



PARIS

Chamonix

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

TREKKING

**Autour du Manaslu,
de l'Annapurna
et du Daulaghiri**

PARAPENTE

**En parapente
au Dôme
des Écrins**

ITINÉRAIRES

**Randonner
en Normandie**

DÉCEMBRE 2006 - JANVIER 2007 / N° 183

5 € / ISSN 1269-4339

www.clubalpin-idf.com

Ambitions 2007

Pratiquer

C'est d'abord réaffirmer que nous avons une approche sportive globale de la montagne à travers la multi-activité et une démarche d'autonomie et de responsabilité.

C'est aussi défendre ces activités aujourd'hui confrontées à trois menaces majeures - l'atteinte aux libertés de pratique, l'excès de réglementation et la marchandisation - et pour cela, être en capacité de représenter le plus grand nombre de pratiquants auprès de l'ensemble des institutions.

C'est engager concrètement tous nos moyens dans la relance auprès des pratiquants actuels et potentiels de l'alpinisme.

Partager

C'est réaffirmer que notre objectif est d'augmenter, de manière sensible, le nombre de pratiquants des sports de montagne. Pour le C.A.F. Ile-de France, c'est favoriser la création de groupes de pratiquants, notamment dans les départements de la petite couronne francilienne.

C'est promouvoir tout particulièrement l'accès des jeunes (mineurs) aux pratiques de la montagne. Au cours de cette année, nous développerons et labelliserons deux écoles d'Escalade ainsi qu'une école d'Aventure.

C'est assurer la vitalité de l'engagement associatif autour des pratiques de montagne, par la formation et la valorisation de nos cadres bénévoles.

Protéger

C'est promouvoir auprès de nos adhérents et de tous les pratiquants de la montagne une attitude respectueuse du milieu.

C'est initier et porter avec les collectivités des actions pour un développement durable de la montagne.

C'est tenir compte des choix et des attentes des populations vivant en zone de montagne.

C'est mettre en œuvre toute initiative scientifique et culturelle susceptible de renforcer l'intérêt du public pour la préservation indispensable du milieu montagnard.

Nous avons tous, à notre niveau et dans la mesure de nos possibilités, une responsabilité pour développer nos actions et mieux les implanter dans notre région. Nous sommes à votre disposition pour accueillir toute initiative.



Je sais pouvoir compter sur tous les Cafistes franciliens pour participer et développer nos actions, nos implantations et toutes nos activités.

François Henrion
Président du C.A.F. IdF



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 samedi 23 décembre 2006 ainsi que la semaine suivante. Réouverture le mardi 2 janvier 2007 à 14 heures.

Le Coin des Webmasters

www.clubalpin-idf.com

L'Espace Membre

L'Espace Membre a fêté sa première année d'existence en septembre : c'est un beau bébé qui se porte bien et qui marche plutôt pas mal.



Puisqu'une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, vous serez contents d'apprendre que maintenant absolument tous les programmes des sorties du Club sont disponibles dans l'Espace Membre. Ainsi, munis de votre numéro d'adhérent et de votre mot de passe, vous pouvez connaître depuis n'importe quel navigateur tout des prochaines sorties du Club y compris les sorties programmées à la dernière minute (et donc absentes du *Paris-Cham*).

Vous n'avez pas encore votre mot de passe ?

Alors, connectez-vous sur <http://www.clubalpin-idf.com/> à la rubrique Espace Membre, puis Recevoir un mot de passe.

Les Webmasters

Nous recherchons un **infographiste bénévole**, avec des compétences dans le **Web Content Management** pour nous aider à faire évoluer le site Web.

Contactez nous : webmaster-ek@clubalpin-idf.com ou webmaster-bp@clubalpin-idf.com

SAMEDI 9 DÉCEMBRE 2006



«PORTES OUVERTES» AU CLUB ALPIN FRANÇAIS

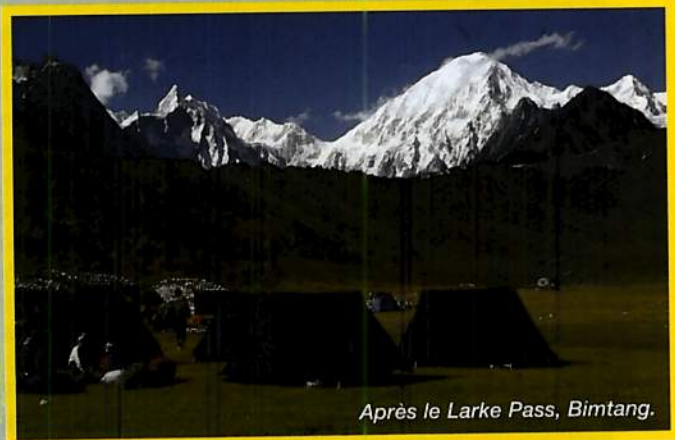
- Expo photos • Présentation d'objets et de tissages • Consultation de cartes, d'albums photos, de livres • Musiques du Dolpo • Conférence, débats, questions, échanges • Vente d'artisanat népalais et tibétain (sacs, bijoux, papier népalais, albums photos, objets décoratifs, t-shirts) • Film documentaire

Samedi 9 décembre 2006, de 14 h à 18 h
à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM)
24, avenue Laumière - 75019 Paris
Métro ligne 5, arrêt «Laumière»

4 L'Écho des Sentiers et de l'Environnement
Annick Mouraret

6 Trekking

PHOTO G. CALDOR



Autour du Manaslu, de l'Annapurna et du Dhaulagiri
Gilles Caldor

9 La Chronique des Livres
Serge Mouraret

10 Parapente
En parapente au Dôme des Écrins
Gilles Verteneule

12 Itinéraires
Randonner en Normandie
Annick Mouraret

13 Milieux naturels
Loisirs motorisés dans la nature • Parcs nationaux
Pierre Bontemps

14 Activités des Clubs Alpins d'IdF

21 Fontainebleau
Un nouveau topo sur les Trois-Pi.
Oleg Sokolsky

Directeur de la publication	François Henrion
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 Boissonnade - 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 : Novembre 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.
Pour toute question, réaction, témoignage et suggestion, une seule adresse courriel : parischamonix@clubalpin-idf.com

Sommaire

En couverture :
Entre Lukia et Namtche Bazar, le village de Chaurikharka (Népal)
Photo : Gilles Caldor



Paris-Chamonix
n° 183 - Décembre 2006 - Janvier 2007

● Samedi 16 décembre à 16 h 30 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU C.A.F. ILE-DE-FRANCE

au siège de la FFCAM
24, avenue de Laumière - Paris 19°
Métro : Laumière

ORDRE DU JOUR

- Rapport moral et d'activités
- Rapport financier :
 - comptes et bilan 2006,
 - budget 2006,
 - cotisation 2008
- Perspectives
- Vie fédérale :
 - Délégués à l'AG de la FFCAM
 - Orientation de la FFCAM
- Questions diverses
- Diaporama, verre de l'amitié

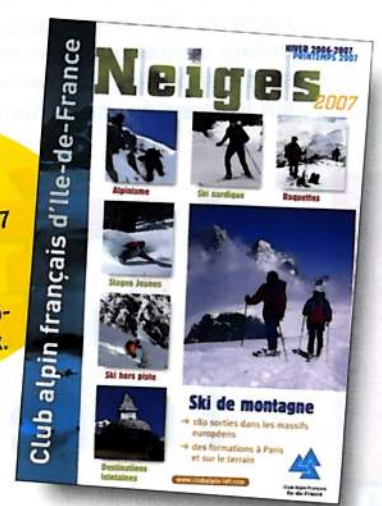
● Mercredi 6 décembre à 19 h au Club SOIRÉE « COMPTES »

Avec Roger Laurent, trésorier du C.A.F. IdF
Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur nos finances!

IMPORTANT

La garantie d'assurance liée à votre adhésion 2006 expire le 31 décembre 2006. Pensez à renouveler votre adhésion afin de profiter de tous les avantages liés à votre appartenance au C.A.F. Ile-de-France. La garantie est acquise dès réception de votre règlement à notre siège parisien. Aucune inscription à une sortie se déroulant en 2007 ne peut être prise en considération avant le règlement de la cotisation.

Neiges 2007 est paru !
Le programme des activités hivernales et printanières 2006-2007 est présenté dans cette brochure, disponible au Club.
Les participants aux sorties 2005-2006 la recevront chez eux.





PH. CHRISTOPHE NOEL

La Maison de l'Air à Belleville

La Maison de l'Air de Paris

Elle est désormais ouverte gratuitement, au parc de Belleville, dans le cadre de la lutte contre le changement climatique et pour les économies d'énergie. L'exposition permanente invite à découvrir la complexité des liens entre les êtres et l'air. Zone pollution, données récentes sur les nuisances urbaines, bornes informatives : la Maison de l'Air fait partie du programme d'éducation à l'environnement de la Ville de Paris.

Maison de l'Air, Haut du parc de Belleville, 27, rue Piat - 75020 Paris. Métro : Pyrénées ou Couronnes. Du mardi au vendredi, de 13h30 à 17h et le w-e à l'occasion d'évènements. Paris Info Mairie : 01 43 28 47 63. Site : www.jardins.paris.fr

Deux nichoirs à cigognes en Vexin

Depuis quelques années de nombreuses cigognes blanches en migration sont observées au-dessus de la vallée de l'Epte et des couples se sont reproduits dans le Pays de Bray voisin. Jaloux les Vexinois ? Le PNR du Vexin vient de faire installer deux mâts en bois hauts de 6 mètres, porteurs d'une large corbeille dans deux prairies de la vallée de l'Epte. Attendons des nouvelles des futurs cigogneaux !

Pin Wollemi, *Wollemia nobilis*

Le pin wollemi que l'on pensait disparu, a été redécouvert par le garde-chasse David Noble en 1994 dans une vallée secrète d'Australie (Montagnes Bleues). On considère que c'est l'une des plus grandes découvertes botaniques du XX^e siècle et le sujet d'intensives recherches. Il serait apparu il y a 90 millions d'années, disparu depuis environ 2 millions d'années, redécouvert il y a 10 ans. Moins de cent exemplaires ont été recensés dans la nature (pas vraiment disparu) et le programme de sauvegarde prévoit d'en commencer la culture dans le monde entier.

Le 23 octobre 2005, 300 ex. ont été vendus aux enchères Sotheby's, rapportant plus d'un million de dollars australiens. Aujourd'hui d'autres pins Wollemi sont disponibles à la vente en France. De cette mise sur le marché, une partie des recettes de la licence

sera utilisée pour conserver le stock naturel. Une autre partie des fonds récoltés profitera à la protection de la nature et des espèces en France.

C'est une nouvelle méthode pour sauvegarder une espèce de notre Terre, mais j'avoue que le cheminement commercial me laisse comme un malaise. La société allemande gestionnaire va-t-elle développer d'autres raretés naturelles ?

Et si les plantes pouvaient parler comme Jules-le-vautour-fauve (voir *Chronique des Livres*), seraient-elles d'accord pour être réimplantées n'importe où ?

Un pin d'environ 1 mètre de haut coûte 500 euros dans sa boîte en bois contenant aussi un DVD sur la découverte, un certificat d'authenticité et une brochure de 16 pages pour l'entretien. Informations et listes des jardins botaniques et jardinerie participant à «l'extraordinaire aventure du Wollemi Pine» sur www.wollemipine.com



PH. WOLLEMI PINE BRANCE

GPS safari dans le Doubs

Le Département du Doubs a créé une activité de loisirs nature unique en France : le GPS safari. Mélange de chasse au trésor et de course d'orientation, il associe un site internet dédié au jeu, un ordinateur pour télécharger un carnet de route (road-book dit-on) et un GPS mobile (console, PDA ou téléphone) pour se guider sur les caches des trésors. Le GPS safari propose des week-ends comprenant le logement et la location du GPS.

Birdwatching

C'est l'observation des oiseaux qui, liée au tourisme de balades, constitue le tourisme ornithologique. Une activité dérisoire ? En 2004, on l'estimait au niveau mondial à 78 millions de voyages et 65 milliards d'euros dépensés dans les pays visités. En Europe, peut-être même dans le monde, la Grande-Bretagne est en pointe. En France, l'estimation est de 250 000 observateurs réguliers et 1,2 million d'occasionnels. Le marché français du tourisme ornithologique est une niche intéressante.

PHOTO DR



Tourisme ornithologique au Mexique

Annick Mouraret

L'Écho des Sentiers et de l'Environnement

«L'avenir, tu n'as pas à le prévoir, tu as à le permettre.»

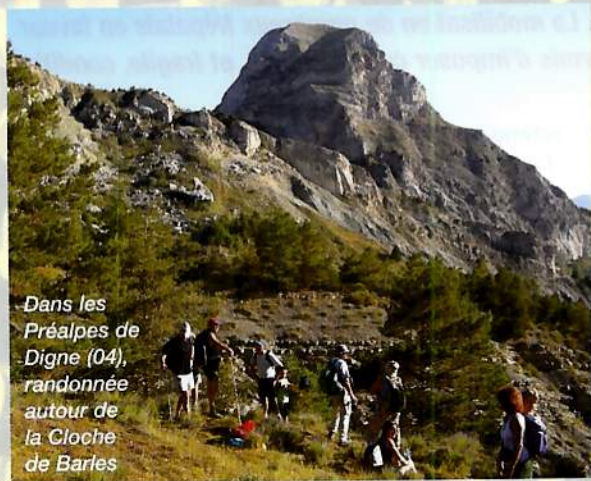
Antoine de Saint-Exupéry

Randonner sur www.rando-massifcentral.com

Une sélection de 400 balades à pied, couvrant 16 départements de l'Auvergne-Limousin au Haut-Languedoc (tout un grand massif donc), pour une journée, un week-end ou plusieurs jours (GR, Tours de Pays). En quelques clics, on trouve toutes les informations indispensables : cartes, topoguides, conseils pratiques (époque, durée, difficulté), présentation de la région.

