col des Méandes et enfin un bon raidillon pour atteindre la chapelle et le sommet tout proche. De là, superbe panorama sur toutes les alpes.

La descente pour rejoindre le refuge I Re Magi par le vallon de Tavernette est magnifique. Nous sommes, incroyablement, les seuls humains présents ! Seuls deux troupeaux de chamois traversent au-dessus de nous : nous savourons ces instants magiques.

Le refuge est joli, situé au cœur d'un hameau plein de charme et tenu par des Italiens très chaleureux offrant de hautes prestations en gastronomie.

La Vallée Etroite est un ancien territoire italien, le Mont Thabor marquait alors la frontière jusqu'en 1947 (traité de paix) où ce territoire fut ensuite rattaché à la France.

Dans ce vallon, l'ambiance et le parler penchent naturellement côté italien. Polenta, panna cotta, et toute la magie des rois mages étaient réunies avec le Limoncello en prime pour Sébastien qui y prend goût !



Jour 3 :

Retour sur Val Fréjus par le col de la Vallée Etroite. La traversée jusqu'au col est longue. Nous descendons puis reprenons la voiture pour faire la route jusqu'à Saint Sorlin d'Arve. Nous prenons les remontées mécaniques pour rejoindre par une courte descente le refuge de l'Etendard.

Incroyable, personne au refuge, il n'y avait que nous et deux jeunes randonneurs.

Très bon accueil de Marie, la jeune gardienne qui nous a ravis avec son super gratin de lasagne.

Jour 4 :

Le ciel est un peu laiteux, les couleurs parfois pastel, un vrai décor de cinéma !

Long fond de vallée pour rejoindre la pente vers le sommet de l'Etendard. Nous sommes seuls, vraiment seuls dans ce vallon immense, quel privilège !

Nous avons rejoint à pied les derniers mètres pour le sommet.

Marianne, une fois de plus, équipée d'un instinct incroyable pour nous « pêcher » de la bonne neige, nous a guidés dans de jolies pentes à gauche sous le sommet.

Après une collation et 1500 m de descente, nous avons retrouvé les pistes de Saint Sorlin et la civilisation !

Merci à tous pour cette belle échappée tout là-haut.

Sabine et Rachel



Programme été 2026

Juin 2026

Jeudi 4	Le Salève Via Ferrata Nernier-Yvoire (RP)	Christa Hauchard F. Tupin + L. Gilardini Martine Roget
Samedi 6 Dimanche 7	Sortie flore Pointe de Bellevue Chemin des Bacounis-530m (RM) Sortie Vélo- Remise en selle	Antoine Proust Catherine Abello Marion Casari Marie Tessier
Jeudi 11	Tête des Fieux et Pelluaz Via Ferrata Alpages de Sémy -460m (RM)	Jacqueline Benand François Tupin Aude Gagnaire
Dimanche 14 Jeudi 18	Pointe de la Croix-700m (RM) Aiguille du Midi-Helbronner (HM) Rochers de Leschaux Pointe de Lachau (RM)	Nathalie Cadet Franck Tupin Isabelle Daniel Nathalie Cadet
Sam 20 + Dim 21 Dimanche 21	L'Évêque (HM) Tour de la Dranse Chalet de Mens – Pas de la Bosse Trois croix d'Autigny-300m (RP)	Franck Tupin Antoine Proust Nathalie Cadet Marion Casari
Jeudi 25	Crêtes de Floray – Lovenex Chalets de Pertuis-450m (RM)	Gaëtan Jäger Aude Gagnaire
Dimanche 28	De Bénévent à Ugeon Entre Lugrin et Saint Paul (RP)	Stéphane Lauvergeon Belén Garcia Martin

Haute-Montagne (HM) : Courses de Haute-Montagne

Rando Piano (RP) : sorties de demi-journée, à un rythme doux avec 400m de dénivelé maximum.

Rando Medium (RM) : sorties à la journée, à un rythme doux avec 800m de dénivelé maximum.

...Y en a pour tous les goûts...

