



PARIS

Chamonix

Bulletin bimestriel des Clubs Alpains Français d'Ile-de-France

JUIN-JUILLET 2006 / N° 180

5 € / ISSN 1269-4339

www.clubalpin-idf.com

BOTANIQUE

Les orchidées
du Pays de
Fontainebleau

RANDONNÉE

Petits et grands
itinéraires méconnus

Mieux utiliser le site web du Club :

www.clubalpin-idf.com

L'Espace Membre :

Vous y retrouverez le détail de vos inscriptions et reçus de paiement dans les sorties de plusieurs jours, si vous êtes encadrant toutes vos listes de participants ou de transport si vous êtes chef de car. Le détail des sorties à la journée avec le Club en randonnée pédestre, escalade, rando-escalade et sorties seniors est aussi accessible. (L'accès à l'espace

membre est exclusivement réservé aux Cafistes à jour de leur cotisation. Pour accéder à l'Espace Membre il suffit de renseigner son courriel via la page « Recevoir un mot de passe » de l'Espace Membre)

InfoSortie : vous permet de voir en direct, heure par heure, le remplissage des sorties de plusieurs jours ainsi que les places disponibles dans telle ou telle sortie. Un lien direct vous permet de consulter le programme de la sortie qui vous intéresse.

Le Kifaikoi : Ecrivez un message à vos encadrants préférés et apprenez à mieux les connaître grâce à cet espace où ils peuvent se présenter et décrire leur type de sortie.

L'Album Photo : vous permet de publier et de partager vos photos de sorties avec le Club au retour de celles-ci. Cela peut aussi vous permettre de vous faire



une idée sur d'autres activités que vous ne pratiquez pas encore.

Les Forums : trouver des partenaires de sortie ou de mur, revendre des billets de train non utilisés, échanger des tuyaux sur les sorties ou tout simplement se détendre, les forums sont là pour ça !

Les blogs : RandoLog, SkiLog, VTTLog reçoivent vos comptes-rendus, imagés ou non, de vos dernières sorties avec le Club, un petit

mot pour dire que la neige était «géniale» et le refuge chaleureux à souhait ou que le nouvel encadrant a fait des prouesses.

Les Carnets : véritable espace de rédaction, les carnets attendent vos récits de course et de montagne, avec ou sans le Club, et tout ce que vous pouvez souhaiter écrire en relation avec nos activités et la montagne bien sûr.

Et bien sûr les rubriques habituelles de présentation des activités avec tous les programmes des trois mois à venir et les informations sur le Club.

Le site du Club est un site riche et plus vivant que jamais grâce à votre participation et à votre enthousiasme, quel plaisir de partager ensemble nos activités !

Les webmasters : Bernadette, Emmanuel et Xavier

Vous ne connaissez pas encore le site ?

Alors vite, rendez-vous sur <http://www.clubalpin-idf.com> !

Vous le visitez régulièrement ? Faites-le vivre avec vos photos et vos récits.



Club Alpin Français Île-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. + répondeur : 01 42 18 20 00 - Télécopie : 01 42 18 19 29
- Site web : www.clubalpin-idf.com - Courriel : accueil@clubalpin-idf.com
- Ouverture du secrétariat : mardi, mercredi, jeudi, vendredi (de 14 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 Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM). 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.

Le secrétariat du Club sera fermé le vendredi 14 et le samedi 15 juillet.

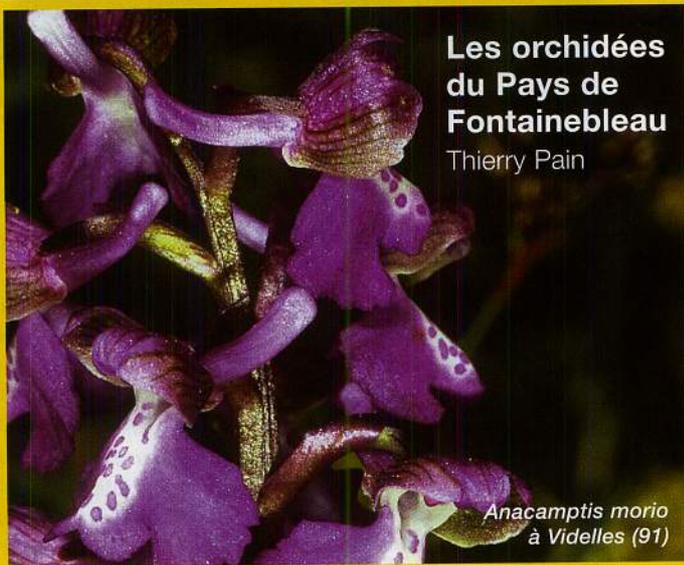


4 L'Écho des Sentiers et de l'Environnement

Annick Mouraret

6 Botanique

PHOTO THIERRY PAIN



**Les orchidées
du Pays de
Fontainebleau**
Thierry Pain

Anacamptis morio
à Videlles (91)

Sommaire

En couverture :
Orchis purpurea
(La Ferté-Alais, 91)
Photo :
Thierry Pain



Paris-Chamonix
n° 180 - Juin-juillet 2006

CONTACTEZ-NOUS !

Pour toute question, réaction, témoignage
et suggestion, une seule adresse courriel :
parischamonix@clubalpin-idf.com

10 La Chronique des Livres

Serge Mouraret - Oleg Sokolsky

12 Randonnée

PHOTO MOURARET



Petits et grands itinéraires méconnus.
Serge Mouraret

ÉDITO

Des activités pour tous

L'été arrive bientôt et avec lui nos rêves de montagnes et de grands espaces. C'est pourquoi cette année encore nous avons fait paraître notre brochure **Glace & Sentiers** pour vous donner envie de nous suivre dans les montagnes et ailleurs.

Randonnée pédestre, alpinisme, randonnées glaciaires, sommets prestigieux, parapente, trekkings, jeunes ou moins jeunes, alpinistes confirmés ou néophytes, il y en a pour tous les goûts au Club Alpin d'Ile-de-France.

Pour toutes nos propositions vous trouverez une fiche détaillée et les disponibilités en ligne sur le site web du Club, www.clubalpin-idf.com, et si vous ne partez pas en vacances, les activités régulières de proximité sont toujours là pour vous donner un grand bol d'air durant vos week-ends.

Et puis, si vous aimez votre Club, ses sorties, son ambiance, c'est le moment ou jamais d'en parler autour de vous : famille, amis, collègues et pourquoi pas même d'offrir une adhésion au Club à l'un de vos proches ? N'hésitez pas à distribuer **Glace & Sentiers** ou d'anciens numéros de **Paris-Chamonix** (que vous trouverez à l'accueil) ou de diffuser l'adresse de notre site web, pour faire connaître le Club autour de vous. Plus nous serons nombreux, plus notre association sera dynamique et vivante.

En attendant, profitez tous d'un bel été sportif et nature, en montagne

Bernadette Parmain
Membre du Comité directeur du C.A.F IdF



16 Activités des Clubs Alpains d'Ile-de-France

Directeur de la publication	François Henrión
Responsable de la rédaction	Monique Rebiffé
Secrétaire de rédaction	Michel Simon
Comité de rédaction	Pierre Bontemps, Gilles Caldor, Marius Cote-Colisson, Hélène Denis, Marie-Claire Gentric, Annick et Serge Mouraret, Bernadette Parmain, François Renard, Oleg Sokolsky
Administration	Club Alpin Français d'Ile-de-France 12, rue Boissonade - 75014 Paris
Abonnements pour 6 numéros	Membres du C.A.F IdF : 15 euros Non membres : 28 euros
Réalisation	Imprimerie Causses & Cévenne 12100 Saint-Georges-de-Luzençon Contact Ile-de-France : 01 41 72 17 21

Dépôt légal : Mai 2006 - C.P.P.A.P. n° 0109 G 84108

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

Itinéraires

Fontainebleau

• Pierre Bontemps a donné de nombreuses informations sur les projets des pouvoirs publics à Fontainebleau dans *Paris-Chamonix* de février-mars 2006, concernant notamment les sentiers. J'ajoute maintenant que l'ONF a l'intention de ne plus maintenir le TMF *Tour du Massif de Fontainebleau* tel qu'il existe, non par débalisage pur et simple mais par abandon de son entretien. Certaines portions seront néanmoins maintenues sous la forme de boucle courte, aux abords de la mare des Évées par exemple. Cette décision s'appuie à la fois sur l'étude de fréquentation du TMF comparé aux autres sentiers et sur une volonté de réduire le balisage peinture en forêt.

• Une *Charte des activités touristiques et sportives* est actuellement affichée sur tous les parkings du massif. La stratégie de l'ONF est de concilier accueil du public et préservation des sites.

De gare à gare en Ile-de-France

Christiane Mayenobe (présidente de la commission Éditions Ile-de-France à la Ffrandonnée et représentante du C.A.F. de notre région) nous informe que l'itinéraire *de Gare à gare en Ile-de-France* est opérationnel, comportant 71 étapes d'une vingtaine de km, empruntant des portions des GR1 et GR11. L'édition Ffr, en attente de financement, est prévue pour 2007.

Le GR1 et le GR11 devraient paraître en topos restreints, vendus au Centre de documentation de la Ffr à Paris.

Bois de Boulogne et de Vincennes

Ces deux itinéraires vont être intégralement re-balisés en GR et GRP, selon la nouvelle charte du balisage de la Ffr, pendant le 2^e trimestre 2006. Les jonctions dans chacun des deux bois seront balisées en PR ou en GR suivant la nature de l'itinéraire.

Saint-Germain-en-Laye : sentier des Oratoires

L'itinéraire n'est pas nouveau mais il a été modifié par endroits (dégâts tempêtes) ; le descriptif actuel en tient compte, passant toujours par les 4 croix et 7 oratoires placés dans la forêt au cours des âges. Deux circuits sont possibles : 18 ou 13 km, au départ de parkings, réalisables aussi en utilisant les gares de Saint-Germain et Achères. En passant à l'Étoile d'Actéon, on croise le Sentier découverte créé par l'ONF en 1999.



Croix Pucelle
(1456)

Amis de la forêt de St-Germain-en-Laye et de Marly
3, rue de la République - 78100 St-Germain-en-Laye

Chikungunya

« La Réunion lé mobil, alon bat' karé » (« La Réunion qui bouge, allons faire un tour ! »)

Ce serait dommage de boudier les 1000 km d'itinéraires superbes de cette île par peur du chikungunya.



Ile de la Réunion : vers le gîte du Piton des Neiges

PHOTO MOURARET

Voici quelques précisions plutôt positives.

Début avril, l'épidémie était sur la décrue et un vaccin en vue. Il n'y a pas de transmission du virus d'homme à homme. Les lieux d'hébergements, transport, restauration, les sites publics sont démoustiqués.

La montagne, les « hauts », sont assez préservés compte tenu de l'altitude. L'accalmie a lieu pendant l'hiver austral entre juillet et septembre. La saison des pluies va de décembre à avril. Il n'y a pas de danger particulier à consommer fruits et légumes : les laver.

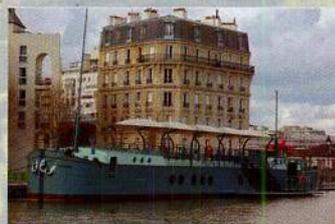
Des précautions sont à prendre néanmoins : porter des vêtements amples, clairs et longs ; utiliser des répulsifs sur les zones de peau découvertes. Le moustique *Aedes* pique surtout en début et en fin de journée. Si l'on est piqué, prendre du paracétamol et contacter les services de santé. Éviter d'exposer les populations fragiles, les nourrissons et femmes enceintes notamment.

Informations Sentiers : Maison de la Montagne
5, rue Rontaunay. 97400 St-Denis. Tél. 02 62 90 78 78
Site : www.reunion-nature.com

Informations santé/chikungunya :
N° vert 0800 110 000. Site : www.sante.gouv.fr
(infos, moyens de protection, produits, etc.)

La Péniche de l'eau à Paris

Amarrée au carrefour des canaux Saint-Denis et Ourcq, c'est un nouvel espace de découverte et d'éducation à l'environnement sur l'eau à Paris : les canaux, la Seine, les espaces naturels aquatiques et leur biodiversité, la gestion de la ressource en eau de la capitale et les enjeux de sa préservation. *La Péniche de l'eau* est aménagée en espace d'exposition avec des puits d'observation, de grands aquariums peuplés d'espèces de rivières et en atelier pédagogique.



La Péniche de l'eau est aménagée en espace d'exposition avec des puits d'observation, de grands aquariums peuplés d'espèces de rivières et en atelier pédagogique.

Péniche de l'eau : face au 31 quai de l'Oise, rond-point des canaux, 75019 Paris (métro Corentin-Cariou). Réservée aux activités pédagogiques en semaine ; ouverture au public le week-end, selon la programmation et lors des événements marquants. Informations : tél. 01 43 28 47 63 et Paris Info Mairie au 3975. Entrée gratuite

Fausse-Reposes = fausses notes

Depuis dix ans, les riverains de la forêt de Fausse-Reposes travaillaient à son classement *en forêt de protection*, on l'annonçait même et les communes limi-

trophes y croyaient : Versailles, Viroflay, Chaville, Sèvres, Ville-d'Avray, La Celle Saint-Cloud, Le Chesnay et Marne-la-Coquette. Eh bien, c'est non : le Conseil d'État renvoie les copies pour vice de forme, les études étant trop anciennes et les voiries incertaines (empiètements à prévoir pour le bouclage de l'A86, cheminées d'aération?). Ceci explique sans doute cela, mais les Associations ne désarment pas : les 600 hectares abritent notamment les étangs de Ville-d'Avray chers au peintre Corot, au biologiste Jean Rostand et aussi aux 122 000 habitants des environs.

Forêt de protection

Ce classement par décret d'État, sans être la panacée à toutes les menaces que fait peser l'Homme sur la nature, crée une servitude nationale d'urbanisme qui soumet à un régime forestier spécial ; il interdit les travaux contraires à l'objectif, tout changement d'affectation ou tout mode d'occupation du sol de nature à compromettre la conservation ou la protection des boisements. Il régleme les travaux jugés nécessaires pour le maintien des équilibres biologiques, la fréquentation du public (art. L. 412-2 du Code forestier).

Actuellement, 114 750 ha sont classés en forêt de protection, comprenant environ 44 800 ha dans la catégorie des forêts périurbaines, dont en 1995 la forêt de Sénart, puis celle de Fontainebleau pour ce qui concerne l'Île-de-France. Sont considérées comme périurbaines les forêts situées à moins de 30 km d'une agglomération de 50 000 habitants et plus ; en Île-de-France, le rayon considéré est d'environ 50 km. L'espace périurbain est souvent le lieu d'affrontement entre différents utilisateurs : aménageurs, agriculteurs, forestiers, citoyens pour leurs loisirs, écologistes. Les forêts publiques périurbaines constituent des équipements publics indispensables à l'équilibre de la ville et un contact pour la connaissance de la forêt.

Issy : l'incinérateur a brûlé

C'était le 16 mars dernier, un incendie dans l'ancienne usine d'incinération des ordures d'Issy-les-Moulineaux a entraîné de fortes émissions de dioxines et métaux lourds impliquant des effets sur la santé des populations avoisinantes. Les dioxines persisteront dans l'environnement des centaines d'années et voyageront sur des milliers de kilomètres. Plus de 6 millions de Français (56 % de la population) sont dans l'environnement d'un incinérateur. Des questions se posent : la

quantité de produits polluants encore présents sur le site ? L'effondrement de la cheminée en cause (85 m) créant de nouveaux dégâts toxiques ? La dépollution, la décontamination des sols et des matériaux ? Cet incinérateur devait être arrêté le 28 décembre 2005.