Randonner sur alpes-haute-provence.com

Le département compte 6000 km de sentiers balisés : plus de 250 sentiers sont en direct sur le Web, extraits de la base départementale du PDIPR (Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée). Différents critères de recherche permettent de choisir le secteur, la commune, de s'informer et même de commander à l'ADRI le topo-guide correspondant. En outre, 14 parcours de randonnée sont



PH. MICHEL SIMON

Dans les Préalpes de Digne (04), randonnée autour de la Cloche de Barles

géo-référencés : le randonneur (à pied, à cheval, à VTT et à raquettes à neige) possédant un GPS n'a qu'à se connecter sur le site www.alpes-haute-provence.com et télécharger l'itinéraire de son choix, décrit sur une fiche qu'il peut imprimer, agrémentée de photos permettant de visualiser les sites.

ADRI (Association Départementale des Relais et Itinéraires) - Tél. 04 92 31 07 01
Courriel : adri.04@laposte.net
Site internet : www.alpes-haute-provence.com

Le Mercantour avec GPS

L'été 2006 sur le site pilote du Boréon, un GPS a été expérimenté pour guider les randonneurs : ils suivent ainsi leur évolution sur un itinéraire qu'ils ont choisi, se renseignent sur l'environnement, voient apparaître pour cela photos, sons et descriptions. Bilan en instance.

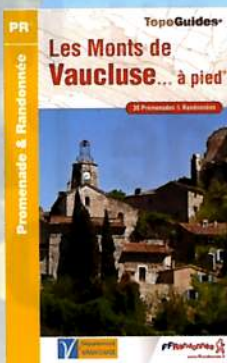
Location du guide GPS : Chalet d'accueil du Boréon (Saint-Martin-de-Vesubie) - Tél. 04 93 02 33 69

L'IGN en chiffres

- 3 688 titres au catalogue.
- 4 262 511 ex. vendus par an, dont 1 993 374 cartes de randonnées au 1/25 000^e.
- 8 millions de cartes imprimées par an.
- 400 000 clichés numériques tous les 5 ans assurent la mise à jour de la photo géante de la France.
- 100 000 points géodésiques sur le territoire français.
- 400 000 repères de nivellement.

GUIDES ET TOPOS

- **Les monts du Vaucluse... à pied**, réf. P842, Ffr 38 PR, 1^{re} édition, septembre 2006.



Les monts du Vaucluse sont entre le Luberon et le Ventoux, entre 200 et 1000 m d'altitude, mêlant lavandes, combes souvent sèches, pierres lumineuses

dans des festons d'arbres méridionaux. Par les GR 6, 7 et apparentés (non intégrés au topo) les étapes peuvent être longues. Les PR présentées ici permettent une connaissance plus sereine mais approfondie des monts avec leurs célébrités : Gordes ses bories et l'abbaye de Sénanque, La Fontaine de Vaucluse, des beaux villages : Saint-Saturnin-les-Apt, Monieux et tout près les gorges de la Nesque... L'accès aux carrières d'ocre est maintenant réglementé, elles sont juste signalées près de Rustrel. À propos, à Rustrel il y a un gîte d'étape, ainsi qu'à Murs, Saumane-de-Vaucluse, Fontaine-de-Vaucluse, La Roque-de-Pernes, Saint-Christol, Saint-Trinit, Sault, Monieux, Pernes-les-Fontaines... Aucun n'est cité, c'est une règle générale qu'ils soient ignorés dans ce type de topo, pourtant financé par le Conseil Général. On déplore ensuite qu'ils ne soient pas fréquentés !

- **Randonnées dans les Calanques**

Patrick Mérienne, Rando Éditions, septembre 2006
22 itinéraires entre ciel et mer. Un guide de plus sur les Calanques ? Celui-ci propose des randonnées entre 2 h 30 et 3 heures de

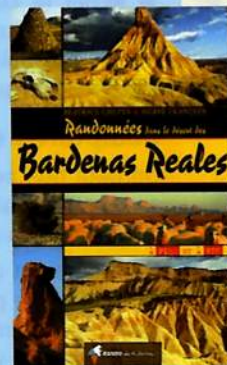


marche, entre 300 et 400 m de dénivelé : c'est le créneau de ce topo. On ne marche pas au hasard dans les Calanques, au risque d'accumuler précisément les dénivelés et sentiers raides, de déboucher sur des passages rocheux ou des épineux. Il peut faire chaud, venteux et soif. Les randonneurs plus ambitieux peuvent additionner des parcours, dans le massif de Marseilleveyre notamment. Les photos sont des incitations au déplacement ; schémas, descriptifs, infos pratiques et textes « culturels » d'un auteur expérimenté.

- **Randonnées dans le désert des Bardenas Reales**

Béatrice Chupin et Hervé François, Rando Éditions, septembre 2006

Les Bardenas sont en Espagne du nord, à cheval sur la Navarre et l'Aragon, au sud de Pampelune. Leur relief est une véritable surprise : des collines arides aux couleurs changeantes, du jaune à l'orange, striées de mille ravines. Les itinéraires se faufilent dans des espaces paisibles ou vont prendre de la hauteur pour mieux voir des cheminées de fées qui pointent, des reliefs tabulaires, quelques moutons. Cette région encore peu connue, n'est pas très grande (45 km de long, 25 de large) mais très typique. Voici 10 itinéraires, à pied ou à VTT, de longueur variable, avec schéma, description qui s'appuie sur des encadrés photographiques très parlants. Juste un petit regret, comme pour les Calanques dans la même collection : des parties sombres de pages où parfois les textes perdent de la lisibilité.



Voir aussi
Randonner en Normandie
p. 12

Trekking au Népal

Autour du Manaslu, de l'Annapurna et du Dhaulagiri

Enchaîner en un mois ces trois grands treks classiques et l'ascension d'un sommet de 6000 m suppose une météo «coopératrice» et une situation politique apaisée. La mobilisation de nombreux Népalais en faveur de la démocratie a permis d'imposer cette seconde, et fragile, condition.

Vallée de la Budhi Gandaki,
le village de Namrung

Nous débuterons par le tour du Manaslu à l'est, pour poursuivre par l'Annapurna et finir par le Dhaulagiri. Pour ce long trek de 31 jours, nous sommes six avec dix-huit porteurs, deux aides-cuisiniers, un cuisinier, deux assistants-guides et un guide-sirdar.

Sculptures érotiques

Un petit bus privé Tata, marque indienne omniprésente au Népal, nous transportera jusqu'à Gorkha, terminus de la route et point de départ du trek.

Ce village est connu au Népal, car son monastère est un lieu de pèlerinage, y compris pour le roi qui vient régulièrement en hélico. Il faut une heure pour y accéder du village par un gigantesque escalier. L'imposante construction en briques, bâtie sur un piton rocheux, est surmontée d'une charpente ornée de curieuses sculptures érotiques. Le cuir est banni à l'intérieur, les chaussures de montagne resteront donc dehors pour la visite qui se fera en sandales ou en chaussettes! La vue sur les trois massifs qui nous attendent est exceptionnelle.

Lorsque l'on va en montagne, logiquement on commence par monter, pour descendre au retour. Notre trek, lui, commence par deux jours de paisible descente de Gorkha (1140 m) à Arughat Bazar (570m), où l'on trouve une ambiance «Vietnam» (rizières et forte chaleur humide). À partir de ce gros village (qui aura droit à la visite des maoïstes deux jours après notre passage), nous remonterons la vallée de la Budhi Gandaki River qui contourne le Manaslu par le nord, durant neuf jours.

Le premier camp donne le ton par sa beauté : vallée encaissée, sentier et village sur une vire entre deux falaises face à une énorme cascade. Superbe! Variété des paysages, apparition de pics enneigés : l'émerveillement ira ensuite crescendo. Nous traverserons plusieurs fois la rivière par ces grands ponts métalliques suspendus, longs d'une centaine de mètres, reconstruits par le gouvernement, qui peuvent paraître supporter une charge d'une cinquantaine de tonnes. L'un deux, en partie détruit,

retenu par un seul câble et incliné à 45° au-dessus d'un torrent furieux, rend la traversée acrobatique. Nous découvrons ces villages de petites maisons recouvertes de terre et peintes en brun ou en bleu, ces gamins en nombre demandeurs de stylos, les moulins à grains entraînés par l'eau des ruisseaux, ainsi que les sources d'eau chaude appelées *tato-pani*. Le tronçon le plus spectaculaire de ce tour du Manaslu va de Deng à Namrung, avec comme point d'orgue le village de Gop, séparé du Tibet tout proche par une falaise invraisemblable, haute d'au moins 2000 m et ornée de clochetons.

L'arrivée à Samagaum (3350 m) marque un changement de décor : la vallée jusqu'à présent encaissée s'élargit, la végétation se raréfie, les yaks apparaissent et le Manaslu (8163 m) se dévoile. De forme cônica, il paraît tout proche et ne semble pas faire partie du club des 14 «8000»... Ce qui est extraordinaire, c'est que le village est vraiment bâti à son pied, comparable à Chamonix au pied de l'aiguille du Midi ! À gauche, le Chuli Himal (7893 m), avec ses coulées de neige presque verticales, se donne des airs d'Alpamayo! Les fameux *chortens*, que l'on doit contourner par la gauche, sont bien présents. Au Manaslu, ils sont carrés et vont souvent par deux, au début et à la fin d'une rangée de pierres à prières.

Plus touristique

Après ces huit jours de marche intensive, nous n'avons pas volé une journée de repos qui sera aussi consacrée à soigner les petits bobos des porteurs. Il nous faut encore deux journées pour franchir le col du Larke Pass (4960 m), très emprunté par les caravanes de yaks. De l'autre côté du col, un confluent de plusieurs énormes moraines glaciaires nous attend, dominé par le frère jumeau du Pumori, sommet caractéristique proche de l'Everest.

Ce site exceptionnel marque le terme du tour du Manaslu, sauvage et très peu fréquenté, et le début de celui des Annapurnas beaucoup plus touristi-



Pont suspendu
aux environs
de Machkakhola

que. Il y a des lodges tous les 500 mètres, des *chortens* équipés de rouleaux à prières et un peu trop d'Occidentaux à mon goût ! La quantité de lodges permet de se dispenser de porteurs et d'équipe cuisine pour ceux qui désirent ne faire que le tour des Annapurnas. Ce qui n'enlève rien à la beauté et à la variété du paysage, du chemin par endroits taillé dans le rocher et de la spectaculaire dalle arrondie et inclinée à 45°, haute de plus de 1000 mètres, qui marque le tournant de la vallée entre Chame et Pisang.

À partir de Pisang, nous découvrons les Annapurnas 2, 3, 4 et le Gangapurna, tous proches des 8000 m. Mais le 1, celui d'Herzog (8091 m) reste bien caché !

Un « ouragan » ponctuel

Nous passons à côté de l'aérodrome de Manang-Humde (3300 m), plus haut terrain en service au Népal. Il reçoit des bimoteurs Twin Otter cinq jours par semaine. Les vols ont toujours lieu le matin, car à 11 heures se lève chaque jour la « brise de vallée », ici un ouragan (70, 90 km/h voire plus). Les deux vallées qui délimitent le massif des Annapurnas, la Kali Gandaki et la Marsyangdi River sont les plus ventées du Népal. Et ce vent tombe avec la nuit, vers 18 heures en octobre.

Nous voici transportés au Ladakh lorsque nous arrivons à Braga : sur un piton, un pittoresque monastère cubique surplombe un village dans un environnement très sec. On peut même le visiter et photographier. À l'intérieur, on trouve un grand Bouddah gardé par deux monstres placés dans des niches à l'entrée. Dans la religion bouddhiste, nous sommes actuellement en l'an 2060...

La petite ville de Manang est le point de départ du sentier passant plus au sud, menant au grand lac de Tilicho avant de descendre dans la vallée de la Kali Gandaki, et raccourcissant ainsi le trajet.

Nous empruntons la vallée de Jharsang Khola au nord en direction du col de Thorong-La (5416 m). Maintenant, le sentier monte franchement pour nous mener en deux jours à un minuscule lodge construit très récemment à 4970 m. L'activité immobilière bat ici son plein ; avec les problèmes politiques au Népal, les touristes viennent en ma-



Le Manaslu Himal (8163 m)

rité dans le Khumbu et sur le tour des Annapurnas qui en sont préservés.

Simple mais raide

La nuit sera courte, car le lendemain nous partons à 4 h 45 avec Ang Nuri notre guide-sirdar pour l'ascension du Thorong Peak (6090 m). Pendant ce temps, nos porteurs et l'équipe de cuisine iront directement à Muktinath où nous les retrouverons en soirée. Après avoir suivi le chemin du Thorong-La jusqu'à 5300 m, nous obliquons à gauche en direction du sommet. L'itinéraire n'est pas compliqué, il suffit de monter dans la neige tout droit perpendiculairement à la pente. Trop perpendiculairement d'ailleurs, car avec l'altitude et la pente à 40°, le souffle devient court et une montée en zigzags faciliterait la progression. Mais c'est impossible car la trace est faite, et dès que l'on en sort on s'enfoncé de 50 cm dans la neige. Alors, à choisir entre la pente ou la neige, on opte pour la pente. Le sommet se fait attendre, car la succession de dômes en cache toujours un autre.

Après six heures de montée, la vue est méritée ! Le fameux Annapurna 1 (le seul de toute la collection des Annapurnas à dépasser les 8000 m), invisible de toutes les vallées, réserve son apparition aux trekkers qui montent en altitude. Cette vision dégagée à 360° nous permet d'apercevoir aussi le Daulaghiri, ainsi que la plaine désertique du Mustang. Il ne faudra que 45 minutes pour dévaler les 700 mètres de pente neigeuse jusqu'au Thorong-La, où nous retrouvons la *highway* pour la Kali Gandaki. Nous passerons la nuit à Muktinath (3800 m) dont le célèbre temple est un haut lieu de pèlerinage.

La longue journée qui suit sera consacrée à la descente jusqu'à Marpha, dans un univers totalement désertique. En contrebas, nous apercevons de curieuses demeures troglodytes, creusées dans des clochetons de poudingue (conglomérat de roches diverses) à une cinquantaine de mètres du sol.

