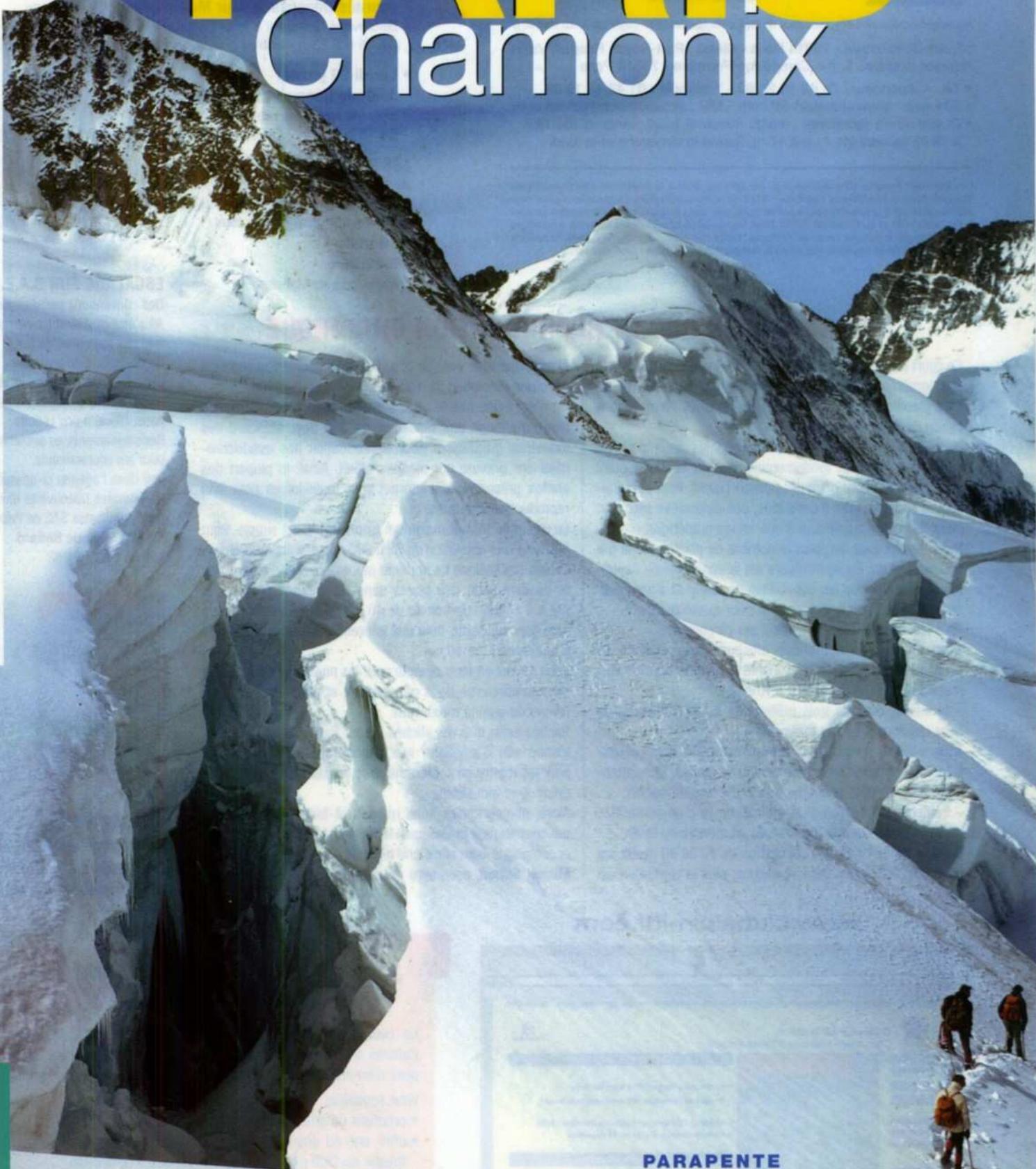




PARIS

Chamonix



RÉCIT

**Trois petites tours...
et puis s'en vont**

PARAPENTE

**Vols d'automne
en Diois et Vercors**

RANDONNÉE

**Une traversée
du Puy Mary (Cantal)**



Club Alpin Français

ILE-DE-FRANCE

Association créée en 1874, reconnue d'utilité publique en 1882 (régie par la loi de 1901)

12, rue Boissonnade - 75014 Paris - Métro : Port-Royal, Raspail, Vavin
Adresse postale : 5, rue Campagne-Première - 75014 Paris

- Tél. + répondre : 01 42 18 20 00 - Télécopie : 01 42 18 19 29
- Site web : www.clubalpin-idf.com - Mèl : accueil@clubalpin-idf.com
- Ouverture du secrétariat : mardi, mercredi, jeudi, vendredi (de 12 h à 19 h), samedi (de 11 h à 17 h). Fermé le dimanche et le lundi

Le Club Alpin Français d'Ile-de-France (C.A.F. IdF) est affilié à la Fédération des Clubs Alpins Français. Celle-ci bénéficie de l'Agrément Tourisme n° AG 075.95.0054, ce qui autorise tout club affilié à proposer à ses membres et à réaliser avec eux, dans le respect des dispositions de la loi du 13 juillet 1992 et du décret du 15 juin 1994, des voyages et des séjours collectifs à caractère sportif ou sportif et culturel. Garantie financière : fonds mutuel de solidarité de l'UNAT. Assurance Responsabilité Civile souscrite auprès de la compagnie Commercial Union Assurance.

Agenda

- **Mardi 20 janvier**
Journée Découverte Mur Mur «Porte de la Villette»
55, rue Cartier-Bresson à Pantin (93)
De 15 h à 23 h - Entrée gratuite pour les membres du C.A.F.
- **Vendredi 23 janvier**
Journée Découverte Mur Mur «Porte de Versailles»
Boulevard Garibaldi à Issy-les-Moulineaux (92)
De 15 h à 23 h - Entrée gratuite pour les membres du C.A.F.
- **Lundi 26 janvier**
Journée Découverte Antrebloc
5-7, rue Henri Barbusse à Villejuif (94)
De 15 h à 23 h - Entrée gratuite pour les membres du C.A.F.

LES SOIRÉES THÉMATIQUES

Au Club - 12, rue Boissonnade - Paris 14^e - à 19 h 30
Destinées aux futurs encadrants du Ski de montagne, ouvertes et conseillées à tous !

- **18 mars**
NIVOLOGIE
avec Jacques Manesse

➔ ESCALADE SUR S.A.E.

Des conventions passées avec *Mur Mur* et *Antrebloc* permettent aux membres du C.A.F. Ile-de-France de pratiquer l'escalade sur des structures artificielles d'escalade (murs, pans, blocs) à prix réduits. Renseignements au secrétariat pour les abonnements. Voir dans l'agenda ci-dessus les journées Découverte des trois principales SAE de Paris. Contact : **Claude Boitard**
Tél. 06 80 15 91 52



La brochure **Neiges 2004**, programme des activités hivernales du C.A.F. IdF, est disponible sur simple demande.

IMAGE NUMÉRIQUE ET REPRODUCTION GRAPHIQUE

Ce court article a pour objet d'expliquer les spécificités de la photographie numérique, appliquées au domaine des industries graphiques et des technologies utilisées pour la fabrication de *Paris-Chamonix*.

Rappelons brièvement que photographies analogique et numérique diffèrent fondamentalement, la seconde étant constituée point par point (les fameux pixels). Pour cette raison, et il faut se faire à cette idée, une diapositive sera toujours de qualité supérieure à une image numérique.

Nous savons tous que plus le nombre de pixels affiché par son capteur est élevé, meilleure est la sensibilité de l'appareil et plus grandes les possibilités de rendu et d'agrandissement. Mais pour quel format et pour quelle qualité ?

Tous les spécialistes s'accordent sur ce constat :

- un photoscopie numérique affichant deux millions de pixels peut prétendre à une qualité suffisante pour un format A5 maximum (idéal : 15 x 10 cm) ;
- le même, doté de trois millions de pixels, obtiendra de bons résultats jusqu'au format A4.

Trois millions de pixels minimum semblent donc nécessaires pour obtenir un certain niveau de qualité. Mais attention ! Ces résultats concernent deux types d'utilisation :

- l'affichage à l'écran d'un ordinateur ou d'un poste TV ;
- l'impression sur une imprimante jet d'encre ou laser.

Dans le premier cas, une **résolution** de 72 ou 80 pixels par pouce est suffisante. Dans le second, plus la résolution est

élevée, meilleur sera le résultat. Il demeurera acceptable avec une résolution de 150 ppp.

Ce n'est hélas pas le cas pour une reproduction dans une revue qui exige une résolution de **300 ppp**, standard des industries graphiques pour la fabrication des quadrichromies par gravure sur plaques offset. Ainsi, la plupart des photos présentes sur Internet sont inutilisables pour une reproduction imprimée.

Le calcul du format maximum **imprimable** est simple. Pour passer d'une résolution de 72 à 300 ppp, il vous faudra diviser les dimensions de la photo par quatre afin d'augmenter la concentration des pixels dans les mêmes proportions ($72 \times 4 = 288$). Une photo de 40 cm de large en 72 ppp ne sera donc utilisable, pour une impression offset, que **réduite** à une largeur de 10 cm.

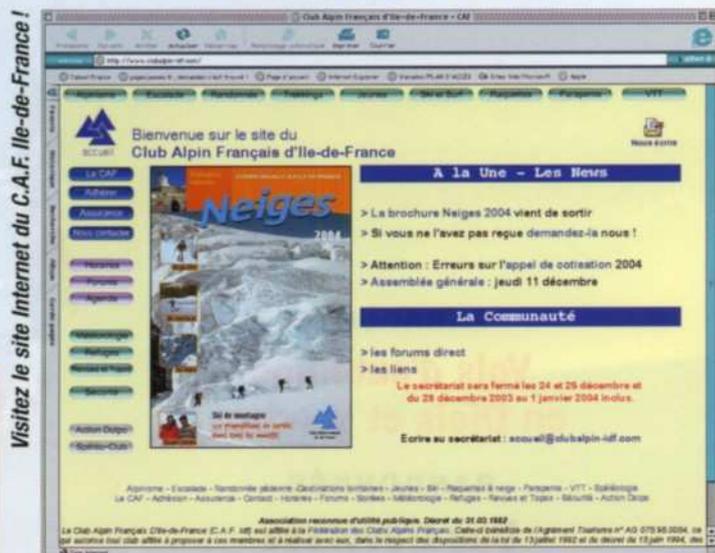
Vous devrez en tenir compte pour les photos qui, de plus en plus nombreuses, nous parviennent, et nous les fournir au niveau de qualité **maximum**.

Sachez enfin que vos clichés seront tous traités sous Photoshop afin d'améliorer leur contraste, leur luminosité et pour les mettre en conformité avec les standards de la quadrichromie industrielle.

Alors, photographiez sans retenue et faites-nous parvenir par courriel (voir ci-dessous) le meilleur de votre production, accompagné bien sûr d'une légende.

Michel Simon, secrétaire de rédaction de *Paris-Chamonix*

www.clubalpin-idf.com



Participez à la rédaction de Paris-Chamonix !

Le courrier électronique facilite les échanges. De nombreux Cafistes sont aujourd'hui connectés à Internet, le Club leur propose d'en profiter pour se rapprocher de la rédaction de la revue.

Vous souhaitez :

- proposer un article pour parution ;
- offrir une ou des photos numériques afin d'enrichir la photothèque du Club (dans ce cas, voir l'encadré ci-dessus),
- lire un article sur un thème précis ;
- émettre une remarque, apporter votre éclairage sur un article paru...

Écrivez à :

parischamonix@clubalpin-idf.com

Vos courriels parviendront à la responsable de la rédaction, ainsi qu'aux membres du comité de rédaction qui le souhaitent.

Visitez le site Internet du C.A.F. Ile-de-France !

4 Récit



Trois petites tours... et puis s'en vont
Gérard de Couyssi

Sommaire

Descente du
Trifhorn
(Suisse, Valais,
3728 m) par
le glacier
du Moutet
Photo :
Mouraret



Paris-Chamonix
n° 166 / Février - Mars 2004

9 Parapente



Vols d'automne
en Diois
et en Vercors
Philippe
Haguener

21 Randonnée



Anémones
soufrées,
variété
présente
en nombre
autour du
Puy Mary

Une traversée du Puy Mary (Cantal)
† Daniel Taupin

12 Activités des Clubs
Alpins d'Ile-de-France

22 La Chronique des Livres

Marius Cote-Colisson, Annick Mouraret, Monique Rebillé

24 L'Écho des Sentiers
et de l'Environnement

Annick Mouraret

27 Le Quinoa, de l'originalité dans votre assiette

Annick Mouraret

Directeur
de la publication François Henrion

Responsable
de la rédaction Monique Rebillé

Secrétaire de rédaction Michel Simon

Comité de rédaction
Pierre Bontemps
Marius Cote-Colisson
Marie-Claire Gentic
Annick et Serge Mouraret
Bernadette Parmain
François Renard
Oleg Sokolsky

Administration Club Alpin Français d'Ile-de-France
12, rue Boissonnade - 75014 Paris

Abonnements
pour 6 numéros Membres du C.A.F. IdF : 13 euros
Non membres : 24 euros

Réalisation Scop Causses & Cévenne
12100 Saint-Georges-de-Luzençon
Contact IdF : 01 41 72 17 21

Dépôt légal Janvier 2004 - C.P.P.A.P. n° 62557

La reproduction des articles est autorisée à condition d'en mentionner
l'origine et d'en adresser deux exemplaires à la rédaction.

→ IMPORTANT

La garantie d'assurance liée à votre
adhésion 2003 expirait le 31 décembre
2003.

Pensez à renouveler votre adhésion
afin de profiter de tous les avantages
liés à votre appartenance au C.A.F.
Ile-de-France. La garantie est acquise
dès réception de votre règlement
à notre siège parisien.

Aucune inscription à une sortie se
déroulant en 2004 ne peut être prise
en considération avant le règlement
de la cotisation.

VITE !!!

Amateurs de glisse, ne tardez plus, il reste
encore quelques places sur nos week-ends
de **SKI ALPIN**.

- Les Deux-Alpes - La Meije (17 et 18 janvier)
- Chamonix. Spécial pentes raides (31 janvier -
1^{er} février)
- Chamonix. Vallée Blanche, Grands Montets
(12, 13 et 14 mars)

Demandez-nous dès à présent
la fiche-programme correspondante.

Bonne glisse!

Un récit de Gérard de Couyssi

Trois petites tours... et puis s'

Au début de l'hiver, Victor réussit à trouver une chambre dans le quartier des Gobelins. Une chambre sous les toits, mais cela n'était pas pour lui déplaire car il avait l'impression d'être moins oppressé par la grande ville et, surtout, sa fenêtre ouvrait sur une large vue. Vers le nord-ouest, certes : ce n'était pas ce qu'il y avait de mieux pour le soleil (quand il y en avait !), mais avec un bon 90° d'angle et sans trop de cheminées au premier plan, il pouvait contempler l'horizon ou du moins laisser divaguer son esprit. « De chez moi, disait-il à ses amis, je vois surtout trois tours (il avait failli dire 'trois sommets') : la tour Eiffel, la tour Montparnasse et la tour Jussieu. Ce n'est pas très poétique, mais avec un peu d'autopersuasion cela me projette dans le monde de l'altitude. »

Les jours passèrent, laissant Victor à sa vie de travail parisienne, ses copains et quelques distractions variées dont les moindres n'étaient pas des sorties à Bleau ou en falaise, ou des randonnées soutenues. Quand la neige s'installa (loin de Paris), Victor tâta du ski de randonnée, et y prit goût.

Début février, Patrice lui dit : « Tu devrais venir avec nous l'un de ces prochains week-ends. On l'allongera un peu pour l'occasion. On a un super projet : le Rhätikon. Ce n'est pas tout près, mais cela fera voir du pays : l'Autriche, c'est joli. Sylvie viendrait aussi (ah! ah!), et il y a là-bas trois tours célèbres ». « Le

Drei Türl (Rhätikon, Autriche)

PHOTO MONIQUE REBIFFÉ

en vont

Drei Türme (Rhätikon) : Lindauer Hütte

Réticone, Sylvie et trois tours pour me sortir un peu des miennes... j'y vais, j'y cours.» Ainsi pensa et dit Victor.

Les trois tours de l'hiver, ou les Drei Türme au Rhätikon

La Suisse puis l'Autriche : Feldkirch, Bludenz, Tschagguns. Nous y voilà. Et quelle douce et tranquille montée pour aller jusqu'à la Lindauer Hütte, un refuge très accueillant entre le blanc de la neige et le noir des sapins. «Même pas à 1800 mètres, mais après tout on est en plein hiver. Et ce petit confort, ça n'est pas pour déplaire à Sylvie qui n'a pas encore beaucoup fait de peau de phoque et ne tient pas particulièrement à souffrir.» On s'entraîna en allant jusqu'à l'Ofa Pass : il fallait seulement remonter un beau vallon en pente raisonnable jusqu'à 2300 mètres. Beauté tranquille et sérénité. «C'est très zen» dit Victor, qui devenait lyrique et se sentait aussi ravi du sourire de Sylvie que du merveilleux scintillement des cristaux de neige.

Le soir on but de la bière, on mangea des Kaiserschnitten, on écouta chanter les Autrichiens, et on parla du lendemain. «Beau temps très menaçant, dit Patrice. Si on allait à la Sulzfluh?»

Donc le lendemain, joli départ dans les bois, encore qu'un peu cahotique, puis des pentes raides, puis d'autres... encore plus raides que ça.

Sylvie perdit ses couteaux ; Victor les lui retrouva sous trente centimètres de poudreuse (non, ça n'était pas drôle!).

Sylvie se fit peur lors d'une conversion hasardeuse et eut quelques larmes. Cela eut pu aider Victor dans son entreprise sentimentale, mais comme il ne se sentait pas très fier lui aussi et que Sylvie commençait à l'engueuler, il lui proposa opportunément de faire un judicieux demi-tour.

Ce fut une alternance de descentes, de courtes remontées, d'errances tranquilles avec, comme un magnifique décor de théâtre, ces trois tours aux singulières parois ourlées de neige et qui, sans qu'elles fussent pourtant connues pour le magnétisme de leurs roches, exerçaient une aimantation certaine. Au-delà d'un espace de buissons, quelques petites mottes blanches boursouflaient une attirante pente de neige. «Mais elles bougent» dit Victor. «Chut!» dit Sylvie qui s'approcha de plusieurs mètres jusqu'au sommet où elle eut le sentiment de déranger. Ce sont des bartavelles dans leur tenue d'hiver.» Ils s'enthousiasmèrent de ce petit spectacle naturel, tant et si bien qu'ils donnèrent un cours encore plus vaste à leur flânerie et terminèrent «leur» journée adossés au mur d'un des chalets d'Oberer Sporalpe dans une de ces douces harmonies qui se passent de discours.

Le soir, tous réunis, ils convinrent de faire le lendemain le tour des Drei Türme.

Zigzags dans la pente, traversée pour suivre l'itinéraire étudié auparavant sur la carte, montée d'un raide petit vallon,

passage au sommet de la plus haute tour à 2830, parcours d'une crête jusqu'à l'Eisjoch, et pour finir une excellente descente dans un couloir exposé nord et ayant gardé toute sa neige fraîche. Victor essayait seulement de ne pas trop se laisser distancer par Sylvie qui dessinait si facilement de belles arabesques.

Quel plaisir, en retrouvant les faux-plats permettant de regagner la Lindauer Hütte, de revoir en levant la tête ces trois puissantes tours qu'ils venaient d'entourer du lasso de leurs traces.

«Ces trois tours de l'hiver, c'est magique» dit Victor, en rajoutant tout de suite : «Il ne faudra pas les oublier, et d'ailleurs on va sûrement se revoir un de ces jours». Deux affirmations qui n'entraînèrent aucune dénégation.

Les trois tours du printemps ou les tours de Bab n'Ali au Djebel Sarho

«Est-ce un signe du destin?» Vincent, François, Paul et les autres me parlent de certaines tours discrètement cachées au cœur d'un petit massif présaharien au Maroc : le Djebel Sarho. «Bientôt avril et Pâques, il est temps de courir un soupçon d'aventure loin du 13^e arrondissement, mais à seulement trois heures d'avion de notre cher pays! Et, bien entendu, j'emmène Sylvie.»

