



Les Avanchers Valmorel
73260

I raj'nè

La Charmette - le Crey - le Pré

L'écho de la Charmette, du Crey, du Pré

N°33



Le nouveau rond point



Notre AG en février 2020

Au sommaire de ce numéro

- ◆ Le ski mojo
- ◆ La page ski
- ◆ La vie de notre association
- ◆ Quelques informations pratiques

**Assemblée Générale
en février 2021**

**Tous nos vœux de santé, de bonheur
d'espoir pour cette nouvelle année.**

Prenez bien soin de vous

Le Ski-Mojo, « avec un exosquelette qui protège les genoux des skieurs »



➤ Pourquoi le qualificatif Mojo

Quelques définitions :

- une qualité qui attire les gens vers vous et vous fait réussir et plein d'énergie
- en argot américain, tend à désigner une chance extrême dans tout ce qu'on entreprend
- terme pour définir le surnaturel.

Aussi :

C'est un mot dérivé du portugais "*Molho*" qui signifie "sauce"
(sauce typique piquante des îles Canarie).



➤ Origine de ce mode de ski

Il est inventé en 1996 par le britannique Owen Eastwood, un passionné de sports de glisse.

Il est testé par de nombreux sportifs avant la mise au point en 2006 d'un nouveau modèle développé par Martin Hannaford.

Après avoir décroché le prix de l'innovation en 2016 il est proposé dans plusieurs stations.

➤ Aujourd'hui

Il est possible d'essayer « le Ski Mojo » au travers d'une location à la journée (entre 45 et 60 €/j), à l'achat environ 600 €.

Dans certaines stations, on peut être accompagné par un MojoMaster ou un moniteur formé au Ski Mojo.

À Valmorel, une monitrice de l'ESF – Evelyne Jaccod – evyjaccod@yahoo.fr, plusieurs magasins proposent cet exosquelette.

➤ Description

Le « Ski Mojo » est un mécanisme basé sur un puissant ressort réglable prenant en charge environ 1/3 du poids du corps. En comprimant les ressorts dans la phase de flexion, il restitue l'énergie et décuple la puissance musculaire lors de l'extension.

Ce qui diminue les chocs et réduit la pression sur les genoux ce qui soulage aussi les hanches et le dos.

La flexion de genoux nécessite une dépense d'énergie supplémentaire imperceptible.

Les ischio-jambiers sont sollicités environ 10% de plus. La contraction des quadriceps réduite de 30%, tend à protéger les ligaments croisés antérieurs.

La pression sur les genoux est diminuée de 40%.

La production d'acide lactique, rendant les muscles inefficaces, est retardée et limitée.

Les risques d'accidents liés à la fatigue ainsi que les courbatures sont ainsi réduits.



➤ Avantages

- Les douleurs aux genoux, au dos et aux hanches sont fortement atténuées ou disparaissent
- **La masse musculaire du quadriceps n'est pas diminuée**
- Multipliez votre temps de ski par 4
- Améliore le contrôle de vos trajectoires ce qui permet une concentration sur votre technique
- Convient au ski, mais aussi au snowboard, au télémark, au monoski
- S'adapte à toutes les morphologies d'adultes
- La puissance du ressort n'est altérée ni par la température ni par l'altitude
- Léger et compact, il est facilement transportable
- Installé sous le pantalon en moins de 2 minutes, il est invisible.

➤ Inconvénients

- Interdit en compétition
- Pour la marche et les télésièges il faut débrayer le système.

➤ Références

<https://www.ski-mojo.ski/>

<https://www.skieur.com/actu-skieur-lab-ep4-test-ski-mojo-skier-sans-douleurs-genou>

Article rédigé par Petit Jean-Marie. Merci pour la relecture d'Evelyne Jaccod.

La page Ski

Les forfaits ski pour l'année 2020 / 2021

➤ Forfaits piétons pour un jour (de 10h à 16h) :

Adultes 13 / 74 ans	Enfants 5 / 12 ans
11.40 €	9.20 €

Accès aux télécabines : Pierrafort et Celliers + télébourg aux télésièges :

Altispace, Lanchettes, Combelouvière ; Mottet.