Avec la SNPN

Voici quelques programmes de la Société Nationale de Protection de la Nature glanés dans *Le Courrier de la nature* de mars-avril 2006.

3 juin : botanique et groupements végétaux en forêt de Montargis

18 juin : botanique et ornithologie en forêt de Compiègne

24 juin : ornithologie en forêt de Fontainebleau.

Ateliers d'études botaniques : septembre 2006 - juillet 2007, à la base de loisirs de Buthiers (77), 14 séances de la journée le samedi. Description de la plante, observation élémentaire des végétaux, les étapes de l'organisation du règne végétal, les principales familles : sur le terrain et en salle. Ce n'est pas un enseignement mais une démarche qui mène à un « mode d'emploi personnel » de découverte des plantes.

Limité à 18 participants, adhérents

S'informer au 01 43 20 15 39

TOPOS... TOPOS... TOPOS...

• GTJ - Grande Traversée du Jura - Ffr réf. 512, 4/06

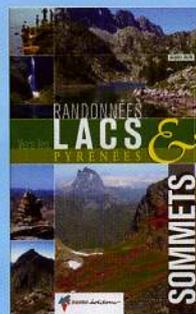
Topo attendu pour ce GR GTJ qui reprend le GR5 de Montbéliard à Culoz, 400 km + des variantes + le Tour du Pays de Montbéliard (140 km) et des variantes du GR9. L'ancien topo 511 s'arrêtait à Nyon/Léman. Plus de 30 jours de randonnée sont annoncés pour traverser les trois départements du massif du Jura qui souhaite se faire apprécier des randonneurs toute l'année.

• Parc Haut-Jura - Ffr réf. PN15, 3/06

41 promenades et randonnées auxquelles s'ajoutent les GRP Tour de la Haute-Bienne (108 km) et variante (50 km), Tour du Haut-Jura Sud (96 km). Par ailleurs, il faut apprécier que soit intégré le GR 9 de Moirans-en-Montagne à La Borne-au-Lion (92 km, au-delà, voir le topo 901 Tours et traversées dans l'Ain).

• Côte de Cornouaille, de la Pointe du Raz aux Montagnes noires - Ffr réf. 348, 2/06

Ce topo complète le parcours de la Bretagne par la Côte, de Douarnenez à Lorient (363 km), avec le GR 34 (ancienne réf. 292). Y sont astucieusement intégrés les GR qui s'y accolent en tours : 34E, G, H, I, GR 38, 38A (Cornouaille et Montagnes Noires). Au total, 40 jours de randonnées et des propositions de tours de 5 à 6 jours.



• Lacs et sommets des Pyrénées, J. Joffre Rando-Éditions, 3/06

Une démarche originale de 47 randos-duos : un lac + un sommet, une autre façon de parcourir les Pyrénées franco-espagnoles, du Béarn à la Catalogne Sud. Chaque itinéraire comprend une description détaillée, un schéma, 2 ou 3 photos et représente souvent une journée, avec des dénivelées et des difficultés variables. Un plein d'idées pour plusieurs étés.

• Le Chemin d'Arles

Rando-Éditions, réédition 10/05

Saint-Jacques-de-Compostelle, la voie du Sud, d'Arles à Puente-la-Reina par le col du Somport (GR 653, 34 étapes).

AGENDA

• 29 MAI AU 5 JUIN

Semaine du développement durable

Site www.ecologie.gouv.fr

3 AU 5 JUIN

Rendez-Vous aux jardins

2 AU 25 JUIN

Le mois des jardins en Essonne. Tél. 01 64 97 35 13

A signaler les dimanche après-midi, les surprises musicales dans le parc de Chamarande. Tél. 01 60 82 25 32

18 JUIN

Fête de la randonnée en Essonne

12 randonnées gratuites à la découverte du Val d'Yerres, au départ du parc de la mairie de Boussy-Saint-Antoine, tél. 01 64 46 32 88 ou 01 72 49 41 53 et www.cdpr91.com

JUSQU'AU 6 NOVEMBRE

Exposition Dragons au Muséum de Paris

Un voyage à travers les cultures, les symboles et des collections d'histoire naturelle générant des récits autour de cet animal hybride et mythique. À vos écouteurs, petits et grands !



Epipactis helleborine



Ophrys fuciflora (Vernon)

Les orchidées

20 000 à 30 000 espèces dans le monde, environ 170 en France, et autour de 35 dans notre petite région couvrant le sud de la Seine-et-Marne et le sud-est de l'Essonne. Les Orchidées ne sont absentes que des déserts : vous n'en trouverez donc pas dans les Sables du Cul-de-Chien aux Trois-Pignons ; déjà, pourtant, sur leurs marges... l'ombre maigre de quelques pins et chênes pubescents suffit au bonheur de l'Epipactis à larges feuilles. Là où le couvert devient un peu plus dense, et si un peu de calcaire se mêle au sable, d'autres beautés ornent les sous-bois. Les espaces ensoleillés revêtus d'herbe rase voient surgir un cortège multicolore. En revanche, les landes humides bordant les mares sur platières gréseuses ne sont pas favorables.

Les risques du réchauffement

L'extrême rareté de certains milieux (prairies humides, tourbières acides ou alcalines) ou le climat explique en grande partie l'absence d'espèces qui peuvent être communes ailleurs en France, en montagne ou aux abords de la Méditerranée. Si le réchauffement peut à terme éventuellement permettre l'installation de plantes à affinités méridionales, il a aussi des effets dévastateurs en éliminant des pollinisateurs. Faute de produire des graines, les plantes finissent par disparaître. Plus graves, l'arrachage criminel et la transplantation dans un jardin n'aboutissent généralement qu'à un échec. En revanche, un peu d'attention durant l'automne et l'hiver peut être l'occasion de découvrir des Orchidées spontanées chez ceux qui ont la chance de posséder un terrain et font



Orchis simia (Boutigny, 91)



Dactylhoza praetermissa (Cherel, 91)



Epipactis palustris (Marquenterre, 80)

es du Pays de Fontainebleau

pousser autre chose que du béton vert. La stupide et égoïste cueillette, qui banalise et appauvrit les paysages, prive également les plantes, Orchidées ou pas, de leur descendance. Le piétinement inconsidéré (rave-parties, mais aussi pique-niques), la moto «verte !», la confection d'herbiers occasionnent des dégâts qu'un peu de bon sens suffirait à éviter. La fin de certaines pratiques agricoles a provoqué (et continue à provoquer) un embroussaillage puis un boisement aussi bien des zones humides (lorsqu'elles n'ont pas été asséchées) que des pelouses sèches. Quelques opérations de remise en lumière (Espaces Naturels Sensibles de l'Essonne, et... moi-même, n'hésitez pas à participer à mes chantiers) laissent espérer un certain regain de biodiversité. Peut-être la création récente du PNR du Gâtinais et la réalisation du programme européen Natura 2000 permettront-ils d'intensifier ces actions.

Commencez par les feuilles

Maintenant que vous avez admis la nécessité de respecter et protéger la flore, il est temps de vous poser la question-clé : la plante que j'ai sous les yeux (et non dans la main : attention, c'est à vous de vous baisser !) est-elle une Orchidée ?

Commencez par regarder les feuilles : bord rectiligne, nervures longitudinales plus ou moins parallèles. Ce caractère s'applique aussi à d'autres familles (Liliacées comme les Tulipes, Amaryllidacées comme le Muguet). En outre, certaines Orchidées n'ont pas de feuilles, et l'une a des nervures en réseau.

Texte et photos

Thierry Pain

«Le labelle joue le premier rôle pour attirer les insectes pollinisateurs»



Continuez en regardant sous la fleur, qui est reliée à la tige par un pédicelle assez épais ; il s'agit en fait de l'ovaire, qui va encore se gonfler de milliers de graines minuscules. Déjà, le doute est levé.

Continuez par les fleurs

Sur les six pièces de la corolle, cinq ne sont pas toujours facilement repérables, car les trois sépales, souvent de couleur rose ou blanche, peuvent couvrir ou envelopper deux petits pétales. En revanche, le pétale principal, appelé labelle, se distingue nettement par ses dimensions plus grandes, sa morphologie et son ornementation plus ou moins insolites, voire extravagantes. C'est lui qui joue le premier rôle pour attirer les insectes pollinisateurs et... les orchidophiles. Sa forme, son parfum (le plus souvent discret pour un nez humain, analogue à l'odeur des hormones d'un insecte femelle), sa pilosité excitent notamment des Hyménoptères (guêpes et abeilles) mâles plus ou moins inféodés à telle ou telle espèce d'Orchidée, qui se posent, enlacent frénétiquement et à vrai dire aveuglément «la belle», en vain pour les insectes mais pas pour les fleurs qui y trouvent un moyen de se perpétuer. Le pollen qu'elles libèrent sur leurs galants (généralement sur leur tête) constitue une autre spécificité, car il se présente dans la grande majorité des cas sous la forme de deux boulettes, les pollinies, jaillissant pour se fixer sur le visiteur par deux disques visqueux, et non comme la «poudre» qui tache les doigts lorsqu'on caresse un Lys ou un Clivia. Il vous est désormais impossible de confondre une Jacinthe et une Orchidée.

**« LE NOMBRE DE PAGES ÉTANT COMPTÉ,
JE NE VOUS PRÉSENTERAI QUE QUELQUES ESPÈCES,
GÉNÉRALEMENT LES PLUS COMMUNES »**



Cephalanthera rubra (Chanfroy, 77)



Epipactis atrorubens (Chanfroy, 77)



Gymnadenia conopsea (Gresse, 38)



Limodorum chlorantha (Chalo-Saint-Mars, 91)

LA CÉPHALANTHÈRE À FEUILLES LARGES

Cephalanthera damasonium

En sous-bois de feuillus, de début mai à début juin. Feuilles assez courtes et larges. Ses fleurs blanc crème, à labelle crêté orné de jaune d'œuf, s'entr'ouvrent à peine.

LA CÉPHALANTHÈRE ROSE

Cephalanthera rubra

Mi-ombre à lumière, de fin mai à fin juin. Protégée en Ile-de-France. Ses quelques belles populations, uniquement à Bleau, ne doivent pas faire illusion sur sa rareté. Fleurs très gracieuses à demi ou presque entièrement ouvertes, rose vif, pièces toutes pointues.

L'ÉPIPACTIS POURPRE SOMBRE

Epipactis atrorubens

Lumière à mi-ombre, souvent sur sol sablo-calcaire nu. De début juin à début juillet. Feuilles à revers pourpre. Fleurs nombreuses, toutes tournées du même côté, à odeur vanillée, de couleur framboise.

L'ÉPIPACTIS À LARGES FEUILLES

Epipactis helleborine

A l'ombre, sous feuillus et résineux, sur tous types de sols, en juillet-août. Souvent haute. Fleurs nombreuses perpendiculaires au sol. Couleur très variable du blanchâtre au violet, fréquemment panachée.

L'ÉPIPACTIS DES MARAIS

Epipactis palustris

De lumière à mi-ombre, sur des sols inondés ou détrempés au moins une partie de l'année. De fin juin à fin juillet. Très rare, mérite une protection légale, comme toutes les plantes des milieux humides. Inconfondables, ses fleurs ont une indéniable élégance, peut-être un peu aristocratique. Peut-être la plus belle Orchidée d'Europe...

LE LIMODORE À FEUILLES AVORTÉES

Limodorum abortivum

De mi-ombre à ombre, sur sols sablo-calcaires, de mi-mai à mi-juin. Rare à Fontainebleau, assez commun en Essonne. Inconfondable (même avec les asperges!), grande, entièrement violacée, à feuilles réduites à des gaines soyeuses.

LA PLATANTHÈRE VERDÂTRE

Platanthera chlorantha

De soleil à ombre. Floraison de début mai à mi-juin. Deux feuilles longues à la base de la tige, fleurs blanches à labelle vert jaunâtre et long éperon nectarifère, à polli-

nies divergentes. Exhale un parfum sublime surtout pendant la nuit, perdurant parfois durant la journée. A genoux!

LA LISTÈRE OVALE

Listera ovata

De mi-ombre à ombre. Floraison en mai-juin. Deux larges feuilles ovales se font face sur la tige. Nombreuses fleurs vertes bifides, à bande longitudinale de nectar depuis la base jusqu'au milieu du labelle.

LA GOODYÈRE RAMPANTE

Goodyera repens

A l'ombre, dans la mousse sous les pins. De fin juin à mi-août. Très commune à condition de la guetter dans son biotope. Considérée comme rare à la fin du XIX^e siècle, elle a bénéficié de l'expansion du Pin sylvestre. Forme souvent, au ras du sol, de larges plaques denses de feuilles à nervures en réseau. Ce caractère, unique en France, s'accompagne d'une autre singularité : les feuilles restent vertes toute l'année. Les hampes très courtes (10 cm maximum) portent des fleurs blanches poilues.

LA NÉOTTIE NID-D'OISEAU

Neottia nidus-avis

A l'ombre, sous les feuillus, plutôt sur calcaire. Mai-juin. Ce fantôme sans feuilles, couleur de miel, est saprophyte, c'est-à-dire qu'il vit surtout de la décomposition d'autres plantes.

L'ORCHIS MOUCHERON

Gymnadenia conopsea

De pleine lumière à mi-ombre, sur pelouses ou en sous-bois clair. Mi-mai à mi-juin. Assez rare, souffre de la fermeture des milieux. Longues feuilles non tachetées. Nombreuses petites fleurs roses, parfumées, à long éperon fin, nectarifère.

L'ORCHIS NÉGLIGÉ

Dactylorhiza praetermissa

Pousse à la lumière, dans les prés humides. Juin-début juillet. Rare. Protégée en Ile-de-France. Plante assez élancée, à feuilles non maculées dressées n'atteignant pas la base de l'inflorescence. Fleurs rose clair, ornées surtout de points pourpres (labelle parfois rose framboise et sans ornementation). Le bord de l'extrémité du labelle est incurvé vers le haut.

Les orchidées du Pays de Fontainebleau



Goodyera repens,
très commune
à Fontainebleau

L'ORCHIS TACHETÉ

Dactylorhiza maculata

Pousse de mi-ombre à lumière, en terrain frais et acide. Assez rare dans le Gâtinais. Elancé, à feuilles arquées assez étroites, maculées. Le labelle a trois dents d'égale longueur à son extrémité. Fleurs, assez grandes, le plus souvent à fond blanc orné de boucles assez discrètes.

L'ORCHIS BOUFFON

Anacamptis morio (ex *Orchis morio*)

Pousse à la lumière, en tous types de sol, sur pelouses rases. Mi-avril à mi-mai. Assez rare dans le Gâtinais, presque disparu du reste de l'Ile-de-France. Mérite une protection régionale. Petite plante précoce, facile à reconnaître par son casque (trois sépales recouvrant les deux pétales) à rayures vertes.

L'ORCHIS PYRAMIDAL

Anacamptis pyramidalis

De lumière à mi-ombre, surtout sur calcaire, tolère l'acidité. Mi-mai à fin juin. Rare dans le Gâtinais. Inflorescence globuleuse très dense, d'un rose tirant sur le framboise. Eperon fin. Deux petites lames blanches au creux du labelle.