Victor se documenta, compléta son équipement au Hardi Randonneur, et s'autorisa à donner des conseils à Sylvie. «Des chaussures étanches, enfin... qui respirent ; et puis qui tiennent bien le

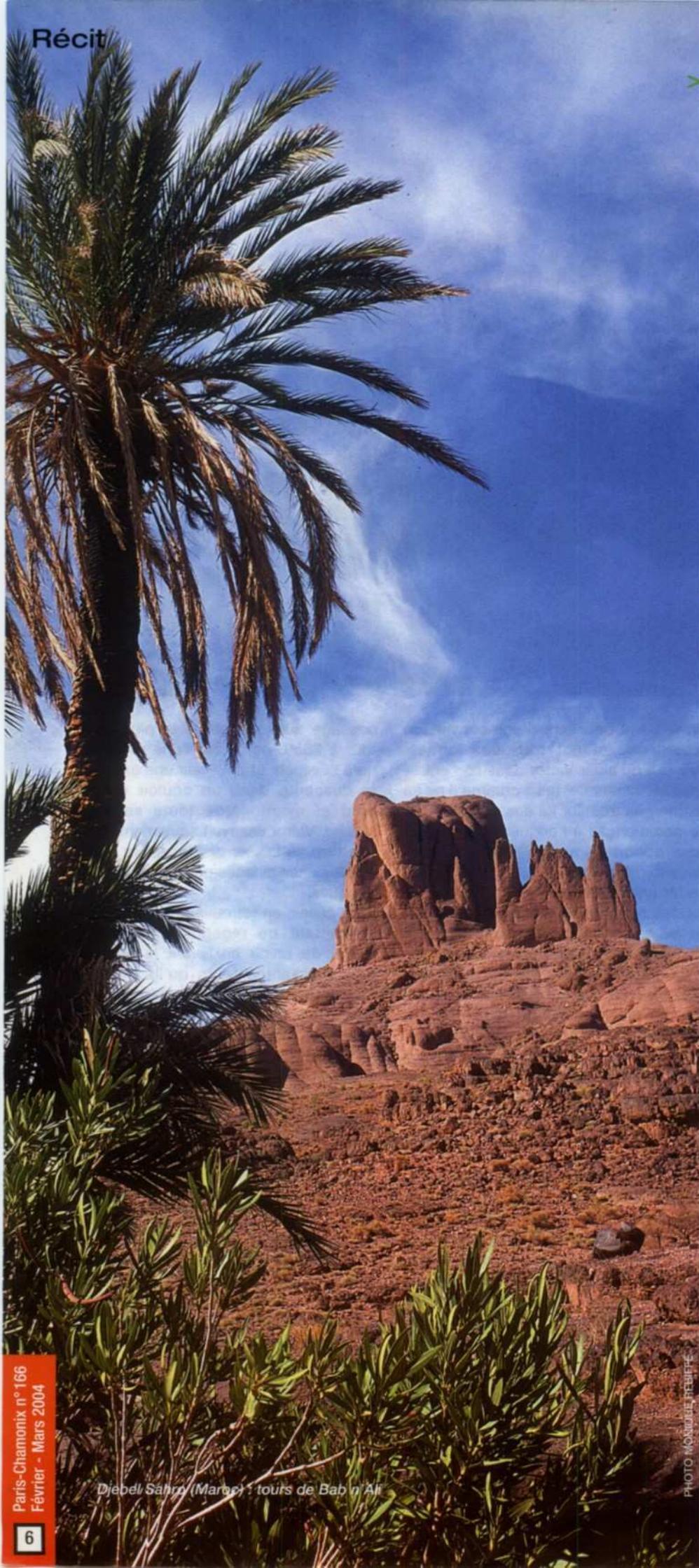
>>> pied mais dans lesquelles tu te sentes au large!» «Tu crois que cela existe?» lui répondit malicieusement Sylvie.

La petite équipe connut Marrakech («la Jemaa el Fna, ça dépayse quand même!»), les Berbères si accueillants, les mulets solides, les maisons en pisé ocre, les lauriers roses dans le lit de l'oued, les ciels fabuleux. L'étonnant Anti-Atlas représentait un indéfinissable mélange de montagne et de désert. Gorges, escarpements, falaises, aiguilles se succédaient. Ils passèrent par Irhazzoune, Tagrouit, Amguis et autres lieux aux noms rugueux et chantants. Un soir, Victor et Sylvie désertèrent leur tente respective où la mixité ne régnait pas, étalèrent côte à côte leur matelas sur le sol et, le nez quelquefois face aux étoiles, se donnèrent des tendres leçons d'astronomie appliquée.

Le jour suivant, il y eut une longue marche sur un reg poussiéreux avec de grosses touffes d'herbe sèche et piquante. Chacun allait à son rythme, puis ce fut un vaste col dominé par un grand monolithe de pierre qui imposait là, majestueusement, son existence plus que cent millénaire. Dans la descente, les tours altières de Bab n'Ali se profilèrent, sentinelles de la préhistoire, dans une abondance de lumière et d'espace, et au camp du soir elles veillaient encore, à l'horizon, sur le petit groupe de tentes. Ils passèrent par un village ombragé d'amandiers et de figuiers, aux terrasses encloses d'orge et de blé rustique, aux chèvres noires turbulentes, aux nombreux enfants au visage sérieux. Plus loin, ils découvrirent quelques signes rupestres sous des auvents de rocher, et s'arrêtèrent auprès d'Aït Atta habillés de sombre qui préparaient leur départ pour les pâturages du Haut Atlas.

Il y eut un nouveau camp dans un site imprégné d'ambiance saharienne. Keras cuites dans les cendres d'un feu d'armoïse odoriférante, cailloux sous les côtes pour dormir et aboiements de chiens une partie de la nuit. Au matin, dans cette incroyable clarté des horizons, ils montèrent jusqu'au sommet du Kouaouch, une longue crête d'origine volcanique d'où, à 2600, le regard se portait sur une grande partie du Djebel Sarho. Là-bas, vers le sud, s'élevaient les trois tours de Bab n'Ali comme des grosses dents solidement arrimées dans la mâchoire de la Terre. Mais des dents faites d'un conglomérat si friable que Victor savait bien qu'il valait mieux ne pas trop y fonder de projet d'escalade.

La descente fut un peu âcre. Longue et caillouteuse certes, mais Victor et Sylvie s'étaient disputés à la montée à propos d'une question d'itinéraire : ils avaient fait chacun leur chemin en parallèle à quelque 300 mètres de distance l'un de



Djebel Sarho (Maroc) : tours de Bab n'Ali

PHOTO MONIQUE FÉRIÈRE

l'autre. Et pour bien montrer qu'elle gardait toute sa liberté, Sylvie fit la descente avec François, qui en outre lui avait proposé de décharger son sac... À Tagdilt et dans la vallée du Dadès, les fils se renouèrent quand même, et Victor se mit à penser à une nouvelle escapade (à base de tours ?) où il aurait Sylvie pour lui tout seul. « L'été prochain, se dit-il. J'ai trois mois pour préparer ça. »

Les trois tours de l'été, ou les trois aiguilles d'Arve

Quand vint juillet, les plans étaient prêts. Victor avait parfait sa forme et amélioré ses capacités d'escalade. Il avait surtout convaincu Sylvie de partir avec lui pour un dizaine de jours de camping « sauvage » en montagne. « Nous allons crapahuter sur des hautes terres grandioses, aux marges de l'Oisans, au gré de nos envies, et avec juste quelque challenge de montagne à relever. » C'est ainsi que, entre Arc et Romanche, ils gravirent en toute sérénité l'Épaisseur, le Goléon, le pic du Mas de la Grave. Revenus dans la partie nord de leur théâtre d'opérations, ils franchirent le col de Martignare pour terminer de façon aussi sublime que bien calculée sur le plateau d'Emparis, face à la saisissante Meije.

Bonheur sans ombre. « Ne m'as-tu pas dit que tu avais encore quelques tours à me jouer ? » dit Sylvie à Victor en arrivant à La Grave. « Ce ne sont pas tout à fait des tours, ou alors assez effilées, répondit Victor. On les a déjà vues surgir plusieurs fois dans notre paysage, ces derniers jours. Ces fausses tours valent le détour ! On y va dès demain et, vu notre entraînement et notre envie de relever quelque défi, on verra ce qu'on verra ! »

Ainsi, à l'aurore suivante, cheminèrent-ils vers l'aiguille méridionale d'Arve, et en ayant fait leur projet, elle était déjà un peu leur.

Passé le col Lombard, ce furent terrasses inclinées, couloir raide et enneigé, vires aériennes. Ce n'était pas de la rigolade, d'autant plus que le verglas, bien qu'ils fussent en face est, lissait perniciosément des passages déjà pas si faciles. Victor progressait lentement, cœur battant un peu mais gestes sûrs, sans laisser son regard s'attarder vers l'aval sur la combe des Aiguilles. « La première de ce truc-là, c'était il y a 125 ans. Ils n'étaient pas débiles en ce temps-là ! » Après quelques échanges un peu vifs (« Tu n'as qu'à mettre ton pied là où tu as ta main ! ») « Et pourquoi pas marcher sur la tête, tant que tu y es ! », ils préférèrent grimper en silence, Victor se concentrant un maximum et Sylvie suivant en confiance. Victor franchit le Mauvais Pas, qu'il trouva quelque peu athlétique (« Heureusement qu'il y a ce clou ! »), et quand Sylvie l'eut rejoint



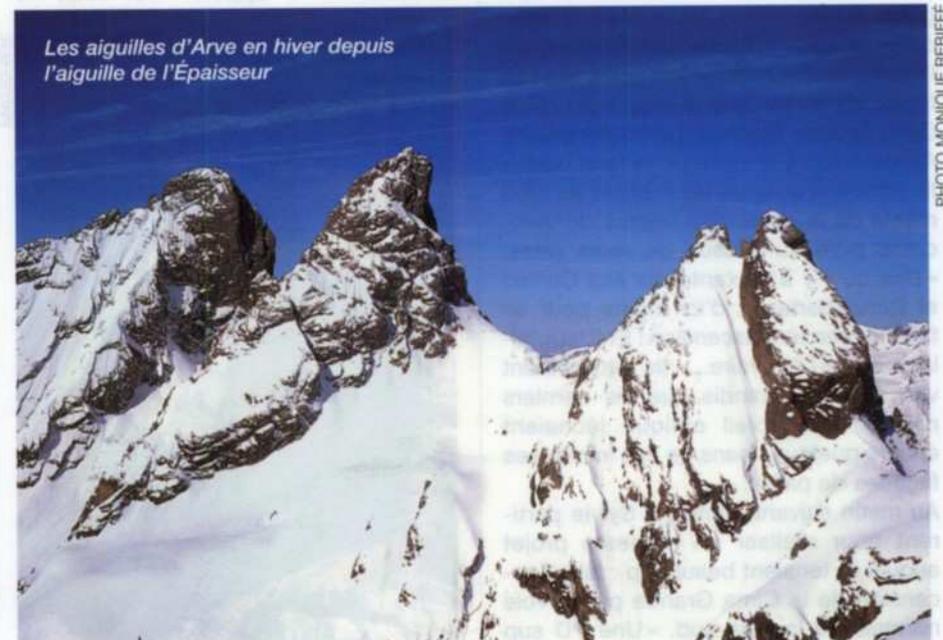
Jebel Sahrp : les tours de Bab n'Ali

sur une bonne vire avec plein de gaz sous les pieds, elle ne put s'empêcher de lui dire : « On a gagné, mais tu m'as quand même joué une vilaine tour ! » Une belle dalle de poudingue, une dernière arête, et enfin le sommet. En haut de ces 3514 mètres, ce fut un moment de joyeux partage d'horizons éclatants assorti du petit goût pimenté de la conquête. Et c'était comme si la Centrale et la Septentrionale, qu'ils dominaient peu et prou, entraient en même temps dans leur patrimoine.

Descentes en rappels – Sylvie adorait – et désescalade. Aux premières herbes foulées : « Trouve-moi encore de belles montagnes, dit Sylvie, qui s'accordent à mon âme voyageuse et dont rien que la vue me fasse planer. » « J'ai ma petite idée, lui répondit Victor, nous irons de tours en tours, autant de marches pour le septième ciel ! »

Les trois tours de l'automne, ou les Tre Cime di Lavaredo

Octobre vit Sylvie et Victor sauter quelques frontières alpines et atteindre sous un savoureux ciel d'automne les Dolomites Orientales. Se dirigeant vers les Tre Cime depuis le sud, ils remontèrent le val Bigontina, au milieu de mélèzes roussissants à la chevelure légère. Ils passèrent au col des Tre Croci, au pied du Cristallo aux clairs rochers, et portant un regard en arrière, ils contemplèrent tout le cirque d'Ampezzo qu'ils venaient de quitter, avec ses forêts, ses prairies, ses champs cultivés. Ils continuèrent vers cette large vasque au fond de laquelle étincelait le lac de Misurina au nom musical si italien. Ils gagnèrent la Forcella Longères, d'où s'ouvrait une large perspective sur la haute vallée d'Auronzo aux larges pentes gazonnées semées de mélèzes.



Les aiguilles d'Arve en hiver depuis l'aiguille de l'Épaisseur

Récit



Tre Cime di Lavaredo (Dolomites)

PHOTO MONIQUE REBIFFE

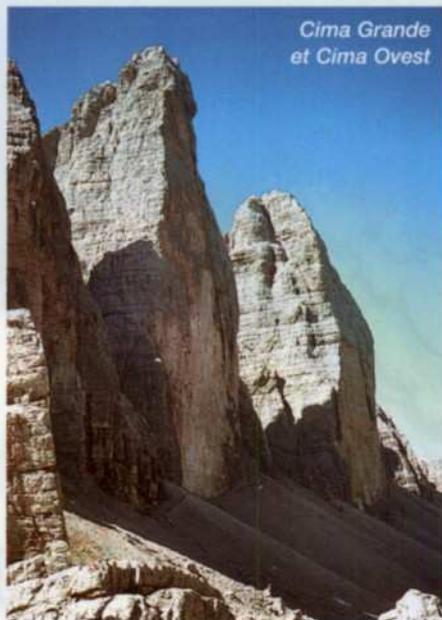
➤ Premier choc visuel devant les Tre Cime s'élevant devant leurs yeux. Les roches frémissantes et colorées de leur face sud avaient déjà de quoi séduire. «Allons jusqu'à la Forcella Lavaredo, dit Sylvie, c'est de là qu'on voit le mieux les mythiques faces nord.» Quand ils y furent, ils eurent ce coup au cœur devant cette trinité de cimes jaillissant du sol et s'élevant au-dessus du désert de pierrailles avec un élan incroyable. Victor et Sylvie ne se lassaient pas de contempler ces fantastiques architectures, ces arêtes déchiquetées, ces spigolos élégants, ces immenses et radicales parois. «Toute une histoire de l'escalade dolomitique est écrite sur ces faces, dit Victor que la face nord de la Cima Grande fascinait particulièrement. Allons jusqu'à la base de la face nord.» Ils prirent une sente les menant au pied même de la paroi. 550 mètres de verticalité pure au-dessus de leurs têtes. «Dire qu'il y a soixante-dix ans Comici et Dimai partaient d'ici même pour en faire la première ascension ! Et il leur fallait trouver l'itinéraire...» Ils retournèrent vers le refuge tandis que les derniers rayons d'un soleil oblique léchaient encore quelques pans de ces immenses façades de pierre.

Au matin suivant, Victor et Sylvie partirent pour réaliser un modeste projet auquel ils tenaient beaucoup : faire l'ascension de la Cima Grande par la voie normale de la face sud. «Une PD sup

dont la première remonte à 1869, dit Victor. On est là pour notre plaisir, mais sûrement pas pour la gloire!» Personne à part eux ce jour-là : exceptionnel ! Mais ce n'en était que mieux pour le risque de chutes de pierres. 450 mètres à monter, avec quelques passages de III. Montant alternativement en tête, ils enchaînèrent une extraordinairement riche variété de passages : rampes, couloirs, brèches, ressauts, vires, murs, cheminées, terrasses, fissures... Au cours de leur ascension sur ce qu'ils continuaient à appeler leur tour, ils

s'émerveillèrent de la vue sur le spigolo Giallo qui tombait droit de 400 mètres sur le pierrier.

Après trois heures à escalader du rocher solide mais poli par de multiples passages, ils parvinrent au sommet d'où la vue s'étendait vers des pierrailles grises, des éboulis blancs, des taches sombres de bois noirs et de lointaines prairies vertes. «Maintenant, nous avons plus d'une tour dans notre sac» dit joyeusement Sylvie ; et Victor, qui avait attentivement regardé la carte : «Monte donc sur mes épaules et tu pourras dire que tu as fait un 3000 !»



Cima Grande et Cima Ovest

PHOTO M.F.

Le voyage de re-tours (Dolomites, Alpes autrichiennes, Valais, Mont-Blanc) fut encore pour Victor et Sylvie une source d'enthousiasme. Toute une vie n'y suffirait pas.

Revenu dans sa chambre des Gobelins, où désormais Sylvie venait souvent le rejoindre, Victor, contemplant les prosaïques architectures de fer et de béton vues de sa fenêtre, imaginait à la place de chacune d'elles une nouvelle montagne à la cime attirante.

«Tu vois, dit-il en serrant contre lui Sylvie, j'ai repéré les tours de Vajolet, les tours de Trango, les tours du Paine... mais la saison prochaine on pourra peut-être commencer par Tré-la-Tête...» «Et en tout cas, on ira s'entraîner aux Trois-Pignons» lui répondit Sylvie... ●

Parapente

PHOTO D.R.



VOLS D'AUTOMNE

par
Philippe
Haguenauer

EN DIOIS ET VERCORS

Début d'octobre gris, pluvieux, triste à Paris.

Comme d'hab' me direz-vous. Certes, mais après l'été caniculaire et ultra beau que nous avons connu, au retour nous avons oublié ce qu'était la vie de marmottes urbaines.

Je consulte mes mels suivant une litanie bien connue : commande annulée, client paye pas, le réseau est en panne, votre disque dur vient d'être entièrement détruit et vous aller passer deux jours à quatre pattes sous votre bureau et en ressortir suant, éreinté, de mauvaise humeur avec deux jours de boulot à rattraper.

C'est alors qu'un mel arrive : « Il va faire beau le week-end du 11 et 12 octobre et je compte partir dans le Diois avec Gilles vendredi soir, retour dimanche soir » signé Christophe Briere !

Ainsi donc, la fin du monde n'est pas arrivée et quelques humains de type parapentiste refusent la fatalité, prétendent qu'il fait beau et que la vie est belle.

J'appelle ma copine Nicole et lui propose ce plan d'enfer : 1500 km en deux jours.

Larguant toutes les obligations liées à son statut (femme, mère...), elle répond avec enthousiasme et un peu d'appréhension aussi à ma proposition de s'envoyer en l'air... avec le biplace du C.A.F.

Partis avec quelque retard vers 21 h 30 de Paris, nous couchons au F1 de Dardilly vers 1 h 30. Re-décollage le matin direction Aurel, entre Crest (26) et Die (26), site ouest/nord fréquenté par le Club des Tichodromes de Valence.

Fait beau... au-dessus de la couche de nuages bas dont Météo France nous promet l'évaporation dans la matinée. Un petit arrêt superette provisions + bistro pour se donner le moral et arrivée à Aurel ; visite de l'attéro et écosage de quelques noix fraîches.

Discussion sur le choix du premier vol.

Nous montons pour partie en voiture puis à pied au déco de la Butte de l'Aigle d'où nous émergeons de la mer de nuages et où un paysage lumineux et grandiose s'offre à nous : la montagne des Trois-Becs, point culminant de la « boutonnière » de Saou (les alpinistes connaissent aussi la paroi de la Pelle et la voie des Parisiens, n'est-ce pas Daniel ?) et les contreforts du Vercors au nord.

Nous sommes aux décos, car il y a le nord et le sud. Bon, ben on attend de voir apparaître l'attéro... !