➤ Télébourg :

Le télébourg est gratuit les samedis et les vendredis dès 16h (ouverture de 8h30 à 23h30).

➤ Domaine Valmorel :

	Adultes (13 / 64 ans)	Enfants 5 à 12 ans	Adultes (65 / 74 a)
½ journée dès 12h15 ou matin => 12h30	33.60 €	27.60 €	30.20 €
1 jour	45.00 €	36.90 €	40.50 €

➤ Activités gratuites, pour découvrir l'envers du décor :

partez à la rencontre de professionnels passionnés qui vous feront découvrir leur métier :

*Sur la trace des pisteurs - Visite de l'usine à neige
Damage*

➤ Grand domaine :

	Adultes (13 / 64 ans)	Enfants 5 à 12 ans	Adultes (65 / 74 a)
½ journée dès 11h	42.80 €	35.10 €	38.50 €
Après-midi dès 12h15	35.50 €	29.10 €	32.00 €
1 jour	46.30 €	38.80 €	42.60 €
2 jours	90.30 €	74.10 €	81.30 €
6 jours	239.20 €	196.10 €	215.30 €

➤ Forfaits WE : (du 2 janv. au 30 janv. et après le 13 mars)

	Samedi	WE
Tarif unique	35.50 €	64.50 €

➤ Offres sur internet : jusqu'à 50% de réduction.

Sur le site : www.valmopass.com

➤ Ouvertures des remontées :

Grand Domaine :
Jusqu' au dimanche 18 avril 2021.

Quoi de neuf sur le domaine skiable ?

➤ La zone débutants-intermédiaires de l'Arnouillaz se modernise pour laisser place à un tout **nouveau télésiège débrayable 6 places** en remplacement d'un télésiège "fixe" 4 places et de 2 téléskis

Ce sont 40 pylônes supprimés pour un espace de ski plus vaste et encore mieux sécurisé en plein cœur du domaine skiable.

Petit plus : l'installation de ce nouvel appareil n'a fait intervenir que des entreprises basées en Savoie !

➤ Rechargez votre smartphone sur les pistes !

Cet hiver, possibilité de recharger votre smartphone sur les pistes.

3 bornes de rechargement de portables seront à votre disposition :

- au sommet de la télécabine de Pierrafort
- au pied du nouveau télésiège de la Biollène
- au sommet du télésiège de l'Altispace, à côté de la nouvelle tyrolienne.

Adieux aux portables déchargés quand le froid envahit vos poches !

Navettes gratuites

(horaires réduits aux vacances de Noël)

Montée : (au départ de Charmette village)

Spécial Noël	9:30	12:05	14:10	16:35
6:35 7:05 7:35 8:00 8:30 8:55 9:40 10:10 10:35 11:05 11:35 12:05 12:40 13:05 14:05 14:40				
15:10 15:40 16:10 16:40 17:10 17:40 18:10 18:40 19:40 20:10 20:40 21:05 21:40 22:40 23:10 23:40 0:10				

Descente : (au départ du bourg)

Spécial Noël	9:05	11:35	13:50	16:15
7:10 7:40 8:10 8:35 9:10 9:40 10:10 10:40 11:10 11:40 12:10 12:40 13:40 14:10 14:40 15:10 15:40				
16:10 16:40 17:10 17:40 18:10 18:40 19:10 19:40 20:10 20:40 21:10 22:10 22:40 23:10 23:40 0:10 0:40				

En raison de la situation sanitaire et des restrictions en vigueur, les parkings seront gratuits pendant les vacances de Noël et du Nouvel An, et jusqu'à la réouverture des remontées mécaniques.

Location de parking pour la saison d'hiver (Tél. 04.79.09.99.91).

En aérien : 61 € (par internet*) la semaine En souterrain : 68 € (par internet*) la semaine.

<http://www.valmoparc.com/>

*Réservation 3 semaines avant

**Activités mise en place
pour les vacances de Noël**

- Cours débutants skis et débutants
- Ski de randonnée
- Raquettes et trail
- Biathlon Tir à la carabine
- DVA (technique de sondage et pelletage)
- VTT sur neige
- Motoneige électrique
- Construction d'igloo
- Anéro trappeur

La vie de notre association

Assemblée Générale du 21 février 2020 21 propriétaires présents ou représentés (7 pouvoirs)

Nous regrettons l'absence de Monsieur le Maire.