L'ORCHIS CASQUÉ

Orchis militaris (ou plus élégamment *O. galeata*)

Pousse de lumière à mi-ombre, sur calcaire. Mi-mai à début juin. Assez rare à Fontainebleau, très rare dans l'Essonne. Son casque (3 sépales et 2 pétales) est uniformément lilas pâle. Le labelle rappelle un bonhomme assis en tailleur, avec deux « cuisses » larges et arrondies, roses et deux bras pendants. S'hybride couramment avec l'Orchis pourpre.

L'ORCHIS SINGE

Orchis simia

Plus souvent à mi-ombre qu'en pleine lumière. Mai. Rare à Fontainebleau, commun dans l'Essonne. Contrairement aux autres Orchidées, ce sont les fleurs du sommet de l'inflorescence qui s'ouvrent les premières. Le casque est généralement lavé de pourpre. Les lobes du labelle, ou membres du singe, sont quasiment filiformes et recourbés vers le haut. S'hybride couramment avec l'Orchis pourpre. Superbes hybrides avec l'Homme pendu.

L'ORCHIS POURPRE

Orchis purpurea (voir en couverture)

Présent tant à l'ombre qu'en pleine lumière, avec une plus grande abondance en sous-bois. Mai. Assez discret à Fontaine-

bleau, très commun dans l'Essonne. De loin le plus robuste des Orchis. Fleurs, plutôt grandes, coiffées d'un casque foncé brun rouge. La forme du labelle et la répartition de la couleur pourpre sur celui-ci sont très variables. Les taches ou points pourpres du labelle sont en fait constitués par de petites touffes de poils. L'Orchis pourpre s'hybride facilement avec les deux espèces ci-dessus.

L'HOMME PENDU

Orchis anthropophora (ex *Aceras anthropophorum*)

Apprécie la lumière, mais supporte un peu d'ombre. Mai à mi-juin. Rare à Fontainebleau, assez commun dans l'Essonne où il compte encore de belles populations. Mérite une protection régionale. Petites fleurs pendues haut et court, sans éperon, à casque vert marqué de quelques lignes pourpres. Labelle jaune à rouge brique.

L'ORCHIS BRÛLÉ

Neotinea ustulata (ex *Orchis ustulata*)

Au soleil, sur calcaire. Mai. Absent de Fontainebleau, il n'est qu'assez rare dans l'Essonne. En grand danger en Ile-de-France. A protéger d'urgence. Ses petites feuilles rappellent celles des Ophrys mais sortent en fin d'hiver. Ressemble un peu à un Orchis pourpre en miniature, le labelle portant des points proportionnellement moins nombreux et plus gros et ressemblant à un petit bonhomme debout, les bras écartés à l'horizontale.

L'ORCHIS BRÛLÉ D'ÉTÉ

Neotinea ustulata subsp. *aestivalis* (ex *Orchis*)

Au soleil, sur sol sablo-calcaire. Fin juin à mi-juillet. Rare, et uniquement à Bleau. Se distingue surtout, outre sa période de floraison, par ses feuilles plus longues et plus dressées. Habituellement plus montagnard (Vosges, Alpes) ; à l'échelle nationale, les populations bellifontaines sont les seules connues en plaine.

L'ORCHIS BOUC

Himantoglossum hircinum

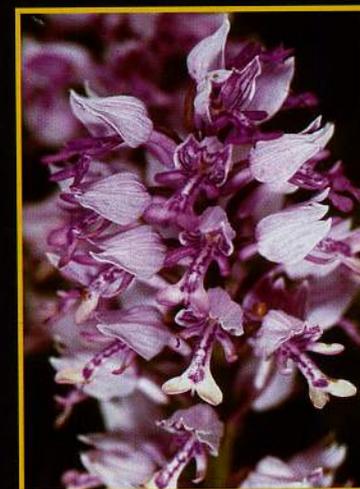
Grand amateur de soleil. Fin mai à fin juin. Assez discret à Bleau, commun dans l'Essonne. C'est lui qui forme les hampes les plus hautes. Grands labelles à lobes rubanés d'autant plus faciles à reconnaître que leur puissante



Dactylorhiza maculata (Janville, 91)



Orchis anthropophora (Maise, 91)



Orchis militaris (Cruzières, 07)



Himantoglossum hircinum (Venant, 91)

>>>



Ophrys insectifera (91)

odeur musquée saisit immédiatement. C'est peut-être une chance, les pillards renonçant vite à le cueillir.

L'OPHRYS MOUCHE

Ophrys insectifera

Préfère l'ombre à la lumière. De fin avril à début juin. Peu fréquent à Fontainebleau, commun dans l'Essonne. Deux pétales filiformes, analogues aux antennes... d'un papillon. Ne peut être confondu.



Ophrys aranifera (Champotteux, 91)

L'OPHRYS BOURDON

Ophrys fuciflora

Plante de lumière, calcicole. De fin mai à fin juin. Absent dans l'Essonne. Quelques fleurs assez grosses, à sépales roses ou blancs à nervure centrale verte. Petits pétales triangulaires colorés. Labelle à ornementation très variable, globalement en masque avec un nez rond et deux yeux latéraux.

L'OPHRYS ARAIGNÉE

Ophrys aranifera (ex *Ophrys sphegodes*)

Plante de lumière, sur calcaire. Supporte un peu d'acidité. Mai. Assez rare à Fontainebleau, commun dans l'Essonne. Sépales vert clair. Pétales assez larges, plus foncés. Labelle velu sur les marges, pourvu de deux « cornes » latérales émoussées plus ou moins marquées. Dessin en H.



Ophrys apifera
(Montigny-lès-Cormeilles, 95)

L'OPHRYS ABEILLE

Ophrys apifera

Plante de lumière à mi-ombre, sur calcaire. Supporte un peu d'acidité et d'humidité. Fin mai à fin juin. Assez rare à Fontainebleau, commun dans l'Essonne. Sépales roses, pétales verdâtres discrets. Labelle à deux « cornes » pointues à pilosité jaune. Ornementation simple, appendice rabattu sous le labelle. Les pollinies jaunes tombent d'elles-mêmes sur le stigmate (autopollinisation, une exclusivité chez l'Ophrys abeille). ■

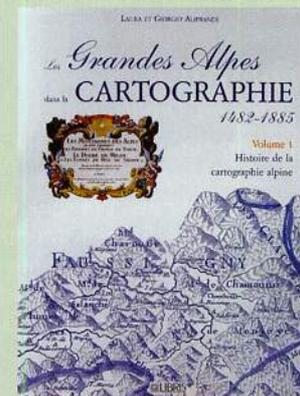
Excusez-moi d'avoir été si laconique.
Pourquoi pas à très bientôt sur le terrain ?

● *Pour en savoir plus* ●

- Chantiers et sorties (obligatoirement les deux) avec Thierry Pain - Tél. 01 39 82 67 78 t.pain@wanadoo.fr
- *La Voix de la forêt*, 2002/1 et 2002/2, revue des Amis de la Forêt de Fontainebleau (double article de François Beaux)
- *Les Orchidées sauvages d'Ile-de-France*, par François Dusak et Pascal Pernot
- *Les Orchidées de France, Belgique et Luxembourg*, collectif de la SFO, tous deux édités par Biotope, collection Parthénope
- Société Française d'Orchidophilie (SFO) : 17, quai de la Seine - 75019 Paris Tél. 01 40 37 36 46 - Fax : 01 42 09 23 22 - Courriel : sfo@sfo-asso.com Site : www.sfo-asso.com

Les Grandes Alpes dans la cartographie, 1482-1885, volume 1, Laura et Giorgio Aliprandi. Éditions Libris

Un monument ou presque (2,8 kg) que cet ouvrage exceptionnel par son



ampleur et son érudition. Écrit par deux spécialistes incontestés, il décrit l'évolution de la représentation des Alpes depuis l'époque

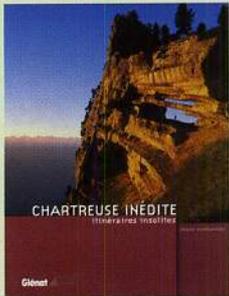
romaine jusqu'au XIX^e siècle, c'est-à-dire la découverte progressive des Grandes Alpes par les cartographes suisses, italiens, français, autrichiens, allemands, mais aussi hollandais et anglais. Ils sont nombreux : Horace Bénédict de Saussure, Edward Whymper, Cassini. Il concerne les cartes relatives aux Grandes Alpes publiées de 1482 à 1885. 1482 correspond à l'impression d'une carte de la Gaule qui indique pour la première fois les cols des Alpes occidentales, et 1885 est l'année où la phototopographie révolutionne les méthodes et permet le relevé des cotes élevées. Les centaines de cartes reproduites illustrent cette longue histoire. Si elles sont toutes étonnantes, le regard s'attarde pourtant celle du Mont-Rose des frères Schläglinweit (1851), surprenante par la précision et la richesse des informations reportées. Un second volume, à paraître en novembre 2006, étudiera l'évolution de la cartographie dans différentes régions des Grandes Alpes. Ouvrage en coffret, format 32 x 32,5 cm, 360 p.

L'excellente collection « Montagne-randonnée » des Éditions Glénat, plus de 50 ouvrages, très bien illustrée, s'enrichit de deux nouveaux titres :

Chartreuse inédite, itinéraires insolites, Pascal Sombardier

Près de Grenoble, la Chartreuse est très parcourue et pourtant une nouvelle exploration a permis à Pascal Sombardier d'ajouter aux classiques que sont la Dent de Crolles ou le Grand

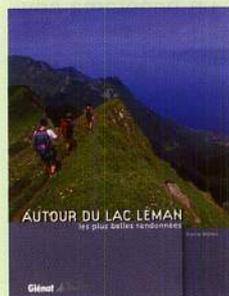
Som des itinéraires inédits et même spectaculaires. Ceux de la Tour Percée et de l'Arche Miracle mènent aux deux plus grandes arches des Alpes, nouvellement découvertes. Comme d'ordinaire en relief calcaire, les sentiers, faciles ou non, sont souvent aériens, surtout quand ils empruntent les sangles, vires bien pratiques en Chartreuse. Si le vertige est absent, cinq petites escalades « belles et raisonnables » mettent le grimpeur dans les griffes de l'Ours ou sur les dalles du Charmant Som. Les autres peuvent rester au plus près de l'eau en suivant à pied ou à la



nage le torrent d'Alloix, le Guiers Vif ou le sentier du Facteur. Trente deux itinéraires pour tous les goûts et tous les niveaux. Format 19,6 x 25,8 cm, 144 p.

Autour du lac Léman, les plus belles randonnées, Pierre Million

Randonner avec le lac Léman en toile de fond, au ras des flots ou en vision aérienne, c'est facile avec les quarante itinéraires de l'ouvrage de Pierre Million, rédacteur assidu de la collection. Si la rive nord se prête plutôt aux randonnées « côtières », dans les vignes des terrasses de Lavaux, sur le



chemin fleuri de la Riviera vaudoise ou dans la réserve naturelle des Grangettes, le lac est partout ailleurs entouré de massifs calcaires aux sommets souvent accessibles. Côté Jura, c'est le Colomby de Gex et le Crêt de la Neige (1718 m), à l'est ce sont les Préalpes vaudoises et des parcours aériens dans un chapelet de cimes qui va du Moléon aux Tours d'Aï (2331 m) et les Diablerets dont la traversée est la plus sérieuse des courses. Au sud enfin, les sommets du Chablais, Dent d'Oche, Cornettes de Bise (2432 m) et Dents du Midi (3257 m) sont l'occasion d'ascensions faciles. Format 19,6 x 25,8 cm, 144 p.

Carto-guides Alpes Sans frontières. Coédition franco-italienne

La série de carto-guides, carte au 1/25 000° et guide pratique, à laquelle participent l'IGN et le C.A.F. s'enrichit du numéro 17 (20 prévus), intéressant par la région couverte : Grandes Jorasses, Val ferret et Grand Saint-Bernard.

Mini TOP 25, IGN

Voilà le sac plus léger si vous allez dans les Alpes ou les Pyrénées grâce aux huit nouvelles mini TOP 25 : vallée d'Aspe (M1547 OT), Gavarnie-Néouvielle (M1748 OT), Vignemale-Balaitous (M1647 OT), Annecy (M3431 OT), Samoëns (M3530 ET), Megève (M3531 OT), Mont-Blanc (M3531 ET) et Argentières (M3630 OT).

Géorando, 40 DVD, Institut Géographique National

Pour préparer les randonnées, ce nouveau produit numérique de l'IGN sur DVD conjugue les données photographiques et cartographiques avec survol en 3D. Géo-rando dispose de fonctions nombreuses et pratiques. Visualisez votre parcours : des cartes routières et topographiques très détaillées, des photos aériennes, une vision 3D pour se repérer de façon précise. Possibilité d'affichage en simultané de la carte et de la vue aérienne avec itinéraire en surcharge.

Créez vos itinéraires en quelques clics et enrichissez vos balades. Dessinez votre itinéraire. Notez toutes les informations complémentaires nécessaires à votre projet. Grâce à la vue en coupe les dénivelées ne seront plus une surprise.



Imprimez des extraits de cartes, transférez vos données sur votre PDA (assistant personnel). Compatible avec les GPS les plus répandus, il est simple d'exporter ou d'importer une route.

Partagez vos itinéraires : récupérez depuis votre GPS les données enregistrées lors de votre randonnée. Grâce aux photos et aux commentaires, illustrez le parcours, mettez l'accent sur un site à voir, une difficulté, placez vos itinéraires sur le Net pour les partager entre amis.

La collection complète, assez coûteuse, comprend 40 titres, chaque DVD couvrant deux ou trois départements, un seul suffit pour toute l'Île-de-France. Tous sont disponibles sur www.ign.fr et dans les points de vente habituels. Une démonstration de Géorando est visible sur le site www.georando.com.

Le bon fonctionnement du DVD suppose un espace disque de 60 Mo mini, un logiciel d'exploitation (Win 98 et au-delà) et une carte graphique parfaitement à niveau.

Nota : cette collection est indépendante de la petite série IGN Rando, sans suite, développée par Loxane.

Objectif Rando, DVD.

Éditions Chlorofilm

Après la Forêt de Fontainebleau, la collection de Topo Vidéo interactif s'est enrichie de deux titres : **Le Tour du Mont-Blanc** et **Le Vercors**. Chaque titre propose une sélection de grands itinéraires de randonnée filmés en temps réel. De nombreux sujets de curiosité permettent d'approfondir les connaissances sur les milieux traversés. Site : www.objectif-rando.com

Escalade « hors pistes » à Fontainebleau (6 et +), de Jo et Françoise Montchaussé, Jacky Godoffe (et du maquetiste Gwénaél Le Cossec à ne pas oublier), complétement « haut niveau » du précédent ouvrage des mêmes auteurs.

Critique très TGV, les rotatives étaient déjà dans leur tour de chauffe lors de la livraison de l'ouvrage chez mon Vieux Libraire favori. Beau guide, plein de couleur, de près de 300

pages (640 gr pour 25 €) sur la haute difficulté dans la Forêt de Fontainebleau et quelques coins proches.

L'intérêt premier d'un guide : vous amener au bon endroit. Donc trois tests : les Béorlots font ressortir l'absence de table des matières ; Videlles, ça colle ; y'a que le Coquibus et Fata Morgana qui posent problème mais comme c'est voulu... Donc mention bien, même si les TOP 25 de Bleau ne sont pas signalées et qu'un petit effort sur les coordonnées GPS (les réduites, le fuseau est superflu !) aurait sûrement évité des errements inutiles.