On attendra deux heures, en sieste pour Gilles et Christophe, en rando sur la crête plus haut Nicole et moi pour voir Glandasse, puis le sommet du Grand Veymont enneigé, et les sommets du Dévoluy dont l'Obiou tout au fond.

Grand ciel bleu, température estivale, odeurs de thym et de buis. C'est la Haute Provence en automne et c'est le bonheur. Quelques trompes de chasseurs et les aboiements des chiens peuplent la montagne : barres calcaires, sapinières vert foncé au milieu des taillis de buis et de chênes lièges.

Vers 14 h 30, nous décollons enfin au sud pour un « plouf » bien agréable de 500 mètres.

L'attéro s'est peuplé et les locaux montent au déco du >>>

PHOTO D.R.



>>> Clos du Ciel ; nous les suivons et nous ferons tous les trois une descente légèrement freinée pendant une douzaine de minutes.

Nous y remontons et cette fois Nicole fera son premier vol. Explications pédagogiques et rassurantes de Christophe, et c'est parti ; je suis et Gilles fera la navette.

Vol calme et sympa au soleil de 17 heures déjà bas ; il n'y a qu'à profiter.

Nous allons au gîte de Sallières, sur la route de l'abbaye de Valcroissant, fort sympathique, et fêtons ce baptême par une Clairette et un excellent dîner à l'hôtel Saint-Domingue au centre de Die (12 euros un menu délicat, avec karaoké sans supplément et petit vin local à recommander).

La serveuse, à qui nous demandons les prévisions météo, à la langue bien pendue et un pluviomètre dont elle tire grande fierté, nous indique que dimanche ça ne sera pas terrible.

Nous repoussons avec dédain ces prévisions non conformes, fort de notre bulletin météo à nous.

Nuit en compagnie d'une équipe de vététistes.

Dimanche matin

Elle avait raison notre serveuse et Météo France le confirme : nuages au sud de Valence, beau temps à Grenoble.

La décision est vite prise d'abandonner notre projet de vol à Lesche-en-Diois.

Après bavette cordiale avec notre logeuse sur la région et ses habitants, son avenir et des considérations économique-touristiques, nous mettons le cap sur le col du Rousset.

Christophe a appelé quelques locaux de ses connaissances qui parlent d'aller à Saint-Martin-en-Vercors. Visite de l'atterré du col du Rousset et longue montée en lacets au col, au tunnel plus exactement, où nous

sommes quelques mètres sous de gros nuages froids et gris. Aucun de nous n'est très motivé pour se mettre dans sa sellette et nous passons le tunnel pour atteindre de l'autre côté l'extrémité sud du plateau du Vercors.

La météo n'avait pas menti et la réputation de barrière climatique du col du Rousset est une fois de plus démontrée ; mais à l'inverse cette fois-ci. Le beau temps est au nord.

Nous passons Saint-Martin où nous ne voyons personne. Gilles signale tout de même un rapace en thermique au milieu de la vallée, ce qui peut constituer un élément encourageant.

Nous nous rendons entre Villard-de-Lans et Lans-en-Vercors au site du Belvédère, au-dessus du hameau des Girards.

Le vent est assez soutenu en sud.

Nous montons à pied en une heure et arrivons sur un large déco ; nous y ferons un petit vol et pour Nicole son second biplace avec Christophe.

Les locaux sont arrivés à Saint-Martin où nous les rejoignons. Au passage, une voile semble tenir au Cornafion au-dessus de Villard ; il est 15 heures environ.

A Saint-Martin, petit bled dans une ravissante petite combe au bout du monde, deux voiles sont en l'air au-dessus de l'impressionnante paroi rocheuse verticale qui est le seul élément sévère de ce petit paradis. Radio avec le copain de Christophe.

Ils attendent au déco, parce que c'est fort.

Nous y allons et après quelques détours dans de jolies forêts propices à la cueillette des champignons (les lactaires sanguins en particulier), nous arrivons au déco.

Il est très impressionnant. C'est un rectangle de terre en pente gagné sur le défrichage de la forêt et qui

Photo page 9
et suivantes :
Vols
d'automne
aux
Trois Becs
(Diois)



donne directement sur le vide de la falaise. Pas le droit à l'erreur ici.

Sept ou huit personnes sont assises, le vent est entre soutenu et fort (dans la vallée du Rhône, ça souffle à 70 km/h), les nuages sont bien aplatis et défilent. Un biplace s'apprête à décoller dans un silence religieux ; néanmoins, deux voiles tournent au-dessus (chic, ça tient) et ne semblent pas trop secouées.

Le silence continue sur le déco ; le biplaceur et son passager sont concentrés ; quelques longues minutes passent et après deux essais la voile monte droite et ils décollent.

Bon.

Les locaux semblent encore peu motivés.

C'est soutenu mais jouable : Christophe, Gilles et moi décollons dans l'ordre assez facilement.

Ah, ah ! C'est que ça monte tout de suite assez vite en thermo dynamique. Christophe est assez vite au nuage.

Gilles (je parle pour lui) et moi testons un peu la masse d'air qui est assez dynamique.

Après quelques minutes, une fermeture d'une demi-aile à gauche me convainc qu'il faut bien un pilote sous la voile ; Gilles aura aussi une sortie de thermique un peu frontale qui lui fera faire un 180°. C'est un peu plus ordonné après un quart d'heure ; les locaux ne voulant pas laisser le ciel aux Parisiens se mettent progressivement en l'air et une douzaine de voiles sont maintenant au-dessus de la crête et virevoltent dans les deux thermiques qui se déplacent le long de la falaise sur 500 mètres de long. Il y a de la place pour tout le monde et chacun y va d'aller tâter le nuage, de redescendre, de repasser au-dessus du déco, d'essayer les 360 engagés, de remonter et puis de repartir pour un tour de manège entre du +4 et du -4. Eh oui,

un peu viril tout de même à cause de ce Sud qui reste assez fort !

On monte comme des bouchons et toute la crête enneigée du Grand Veymont apparaît ; c'est magique ! Au bout de 45 minutes de vol, entre soaring, yoyo et température assez fraîche, je vais poser, suivi de Gilles. Nous déclenchons le signal du retour et les voiles viennent poser tour à tour dans l'atterro/mouchoir de poche, pendant que Christophe fait durer le plaisir encore une demi-heure.

Magnifique vol, dans un cadre sauvage où le plafond était vite atteint, dans un ciel un peu tourmenté, les nuages couchés sur le relief, l'épousant, l'enroulant, où les conditions invitaient à comprendre et améliorer son pilotage.

Il clôturait en beauté ce week-end où, grâce à la dextérité des pilotes (de voiture), nous arrivions à minuit pile à Paris.

Il nous reste les images de ces vols très contrastés, de ces paysages, soleil et chaleur de la Drôme, humidité et vigueur du Vercors, le sourire de Nicole pour ses premiers vols, la joie de Christophe de les faire découvrir, le contact facile ou amusant avec les locaux (parapentistes, commerçants...), le partage de moments de détente et d'amitié pour nous quatre dans des contrées qui semblent en toute simplicité distiller le temps de vivre, à l'écart des grandes métropoles.

Tout cela en 48 heures « chrono » ; c'est sûr, on le fera !

Les sites d'envol pour parapente dans le Diois

Butte de l'Aigle à Aurel - Glandasse et l'Abel à Châtillon-en-Diois - La Croix de Justin à Die - La montagne du Puy à Lesches - Clamontard à Luc-en-Diois - Le Chamouset à Lus-la-Croix-Haute - Clos du Ciel à Rimon - Montagne de l'Aup à Valdrôme

Activités des Clubs Alpains d'Ile-de-France

randonnée

Responsable
de l'activité :
**Philippe
Mosnier**

Dimanche 1^{er} février

TOUJOURS FONTAINEBLEAU. Agnès Métivier

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Bois-le-Roi (A.R., rendez-vous à l'arrivée). Itinéraire à préciser. Retour à Paris : 17 h 30. 20 km. F. Carte IGN 2417 OT

LE SENTIER DES MILLE BORNES (3).

Philippe Mosnier

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Fontainebleau. Tour de la forêt de Fontainebleau, 3^e partie : de l'aqueduc de la Vanne à Bourron-Marlotte. Retour à Paris : 18 h 45. 33 km. SO (avec hors sentiers). Carte IGN 2417 OT

HÊTRES À L'HEZ. Didier Roger

Paris-Nord, 8 h 4 pour Creil. Forêt de Hez. Clermont. Retour à Paris : 18 h 17. 40 km (environ). SP.

L'ESPOIR PERMET DE TENIR. Pierre-Marc Genty

Paris-Montparnasse, 8 h 39 pour Rambouillet (A.R.). Retour à Paris vers 18 h. 22-24 km. M. Carte IGN 2215 OT

HOUDAN ? À LA QUEUE ! Alfred Wohlgroth

Paris-Montparnasse (banlieue), 9 h 17 (à vérifier) pour Houdan. Bourdonné, Gambaiseuil, Garancières, La Queue. Retour à Paris : 19 h 10. 25 km. M. Cartes IGN 2114 O, 2115 O, 2115 E et 2114 E.

Mercredi 4 février

DE SAINT-GERMAIN À MARLY. Robert Sandoz

Rendez-vous à Saint-Germain (RER A) à 9 h 30 (porte du Château). Itinéraire : par la forêt. Retour à Paris vers 18 h. 20 km. F.

Samedi 7 février

TOUT N'EST QUE PLAISIR. Pierre-Marc Genty

Paris-Montparnasse, 8 h 54 pour Sèvres. Jouy-en-Josas. Retour à Paris vers 17 h 30. 18-19 km. F. Carte IGN 2214 ET

LA SINUSOÏDE. Maurice Picollet

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi. Carrière d'Augas, Fontainebleau. Retour à Paris : 18 h 44. 25 km. M. Carte IGN 2417 OT

HAUTS BOIS ET BAS-FONDS. Claude Amagat

Paris-Nord (Grandes Lignes), 7 h 34 (à vérifier) pour Compiègne. Clermont-de-l'Oise. Retour à Paris : 19 h 20. 35 km environ. SO+. Carte IGN n° 9

Dimanche 8 février

BLEAU SUD. Jean Delonelle

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Thomery. Rocher des Princes, maison forestière de la Grande Vallée, le Haut-Mont, Moret. Retour à Paris : 17 h 30. 18 km. F. Carte IGN 2417 OT



PAS DE KILOMÈTRES EN PLUS, PROMIS !

Luc Bonnard

Paris-Nord (RER D), 8 h 28 pour Orry-la-Ville. Butte aux Gardames, Senlis. Retour à Paris : 18 h 38. 25 km. M. Carte IGN 2412 ET

LES KANGOUROUS RAMBOLITAINS. Dominique Rabier

Paris-Montparnasse, 8 h 15 pour Gazeran, à la recherche des kangourous sauvages. Dourdan. Retour à Paris-Austerlitz : 18 h 33. 27 km. M. Cartes IGN 2216 ET et 2215 OT

MONTOIS, VALLÉE DE LA VAUCOULEURS. Pascal Baud

Paris-Saint-Lazare, 9 h 18 pour Mantes-la-Jolie (rendez-vous à l'arrivée). Vert, Rosay, Septeuil, Orgerus. Retour Paris-Montparnasse : 19 h 27. 25 km. SO. Cartes IGN 2113 E et 2114 E

RANDO ? NATUR'AIMANT ! Thierry Pain

Départ Paris en voitures individuelles (coût réduit par 5!). Inscription au 01 39 82 67 78. Nemours. Mammouths, chauves-souris et plages de 30 000 ans. Musée de la Préhistoire en cas de pluie. 30 km. SO. Carte IGN 2417 OT. Lampe, bougie.

NIVEAU DES RANDONNÉES EN ILE-DE-FRANCE

F. Niveau facile

Allure modérée (3 à 3,5 km/h)

M. Niveau moyen

Allure normale (4 km/h)

SO. Niveau soutenu

Allure soutenue (4,5 à 5 km/h)

SP. Niveau sportif

Allure rapide (plus de 5 km/h)



Les sorties «Jeunes Randonneurs», indiquées dans ce programme par le logo ci-dessus, sont recommandées aux membres âgés de 18 à 35 ans pour leur permettre de se retrouver entre eux. Ces randonnées sont proposées par les jeunes organisateurs de l'association C.A.F. Ile-de-France.

Rappel valable pour toutes les activités

Frais administratifs

Les seules cotisations ne permettant pas de couvrir la gestion des activités, les frais de la participation aux sorties s'établissent ainsi :

8 € pour les sorties de 2 jours
+ 1,50 € par jour supplémentaire, jusqu'à un maximum de 23 €, soit 11 € pour un pont de 4 jours par exemple, + 7 € pour les Cafistes non membres des Associations d'Ile-de-France.

Mais si vous sortez souvent avec nous, tout en souhaitant rester fidèle à une autre association de la Fédération des Clubs Alpains, vous avez sûrement intérêt à souscrire une double adhésion pour laquelle vous n'aurez que la part locale à acquitter. Renseignez-vous à l'accueil. Tarification spéciale pour les voyages à l'étranger.

Sont dispensés de frais administratifs :

- les cadres bénévoles, pour toutes les sorties proposées par la Commission dont ils font partie, ainsi que leurs conjoints ;
- les membres du personnel.



LE RETOUR.

Emmanuelle PAYRARD

Paris-Nord, 9 h 10 (à vérifier) pour Écouen, Ézanville. Forêt de Montmorency-Mériel. Retour à Paris : 19 h 6. 28 km environ. SO. Carte IGN 2313 OT

ENFIN ! LA RANDONNÉE RÉVÉE. Jean-Claude Sacleux
Paris-Nord, 8 h 6 pour Longpont. Toute la Mélasse jusqu'à Compiègne ! Retour à Paris : 18 h 38. 45 km environ. SP+

PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS ET AILLEURS.

Chantal de Fouquet

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Bois-le-Roi (A.R., rendez-vous à l'arrivée). Forêt et hors forêt. Pause crêpes éventuelle. 25 km environ. SO.

Lundi 9 février

LOUIS ES-TU LÀ ? Maurice Picollet

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi (A.R.) Barbizon. Retour à Paris : 18 h 44. 25 km. M. Carte IGN 2417 OT

Mercredi 11 février

DE MORET À FONTAINEBLEAU. Robert Sandoz

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Moret. Retour à Paris vers 18 h. 20 km. F. Carte IGN 2417 OT

Samedi 14 février

DHUY ET GOËLE. Robert Flamme

Paris-Nord (RER B), 8 h 24 (ICAR 25, à vérifier) pour Sevran-Livry (rendez-vous à l'arrivée). Vaujourns, Coubron, Courtry, Claye-Souilly, Mitry-Mory (gare RER B). Retour à Paris : 18 h 30. 28 km. M+. Carte IGN 2413 OT

POUR EUX, SEUL COMPTE LE CAFÉ DE L'ARRIVÉE.

Pierre-Marc Genty

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi (A.R.). L'itinéraire, on s'en fout royalement ! Retour à Paris vers 18 h / 18 h 30. 25 km et peut-être plus. SO. Carte IGN 2417 OT

Dimanche 15 février

SORTIE ACCUEIL. Éliane Benaise et Pierre-Marc Genty

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi (A.R.). Forêt de Fontainebleau. Retour à Paris : 17 h 30 / 18 h. 18 km F. Carte IGN 2417 OT

LA CABANE À PAPA. Gilles Montigny

Châtelet-les Halles (RER A), 9 h 14 pour Boissy-Saint-Léger. Forêt de Notre-Dame, Santeny, Périgny, carrefour Sainte-Genève, Boussy-Saint-Antoine. Retour à Paris-Lyon : 17 h 35. 19 km. F. Carte IGN 2415 OT

ENTRE LOING ET FORÊT. Agnès Métivier

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Moret-sur-Loing (rendez-vous à l'arrivée). Itinéraire à définir. Retour à Paris : 18 h 30. 26 km. M. Carte IGN 2417 OT

LA DAME JOUANNE. Louis Travers

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Bourron-Marlotte (A.R., rendez-vous à l'arrivée). Villiers-sous-Grez, Busseau, La Dame Jouanne, l'Éléphant. 25 km. M. Carte IGN 2417 OT

AUTOUR DE LA RENARDE. Claude Ramier

Paris-Austerlitz, 8 h 13 pour Étampes (rendez-vous à l'arrivée). Villeconin, Guillerville, Le Coudray, Étampes. Retour à Paris : 18 h 55. 31 km. SO. Carte IGN 2216 ET

Lundi 16 février

RAMBOLITAINE. Éliane Benaise

Paris-Montparnasse, 8 h 47 (à vérifier) pour Le Perray. Saint-Benoit, étang de la Tour, Rambouillet. Retour à Paris vers 18 h. 25 km environ. M. Carte IGN 2215 OT

Mercredi 18 février

ENTRE BIÈVRE ET ORGE. Nicole Voisin

Saint-Michel (RER B), 8 h 28 pour Gif-sur-Yvette (rendez-vous sur place à 9 h). Saint-Chéron. Retour à Paris-Austerlitz (RER C) vers 18 h. 25 km. M. Cartes IGN 2315 OT et 2215 ET

Samedi 21 février**FORÊT DE SÉNART. Annie Chevalier**

Paris-Austerlitz (RER C), 8 h 13 (à vérifier) pour Juvisy-sur-Orge (direction Brétigny-sur-Orge). Évry. Retour à Paris vers 18 h. 20 km environ. **M.** Cartes IGN 2315 OT et 2415 OT

AU NORD DE VILLERS-COTTERÊTS.**Nicole Voisin**

Paris-Nord grandes lignes, 8 h 6 pour Villiers-Cotterêts (A.R., rendez-vous à l'arrivée). Vivrières Haramont. Retour à Paris vers 18 h. 30 km. **SO.** Carte IGN 2512 OT

Dimanche 22 février**DE TRILPORT À MEAUX.****Nicole Voisin et Robert Flamme**

Paris-Est, 10 h 17 pour Trilport. Fublaines, Nanteuil-les-Meaux, Meaux. Retour à Paris : 18 h 30. 15 à 20 km (en fonction du groupe). **F.** Carte IGN 2513 OT

LE REQUIN ET L'ÉLÉPHANT.**Jean-Claude Duchemin**

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Bourron-Marlotte. Larchant, Nemours. Retour à Paris : 19 h 6. 27 km. **M.** Carte IGN 2417 OT

TOUJOURS DU BLEU. Agnès Métivier

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Fontainebleau (A.R., rendez-vous à l'arrivée). Itinéraire à définir. Retour à Paris : 18 h 30. 26 km. **M.** Carte IGN 2417 OT

QUELLE MÉTÉO ! Mustapha Bendib

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Bois-le-Roi. Butte Saint-Louis. Fontainebleau. Retour à Paris : 18 h 2. 26 km. **SO.** Carte IGN 2417 OT

ENTRE YONNE ET ORVANNE. Claude Ramier

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Montereau (A.R., rendez-vous à l'arrivée). Rudignon, Voulx, Dormelles, Varennes-sur-Seine. Retour à Paris : 18 h 47. 33 km. **SO.** Carte IGN 2517 O

Mercredi 25 février**DE FONTAINEBLEAU À NEMOURS. Robert Flamme**

Paris-Lyon, 8 h 27 (à vérifier) pour Fontainebleau (rendez-vous sur place). Recloses, Villiers-sous-Grez, Grez-sur-Loing, Nemours. Retour à Paris : 19 h 6. 27 km. **M.** Carte IGN 2417 OT

Samedi 28 février**LE BOIS DU ROI. Éliane Benaise**

Paris-Nord (surface), 8 h 6 pour Crépy-en-Valois. Duvy, Rouville. Retour à Paris vers 18 h. 25 km environ. **M.** Carte IGN 2512 OT

LA DAME JOUANNE. Laurence Poloni

Porte d'Orléans, 10 h voiture ou rendez-vous sur place 11 h au parking du chalet Jobert à Larchant. Tél. obligatoire pour organisation co-voiturage au 06 76 28 12 50. Éléphant, Dame Jouanne. Possibilité restaurant à 19 h au chalet Jobert. 25 km environ. **M.** Carte IGN 2417 OT

Dimanche 29 février**FORÊT DE FONTAINEBLEAU INSOLITE.****Jean-Maurice Artas**

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Bois-le-Roi. Parcours varié en forêt. Fontainebleau. Retour à Paris : 18 h 45. 20 km. **F.** Carte IGN 2417 OT

EXPLOSION DE SENS. Pierre-Marc Genty

Paris-Nord (banlieue), 8 h 38 pour Saint-Rémy-les-Chevreuse (A.R.). Trifouillis les Oies, partie n° 2. Retour à Paris vers 18 h. 24 km. **M.** Carte IGN 2215 OT

CHOUETTE, UN JOUR DE PLUS DE RANDONNÉE !**Rémi Jallat**

Paris-Lyon (RER D), 8 h 41 pour La Ferté-Alais. Maise. Retour à Paris : 18 h 37. 24 km. **M.** Carte IGN 2316 ET

ROYAUMONT. Alfred Wohlgröth

Paris-Nord (grandes lignes), 9 h 7 pour Orry-la-Ville-Coye. Forêt de Coye, Royaumont (visite abbaye 3,80 €), Asnières-sur-Dise, Saint-Martin-du-Tertre, Belloy-Saint-Martin. Retour à Paris : 17 h 30. 19 km. **M.** Cartes IGN 2313 OT et 2412 OT

GARES DE RENDEZ-VOUS

L'heure indiquée dans le descriptif des sorties est celle du départ du train et non celle du rendez-vous, fixée trente minutes avant le départ.