Extrait des questions abordées :

- Le président propose après négociation avec la MAIF une assurance annuelle minimum.
- Autorisation d'ouverture d'un compte au Crédit Mutuel de Moutiers par le président avec frais minimum.
- Proposition d'une nouvelle trésorière : Mme Bénédicte VANDEKERCKOVE (voté à l'unanimité).
- Suite à la construction de l'ensemble PRIAMS prévoir un nouvel emplacement de notre table.
- Demande de réfection de la barrière près du ruisseau en amont de l'arrêt Charmette : les services de la mairie seront contactés.
- Contact avec l'ESF pour la reprise de cours au Rocher (en vue des nouveaux logements).
- Etude d'un éventuel local à skis : un questionnaire sur l'utilisation sera envoyé aux adhérents.

Actions prévues en 2020 :

- Pour le journal un article sur la technique du ski MoJo.
- Rappel sur la possibilité de publier une proposition de location sur notre site : un courrier spécifique sera envoyé à tous les propriétaires de La Charmette.
- Information du projet fibre sur la Charmette : Le président propose une information ciblée sur l'utilisation de la fibre (dans notre journal).
- Remarque sur le montant élevé de l'abonnement eau (Suez) ; un comparatif sera prévu dans le prochain journal.

Bienvenue aux 3 nouveaux adhérents. : M Mme Amand, Bacci et Maréchal.
Le rapport moral, le compte financier sont à la disposition des adhérents auprès du président.

Le mot du président

Toutes nos sincères condoléances à Madame Espardelier qui a perdu son fils, cet été.

Bienvenue aux 2 nouveaux adhérents depuis cet été. : M Mme Dupont-Cariot et Senon.

Malheureusement, vu les conditions sanitaires particulières, nous avons annulé la rencontre de l'été et certaines interventions.

Cependant un certain nombre de nos adhérents ont oublié de régler leur cotisation 2020.

Nous espérons organiser notre Assemblée Générale en février 2021.

Cotisation 2021

La cotisation par foyer de 10 € (**l'année civile**).

Les chèques doivent être libellés

au nom de « Association La Charmette »

et envoyés au président :

M. Petit Jean-Marie 42 rue Albert 1^{er} 59830 Bourghelles

Pour recevoir le timbre 2021 joindre une enveloppe timbrée pour la réponse.

Notre site Internet

www.lacharmettevalmorel.fr

Pour nos adhérents, si vous êtes intéressés par la publication d'une location, contacter le président.

☎ 09 77 95 74 25 ou 06 08 37 07 32

Mél : president@lacharmettevalmorel.fr

Notre journal annuel

Il est envoyé à tous les adhérents à jour de leur cotisation 2020, et une version Mél pour les internautes.

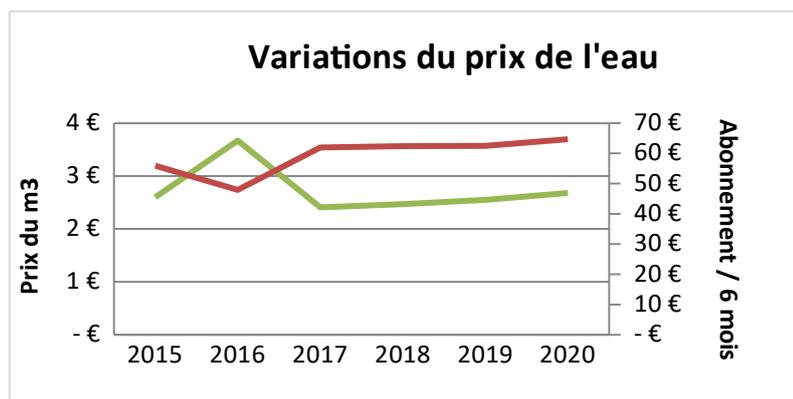
Si vous souhaitez recevoir la version papier contactez le président.