La plus belle carte postale de ce trek (d'ailleurs reprise par un célèbre TO pour la couverture de l'un de ses catalogues !), est incontestablement le village de Kagbeni aux portes du Mustang, caractéristique avec son gros monastère cubique rouge. L'immense roche striée qui le surplombe nous rappelle Photaksar au Zanskar, alors qu'en tournant la tête vers le nord, la vue est extraordinaire sur le « Grand Canyon » ! Quant au Daulaghiri (8167 m), il donne l'impression de boucher la vallée au sud...

« L'ouragan » de l'après-midi s'est levé face à nous, et malgré la descente nous devons forcer pour

Texte
et photos :

Gilles
Caldor

Annapurna 1 (8120 m) vu du Thorong Peak





Du village de Kagbeni, vue sur les portes du Mustang

>>> avancer. Nous passerons à côté de Jomsom, le plus gros village de toute la région. Il n'y a pas de voitures, bien sûr, mais un aéroport très fréquenté qui accueille tous les matins une quinzaine d'avions avec des flots de touristes, dont certains se contenteront d'un tour du village à dos de mule ! Marpha sera notre dernier jour de repos ; Dengima Sherpa viendra compléter l'équipe pour ce dernier tronçon qui s'avérera le plus éprouvant pour les porteurs. Il y a trois jours, il était encore sur l'Ama Dablam avec des clients australiens. Il est arrivé avec cinq porteurs tout frais, pour en remplacer cinq des nôtres préférant arrêter ici.

Coupés du monde

Le lendemain, nous quittons la vallée de la Kali Gandaki (réputée la plus profonde du monde, coincée entre deux « 8000 »), pour attaquer le tour du Daulaghiri. La longue montée est raide, avec des vues superbes sur le Daulaghiri, les contreforts des Annapurnas, « notre » Thorong Peak, Jomsom et le Mustang. Durant cinq jours, nous serons coupés du monde, sans voir de village, dans une ambiance haute montagne. L'étape qui suit sera la plus longue, avec le franchissement du Thapa Pass, à 5250 m, au pied du Thapa Peak (6035 m), un grand classique parmi les « trekking peaks ». Nous bivouaquerons à 5180 m, sur la glace, avant de traverser le col des Français à 5360 m. De ce col, nous ne verrons qu'une partie de la masse énorme du Daulaghiri juste face à nous, car la météo ne collabore pas aujourd'hui. Nous finissons la journée sous la



Prachanda, chef de la rébellion, sur une affiche de propagande maoïste

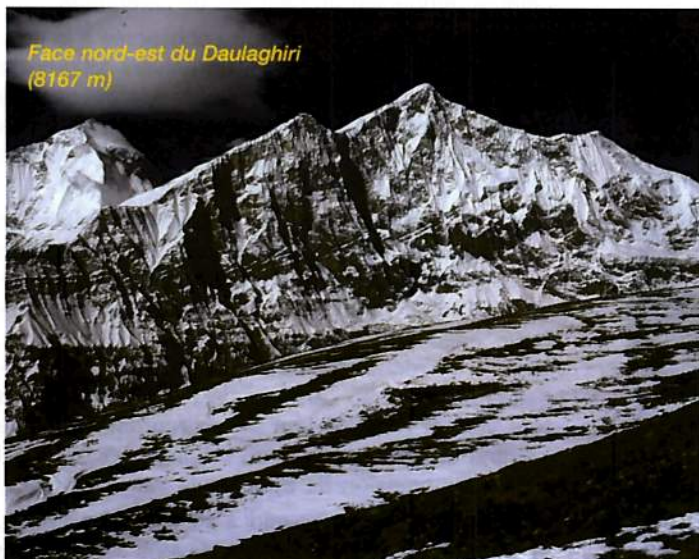
neige en dessous du camp de base, sur la moraine qui recouvre entièrement le glacier, et face à un grand porche glaciaire.

Après avoir contourné une gigantesque trémie qui marque la fin du glacier, la belle vallée en U nous mène au camp des Italiens, à l'aplomb de la face ouest du Daulaghiri, réputée la plus haute du monde avec ses 4500 m. Nous y retrouvons le cousin d'Ang Nuri, notre sirdar, qui accomplit ce tour en sens inverse et qui nous dit avoir rencontré des maoïstes plus bas, sur la rive ouest de la Myagdi Khola, au-dessus de Béni terminus de notre parcours. Nous tenterons de ruser en empruntant un minuscule sentier sur la rive opposée. Malgré cette précaution, nous rencontrerons des maoïstes qui feront passer notre Sirdar à la caisse au titre de « l'impôt révolutionnaire ». Tarif à l'époque : 1000 roupies par trekker (13 €). Cette perception fait l'objet d'un reçu où figurent en en-tête les leaders communistes historiques : Mao, Lénine, Marx, etc. Ce « racket officiel » connaît une inflation exponentielle, puisque le prix est ensuite passé à 55 \$ US pour cette vallée. Il en va de même pour d'autres vallées comme la Rolwaling.

Débutée en 1996, la guerre civile au Népal a depuis provoqué la mort de milliers de Népalais. Son leader demeure toujours en Inde où il est considéré comme un terroriste. Il y aurait 100 000 sympathisants dont 80 % appartiennent aux Brahmins, la plus politisée de toutes les castes népalaises. Dès 2003, les activistes tenaient pratiquement toutes les vallées du Népal, en dehors du massif des Annapurnas, du Khumbu (région de l'Everest), de la vallée de Katmandou et Pokhara, et du centre des villes où l'armée est présente.

Routes interdites

Dans le bas de la vallée, l'architecture des maisons est complètement différente : assez cossues, elles sont entièrement construites en pierres (taillées pour certaines) et non en terre comme au Manaslu. En arrivant à Béni, nous apprenons que toutes les routes du Népal ont été interdites de circulation par les maoïstes pendant trois jours. Aucun transporteur ne veut circuler par peur de recevoir une grenade. Nous sommes bloqués avec d'autres trekkers. Afin de garder un peu de temps pour Katmandou, nous prenons l'avion à Pokhara qui nous transportera en 35 minutes jusqu'à la capitale. ■



Face nord-est du Daulaghiri (8167 m)

SITUATION STABLE AU NÉPAL

En juin dernier, le Parlement népalais privait le roi Gyanendra de son droit de veto législatif, le cantonnant à une fonction protocolaire, plus d'un an après son coup de force. Le 18 mai, la Chambre des représentants avait déjà réduit ses prérogatives en lui retirant le contrôle de l'armée (90 000 hommes), sur laquelle il s'était appuyé lors du coup de force du 1^{er} février 2005. Cette décision donnait aussi au gouvernement, et non plus au roi, le pouvoir de choisir le successeur du souverain.

Ce dernier s'était arrogé les pleins pouvoirs en limogeant son gouvernement, accusé de n'avoir pas su mater la guérilla maoïste. En avril dernier, il avait dû rétablir le Parlement dissous en 2002 après trois semaines de manifestations populaires organisées par les partis démocratiques et les maoïstes, au cours desquelles au moins 19 personnes ont été tuées.

Les rebelles maoïstes ont signé fin avril un cessez-le-feu avec le nouveau gouvernement. Ils sont convenus d'élire, sans doute l'an prochain, une assemblée constituante chargée de réviser la Constitution de 1990. Les guérilleros visent l'abolition de la monarchie, la mise en place d'une république et la formation d'un nouveau gouvernement qui inclurait ses représentants. Les maoïstes avaient lancé en 1996 une « guerre populaire » qui a causé au moins 12 500 morts.

Chronique

des

Livres

et du multimédia

Cette chronique sera surtout consacrée à la nature, avec des livres peu conventionnels.

Les Mots de la montagne, Sylvain Jouty, Éditions Belin.



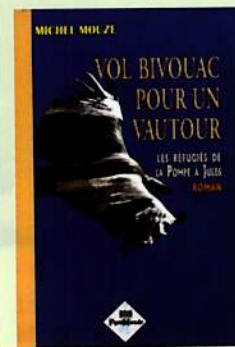
De A à Z, A comme *abarques*, chaussons de cuir de vache utilisés par les chasseurs et les contrebandiers pyrénéens, Z comme *zlatorog*, chamois blanc aux cornes d'or, gardien d'un jardin merveilleux

dans le massif du Triglav. Sylvain Jouty, écrivain et alpiniste, grand connaisseur et historien de la montagne, a rassemblé dans ce dictionnaire, l'essentiel du vocabulaire des montagnards, ceux qui y vivent ou qui la pratiquent, chez nous et dans le monde. Cette exploration savante laisse une place généreuse à de nombreuses citations souvent insolites ou d'une aimable érudition signées de George Sand, Samivel, Ramuz, Mallarmé, de Saussure, etc., de poètes, d'écrivains et de montagnards.

Parmi beaucoup d'autres curiosités, le mot *sommet* qui a mérité deux pages se décline en centaines d'oronymes dans le monde : on connaît le *spitz*, le *kopf*, mais moins le *vrh* en Tchèque ou le *qaqâ* au Groenland. Un vocabulaire inhabituel et peu connu du public surprend, c'est celui de la géomorphologie (étude des formes du relief terrestre), science récente qui offre le double intérêt d'apporter une meilleure compréhension du paysage montagnard et de puiser ses termes dans les langues les plus diverses : *tor*, *thufur*, *kettle*. Format 12 x 19 cm, 304 p.

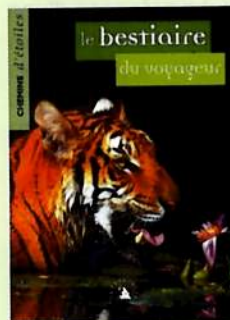
Géomorphologie dynamique, Bernard Valadas, Éditions Armand Colin Fort à propos, suite à l'allusion ci-dessus, voici l'ouvrage exemplaire pour comprendre la géomorphologie, se familiariser avec tous ces sols si divers que nous piétinons sans égard. L'ouvrage a le mérite de rendre très accessible cette science et de nous faire vraiment palper les effets du vent, de la glace, du gel, de l'eau, des fleuves, qui modèlent et remanient notre relief. Le titre est d'ailleurs très explicite. Format 15 x 21,5 cm. 192 p.

Vol bivouac pour un vautour, Michel Mouze, Éditions Pyrémone
Dans un livre précédent, *Du Vent dans les plumes*, Michel Mouze relatait l'histoire de Jules, vautour fauve, dont la mission était de repeupler les Causses que son espèce occupait encore au début du XX^e siècle. Un livre drôle, suivi maintenant de *Vol bivouac pour un vautour*, une longue escapade aérienne de Jules qui, dépassé par les générations montantes, fait escale chez d'autres espèces menacées. Bisons, chevaux de Przewalski, loups, des réfugiés prisonniers de leurs enclos, qui ont une dent contre leurs sauveteurs-geôliers les humains. Jules-le-vautour relate à Michel Mouze son vol bivouac, plein de drôleries et d'informations pertinentes, qu'apprécieront en outre les pratiquants du vol libre qui côtoient aussi ces volatiles. On y trouve, pêle-mêle, les pesticides qui endommagent la reproduction des oiseaux, les bisons qui s'ennuient (avec les mangeoires, plus besoin de brouter), le duel héron-castor...



Mieux vaut lire d'abord *Du Vent dans les plumes* pour y apprendre la vie subtile des vautours. Les deux livres où l'imagination vole, faits pour sourire et prendre l'air, sont en vente à la SNPN (tél. 01 43 20 15 39). Format 16 x 24 cm, 324 p.

Le Bestiaire du voyageur, collection Chemins d'étoiles, Éditions Transboréal
Les raisons pour lesquelles les animaux, sauvages ou domestiques, ont poussé les hommes au voyage, leur ont permis l'itinérance : c'est un ouvrage collectif qui a reçu le soutien du WWF. Très documenté comme toujours dans « Chemins d'étoiles », il accueille des auteurs de toutes disciplines. Cela donne de nombreuses ouvertures pour découvrir des pays, des cultures, de l'imaginaire sur le sujet traité. Ici ce sont les bêtes : de selle, de bât, les centaures associés aux barbares dans l'Antiquité, les hybrides monstrueux du Moyen Âge, les animaux victimes ou esclaves de l'homme, la pêche à la

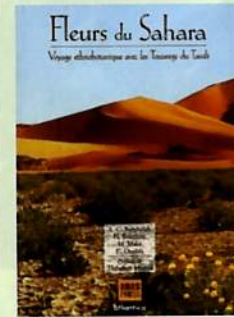


baie, la chasse aux papillons... La nature est vaste. On prend donc de la hauteur, archives et photos à l'appui, dont un très beau cahier central. Format 17,5 x 25 cm, 270 p.

Dans la même collection : *Au Fil des routes de la Soie et Imaginaires du Grand Nord*.

Librairie Transboréal, 23 rue Berthollet, Paris 5^e (elle organise aussi régulièrement des conférences). Site www.transboreal.fr. Courriel : contact@transboreal.fr

Fleurs du Sahara, collectif, Éditions Ibis Press et Atlantica



Le désert n'est jamais vraiment désert, un fenec, une gerboise qui passe, une fleur qui jaillit du sable des dunes, c'est toujours la surprise, la petite émotion. Pour être persuadé

de la richesse de la flore dans des régions désolées où quelques petits millimètres de pluie provoquent le miracle, voici un étonnant voyage ethnobotanique avec les Touaregs du Tassili des Ajjers. Cet ouvrage préfacé par Théodore Monod n'est pas très récent, mais les études sur ce sujet sont trop rares pour être occultées. Les impressionnants cyprès du Tamrit ne doivent pas masquer les jolies et discrètes fleurettes. Les quelque 150 espèces mentionnées concernent 33 familles. Chacune est largement décrite et illustrée, avec commentaire sur son biotope et son usage alimentaire ou médical. Le recensement s'est fait au tassili, sur le Sahara algérien, mais ce livre est tout à fait valable et utilisable chez les voisins, au Fezzan en Libye ou dans l'Air au Niger. Avec la traduction en Tamachek et la transcription en tifinar, c'est le début du voyage. Format 12 x 17 cm, 256 p.

Revue **Salamandre**

La revue des esprits curieux de nature.