La vérification de l'heure de départ doit s'effectuer auprès de la SNCF, seule en possession des horaires éventuellement modifiés.

LYON. RER D (direction Malesherbes) sur le quai de départ. Autres directions : hall du rez-de-chaussée, devant le guichet 48.

AUSTERLITZ. Hall banlieue sous-sol, salle des Automatiques. Grandes lignes : devant les guichets.

MONTPARNASSE. Grandes lignes : devant les guichets. Banlieue : devant l'accès aux quais.

NORD. Grandes lignes : guichet 37 situé derrière le bureau de change. Banlieue : devant la voie 19 à côté des guichets marqués « Transilien ».

EST. Banlieue : devant les appareils automatiques. Grandes lignes : devant le bureau de renseignements.

SAINT-LAZARE. Salle des Pas Perdus, sous l'horloge.

DENFERT-ROCHEREAU. Devant la gare du RER.

Inscription rapide, organisation facile !

Dès que vous êtes décidé(e) à vous joindre à une de nos collectives, inscrivez-vous !

Vous faciliterez ainsi grandement la tâche de l'organisateur pour la réservation des transports et de l'hébergement, et vous éviterez l'annulation de ces sorties qui ne se remplissent que lorsqu'il est trop tard, pour la plus grande déception de tous.

RÉSOLUMENT BISSEXTILE. Jean Dunaux

Paris-Saint-Lazare, 8 h 6 (à vérifier) pour Vernon. Falaises et arrière-pays. Mantes-la-Jolie. Retour à Paris : 18 h 25. 33 km environ. **SO+**. Cartes IGN 2113 E et 2113 O

LE SENTIER DES MILLE BORNES (4). Philippe Mosnier

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Bourron-Marlotte. Tour de la forêt de Fontainebleau, 4^e partie : de Bourron-Marlotte à Avon. Fontainebleau. Retour à Paris : 18 h 45. 31 km. **SO** (avec hors sentiers). Carte IGN 2417 OT

RANDO ? NATUR'AIMANT ! Thierry Pain

Paris-Austerlitz, 8 h 26 pour Étréchy. Bosses et feuilles d'orchidées par Villeneuve-sur-Auvers et Janville. La Ferté-Alais. Retour à Paris vers 19 h 30. 30 km. **SO.** Cartes IGN 2216 ET et 2316 ET, carnet.

QUI DIT MIEUX ? Jean-Claude Sacleux

Paris-Nord, 8 h 6 pour Crépy-en-Valois. Chantilly. Retour à Paris vers 18 h. 45 km environ. **SP+**

Mercredi 3 mars**BOUCLE EN FORÊT DE DOURDAN. Robert Sandoz**

Paris-Austerlitz (grandes lignes), 8 h 24 pour Dourdan (A.R.). Retour à Paris : 18 h. 20 km environ. **F.**

Samedi 6 mars**EN PAYS DE VALOIS. Robert Flamme**

Paris-Nord, 8 h 6 (à vérifier) pour Ormoy-Villiers (rendez-vous sur place). Rosières, Montépilloy, Borest, Senlis. Retour à Paris : 18 h 38. 30 km. **SO.** Cartes IGN 2412 OT et 2512 OT

HARMONIE ET JOIE DE VIVRE. Pierre-Marc Genty

Paris-Nord (banlieue), 8 h 45 pour Saint-Rémy-les-Chevreuse (A.R.). Itinéraire « au gré du vent ». Retour à Paris vers 17 h. 18 km. **F.** Carte IGN 2215 OT

Dimanche 7 mars**UN DÉTOUR PAR SAMOIS. Jean Lortsch**

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Bois-le-Roi (rendez-vous à l'arrivée). Butte Saint-Louis, Samois, Fontainebleau. Retour à Paris : 17 h 30. 18 km. **F.** Carte IGN 2417 OT

**ENTRE ROUTE ET CHEMIN.****Giuseppe Gagliano**

Paris-Nord, 8 h 4 (à vérifier) pour L'Isle-Adam-Parmain. Forêt domaniale de L'Isle-Adam et Carnelle. Retour à Paris : 18 h 34. 23 km. **M.**

**SENTIERS SABLONNEUX DE PICARDIE.****Pascal Berger**

Paris-Nord (grandes lignes), 8 h 5 pour Vaumoise. Bois du Roi, Droizelles, Nanteuil-le-Haudouin. Retour à Paris vers 18 h. 25 km. **M+**. Carte IGN 2512 OT

ÇA PASSE OU ÇA CASSE. Pierre-Marc Genty

Paris-Montparnasse, 8 h 15 pour Rambouillet. Itinéraire secret et jalousement gardé. Saint-Rémy-les-Chevreuse. Retour à Paris vers 18 h 30 / 19 h. 35 km. **SO.** Carte IGN 2215 OT

VENTS DE MARS ET JOLIS JUPONS... Didier Roger

Paris-Saint-Lazare, 7 h 38 pour Santeuil-le-Perchay. Les Buttes de Rône, Méru. Retour à Paris : 18 h 34. 35 km env. **SO+**

LES TATARS DE THÉRIBUS. Dominique Rabier

Paris-Nord, 8 h 4 pour Beauvais. Saint-Martin-le-Nœud, Villotran, Le Mesnil-Théribus, Chars. Retour à Paris-Saint-Lazare : 18 h 40. 41 km. **SP.** Cartes IGN 2211 E, 2212 E, 2212 O

DIGRESSION SUR LE 11/111. Michel Durand-Gasselain

Paris-Austerlitz (RER C), 8 h 43 pour Saint-Chéron (A.R.). Circuit des quatre châteaux : le Marais, Vaugrigneuse, Courson, Bavielle. Retour à Paris : 18 h 33. 22 km. **M.** Cartes IGN 2216 ET et 2315 OT

Mercredi 10 mars**BOUBIERS OU BOURBIER ? Éliane Benaise**

Paris-Saint-Lazare, 8 h 30 pour Chars. Reilly-Chambors, Trie-Château. Retour à Paris vers 18 h 30. 25 km environ. **M.** Carte IGN 2212 O



Randonnées de week-end et de plusieurs jours

De février à mai 2004

Dates	Organisateurs	Niveau	Code	Destinations
6 au 8 février	Giuseppe Gagliano	2	RQ04	Col de la Faucille, crêt de la Neige (Jura)
14-15 février	Alfred Wohlgroth	M	RW14	Retour en Pays d'Auge
15 au 22 février	Bernadette Parmain	2	TUR01	Neiges d'Anatolie (Turquie)
21 au 28 février	Michel Lohier	2-3	RQ05	Raquette au pays des cadrans solaires (Queyras)
5 au 8 mars	Philippe Mosnier	3	RQ06	Queyras
6-7 mars	Laurence Poloni	F	RW15	En forêt de Fontainebleau SORTIE FAMILLE*
6-7 mars	Gérard Corthier	M	RW15B	Rendez-vous au Coquibus
12 au 15 mars	Eliane Benaise Jean-Claude Duchemin	2	RQ07	Massif des Aravis
20-21 mars	Pascal Baud	M	RC02	De l'hiver au printemps (camping)
3-4 avril	Gérard Corthier Robert Flamme	F	RW16	Apprendre à utiliser un GPS Théorie et surtout pratique
10 au 12 avril	Michel Lohier	M	RW17	Pays de Léon et île de Batz
10 au 12 avril	Claude Ramier	SO	RW18	Tro Breizh - Suite : le Finistère Sud
10 au 12 avril	Christian Kieffer	3-4	RQ08	Pointe de Terre Rouge, massif du Thabor
10 au 12 avril	Jean Dunaux	SO+	RW19	Le Morvan des châteaux éphémères
11 au 18 avril	Michel Durand-Gasselini	M+/II	RW20	Des Calanques aux îles d'Or
16 au 25 avril	Bernadette Parmain	M/SO	RW21	Les chiens andalous ont-ils des yeux d'or ? (Espagne)
23 au 25 avril	Eliane Benaise Gérard Corthier	M	RW22	Les Ardennes belges
1 ^{er} -2 mai	Claude Ramier	SO	RW23	Bosses bourguignonnes
1 ^{er} au 3 mai	Bernadette Parmain	M	RW24	A pied, à vélo et... en barque (Marais poitevin)
8 au 10 mai	Michel Durand-Gasselini	M/I	RC03	Restera-t-il de la neige dans les monts Dore ? (camping)
8 au 15 mai	Gérard Corthier	M+	RW25	Chemin de Compostelle III. Fin du Camino France (Eauze à Saint-Jean-Pied-de-Port)
16 au 23 mai	Gérard Corthier	SO	RW26	Chemin de Compostelle IV. Début du Chemin espagnol (Saint-Jean-Pied-de-Port à au-delà d'Estellia)
20 au 23 mai	Michel Lohier	M	RW27	La Baie du Mont-Saint-Michel
20 au 23 mai	Pascal Baud	M/II	RW28	Massif du Canigou
20 au 23 mai	Claude Ramier	SO	RW29	Sommets et flore du Vercors
20 au 23 mai	Jean Dunaux	SO+	RW30	Six décennies (Diois, Vercors)
29 au 31 mai	Laurence Poloni	F	RC04	Camping en famille à Fontainebleau (familles avec enfants de plus de 6 ans)
29 au 31 mai	Alfred Wohlgroth	M	RW	Pentecôte à l'ancienne dans le Jura Suisse
29 au 31 mai	Claude Ramier	SO	RW	Haute route des Vosges
29 mai au 5 juin	Jean Delonelle	F	RW	La Côte d'Émeraude

RW : randonnée pédestre de week-end ou de plusieurs jours • **RC** : randonnée camping • **RQ** : raquettes à neige

- Pour toutes ces sorties, programmes détaillés et inscriptions au Club (sauf certaines randonnées camping). Ouverture des inscriptions deux mois avant la sortie de date à date.
- Pour vous inscrire, il est nécessaire de remplir intégralement un bulletin d'inscription joint au programme et de le renvoyer, accompagné du règle-

ment, dans une enveloppe libellée au C.A.F. Ile-de-France (pas de réservation par téléphone).

- Renseignez-vous au secrétariat du Club pour d'éventuelles sorties supplémentaires ou annulées.

NIVEAUX RANDONNÉE MONTAGNE

Niveau I : Randonnée en moyenne montagne

Marche essentiellement sur sentiers ou chemins. Rarement hors sentier, sans passages difficiles ou dangereux. Étapes de 5 à 7 h de marche effective par jour. Dénivelées modérées.

Niveau II : Randonnée alpine

Marche sur sentier ou hors sentier. Passage éventuels sur névés, pierriers, éboulis. Ascensions de sommets faciles ne nécessitant aucun matériel

technique (hormis le piolet éventuellement). L'itinéraire peut présenter quelques passages délicats ou vertigineux nécessitant attention et sûreté. Étapes de 7 à 8 h de marche effective par jour, dénivelées plus importantes.

Niveau III : Haute randonnée avec ascensions éventuelles

Ces sorties s'adressent à de bons randonneurs ayant un minimum d'expérience en haute montagne. Ce sont des sorties qui vous emmèneront

sur des glaciers et sommets du domaine de l'alpinisme facile. Ils nécessitent l'usage du matériel adapté c'est à dire : crampons, baudrier, piolet et corde. Pour avoir davantage de précisions consulter la fiche de la sortie car les niveaux peuvent varier encore plus dans ce type de sortie.

NIVEAUX RANDONNÉE EN PLAINE : voir page 12.

NIVEAUX RAQUETTES À NEIGE : voir la brochure *Neiges 2004* disponible au Club.

***SORTIE FAMILLE**
Réservée au(x) parent(s) avec enfant(s) de 6 à 12 ans

ATTENTION !
Toutes ces sorties figurent uniquement dans le tableau ci-contre. Programmes détaillés et inscriptions obligatoires au Club.

*** Samedi 13 mars

PLA ET RAPLAPLA. Maurice Picollet

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi (A.R.). Mares du Nord. Retour à Paris : 17 h 30. 20 km. F. Carte IGN 2417 OT

Samedi 13 (nuit) et dimanche 14 mars

RANDO ? NATUR'AIMANT ! Thierry Pain

Paris-Lyon, samedi 18 h 56, pour Moret-Veneux. « Brame » du crapaud (longue observation de nuit) et jonquilles. Bois-le-Roi. Retour à Paris : 12 h 56. 35 km. SO. Carte IGN 2417 OT, lampe, vêtements chauds, petit déjeuner.

Dimanche 14 mars

LA MARE AUX FÉES. Jean Delonelle

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Montigny-sur-Loing. Mare aux Fées, rocher Fourceau, carrefour de Maintenon, Fontainebleau. Retour à Paris : 17 h 30. 18 km. F. Carte IGN 2417 OT

THOMERY-MORET-SUR-LOING. Louis Travers

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Thomery (rendez-vous à l'arrivée). Rocher d'Avon, Petit Mont Chauvet, rocher des Demoiselles, Les Étroitures, Restant du Long Rocher, Haut Mont, Moret-sur-Loing. 25 km. M. Carte IGN 2417 OT

AVANT LE PRINTEMPS. Mustapha Bendib

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Bois-le-Roi. Rocher Canon. Fontainebleau. Retour à Paris : 18 h 2. 26 km. SO. Carte IGN 2417 OT

PREMIÈRES FEUILLES BLEAUSARDES. Claude Ramier

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi (A.R., rendez-vous à l'arrivée). Mare aux Évées, Rocher Cuvier, Apremont, Butte Saint-Louis. Retour à Paris : 18 h 47. 30 km. SO. Carte IGN 2417 OT

PAR DESSUS LE MUR. Jean Dunaux

Paris-Nord (grandes lignes), 8 h 4 (à vérifier) pour Chambly. Vexin, Chars. Retour à Paris-Saint-Lazare : 19 h 10. 33 km environ. SO+ Cartes IGN 2312 ET, 2212 E, 2212 O

UNE VRAIE DE VRAIE ! Jean-Claude Sacleux

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Montigny-sur-Loing. Thomery, Bois-le-Roi. Retour à Paris : 18 h. 40 km env. SP+. Carte IGN 2417 OT

Mercredi 17 mars

RAMBOUILLET-CHEVREUSE. Nicole Voisin

Paris-Montparnasse, 8 h 15 pour Rambouillet (rendez-vous à l'arrivée). Les Vaux-de-Cernay, Saint-Rémy-les-Chevreuse. Retour à Paris RER B à Saint-Michel pour 18 h. 32 km. SO. Carte IGN 2215 OT

Samedi 20 mars

DU CALME ET DU BONHEUR. Pierre-Marc Genty

Paris-Nord (banlieue), 8 h 47 pour Saint-Leu-la-Forêt. Frépillon, Auvers-sur-Oise. 18 km. F. Carte IGN 2313 OT

DE L'ESSONNE À L'ÉCOLE. Annie Chevalier

Paris-Austerlitz (RER D), 7 h 41 (à vérifier) pour La Ferté-Alais. Marchais, Moigny-sur-École, Maise. Retour à Paris : 18 h. 21,5 km environ. M. Carte IGN 2316 ET

ÉTRÉCHY D'OUEST EN EST. Nicole Voisin

Paris-Austerlitz (RER C), 8 h 15 pour Étréchy (A.R., rendez-vous à l'arrivée). Retour à Paris vers 18 h. 30 km. SO. Carte IGN 2216 ET

Dimanche 21 mars

PAR LES SENTES DE MONTMORENCY.

Gilles Montigny

Paris-Nord (banlieue, surface) 9 h 17 pour Enghien les Bains (AR) La Folie, bois de Blémur, Saint-Brice, Les Sablons. Retour Paris 17 h 21. 18 km. F. Carte IGN 2313 OT.

OÙ DONC ? À HOUDAN. Jean-Claude Duchemin

Paris-Montparnasse, 9 h 17 pour Houdan. La Hauteville, Épernon. Retour à Paris : 19 h 1. 28 km. M.

MAIS OÙ EST DONC LA VALLÉE DES PRÉS ?

Michel Lohier

Paris-Saint-Lazare, 9 h 32 pour Bonnières (rendez-vous à l'arrivée). La Belle Côte, Saint-Illiers-la-Ville, Bréval. Retour à Paris : 19 h 57. 26 km. M. Carte IGN 2113 O

IMPORTANT

Il est rappelé que pour des questions d'assurance, les sorties mentionnées dans ce bulletin sont réservées aux membres du C.A.F. à jour de leur cotisation.

Par conséquent, nous demandons aux adhérents de bien vouloir se munir de leur carte à chaque sortie.

Nous comptons sur votre habitude compréhension et vous en remercions par avance.

En cas d'accident

Une déclaration est à faire par écrit dans les **CINQ** jours :
MAIF

200, avenue Salvador Allende
79038 Niort Cedex 9

Pour un rapatriement, contacter :
Intermutuelle Assistance

- En France au 0 800 75 75 75
 - A l'étranger
au 33 5 49 75 75 75
- N° du contrat : 2 857 150 12

Le C.A.F. Ile-de-France propose des vestes micropolaires

Deux coloris possibles :

- veste grise, col intérieur noir
- veste noire, col intérieur gris

Deux tailles sont disponibles :
L, XL - Prix : 38 euros

Achat uniquement dans nos locaux :
12, rue Boissonnade - Paris 14^e

LES JARDINS SECRETS DE LA FORÊT. Jean Musnier
Paris-Lyon, 9 h 6 pour Thomery (A.R., rendez-vous à l'arrivée). Retour à Paris : 18 h 44. M. Allure très modérée, mais terrains très variés pouvant être accidentés et chaotiques.

DU SANG ET DES LARMES, Pierre-Marc Genty

Paris-Nord, 8 h 40 pour Viarmes. Itinéraire nouveau et sécurisé. Taverny. Retour à Paris vers 18 h 30. 35 km. SO. Carte IGN 2313 OT



DE LA SAINTE CLÉMENCE

À LA SAINT ALBAN. Rémi Jallat

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Fontainebleau, Milly-la-Forêt, Maise. Retour à Paris : 18 h 37. 32 km. SO. Cartes IGN 2417 OT et 2316 ET

Lundi 22 mars

UNE FLEUR POUR DJANGO. Maurice Picollet

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Fontainebleau. Samoïs, Bois-le-Roi. Retour à Paris : 17 h 30. 20 km. F. Carte IGN 2417 OT

Mercredi 24 mars

LE LONG DE L'YVETTE. Robert Sandoz

Paris-Montparnasse (banlieue), 8 h 39 pour Les Essarts-le-Roi. Vers Saint-Rémy-les-Chevreuse. Retour à Paris RER B vers 17 h. 20 km. F.