Juillet 2026

Jeudi 2	Château d'Oche – Darbon Course à définir	Sylvie Rodriguez René Perrin
Samedi 4 Dimanche 5	Sortie flore Le Parmelan Les Chalets de Bétets- 460m (RM) Seytroux – Seytrouset	Antoine Proust Nathalie Cadet Nelly Frézier Antoine Proust
Jeudi 9	Lac Bénit (RP) Descente du Rhône en canoë	Martine Roget Laurence Gilardini
Dimanche 12 Dim 12 au Mar 14 Jeudi 16	Rocher de Traversière La Dôle-400m (RP) Réserve des Aiguilles Rouges Traversée des Bargys	Bernard Moreau Nelly Frézier Dominique Combeaud Gaëtan Jäger
Dimanche 19 Jeudi 23	Refuge de Plan Glacier Bisse de Clavau (Sion) (RP) Mont de Grange par Belair Les trente ponts de Morgins-400m (RP)	L. Gilardini + S. Lauvergeon Nelly Frézier Sylvie Rodriguez Nelly Frézier
Samedi 25 Dimanche 26 Jeudi 30	Pointe de l'Au Tête du Colonney Pic Boré- 800m (RM) Tête des Folllys – Pointe des Folllys Tête des Frêches- 430m (RM)	Carmen Campos René Perrin Bernard Moreau Antoine Proust Belén Garcia Martin

Mais aussi

Marche Nordique : Tous les samedis matin

Sorties VTTAE : Tous les mardis (avec François Tupin)

Soirées jeux ou cartes : les vendredis 18 septembre, 16 octobre et 20 novembre 2026

...et les goûts sont dans la nature

Août 2026

Samedi 1 ^{er} Dimanche 2	Sortie flore Le Reculet Passerelle Belle Etoile-600m (RM)	Antoine Proust Christa Hauchard Nelly Frézier
Jeudi 6	La Pointe Percée Signal des Voirons-300m (RP)	René Perrin Martine Roget
Dimanche 9 Merc 12 + Jeu 13 Jeudi 13	Croisse Baulet Séjour Via Ferrata Chalet Marianne Pointe des Mattes Lac de Nyon Guérin et Joux Plane - 340m (RP)	Carmen Campos Marianne Moreau Sylvie Rodriguez Nelly Frézier
Dimanche 16 Jeudi 20	Aiguille de Varan Boège-Habère-Lullin, le long de la Menoge (RP) Pointe des Martinets Pointes d'Angolon et Chamossière- La Bourgeoise-400m (RM)	Stéphane Lauvergeon Marion Casari J. Benand + G. Jäger Aude Gagnaire
Samedi 22 Sam 22 + Dim 23 Dimanche 23 Jeudi 27 Dimanche 30	Sortie flore Week-end au Chalet de Moléson- Randonnées de 400m (RP) Pointe des Arbennes et Tour d'Areu Pointe des Lindarets Chalets de Bo Morand-470m (RM) Fête du Club (90 ans)	Antoine Proust N. Frézier + M. Casari G. Jäger + S. Lauvergeon Carmen Campos Aude Gagnaire TOUS

Conduite à tenir pour les sorties



Les membres du Comité et de l'Encadrement sont des bénévoles, qui consacrent une partie de leur temps à se former, à préparer les sorties et le matériel, à repérer des itinéraires, réserver, organiser. Ils font de leur mieux pour que nos activités pourtant "à risque" se déroulent en toute sécurité. Par respect pour le temps qu'ils vous consacrent, vous pouvez leur faciliter le travail :

- en vous renseignant sur la sortie, le jeudi qui précède ou par téléphone auprès du chef de course
- en étant à l'heure au rendez-vous et avec le matériel adapté
- en adaptant votre rythme pour rester groupés
- en respectant les consignes (pauses toutes les heures, attente aux carrefours, signaler si l'on s'écarte du groupe, ne pas quitter la collective prématurément...)
- en ne critiquant pas le responsable et surtout pas devant les autres
- enfin, proposer un coup de main pour porter le matériel, faire le serre-file, participer à son niveau et remercier de temps en temps ... autant de gestes qui seront toujours très appréciés.

Septembre 2026

Jeudi 3	Cape au Moine Hameau de Graydon-420m (RM)	Christa Hauchard Aude Gagnaire
Dimanche 6	Sous-Dîne Bénévent-750m (RM)	Isabelle Daniel Bernard Moreau
Jeudi 10	Tête de Chalin	Jacqueline Benand
Sam 12 + Dim 13 Dimanche 13	Balcon des Aravis Pointe de Pelluaz- 750m (RM)	René Perrin Bernard Moreau Dominique Combeaud
Jeudi 17	Les Jumelles Via Ferrata Rochers de Naye Rando Les Rochers de Naye Le Môle-700m (RM)	François Tupin + Y. Brulport Laurence Gilardini Dominique Ehinger
Samedi 19 Dimanche 20	Sortie flore Pointe de Perret Chemin de la vigne et du sel (RP)	Antoine Proust Christa Hauchard Nelly Frézier
Mer 23 -Vend25 Jeudi 24	Séjour à Annecy Le Jallouvre Via Ferrata Bellevaux La Roche Palud (RP)	Laurence Gilardini Nathalie Nathalie François Tupin + Y. Brulport Martine Roget
Dimanche 27	Dents de Lanfon Niffion Tour d'Ardens-750m (RM)	S. Lauvergeon + S. Beau Antoine Proust Bernard Moreau