À signaler cette revue de nature intéressante, éprouvée par huit années de parution et 23 000 abonnés (6 numéros/an). Créée par Julien Perrot, un Suisse passionné de nature,

un connaisseur, un esthète aussi, qui sollicite graveurs et aquarellistes pour illustrer ses sujets, dans le but de faire découvrir la nature auprès de chez soi, de donner les clés pour mieux la connaître. Très agréable à lire, on est loin d'un pavé indigeste (50 p.). Pour les enfants 6-11 ans, il y a *La Petite Salamandre*.

Revue *La Salamandre*, BP 275, 25304 Pontarlier Cedex. Tél. 03 81 39 75 13 Site : www.salamandre.net



En parapente au Dôme des Écrins

Texte et photos :
Gilles Verteneul

Le parapente peut se pratiquer en plaine, en utilisant des treuils, ou sur des collines exposées au vent, mais le terrain de prédilection des parapentistes est souvent la montagne, qui leur offre des dénivelés plus importants et de plus grandes possibilités de réaliser des vols sur de longues distances. Toutefois, la plupart des sommets ne se prêtent pas à un décollage. C'est pourquoi un certain nombre de grandes courses dans les Alpes sont devenues des « classiques » du genre, qui allient l'alpinisme et le parapente : le mont Blanc bien sûr, les Dômes de Miage, le Dôme des Écrins dont il sera question ici, etc.

Les parapentistes suffisamment montagnards ou les montagnards suffisamment parapentistes pour réaliser des courses en montagne avec redescente en vol ne sont pas si nombreux. Ils n'apprécient pas toujours de devoir monter plusieurs heures à pied pour atteindre un site de décollage. Les montagnards, même s'ils savent faire du parapente, préfèrent souvent monter « léger », sans transporter un parapente sur leur dos en plus de l'équipement habituel, quitte à devoir redescendre à pattes.

Impondérables

Autre facteur de complication : la météo. Pour effectuer ce genre de course, elle est assez sélective : non seulement le temps doit permettre d'atteindre le sommet, mais en plus, il faut tenir compte de la direction du vent et de sa force, puisqu'un décollage en parapente, dans des conditions raisonnables de sécurité, ne peut se faire que sur une pente modérée, orientée face à un vent pas trop fort. Qui plus est, on ne vole pas dans les nuages. La présence d'une mer de nuages au pied du sommet visé empêchera le vol car on ne pourra pas atteindre la zone choisie pour atterrir. De même, on peut se permettre de tenter l'ascension d'un sommet pris dans une couche nuageuse, mais il ne sera alors pas question de décoller.

Réussir une telle course est encore plus aléatoire lorsqu'il faut plusieurs jours pour atteindre le sommet, car les prévisions météo sur plusieurs jours sont

d'une fiabilité limitée. On s'en va alors, en sachant qu'on pourrait fort bien devoir redescendre à pied, en portant le parapente qui était supposé nous porter. Malgré ces difficultés et ces impondérables, certains se risquent à ce genre d'exercice. En effet, lorsque tout se déroule comme prévu, quel plaisir de survoler notre terrain de jeu, de profiter d'un panorama imprenable sur les sommets, les vallées, les glaciers, de reconnaître les coins traversés à la montée, de voir les randonneurs sur les chemins, réduits à la taille de petites fourmis, et de redescendre sans efforts.

Certains sites de décollage ne sont pas des sommets, mais peuvent être des alpages ou des plateaux, qu'on atteint en quelques heures de marche. Par exemple, le Désert de Platé, au-dessus de Saint-Gervais (Haute-Savoie), à deux heures en partant du plateau d'Assy. Une autre excursion classique est de décoller depuis le refuge de Tête Rousse, sous le mont Blanc. Il faut deux heures pour y monter depuis le terminus du tramway du Mont-Blanc, qui part de Saint-Gervais.

En janvier 2006, quelques personnes échangeaient sur un forum Internet à propos de « parapente de montagne ». De malheureux parapentistes-alpinistes un peu esseulés dans leurs clubs respectifs recherchaient des camarades de jeu pour effectuer quelques vols « rando » ou vols « alpinisme ». Après un court échange, rendez-vous est pris pour les beaux jours afin de concrétiser

nos projets. Finalement, les disponibilités des uns et des autres, ainsi que la météo, aboutissent à nous retrouver à cinq pour tenter de décoller du Dôme des Écrins (Oisans), le dernier week-end de juillet : Philippe et Gilles d'Ile-de-France, Didier de Briançon, ainsi que Yves et Frédéric, des amis de Didier.

Après quelques centaines de kilomètres en voiture pour certains, nous nous retrouvons en début d'après-midi le samedi sur le parking du Pré de Madame Carle, au bout de la petite route qui monte au-dessus de Vallouise, pas loin de Briançon. C'est le point de départ de la voie normale vers les Ecrins, ainsi que de nombreuses autres courses du massif de l'Oisans.

Zébré de crevasses

Le premier jour d'ascension mène au refuge des Écrins, à 3170 m d'altitude. Avec notre équipement de vol en plus de celui d'alpinisme sur le dos, il nous faudra entre 4 et 5 heures de marche pour atteindre le refuge.

La voie normale suit le Glacier Blanc qui descend sur la face nord du sommet des Écrins. On passe d'abord sous la langue terminale du glacier, puis à côté du refuge du Glacier Blanc (2540 m). Ensuite, le chemin longe une partie assez plate du glacier, pour finalement rejoindre le refuge des Écrins, surplombant le glacier d'une centaine de mètres. Une fois dépassé le refuge du Glacier Blanc, on profite en permanence d'un superbe panorama sur le glacier et sur la barre des Écrins qui le domine. Dans la partie inférieure du glacier, la neige a fondu et une glace grise apparaît, zébrée de crevasses plus ou moins importantes. Au fur et à mesure de la montée, la neige réapparaît, le glacier blanchit, s'aplatit, et les crevasses se font plus rares.

Le refuge est complet. Heureusement, nous avions réservé. Malgré le monde, il y règne une bonne ambiance, et chacun apprécie à sa juste valeur le repas, revigorant après la fatigue de la montée.

Le lendemain, il nous reste 800 m environ d'ascension, dans la partie raide du glacier Blanc. 3 h 30 du matin. Branlebas de combat, tout le monde sur le pont ! Après un petit déjeuner chaud, nous nous équipons pour une marche sur le glacier : les baudriers sont enfilés, et les cordes, piolets et crampons seront retirés des sacs lorsque nous prendrons pied sur le glacier, 100 mètres sous le refuge. La trace est bien marquée jusqu'au sommet. Les cordées s'étagent sur la face, sous le sommet. Avec l'arrivée des premières lueurs du jour, les lampes frontales s'éteignent.

Le chemin se redresse et serpente entre les séracs. Le rythme de marche ralentit, sous l'effet de l'altitude. Les pauses plus nombreuses permettent de



profiter du panorama grandiose sur le glacier et les sommets des massifs voisins qui apparaissent progressivement derrière les crêtes rocheuses, notamment celui de la Meije. On distingue le mont Blanc, et on devine même la silhouette caractéristique du Cervin, au loin sur l'horizon.

Tant bien que mal

Il est 9 heures du matin lorsque nous arrivons à la brèche Lory (3974 m), qui sépare le Dôme de Neige des Écrins de la Barre des Écrins. Juste sous le Dôme, une large surface de glace inclinée, qui surplombe toute la face nord, nous servira de piste d'élan pour le décollage. Il n'y a quasiment pas de vent. En effet, sur cette face du sommet, nous sommes à l'abri du vent météo, assez soutenu, qui souffle de l'ouest, de l'autre côté du Dôme. Il faudra courir vite pour que nos voiles puissent se gonfler au-dessus de nos têtes pour décoller. Nous retirons nos crampons afin de faciliter la prise d'élan et l'atterrissage au Pré de Madame Carle. Les voiles glissent lorsque nous les déplaçons sur la pente, et il faut les coincer tant bien que mal avec des cailloux ou de la neige. Les cordes, baudriers et

piolets sont rangés, les suspentes des parapentes sont démêlées, les harnais des sellettes sont refermés sur les pilotes...

Quelques « Coucou ! »

Feu ! L'un après l'autre, nous décollons sans encombre pour une demi-heure de vol, qui nous fera redescendre de plus de 2000 m. 30 minutes de promenade aérienne au-dessus de la crête qui borde le côté est du glacier Blanc, puis au-dessus du glacier, avant de se poser à côté des voitures (certains disent que les parapentistes sont des fainéants)... C'est l'occasion ou jamais de prendre des photos, ou de filmer (Didier a fixé une caméra sur son casque pour filmer l'intégralité du vol). Vers 3500 m d'altitude, je traverse le glacier pour aller survoler le refuge du Glacier Blanc et les séracs qui terminent le glacier. Un peu avant de se poser au Pré de Madame Carle, on échange quelques « Coucou ! » avec des randonneurs qui montent en famille sur le chemin du refuge.

Voilà, il est 10 heures du matin, l'excursion est finie. La montée du matin, jusqu'à la brèche, fut tout de même rude après la courte nuit passée au refuge, et nous avons tous besoin de repos. ■

Marcher léger, voler en sécurité

Du matériel spécialement adapté au vol « montagne » existe. Il permet d'alléger les sacs à dos de plusieurs kilos, ce qui est très appréciable, voire indispensable : le poids d'une voile standard de parapente est de l'ordre de 6 kg, tandis que les modèles allégés peuvent peser moins de 4 kg. Au niveau de la sellette, siège du pilote, on peut aussi gagner du poids. Certains modèles se transforment en sac à dos à la montée, et pèsent quelque 2 kg, en incluant même des dispositifs de sécurité comme un « airbag » (sac en tissu disposé sous le siège, qui se gonfle en emprisonnant de l'air pendant le vol), capable d'amortir les chocs éventuels lors d'atterrissages un peu « olé-olé ». Si l'on emporte en plus un parachute de secours, on peut atteindre 8 kg de surpoids lié au vol.

Randonner en **Normandie**



Suisse normande : l'Orne près de Clécy



PH. MOURARET

par
Annick Mouraret

Entre falaises, marais et prairies, voici deux nouveaux topos PR et deux rééditions en Basse-Normandie que grossissent les GR de la région, ce qui renforce leur intérêt, en raison de la proximité avec l'Île-de-France. Les topos PR se vendant mieux que ceux des GR, ces derniers sont parfois supprimés et intégrés (en tout ou partie) après la présentation des PR. Les pages « Quelques idées de randonnées » sur plusieurs jours y sont aussi transférées, intéressantes à consulter.



PHOTO MOURARET



Maison en Pays d'Auge

C'EST DANS L'ORNE...

► La Suisse normande et le Pays de Falaise... à pied, réf. 144 Ffr

Ce topo est une première édition pour ce qui concerne les 16 PR présentées. Par contre, la discrète mention sur fond jaune « également dans ce guide » est très importante puisqu'elle concerne 100 pages de description des GR et GRP décrits auparavant dans le topo réf. 312 qui n'existe plus. En voici le contenu.

- GR 36 Ouistreham / Pont d'Ouilly, 81,5 km, et sa variante du val de May à Thury-Harcourt, 22 km. Hélas, la portion du GR 36 de Pont-d'Ouilly à Saint-Céneri-le-Gérei (une centaine de km) n'a pas été reprise ici, ni nulle part ailleurs : le topo 312 en reste la mémoire !
- GR 221 Pont d'Ouilly / Pont Farcy, 74,5 km
- GR 221A Saint-Martin-de-Sallen / Saint-Jean-le-Blanc (Pont Saffrey), 24 km
- GR 221C, Caen / Roucamp, val d'Odon, 43 km : c'est nouveau, un accès au Tour de la Suisse normande.
- Tour de la Suisse normande, GRP de 96 km à partir de Thury-Harcourt
- Tour du Pays de Falaise, GRP de 99,5 km à partir de Falaise.

► Le Bessin... à pied, réf. 141 Ffr

Il faut maintenant bien examiner les couvertures des topos : l'ancienne réf. 141 PR/GRP Tour du Bessin (autour de Bayeux et des plages du Débarquement) n'est plus en vente, remplacée par la réf. P141 Le Bessin à pied 25 PR, 1^{re} édition de mai 2005. Comme pour La Suisse normande, le topo intègre les GR : 223 et GRP tour du Bessin, précédés des 25 PR (17 auparavant).

J'ai eu du mal à repérer le Tour du Bessin lui-même : facile au nord, délimité par la côte d'Isigny-sur-Mer à Arromanches, soit le GR 223 ; au sud, la mention GRP comprend trois boucles (six auparavant) avec leurs variantes et liaisons. Cela fait beaucoup de possibilités : le topo les détaille et suggère des combinaisons d'itinéraires.

Pour l'ambiance, je fais confiance à Marcel Proust : « La brise mêlait les trois odeurs de la mer, des feuilles humides et du lait » (*Les Plaisirs et les jours*), les horizons étant des falaises, marais (du Bessin), prairies et forêts. Mais la sérénité n'y a pas toujours régné, sur les plages du Débarquement bien tristement, et bien avant, avec Guillaume le Conquérant dont la bataille d'Hastings est si bien représentée sur la tapisserie de Bayeux (à voir absolument).

► Le Pays d'Auge... à pied, réf P142 Ffr

25 PR, avec le GRP Tour du Pays d'Auge, les GR 26 et 223 : c'est la deuxième édition, sans nouveauté, parue en décembre 2005.

C'EST DANS L'EURE...

► L'Eure... à pied, réf. D027 Ffr

41 PR, 2^e édition avril 2006, sans nouveauté (sans GR).

● Nuisances

Loisirs motorisés dans la nature

Quelques informations sur un sujet particulièrement sensible

La circulaire de la ministre de l'Écologie et du Développement durable, qui ne constitue pourtant qu'un simple rappel de la loi du 3 janvier 1991, continue d'être contestée par des groupes de pression, notamment le Codever, lequel prétend s'exprimer au nom des pratiquants des loisirs motorisés, souvent des individuels très peu représentés au sein de la Fédération française de motocyclisme, délégataire pour le quad.

Que font nos associations face à ces attaques ?