DE GOËLE EN VALOIS. Robert Flamme

Paris-Nord, 8 h (à vérifier) pour Dammartin-Juilly-Saint-Mard (rendez-vous à l'arrivée). Beaumarchais, abbaye de Chaalis, Nanteuil-le-Haudoin. Retour à Paris : 18 h 16. 35 km. SO. Cartes IGN 2412 OT et 2413 OT

Nuit du vendredi 26 au samedi 27 mars

LA NUIT DU HIBOU, C'EST CHOUETTE ! Didier Roger

Paris-Montparnasse, 21 h 25 (vendredi 26) pour Épernon. Hululements et chuintements des rapaces nocturnes pour la saison des amours. Hou ! Hou ! Rambouillet. Retour à Paris : 7 h 16 (samedi 27). 30 km. SO.

Samedi 27 mars

CARTOGRAPHIE - ORIENTATION, B.A. BA.

Maurice Picollet

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Moret-Veneux-les-Sablons. Bourron-Marlotte. Retour à Paris : 18 h 44. 20 km. F. Carte IGN 2417 OT et boussole indispensables

NOUVEL ESSAI. Éliane Benaise

Paris-Est, 8 h 17 (à vérifier) pour Châteauneuf-Thierry (A.R.). Mont Saint-Père. Retour à Paris vers 18 h. 25 km environ. M. Cartes IGN 2613 E et O

Dimanche 28 mars

Y'EN A MARES. Christiane Mayenobe

Paris-Lyon, 9 h 6 (à vérifier) pour Bois-le-Roi (A.R.). Par monts et par mares. Retour à Paris : 17 h 30. 20 km. F. Carte IGN 2417 OT

CHEZ JULES. Luc Bonnard

Paris-Nord (grandes lignes), 9 h 19 pour Clermont-de-l'Oise. Forêt de Hez-Froidemont-Hermes. Retour à Paris : 19 h 20. 25 km. M. Carte IGN 2312 ET

IMPLOSION DES SENS. Pierre-Marc Genty

Paris-Nord (banlieue), 8 h 38 pour Saint-Rémy-les-Chevreuse (A.R.). Trifouillis les canards, partie n° 1. Retour à Paris vers 18 h. 24 km. M. Carte IGN 2215 OT

LA RANDO D'ABORD ! Michel Sassier

Paris-Austerlitz (RER C), 8 h 13 pour Étréchy, Villeconin-Saint-Chéron. Retour à Paris vers 17 h. 19 km. M. Carte IGN 2216 ET



L'AUTOMNE AU PRINTEMPS.

Emmanuelle Payard

Paris-Nord, 8 h 6 (à vérifier) pour Vaumoise. Forêt de Retz, Villers-Cotterêts. Retour à Paris : 18 h 55. 30 km environ. SO. Carte IGN 2512 OT

►►► **NORD-SUD.** Claude Ramier
Paris-Lyon (RER D), 8 h 41 pour La Ferté-Alais (rendez-vous à l'arrivée). Marchais, La Rivière, Buno-Bonneveaux, Malesherbes. Retour à Paris : 18 h 40. 32 km. **SO.** Carte IGN 2316 ET

LA TOTALE, LA COMPLÈTE, LA SPÉCIALE.

Jean-Claude Sacleux

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Fontainebleau. Villages et sentiers jusqu'à Bois-le-Roi. Retour à Paris vers 17 h 30. 40 km environ. **SP.** Carte IGN 2417 OT

Samedi 3 avril

LA DAME JOUANNE (sortie parents avec enfants à partir de 6 ans). Laurence Poloni

12 h, porte d'Orléans voiture, ou rendez-vous sur place 13 h parking de l'Éléphant. Tél. obligatoire pour organisation co-voiturage : 06 76 28 12 50. Éléphant, Dame Jouanne. Possibilités dîner à 19 h au chalet Jobert. **F.** Carte IGN 2417 OT

LE MONT BLANC. Maurice Picollet

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bourron-Marlotte (A.R.) Golfe de Larchant. Retour à Paris : 18 h 44. 25 km. **M.** Carte IGN 2417 OT

Dimanche 4 avril



EN FORET DE RETZ.

Pascal Berger

Paris-Nord (grandes lignes), 8 h 5 pour Villers-Cotterêts. Rendez-vous à 7 h 40 (prévoir 15 euros pour essai achat billet de groupe). Nord de la forêt. Retour à Paris vers 18 h. 28 km. **SO.** Carte IGN 2512 OT

LE SENTIER DES MILLE BORNES (5). Philippe Mosnier

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Fontainebleau. Tour de la forêt de Fontainebleau, 5^e partie : d'Avon à Bois-le-Roi. Retour à Paris : 18 h 45. 36 km. **SO** (avec hors sentiers). Carte IGN 2417 OT

RANDO ? NATUR'AIMANT ! Thierry Pain

Paris-Lyon, 7 h 41 (RER D) pour Malesherbes. Bosses et vallons méconnus par Boissy-aux-Cailles, Noisy-sur-École, Maisse. Retour à Paris vers 19 h 30. 32 km. **SO.** Carte IGN 2316 ET. Carnet.

Rando-escalade

Responsable de l'activité :

Deke Dusinberre - Tél. 01 42 54 38 05 (bureau)

Responsable du programme :

Michel Lintz - Tél. 06 18 52 81 84

Activité destinée à ceux qui aiment randonner (à pied ou à VTT), avant et après l'escalade. Tous les niveaux d'escalade seront abordés, mais les débutants sont toujours bienvenus. Vous devez vous munir de votre carte d'adhérent.

Nos gares de rendez-vous : Paris-Lyon, face au guichet 48. Paris-Lyon banlieue : sur le quai de départ. Paris-Austerlitz : devant les guichets du RER C.

Cartes IGN utiles : massif de Fontainebleau, TOP 25 2417 OT ; massifs périphériques, TOP 25 2316 ET

Dimanche 8 février

ROCHER SAINT-GERMAIN. Doug Evans et Philippe Chevanne (à pied)

Paris-Lyon, 9 h 6 pour l'arrêt en forêt. Retour à définir. Retour à Paris : 18 h 44. Exploration au rocher Cassepot. Rando pédestre. **M**

Dimanche 15 février

COQUIBUS OU CHÂTILLON. Michel Lintz (à pied)

Paris-Lyon banlieue, RER D, 8 h 41 pour Maisse. Retour à Paris : 18 h 37. Rando pédestre, **SO** (22 km) ou **M** (18 km).

Dimanche 22 février

BEAUVAIS.

Michel Clerget (à pied) et Deke Dusinberre (à VTT)

Paris-Lyon banlieue, RER D, 8 h 41 pour Ballancourt. Retour à Paris : 18 h 37. Rando pédestre (**SO**) ou à VTT (**M**).

Collectives en train : gare !

Avec la SNCF,

tout n'est plus possible.

Plus moyen en particulier de prendre des options : nous sommes désormais contraints de commander les billets au fur et à mesure des inscriptions. Alors inscrivez-vous le plus tôt possible, c'est-à-dire dès l'ouverture des dossiers (deux mois en général), sinon vous risquez fort de rester à quai !

Session de printemps du Cycle d'Initiation à l'Escalade : voir page 20

Grimpeurs, attention !

A l'identique de celui proposé à l'automne 2003, le Club proposera au printemps pochain un nouveau

Cycle de perfectionnement à l'escalade

(voir Paris-Chamomix n° 163, page 19).

Appelez le secrétariat pour connaître dates et modalités d'inscription.

Carnet

DÉCÈS

Raymond Eglin, accidentellement, le 5 novembre 2003 (voir page 20)

Dimanche 29 février

ROCHER CANON. Philippe Chevanne (à pied)

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Bois-le-Roi. Retour à définir. Rando pédestre. **M**

Dimanche 7 mars

MONT AIGU. Doug Evans (à pied)

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Fontainebleau. Retour à Paris : 18 h 44. Rando pédestre, **M**

Samedi 13 mars

FALAISES DE LA SEINE. Bernard Salmon

Collective en voitures. Deux débutants maximum. Renseignements et réservation auprès de Bernard (06 73 89 07 14) de 19 h à 21 h 30.

Dimanche 14 mars

BUTHIERS. Jean Musnier (à pied)

Paris-Lyon banlieue, RER D, 8 h 41 pour Malesherbes (rendez-vous à l'arrivée). Retour à Paris : 18 h 37. Rando pédestre. **M**

Dimanche 21 mars

MAINCOURT. Alain Faucher et Deke Dusinberre (à pied)

Châtelet, RER B, 9 h 11 pour Saint-Rémy-les-Chevreuse (arrivée à 9 h 57). Rando pédestre. **M**

Dimanche 28 mars

ROCHER MIGNOT. Michel Clerget et Philippe Boullier (à pied)

Paris-Austerlitz banlieue, RER C, 9 h 13 pour Lardy. Rando pédestre. **M**

Fontainebleau

Responsable de l'activité :

Alain Le Meur - Tél. 01 64 58 94 41

Responsable du programme :

Isabelle Bréant - Tél. 01 60 34 04 86

Nos sorties sont exclusivement réservées aux membres du Club Alpin majeurs et en possession de leur carte d'adhérent. Les rendez-vous sur place se font une heure après le départ de la porte d'Orléans (monument Leclerc, à 200 m au sud de la porte d'Orléans). Répartition des grimpeurs dans les voitures et partage des frais.

*Débutants, consultez le guide **Je débute** (au Club, rue Boissonnade) et n'hésitez pas à vous présenter au moniteur le jour de la sortie : bienvenue au Club !*

MERCREDI

Ces séances sans encadrement sont l'occasion de grimper au calme, mais pas seul, chacun suivant son niveau. Rendez-vous informels sur les sites suivants :

- 4 février : 91,1
- 11 février : Bas Cuvier
- 3 mars : Roche aux Sabots
- 10 mars : Bois Rond
- 17 mars : J.A. Martin
- 24 mars : Beauvais (route de Chevanne)
- 31 mars : Isatis
- 4 avril : vallée de la Mée

Pour plus de renseignements (fixer un rendez-vous plus précis, partager un véhicule...), contactez Hervé Hutin au 01 47 02 07 73, ou Alain Le Meur au 01 64 58 94 41.

SAMEDI

Rendez-vous porte d'Orléans au monument Leclerc (200 m au sud de la porte) à 10 h 30, ou à 11 h 30 sur place.

- 7 février : Le Rocher de Milly - Francis Decroix
- 14 février : 95,2 - Alain Kavenoky

- 21 février : Rocher Fin - Francis Decroix
- 28 février : Le Bas Cuvier
- 6 mars : L'Éléphant - Francis Decroix
- 13 mars : Le Cul de Chien - Alain Kavenoky
- 20 mars : La Canche aux Merciers - Richard Laval Francis Decroix (circuit Bleu)
- 27 mars : Diplodocus, Potala - Isabelle Bréant
- 3 avril : Buthiers-Malesherbes - Francis Decroix

DIMANCHES

Rendez-vous porte d'Orléans au monument Leclerc (200 m au sud de la porte) à 9 h 30, ou à 10 h 30 sur place.

- 1^{er} février : J.A. Martin - Marc Devauchelle
- 8 février : Gorges d'Aprémont - François Malé Christian Bonnet (manœuvres de cordes)
- 15 février : Isatis - Christian Bonnet
- 22 février : Beauvais-Nainville - Isabelle Bréant Laurent Faucheux (circuit Bleu)
- 29 février : Le Rocher Canon - Isabelle Bréant
- 7 mars : Le Rocher Fin - Alain Le Meur
- 14 mars : Diplodocus, Potala - Marc Devauchelle
- 21 mars : 95,2 - Alain Le Meur, Alain Kavenoky (circuit Bleu)
- 28 mars : Franchard Cuisinière - Laurent Faucheux

Destinations lointaines

Coordinatrice : Jeannine Illien

INDE

Avec le concours d'une agence locale

Kerala - Tamil Nadu

Dix jours de trek dans les collines plantées de thé et d'épices, visite de Pondichéry, Madras.
Du 14.3 au 5.4.2004 (IND.03)

Sikkim

Trek de dix-sept jours au pied du Kangchenjunga avec visite de Darjeeling et de Gangtok.
Du 4 au 22.4.2004 (IND.05)

Garhwal, les sources du Gange

Remontée depuis Rishikesh jusqu'à la source du Gange, visites de nombreux lieux saints.
Du 9 au 30.5.2004 (IND.06)

Grande traversée du Zaskar

Traversée de l'un des derniers royaumes tibétains. Fabuleux paysages, visites de monastères et de villages, où des populations vivent encore en autarcie.
Du 27.6 au 25.7.2004 (IND.07)

Ladakh, vallée de la Marka et lac Tsmoriri

Depuis Leh, au cœur du Ladakh, trois jours pour visiter des sites bouddhistes de la vallée, puis trek de onze jours.
Du 4 au 25.7.2004 (IND.08)

NÉPAL

Avec le concours d'une agence locale

Sanctuaire des Annapurnas

Ce trek vous fera pénétrer au cœur d'un des plus beaux massifs himalayens. Très belles forêts de rhododendrons et de bambous, cascades, sommets toujours très proches.
Du 14 au 18.3.2004 (NEP.23)

Langtang et Lacs de Gosainkung

Une occasion de découvrir d'autres visages du Népal : rizières, lacs sacrés, plateaux désertiques, très belles forêts de rhododendrons. Retour par les lacs de Gosainkung.
Du 14 au 28.3.2004 (NEP.24)

ACHETEZ VOS TOPOS AU CLUB !

- *Guide du Cosiroc (1999), 16,77 €*
- *Blocs en stock - Cuvier, 10,67 €*
- *Les Trois-Pignons (Cosiroc), 13,72 €*
- *Jardins secrets, l'autre Bleau, 7,62 €*
- *Escalade à Fontainebleau. Les plus beaux sites et blocs par J. Montchaussé et J. Godoffe. Arthaud (1999), 22,71 €*
- *Escalade à Bleau, tome II (Cosiroc), 18,30 €*
- *Cormot (C.A.F. Chalons-sur-Saône, 1999), 12,20 €*
- *Dentelles de Montmirail (C.A.F. Avignon, 1997), 13,72 €*
- *Fixin (C.A.F. Côte-d'Or, 1996), 13,72 €*
 - *Orpierre (2000), 12,20 €*
 - *Penbir (1996), 12,20 €*
- *Saffres (C.A.F. Côte-d'Or, 1993), 12,96 €*
 - *Saussois (1994), 11,43 €*
- *Surgy (C.A.F. de la Nièvre, 2000), 12,20 €*
 - *Verdon par D. Taupin (Cosiroc, 2000), 25,92 €*
- *Carte des sites naturels d'escalade, coéditée par l'IGN et le C.A.F., 3,35 €*
- *Carte de Bleau Top 25 IGN 2417 OT, 8,84 €*

Mini-format, 5,34 €

Ne parcourez pas les falaises en passant clandestin :
ACHETEZ LES TOPOS !

Vous participerez à l'équipement et encouragerez ainsi le développement et l'entretien de vos terrains de jeu. De nombreux autres topos sont en vente au Club, renseignez-vous !

Tour des Annapurnas

De 800 m, au départ, jusqu'au Thorung Pass à 5400 m, chaque étape est spectaculaire : des rizières aux hauts plateaux, en passant par les forêts de rhododendrons géants.
Du 28.3 au 18.4.2004 (NEP.25)

Camp de Base de l'Everest et lacs de Gokyo depuis Lukla

Des points de vues grandioses dans une vallée mythique, jusqu'à l'ascension (facile) du Gokyo Peak (5360 m) et du Kala Pattar (5630 m). Une des plus belles régions du Népal.
Du 28.3 au 18.4.2004 (NEP.26)

Arun Valley

Coordinatrice : C.A.F. IdF / Cathy Caudart
Trek à l'est du Népal, hors des sentiers battus, sur la trace des premiers explorateurs de l'Everest.
Du 18.4 au 9.5.2004 (NEP.27)

Kathmandu - Lhasa

Coordinateur : C.A.F. IdF / Roger Magaut
Tourisme dans la vallée de Kathmandu (les principaux sites seront visités), puis voyage vers le Tibet et ses monastères.
Du 30.5 au 13.6.2004 (NEP.28)

Avec le concours d'une agence locale

Dolpo

Région secrète, peu fréquentée, le Dolpo est constitué de vallées hors du temps, sillonnées par les caravanes de yacks. Visite du site magique de Phoksumdo.
Du 4 au 25.7.2004 (NEP.29)

Mont Kailash

Magnifique trek dans l'ouest du Tibet autour du mont Kailash, montagne sacrée. Nombreux monastères.
Du 4 au 25.7.2004 (NEP.30)

Mustang ancien royaume tibétain

Région très liée avec le Tibet, le Mustang, longtemps interdit aux touristes, offre à chaque étape des paysages sans cesse renouvelés dans la proximité des hauts sommets.
Du 1^{er} au 22.8.2004 (NEP.31)

Mont Kailash + Tourisme Tibet

Même trek que celui du mont Kailash (voir ci-dessus), avec en plus un circuit touristique au Tibet. Visite de Lhasa.
Du 1^{er} au 29.8.2004 (NEP.32)

Mont Kailash + Lhasa par Simikot

Trek au départ du Népal vers le mont Kailash, traversée du Tibet jusqu'à Lhasa.
Du 29.8 au 26.9.2004 (NEP.33)

TANZANIE

Mont Kenya - Kilimandjaro (voie Rongoi) - Réserves

Avec le concours d'une agence locale
Deux ascensions exceptionnelles, dont le Kilimandjaro hors des voies habituelles.
Du 18.7 au 4.8.2004 (TAN.02)

TURQUIE

Avec le concours d'une agence locale

VTT - La route des nomades et la région des lacs

Avec le concours d'une agence locale
Du 9 au 18.4.2004 (TUR.03)

La Cappadoce à pied

Balade dans les paysages lunaires de la Cappadoce. Découvertes, par des sentiers accessibles qu'à pied, loin des flots touristiques, d'un monde rural et ses jardins secrets.
Du 10 au 17.4.2004 (TUR.04)

La Cappadoce à VTT

Coordinateur : C.A.F. IdF / Roger Magaut
Découverte des paysages de la Cappadoce et de son habitat.
Du 17 au 24.4.2004 (TUR.05)

Mont Ararat

Coordinateur : C.A.F. IdF / Ibrahim Ay
L'ascension du mont Ararat, sommet mythique et volcan majestueux de basalte noir, ne présente pas de difficultés.
Du 10 au 17.7.2004 (TUR.07)





Taurus, Cappadoce et volcan Hassandag

Avec le concours d'une agence locale
Marche dans le massif calcaire du Taurus, traversée nord-sud par le plateau des Sept lacs, avec muletiers. Ascension facile du volcan éteint d'Hassandag qui a donné naissance aux paysages extraordinaires de la Cappadoce.
Du 17 au 30.7.2004 (TUR.08)

Ascension du mont Ararat et de la chaîne Pontique

Coordinateur : C.A.F. IdF / Ibrahim Ay
Trek d'altitude sans difficulté technique
Du 17.7 au 1.8.2004 (TUR.09)

BULGARIE

Lumière des Balkans

Avec le concours d'une agence locale
Randonnée pédestre dans les plus belles montagnes de Bulgarie et dans le massif sauvage des Balkans et le Parc national du Pirin. Visite du monastère de Rila et de la capitale Sofia.
Du 13 au 26.6.2004 (BUL.01)

SLOVAQUIE

Les plus belles vues des montagnes slovaques

Avec le concours d'une agence locale
Montagne et Culture. Traversée d'une partie de la crête des Tatras et randonnée dans les Tatras de l'Ouest.
Ascension du Rozsutec.
Du 4 au 13.7.2004 (SLO.01)

A travers les Carpates Slovaques

Du 22 au 31.8.2004 (SLO.03)

PÉROU

Avec le concours d'une agence locale

Randos et cultures au Pérou

Lima, canyon de Colca, Vallée Sacrée, Machu Picchu, Cuzco, Calca, Uchuyusco, lac Titicaca, île de Taquille.
Du 7 au 28.8.2004 (PER.01)

Tour de la Cordillère Blanche

Trek à travers la Cordillère Blanche
Du 7 au 28.8.2004 (PER.02)

Tour de la Cordillère Huayhuash

Trek à travers la Cordillère Huayhuash
Du 4 au 25.9.2004 (PER.04)

BOLIVIE

Avec le concours d'une agence locale

Sur l'Altiplano - Déserts et volcans

Tiwanaku, lac Titicaca, Sucre, Potosi, traversée de l'Altiplano en 4x4, Tupiza, Parc national Eduardo Avaroa, Lipez, Salar de Uyuni, ascension du Licancabur et du Mirador du Tunupa. Randonnée dans le Parc du Sajama, ascension du Parínacota
Du 7 au 29.8.2004 (BOL.02)

La Transcordillère Royale

La Paz, vallée de la Luna, Tiwanaku, lac Titicaca, trek à travers la Cordillère Royale, ascension du Huayna Potosi (6088 m)
Du 10.7 au 1.8.2004 (BOL.03)

ÉTATS-UNIS

Trekking dans les Wind River Mountains (Wyoming)

Avec le concours d'une agence locale
Les Wind River Mountains sont une chaîne de montagnes sauvages dans le Wyoming, au sud de Jackson Hole et de Grand Teton. Les montagnes sont des murailles de granit semblables à celles du Parc national du Yosemite. Les Wind Mountains ont le statut de «terre sauvage», ce qui signifie qu'il n'y a ni routes, ni développement touristique, ni engins motorisés. Trois jours de camping prévus dans le Yellowstone National Park.
Du 28.8 au 11.9.2004 (USA.01)

MAROC

Avec le concours d'une agence locale

D'jbel Siroua

Six jours de randonnée pédestre dans un massif volcanique. Une journée de tourisme à Marrakech.
Du 25.4 au 2.5.2004 (MAR.03)

Ski



La brochure **Neiges 2004**, programme des activités hivernales du C.A.F. IdF, est disponible sur simple demande.