Octobre 2026

Jeudi 1 ^{er}	Pointe de Vorlaz Lac Damoz des Moulins-60m (RM)	Gaëtan Jäger Aude Gagnaire
Sam 3 + Dim 4 Dimanche 4	Week-End à Ubine (RM)	René Perrin C. Abello + N. Cadet
Jeudi 8	Aiguillette des Houches Petit Bargy Pointe de la Golèse-600m (RM)	Isabelle Daniel Nathalie Cadet
Sam10 + Dim 11 Dimanche 11	Remue- Ménage Ubine	TOUS
Jeudi 15	Pointe du Paradis Pointe des Jottis Mont Ouzon-640m (RM)	Dominique Combeaud Antoine Proust Nathalie Cadet
Samedi 17 Dimanche 18	Sortie flore Traversée de Pormenaz Mont Crevasse- 400m (RM)	Antoine Proust Bernard Moreau Nelly Frézier
Jeudi 22	Chesery – Cornebois Pointe de Sur Cou-650m (RM)	Jacqueline Benand Dominique Ehinger
Sam 24 + Dim 25 Dimanche 25	Festival La Salamandre Morges VD Lac du Brévent Sortie champignons à Jacquicourt	Franck Tupin Carmen Campos Nelly Frézier
Jeudi 29	Pointe de Chalune Via Ferrata	Catherine Abello François Tupin + Y. Brulport

Novembre 2026

Dimanche 1 ^{er}	Crêtes Hirmentaz – Miribel Lac d'Arvoin (RM)	Jean-Pierre Favre Marion Casari
Jeudi 5	Vignes de Lavaux	Christa Hauchard
Dimanche 8	Grande Pointe des Journées Galerie Défago (Champéry) -300m (RP)	Carmen Campos Nelly Frézier
Mercredi 11	Cornettes de Bise par Saix Rouquin	Dominique Ehinger
Jeudi 12	A définir	Nathalie Cadet
Dimanche 15	Pointe d'Autigny Roquefort (Boège)-220m (RP)	Catherine Abello Nelly Frézier
Jeudi 19	Roc de Tavaneuse depuis Prétairié	Dominique Ehinger
Dimanche 22	Sommand-Chalet Blanc -300m (RP)	Nelly Frézier
Jeudi 26	Pointe de Chavasse	Sylvie Rodriguez
Dimanche 29	Pointe d'Uble	Gaëtan Jäger

Samedi 7 et dimanche 8 Février 2026 *Quand les AN se forment*

Encadrants : Stéphane L, Gaëtan J, Sébastien B, Cédric L



La Haute-Montagne impressionne par sa beauté et son silence.

Mais c'est un milieu exigeant, où l'erreur ne laisse que peu de place à l'improvisation.

Un week-end formation pour apprendre à ne pas se fier aux apparences parce que sur glacier le calme est un équilibre fragile.

Acquérir les bons automatismes. Lire le terrain. S'encorder. Réagir vite et juste.

Parce qu'ici, le manque de savoir peut transformer une situation banale en vrai problème.

Transformer le savoir et le savoir-faire en sécurité.

Le respect passe par la connaissance.

Une formation précieuse.

Pour évoluer dans le grandiose, sans jamais le sous-estimer.

Stéphane.