Les cotations ? À vous de jouer ! Pour le reste une bonne soixantaine de photos de qualité de grimpeurs très forts qui font surplomber tous les blocs qu'ils touchent et plein de petits textes bien vus sur divers sujets bleusards. J'ai beaucoup apprécié les 3 pages sur la parade : elles m'ont fait regretter l'absence d'une mise au point de la même qualité sur colophane, magnésie et autres drogues grimpantes. Et puis les petites abeilles qui butinent le bouquin sont bien sympa.

Pour conclure (ça piaffe coté machines), un très bon guide pour spécialistes, même si je préfère nettement la sobriété presque spartiate de **7+8** (cf. *Paris-Cham* n° 162) qui traite des mêmes sujets.

P.S. Et si un jeune grimpeur nous écrivait ce qu'il en pense ? **O.S.**

Randonnée

Canyoning dans les gorges du Chassezac (Lozère)

Tour du Val d'Anniviers : lac de Moiry

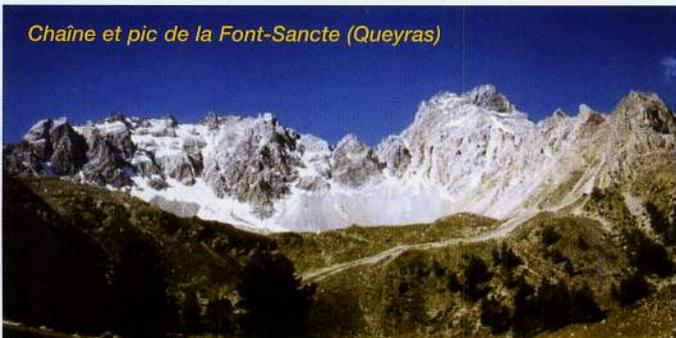
Petits et grands itinéraires

12
RANDONNÉES
EN VRAC POUR
UN ÉTÉ BIEN
REMPLE

LES PETITS TOURS

Descriptifs disparus, anciens, confidentiels, ou randonneurs en manque de curiosité ou d'imagination et voilà des sentiers désertés et méconnus, pas les moindres par l'intérêt des parcours ou la sportivité, des gîtes d'étape et des refuges accueillants bien injustement ignorés.

Chaîne et pic de la Font-Sainte (Queyras)



✿ Tour de la Chaîne des Fiz (Haute-Savoie)

Face à la chaîne du Mont-Blanc, un panorama souvent présent, s'étire le long rempart des Fiz. Le circuit qui en fait le tour se réalise facilement en trois jours au départ de Sixt ou Plateau d'Assy. Particulièrement bien équipé en refuges, pas moins de huit, la possibilité de petites étapes l'ouvre aux randonneurs de tous âges et de tous niveaux.

Informations : www.passy-mont-blanc.com

✿ Tour de la Font-Sainte (Queyras)

À l'écart du Tour du Queyras (GR 58) qui draine l'essentiel des randonneurs en ces lieux, la Font-Sainte est pourtant le plus haut sommet du Parc Régional (3385 m) et d'une chaîne qui dépasse souvent les 3000 m (Pointe de la Saume, Pic des Houerts). Très facilement accessible à pied ou en voiture à partir de Guillestre/Mont-Dauphin (SNCF), le refuge de Basse-Rua est le départ traditionnel de ce circuit depuis longtemps créé. Il se réalise en trois étapes de 6/7 h ou cinq avec les liaisons pédestres vers Mont-Dauphin et traverse au passage la Réserve de Nature du Val d'Escreins. Basse-Rua, Maljasset, Ceillac sont les étapes habituelles.

Informations et descriptif sur www.basserua.com

✿ Randonnées aériennes le long des bisces du Valais (Suisse)

Dès le XIV^e siècle, les nécessités de l'irrigation ont conduit les paysans du Valais à la construction d'audacieux canaux qui captent l'eau des torrents ou des glaciers, coupent le flanc des coteaux au-dessus de



Sur le GR11 espagnol,
le Parc national
d'Aigües-Tortes

'es méconnus

la vallée du Rhône, défiant la pente pour s'adapter au relief tourmenté. De ces bisses, la plupart sont là et même certains encore en service. Les sentiers qui les longent ont l'avantage d'être doucement inclinés, de traverser des sites très variés, de fournir des échappées toujours surprenantes et de temps en temps de procurer de petites émotions quand ils se trouvent sur des à-pics ou pénètrent dans des gorges profondes. Les 23 bisses aménagés et praticables constituent autant de randonnées de 2 à 5 h, 8 h 50 pour celui de Saxon. Sans être difficiles, certains parcours sont vertigineux comme le bisse du Ro.

Informations et topo-guide : Association Valaisanne de la Randonnée Pédestre. Tél. 00 41 27 327 35 80. Courriel : info@valrando.ch. Site : www.valrando.ch

✿ Tour du Val d'Azun (Hautes-Pyrénées)

Le Val d'Azun est l'une des sept vallées du Lavedan au sud de Lourdes entre Argelès-Gazost et le col d'Aubisque, une vallée un peu occultée par celles des gaves qui mènent vers le secteur des cirques, Gavarrie et autres. Pourtant, cette vallée très ouverte où les villages d'Aucun et d'Arrens sont le cœur du pays est un surprenant petit monde sauvage de prairies, de torrents et de crêtes où se faufile une randonnée facile de moyenne montagne. Le tour du Val d'Azun, balisage jaune-rouge, se réalise en 5 étapes au départ logique d'Arras-en-Lavedan (auberge de Arragnat), par les gîtes d'étape des Viellettes (Estaing), d'Arrens, d'Arbéost et de Haugarou.

Informations et topo-guide : Maison du Val d'Azun, 65400 Arrens-Marsous - Tél. 05 62 97 49 49
Courriel : info@valdazun.com. Site : www.valdazun.com

✿ Randonnées et canyoning dans les gorges du haut Chassezac (Lozère)

En aval de la retenue du Rachas et avant de recevoir la Borne à Pied-de-Borne, aux confins de la Lozère et de l'Ardèche, le haut Chassezac et ses affluents ont profondément entaillé les schistes et les granits de la Cévenne. L'aménagement de l'espace aventure des gorges du Chassezac a permis d'ouvrir 3500 m de voies d'escalade, a sécurisé la pratique du canyoning au moins dans la partie la plus spectaculaire et enfin a remis en état de magnifiques sentiers et passerelles abandonnés, d'anciens béals (l'équivalent des bisses du Valais). À partir du village fortifié de La Garde-Guéryn avec la confortable Auberge Régordane ou depuis Albespeyres avec le gîte d'étape la Butinerie (GR 72), il est facile de s'attarder quelques jours et d'explorer d'une façon ou d'une autre le haut Chassezac.

Topo-guide des circuits : Maison de l'Escalade et de la Randonnée, SIVU des Gorges du Chassezac, La Garde-Guéryn - 48800 Prévencières. Tél. 04 66 46 69 26

✿ Randonnées pédestres dans le Buëch (Hautes-Alpes)

Orpierre est bien le nom le plus familier du Buëch, mais pour les grimpeurs particulièrement. Pourtant la rivière Buëch et surtout ses affluents ont profondément creusé le calcaire et laissé de longues crêtes, créant tout un paysage sauvage et lumineux propice à la randonnée toute l'année. Serres, petite ville à la cluse du Buëch, est au cœur de cette région et le passage presque obligé (gare SNCF). Une vingtaine d'itinéraires balisés dans le Serrois et le Rosanais plus précisément sont réunis dans un petit topo-guide. D'une durée de 3 à 6 h, ils garantissent une bonne découverte de cette région du sud des Hautes-Alpes. La combinaison de quelques randonnées aboutit même à un circuit de 6 jours « Au Fil du Buëch ». La quantité de gîtes d'étape, une vingtaine, témoigne de l'intérêt du Buëch et devrait rassurer le randonneur sur la facilité d'hébergement.

Informations et topo-guide : Office de tourisme de Serres, place du Lac, 05700 Serres
Tél. 04 92 67 00 67 - Courriel : info@buech-serrois.com



Sur le Chemin de Saint-Régis : le massif du Mézenc

LES GRANDS TOURS

✿ Le Chemin de Saint-Régis (Haute-Loire)

En marcheur et missionnaire infatigable, Jean-François Régis parcourut le Velay et le Vivarais pendant quatre ans. À Noël 1640, il part du Puy avec un compagnon et arrive à rejoindre La Louvesc malgré la tempête. Épuisé, il peut néanmoins prêcher et recueillir les confessions avant de mourir. S'inspirant de ce parcours, le circuit du GR 430 traverse ainsi une région de moyenne montagne essentiellement volcanique (massifs du Mézenc et du Meygal). Outre le charme des paysages, Le Puy (cathédrale, musée Crozatier), l'abbatiale du Monastier et le village de Moudeyres (toits de chaume et ferme des frères Perrel) méritent une visite. La période idéale pour ce circuit va de mai (flore) à fin octobre. La situation des hébergements oblige à de étapes un peu inégales.

Suggestion :

- J1 : Le Puy en Velay – Le Monastier sur Gazeille (4 h 40)
- J2 : Le Monastier – Saint Front (5h) – Fay sur Lignon (7 h 30)
- J3 : Fay – Saint-Agrève – Devesset (5 h 45)
- J4 : Devesset – Rochepaule (3 h)
- J5 : Rochepaule – Saint-Bonnet-le-Froid (5 h 40)
- J6 : Saint-Bonnet – Montfaucon-en-Velay (6 h 45)
- J7 : Montfaucon – Tence (3h25) – Saint Jeures (5 h 25)
- J8 : Saint-Jeures – Saint-Julien-Chapteuil (5 h 15)
- J9 : Saint-Julien – Le Puy-en-Velay (4 h 15)

Topo-guide FFRP *Le Chemin de Saint-Régis* (réf. 430)

Cartographie : IGN 2835 OT, 2934 ET et 2935 OT

Information : CDRP Haute-Loire, 12 rue du Collège, 43000 Le Puy-en-Velay - Tél. 04 71 04 15 95

Courriel : randohauteloire@wanadoo.fr

Site : www.lacroiseedeschemins.com

✿ Sur la trace des Cathares, le Chemin des Bonshommes (GR 107, Ariège, Catalogne)

Le sentier cathare traditionnel et bien connu (topo Le Sentier cathare, Rando Éditions), jalonné de forteresses perchées, mène de La Nouvelle à Foix. Après les persécutions, les Cathares se réfugièrent en Catalogne en suivant le chemin des Bonshommes qui fut du XI^e au XVI^e siècle un axe économique important entre l'Ariège et le Bergueda. La trace des derniers Cathares est devenu le GR 107, une randonnée moins courue qui en une dizaine d'étapes, partant de Foix, plus précisément de Montségur, quitte l'Ariège à la Portella Blanca (2517 m) où elle frôle l'Andorre, traverse la Cerdagne espagnole, le Parc naturel del Cadi-Moixero et s'achève à Berga ou Solsonès, variante de l'Alt Urgell.

Topo-guide FFRP *Sur les traces des Cathares* (réf. 1097)

Infos : Courriel : info@camidelbonshomes.com

Sites : www.chemindesbonshommes.com

ou www.camidelsbonshomes.com

✿ Les Alta Via du Val d'Aoste (Italie)

On connaît plus facilement les Alta Via des Dolomites et pourtant voici deux grands itinéraires de moyenne et haute montagne propres au Val d'Aoste, tout près de chez nous. Empruntant de très bons sentiers balisés, ils sont à la portée de tous.

La Alta Via n° 1, dite Haute Voie des géants, tracée dans le versant rive gauche de la Doire Baltée, se déroule au pied du mont Rose, du Cervin et du mont Blanc. Dépassant assez souvent les 2700 m (max. 2925 m au col Malatra), l'itinéraire qui part de Gressoney et s'achève à Courmayeur est réalisable en 13 étapes environ.

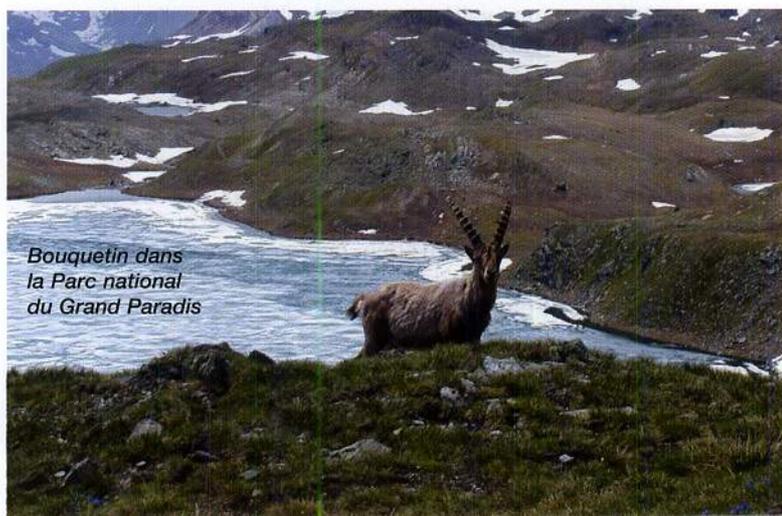
La Alta Via n° 2, dite Haute Voie naturaliste, tracée dans le versant rive droite de la Doire Baltée se déroule sur le territoire du Parc national du Grand Paradis et du Parc régional du Mont Avic. Dépassant plusieurs fois les 2800 m (max. 3300 m au col Loson), l'itinéraire qui part de Champorcher et s'achève à Courmayeur est réalisable en 12 étapes environ.

Les deux Alta Via peuvent s'enchaîner.