Raquettes à neige

31 janvier - 1^{er} février Raquettes Igloo (Jura ou Vercors)

Michel Lohier

6 au 8 février

Jura : col de la Givrine, col de la Faucille

Giuseppe Gagliano

21 au 28 février

Raquettes au pays des cadrans solaires

Michel Lohier

5 au 8 mars

Queyras

Philippe Mosnier

12 au 15 mars

Massif des Aravis

Eliane Benaise
Jean-Claude Duchemin

Ski de fond

Responsable de l'activité :
Sylvaine Grangerat

INITIATION AU SKI DE FOND

• À La Pesse (Jura Sud)

Sortie F209 - 7-8 février 2004

• Aux Rousses (Jura)

Sortie F213 - 28-29 février 2004

Rando Atlantique

D'Essaouira à Tillelt, entre dunes et plages, randonnée le long de l'océan au milieu des villages de pêcheurs. Baignades, grillades, bivouac sur les plages.
Du 25.4 au 2.5.2004 (MAR.04)

Vallée des Roses

Coordinateur : C.A.F. IdF / Roger Magaut
Souq d'Imzil, El Hot, Timstigit, Oued M'goun, vallée jusqu'à Qalaa't M'Gouna.
Du 1^{er} au 8.5.2004 (MAR.05)

Le Sahara Marocain

Coordinateur : C.A.F. IdF / Roger Magaut
Rando Chamelière. De Oum Jrane à El Fecht, de palmeraies en tamaris et acacias, d'ergs en regs, découverte à pied du Sud Marocain.
Du 8 au 15.5.2004 (MAR.06)

Avec le concours d'une agence locale

Haut Atlas : massif du M'goun

Randonnée pédestre avec sommet
Douze jours de randonnée modérée dans le Haut Atlas Central où se dressent de nombreux sommets avoisinant les 4000 m. Vallées isolées et oasis prospères. Ascension facile du M'goun (4068 m). Deux journées de tourisme à Marrakech.
Du 16 au 30.5.2004 (MAR.07)

Haut Atlas : massif du Toubkal

Randonnée pédestre avec sommet
Randonnée de six jours pour atteindre le plus haut sommet d'Afrique du Nord (4167 m). Par des sentiers escarpés, vous pénétrerez dans les vallées reculées où s'accrochent de minuscules villages. Une journée de tourisme à Marrakech.
Du 30.5 au 6.6.2004 (MAR.08)

Grande Traversée pédestre est-ouest de l'Atlas

Grande Traversée de l'Atlas, d'Aaghbala à Télouet. Dix-huit jours de randonnée variée et grandiose avec succession de gorges profondes, de crêtes découpées, de cascades et de villages pittoresques. Visite de Marrakech.
Du 1^{er} au 22.8.2004 (MAR.09)

Le programme des Destinations lointaines 2004 est présenté dans la brochure Neiges 2004, disponible auprès du secrétariat du C.A.F. Ile-de-France. Une fiche de renseignements est éditée pour chaque destination.

Alpinisme

Responsable de l'activité : Philippe Cartier
Tél. 01 41 95 03 68

Demandez la fiche programme au secrétariat, notamment pour connaître les conditions d'inscription et de désistement, avant de vous inscrire.

ALP 03 - 31 janvier - 1^{er} février

Sancy (Massif central) : couloirs de neige

Niveau AD à D - 6 participants - Déplacement en voitures
Encadrants : Ph. Cartier, J.-P. Mazier, N. Chamoux

ALP 04 - 14 au 16 février

Cascades au Val de Cogne (Italie)

8 participants - Déplacement en voitures
Encadrants : Ph. Cartier, J.-P. Mazier, N. Chamoux, P. Hartemann

ALP 05 - 28 février au 1^{er} mars

Cascades au Val de Cogne (Italie)

6 participants - Déplacement en voitures
Encadrants : Ph. Cartier, J.-P. Mazier, N. Chamoux

ALP 06 - 27-28 mars

Chamonix - Goulottes de niveau TD-

4 participants - Déplacement en car-couchettes (70 €)
Encadrants : Ph. Cartier, N. Chamoux

Parapente

Responsable de l'activité :
Philippe Haguenauer
 Tél. 06 83 21 74 52
 Mel : haguenauer@free.fr

Toute l'année, les pilotes autonomes disponibles imaginent et proposent des projets soit d'exercices de gonflage en région parisienne, soit des sorties sur sites, para-rando, para-ski, paralpinisme, suivant le nombre de jours et les conditions météo du moment. Ces propositions sont discutées aux réunions de club, ou signalées par courriel ou à l'aide du Mémophone (accessible par le 3672).

Numéro de boîte = **142027594#** - Code secret = **9999#**, pour les décisions de dernière minute.

Nous vous rappelons que les sorties sont des rendez-vous sans encadrement, proposées aux pilotes brevetés ou possédant un niveau de formation et de pratique autonome pour décoller, voler et atterrir sans aide radio sous leur entière responsabilité.

Durant l'hiver, nous réagissons aux opportunités que nous laissera la météo.

Pour mieux nous connaître, vous pouvez nous rejoindre **le premier mardi de chaque mois** au siège du C.A.F. (12, rue Boissonnade) ou me contacter par courriel ou par téléphone.

Jeunes

Responsable : **François Henrion**
 Répondeur-fax : 01 48 65 84 43 ou 04 92 45 82 95
 Mel : cafhenrion@libertysurf

*L'offre du C.A.F. Ile-de-France pour les jeunes de 8 à 20 ans durant les vacances de printemps 2004 est présentée dans la brochure **Neiges 2004**, disponible auprès du secrétariat du Club.*

Spéléologie

SPÉLÉO CLUB DE PARIS (S.C.P.)

Groupe spéléologique du Club Alpin Français d'Ile-de-France

Responsable de l'activité (président) : **Daniel Teyssier**
 Tél. 06 74 45 08 11 - Courriel : spelaion@free.fr

- Vice-président : Jacques Chabert
 jacques.chabert@noos.fr - Tél. 01 46 28 57 45
- Site internet : <http://membres.lycos.fr/scp/index.html>
 Webmestre : Olivier Forgeot - olivier.forgeot@free.fr
- Responsable matériel : Jacques Beilin - beilin@esng.ign.fr

ACTIVITÉS

- **Entraînement aux techniques d'escalade artificielle** sur mur au gymnase de la Ville de Paris, 5 rue des Lilas (métro : «Place des Fêtes»), les premier et troisième jeudis du mois, hors vacances scolaires, à partir de 19 h 15.
- **Entraînement en plein air** en forêt de Fontainebleau, à Méry-sur-Oise et au spéléodrome de Rosny-sous-Bois.
- Sorties «classiques» dans la Meuse, en Côte-d'Or, dans le massif du Jura, le Lot, la Chartreuse, le Vercors, la Wallonie...
- **Visite-découverte** des nombreuses carrières franciliennes.
- **Programme** publié mensuellement dans la feuille de liaison, *La Lettre du Spéléo Club de Paris*, et repris sur le site Web.
- **14-15 février** : La Laide Fosse (Wallonie - Belgique)

ORIENTATIONS

Le rassemblement 2004 des Spéléo-clubs alpins français sera organisé par le SCP, avec la collaboration des spéléos belges et lillois, et aura lieu à Han-sur-Lesse (Belgique, Wallonie). Il se tiendra durant le pont de l'Ascension. Réservez dès maintenant vos vacances !

Autres Associations C.A.F. en Ile-de-France

Val-de-Marne

2, rue Tirard - 94000 Créteil

- Programme des activités du Club consultable sur répondeur 24 h/24 au 01 41 50 15 94.
- Escalade au «Mur de Vitry» chaque mercredi de 19 à 22 heures. Gymnase du Port-à-l'Anglais, rue Charles-Fourier à Vitry-sur-Seine.
- **Contacts** :
 Bruno Gaudry - Tél. 01 45 47 52 40
 Jean-Marie Lasseur - Tél. 01 48 31 99 98
 Claude Schrimpf - Tél. 01 45 69 12 69
 Jean-François Thévenart - Tél. 01 46 81 83 05

Saint-Germain-en-Laye

Pour tout savoir sur nos activités, vous pouvez consulter notre répondeur téléphonique 24 h sur 24 : **01 39 21 84 64**

- Sorties escalade, randonnée et VTT le dimanche et le week-end
- Notre adresse : C.A.F. - 3, rue de la République - 78100 Saint-Germain-en-Laye
- Site web : <http://www.multimania.com/cafstger>
- Autres sorties possibles en escalade pour ceux qui habitent Roissy-en-France et les environs.
 Contact : Vincent Renault au 01 34 29 87 84

Versailles

- Les rendez-vous pour Fontainebleau sont le dimanche matin à 9 heures, à Versailles, devant la place d'Armes au niveau de la ligne de bus 171 du terminus RATP, sur l'avenue de Paris, face au château sur la gauche. N'hésitez pas à nous téléphoner avant les sorties.

Pour toute correspondance : Pierre Bedin - 2 bis, rue de la Paix - 78130 Les Mureaux
 Contact par internet : pierre-patricia@wanadoo.fr

■ RANDONNÉE ET ESCALADE :

Pierre Bedin - Tél. 01 30 22 18 41 (dom.) de 18 h à 19 h 30 (répondeur) ou 06 74 81 44 05 (port.)
 N'hésitez pas à nous contacter pour connaître les sorties prévues.

Pays de Fontainebleau

Maison des Associations - 6, rue du Mont Ussy - 77300 Fontainebleau
 Mèl : caf77@free.fr - Site Web : <http://caf77.free.fr>

Pour tout renseignement, vous pouvez appeler :

Patrice Bruant : 01 60 72 82 82
 Christian Chapiro : 01 60 69 15 20
 Dominique Colson : 01 64 09 33 71
 Benoît Sénéchal : 01 60 59 10 20

Nos activités, souvent de demi-journée, sont conçues particulièrement pour les Cafistes habitant dans la région de Fontainebleau, avec des rendez-vous sur place. Le programme trimestriel complet pour nos adhérents est adressé sur demande aux membres des autres C.A.F. Il est aussi disponible sur notre site web.

Réunions mensuelles à 20 h 30, le troisième mercredi du mois normalement, à la Maison des Associations de Fontainebleau ou FLC, 6 rue du Mont Ussy (salle Madagascar, 2^e ét.).
 Des permanences sont également organisées le premier mercredi du mois de 19 h à 20 h.

■ ESCALADE

- **En falaise.**
- **Sur blocs**, tous les samedis et dimanches, avec certaines séances ouvertes aux mineurs de 14 ans

Marne-la-Vallée

13, allée Gaston Bachelard - 77186 Noisiel
caf-mlv@wanadoo.fr ou domirolland@wanadoo.fr

Pour tout renseignement sur les activités, vous pouvez contacter : M. Rolland - 01 60 06 25 04 - M. Albesa - 01 60 08 50 31 - M. Seyer - 01 60 06 72 14 - Mme Serre - 01 64 30 85 91

révolus, sous conditions (contact obligatoire de l'encadrant pour accord).

- **Escalade jeunes** : deux groupes d'âge à partir de 9 ans le samedi après-midi sur mur d'escalade à Avon ou sur blocs. Nos capacités d'accueil (18 places) sont limitées (liste d'attente).

■ VTT

Le Club propose également des activités VTT. Pour y participer, prendre contact avec nous.

■ RANDONNÉE PÉDESTRE

Tous les dimanches en principe, avec notamment sorties régulières «Familles» (enfants avec parents, à partir de 4 ans). Sont également programmées des sorties «curieux de nature» dont le but est de faire découvrir les zones méconnues de la forêt de Fontainebleau.

Il est également programmé des randonnées dans les départements voisins. Compte tenu des aléas climatiques, le lieu de la randonnée peut être changé au dernier moment. Pour ces sorties, il faut s'inscrire au préalable auprès de l'organisateur.

CYCLE D'INITIATION À L'ESCALADE

SESSION DE PRINTEMPS

Responsable : Jean-François Caille

La forêt de Fontainebleau est le plus beau site d'escalade sur blocs connu sur cette planète et nous y organisons chaque année deux sessions d'initiation, à l'automne et au printemps.

Vous pourrez y acquérir un excellent niveau technique et aborder ensuite l'escalade en falaise, puis la montagne.

Nous vous attendons nombreux pour quelques dimanches en forêt, loin du bruit et de la ville.

■ ORGANISATION DU CYCLE

Le cycle comprend sept dimanches à Fontainebleau et un week-end en falaise.

- Sept départs en car de la place Denfert-Rochereau à 8 h 30 (rendez-vous à 8 h 15).
- Un week-end en falaise en voiture individuelle.

Un moniteur bénévole encadre chaque groupe de quatre à cinq participants dont il assure la progression pendant toute la durée du stage.

■ INDISPENSABLE DANS LE SAC

- Les chaussons d'escalade (une taille bien ajustée).
- Des vêtements amples : un pantalon trop serré entrave les mouvements.
- De quoi se protéger de la pluie (et du soleil).
- Une nourriture saine et abondante. Nous prendrons le temps de nous restaurer.
- Pour une bonne adhérence sur le rocher, il faut avoir des semelles propres ; pensez au chiffon, ou mieux, au tapis.

■ INSCRIPTIONS

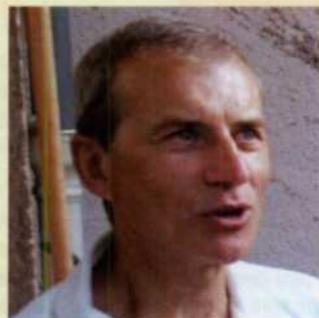
Auprès du secrétariat (accueil du C.A.F. Ile-de-France - 12, rue Boissonade - 75014 Paris - Tél. répondeur : 01 42 18 20 00)

Coût : 92 €, comprenant l'inscription et les sorties en car. Sortie falaise en sus. Il est rappelé que l'inscription est exclusivement personnelle.

Le cycle débute mi-mars.

Inscriptions dès le 15 janvier à l'accueil.

Nous vous attendons !



Raymond Eglin nous a quittés

Raymond Eglin nous a fait faux bond le 5 novembre dernier. Sa vie a basculé lors d'une banale chute, aux conséquences dramatiques, en salle d'escalade.

Compagnons de cordée depuis dix ans, mais aussi beaucoup plus que cela (la corde crée des liens de camaraderie irremplaçables), nous avons partagé ensemble la passion de la montagne dans les Alpes et à l'étranger, de l'escalade en falaise, des week-ends, des vacances en famille, les entraînements en salle et sur les blocs de Fontainebleau – quoique les blocs n'étaient pas sa tasse de thé...
Initiateur au C.A.F. Ile-de-France, nombre d'entre vous l'ont croisé à l'occasion des sorties alpinisme et, ces dernières années, en cascade de glace.

Son dernier week-end d'encadrant était le 20-21 septembre : la voie de Galbert et la Persévérance dans les Aiguilles Rouges.

Le souvenir qui restera est celui d'un « personnage » qui aimait faire partager sa passion, curieux de tout, qui allait à la rencontre des autres êtres humains. La montagne, les voyages – avec pour point de départ l'aspect sportif – en étaient le prétexte.

A 57 ans, il avait plein de projets mais le destin en a décidé autrement ; pour ma part, j'ai beaucoup de mal à l'accepter.

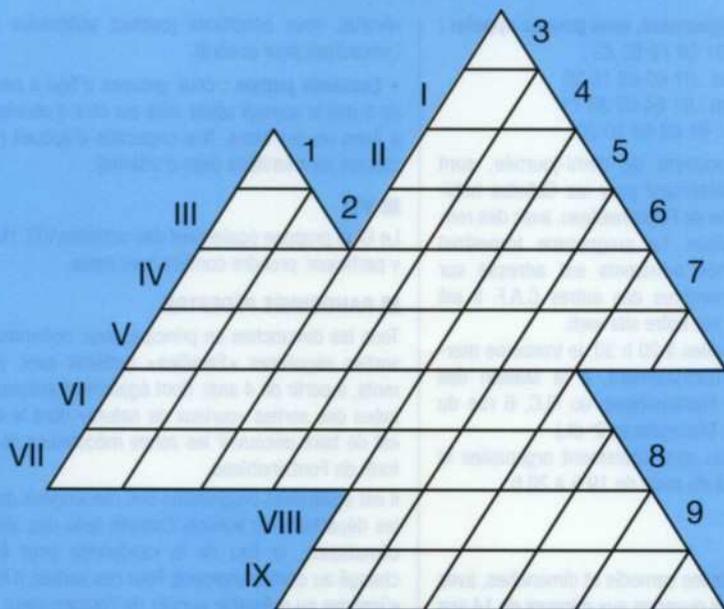
Toutes mes pensées vont aussi à ses proches : Christine, Odile, Olga, Jean-Lou, Olivier...

Au revoir Raymond

Daniel Jourdin

Les mots croisés

de Georges Saut



Horizontalement

- I Première dans le Dru
- II Considérée comme la première...
- III Souvent après ça
- IV As pour les initiés
- V Utiles en montagne
- VI Fréquents en montagne
- VII Peut qualifier un nerf
- VIII En Provence ou chez soi
- IX Toujours bienvenues

Obliquement

- 1 - Fais venir la corde
- 2 - Ce chiffre l'est
- 3 - Inscription à un club
- 4 - ... par la corde, s'ils dévissent
- 5 - Dirige
- 6 - Peut qualifier un effort très soutenu chez les grimpeurs de haut niveau
- 7 - Pour désigner - Voit venir le grain
- 8 - Tombe sans bruit sur Londres
- 9 - Un grand club l'est en 1874

Randonnée



Depuis le Puy Mary,
les Fours de Peyre-Arse

LE DERNIER TOPO DE DANIEL

Une traversée du **Puy Mary** (Cantal)

Pour reposer vos avant-bras...

C'est connu, au bout de journées d'escalade musclée, on finit par «avoir les avant-bras comme des bouteilles». Et puis même, on peut avoir envie, un jour de beau temps, de faire une pause dans l'escalade et faire un peu de rando dans de très beaux paysages.

Pour cela, rien de tel que la carte IGN TOP 25 des Monts du Cantal (2435 OT). Mais, comme vous lisez un topo labellisé par la «prestigieuse» Fédération française de la montagne et de l'escalade, on ne va quand même pas vous suggérer une gentille promenade digestive comme la voie normale (et sécurisée) de l'incontournable Puy Mary, mais une grosse rando à la fois sportive et magnifique (par beau temps s'entend). Alors voici la recette.