Les raids et séjours

<i>Du 2 au 16 juin 2026</i>	<i>Voyage en Albanie</i> Avec Franck Tupin
<i>Du 22 au 26 juin 2026</i>	<i>Lac des quatre cantons (Suisse)</i> Avec Christa Hauchard
<i>Du 26 juin au 17 juillet 2026</i>	<i>Voyage en Bolivie</i> Avec Franck Tupin
<i>Du 6 au 9 juillet 2026</i> <i>Du 15 au 18 juillet 2026</i>	<i>Séjour familles</i> Avec Christa Hauchard
<i>Du 22 au 24 juillet 2026</i> <i>Et</i> <i>Du 20 au 25 juillet 2026</i>	<i>Cosmo Jazz à Chamonix</i> Avec Christa Hauchard et Pascal Bultel (1 ^{er} séjour) Avec Franck Tupin (2 ^{ème} séjour)
<i>Du 27 au 30 juillet 2026</i>	<i>Via ferrata dans le Doubs</i> Avec Laurence Gilardini et Marianne Moreau
<i>Du 20 au 23 août 2026</i>	<i>Séjour familles</i> Avec Marianne Moreau (dans son chalet)
<i>Du 31 août au 11 septembre 2026</i>	<i>Les Dolomites</i> Avec Franck Tupin
<i>Du 12 au 19 octobre 2026</i>	<i>Séjour multi-activités dans le Jura</i> Avec René Perrin
<i>Du 18 au 24 octobre 2026</i>	<i>Le Cinque Terre</i> <i>Marche nordique</i> Avec Belén Garcia Martin
<i>Du 31 octobre au 21 novembre 2026</i>	<i>Les Canaries</i> avec Franck Tupin

Pour l'inscription aux raids, contacter directement le responsable

Séjour « Marche Nordique » Gîte des Adrets (Amis de la Nature) à Lamoura (Jura)

Du 8 au 10 mai 2026

(14 participantes et 1 participant)

Vendredi 8 mai 2026

Et nous partîmes de bon matin à 3 voitures bien remplies d'AN enthousiastes de la section « Marche Nordique » en direction du Haut Jura, sous un ciel pommelé.

Apéritif au soleil inaugurant le séjour et suivi d'un pique-nique convivial.

Après la petite séance de préparation physique, sous les consignes bienveillantes de Valérie P, nous démarrons une belle boucle incluant le tour du Lac de Lamoura et dévalant les pistes de la Serra. Retour vers le gîte en traversant une magnifique forêt d'épicéas.

Bains de soleil pour certaines après un petit thé à la rose d'Ouzbékistan fort prisé, accompagné d'un gâteau au yaourt.

Préparatifs du repas tout en défilant sous la douche les uns après les autres.

Le gîte étant bien équipé, le résultat culinaire fut à la hauteur : pâtes façon Bébert en quantité pantagruélique ! Soirée animée autour d'un Crack List (jeu de société).



Samedi 9 mai 2026

Belle randonnée de 13 km au nord de Lamoura en partant vers 10 h et après avoir récupéré 3 autres marcheuses fraîchement arrivées au refuge.

Première partie du circuit dans un environnement de sous-bois très malmenés par des travaux de débardage d'envergure : chemins défoncés par les engins, branches jonchant le sol, passage rendu difficile par de multiples gouilles, ...

Etape surprenante : la grotte du Céлары : curiosité géologique et historique, ayant servi de zone de repli pour la population locale en 1815 et de cellier (d'où son nom). La descente d'un escalier métallique un peu vertigineux nous y amène. Retour en forêt. On bifurque ensuite sur le chemin des Diots ! en passant dans un paysage vallonné et en croisant de grosses fermes magnifiquement restaurées et isolées les unes des autres. Les champs de pissenlits et de cardamines de prés se succèdent. On croise à plusieurs reprises des troupeaux de Montbéliardes étonnées de notre présence. Après plusieurs heures de marche, retour au gîte. Effervescence autour des fourneaux (multiples !) donnant lieu à un repas copieux (soupe aux orties et croziflette), de quoi récompenser les corps méritants.

Et moment très attendu : nouvelle soirée débridée autour d'un autre Crack List augmentant très nettement le niveau sonore de la salle.

Dimanche 10 mai 2026

Dernier jour : du fait d'une météo très maussade, pluvieuse et suite à une décision très démocratique, virée en direction des Rousses et plus précisément au Fort où malheureusement nous n'avons pas pu visiter véritablement les caves d'affinage mais juste l'exposition explicative de l'histoire du fort et de cette industrie fromagère locale. Alourdis de quelques morceaux de comté et de cancoillotte, nous retournons au gîte. Repas d'adieu... de courte durée !

Pascale Jacquemain



Ski de randonnée, une saison très riche et variée

La saison de ski de randonnée a commencé tôt, la neige était au rendez-vous dès fin novembre ce qui nous a permis de dépoussiérer les lattes pour s'entraîner car Franck avait prévu de nombreux séjours.

Nous avons commencé par **Le Val Maira du 8 au 15 février 2026**, une vallée d'Italie située dans les Alpes, dans la région du Piémont à la frontière de l'Ubaye.