Rappelons que celles-ci, dont la FFCAM, sont regroupées au sein de la Coordination pour l'adaptation des loisirs motorisés à l'environnement (CALME) créée en 1990 dans le cadre de France Nature Environnement, pour appuyer le projet de loi initié par le ministre de l'époque, Brice Lalonde.

Afin de soutenir la circulaire ministérielle du 6 septembre 2005, la CALME a été réactivée et a lancé une pétition le 19 décembre 2005, les signatures pouvant être recueillies en ligne ou sur papier.

Au moment où ces lignes sont écrites, cette pétition a recueilli plus de 200 000 signatures et continue d'être diffusée. Elle le fut encore tout récemment à l'occasion

de l'opération « Que la montagne est belle 2006 ». Sa clôture est envisagée au cours de l'automne, dans le cadre d'une manifestation d'importance nationale qui se déroulerait à Paris et ferait l'objet d'une bonne couverture médiatique.

À noter également que, dans un manifeste, la CALME a rappelé qu'elle entendait agir à tous les niveaux et par tous les moyens légaux, respectueux des personnes et des biens, pour que les pratiquants des loisirs motorisés utilisent les espaces ou itinéraires qui leur sont réservés, et ceux-là seulement, conformément aux lois et règlements en vigueur. Elle appelle les pratiquants de ces loisirs et les organisations qui les représentent à reconnaître et à prendre en considération dans leurs pratiques la réalité des nuisances particulières qu'elles engendrent.

La CALME affirme tout à la fois son attachement à des activités de loisir « douces », c'est-à-dire respectueuses de la fragilité des milieux naturels et des autres pratiquants, et son opposition à toute confusion entre « activités de nature » et « activités dans la nature ». Enfin, elle affirme sa ferme volonté de dialogue. ■



● Parcs nationaux

La loi renforce le rôle des comités scientifiques

Les décrets d'application de la nouvelle loi précisent les types de travaux autorisés dans le cœur des Parcs et renforcent les missions des conseils scientifiques.

Le *Journal Officiel* du 29 juillet 2006 a publié le texte de deux décrets datés du 28 juillet.

Le premier (n° 2006-943) est essentiellement consacré à des dispositions relatives à la durée du mandat, non renouvelable, des membres du conseil d'administration qui est fixé à 6 ans.

Le second (n° 2006-944) est consacré à l'application des modifications résultant de la loi n° 2006-436 du 14 avril 2006.

Après un premier examen, il est possible de dire que les termes de ce décret paraissent relativement satisfaisants, notamment en ce qui concerne les craintes que l'on pouvait nourrir sur les dispositions plus favorables dont certaines personnes auraient pu bénéficier dans le cœur d'un Parc.

Sur ce point, les termes du décret encadrent de manière très stricte la nature des travaux pouvant être autorisés, dans la mesure où ils sont compatibles avec les objectifs de protection

du cœur de Parc. Il s'agit des travaux suivants :

- travaux de rénovation, de modification ou d'extension des habitations existantes lors du classement du cœur du Parc national, sous réserve qu'aucune entrave aux activités agricoles, pastorales ou forestières n'en résulte et qu'aucune voie d'accès nouvelle ne soit aménagée ;

- travaux de restauration d'un bâtiment dont il reste l'essentiel des murs porteurs, lorsque son intérêt architectural ou patrimonial justifie son maintien, sous réserve d'en respecter les principales caractéristiques et de ne pas aménager de nouvelle voie d'accès ;
- travaux sur les autres bâtiments existants modifiant leur aspect extérieur ou leur destination.

Par ailleurs, la réglementation et la charte du Parc peuvent prévoir, au pro-

fit des mêmes personnes, dans les zones du cœur de Parc qu'elles identifient, des exceptions aux interdictions qu'elles édictent, en matière notamment d'activités commerciales nécessaires à un tourisme compatible avec les objectifs du Parc.

En ce qui concerne le rôle du conseil scientifique, notre ami André Etchélecou, président du conseil scientifique du Parc national des Pyrénées occidentales, a fait état d'un certain nombre d'avancées :

- la commission permanente est remplacée par un bureau dont est membre de droit le président du conseil scientifique ce qui permettra, dans les Parcs où les instances dirigeantes « oublieraient » d'inviter ce président, de faire en sorte que les conseils scientifiques soient informés des débats et des décisions prises ;

- après la reconnaissance des conseils scientifiques par la loi, le décret précise leurs missions : « assistance » du conseil d'administration et du directeur, et deux autres missions auxquelles ils peuvent apporter leur contribution sont renforcées : l'éducation et l'animation. ■

SUR LE NET :

www.admi.net/jo/20060729/DEVX0600083D.html

www.admi.net/jo/20060729/DEVN0640029D.html

Samedi 2 décembre

CHAMPIGNY. Jean Moutarde

Châtelet (RER A), 8 h 34 (à vérifier) pour Champigny. Pont Champigny, Joinville-le-Pont, Nogent-sur Marne. Retour à Paris : 18 h. 18 km. F. Carte IGN 2314 OT

VERS FRANCHARD. Maurice Picollet

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Fontainebleau (A-R). Retour à Paris : 18 h 50. 25 km. M. Carte IGN 2417 OT

Dimanche 3 décembre

LES PUR-SANG EN FOLIE. Pierre-Marc Genty

Paris-Lyon (RER A), 9 h 4 pour Maisons-Laffitte (A/R). Forêt. Retour à Paris vers 17 h 30. 18 km. F. Carte IGN 2214 ET

C INITIATION A L'ORIENTATION. Martine Cante et Michel Durand-Gassel

Paris-Nord (banlieue), 8 h 14 pour Taverny (A/R). Retour à Paris : 18 h. 18 km. F. Apporter la carte IGN 2313 OT, un surli-gneur fluo et une boussole. Places limitées. Inscription obligatoire au 01 47 91 54 97 (répondeur).

LES JARDINS SECRETS DE LA FORÊT.

Jean Musnier

Paris-Nord (banlieue), 8 h 7 (à vérifier) pour Fontainebleau (A-R, rendez-vous à l'arrivée). Oiseaux de proie, Long-Boyou. Retour à Paris : 18 h 44. 20 km. M. Allure lente, mais terrains variés pouvant être rocheux, touffus, chaotiques. Carte IGN 2417 OT

DE L'ESSONNE À L'ÉCOLE. Bernard Desfosses

Paris-Lyon (RER D), 8 h 41 pour La Ferté-Alais (l'organisateur montera en cours de trajet). Marchais, Moigny-sur-École, Maise. Retour à Paris : 17 h 33. 21 km. M. Carte IGN 2316 ET

L'ESSONNE APPARTIENT À CEUX QUI SE LÈVENT TÔT.

Luc Bonnard

Paris-Lyon (RER D), 7 h 41 (à vérifier) pour La Ferté-Alais. Videlles, Beauvais, Ballancourt. Retour à Paris : 18 h 37. 29 km. M+. Carte IGN 2316 ET

EN DÉCEMBRE, FAIS DU BOIS... Jean Dunaux

Paris-Nord (grandes lignes), 9 h 7 (à vérifier) pour Pont-Sainte-Maxence. Senlis, Chantilly. Retour à Paris : 18 h 38. 33 km. SO+. Carte IGN 2412 OT

Lundi 4 décembre

LES SOURCES DE L'ORGE. Michel de France

Paris-Austerlitz (grandes lignes), 8 h 24 (à vérifier) pour Dourdan (A/R). Denisy, sources de l'Orge, Sainte-Mesme. Retour à Paris : 18 h. 20 km. M. Carte IGN 2216 ET

Mercredi 6 décembre

EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU. Henri de Raimond

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

CEINTURE VERTE D'ÎLE-DE-FRANCE, 1^{er} CRAN.

Alain Changenet

Paris Saint-Lazare, 8 h 18 pour Vaucresson. Fausses Reposes, Pont Colbert, Le Petit Jouy/Les Loges. Retour à Paris : 17 h 30. 21 km. M. Carte IGN 2314 OT

Samedi 9 décembre

NOUVEAUX, MAIS AUSSI ANCIENS Maurice Picollet

Paris-Lyon, 9 h 27 pour Moret-sur-Loing. Fontainebleau. Retour à Paris : 18 h 48. 18 km. F. Carte IGN 2417 OT

DE CHATOU À SAINT-GERMAIN-EN-LAYE.

Annie Chevalier

Paris-Lyon (RER A), 8 h 39 (à vérifier) pour Chatou-Croissy (rendez-vous à l'arrivée). Saint-Germain-en-Laye. Retour à Paris : 17 h 30. 22 km. M. Carte IGN 2214 ET

NIVEAUX DES RANDONNÉES EN ÎLE-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 adhérents âgés de 18 à 35 ans pour leur permettre de se retrouver entre eux. Mais elles sont, bien sûr, ouvertes à tous.

Dimanche 10 décembre

ACCUEIL. Maurice Picollet et Michel de France

Paris-Lyon, 9 h 7 pour Fontainebleau (arrêt en forêt). Bois-le-Roi. Retour à Paris : 18 h. 18 km. F. Carte IGN 2417 OT

APREMONT. Jean Lortsch

Paris-Lyon, 9 h 7 pour Fontainebleau (rendez-vous à l'arrivée). Apremont, Bas Bréau, Bois-le-Roi. Retour à Paris : 17 h 30. 17 km. F. Carte IGN 2417 OT



A D RANDO DESSIN (9) Maxime Fulchiron

Rendez-vous 9 h, station «Porte de la Villette» (ligne de métro n° 7). Traversée nord est de Paris. Parcs de la Villette, des Buttes-Chaumont et Belleville, Charonne, cours de Vincennes, Porte Dorée. Retour 17 h 30 métro «Porte Dorée» (ligne n° 8). 14 km. M. Plan de Paris

TROIS ÉTANGS, UN CANAL ET UN CHÂTEAU.

Michel Lohier

Paris-Montparnasse (banlieue), 9 h 10 pour Versailles Chantiers (A/R, rendez-vous à l'arrivée). Vallée de la Bièvre, Saint-Cyr. Retour à Paris : 18 h. 25 km. M. Carte IGN 2214 ET



DÉCOUVERTE DU MYTHIQUE MONT PAGNOTTE. Adrien Autret

Paris-Nord (grandes lignes), 9 h 7 (à vérifier) pour Pont-Sainte-Maxence. Chantilly. Retour à Paris : 18 h 40. 27 km. M+

C'EST ENCORE LOIN PETERHOF ? Chantal de Fouquet

Paris-Lyon, 9 h 7 pour Bois-le-Roi (A/R, rendez-vous à l'arrivée). Seine et plateau. Retour à Paris : 18 h. 26 km. SO

VAUX ET CHÂTEAUX. Jean-Claude Duchemin

Châtelet les Halles (RER B), 8 h 26 pour Saint-Rémy-les-Chevreuse (A/R). Vaux de Cernay, Dampierre. Retour à Paris : 18 h. 28 km. M+. Carte IGN 2215 OT

LA PIERRE SORCIÈRE. Marylise Blanchet

Paris-Nord (banlieue), 8 h 28 pour Orry-la-Ville/Coye. Nanteuil-le-Haudoin. Retour à Paris : 17 h 53. 30 km. SO. Carte IGN 2412 OT



À LA RECHERCHE DU MARSUPIAMI Hervé Baylot

Paris-Montparnasse (banlieue), 8 h 15 (à vérifier) pour Rambouillet (rendez-vous à l'arrivée). Sonchamp, Orphin, Épernon. Retour à Paris : 18 h. 30 km. SO. Cartes IGN 2215 OT, 2116 E

Lundi 11 décembre

RIVE DROITE – RIVE GAUCHE. Michel de France

Paris-Lyon, 8 h 27 (à vérifier) pour Bois-le-Roi. Samois, Tour Denecourt, Fontainebleau. Retour à Paris : 18 h. 20 km. M. Carte IGN 2417 OT

Mercredi 13 décembre

FAITES VOS COURSES À L'HIPPODROME DE LA SOLLE. Étienne Delbeke

Paris-Lyon, 8 h 27 (à vérifier) pour Bois-le-Roi (rendez-vous à l'arrivée). Rocher Saint-Germain, mont Chauvet, Fontainebleau. Retour à Paris : 17 h 30. 16 km. F. Carte IGN 2417 OT

Samedi 16 décembre

DE L'ORGE À LA JUINE. Michel de France

Paris-Austerlitz (RER C), 8 h 13 pour Saint-Chéron. Saint-Sulpice de Favières, Torfou, Chamarande. Retour à Paris : 18 h 20. 20 km. M. Carte IGN 2216 ET

L'HIVER, C'EST PLUS DUR. Pierre-Marc Genty

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Fontainebleau (A/R). Sud de Fontainebleau. Retour à Paris : 18 h 30. 25 km. SO. Carte IGN 2417 OT

Dimanche 17 décembre

PARCOURS DU NORD FORESTIER. Michel Sassier

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Fontainebleau (arrêt en forêt). Les Bécassières et la Glandée. Bois-le-Roi. Retour à Paris : 17 h 30. 17 km. F. Carte IGN 2417 OT

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 sont 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
- N** Nature (faune, flore, géologie)

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

LES RANDONNEURS DU ROISSY-EXPRESS.

Gilles Montigny

Châtelet les Halles (RER B), 9 h 11 pour Saint-Rémy-les-Chevreuse (aller et retour). Ferme d'Aigrefoin, Villiers-le-Bâcle, Couprières, le Hameau. Retour à Paris : 17 h 44. 20 km. F. Carte IGN 2315 OT

EN ESSONNE. Claude Ramier

Paris-Lyon (RER D), 8 h 41 pour La Ferté-Alais (A/R, rendez-vous à l'arrivée). Cerny, Bouville, Trompe Vache. Retour à Paris : 18 h 45. 28 km. M+. Carte IGN 2316 ET

GR 2. Georges Rivat

Paris-Austerlitz (grandes lignes), 8 h 24 pour Dourdan (A/R). Villeconin, Val Saint-Germain. Retour à Paris : 18 h 3. 30 km. SO. Carte IGN 2216 ET

A TROGLODYTES À BLEAU. Didier Roger

Paris-Lyon, 8 h 27 (à vérifier) pour Thomery. Forêt de Fontainebleau. Bois-le-Roi. Retour à Paris : 18 h 44. 35 km. SO+. Beaucoup de tout-terrain.