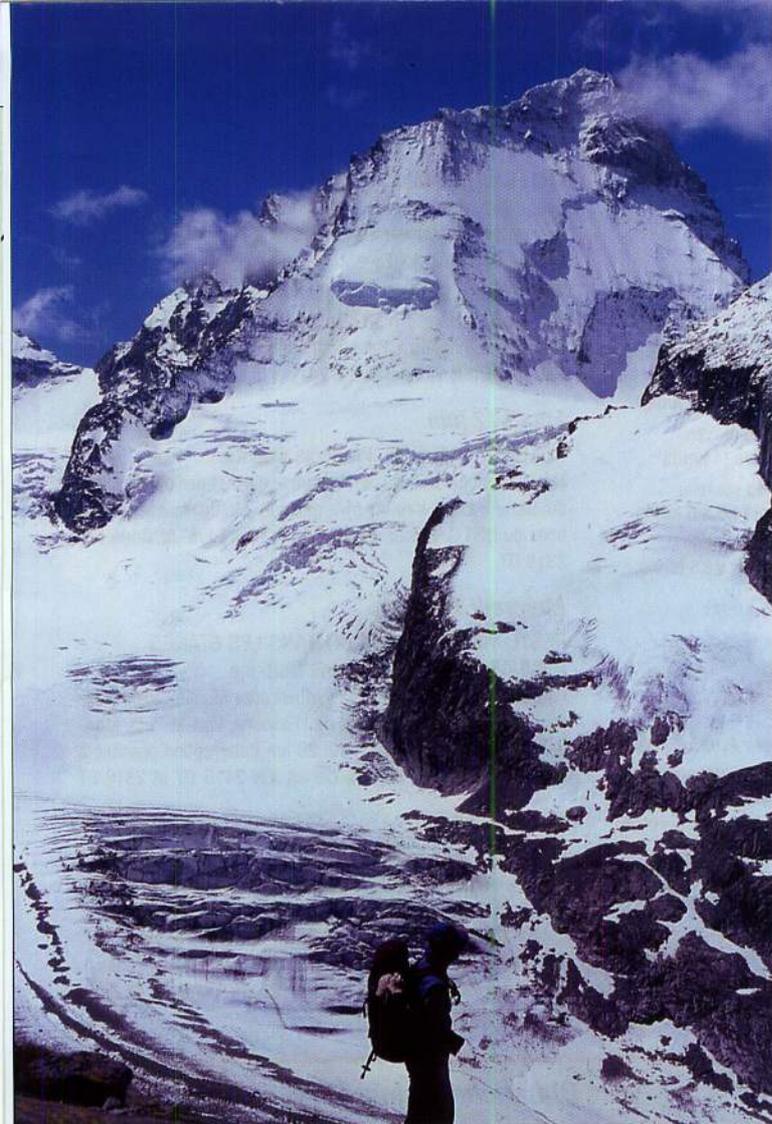
Informations et documentation sur

www.regione.vda.it/altevie

Refuges du Val d'Aoste sur www.rifugivaldostani.it



Bouquetin dans la Parc national du Grand Paradis



Face à la Dent Blanche (Valais)

✿ Les Tours des vallées du Valais (Suisse)

Les ressources du Valais en randonnées alpines sont impressionnantes tant les massifs prestigieux y sont nombreux. Chacun a son Tour, ils sont célèbres et largement décrits : Tour du Mont-Blanc, des Dents du Midi, des Dents Blanches, des Combins, du Cervin, du Mont-Rose, etc. Le Rhône, qui traverse tout le Valais, reçoit rive gauche des affluents importants venus des hauts sommets frontière. Ces vallées ont donné naissance à quelques beaux circuits de 4 à 6 jours, extensibles, qui partant de la vallée, Martigny, Sion ou Sière, viennent « ricocher » sur la langue d'un glacier avant d'y retourner, non sans avoir traversé de beaux alpages aux villages fleuris. On retrouve ainsi les Tours de la Vallée du Trient, du Val de Bagnes, du Val d'Hérens, du Val d'Anniviers et enfin celui des quatre vallées avec d'ailleurs tous les autres grands circuits du Valais dans un petit guide simplifié du Tourisme valaisan.

Informations et topo-guide des Tours :

Association Valaisanne de la Randonnée Pédestre
Tél. 00 41 27 327 35 80 - Courriel : info@valrando.ch
Site : www.valrando.ch

✿ Le GR 11, La Senda Pirenaica de l'Atlantique à la Méditerranée (Espagne)

Dans les meilleurs des cas, pour les grandes traversées des Pyrénées, le randonneur français pense GR10 ou HRP. Pourtant, versant espagnol



Dans le canyon de Niscle (Parc national d'Ordesa)

court la troisième voie, totalement différente, magnifique et bien méconnue.

Il est vrai que la disparition temporaire de son descriptif en français (Rando Éditions, 1993, réédition prévue) ne participe guère à la bonne information, mais les topo-guides existent et l'anglais ou l'espagnol ne doivent pas être un obstacle pour cette belle et longue traversée dont l'intégrale demande 40 à 50 étapes. Il est facile de le suivre quelques jours seulement et de le combiner avec des variantes dans sa traversée des régions les plus spectaculaires : Parc national d'Ordesa (canyons d'Ordesa et de Niscle, mont Perdu), massifs des Posets et de la Maladeta, Parc national de Aigües-Tortes, Val de Nuria, etc.). De plus, des merveilles de l'architecture romane s'intègrent parfaitement dans cette belle nature

Topo-guides (la description est faite d'ouest en est) : GR 11 des Éditions Cicerone (en anglais et disponible en France), GR 11 des Éditions Prames de la Fédération Aragonaise de la Montagne (en espagnol, disponible en Espagne ou sur commande à www.prames.com). Le topo-guide est accompagné de 47 cartes.

Cartographie : les cartes au 1/50 000^e Rando Éditions / Institut Géographique de Catalogne sont excellentes. ■

Vous pouvez
retrouver la plupart de ces itinéraires sur
www.gites-refuges.com
(Recherche des hébergements par itinéraire)



Activités

des Clubs Alpins d'Ile-de-France

randonnée

Samedi 3 juin

BOSSES DES TROIS-PIGNONS. Maurice Picollet
Déplacement en voiture. Participation aux frais : 7 euros (A-R).
Participants avec ou sans voiture, tél. au 01 40 21 64 14
(24 h / 24) pour organisation. N'attendez pas les dernières minutes et météo. Départ 8 h. Retour 19 h (sauf multi mousses).
20 km (dénivelé 1200 m). **M.** Carte IGN 2417 OT

M RANDO ROCK. Alain Bourgeois
Métro «Château de Vincennes» à 10 h. Parc floral, mosquée de Paris, Caveau de la Huchette. Retour tard dans la soirée.
18 km. **F.** Inscription au secrétariat. Limité à 15 personnes.
Prévoir : 20 €

Dimanche 4 juin (Pentecôte)

LE LONG DE L'ESSONNE. Bernard Desfosses
Paris-Lyon (RER D), 8 h 41 pour Mennecy (rendez-vous à l'arrivée).
Vert-le-Petit, Le Petit Saussay, La Ferté-Alais. 18 km. **F.**
Carte IGN 2316 OT



ENFIN UNE VARIANTE
Bernadette Parmain

Paris Saint-Lazare, 8 h 6 pour Vernon. Coteaux de l'Epte et de la Seine, Bonnières. Retour à Paris : 18 h 30. 25 km. **M.** Quelques dénivelées. Carte IGN 2113 O

A À MORIENVAL, COMME ALFRED. Martine Cante
Paris-Nord (grandes lignes), 8 h 6 pour Vaumoise (A-R).
Bémont, Morienvall. Visite de l'église de Morienvall. Retour à Paris : 18 h 55. 29 km. **SO.** Carte IGN 2512 OT

PAS DES MICKEYS. Jean Dunaux
Paris-Austerlitz (grandes lignes), 8 h 24 (à vérifier) pour Dourdan.
Bois et champs. Saint-Rémy-les-Chevreuse. Retour à Paris : 19 h 15. 33 km environ. **SO.** Cartes IGN 2216 ET, 2215 OT

Lundi 5 juin

NOUS N'ARRIVERONS PAS À HONFLEUR.
Maurice Picollet
Paris Saint-Lazare, 8 h 3 pour Meulan-Hardricourt. Dinville,
Follainville, Mantes-la-Jolie. 25 km. **M.** Cartes IGN 2213 O,
2113 E

Samedi 10 juin

PLATIÈRES AU S.-E. D'ARBONNE. Maurice Picollet
Déplacement en voiture. Participation aux frais : 7 euros (A-R).
Participants avec ou sans voiture, tél. au 01 40 21 64 14
(24 h / 24) pour organisation. N'attendez pas les dernières minutes et météo. Départ 8 h. Retour 19 h (sauf multi mousses).
Recommandé pour les sorties d'été. 20 km hors sentiers balisés. **M.** Carte IGN 2417 OT.

Dimanche 11 juin

DES LAVOIRS À LA CAMPAGNE. Sortie Accueil
Éliane Benaise et Gérard Corthier
Paris-Montparnasse Banlieue, 8 h 32 pour Villepreux - Les Clayes (A-R).
Circuit en boucle : Davron, Thiverval, Plaisir. Retour à Paris : 18 h. 21 km. **M.** Carte IGN 2214 ET

UNE CLASSIQUE, AU RETOUR ? Christiane Mayenobe
Paris-Lyon, 9 h 7 pour Nemours (A-R). Larchant, Bailly. Retour à Paris : 18 h 48. 22 km. **F.** Moitié du parcours en «montagnes russes» mais allure respectée. Carte IGN 2417 OT

SUR LE THERAIN. Gilles Montigny
Paris-Nord (banlieue), 9 h 7 pour Creil. Barisseuse, Saint-Claude, Lombardie, Mouy-Bury. Retour à Paris (changement à Creil au retour) : 19 h 20. 21 km. **M.** Carte IGN 2312 ET



POUR VOUS, LES CONJOINTS DE FOOTEUX
Luc Bonnard

Paris-Est (grandes lignes), 8 h 16 pour Château-Thierry. Mont de Bonneil, Charly, Nanteuil-Saacy. Retour à Paris : 19 h 4. 26 km. **M+.** Cartes IGN 2513 E, 2613 O

NIVEAUX 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.

GR1. Georges Rivat

Paris-Nord, 8 h 17 pour Valmondois (A-R). Nesles-la-Vallée, l'Isle-Adam et l'abbaye du Val. Retour à Paris : 19 h 6. 28 km. **SO.** Carte IGN 2313 OT

PRÈS DE LA VIOSNE. Marylise Blanchet

Paris Saint-Lazare, 7 h 38 pour Us. Le moulin de Noisemont, le Grand Bois, Villetertre. Retour à Paris ; 17 h 39. 30 km environ. **SO.** Cartes IGN 2213 O et 2212 O

Lundi 12 juin

BOSSES À MEUDON. François Degoul
Métro «Pont de Sèvres», 8 h devant le guichet des billets. Dois-du, Butte à Liard, Viroflay (rive gauche). Montparnasse ou stations du RER C. Retour à Paris : 14 h 30. 17 km. **M.** Carte IGN 2314 OT.

Mercredi 14 juin

RESTE-T'IL DES CANARDS DANS LES ÉTANGS

D'AVIAIR-LE-PETIT ? Étienne Delbeke
Paris-Lyon (RER D), 8 h 11 (à vérifier) pour Moulin Galant (rendez-vous à l'arrivée). Berges de l'Essonne, Vert-le-Petit, Mennecy. Retour à Paris : 17 h 40. 20 km (interruption possible à Ballancourt, soit 12 km) **M.** Cartes IGN 2415 OT et 2316 ET

Samedi 17 juin

COQUIBUS. Maurice Picollet
Déplacement en voiture. Participation aux frais : 7 euros (A-R).
Participants avec ou sans voiture, tél. au 01 40 21 64 14
(24 h / 24) pour organisation. N'attendez pas les dernières minutes et météo. Départ 8 h. Retour 19 h (sauf multi mousses).
Recommandé pour les sorties d'été. 20 km. Dénivelé. **M.** Carte IGN 2417 OT.

Dimanche 18 juin 2006

LE RENDEZ-VOUS DES SOUTENEURS

Forêt de Chantilly

Voici un appel à tous les Cafistes débordant de vitalité (SO+) depuis la venue des beaux jours. Quelques-uns de vos Gentils Organisateurs de randonnée vous invitent à déjouer votre énergie à l'occasion de la traditionnelle rencontre dédiée au niveau SO (SO pour «Soutenu», bien sûr...).

Un programme diversifié de sorties, matin et après-midi, vous est proposé dans le charmant cadre de la forêt de Chantilly et de ses environs (Carte IGN TOP 25 2412 OT).

Le pique-nique (SO-) pris en commun (parcelle forestière n° 376, entre les carrefours Saint-Ladre et de la Loge) sera l'occasion de faire découvrir vos talents culinaires ou breuvages préférés.

• Adrien Autret

Matin : Paris-Nord banlieue surface (8 h 40) pour Luzarches / 14 km - SO
Après-midi : 15 km - SO / retour Chantilly pour Paris-Nord (18 h 30)

• Marylise Blanchet

Matin : Paris-Nord banlieue surface (7 h 30) pour Luzarches / 15 km - SO
Après-midi : 15 km - SO / retour Chantilly pour Paris-Nord (18 h 17)

• Jean Dunaux

Matin : Paris-Nord banlieue surface (9 h 2) pour Seugy / 16 km - SO+
Après-midi : 17 km - SO+ / retour Chantilly pour Paris-Nord (18 h 38)

• Philippe Mosnier

Matin : Châtelet-Les Halles RER D (8 h 54) pour Survilliers-Fosse / 13 km - SO-
Après-midi : 13 km - SO- / retour Orry-la-Ville-Coye pour Paris-Nord (18 h 35)

• Dominique Renaut

Matin : Paris-Nord banlieue surface (8 h 40) pour Luzarches / 13 km - SO
Après-midi : 15 km - SO / retour Chantilly pour Paris-Nord (18 h 37)

• Georges Rivat

Matin : Paris-Nord grandes lignes (9 h 7) pour Chantilly / 13 km - SO
Après-midi : 14 km - SO / retour Orry-la-Ville-Coye pour Paris-Nord (18 h 40)

• Didier Roger

Matin : Paris-Nord banlieue surface (8 h 40) pour Viarmes / 16 km - SO+
Après-midi : 14 km - SO / retour Chantilly pour Paris-Nord (18 h 30)

Dimanche 18 juin

LA RÉSERVE DE SAUVAGE. Jean Delonnel
Paris-Montparnasse, 9 h 10 pour Gazeran (rendez-vous à l'arrivée). Saint-Hilarion, Sauvage (visite), Émancé, Épernon. Retour à Paris : 17 h 57. 15 km. **F.** Prévoir 10 € pour la visite.

ARRIVERONS-NOUS JUSQU'À LONGPONT ?
Michel Lohier

Paris-Est (grandes lignes), 9 h 22 pour Neuilly-Saint-Front. Noroy-sur-Ourcq, Corcy, Longpont. Retour à Paris-Nord : 18 h 55. 22 km. **M.** Cartes IGN 2512 et 2612

SOLSTICE EN COMPIÉGNOIS. Joël Lelièvre
Paris-Nord (grandes lignes), 8 h 37 pour Compiègne. La Brévière, les Grands Monts, Le Meux - La Croix-Saint-Ouen. Retour à Paris : 18 h 38. 27 km. **M+**. Carte IGN 2516 OT

B RENDEZ-VOUS DES SOUTENEURS
Voir encart page 16.