La neige étant tombée en abondance et continuant à tomber durant notre séjour nous étions en risque d'avalanches niveau 3 voire 4. Franck a su choisir des randonnées à travers les mélèzes où l'on s'est régalé par la beauté des paysages et dans les descentes, ski cross assuré et bonnes rigolades, dans une poudre généreuse.

Puis, nous avons enchaîné avec un séjour en **Tarentaise du 22 au 27 février 2026** qui se situe dans les Alpes entre le Beaufortin et le massif du Mont Blanc au Nord et la Vanoise et la Vallée de la Maurienne au Sud.

La météo avait bien changé fin février avec chaleur en prime mais Franck a su trouver les bonnes pentes en neige de printemps. On s'est régalé toute la semaine.

Puis pour la 4^e édition, nous nous sommes retrouvés **du 7 au 14 mars 2026 au refuge CAF de l'Eychauda à Pelvoux** au cœur du parc national des Ecrins pour une semaine de multi activités avec le CAF de Lille : ski de randonnée, ski de piste, raquettes, ski de fond. Chacun y a trouvé son bonheur en formant de petits groupes selon les niveaux.

Nous avons découvert ce bel endroit entouré de belles et hautes montagnes. Là encore, Franck a su nous surprendre avec de belles ascensions où la neige était au rendez-vous



Et **du 18 au 20 mars 2026** il nous a concocté un séjour à **Saas Fee** au refuge de Britannia Hutte à 3030m d'altitude pour 2 nuits.

Le 1^{er} jour ce fût tempête et brouillard pour monter au refuge. Les 2 jours suivants nous ont permis de skier des 4000m dans de la poudre à gogo et un décor de haute montagne.

En mai nous sommes allés à Tête Blanche et à Valpelline par le refuge Bertol. On est vraiment gâté !

Toutes les randonnées étaient en moyenne de D+1100/1200m voire plus certains jours.

Tous ces séjours se sont déroulés dans la bonne humeur avec de franches rigolades, des équipes de choc, tous bienveillants les uns envers les autres.

Pour la préparation de toutes ces randonnées il y a beaucoup de temps passé. Etudier les cartes, consulter la météo, le BERA (Bulletin d'Estimation de Risque d'Avalanches) afin d'adapter les sorties en fonction de la nivologie, mais aussi en amont préparer tous ces séjours (logements, locations minibus, organisation.....)

Ces séjours sont une très bonne école où l'on apprend beaucoup.

Un grand merci Franck pour ces séjours qui sans toi pourraient être possibles mais à des tarifs bien plus élevés en passant par des agences, pas aussi flexibles au niveau de la durée et des dates.

Encore merci, merci, merci

Sylvie R



Marcel Dupraz...l'homme pressé !!

Les Amis de la Nature ont perdu, avec le décès de Marcel, une de ses personnalités les plus marquantes.

Fils d'agriculteur de Lullin, il devint un charpentier estimé. Après un passage à Genève, il créa son entreprise à Lullin.

Chef de course des AN, il consacra de nombreuses années à l'encadrement des courses l'été comme l'hiver.

Sa course préférée était la combe des Machons. Les participants ne sont pas près de l'oublier, tant elle était acrobatique.

Il participa à toutes les grandes aventures AN : la remontée des Alpes, le raid au Maroc par exemple.

Marcel était profondément attaché au Chablais et à sa vallée du Brevon dont il connaissait chaque pierre.

Sa qualité de conteur était exceptionnelle et nous a fait découvrir les secrets et non-dits de sa vallée.

Lorsqu'on le rencontrait, les discussions ne s'éternisaient pas : toujours pressé, Marcel coupait court. Un hyper-actif ne perd pas de temps dans les palabres.

Ses centres d'intérêts étaient multiples. Il aimait les gens, leurs qualités et même leurs défauts. Il a fait partie des personnes qui laissent une trace indélébile à tous ceux qui ont eu le privilège de partager un moment de leur vie avec lui. Son rude caractère ajoute encore à leur souvenir.

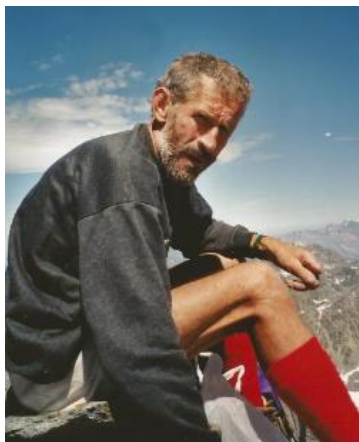
Personne n'est parvenu à effectuer la « conversion Marcel » qu'il faisait grâce à son extraordinaire souplesse ...tous ceux qui l'ont tentée, ont chuté !