D'Aurillac, prenez la direction «Puy Mary» jusqu'au hameau de Mandailles et parquez devant un bistrot appelé «le Bout du monde» (tout un programme!), de préférence le matin à l'aube.

De là, un sentier balisé vous conduit au Puy de Chavaroché (800 mètres de dénivellée, pour vous échauffer). Continuez par le GR 400 en direction du Puy Mary, sommet aussi évident que le Cervin à Zermatt. Vous traversez la seule route de la journée, la D17, et au lieu de

Moment d'émotion quand je reçus, à la rentrée, un spécimen du nouveau «Guide d'escalade dans le Cantal» accompagné d'un petit mot gentil de l'auteur, Daniel Taupin, m'invitant à aller découvrir ces falaises en sa compagnie.

Cette proposition ne se concrétisera pas : Daniel nous avait quittés quelques jours plus tôt. Extraite de ce topo, nous publions aujourd'hui la traversée du sommet emblématique de la région qu'il présentait comme une alternative à l'escalade.

Une «grosse rando» hors des sentiers battus comme Daniel les appréciait tant.

Monique Rebiffé

suivre les voitures vers le Pas de Peyrol et ses foules, vous montez directement au Puy Mary par son arête sud-ouest en passant par le sommet de Roche Noire puis des pentes d'herbes hautes et glissantes (chaussures de montagne nécessaires) pour rejoindre la voie normale à 10 m sous le sommet du Puy Mary. Suivre vers l'est le GR4, via la Brèche de Rolland (deux ou trois pas d'escalade facile) et le quitter pour monter au sommet du Puy de Peyre-Arse et son altitude extrême de 1805 m (masque à oxygène facultatif).

Redescendre de l'autre côté, passer le col de Cabre et monter à vue au Puy de Bataillouse que l'on traverse en direc-

tion du Puy Griou, en restant sur le flanc ouest pour éviter la vue sur les remontées mécaniques de Super-Lioran.

Montée au Puy Griou par la voie normale (dalles de phonolite, en adhérence, qui effraient maints touristes). Si vous savez grimper, vous pouvez redescendre par un couloir et des dalles en versant sud-ouest sur sa rive gauche, sinon faites le tour.

Ne pas redescendre directement dans la vallée par le sentier direct sous peine de devoir faire 3 kilomètres sur une route dangereuse pour les piétons, mais continuer 1 kilomètre au-delà du Puy de l'Uyclade pour prendre un sentier de PR qui, par des lacets interminables, finit par vous ramener à Mandailles.

En résumé : environ 28 km de distance, plus 1700 à 1800 m de dénivellée, 9 à 12 heures pour un marcheur entraîné. Attention : les rares échappatoires utilisent des routes dangereuses à cause de la circulation automobile. Aucun point d'eau ni ravitaillement, sauf détour au Pas de Peyrol.

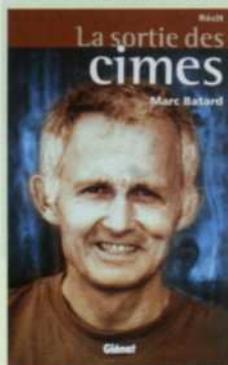
Daniel Taupin

■ Cet itinéraire est publié avec l'aimable autorisation du Cosiroc et du C.D. FFME Cantal, co-éditeurs du guide «Escalade Cantal», paru en juillet 2003

Chronique des Livres

Pléthore de livres, ce trimestre ? Disons plutôt abondance, c'est positif.

La Sortie des cimes, récit de Marc Batard, Glénat. On lit couramment une biographie d'auteur ou d'artiste, mais plus rarement celle d'un alpiniste. Généralement, ce dernier s'applique plutôt à raconter ses exploits. Batard, lui, non seulement évoque ses prouesses, mais parle de lui et même fournit des renseignements très intimes. Certains aveux du recordman de l'Everest choqueront sans doute quelques lecteurs. Mais ce que l'on apprécie particulièrement dans ce récit,



c'est la sincérité brutale de Batard qui n'hésite pas à avouer des défauts dont il semble très conscient. Un bon livre, donc, qui se dévore.

Histoire de l'alpinisme, Roger Frison-Roche et Serge Jouty (Arthaud). Un as de l'alpinisme, un journaliste très averti du sujet. L'alpinisme est relaté ici depuis ce qu'on peut supposer son origine. En fait, c'est depuis la conquête du mont Blanc que les détails affluent. D'autres chapitres sont pleins d'intérêt, tels l'âge d'or, l'alpinisme sans guide, la relève française pour n'en citer que quelques-uns. Les enchaînements suscitent tout un développement. En ce qui concerne le terme «alpinisme» lui-même, les auteurs font remarquer que son choix est né du fait que c'est effectivement dans les Alpes et non dans les Pyrénées que ce sport s'est développé. Quant aux photos, elles sont innombrables, en couleur ou en noir et blanc, de formats différents. Certaines sont splendides.

L'Alpe - 21 artistes au sommet, Glénat - Musée Dauphinois. Il serait présomptueux d'avancer que le paysage alpin génère automatiquement des œuvres d'art. Les artistes du mont Bégo et du Val Canonica ont certainement répondu à des mobiles d'ordre religieux. Leurs œuvres, en tout cas, nous touchent. On se surprend à noter que le paysage alpin a inspiré des artistes tels que Dürer ou Conrad Witz, qui a choisi le Léman comme toile de fond, mais c'est plus tard que l'identification d'un lien a été réellement démontrée. La Maison de

Savoie s'est montrée fortement inspiratrice, et on ne compte plus les jubés, prédelles ou triptyques nés à son instigation. Notons qu'il y eut un Barbizon alpin, en l'occurrence Proveysieux. Et nombreux sont les peintres contemporains qui trouvent dans la chaîne alpine des motifs d'inspiration.

Merveilles des chemins de Compostelle, Patrick Huchet, photos de Yvon Boëlle. Collection «Beaux livres», Ouest-France.



Les auteurs ont fait publier précédemment des ouvrages sur le même sujet. Parlant à la première personne, Patrick Huchet prend soin de rappeler qu'en fait il n'y a pas eu, à proprement parler, de chemin de Compostelle, mais des itinéraires spécialement tracés. Ici, l'auteur s'arrête sur des lieux de passage ou cite des faits qui leur sont relatifs. Il s'attarde sur les motifs de dévotion. Il est également question de reliques, de chasses. Les photos sont superbes.

Oratoires et chapelles de Sixt-Fer-à-Cheval, par Dominique Thévenot. Nous avons parlé de cet ouvrage après que l'auteur nous l'eût présenté, alors qu'il n'en était pas encore à son aspect définitif. Il ne se présente d'ailleurs pas comme un livre classique, décrivant les édifices d'abord à l'ouest des Tines. Un tableau récapitulatif regroupe les divers sujets de visite.

Villages des Alpes - A. Colombo, P. Gargiglio, G. Gianozza - Flammarion. Il faut reconnaître que les problèmes de construction des maisons alpines dominent dans ce livre avec une abondance d'exemples très précis. Autre remarque: le mode de vie de certaines communautés montagnardes n'a guère évolué. La majeure partie de ce livre concerne la civilisation Walser, migrants d'altitude, qui s'est développée jusqu'aux portes du Tirol et dont on visite le musée de Macucagna. Les photos sont nombreuses. À noter le rappel de l'existence d'un cercle mégalithique au col du Petit Saint-Bernard.

Trekkings autour du monde, «Aventures et découvertes», ouvrage collectif dirigé par Jack Jackson, Ouest-France. Reconnaissons que pour la première fois dans le domaine de la longue expédition, on trouve une explication valable du trekking. Les auteurs laissent d'ailleurs entendre que son but n'est pas uniquement de marcher et de prendre des photos. Certaines illustrations nous autorisent même à penser qu'une expé-

dition du type Croisière Jaune entre dans cette catégorie. L'Amérique du Nord et le Toit du monde occupent le maximum de place ici. Mais, surprise, le chemin de Compostelle y est consigné.

Animaux des Alpes, Claude Morerod. Voici un beau livre d'images dont l'auteur est un inlassable visiteur de la montagne. Ce photographe helvétique, dont les photos sont prises dans plusieurs pays d'Europe, a promené inlassablement ses objectifs et nous fournit ici une copieuse collection d'instantanés splendides classés par thèmes. Le texte est très limité, assujéti à l'explication de l'image.

Nouvelles Pyrénées, Jean-Paul Flamand, photographies de Serge Thierry, Glénat. C'est ce qu'on appelle une enquête-reportage menée auprès d'éleveurs, de vigneron, de pisciculteurs, de fromagers, tous animés d'un dynamisme flatteur et aptes à donner du monde pyrénéen contemporain une idée hautement positive. Les photographies, elles, n'ont pas été choisies au hasard et sont étroitement liées à des visites d'entreprises ou d'élevages.

Au Pays des merveilles - Beaux sites naturels du Maroc - Eric Muller, Arthaud. Rien qui s'apparente ici à une nature domptée et artificielle. La beauté à l'état pur, qu'il s'agisse de la montagne avec des pans rugueux, arides, des canyons, des vallées colorées. Il est dit dans le texte qu'il existe là un creuset de richesses naturelles. Le texte est admirablement rédigé et les photos en couleurs l'assistent avec bonheur. Une solide invitation au voyage.

Voyage en Afghanistan, Didier Lefèvre, Ouest-France.



Ce photographe fait ici office de reporter. Il nous livre un récit vivant, placé sous le signe de l'instantané, fabriqué à l'aide de phrases juxtaposées avec l'emploi préférentiel du présent de narration, ce qui le rend nerveux, vivant. Au fil des pages, on est en rapport avec la vie afghane. Les photos sont en noir et blanc.

Namibie - Le désert de la vie, Bernadette Gilbertas (Nathan). Incroyable, extraordinaire, déconcertant : on cherche ses mots pour traduire l'impression produite à la fois par le texte et par l'image. Les photos d'Olivier Grunewald sont stupéfiantes. Quelle est donc cette contrée qui tient du désert, de la lande, qui offre les aspects les plus divers, les plus inédits ? Devant certaines photos, on évoque les toiles des surréalistes, Max Ernst ou Tanguy.

Népal, espaces naturels, Nathan. Ce n'est pas un simple album, mais un superbe ensemble composé de deux petits guides et d'un volume où cohabitent un texte très documenté et des images qui font rêver. Une savante armature encadre ces trois documents conférant à cette cohabitation une qualité hors classe.

Le Bois et l'homme, ouvrage collectif paru chez Nathan sous la direction de Bruno Goffi, avec la collaboration de près de vingt personnes. C'est un somptueux ouvrage, imposant, traitant du bois dès son origine. Nous sommes transportés dans diverses forêts, relevant de conditions climatiques différentes, et il est fortement question d'exploitation. Les détails à ce sujet, sur l'industrie, sur les meubles sont innombrables, accompagnés de très belles photos.

Un Nouveau Climat, J. Buboïs, P. Lefèvre, éditions de La Martinière. Impossible de nier les modifications climatiques actuelles et voici un ouvrage qui s'attarde à essayer d'expliquer, de noter mille faits, qu'il s'agisse de la température, de la mer, des glaces et même des arbres lesquels semblent devenus plus gros. Reste que le globe est en pleine évolution.

Mentionnons encore :

- **Cuisine de montagne**, Flammarion. Cuisine de terroir, charcuteries, fromages, avec notamment des raclettes et des fondues, et naturellement des desserts succulents.

- **40 créations originales pour une ambiance montagnarde**. Le terme ambiance laisse ici entendre que ces articles (faux cuir, bronze, toile décorée) sont aptes à décorer un intérieur de montagne.

- **L'Archéologie**, Ada Gobuci, Solar. Une suite de notations sur les civilisations qui se sont succédé.

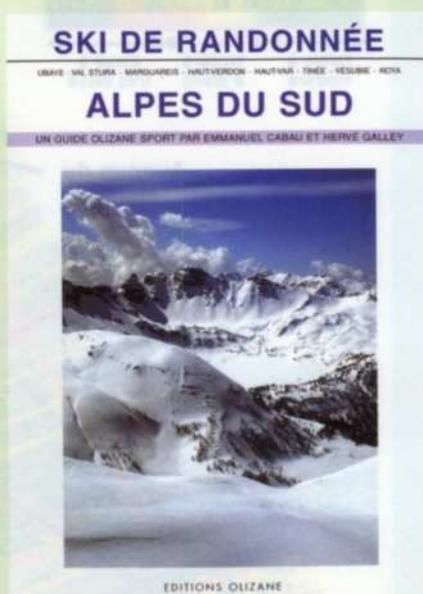
- **L'Impressionnisme**, Simona Bartolena, Solar. D'abord les devanciers des grands impressionnistes, les résistances, les obstacles face à une opinion au début hostile. Les différents artistes sont ensuite passés en revue.

DANS LES PÉRIODIQUES

Parmi les publications reçues, conseillons la lecture de *Vertical* qui s'intéresse à l'Eiger, à l'escalade dans les Pyrénées aragonaises, s'attarde avec de belles photos sur le plateau d'Emparis et s'insinue dans les gorges du Tarn. Enfin, pas de balise dans le Karakorum.

Un spécial Neiges d'*Alpinisme & Randonnée* avec des réveillons insolites et des invitations à des randonnées à ski dans le Dévoluy, en Chartreuse, en Haute-Savoie et dans le Valais. Et tout un reportage sur la terre des Cathares. ■

Monique Rebiffé



Ski de randonnée - Alpes du Sud
Hervé Galley et Emmanuel Cabau
Ed. Olizane, Genève, 2003

C'était le dernier maillon manquant de la chaîne des Alpes françaises parcourues par les skieurs de randonnée. Lacune comblée grâce à ce guide qui couvre les Alpes-Maritimes, les Alpes-de-Haute-Provence et le Val Stura italien. On retrouve la même précision (suisse ?) dans les fiches techniques et cartes-croquis décrivant ces 376 courses de tous niveaux, le tout agrémenté de belles illustrations. À côté

des grandes classiques, on se réjouira de l'effort fourni par les auteurs pour nous dévoiler quelques itinéraires inédits et des traversées qui jouent à saute-mouton sur la chaîne frontrière et où l'utilisation des nouvelles cartes *Alpes Sans Frontières* s'avèrera indispensable.

Également disponibles dans la même collection «Ski de randonnée» : Hautes-Alpes, Isère, Savoie, Haute-Savoie/ Mont-Blanc, Ouest Suisse, Valais Central, Haut Valais, ce qui permet de rêver à des traversées au long cours de la Méditerranée au col de la Furka.

Dans le même registre, également récent et tout aussi indispensable :

Les plus belles randonnées à ski de Suisse par F. Scanavino, F. Gansser et W. Auf der Maur (éd. Club alpin suisse, Berne, 2003)

En un seul volume, une sélection des randonnées les plus intéressantes de chaque région, ce qui représente déjà 450 itinéraires !

Renseignements pratiques, photos avec tracés, pictogrammes, suggestions de circuits de plusieurs jours... l'ouvrage est particulièrement clair et précis et s'avère précieux concernant la Suisse orientale car rédigé en français. Décidément, pour le ski, la Suisse reste vraiment une valeur sûre, pour le chocolat aussi d'ailleurs.

Annick Mouraret

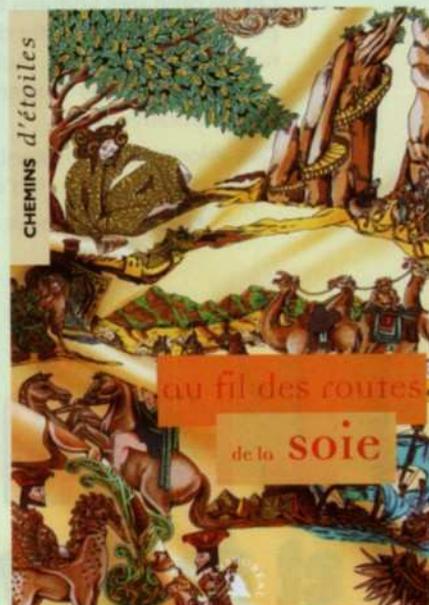
Il existe des éditeurs passionnés, trop à l'ombre de la notoriété des grands, qui réalisent des ouvrages pointus dans le cadre d'activités complémentaires. J'ai découvert ainsi *Transboréal*, qui tient librairie et organise des conférences à Paris, et *Pôles d'images* à Barbizon avec librairie aussi,

plus une galerie d'art et un salon de thé en fin de semaine.

Au fil des routes de la soie

C'est un dense ouvrage réalisé en 2003 par Transboréal dans sa collection «Chemins d'Étoiles». Celle-ci fut créée en 1997 pour des publications liées au voyage et à la découverte du patrimoine culturel, sous forme de revue trimestrielle. Depuis 2003, les revues sont transformées en ouvrages collectifs thématiques, organisés en rubriques rédigées par des spécialistes, agrémentées de nombreuses illustrations. Sont ainsi parus en 2003 : *Imaginaires du Grand Nord* et *Au Fil des routes de la soie*, qui vous dit tout, tout, tout sur la soie : commerce et échanges sur les routes, les pays traversés, les caravaniers, les pèlerins, Marco Polo, Samarcande, mythes et réalités... C'est très documenté et l'on fait un beau voyage à travers le temps, les cultures et la géographie grâce à une trentaine d'auteurs qui communiquent leurs vécus, leurs analyses et leurs iconographies.

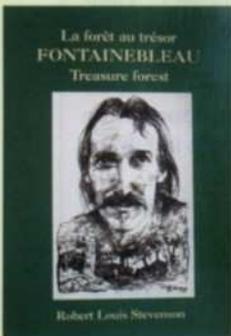
Il est intéressant de se rendre à la librairie Transboréal (23, rue Berthollet



>>> 75005 Paris) pour gamberger un peu avec les neuf numéros de la revue *Chemins d'Etoiles* (n° 7 spécial montagne, n° 9 spécial forêt...), des livres de voyages au long cours et peut-être assister à une projection de photos. 272 pages, format 17,5 x 25 cm

Fontainebleau, la forêt au trésor

Robert-Louis Stevenson



À partir de 1875, pendant quatre étés, R.L. Stevenson devint « *a credible Barbizonian* » et c'est à Barbizon, Grez-sur-Loing ou Marlotte que se sont éveillées sa fibre voyageuse et sa passion pour Fanny Osbourne. Il écrivit à Barbizon ses « *forest notes* » mainte-

nant éditées par Pôles d'Images, 108 pages en français et en anglais, avec des illustrations réalisées entre 1850 et 1910. Notre ami Jacques Chabert, du groupe spéléo du C.A.F. Ile-de-France, a traduit le chapitre « Fontainebleau et ses villages de peintres ».