Lundi 19 juin

RANDO DES PIEDS PLATS. Maurice Picollet
Paris-Nord (RER B), 8 h 23 pour Saint-Rémy-les-Chevreuse. Bois de Chevreuse, Villaray, Saint-Cyr-l'École. Retour à Paris : 18 h 30 (Austerlitz ou Montparnasse). 25 km. **M.** Cartes IGN 2215 OT, 2214 ET

Mercredi 21 juin

A L'OISE MÉCONNUE. Christiane Mayenobe
Paris-Nord (grandes lignes), 7 h 43 pour Saint-Sulpice-Auteuil (A-R). Tillard/Silly-Tillard. Deux villages au patrimoine bâti exceptionnel. Retour à Paris : 18 h 47. 24 km. **F.** Parcours plus long en raison de l'éloignement de la gare. Niveau respecté. Cartes IGN 2211 E, 2212, 2311 O

Samedi 24 juin

SORTIE JEUNES RANDONNEUSES. Maurice Picollet
Paris-Lyon, 8 h 27 pour Fontainebleau. Cheminement vers la Leffe. Bois-le-Roi. Retour à Paris : 18 h 25 km. **M.** Carte IGN 2417 OT

RANDONNÉE POUR LES LÈVE-TARD. Pascal Baud
Paris-Montparnasse (banlieue), 13 h 47 pour La Verrière (rendez-vous à l'arrivée). Forêts de Maurepas, Sainte-Appoline et Bois d'Arcy. Dîner au bord de l'étang de la Cranne. Villepreux-Clayes. Retour à Paris : 22 h 21. 18 km. **M.** Carte IGN 2214 ET

LES MOLLETS QUI GRATENT. Pierre-Marc Genty
Paris-Nord (banlieue), 8 h 40 pour Vilaines. Écouen, Taverny. Retour à Paris : 18 h 30. 30 km. **SO.** Carte IGN 2313 OT

Dimanche 25 juin

AUTOUR DE BOIS-LE-ROI, ÉTANGS ET BAIGNADE.
Christian Chapiro
Paris-Lyon, 9 h 7 pour Bois-le-Roi (A-R, rendez-vous à l'arrivée). Étangs de la base de loisirs, bords de Seine, étangs de Livry. Prévoir maillot de bain, arrêt baignade prévu. 16 km. **F.** Carte IGN 2417 OT

LA FERTÉ-CERNY. Jean Lortsch
Paris-Lyon (RER D), 8 h 41 pour La Ferté-Alais (A-R, rendez-vous à l'arrivée). Boissy-le-Cutté, Cerny. Retour à Paris : 17 h 37. 19 km. **F.** Carte IGN 2316 ET

FORÊT DOMANIALE DE MONTCEAUX.
Alfred Wohlgröth
Paris-Est (banlieue), 9 h 22 pour Isles-Armentières-Congy. Parc et ruines du château de Montceaux (prévoir 5 €). Essai de reconstitution d'après des gravures anciennes. Trilport. Retour à Paris : 18 h 37. 19 km. **M.** Carte IGN 2513 OT

MASSIF DU COQUIBUS. Claude Ramier
Paris-Lyon, 8 h 41 pour Boutigny (A-R, rendez-vous à l'arrivée). Moigny-sur-École, ferme du Coquibus, camp des Romains. Retour à Paris : 18 h 40. 28 km. **M+**. Carte IGN 2316 ET

RANDO SIESTE. Mustapha Bendib
Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi. Itinéraire au choix des participants, le principal est d'arriver à la gare ! Moret-sur-Loing. Retour à Paris : 19 h 6. 28 à 32 km. **SO.** Carte IGN 2417 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.

NOUVEAU !

Vous aimez la rando et vous appréciez aussi l'architecture, la gastronomie, la botanique ?

Pour vous aider à trouver vos activités favorites dans nos programmes, les randonnées à thème seront désormais repérées par des initiales.

CODIFICATION DES SORTIES A THEMES

- A** Architecture et histoire
- B** Bonne chère, petits (ou grands) vins, convivialité
- C** Cartographie, orientation (tous types de terrain)
- D** Dessin
- M** Musique
- N** Nature (faune, flore, géologie)

Si un thème vous passionne, n'hésitez pas à proposer votre aide à l'organisateur !

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 habituelle compréhension et vous en remercions par avance.

RENDZ-VOUS D'AUTOMNE

aura lieu

le dimanche 24 septembre 2006

en forêt de Rambouillet à l'étang de Coupe-Gorge

(nord de Rambouillet). Carte IGN 2215 OT

Renseignements complets dans *Paris-Chamonix* n° 181

MERCI DE RÉSERVER CETTE DATE.

ESCAPADE AUX VAUX DE CERNAY. Adrien Autret
Paris-Nord (RER B), 8 h 23 pour Saint-Rémy-les-Chevreuse. Rambouillet. Retour à Paris : 19 h. 32 km environ. **SO.**

Mercredi 28 juin

DE L'ESPOIR À CHAQUE PAS. Pierre-Marc Genty
Paris-Nord (banlieue), 8 h 48 pour Viarmes (A-R). Forêt et divers. Retour à Paris : 17 h 30. 20 km. **F.** Carte IGN 2313 OT

Samedi 1^{er} juillet

15^e GRANDE TRAVERSÉE DE PARIS. Maurice Picollet
Du bois de Boulogne au bois de Vincennes par les quais de Seine. Départs, arrivées et distances au choix (maxi 35 km). Demander au plus tôt le programme à l'animateur (01 40 21 64 14) ou au C.A.F. Niveau **F** à **M.**

Dimanche 2 juillet

A PROMENADE ET HISTOIRE À PARIS. Martine Cante
Métro « Sully-Morland » sortie Bd Morland (extérieur) à 8 h 30. Bassin de l'Arsenal, promenade plantée. Retour métro « Château de Vincennes » à 13 h. 12 km. **F.** Tout en marchant, ou lors de quelques pauses, nous pourrions entendre des commentaires historiques sur les lieux traversés. Plan de Paris.

PAR ICI MANTES. Gilles Montigny
Paris-Montparnasse (banlieue), 8 h 9 pour Maule (A-R, l'organisateur montera à Versailles-Chantiers). Velannes, bois de Mézerolles, bois Henry. Retour à Paris : 17 h 36. 21 km. **F.** Cartes IGN 2114, 2214

L'ÉTÉ EN FORÊT ? Michel Lohier
Paris Vaugirard, 9 h 14 pour Monfort-l'Amaury-Méré (rdv à l'arrivée). Gambaeseuil, Perdreauville, Orgeron. Retour à Paris-Montparnasse : 19 h 10. 24 km. **M.** Cartes IGN 2114, 2115

LA BIÈVRE. François Mayade
Paris-Montparnasse, 8 h 39 pour St-Quentin-en-Yvelines (A-R, rdv à l'arrivée). La Bièvre. Retour à Paris : 13 h 6. 14 km. **SO.**

SOUS LE SOLEIL DE BLEAU. Adrien Autret
Paris-Lyon, 9 h 6 pour Fontainebleau, « arrêt en forêt ». Bois-le-Roi. Retour à Paris : 18 h 30 environ. 28 km. **SO.**

ZARMA, Z'ÊTES AL ? Jean Dunaux
Paris Saint-Lazare, 8 h 19 (à vérifier) pour Vaux-sur-Seine. Vexin, Chars. Retour à Paris : 19 h 10. 33 km. **SO+**. Cartes IGN 2212 O, 22130

Mercredi 5 juillet

LES GRANDS AVAUX : UN PETIT FONTAINEBLEAU.
Étienne Delbeke
Paris-Lyon (RER D), 8 h 11 (à vérifier) pour Ballancourt (A-R, rendez-vous à l'arrivée). Malvoisine, les Grands-Avaux, Noisement. Retour à Paris : 18 h 10. 23 km. **M.** Carte IGN 2316 ET

Samedi 8 juillet

CONNELLES ET LA SEINE. Éliane Benaise
Paris Saint-Lazare, 8 h 39 pour Val-de-Reuil (A-R). Amfreville-Andé. Retour à Paris : 18 h 43. 25 km. **M.** Carte IGN 2012 OT

Dimanche 9 juillet

SORTIE ACCUEIL.
Marylise Blanchet, Jean-Maurice Artas
Paris-Lyon, 9 h 6 pour Bois-le-Roi (A-R). Rocher Canon, Cuvier-Châtillon. Retour à Paris : 18 h 45. 18 km. **F.** Carte IGN 2417 OT

Randonnées de week-end et de plusieurs jours

Juin à novembre 2006

Dates	Organisateurs	Niv. ph.	Niv. tech.	Code	Destinations
3-4 juin	Pierre-Marc Genty	SO		RW52	Entre Eu et Le Tréport
3 au 5 juin	Claude Ramier	M+	▲	RW52B	Parc Naturel des Volcans (près de Volvic)
9 au 12 juin	Michel Durand-Gasselien	M+		RW53	En Normandie, sur les sentiers de la Liberté (suite)
10-11 juin	Pierre Jarryes	M	▲▲	RW53B	Cols et lacs du Beaufortain
10-11 juin	Frédéric Leconte	SO		RW54	En Bourgogne
10-18 juin	Pierre-Marc Genty	M	▲▲	RW54B	Le grand jeu des Causses
11 au 18 juin	Alain Bourgeois	M		RW55	Les Iles Anglo Normandes (Jersey et Guernesey)
17-18 juin	Bernadette Parmain	SO	▲▲	RC05	Balcons du Vercors (camping)
24-25 juin	Laurence Kuperfarb	M	▲▲	RW56	Randonnée au Pays du Mont Blanc
24-25 juin	Agnès et Laurent Métivier	SO	▲▲▲	RW56B	Des Contamines à Beaufort
24-25 juin	Céline Falissard	SP	▲▲▲	RW56T	Une cabane de Oufs (Chartreuse)
30 juin au 4 juillet	Michel Gollac Luc Bonnard	M	▲▲	RW57	Grimpons au fond de l'océan, 300 millions d'années d'histoire de la Terre (Néevache, Chenaillet)
1 ^{er} -2 juillet	Jean Moutarde	F		RW58	Découverte : Voile et randonnée (Chausey, Saint-Malo, baie du Mont-Saint-Michel)
1^{er}-2 juillet	Eliane Benaïse	M	▲	RW59	La Suisse Normande - ANNULÉE
1 ^{er} au 8 juillet	Annie Chevalier	M	▲▲	RW60	Un tour dans le Queyras
8 au 14 juillet	Martine Cante	F	▲	RW61	Découverte de la randonnée en montagne (Vercors)
8 au 16 juillet	Claude Ramier	SO	▲▲	RW62	Massifs du Saint-Gothard et lacs du Tessin
8 au 16 juillet	Laurence Kuperfarb	M +	▲▲	RW63	Traversée des Pyrénées Occidentales
8 au 17 juillet	Jean-Claude Duchemin	SO	▲▲	RW64	D'Ubaye en Tinée
15 au 30 juillet	Alfred Wohlgroth	M	▲	RW65	Montagne, art et histoire en Bavière
12 au 23 juillet	Jean Dunaux	SO	▲▲	RW66	Ubaye : Tour et détours
12 au 19 juillet	Maurice Picollet	F/M	▲/▲	RW66T	Tour de Chartreuse cool
14 au 16 juillet	Alain Bourgeois	M		RW66B	A la cour du roy François (la Loire)
14 au 16 juillet	Pascal Baud	SO	▲▲	RC06	Lacs de Belledonne en camping
14 au 22 juillet	Martine Cante	M	▲▲	RW67	De Vercors en Diois
15 au 22 juillet	Michel Lohier	M	▲▲	RW68	Haute route des Dolomites n° 1, de Villabassa à Alleghe
15 au 23 juillet	Gilles Montigny	M	▲▲	RW69	Aux sources de l'Isère et de la randonnée (Vanoise)
15 au 26 juillet	Bernard Fontaine	M	▲▲	RW70	Le Valgaudemar
17 au 22 juillet	Bernadette Parmain + guide	SO	▲▲▲▲	RW70B	Alpes Bernoises (De la randonnée glaciaire à l'alpinisme)
22 au 29 juillet	Michel Lohier	M	▲▲	RW71	Haute route n°1 des Dolomites : de Alleghe à Belluno
22 au 30 juillet	Eliane Benaïse	M	▲▲	RW72	La Bérarde et le balcon nord de la Meije
23 au 30 juillet	Jean-Maurice Artas	F	▲	RW73	Les plus beaux sentiers panoramiques autour de Zermatt (Valais, Suisse)
29 juillet au 6 août	Gérard Corthier	M		RW85	Chemin de Saint-Jacques méconnu : d'Angles-sur-l'Anglin à Charroux (Poitou)
4 au 6 août	Jeanne-Marie Roux-Fouillet	M		RW85B	Bords de mer dans le Cotentin (Manche)
11 au 19 août	Maurice Picollet	M	▲▲/▲	RW85T	Randonnées du vertige en Chartreuse
12 au 16 août	Didier Roger	SO	▲▲	RC07	Les Vosges en camping
17 au 28 août	Michel Durand-Gasselien	M	▲▲	RW86+C	Corse 3 ^e partie : Tavignano, Rotondo, Spelunca et Calanche
20 au 27 août	Martine Cante	M		RW87	Tour de la presqu'île de Crozon
1 ^{er} au 12 sept.	Pierre-Marc Genty	M	▲▲	RW88	Tour du Mont-Blanc
2-3 septembre	Jean Moutarde	M		RW88B	Granville, le Mont-Saint-Michel (sentier littoral et traversée avec guide)
2 au 10 septembre	Eliane Benaïse	M	▲	RW89	Saint-Jacques : le Chemin d'Arles (IV)
9-10 septembre	Bernadette Parmain	SO	▲▲	RC08	Tour du Pic du Midi d'Ossau (camping + car)
16-17 septembre	Céline Falissard	M	▲▲	RW90	Le Parmelan (Haute-Savoie) avec le C.A.F. de La Roche-Bonneville
23-24 septembre	Pascal Baud	M		RC09	Rendez-vous d'Automne (camping)
23 au 25 sept.	Luc Mériaux	M		RW91	Cherbourg, le retour (nord-est Cotentin)
14 au 21 octobre	François Degoul	M	▲▲	RW	L'automne en haute vallée de Chamonix
21-22 octobre	Bernadette Parmain	SO	▲▲	RW	La flambée des mélèzes (Queyras)
28 oct. au 1 ^{er} nov.	Luc Bonnard	M/SO	▲	RW	Aux sources de la Loire
1 ^{er} au 5 novembre	Didier Roger Pierre-Marc Genty	SO	▲▲	RW	Balades dans le Jura franco-suisse

RW : randonnée pédestre de week-end ou de plusieurs jours • RC : randonnée camping

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

LES RANDONNÉES D'ÉTÉ SONT SURLIGNÉES.

Elles font l'objet d'une description détaillée dans la brochure Glace & Sentiers, disponible au secrétariat du Club

- Pour toutes ces sorties : programmes détaillés et inscriptions au Club ou sur le site (sauf certaines randonnées camping). Ouverture des inscriptions : **neuf semaines jour pour jour** avant la date de départ (mais vous pouvez envoyer votre demande dès la parution de la fiche technique).
- Il est nécessaire, pour vous inscrire, de remplir intégralement un bulletin d'inscription joint au programme, et de le renvoyer, accompagné du règlement, dans une enveloppe libellée à : C.A.F. d'Ile-de-France (pas de réservation par téléphone).
- En cas d'annulation (transport par train) par un participant, les frais d'annulation et les frais engagés seront conservés.
En cas d'annulation (transport par car) par un participant, les frais d'annulation, les frais engagés et le montant du transport seront retenus. Si l'autocar est complet au départ, seuls les frais d'annulation seront retenus.

NIVEAUX ET PRÉCISIONS POUR TOUTES LES RANDONNÉES

NIVEAU PHYSIQUE

F : facile - M : moyen - SO : soutenu - SP : sportif

NIVEAU TECHNIQUE

▲ : Ces sorties se déroulent sur des sentiers en bon état ou hors sentiers, mais en terrain facile. Elles sont accessibles à toute personne ayant le niveau physique requis (F, M, SO ou SP).

▲▲ : Itinéraire montagnard. Ces itinéraires peuvent emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis ou des névés. Certains passages peuvent être un peu vertigineux et demander de l'attention. Toutefois ces itinéraires vous sont accessibles, même sans grande expérience de la montagne, si vous possédez le niveau physique requis (F, M, SO ou SP).

▲▲▲ : Itinéraire montagnard difficile. Ces itinéraires peuvent emprunter des passages délicats et exposés : pentes très raides, pierriers ou éboulis instables, névés pentus exigeant l'usage du piolet, passages rocheux n'obligeant pas cependant à une véritable escalade. Le vide est souvent présent. Ces itinéraires demandent de l'attention et de la sûreté. Ils sont réservés à des randonneurs habitués à la montagne.

▲▲▲▲ : Itinéraire de haute montagne. Randonnée de haute montagne recourant à quelques techniques de base de l'alpinisme, en neige, glace ou rocher.