La perte de Georges Brondex l'avait profondément marqué : il y avait entre eux une profonde amitié, une fraternité. Plus rien ne fût comme avant.

La maladie l'a éloigné de ses activités de montagne ces dernières années.

Avec Marcel, le dernier des patoisants, les AN ont perdu un attachement à la terre, un lien avec la culture chablaisienne.

Serge Dupessey



REFUGE D'UBINE

LE CMACLIE

A proximité du GR5



En été, chalet gardé, 35 places. En hiver, chalet non gardé, 19 places.
Cuisine équipée avec fourneau à bois et cuisinière à gaz, eau courante.
Salle commune avec poêle à bois. Eclairage solaire.
Douches et sanitaires intérieurs en été. Toilettes sèches en hiver.
Ravitaillement possible à Vacheresse.
Téléphone de début juin à mi-septembre : **04.50.73.12.98**

Tarifs : (les chèques vacances sont acceptés)

- Adhérents AN Adulte : 12 € / Enfant (7 à 12 ans) : 3 € / - de 7 ans : gratuit (sauf groupe)
Réciprocité aux adhérents *Auberge de jeunesse*
- Non adhérents : Adulte : 17 € / Enfant (7 à 12 ans) : 7 € / - de 7 ans : gratuit (sauf groupe)
- Tarif pour la journée (utilisation de la cuisine) : 3 € / personne
- Gratuité pour les guides et accompagnateurs moyenne montagne sur présentation de leur carte.

Réservation obligatoire : Sur le site des AN : anthonon.fr

Pour récupérer les clés : hors gardiennage, les clés sont remises contre présentation du bulletin de réservation, d'une pièce d'identité et 100 € de caution. Les clés sont à retirer au Café de la Mairie à Vacheresse, chez Mme Isabelle Tagand (téléphoner une semaine avant au 04.50.73.14.18 afin de convenir d'un rendez-vous).



TERRE BIO

Alimentation bio, cosmétique, compléments alimentaires
Ouvert du lundi au samedi

6 Boulevard Georges Andrier
THONON
04 50 70 62 27
thonon@terre-bio.com

6 Place Charles de Gaulle
EVIAN
04 50 75 09 78
evian@terre-bio.com



**SECURISEZ VOTRE TRANSACTION
IMMOBILIÈRE COMME VOTRE CORDÉE !**

Diagnosics énergétiques
complets et certifiés

Vente, Location, Rénovation

DPE, Audit énergétique, Amiante,
Plomb, Électricité, Gaz, Carrez / Boutin

Partenaire du club LES AMIS DE LA NATURE
Remise de 10%

Contactez-nous : Diag Alpes Energie | 38 rue des granges, 74200 Thonon-les-bains
Tél: 09 78 81 07 13 | Email : diag.alpesenergie@gmail.com



mond vél **SPORT 2000** **ESPACE MONTAGNE**

17 et 24 bd du Pré Biollat - Anthy/Léman

anthy-sur-leman.mondovelo.fr / sport2000.fr



AQUA THERMIC

*Chauffage • Sanitaire • Energies renouvelables
Installations • Dépannage*

Les Combes • 74360 VACHERESSE

Tél : 06 07 50 05 • E-mail : aqua-thermic@hotmail.fr



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Les Amis de la Nature Thonon-Chablais remercient la Région Auvergne Rhône-Alpes pour sa subvention pour le rééquipement du mur d'escalade du gymnase Jean-Jacques Rousseau

Album photo

Hiver 2026



10/12/25 – Nocturne marche nordique



18/01/26 – Col du Fornet



29/01/26 – Pointe de Miribel



01/02/26 Sortie des rescapés : La Chaila



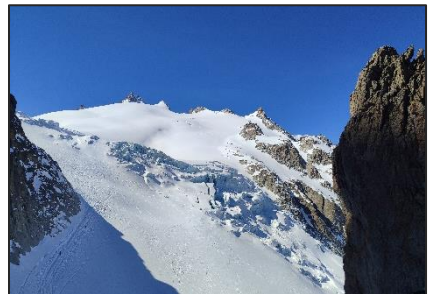
Du 22/02/26 – Champanges-Larringes



Du 7 au 14/03 – Séjour à Pelvoux



19/03/26 –Chalets de Lens- Bassachaux



05/04/26 Col des Ecandies