Lundi 18 décembre

TIRS À BALLE. Maurice Picollet

Paris-Lyon, 9 h 27 pour Moret-sur-Loing. Bourron-Marlotte. Retour à Paris : 20 h 30. M. Carte IGN 2417 OT

Mercredi 20 décembre

MORET-FONTAINEBLEAU. Robert Sandoz

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

CEINTURE VERTE D'ÎLE-DE-FRANCE, 2^e CRAN.

Alain Changenet

Paris-Austerlitz (RER C), 8 h 1 pour le Petit Jouy / Les Loges. Sacy, Lozère. Retour à Paris : 18 h. 20 km. M. Carte IGN 2315 OT

Lundi 25 décembre

DEUX TOURS POUR FINIR L'ANNÉE.

Christiane Mayenobe

Paris-Lyon, 9 h 7 (à vérifier) pour Bois-le-Roi. Tours de Samois et Denecourt. Fontainebleau. Retour à Paris : 16 h 30. 20 km. F. Carte IGN 2417 OT

Dimanche 31 décembre

QUI M'AIME ME SUIVE ! Claude Amagat

Paris Saint-Lazare, 7 h 38 pour Liancourt. Saint-Pierre, Pissottes, la Bonde, Pontoise. Retour Paris Saint-Lazare : 17 h 39 ou Paris-Nord : 18 h 30 (à vérifier). 31 km. M+

Lundi 1^{er} janvier

ET C'EST REPARTI POUR UN TOUR.

Christiane Mayenobe

Paris-Lyon, 9 h 7 (à vérifier) pour Thomery. Moret. Retour à Paris : 16 h 30. 20 km. F. Carte IGN 2417 OT

Mercredi 3 janvier

POUR COMMENCER DOUCEMENT 2007.

Michel de France

Métro «Porte de Vanves», 9 h 30. Coulée Verte, parc de Sceaux, Massy-Verrières. Retour à Paris : 17 h 30. 18 km. F. Carte Michelin n° 21

Samedi 6 janvier

EN SUIVANT ARAGO. Gérard Corthier

Métro «Abbesses», 9 h 30. Suivre le méridien de Paris dans Paris. Cité Universitaire. 15 km. F. Fin de rando : 18 h. En cas de mauvais temps, on pourra manger «fast food» au Quartier latin. Plan de métro.

LES BRASSETS DU GRAND MORIN. Marylise Blanchet

Paris-Est (banlieue), 8 h 25 pour Crécy-la-Chapelle (changement Esbly). Mortcerf. Retour à Paris : 18 h 10. 25 km. M. Carte IGN 2514 O

L'EFFORT NE NUIT À PERSONNE. Pierre-Marc Genty Paris-Lyon, 8 h 27 pour Fontainebleau (aller et retour). Nord de Fontainebleau. Retour à Paris : 18 h 30. 25 km. SO. Carte IGN 2417 OT

PARIS-MANTES

Nuit du 27 au 28 janvier 2007

Comme chaque année, nous vous convions à cette randonnée de nuit.

Deux distances :

1. 54 km – Départ 0 h devant l'Hôtel de Ville de Boulogne-Billancourt

2. 38 km – Départ 1 h à la gare de Saint-Nom-la-Bretèche. Inscriptions à compter du mardi 5 décembre 2006 jusqu'au samedi 13 janvier 2007.

Coût par personne pour chacune des distances : 10 euros

LE PROCHAIN Rendez-vous de Printemps

aura lieu le

dimanche 18 mars 2007

Renseignements complets dans
Paris-Chamonix n° 184

Cette manifestation est ouverte à tous. N'hésitez pas à venir avec vos amis afin de leur faire connaître le C.A.F. Ile-de-France.

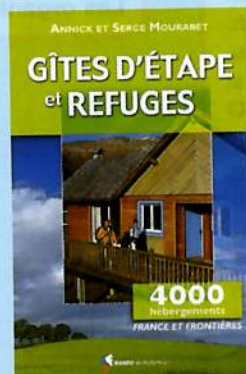
IMPORTANT

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.

EN VENTE AU CLUB



GÎTES d'ÉTAPE et REFUGES

France et frontières

Annick et Serge Mouraret

www.gites-refuges.com

Dimanche 7 janvier



A D RANDO DESSIN (10)
Maxime Fulchiron (A+D)

Rendez-vous à 9 h à la gare du Nord devant la voie 19. «Les Passages parisiens», rive droite et rive gauche. 28 passages et galeries. Fin de rando : 17 h 30. 14 km. M. Plan de la ville.

CALME DE L'HIVER. Pierre-Marc Genty

Paris-Lyon, 9 h 7 pour Fontainebleau (A/R). Nord de Fontainebleau. Retour à Paris : 18 h 30. 22 km. M. Carte IGN 2417 OT

BLEAU PREMIÈRE. Claude Ramier

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Moret (A/R, rendez-vous à l'arrivée). Table du Roi, Malmontagne. Retour à Paris : 18 h 47. 28 km. M+. Carte IGN 2417 OT



E T L'PIF, ANNIE ?
Jean Dunaux

Paris-Montparnasse, 9 h 14 (à vérifier) pour Montfort-l'Amaury (A/R). Forêt. Retour à Paris : 16 h 41. 20 km. SO. Carte IGN 2215 OT

Lundi 8 janvier

GR1, 1^{re} ÉTAPE. Michel de France

Métro «Porte Maillot», 8 h 30. Bois de Boulogne, La Celle-St-Cloud. Retour à Paris : 18 h. 20 km. M. Carte IGN 2314 OT

Mercredi 10 janvier

GR1, 2^e ÉTAPE. Michel de France

Paris Saint-Lazare, 8 h 33 pour la Celle -Saint-Cloud. Marly-le-Roi, Saint-Nom-la-Bretèche. Retour à Paris : 18 h. 18 km. F. Carte IGN 2214 ET

CEINTURE VERTE D'ÎLE-DE-FRANCE, 3^e CRAN.

Alain Changenet

Châtelet (RER B), 8 h 19 pour Lozère. Villebon, bords de l'Yvette, Juvisy. Retour à Paris : 18 h. 24 km. M. Carte IGN 2315 OT

Samedi 13 janvier

PARIS CANAILLE. Jean Moutarde

Rendez-vous à 8 h 30 à la sortie du métro à la fontaine de la place Saint-Michel. Notre-Dame, île Saint-Louis, Buttes-Chaumont, Belleville, Canal Saint-Martin. Retour métro «République». 13 km. F. Le midi, restaurant typique à Belleville avec accordéon et chansons (repas chaud, tirage des rois, 20 euros hors boissons). Inscriptions au 01 69 05 86 12 avant le 15 décembre (15 personnes au minimum). Carte IGN 2314 OT

NORD DE FONTAINEBLEAU. Pierre-Marc Genty

Paris-Lyon, 9 h 7 pour Fontainebleau (A/R). Forêt. Retour à Paris : 18 h. 18 km. F. Carte IGN 2417 OT

DE VAUCRESSON À SAINT-NOM-LA-BRETÈCHE

Annie Chevalier

Paris Saint-Lazare, 8 h 33 (à vérifier) pour Vaucresson (rendez-vous à l'arrivée). Saint-Nom-la-Bretèche. Retour à Paris : 17 h 30. 22 km. M. Carte IGN 2214 ET

Dimanche 14 janvier

B LES ROIS... MÊME LIEU, NOUVEAU PROPRIÉTAIRE.
Alfred Wohlgroth

Paris-Lyon, 9 h 7 (à vérifier) pour Fontainebleau (arrêt en forêt). Matin : Cassepot ; après-midi : mare aux Évées. Tirage des

Randonnées de week-end et de plusieurs jours

Décembre 2006 à avril 2007

Dates	Organisateurs	Niv. ph.	Niv. tech.	Code	Destinations
28 déc. au 4 janvier	Michel Durand-Gasselín	M	▲	07-RW10	Hautes terres cévenoles
30 déc. au 1 ^{er} janvier	Gilles Montigny	M		07-RW11	Randonnée de Nouvel An (Val de Loire)
20-21 janvier	Pascal Baud	M		07-RC02	Randonnée camping hivernale
27-28 janvier	Alain Bourgeois	M		07-RW12	La Saint-Vincent tournante
16 au 18 mars	Marylise Blanchet	M		07-RW13	Ma Touraine !!!
7 au 9 avril	Pascale Lhomme	M		07-RW14	Pays des Abers et chemin des phares (Finistère Nord)
7 au 9 avril	Claude Ramier	M+	▲	07-RW15	En Pays Cathare
7 au 9 avril	Jean Dunaux	SO		07-RW16	Ha ! Ventre bieu... (Bourgogne)
14 au 21 avril	Annie Chevalier	M	▲▲	07-RW17	Entre Lot et Aveyron
28 avril au 1 ^{er} mai	Pascal Baud	M	▲▲	07-RC03	La vallée des Aldudes (randonnée-camping)
28 avril au 1 ^{er} mai	Michel Lohier	M		07-RW19	Camenbert, Livarot et Pont-l'Évêque
28 avril au 1 ^{er} mai	Luc Bonnard	M +	▲▲	07-RW18	La Montagne Noire, confins du Massif Central
28 avril au 1 ^{er} mai	Claude Ramier	SO	▲	07-RW20	Presqu'île de Crozon, de Douarnenez à Le Fret

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

• 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 du programme détaillé).**

• 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.

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

NIVEAUX DES RANDONNÉES EN MONTAGNE DU CLUB ALPIN FRANÇAIS

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.

Rando et Voile 2007

Vu le succès de cette formule, nous allons encore cette année vous proposer des sorties **rando et voile**. Nous les annonçons dès maintenant, car il est nécessaire de réserver le bateau très longtemps à l'avance vu la forte demande sur nos côtes.

PROCHAINS PROJETS

- 11 au 13 mai 2007 : Baie du Mont-Saint-Michel – Saint-Malo – Cancale
- 7 au 12 juin 2007 : Bréhat – Erquy – Cap Fréhel – Saint-Malo
- Juillet ou août : une semaine

Le caractère exceptionnel de ces sorties font que leurs inscriptions seront ouvertes 5 mois à l'avance.

Les organisateurs : Jean Moutarde et Alain Bourgeois



rois : repas chaud + galette + boisson + café à 20 € à régler sur place. Téléphoner obligatoirement au 01 48 71 18 01 (répondeur) avant le 8 janvier. Bois-le-Roi. Retour à Paris : 18 h ou 18 h 48. 20 km. M. Carte IGN 2417 OT

PREMIÈRE DU MOIS. Pierre-Marc Genty

Paris-Lyon, 9 h 7 pour Fontainebleau (A/R). En forêt. Retour à Paris : 18 h 30. 22 km. M. Carte IGN 2417 OT

A LE CHÂTEAU DE FONTAINEBLEAU. Michel Lohier Paris-Lyon, 8 h 27 pour Fontainebleau (A/R, rendez-vous à l'arrivée). Visite du château (6,50 €) et parcours en forêt. Retour à Paris : 18 h. 24 km. M



LES CINQ SIRES DE BONNELLES Luc Bonnard

Paris-Austerlitz (grandes lignes), 8 h 24 (à vérifier) pour Dourdan. Saint-Cyr, Bonnelles, Saint-Rémy-les-Chevreuse. Retour à Denfert-Rochereau vers 18 h 30. 29 km. M+. Cartes IGN 2215 OT, 2216 ET

ET LES MAGES, ALORS ? Chantal de Fouquet
Paris-Lyon, 9 h 7 pour Bois-le-Roi (A/R, rendez-vous à l'arrivée). Table du Roi, carrefour du Bouquet du roi, butte Saint-Louis. Apporter spécialité ou boisson de saison et prévoir un gobelet. 26 km. **SO**.

Lundi 15 janvier

TIRS A VUE. Maurice Picollet
Paris-Lyon, 8 h 27 pour Fontainebleau (A/R). Retour à Paris : 18 h 48. 25 km. **M**. Carte IGN 2417 OT

Mercredi 17 janvier

EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU. Henri de Raimond
Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi. Fontainebleau. Retour à Paris : 17 h 30. 20 km. **F**. Carte IGN 2417 OT

Samedi 20 janvier

B AU CHAUD, AU RESTAU. Éliane Benaise
Paris-Est (grandes lignes), 8 h 21 pour Nogent-l'Artaud (A/R). Nanteuil. Retour à Paris : 18 h 30. 23 km. **M**. Repas au restaurant. Inscription au 01 42 22 20 70 avant le 15 janvier. Cartes IGN 2513 E, 2613 O

BOSSÉS À MEUDON. François Degoul
Métro «Pont de Sèvres» (devant le guichet des billets), 9 h. Doiso, butte à Liard, Viroflay (rive gauche). Retour à Paris-Montparnasse ou RER C : 16 h 30. 17 km. **M**. Carte IGN 2314 OT

Dimanche 21 janvier

CHEZ MANU, SINON RIEN. Jean Delonnel
Paris-Lyon, 9 h 7 pour Bois-le-Roi. Samoïs, Fontainebleau. Retour à Paris : 17 h 30. 17 km. **F**. Carte IGN 2417 OT

SENTIERS BLEUS À BLEAU. François Degoul
Paris-Lyon, 8 h 27 (à vérifier) pour Bois-le-Roi (A/R). Rocher Cuvier, mare aux Biches. Retour à Paris : 18 h. 24 km. **M**. Carte IGN 2417 OT

HARO SUR LE BAUDET. Maurice Picollet
Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi. Fontainebleau. Retour à Paris : 18 h 48. 25 km. **M**. Carte IGN 2417 OT

À L'OUËST SANS FAR. Jean-Claude Duchemin
Paris Saint-Lazare, 8 h 33 pour Saint-Nom-la-Bretèche. Feucherolles, Villennes. Retour à Paris : 17 h 53. 27 km. **M+**. Carte IGN 2214 ET

LE GRAND ÉCOSSAIS PRENDRA-T-IL LE 9 H 7 ?
Adrien Autret
Paris-Lyon, 8 h 27 (à vérifier) pour Bourron-Marlotte. Bois-le-Roi. Retour à Paris : 18 h 30. 30 km. **SO**

À TRAVERS BOIS ET VILLAGES ! Mustapha Bendib
Paris-Nord (RER B) 8 h 24 pour Mitry-Claye. Nantouillet, Montgé-en-Goële, Meaux. Retour Paris Est 18 h 02. 30 km. **SO**

Mercredi 24 janvier

EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU. Henri de Raimond
Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi. Fontainebleau. Retour à Paris : 17 h 30. 20 km. **F**. Carte IGN 2417 OT

CEINTURE VERTE D'ÎLE-DE-FRANCE, 4^e CRAN.
Alain Changenet
Châtelet (RER D), 8 h 26 (à vérifier) pour Juvisy. Forêt de Sénart, forêt de Notre-Dame, Boissy Saint-Léger. Retour à Paris (RER A) : 18 h. 32 km. **SO**. Carte IGN 2415 OT

Samedi 27 janvier

AUTOUR DE LUZARCHES. Éliane Benaise
Paris-Nord (grandes lignes), 9 h 7 pour Orry-la-Ville (A/R). Hérivaux. Retour à Paris : 18 h. 25 km. **M**. Cartes IGN 2412 OT, 2413 OT

Nuit du samedi 27 et dimanche 28 janvier

PARIS-MANTES. Christiane Mayenobe et Maurice Picollet Voir encart page 15.