«ALTITUDE» À COMPIÈGNE. Adrien Autret

Paris-Nord (grandes lignes), 6 h 43 pour Le Meux - La Croix-Saint-Ouen. Compiègne. Retour à Paris : 19 h. 45 km avec nombreuses bosses. **SP**.

Vendredi 14 juillet

UNE SEULE TÊTE. Pierre-Marc Genty

Paris-Lyon (RER D), 8 h 43 pour La Ferté-Alais. Lardy. Retour à Paris vers 18 h 30. 24 km. **M**. Carte IGN 2316 ET

Samedi 15 juillet

ÉTANGS DE LA MINIÈRE ET PARC DU CHÂTEAU

GRANDES EAUX MUSICALES. Annie Chevalier

Paris-Montparnasse (grandes lignes), 8 h 15 pour Versailles-Chantiers (A-R, rendez-vous à l'arrivée). Retour à Paris : 18 h. 22 km. **M**. Prévoir 7 euros pour l'entrée du parc et les grandes eaux. Carte IGN 2214 ET

Dimanche 16 juillet

LOIN DES REGARDS. Pierre-Marc Genty

Paris-Austerlitz (RER C), 8 h 43 pour Saint-Chéron (A-R). Retour à Paris vers 18 h 30. 20 km. **M**. Carte IGN 2216 ET

Samedi 22 juillet

ALLONS CHASSER LA VILAINE. Pierre-Marc Genty

Paris-Nord (banlieue), 8 h 40 pour Vilaines. Forêt et divers. Viarmes. Retour à Paris : 18 h. 22 km. **M**. Carte IGN 2313 OT

Dimanche 23 juillet

EN HALATTE. Michel Sassier

Paris-Nord (grandes lignes), 9 h 7 pour Pont-Sainte-Maxence (A-R). Mont Pagnotte, Fleurines. Retour à Paris : 18 h 38. 19 km. **F**. Carte IGN 2412 OT

La carte de Bleau
IGN Top 25 2417 OT
est en vente au Club
au prix de 8,65 €

escalade

LES TÉMOINS DE LA BUTTE. Luc Bonnard

Paris-Nord (grandes lignes), 9 h 7 Pont-Sainte-Maxence. Mont Pagnotte, Aumont, Chantilly. Retour à Paris : 19 h 38. 28 km. **M+**. Carte IGN 2412 OT

LE PMG FAN CLUB ET LA SECTE À L'EAU...

Pierre-Marc Genty et Didier Roger

Paris-Nord (banlieue), 8 h 27 pour Mitry-Claye. Esbly. Retour à Paris-Est : 19 h. 25 km. **SO**. Longue pause avec baignade et bataille de pistolets à eau (à apporter) le midi.

Samedi 29 juillet

GIVERNY FOR EVER. Jean Delonnel

Paris Saint-Lazare, 8 h 39 pour Vernon. Giverny (visite maison de Claude Monet). Gommecourt, Bonnières. Retour à Paris : 18 h 25. 18 km. **F**. Carte IGN 2113 O. Prévoir coût de la visite.

ON FONCE. Pierre-Marc Genty

Paris-Montparnasse (banlieue), 8 h 24 pour Plaisir-Grignon. Feucherolles, Saint-Germain-en-Laye. Retour à Paris : 18 h 30. 30 km. **SO**. Carte IGN 2214 ET

Dimanche 30 juillet

SIESTE A MIDI ? Pierre-Marc Genty

Paris-Est (grandes lignes), 9 h 22 pour Trilport. Fublaines, Meaux. Retour à Paris : 18 h 30. 22 km. **M**. Carte IGN 2513 O.

RANDO-SIESTE... SUITE ! Mustapha Bendib

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi. Traversée de la forêt à pile ou face ! Moret-sur-Loing. Retour à Paris : 19 h 5. 30 km. **SO**. Carte IGN 2417 OT

Samedi 5 août

SORTIE ACCUEIL Pierre-Marc Genty et Jean Moutarde

Paris-Austerlitz (RER C), 8 h 46 (à vérifier) pour Ablon. Ablon-Écluse, Port aux Cerises. Forêt de Sénart, Evry. Retour à Paris : 17 h 48. 22 km. **M**. Cartes IGN 2415 OT, 2315 OT

Dimanche 6 août

LA BRIE SANS LA BOUE. Claude Ramier

Paris-Est (banlieue), 9 h 14 pour Nangis (A-R, rendez-vous à l'arrivée). La Moinerie, Vieux Champagne. Retour à Paris : 19 h 13. 29 km. **M+**. Cartes IGN 2516 E et O

TOUJOURS LA NIAC ? Jean Dunaux

Paris-Montparnasse (banlieue), 8 h 15 (à vérifier) pour Gazeran. Bois et champs. Saint-Piat. Retour à Paris : 19 h 1. 33 km. **SO**. Cartes IGN 2115 E, 2115 O et 2116 O

Rando-escalade

Responsable de l'activité :

Michel Clerget - Tél. 06 09 62 90 38

Responsable du programme :

Philippe Chevanne - Tél. 01 46 08 17 55

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 bien-venus. 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 4 juin

CHAMARANDE. Doug Evans

Paris-Austerlitz Banlieue, RER C (ELBA), 9 h 13 pour Lardy. Retour à définir. Rando pédestre, **M**.

Dimanche 11 juin

ÉLÉPHANT. Philippe Chevanne

Gare de Lyon, 9 h 6 pour Nemours (aller-retour). Rando pédestre, **SO**.



Dimanche 18 juin

DAMPIERRE. Deke Dusinberre
Denfert-Rochereau, RER B, 9 h 19 pour Saint-Rémy-les-Chevreuse. Retour à Paris vers 18 h. Rando pédestre, **M**.

Samedi 24 juin

FALAISE : Vertus. Bernard Salmon
Transport en voitures, contacter Bernard au 06 73 89 07 14 de 19 h à 21 h.

Samedi 1^{er} et dimanche 2 juillet

CLÉCY. Michel Clerget
Déplacement en voitures. Hébergement en camping. Contacter Michel au 06 09 62 90 38.

Dimanche 9 juillet

ROCHER SAINT-GERMAIN. Philippe Chevanne
Gare de Lyon, 9 h 6 pour halte en forêt. Retour à Fontainebleau. Rando pédestre, **M**.

Dimanche 23 juillet

ROCHER DE CHÂTILLON. Michel Clerget
Paris-Lyon Banlieue, RER D, 8 h 41 pour Maisse. Retour à Paris vers 18 h 37. Rando pédestre, **M**.

Samedi 29 et dimanche 30 juillet

FALAISE : Cormot. Bernard Salmon
Transport en voitures, contacter Bernard au 06 73 89 07 14, de 19 h à 21 h. Hébergement en refuge ou camping.

Dimanche 6 août

RESTANT DU LONG ROCHER. Philippe Chevanne
Gare de Lyon, 9 h 6 pour Montigny-sur-Loing. Retour Moret-sur-Loing. Retour à Paris vers 18 h 44. Rando pédestre, **M**.

Fontainebleau

Responsable de l'activité :
Francis Decroix - Tél. 01 47 93 99 03
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.

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 :

- 7 juin : Roche aux Sabots
- 14 juin : Rocher du Général
- 21 juin : Mont Aigu
- 28 juin : Isatis Hautes Plaines

Juillet-août : relâche...

- 6 septembre : Franchard-Cuisinière

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. Si le site n'est pas précisé, merci de contacter le responsable de la sortie.

- 3 juin : CATHÉDRALE - Richard Laval
- 10 juin : ROCHER CANON - Francis Decroix
- 17 juin : BUTHIERS-MALESHERBES - Mathieu Rapin

Frais de participation

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

9 € pour les sorties de 2 jours + 1,50 € par jour supplémentaire, jusqu'à un maximum de 24 €, soit 12 € 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.

- 24 juin : SÉGOGNOLE - Francis Decroix
- 1^{er} juillet : ROCHER DU GÉNÉRAL - Carlos Altieri
- 8 juillet : PETIT BOIS DE ST-PIERRE-DE-NEMOURS - Francis Decroix
- 15 juillet : ÉLÉPHANT - Carlos Altieri
- 22 juillet : MONDEVILLE - Richard Laval
- 29 juillet : APREMONT-BIZONS

DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS

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. Si le site n'est pas précisé, merci de contacter le responsable de la sortie.

- 2 avril : CUL DE CHIEN - François Malé
- 4 juin : SÉGOGNOLE - Francis Decroix
- 11 juin : FRANCHARD-CUISINIÈRE - Alain Le Meur
- 18 juin : PETIT BOIS DE ST-PIERRE-LES-NEMOURS - Marc Devauchelle
- 25 juin : CANCHE AUX MERCIERS - Alain Le Meur
- 2 juillet : ROCHER CANON
- 9 juillet : ISATIS - Marc Devauchelle
- 14 juillet : CUVIER (Bleu) - An Tran
- 16 juillet : BOIS ROND - An Tran
- 23 juillet : MONT AIGU
- 30 juillet : SÉGOGNOLE - François Malé

VTT-VDM

Responsable : **Ibrahim Ay**
ibay@noos.fr - Tél. 06 86 86 32 33

- Lors de nos sorties, réservées aux membres du C.A.F., le port du casque est obligatoire.
- Inscrivez-vous sur la liste de diffusion pour recevoir les précisions de rendez-vous : <http://perso.club-internet.fr/merland/cavtt/inscriptioncaf.htm>

Dimanche 4 juin

VTT BUFFET DANS LES YVELINES. Étienne Koch
Niveau moyen

Dimanche 11 juin

VALLÉE DE CHEVREUSE. Frédéric Juredieu
Niveau soutenu

Dimanche 18 juin

MARLY-LE-ROI. Hubert Lefranc
Niveau moyen

Dimanche 25 juin

BUTTE AUX GENDARMES. Ibrahim Ay
Niveau moyen

Dimanche 2 juillet

FONTAINEBLEAU. François Cosyns
Niveau moyen

Dimanche 9 juillet

MEUDON. Jean-Baptiste Merland
Niveau moyen

Dimanche 16 juillet

MARLY-LE-ROI. Hubert Lefranc
Niveau moyen

Dimanche 23 juillet

RAMBOUILLET. Frédéric Juredieu
Niveau moyen

Dimanche 30 juillet

MEUDON. Pierre Revol
Niveau moyen

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 R

Groupe Seniors

Responsable de l'activité :
Christian Bonnet - Tél. 01 43 27 73 94

Responsable du programme :
Alfred Lanot - Tél. 01 42 52 13 96 - 06 33 32 10 16
lanot@noos.fr

Dimanche 11 juin

ESCALADE À SAINT-MAXIMIN. Christian Bonnet
Carrière hauteur 15 m, tous types de voies.

Dimanche 25 juin

ESCALADE À FONTAINEBLEAU. Christian Bonnet
Les Trois Pignons, J.A. Martin

Pour ces sorties : départ en covoiturage à 8 h pour Saint-Maximin et à 9 h 30 pour Fontainebleau, du monument Leclerc, à 200 m au sud du métro «Porte d'Orléans». Partage des frais. Participants avec ou sans voiture, contactez A. Lanot pour l'organisation de la sortie.

Destinations lointaines

Coordinatrice : **Jeannine Illien**

BULGARIE

Lumière des Balkans
2 au 15.7.2006 (BUL.01) - 6 au 19.8.2006 (BUL.02)

BOLIVIE

La Transcordillère Royale. 5 au 27.8.2006 (BUL.02)

INDE

Grande traversée du Zanskar
23.7 au 22.8.2006 (IND.03)
Ladakh-Rupshu et lacs Tsomoriri (nouvel itinéraire)
30.7 au 23.8.2006 (IND.04)
Ascension du Tsomo Tang Peak (6057 m) et vallée de la Markha
8.9 au 9.10.2006 (IND.05)
Garhwal, Sources du Gange. 17.9 au 7.10.2006 (IND.06)

MAROC

Grande traversée est-ouest de l'Atlas
6 au 27.8.2006 (MAR.04)

NÉPAL

Mont Kailash - 3.9 au 1.10.2006 (NEP.16)

PÉROU

Ascension de l'Ausangate et du Huamantilla
24 jours en juillet (PER.01)

ROUMANIE

Randonnée en Transylvanie et dans les Carpates
22.7 au 5.8.2006 (ROU.01)

SLOVAQUIE

À travers les Carpates slovaques
3 au 12.7.2006 (SLO.01)
Les plus belles vues des montagnes slovaques
Montage et culture. 6 au 15.8.2006 (SLO.02)

TANZANIE

Mont Kenya - Kilimandjaro (voie Rongai) - Réserves
16.7 au 2.8.2006 (TAN.01)
Mont Meru - Kilimandjaro (voie Machame) - Réserves
6 au 22.8.2006 (TAN.02)

TURQUIE

Cappadoce. 2 au 9.7.2006 (TUR.02)
Cappadoce et Taurus. 16 au 30.7.2006 (TUR.03)

ALPINISME

RASSEMBLEMENT DÉBUT AOÛT DANS LES PYRÉNÉES

29 juillet au 6 août

S'adresser au responsable de l'activité

Autour de **Laruns** (Pyrénées-Atlantiques) : escalades, voies rocheuses et randonnées du pic de Ger au pic du Midi d'Ossau en passant par le Balaitous et le Palas.

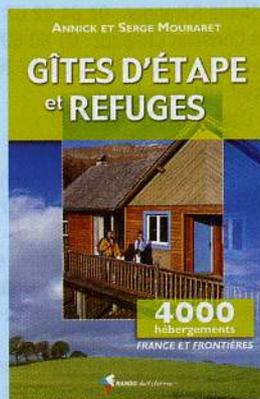
Hébergement en camping (camp de base sur Laruns), puis selon les programmes de chacun, refuge ou gîte.

Jeunes

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

L'offre du C.A.F. Ile-de-France pour les jeunes de 10 à 18 ans pour les vacances d'été 2006 est présentée dans la brochure **Glace & Sentiers**, disponible au secrétariat du Club.

EN VENTE AU CLUB



GÎTES d'ÉTAPE et REFUGES

France et frontières

Annick et Serge Mouraret
www.gites-refuges.com

Traversée nord-sud de l'Anatolie à VTT
6 au 23.8.2006 (TUR.04)

Une fiche de renseignements est éditée pour chaque destination.

Le programme complet des Destinations lointaines 2006 est présenté dans la brochure **Glace & Sentiers 2006**, disponible au Club ou envoyée sur simple demande.

Alpinisme

Responsable de l'activité : **Bruno Vaillant**
Tél. 06 85 99 99 83 - Courriel : vaillantb@wanadoo.fr

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

CE PROGRAMME REMPLACE ET ANNULE CELUI PARU DANS LA BROCHURE GLACE & SENTIERS.