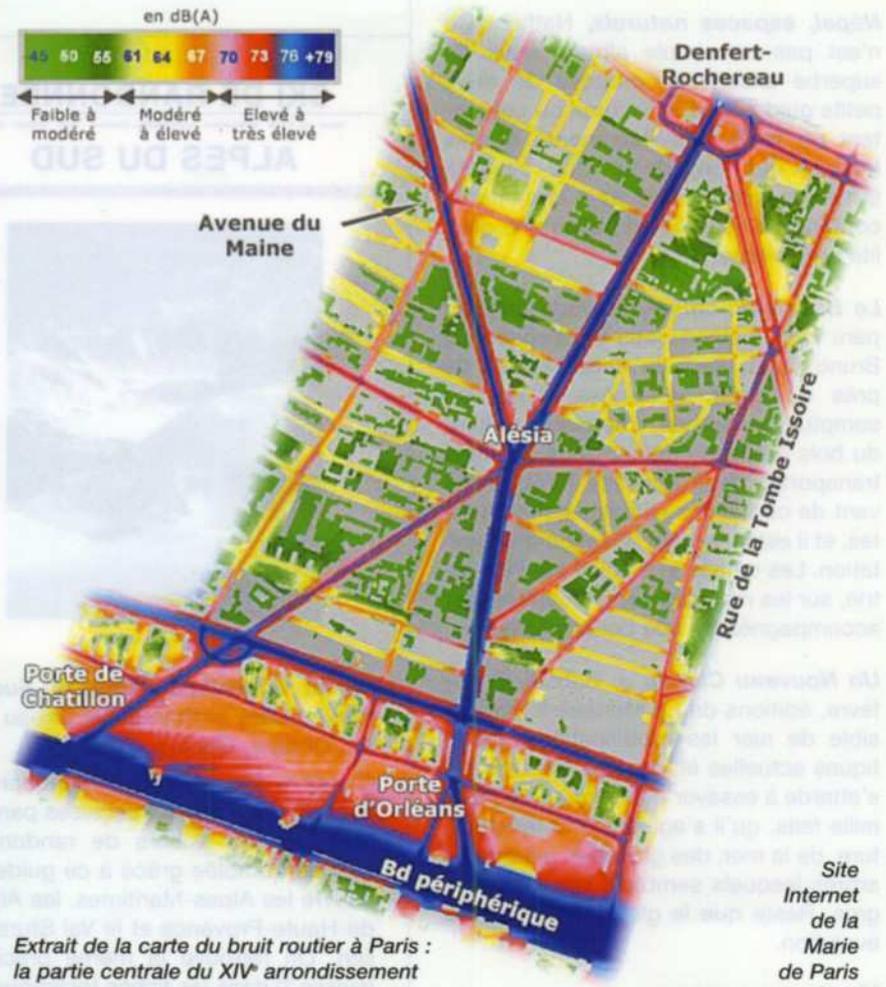
Nul doute que R.L. Stevenson ait beaucoup apprécié la forêt, sa valeur paysagère, artistique, déjà touristique et parsemée de « flèches de peinture bleue ». Voici quelques lignes d'un vibrant plaidoyer : « *Le charme de Fontainebleau est un phénomène sans pareil... Là, réside la grande station thermale du moral : cette forêt dépourvue de source est en elle-même une grande fontaine de jouvence... D'heure en heure, vous sentez un changement. L'air pénètre vos vêtements et va se nicher contre votre corps qui revit. Vous vous adonnez à l'exercice et au sommeil, à de longues diètes suivies de copieux repas. Vous oubliez tous vos scrupules et vivez un répit en paix et dans la liberté ; vous apprenez à ne vivre qu'au présent car dans ces lieux, rien ne vient réveiller le sens moral... »*

Petit Renard - Fabrice Cahez

L'auteur est familier des terriers auprès desquels il a guetté petit renard de sa naissance à son indépendance, avec connivence, « *parce que le renard reste un de nos derniers symboles du monde sauvage et libre, parce qu'il est à la fois utile et beau* ». 65 belles photos accompagnent des textes sur les six premiers mois de la vie de petit renard alors très poilu, roux et peu méfiant.

Format 21x24 cm, 64 p., pour petits et grands. Dans la même collection « Petit mammifère sauvage » : *Petit ours polaire, Petit lion, Petit loup, Petit mustang*.

Librairie et Éditions Pôles d'images
16, Grande Rue - 77630 Barbizon



La carte du bruit routier à Paris

Près de trois millions de véhicules circulent chaque jour sur les 1700 kilomètres de routes de la ville de Paris qui dispose désormais d'une carte du bruit routier entre 6 et 22 heures, quartier par quartier. Par des couleurs, du vert au bleu foncé, elle indique le nombre de décibels atteignant les façades de toutes les rues, de 45 (faible) à 80 (très élevé), l'équivalent du bruit d'un marteau-piqueur ou d'un moteur au démarrage. Environ 7 % des Parisiens (150 000 personnes) sont soumis à un bruit routier qui dépasse le seuil de tolérance de 70 décibels.

Cette carte est une réelle innovation pour localiser les aires néfastes, car au bruit des voitures s'associe la nuisance de leurs gaz d'échappement, mais aussi afin d'évaluer les besoins et l'efficacité des aménagements anti-bruit. Actuellement, le bruit nocturne n'est pas pris en compte ni les nuisances aériennes, le métro aérien et autres gênes auditives.

Ces informations figurent sur le site internet de la Mairie de Paris, à imprimer en couleur. Il n'existe pas de version disponible sur papier.

Les cartes du bruit à Paris : www.paris.fr

Un cimetière plein d'oiseaux

Au cimetière parisien de Bagneux (92), 79 espèces d'oiseaux ont été repérées, nicheuses, sédentaires ou de passage occasionnel. Des prospections ornithologiques se déroulent depuis 1996 dans cet espace de 61,52 hectares abritant 25 espèces d'arbres d'alignement, des kilomètres d'arbustes en haies, des arbres isolés, des murs en pierres meulières propices à la nidification.

Information : Ile-de-France Environnement

Maison de la Nature de Créteil

Après deux années de fermeture, elle reprend ses activités, à la Base de loisirs, près du lac, pour sensibiliser adultes et enfants aux problèmes de l'environnement : expositions, sorties à thème sur un ou plusieurs jours...

Maison de la Nature, Base de Plein Air et de Loisirs

Rue Jean Gabin - 94000 Créteil

Ouverte le mercredi et pour les activités programmées

Tél. 01 48 98 98 03 - Courriel : info@natsoc.asso.fr

Site : www.natsoc.asso.fr

Après Renault, bonjour les bateaux ?

En 1992, les Usines Renault quittaient les 7 hectares de l'Île Monsieur qu'elles occupaient depuis 1925, au pied du parc de Saint-Cloud, aux portes de Sèvres. L'association Val de Seine Vert réclama de suite une concertation pour que les habitants participent aux réflexions sur l'avenir du site, pour se réapproprié un peu le fleuve et ses berges.

Une base nautique est maintenant prévue, avec une prairie et un terrain pour roller et skate. Ce n'est pas si mal, mais il n'y a pas eu de concertation avec les riverains qui, eux aussi, avaient des idées.

Val de Seine Vert - 20, Grande Rue - 92310 Sèvres

Tél. 01 45 34 80 30 - Courriel : valdeseinevert@wanadoo.fr

Site : www.valdeseinevert.net

Maisons de pigeons



Pigeonnier à Bagnolet
(Seine-Saint-Denis)

Ce sont de beaux pigeonniers en bois, réalisés pour le gîte et le couvert des pigeons afin de les sédentariser sur des sites bien définis pour contrôler et gérer les naissances. De tels dispositifs fonctionnent à Montrouge, Châtillon, Bobigny, Fontenay-sous-Bois, Aulnay... C'est fait bien sûr pour lutter contre la prolifération des pigeons avec les dommages qu'ils occasionnent et pour éviter d'encourager à l'emploi de répulsifs, captures et destructions sauvages.

Un thé à Barbizon

Le livre *Fontainebleau, la forêt au trésor* présenté dans la rubrique « Livres » (voir page ci-contre) est l'occasion de rendre visite aux insolites concepteurs de l'espace « La Forêt des arts », situé à 50 m de l'Hôtellerie du Bas-Bréau, l'ancienne auberge Siron qui hébergea R.L. Stevenson dès 1875. La Forêt des arts abrite une galerie d'art nature, un salon de thé ouvert en fin de semaine, une librairie et une société d'édition au nom de « Pôles d'images ». On y trouve aussi du matériel d'escalade ! >>>

Guides et topos

Guide du Droit des Chemins

Le Comité Juridique de la FFRP a rédigé un guide bien utile pour savoir où l'on met les pieds et surtout à l'usage de ceux qui créent des itinéraires. Le terme « chemin » est générique, recouvrant aussi bien un sentier des douaniers qu'un trajet dont il faut savoir s'ils sont publics, privés, ouverts au public ou non. Le guide éclaire sur les différentes appartenances, sur les droits, devoirs et démarches qui en découlent, avec des tableaux précis.

Les chemins de randonnée n'ont pas de statut juridique propre et ne sont pas identifiés en tant que tels par le droit, mais l'affectation de certaines voies à l'usage de la randonnée est reconnue à travers l'élaboration du PDIPR (voir page suivante).

FFRP 2002-2003, 92 pages

Volcans et lacs d'Auvergne

Pays du Val d'Allier - FFRP 1^{re} édition
réf. 304

Un topo de 192 pages qui regroupe (en couleurs maintenant) le *Tour des lacs d'Auvergne* (GR 30, 188 km, ex réf. 300) et le *Tour de la Chaîne des Puys* (GR 441, 107 km, ex réf. 412),



auxquels s'ajoutent de courts tronçons des GR 441A et 441B.

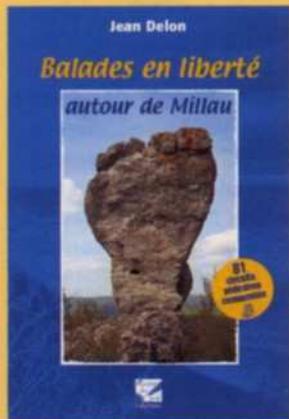
Ce nouveau topo comprend aussi, mais pas complètement, le GR 4 *Hauts Plateaux et Monts d'Auvergne*, sur 148 km d'Égliseneuve d'Entraigues (Puy-de-Dôme) à Crocq (Creuse). C'est l'ancien topo réf. 403, qui n'existe plus, mais dont la partie sud, d'Égliseneuve d'Entraigues à Saint-Flour, n'est pas reprise ici (ni ailleurs semble-t-il).

Les nouveautés sont les cinq boucles de *GR de Pays en Val d'Allier* qui ont été introduites, apportant des idées de randonnées sur fond d'art roman, rivières, châteaux, pigeonniers, soupe aux choux et même de Colorado auvergnat.

- *Tour en Pays des Couzes* - 61 km, 3 jours
- *Tour au Pays de la reine Margot* - 67 km, 4 jours
- *Des rives de l'Allier aux portes du Livradois* - 69 km, 3-4 jours
- *Tour Aux Marches du Cézalier* - 71 km, 3-4 jours
- *Tour en Dauphiné d'Auvergne* - 86 km, 4-5 jours.

Autour de Millau, balades en liberté

Jean Delon, Ed. Accent du Sud



La Communauté de Communes de Millau Grands Causses a fait regrouper dans cet ouvrage 81 circuits pédestres décrits dans le *Journal de Millau* par Jean Delon. Ce n'est pas un topoguide classique ; des itinéraires commentés, balisés ou non, sont présentés, d'une demi-

journée le plus souvent, mais les horaires ne sont pas indiqués. Schéma, nombreuses photos et textes conduisent souvent hors des sentiers battus sur les Grands Causses.

L'auteur a privilégié le Causse Noir (27 itinéraires), le Causse du Larzac (26 itinéraires), sans oublier ceux de Sauveterre, Bégon, Rouge, Méjean et le plateau du Lévézou. Je ne connais pas toutes ces randonnées, mais la 81^e sur le Causse Méjean « Au Gargo, sur le toit des Causses Majeurs » m'a laissé un souvenir fort. C'est un condensé de cette région : pour y arriver, on traverse de profondes vallées, sans doute le col de Perjuret, Nîmes-le-Vieux et ses rocs dolomitiques, le hameau de Villeneuve (plutôt vieux), avec peut-être aussi la rencontre d'un berger et de ses bêtes. Au mont Gargo, 1247 m, c'est le désert dominant le panorama, du mont Lozère au pic Saint-Loup. Jean Delon précise : « Un genévrier est un repère à plus d'un kilomètre à la ronde », et pour lui aussi, d'abord, « le bonheur est dans le sac à dos ».

176 pages format 16,5 x 24,5 cm
Éditions Accent du Sud - 05 65 59 22 54
E-mail : info@accentsud.fr

>>> La librairie dispose d'un fond de livres anciens sur la montagne, les régions d'Afrique, les régions polaires et sur le large thème de la nature, mis en valeur dans d'agréables rayonnages. Plein de bonnes raisons, donc, de s'arrêter chez R. et C. Marion, 16 Grande Rue à Barbizon, les mercredi, jeudi et vendredi de 14 h à 18 h 30 et, pour prendre le thé en plus, les samedi et dimanche de 10 h à 18 h 30.

Tél. 01 60 69 24 63 - Courriel : info@polesdimages.fr

PDIPR

La loi de Décentralisation du 22 juillet 1983 a institué la création des Plans Départementaux des Itinéraires de Promenades et de Randonnées (PDIPR). Vingt ans après, c'est (presque) fait, puisque seulement deux plans manquent : celui de la Haute-Corse et celui de la Loire, qui est en cours de réalisation. Ils sont de la compétence des Conseils Généraux et recensent 300 000 km de sentiers, dont 80 000 km balisés en GR et GRP. Il ressort des PDIPR un avantage relatif aux chemins ruraux que désormais on considère affectés à la randonnée s'ils y sont inscrits. La commune ne peut plus alors en disposer librement et doit proposer un itinéraire de remplacement en cas d'aliénation.

Les PDIPR sont une reconnaissance de la randonnée et une préoccupation d'aménager les activités de loisirs. Il se peut qu'ils deviennent complémentaires ou soient absorbés dans les CDESI (Commissions Départementales des Espaces, Sites et Itinéraires) bientôt mises en place par le ministère des Sports avec celui de l'Écologie et du Développement Durable, pour une meilleure coopération de tous les espaces départementaux.

La FFRP a organisé au Sénat, le 25 novembre 2003, un colloque intitulé « Le Développement Durable peut-il sauver le patrimoine des chemins de France ? », vaste sujet, englobant les PDIPR, les conflits d'usage de la nature, les espoirs. Retenons deux propositions faites par la FFRP au Sénat :

- la mise en place d'un plan d'action en faveur de la randonnée, à l'instar du vélo, prenant racine dans un cadre européen et relayé par les Régions : « Le réseau des sentiers de randonnée et plus particulièrement celui des GR et des GRP deviendraient le socle d'un véritable parc naturel linéaire à travers notre pays, disposant de réels moyens pour valoriser la diversité de ses territoires ainsi que de ses paysages, contribuant ainsi au développement touristique. »
- la création d'un groupe d'études Randonnées, à l'instar de celui qui existe pour « Chasse et Pêche », par exemple.

Sur le causse Méjean,
vers le mont Gargo :
Nîmes-le-Vieux

PHOTOS MOURMAGNET

AGENDA

2004

- La ville de Meaux sera à l'honneur pour l'année **Bossuet**, mort en 1704.
- Année des **Chemins mythiques et de légende**, pour la FFRP.

20 MARS

Nuit de la chouette

26-27-28 MARS

Salon de la Randonnée

Porte de Versailles - 10 h à 19 h, le vendredi 26 jusqu'à 21 h.
Site : www.randonnee-nature.com

Les conférences **Transboréal** ont lieu le jeudi de 20 h à 22 h, salles Pierre-Nicole, 270 rue du Faubourg-Saint-Jacques (5^e). Informations à la librairie Transboréal - 23, rue Berthollet (5^e)
Tél. 01 55 43 00 37 - Courriel : contact@transboreal.fr
Site : www.transboreal.fr

Réduction sur présentation de la carte CAF

En voici quelques thèmes :

- 26 février** - Le Parc national du Tassili (Algérie) - Flore et faune, J.-F. Asmodé
- 4 mars** - Flâner : mieux voir et mieux rêver le monde, Jacques Lacarrière
- 25 mars** - Les odyssees polaires de Sir Ernest Shackleton, Brigitte Lozerec'h

La cardabelle
des Causses

Diététique



Champ et récolte du quinoa sur l'altiplano bolivien

PHOTOS EURO-NAT



Le Quinoa,

de l'originalité dans votre assiette

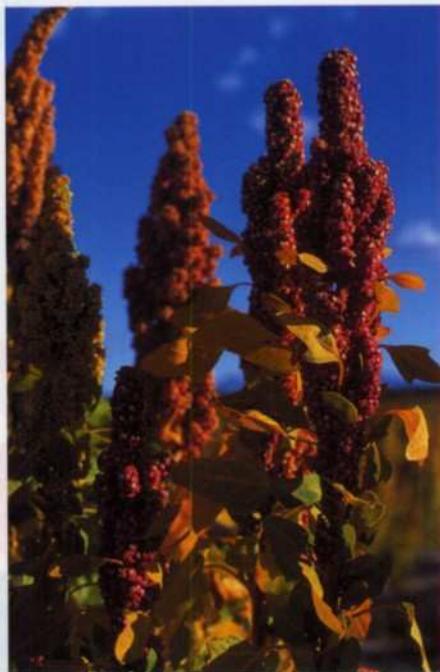
Blé dur, concassé, pas concassé, germe de blé, riz, polenta, gourgour, pil-pil, épeautre, semoule de couscous, flocon d'avoine, porridge, pâtes en tous genres, etc.

Avec les céréales, vous pensez avoir tout essayé pour trouver l'alimentation équilibrée et l'énergie nécessaire à vos efforts sportifs. Eh bien, peut-être pas ! En effet, un aliment, pourtant connu depuis des millénaires, fait une entrée timide en France mais devrait vite vous séduire et gagner du terrain.

À plus de 3000 m d'altitude, sur l'altiplano péruvien ou bolivien, pousse le quinoa ou quinua (*Chenopodium quinoa*) de la famille des chénopodiacées (celle de l'épinard et de la betterave). Les variétés de cette plante herbacée sont nombreuses et de couleurs variées, du jaune au rouge, mais seulement deux sont commercialisées, l'amère et la douce, cette dernière étant la variété alimentaire qui nous concerne.

Les graines de quinoa, petites perles blanches, furent la base de l'alimentation des Incas et continuent de nourrir les indiens de l'Altiplano.

Le tableau comparatif ci-dessous montre les grandes qualités nutritives de cette graine :



Plant de quinoa

100 g de produit sec	Quinoa	Riz	Blé Grain entier	Orge
Protéines (g)	13,8	7,4	11,5	10,6
Glucides (g)	59,7	74,6	59,4	57,7
Lipides (g)	5,0	2,2	2,0	2,1
Minéraux (g)	3,4	1,2	1,8	2,2
- calcium (mg)	85,0	39,0	41,0	26,0
- magnésium (mg)	204,0	119,0	90,0	57,0
- fer (mg)	4,2	2,0	3,3	2,0

Apport énergétique du quinoa : 389 kcal (1629 kJ)

On peut être randonneur ou montagnard et malheureusement allergique au gluten... Le quinoa en est exempt. Les végétariens trouvent dans le quinoa tous les acides aminés essentiels. Pour les femmes allaitantes, le quinoa est en plus galactogène.

De par sa provenance, la Bolivie surtout, et la méthode de culture actuelle, le quinoa est tout naturellement issu de l'agriculture biologique. Ceci explique sa distribution par les sociétés spécialisées dans ces produits et sa vente dans les rayons correspondants.

Chaud ou froid

En graines, il se mange chaud ou froid, en salade, en accompagnement ; en flocons, il remplace le muesli traditionnel. Pour la cuisson des graines, 10 à 15 minutes dans l'eau bouillante. On sale en fin de cuisson. En flocons, 3 minutes suffisent.

En achetant du quinoa, suivant le choix de l'importateur, vous pouvez participer à un acte solidaire. En effet, l'un d'eux, Euro-Nat (07340 Peaugres) qui commercialise le quinoa Primeal, reverse une quote-part à l'association humanitaire Point d'appui qui finance ainsi écoles, envoi de médicaments, gestion de l'eau, formation de techniciens pour l'agriculture. Avec cette économie équitable, l'objectif est de donner aux paysans boliviens producteurs de quinoa les moyens d'une indépendance financière.

Annick Mouraret

Pour en savoir plus, lire
Le Quinoa, à la découverte d'une graine sacrée
 Ed. lpm, 200 pages
 (en vente dans les magasins bio)

Au Vieux Campeur



Passionnément
Montagne

> neige 2003/2004

www.auvieuxcampeur.fr

L'enseigne symbole de La Neige... et du choix !

**Prix garantis
au plus bas
du marché**



PARIS - Quartier Latin

Un village de 23 boutiques autour du 48, rue des Ecoles, plus spécialisées l'une que l'autre.

LYON

Un village de 6 boutiques autour du 43 cours de la Liberté, plus spécialisées l'une que l'autre.

THONON-les-Bains

48, avenue de Genève - 74200

SALLANCHES

925 route du Foyet - 74700

TOULOUSE Labège

23 rue de Sienne - 31690



CATALOGUE NEIGE 2003/2004 - 500 pages

Je souhaite recevoir le catalogue neige 2003/2004 gratuitement

nom :prénom :

adresse :

code postal :ville :pays :

Vous pouvez commander notre catalogue en ligne sur : www.auvieuxcampeur.fr