Dimanche 28 janvier

D'UNE BRANCHE À L'AUTRE. Gilles Montigny
Châtelet-les-Halles (RER A), 9 h 14 pour Boissy-Saint-Léger. Forêts de Gros-Bois et de Notre-Dame, Plessis-Saint-Antoine,

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 les guichets A, B, C.

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.

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

escalade

Malnoue, Noisiel. Retour à Paris : 17 h 18. 20 km. **F**. Cartes IGN 2414 ET, 2415 OT

N FRIMAS DANS LES BOIS. Philippe Mosnier
Paris-Nord (banlieue), 9 h 14 pour l'Isle-Adam-Parmain (A/R). Forêt de l'Isle-Adam. Retour à Paris : 18 h 32. 22 km. **M**.

FORÊT ET CHÂTEAUX. Dominique Renaut
Paris-Montparnasse (banlieue), 8 h 15 pour Rambouillet. Bulion, château de Breteuil, Saint-Rémy-les-Chevreuse. Retour à Denfert Rochereau (RER B) : 18 h 20. 29 km. **M+**. Carte IGN 2215 OT

L'HIVER, UN RÉGAL... Didier Roger
Paris-Nord, 8 h 37 (à vérifier) pour Compiègne. Forêts de Compiègne et de Retz. Villiers-Cotterêts. 40 km. **SP**. Prévoir une lampe.

Lundi 29 janvier

APREMONT. François Degoul
Paris-Lyon, 8 h 27 (à vérifier) pour Bois-le-Roi (A/R). Rochers Canon et Saint-Germain. Retour à Paris : 18 h. 27 km. **M+**. Carte IGN 2417 OT

Mercredi 31 janvier

EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU. Henri de Raimond
Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi. Fontainebleau. Retour à Paris : 17 h 30. 20 km. **F**. Carte IGN 2417 OT

Dimanche 4 février

TRAVERSÉE CLASSIQUE ET SUDISTE. Luc Bonnard
Paris-Lyon, 8 h 27 (à vérifier) pour Fontainebleau. Arbonne, Milly, Maise. Retour à Paris : 19 h 37. 31 km. **M+**. Cartes IGN 2316 ET, 2417 OT

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 bienvenus. Vous devez vous munir de votre carte d'adhérent. Nos gares de rendez-vous : Paris-Lyon, face au guichet 48. Paris-Lyon banlieue : sur le quai de départ. Paris-Austerlitz : devant les guichets du RER C. Cartes IGN utiles : massif de Fontainebleau, TOP 25 2417 OT ; massifs périphériques, TOP 25 2316 ET

Dimanche 3 décembre

MAUNOURY. Philippe Boullier, Deke Dusingberre
Paris-Lyon, 9 h 6 pour Bourron-Marlotte, Rando pédestre, **SO**

Dimanche 10 décembre

REPAS DE FIN D'ANNÉE. Bernard Salmon
Paris-Lyon, 9 h 6 pour halte en forêt. Rando pédestre, **M**

Dimanche 17 décembre

MALESHERBES-BUTHIER. Philippe Chevanne
Paris-Lyon, 8 h 41 pour Malesherbes. Rando pédestre, **M**

Dimanche 7 janvier 2007

MONT USSY - GALETTE. Philippe Chevanne
Paris-Lyon, 9 h 6 pour Fontainebleau. Contacter l'organisateur pour réserver sa part de galette.

Dimanche 14 janvier

ROCHER CANON. Doug Evans
Paris-Lyon, 9 h 6 pour halte en forêt. Rando pédestre, **M**

Dimanche 21 janvier

ROCHER DE MILLY. Michel Clerget
Paris-Lyon, 9 h 6 pour Fontainebleau. Rando pédestre, **SO**

►►► **Dimanche 28 janvier**

ENCHAÎNEMENT HIVERNAL. Deke Dusingberre
Paris-Lyon, 9 h 6 pour Bois-le-Roi. Rando et crapahutage, **M+/SO** en fonction de la météo.

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 :

- 6 décembre : BOIS ROND
- 13 décembre : J.A. MARTIN
- 20 décembre : 95,2
- 27 décembre : APREMONT-BIZONS
- 3 janvier 2007 : ROCHER DE MILLY
- 10 janvier : ROCHER FIN
- 17 janvier : ROCHER CANON
- 24 janvier : ROCHER DU GÉNÉRAL
- 31 janvier : ROCHER GUICHOT
- 7 février : ROCHER DES POTETS

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.

- 2 décembre : DAME JOUANNE, Mathieu Rapin
- 9 décembre : BOIS ROND, Richard Laval
- 16 décembre : J.A. MARTIN, Francis Decroix
- 23 décembre : L'ÉLÉPHANT, Isabelle Breant
- 6 janvier 2007 : BEAUVAIS-NAINVILLE, Thai-An Tran
- 13 janvier : CUL DE CHIEN, Francis Decroix
- 20 janvier : BOIS ROND, Richard Laval
- 27 janvier : POTALA, Francis Decroix

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.

- 3 décembre : LA ROCHE AUX SABOTS, Carlos Altieri
- 10 décembre : CANCHE AUX MERCIERS, A. Le Meur
- 17 décembre : DIPLODOCUS, Francois Malé, Carlos Altieri
- 7 janvier 2007 : CUL DE CHIEN, Emmanuel Bertran
- 14 janvier : ROCHER FIN, Alain Le Meur
- 21 janvier : J.A. MARTIN, Carlos Altieri
- 28 janvier : 95,2, Isabelle Bréant

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

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 Alpins, 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.

Jeunes

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

Courriel : cafhennion@libertysurf

L'offre du C.A.F. Ile-de-France pour les jeunes de 10 à 18 ans pour les vacances d'hiver 2007 sera présentée dans la brochure Neiges 2007, disponible au secrétariat du Club.

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

Dimanche 10 décembre 2006

LA CANCHE AUX MERCIERS. Christian Bonnet

Dimanche 17 décembre

L'ÉLÉPHANT. Christian Bonnet

Dimanche 14 janvier 2007

91,1 ET CUL DE CHIEN. Christian Bonnet

Les départs s'effectuent à 9 heures, en co-voiturage (partage des frais), depuis le monument Leclerc, à 200 m au sud du métro Porte d'Orléans.

Participants avec ou sans voiture, contactez Alfred Lanot pour l'organisation de la sortie.

Samedi 20 janvier

MUR DES POISSONNIERS. Christian Bonnet

Escalade et manœuvres de cordes au mur du stade des Poissonniers - 2, rue Jean Cocteau - Paris 18° - Rendez-vous sur place à 14 heures.

Prévoir la carte FFCAM et son équipement individuel.

Dimanche 28 janvier 2007

FRANCHARD CUISINIÈRE. Christian Bonnet

Les départs s'effectuent à 9 heures, en co-voiturage (partage des frais), depuis le monument Leclerc, à 200 m au sud du métro Porte d'Orléans.

Participants avec ou sans voiture, contactez Alfred Lanot pour l'organisation de la sortie.

Alpinisme

Responsable de l'activité : **Bruno Vaillant**

Tél. 06 85 99 99 83 - Courriel : vaillantb@wanadoo.fr
ou bruno.vaillant@peugeot.com

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

12 au 14 janvier 2007

07-ALP01. Cascades de glace à La Grave (Oisans)

Cascades grade 3/4 - Expérience alpinisme demandée.
6 participants. Gîte. Inscription 10,50 € env. - env. 60 € sur place + frais de transport

Encadrement : J.-P. Mazier, M. Rapin, N. Chamoux

26 au 28 janvier

07-ALP02. Cascades de glace à Saint-Christophe-en-Oisans

Cascades grade 3/4 - Expérience alpinisme demandée.
8 participants. Gîte. Inscription 10,50 € + frais divers env. 60 € + frais de route

Encadrement : M. Rapin, J.-P. Mazier, N. Chamoux, Ph. Cartier

3-4 février

07-ALP03. Couloirs de neige + cascade en Auvergne Puy de Sancy

PD-AD Neige + Glace. 8 participants. Refuge ou hôtel.
Inscription 9 € + frais divers env. 60 € + frais de route
Encadrement : B. Vaillant, F. Vangraefschephe, F. Beyaert, P. Preux

16 au 19 février

07-ALP04. Cascades de glace dans le Briançonnais

Cascades grade 3/4 - Expérience alpinisme demandée.
5 participants. Gîte. Inscription 12 € + frais d'hébergement + frais de route

Encadrement : J. Potié, J.-P. Mazier, M. Rapin

2 au 5 mars

07-ALP05. Cascades de glace à Cogné (Italie)

Cascades grade 3/4 - Expérience alpinisme demandée.
8 participants. Gîte hôtel. Inscription 12 € + frais d'hébergement 140 € + frais de route

Encadrement : J.-P. Mazier, J. Potié, M. Rapin, P. Preux, P. Cartier



PHOTO LUC MÉRAUX

Découverte du ski de fond

Que vous soyez sportifs ou que vous ne le soyez pas trop, vous désirez pratiquer une activité physique dans un cadre montagneux pittoresque : venez découvrir ou mieux connaître le ski de fond.

Nous vous proposons du perfectionnement dans les deux styles, classique et patinage, des balades, de la randonnée nordique et même de participer à la mythique « Transju ».

Pour les nouveaux venus, nous avons mis en place un cycle spécial d'initiation lors des sorties suivantes :

- Val de Conches (Valais) : 9-10 décembre 2006
- Bessans (Savoie) : 20-21 janvier 2007

Toutes les informations concernant l'activité Ski nordique et le programme de la saison 2006-2007 sont disponibles dans la brochure *Neiges 2007*, sur notre site internet et auprès du secrétariat du Club.

17 au 24 février 2007

STAGE DE SKI DE FOND

UNE SEMAINE POUR PROGRESSER

Au cœur du Doubs, dans la célèbre station de Chapelle-des-Bois, au pied du massif du Risoux qui bénéficie d'un excellent enneigement, dans un chaleureux gîte d'étape, à 1100 m d'altitude, venez perfectionner votre technique et découvrir de nouveaux horizons.

Niveaux : Progression patinage et progression classique*
Prix** : 320 € (en demi-pension)

Fiche technique disponible au Club, Inscriptions ouvertes à partir du 12 décembre 2006.

* Pas de débutant en ski de fond - ** Transport non compris

Places disponibles dans certains de nos cars pour les individuels

Amis randonneurs, raquetteurs et skieurs, profitez de nos cars (avec ou sans hébergement sur place) à destination des sites suivants :

- La Pesse (Jura Sud) : 3-4 février 2007
- Les Saisies (Savoie) : 17-18 mars 2007

Pour plus de détails, consultez les fiches techniques des sorties F019-F020 pour La Pesse, F028-F029 pour Les Saisies.

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

Val-de-Marne

2, rue Tirard - 94000 Créteil

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

Saint-Germain-en-Laye

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

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

Versailles

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

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

■ RANDONNÉE ET ESCALADE :

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

Pays de Fontainebleau

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

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/>

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.

JOURNÉE F.F.C.A.M. «QUE LA MONTAGNE EST BELLE»

Nettoyage et multiactivités à la Canche aux Merciers



PH. HÉLÈNE DENIS

Pour le cru 2006 de l'opération «Que la Montagne est belle» la **Fédération française des clubs alpins et de montagne (FFCAM)** avait choisi de s'associer aux Journées européennes du patrimoine.

Soixante-dix clubs de la FFCAM ont participé, à travers toute la France, les 16 et 17 septembre à des opérations de mise en valeur, nettoyage, ou découverte du patrimoine de nos lieux de pratique.

Au Club Alpin d'Ile-de-France, nous avons tout naturellement choisi la forêt de Fontainebleau, site central pour la plupart de nos activités, et profité de l'occasion pour organiser une manifestation commune avec les autres clubs de notre région.

Nous nous sommes donc retrouvés à la Canche aux Merciers le 17 septembre pour une journée «multicafés multiactivités», au programme assez complet. Après un parcours commenté du sentier Bleu n° 16 (histoire, géologie...) et une opération de nettoyage qui rapporta moins de déchets que l'an dernier (il faut nous en réjouir, la forêt devient plus propre !), un pot amical magistralement préparé par le C.A.F. du Pays de Fontainebleau et le CIHM a réuni environ soixante-dix personnes. Enfin, après un pique-nique pris en commun, différentes activités étaient proposées tant à nos membres qu'au public présent sur place.

Ce fut l'occasion d'exercices assez spectaculaires où l'alpinisme et la spéléo s'étaient donné rendez-vous dans les arbres pour des opérations d'initiation.

Espérons que cette journée ait fait éclore de nouvelles vocations. En tout cas, elle a contribué à une meilleure connaissance mutuelle des activités et des clubs et fut une vitrine pour le C.A.F. Un gros merci à tous pour votre collaboration et votre présence qui ont assuré la réussite de cette opération.