10-11 juin

CAR INITIATION POUR LA MAURIENNE

Coût du transport : 110 €

ALP20. **Initiation à la pointe Marie**
Initiation-formation. 6 participants. Hébergement en refuge.
Encadrants : P. Preux, J.-P. Mazier, M. Rapin

ALP21. **Initiation à la pointe Labby**
Initiation-formation. 2 participants. Hébergement en refuge.
Encadrante : M.-L. Lacroix

ALP22. **Initiation à la Grande Aiguille Rousse**
Initiation-formation. 4 participants. Hébergement en refuge.
Encadrants : F. Vangraefscheppe, B. Vaillant

ALP23. **Initiation au col du Grand Méan**
Initiation-formation. 4 participants. Hébergement en refuge.
Encadrants : M. Tendil, J. Pottié

ALP24. **Initiation à l'Ouille, d'Arbéron à la Bessanèse**
Initiation-formation. 4 participants. Hébergement en refuge.
Encadrants : R. Mongabure, M. Pibo

ALP25. **Râteau d'Aussois, voie du Dièdre. Orgère, aiguille Doran**
Niveau D. 4 participants. Hébergement en refuge.
Encadrants : T. Tabti, N. Chamoux
ALP26. **Charbonnel ou Albaron**
Niveau AD neige. 2 participants. Hébergement sous tente ou en refuge. Encadrant : B. Carré

3-5 juin

PYRÉNÉES (déplacement en train) - 3 jours

ALP30. **Grande Fache, pic Gerretet ou Chabarron**
Niveau PD. 4 participants. Hébergement en refuge.
Encadrant : L. Métivier

25 juin au 1^{er} juillet

Stage de formation encadrant «Terrain de montagne» à La Bérarde

Encadrants : Patrick Martin et François Rebuffet (GHM)

UF Technique :

Rocher - neige AD. Acquisition des notions techniques permettant d'encadrer en Terrain Montagne - 2 participants

UF Validation :

Rocher - neige AD. Validation de la capacité à encadrer en Terrain Montagne. 2 participants

24-25 juin

CAR POUR CHAMONIX ET COURMAYEUR

Coût du transport : 110 €

ALP40. **Voie Lépiney au Trident**
Rocher, D, V max. 2 participants. Refuge de Torino
Encadrant : Ph. Cartier

ALP41. **Traversée du Tour Noir**
Niveau PD+. 4 participants. Hébergement en refuge.
Encadrants : M. Tendil, J. Pottié



ALP42. Nabet Léon à Blaitière.

Pilier SO des Petits Charmoz

Niveau D, V max. 4 participants. Bivouac au Plan de l'Aiguille
Encadrants : T. Tabti, N. Chamoux

ALP43. Mont Dolent

Niveau PD+ neige. 4 participants. Refuge non gardé.
Encadrants : P. Preux, B. Vaillant

ALP44. Dent du Géant

Niveau AD rocher. 2 participants. Refuge. Encadrant : R. Mongabure

ALP45. Arêtes de Rochefort

Niveau AD neige. 1 participant. Refuge. Encadrante : M.-L. Lacroix

RW56. Randonnée. 9 participants. Refuge

ALP46. Autonomes. 4 participants

8-9 juillet

CAR POUR AROLLA. Coût du transport : 120 €

ALP50. Pigne d'Arolla. Mont Blanc de Cheillon

Niveau AD. 6 participants. Hébergement en refuge
Encadrants : P. Preux, R. Mongabure, F. Beyaert

ALP51. L'Évêque

Niveau AD. 4 participants. Hébergement en refuge
Encadrants : B. Vaillant, J. Pottié

ALP52. Dent de Tsalion

Rocher, D. 4 participants. Refuge de la Tsa
Encadrants : M. Rapin, Ph. Cartier

ALP53. Voies de rocher à la Dent de Tsalion

Niveau D. 2 participants. Refuge de la Tsa
Encadrant : F. Vangraefscheppe

ALP54. Autonomes. 17 places

Collectives en train : gare !

Nous sommes contraints de commander les billets SNCF 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 avant les sorties en général), sinon vous risquez fort de rester à quai !

REMARQUE : Le programme des sorties proposées sur *Paris-Chamonix* peut faire l'objet de modifications de la part des organisateurs. De nouvelles propositions peuvent notamment apparaître. N'hésitez pas à consulter le site Internet du Club ou contacter le Secrétariat.

Parapente

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

Tél. 06 83 21 74 52 - Courriel : haguenaer@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.

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.

Pour mieux nous connaître, vous pouvez nous rejoindre **le premier mardi de chaque mois** au siège du Club ou me contacter par courriel ou par téléphone.

ACTIVITÉS

Tous les week-ends en Ile-de-France ou Normandie

29 mai au 2 juin

STAGE CROSS. Avec Didier Favre, encadré

Lundi 5 au vendredi 9 juin

STAGE CROSS. Avec Pépé Cabrol à Megève, organisé par Dennis Collins, encadré.

Samedi 24 au vendredi 30 juin

CHAMONIX OU LES ÉCRINS ?

La semaine « Marche et Vole » en randoparapente. Pour pilotes autonomes.

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.

Marne-la-Vallée

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

Pour tout renseignement sur les activités :
Dominique Rolland : 01 60 06 25 04 - Odile Serre : 01 60 27 00 62 - Philippe Seyer : 01 60 06 72 14
Site web : <http://perso.wanadoo.fr/caf-mlv/>

Pays de Fontainebleau

Maison des Associations - 6, rue du Mont Ussy - 77300 Fontainebleau

Courriel : caf77@free.fr - Site Web : <http://caf77.free.fr>

Pour tout renseignement :

Martine et Hervé Béranger : 01 64 22 67 18
Elisabeth et Christian Chapirot : 01 60 69 15 20
Anne et Benoît Sénéchal : 01 60 59 10 20
Patrice Bruant : 01 60 72 82 82
Dominique Colson : 01 64 09 33 71

Programme et réunions

Vous trouverez notre programme trimestriel d'activités sur notre site <http://caf77.free.fr> ; il est adressé sur simple demande.

En ce qui concerne nos activités locales, elles sont conçues particulièrement pour les habitants de la région de Fontainebleau, avec des rendez-vous sur place.

Chaque mois (en général le premier mercredi du mois) se tient une permanence d'accueil, de 19 h 30 à 20 h 30, à la Maison des Associations de Fontainebleau, 6 rue du Mont Ussy (salle Madagascar au 2^e étage). Des réunions sont également organisées certains mercredis de 20 h 30 à 22 h.

■ ESCALADE

- **Sur blocs**, tous les samedis et dimanches ; cer-

taines séances sont ouvertes aux mineurs de 14 ans révolus, sous conditions (contact obligatoire de l'encadrant pour accord).

- **En falaise**, quelques journées, week-ends et séjours par trimestre.
- **Escalade jeunes** : deux groupes d'âge de 10 ans à 15 ans, le samedi après-midi sur mur d'escalade à Avon ou sur blocs (capacités d'accueil limitées).

■ RANDONNÉE PÉDESTRE

Tous les dimanches en principe, et quelques samedis ; un programme de randonnées est établi pour les adultes, et un autre programme est organisé pour les familles (enfants à partir de 4 ans avec parents).

- **VTT**. Demi-journées, ou journées, ou week-ends, ou séjours.

■ **Ski de randonnée, raquettes et autres activités neige**. Week-ends et séjours pendant la saison

- **Alpinisme, via ferrata**. Au printemps et en été.

Spéléologie

SPÉLÉO-CLUB DE PARIS (S.C.P.)

Groupe spéléologique du Club Alpin Français d'Île-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>

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 carrières franciliennes.
- **Programme mensuel** publié dans la feuille de liaison, *La Lettre du Spéléo Club de Paris*, et repris sur le site Web.

16 au 18 juin

Le Spéléo Club de Paris fête ses 70 ans à Pontoise

PONTOISE (95) - 16 au 18 juin 2006

Le Spéléo-Club de Paris fête 70 ans de passion des cavernes

Inscriptions :

- par lettre : Matthieu Peyrilles
10, square du 11 Novembre 1918 - 93240 Stains
- par téléphone : 01 46 28 57 45 (Jacques Chabert)
- par courriel : matthieupey@wanadoo.fr
ou jacques.chabert@noos.fr

EN BREF

REDEVANCE RAQUETTES

La «loi portant diverses dispositions relatives au tourisme» a finalement été votée par l'Assemblée nationale le 5 avril dernier après accord de la commission mixte paritaire. Les parlementaires ont retenu la formulation votée précédemment par le Sénat (voir *Paris-Chamonix* n° 179, page 23). Elle instaure «une redevance pour l'accès aux installations et aux services collectifs d'un site nordique dédié à la pratique du ski de fond et aux loisirs de neige non motorisés autres que le ski alpin».

Particularité de ce texte : le mot «raquettes» n'y figure nulle part...

Texte intégral sur www.assemblee-nationale.fr/12/ta/ta0570.asp

PARCS NATIONAUX

L'Assemblée nationale a adopté le 14 avril la nouvelle loi relative aux parcs nationaux, naturels marins et naturels régionaux français.

Paris-Chamonix reviendra plus longuement sur cette question dans son prochain numéro avec une analyse de Pierre Bontemps.

www.assemblee-nationale.fr/12/dossiers/parcs_naturels_marins.asp

OPÉRATION «QUE LA MONTAGNE EST BELLE»

La Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne (FFCAM) a décidé de pérenniser l'opération «Que la montagne est belle» qui avait rencontré le succès l'an passé dans toute la France.

Mais désormais, le programme arrêté par chaque Club ne s'en tiendra pas au nettoyage d'un site naturel ou à la lutte anti-érosion – même s'ils restent des choix possibles. Il s'agira d'une opération de mobilisation interne et de com externe, s'intégrant dans le cadre de la Journée du Patrimoine puisque les dates des 16 et 17 septembre sont reconduites.

PÉTITION NATIONALE

La pétition en faveur de «l'application de la loi relative à la circulation des véhicules terrestres à moteur dans les espaces naturels» initiée par un large collectif d'associations – dont la FFCAM – reçoit toujours un bon accueil. Toutefois, le collectif CALME doit décider s'il prolonge sa durée jusqu'au 30 juin. Vous pouvez donc continuer à collecter les signatures (98 000 recueillies fin avril), sur papier ou en ligne.

Randonnée

UNE PREMIÈRE !

Il y eut un froid de canard, mais une chaude ambiance et un feu de bois pour la «Première» de **Dominique Renault**, nouvel encadrant de randonnée pédestre.

Le 12 mars 2006, il a accompagné un groupe de 44 personnes, pour la première fois, heureusement soutenu par neuf autres animateurs dont plusieurs «petits nouveaux» de l'année 2006 comme lui.

Vous pouvez retrouver de gauche à droite :
Debout : Georges Rivat, Adrien Autret, Didier Roger, Claude Ramier, Jean Dunaux, Marylise Blanchet

Accroupis : Maxime Fulchiron*, Dominique Renault, Bernadette Parmain, Christian Kieffer,

*qui propose aussi des sorties dessins



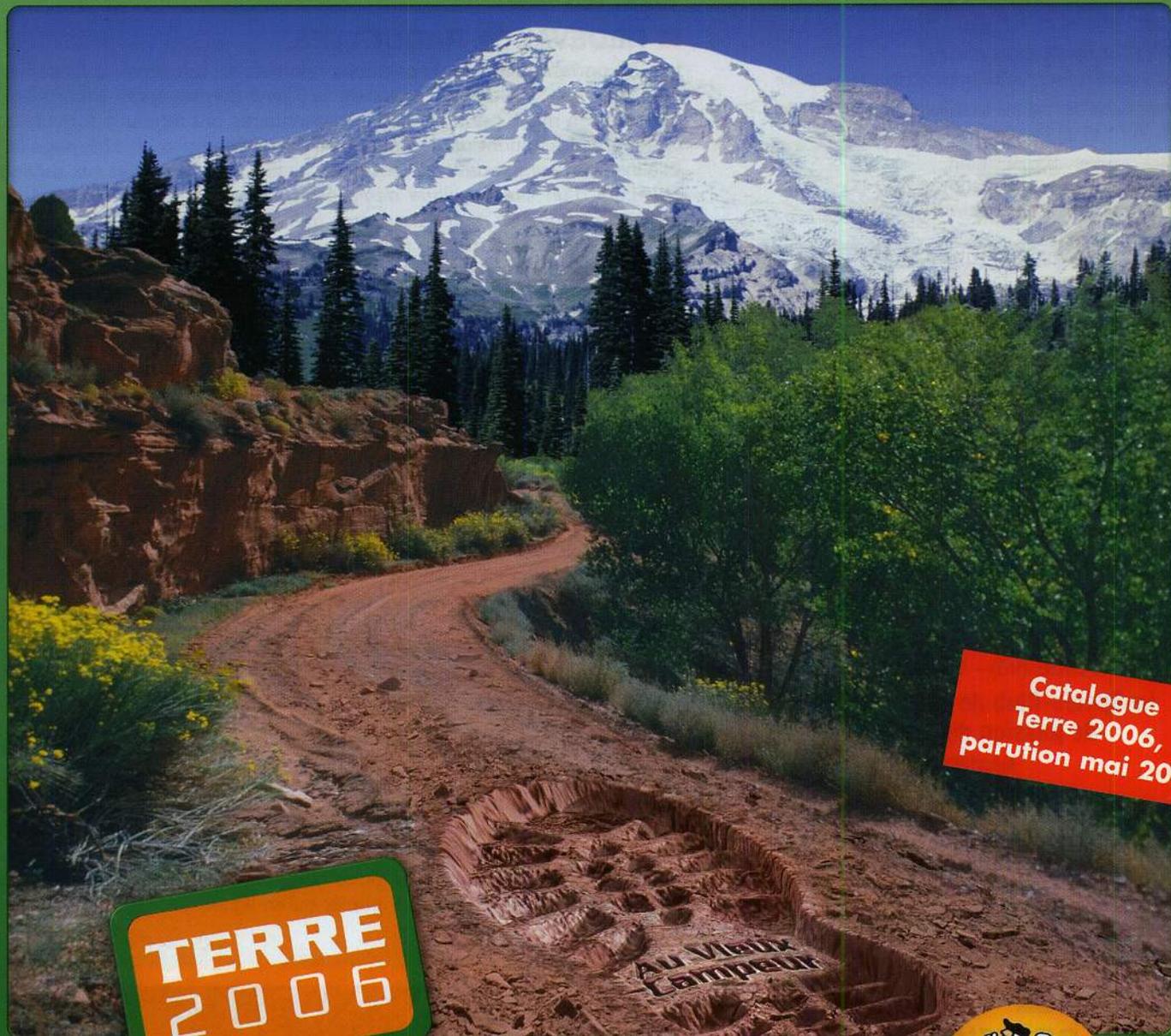
LE MYSTÈRE DES PLUMES BLANCHES AU PARC DES BEAUMONTS

Ceux qui randonnaient avec moi le 2 octobre 2005 au matin se sont posés des questions en voyant sur les pelouses d'un parc montreuillois une

vaste étendue de plumes blanches, et plus loin une autre, plus imposante encore.

Ayant souvent rencontré un renard dans ledit parc, j'avais attribué ces vastes tapis à un carnage du dit goupil, mais les doutes croissants des uns

et des autres m'ont moi-même ébranlé : pourquoi seulement des plumes blanches ? pourquoi à deux endroits ? et pourquoi sur une pareille surface ? Au retour, j'ai eu l'explication : on avait simplement monté au parc un spectacle... **François Degoul**



Catalogue
Terre 2006,
parution mai 2006

**TERRE
2006**

Au Vieux Campeur

L'enseigne symbole de la Montagne... et du choix !

www.auvieuxcampeur.fr



PARIS Quartier Latin

Un village de 25 boutiques
autour du 48 rue des Ecoles

LYON

Un village de 9 boutiques
autour du 43 cours de la Liberté

THONON-les-Bains

48 avenue de Genève, en Haute Savoie

ALBERTVILLE

10 rue Ambroise Croizat, en Savoie

SALLANCHES

925 route du Fayet, en Haute Savoie

TOULOUSE Labège

23 rue de Sienne

STRASBOURG Kléber

32 rue du 22 novembre.

NOUVELLE BOUTIQUE

OUVRETE EN DECEMBRE 2005