La fibre optique

Suite à la mise en place de la fibre optique dans notre hameau, Jean-Marie Petit vous propose une vidéo sur ce sujet sur notre site (rubrique Notre Association / Espace réservé à notre association, avec mot de passe).

Le mot de passe est communiqué à nos adhérents à jour de leur cotisation.

Comparatif abonnement et prix au m³ de l'eau ces dernières années



	Abonnement 6 mois	Prix m ³
2015	55,95 €	2,60 €
2016	47,93 €	3,67 €
2017	61,96 €	2,41 €
2018	62,39 €	2,47 €
2019	62,49 €	2,55 €
2020	64,69 €	2,68 €

SUEZ depuis 2017

Quelques informations pratiques

Services

Gendarmerie		☎ 04.79.09.80.95 - 04.79.24.00.15	
Police municipale		☎ 04.79.09.87.12	
La Poste	au bourg Morel		agence postale au bureau de tabac (28 BOURG MOREL) levée 12h
	aux Avanchers	☎ 04.79.00.76.39	agence postale communale dans les locaux de la mairie lundi au vendredi de 9h15 à 12h15 levée 10h15
	à Aigueblanche	☎ 04.79.24.13.97	lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 levée 15h (samedi 10h30)
Radio Valmorel (FM 104.3)			Météo montagne, Infos pistes ou http://www.skiplan.com
Météo		☎ 08.92.68.02.73	
Mairie		☎ 04.79.09.83.27	du lundi au vendredi de 9h à 12h le mercredi de 14h à 17h30
			Mél : mairie@valmorel.com Site web : http://www.lesavanchers.fr
Déchetterie des Combes		☎ 04 79 22 67 45	
Nécessité d'une nouvelle carte magnétique			le matin de 8 h 30 à 12 h (lundi, mercredi, samedi). l'après-midi de 14 à 18 h 30 (du lundi au samedi). (fermeture à 17 h du 1 ^{er} novembre au 29 février).

Dépannages 24h sur 24h

EDF	☎ 08.10.33.30.73	pour Enedis 09 72 67 50 73
GDF	☎ 08.10.31.43.14	
Eaux	☎ 09 77 40 11 34	

Téléphones mobiles

Tous les opérateurs nationaux sont couverts sur la station.

Santé - Secours

Cabinet médical de Valmorel	☎ 04.79.09.80.45	
Pompiers	☎ 04.79.09.81.12 -	- 18 - 112 (à partir d'un portable)

Maison de Valmorel

Office du tourisme	☎ 04.79.09.85.55
--------------------	------------------

Ski :

ESF	☎ 04.79.09.81.86
Domaine skiable	☎ 04.79.09.80.26
Météo	☎ 08.92.68.02.73

Fermeture de la station de Valmorel le 18 avril 2021.

Vacances d'hiver

	Lu 8 fév.-Sa 13 fév.	Lu 15 fév. -Sa 20 fév	Lu 22 fév.-Sa 27 fév	Lu 1 mars-Sa 6 mars
Zone A				
Zone B				
Zone C				

Vacances de printemps

	Lu 12 avr Sa 17 avr	Lu 19 avr Sa 24 avr	Lu 26 avr Sa 1 mai	Lu 3 mai Sa 8 mai
Zone A				
Zone B				
Zone C				

Zone A : Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

Zone B : Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg

Zone C : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

Horaire bus Moutiers Valmorel (pendant les vacances scolaires)

Moutiers (gare) => Valmorel							Valmorel – la Charmette => Moutiers (gare)						
Sam	Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
08h00	11h30	08h30	08h30	08h30	08h30	08h30	08h50	08h50	09h25	09h25	09h25	09h25	09h25
11h30	13h30	13h30	13h30	14h00	13h30	13h30	12h25	12h25	14h35	14h35	15h05	14h35	14h35
12h50	16h30				*22h40	*20h45	*13h50	14h35					
13h30						*22h40	14h35	17h20					
14h35							15h30						
15h30							16h35						
*18h00							*18h35						
*18h30							*19h20						

*suivant les vacances

Trajet de 45 min

Aller 13,50 € Aller Retour 24,70 € (après 22h tarif doublé).

Site : <https://www.altibus.com>