Souhaitons ensemble que la dynamique enclenchée continue et s'accroisse l'an prochain.

Hélène Denis

Destinations lointaines

Coordinatrice : **Jeannine Illien**

MAROC

D'jbel Siroua - 17 au 24.2.2007 (MAR.02)

SKI DE MONTAGNE

Sur les volcans du Kamtchatka (Russie) - 4 au 18.3.2007

Si intéressé(e), contacter au plus vite Jeanne-Marie Roux-Fouillet via le secrétariat du Club.

Le programme des Destinations lointaines 2007 est présenté dans la brochure *Neiges 2007*, disponible au Club ou envoyée sur simple demande. Une fiche de renseignements est éditée pour chaque destination.

Raquettes

Responsable de l'activité :

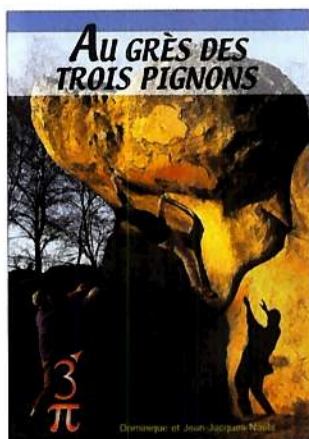
Michel Gollac - Tél. 01 45 66 62 59

Week-ends et semaines - Décembre 2006 à février 2007

Dates	Organisateur	Niveau	Type	Code	Titre	Coût
28 déc. au 4 janvier	Michel Durand-Gasselien	2	Itinérant	RW10	Hautes terres cévenoles*	370 €
30 déc. au 1 ^{er} janvier	Michel Lohier	2	En étoile	RQ01	Réveillon raquettes dans le Vercors	150 €
12 au 14 janvier	Alain Bourgeois Michel Durand-Gasselien	2	En étoile	RQ02	Queyras (VSD)	150 €
13-14 janvier	Alain Bourgeois Michel Durand-Gasselien	2	En étoile	RQ03	Queyras (SD)	90 €
27-28 janvier	Martine Cante	2	En étoile	RQ04	Raquettes en Vercors	120 €
2 au 5 février	Annie Chevalier + Accompagnateur	2-3	En étoile	RQ05	Jura : Les Fourgs	A l'étude
3 au 10 février	Michel Durand-Gasselien	3	Itinérant	RQ06	En Chablais (Haute-Savoie)	390 €
10-11 février	Bruno Reboul	3-4	En étoile	RQ07	Étroubles (car)	A l'étude
24 au 27 février	Martine Cante, Michel Gollac	3	En étoile	RQ08	Pyrénées-Orientales (Capcir)	160

* Randonnée à raquettes si l'enneigement est suffisant. Le prix indiqué est approximatif et s'entend hors transport.

Un nouveau topo pour les Trois-Pi



Au Grès des Trois-Pignons
par Dominique
et Jean-Jacques Naëls

Café du Commerce du Bon Grès Bleausard ; Magnésus et Popoffard devisent benoîtement au comptoir.

Popoffard : «Tiens, t'as acheté c'topo !»

Magnésus : « Ouais ; et t'as lu, c'est à compte d'auteur ; gonflés les mecs ! En tout cas, c'est le bouquin qui va remplacer ton ancien *Trois-Pi* du Cosiroc.

– Seulement un peu ; si tu lookes les renseignements pratiques, l'a une taille jeune fille le nouveau ; y'a même pas le numéro de bigo du rade où qu'on est !

– On s'en fout, on y est. Ce qui compte c'est les circuits et les cotations, et y'en a un sacré tas !

– Les cotations c'est comme les additions, ça tombe jamais juste et ça sert seulement pour les impôts, alors j' préfère oublier. Et puis les circuits, pour y arriver, c'est pas forcément du pré-cuit sous plastique comme explications ; j'en ai vus hier, ça faisait trois jours qu'ils cherchaient le Bleu des Gros Sablons ; z'étaient en manque les gars. Et puis y'a même pas les circuits pour tes gosses.

– Ouais, t'as raison sur ce coup-ci. Mais en échange, y'a deux fois l'Orange de la Vallée de la Mée ; et la Roche aux Oiseaux.

– Si tu grimpes en stéréo, pourquoi pas mon Potala ? Par contre, j'voudrais bien t'y voir aux Oiseaux. Vu ton niveau, c'est toi qui va faire cui-cui. Mais j'dis pas, pour les Grands Maîtres, là c'est nécessaire ; et c'est un chouette coin de balade. Allez, tchin !

– Tchin ! et t'as vu les croquis : sensas ! On s'y croirait...

– Où qu'c'est mis à jour peut-être, mais matte le Jaune de Châteauveau ; c'est pas

récent leur dernier passage dans le coin !

– J'te trouve dur, ils l'ont dit dans la première page qu'y z'avaient fait ça rapide.

– Trois mois de plus, ça aurait quand même servi ; tiens, à pas se gourrer sur les tracés de sentier.

– Les sentiers, on s'en fout ! On grimpe sur quoi ? Je t'le demande ? Des blocs, et y'en a plein dans le bouquin.

– Ça c'est vrai. Z'aurait quand même pu remercier le Cosiroc au passage ; y'a des plans, on dirait du Antoine ou du Oleg.

– Bof, si peu. Et puis 130 photos, c'est quand même plus que dans ton ancêtre qu'a coulé, j'le sais par un copain bien placé qui m'a dit de pas le dire, dans les « abysses de transcription de logiciels ». Le Cosiroc noyé, j'aurais pas cru ; c'est c... Au juste, c'est quoi des abysses ?

– Des A doublés. Et c'est seulement le topo qu'a plongé. Les photos ? Bof ! ça peut passer, mais leurs légendes !!! S'sont pressés grave le citron les mecs... et y'avait pas beaucoup de jus ! Les brèves de con (templatif) ou cul (turelle) idem. Z'ont dû te plaire, non ?

– Ah ouais ! Philosophiques, les maximes !

– P'tit jaune, comme ton niveau. Tu vois ces trucs-là, c'est comme au café du Commerce : c'est pas désagréable et ça peut passer à condition que le vin et les interlocuteurs soient bons. Ici, nous, on est super ; mais dans le bouquin... Enfin, c'est des sportifs, feront mieux la prochaine édition. Bon, on est ici pour grimper ! Tiens, pour inaugurer ton topo, on essaye le Jaune de Cornebiche ?

– Merde ! y est pas ! »

Propos (presque) recueillis par **Oleg Sokolsky**

Alpinisme, Ski de rando, Raquettes, Ski nordique...

POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES ET SA CONNAISSANCE DE LA MONTAGNE HIVERNALE

Les soirées et ateliers thématiques organisés par le C.A.F. IdF

► Ateliers INITIATION À L'UTILISATION DES A.R.V.A.

avec Alexis Giret, encadrant de l'activité Ski de montagne

Ces ateliers s'adressent aux débutants pour une prise en main de l'ARVA, ainsi qu'à tous les pratiquants pour s'entraîner avant que la saison débute :

- le **mardi 21 novembre 2006 à 19 h au Club**
- le **samedi 25 novembre à 15 h** dans les jardins du Luxembourg (rendez-vous devant le kiosque à musique)

► Soirée INITIATION À LA NIVOLOGIE

mercredi 20 décembre à 19 h 30 au Club

avec Christophe de Failly, formateur fédéral Neige et avalanches

Cette soirée s'adresse à tous les pratiquants de sports de neige – ski de montagne, ski hors piste, raquette... – souhaitant découvrir ou parfaire leurs connaissances de la neige, des avalanches et des mesures de sécurité.

► Soirée MÉTÉO EN MONTAGNE

jeudi 18 janvier à 19 h 30 au Club

avec François Renard, instructeur de ski alpinisme

Venez découvrir les secrets des phénomènes météorologiques en montagne et vous initier à la prévision du temps à court terme.

► Soirée CARTOGRAPHIE / ORIENTATION EN MONTAGNE

Mardi 23 janvier 2007 à 19 h 30 au Club

avec Jean-François Deshayes, instructeur de ski alpinisme.

Cette soirée s'adresse à tous les pratiquants des sports de montagne souhaitant découvrir ou parfaire leur connaissance de la cartographie et apprendre à choisir leur parcours sur le terrain.

► Atelier « POUR VOUS AIDER À CHOISIR UN A.R.V.A. »

Jeudi 25 janvier 2007 à 19 h au Club

avec Alexis Giret, encadrant de l'activité Ski de montagne

Vous devez vous équiper d'un ARVA, quels modèles sont disponibles ? Vous avez déjà un ARVA, qu'apportent les nouveaux modèles numériques ? Venez découvrir et manipuler les nombreux modèles d'ARVA du marché.

► Atelier NŒUDS ET ENCORDEMENT EN RANDONNÉE À SKI

Mardi 30 janvier 2007 à partir de 19 h au Club

avec Alexis Giret et Jérôme Roux, encadrants de l'activité Ski de montagne

Cet atelier est mis en place pour permettre aux débutants de découvrir et pratiquer les quelques nœuds qu'il est indispensable de connaître pour participer aux sorties de ski de montagne cotées «A» pour Alpin dans les fiches techniques.

Ski de montagne



PHOTO MONIQUE REBIFFE

Panorama du Valais depuis le col de l'Adler

culté croissante. Les organisateurs évoqueront avec vous tous les aspects liés à la sécurité et au matériel et ils vous enseigneront les rudiments indispensables en matière de nivologie, cartographie, orientation.

À l'issue de ce cycle, vous pourrez participer aux sorties **F** ou **PD**, **AD** ou **D** organisées par le Club.

Les prérequis pour participer avec succès à ce cycle sont les suivants :

- être motivé par la pratique de la montagne hivernale qui est un terrain austère et exigeant ;
- maîtriser les techniques de base du ski de descente hors des pistes damées ou préparées ;
- posséder une expérience de l'effort en montagne acquise par la randonnée haute alpine, ou l'alpinisme ou la raquette à neige en altitude ou le trekking en milieu difficile et austère ;
- être en très bonne condition physique pour pouvoir soutenir plusieurs heures d'effort soutenu en milieu éventuellement hostile (pluie, neige, vent...) et se satisfaire de conditions d'hébergement rustiques.

Si vous souhaitez vous engager dans ce cycle, contactez le secrétariat du Club et participez à la soirée de pré-inscription organisée le **19 décembre 2006** de 19 à 20 h dans les locaux du Club, rue Boissonade.

(Vous pourrez rencontrer les organisateurs du cycle lors de la soirée de lancement de la saison d'hiver 2006-2007 organisée à Paris le 16 novembre à partir de 19 h.)

Cet hiver, le Club lance un Cycle d'initiation au ski de montagne

Vous êtes un montagnard débutant ou confirmé possédant un bon niveau de pratique du ski hors des pistes damées, vous voulez découvrir la montagne hivernale et vous initier aux joies de la glisse loin des sites équipés et surpeuplés ; ce cycle vous est destiné ! Il se déroule en 7 jours répartis sur 3 week-ends, entre fin janvier et fin avril 2007.

Durant ces 7 jours, vous réaliserez des ascensions dans trois massifs alpins différents.

Vous apprendrez la conduite à adopter à la montée et la descente skis aux pieds sur des itinéraires de diffi-

En 2007, un nouveau système pour coter la difficulté des sorties de ski de montagne organisées par le Club

Cet hiver, l'activité ski de montagne abandonne l'échelle de cotation Blachère (SM, BS, TBS...) utilisée depuis de nombreuses années

Celle-ci est remplacée par deux types de critères :

- la cotation de la difficulté intrinsèque de la course qui s'exprimera selon

l'échelle Baud-Labande du nom de deux célèbres skieurs alpinistes.

- la cotation du niveau de progression lors de la sortie fixée par les encadrants de celle-ci. Elle s'exprimera selon une échelle propre au Club.

Les sorties d'initiation destinées aux débutants resteront codifiées INIT.

Avec ce nouveau système nous adoptons les cotations utilisées dans les guides modernes de ski de montagne et les sites internet.

Nous espérons ainsi vous faciliter le choix des sorties les mieux adaptées à votre pratique.

Bonne saison d'hiver à tous

■ L'échelle Baud-Labande de difficulté des itinéraires de ski de montagne

Degré	Pente	Forme du terrain Montées et descentes	Passages étroits à la descente	Exposition du terrain	Exemples de courses
F	Moins de 28°	Molles, vallonnées, sol égal	Pas de passages étroits	Pas de danger de glissade	Croisse Baulet Faulhorn
PD (- +)	Environ 30°	Larges pentes avec brefs raidillons isolés, conversions nécessaires	Passages étroits courts et peu raides	Courtes glissades possibles se terminant en pente douce	Bishorn, Arpille Col de Bérard Tête de Longet
AD (- +)	Environ 35°	Brefs raidillons sans possibilité d'évitement, la succession d'obstacles en pente modérée exige de bonnes réactions	Passages étroits courts et raides	Glissades assez longues possibles avec seuil pour le freinage (risque de blessure)	Mont Vélan Bric Froid Rognolet Grde Lauzière
D (- +)	Environ 40°	Pentes raides éventuellement longues sans évitement possible, sûreté dans les conversions requise, nombreux obstacles exigeant une technique de ski sûre	Passages étroits long et raides	Longues glissades possibles aboutissant dans des zones chaotiques (danger de mort par neige dure)	Balfrin Altels Grande Casse Armanette

Foire aux matériels de montagne

dans les locaux du Club
12, rue Boissonade - Paris 14^e

Dépose du matériel à vendre : jeudi 23 et vendredi 24 novembre, de 16 h à 20 h

AUCUN DÉPÔT NE SERA ACCEPTÉ LE JOUR DE LA VENTE




Achetez et vendez du matériel de montagne : chaussures, chaussons d'escalade, sacs à dos, tentes, duvets, piolets, crampons, raquettes, skis, cartes, vêtements non démodés et propres.

SKIS, RAQUETTES, ALPINISME, ESCALADE, RANDO PÉDESTRE, VTT



Samedi
25
novembre
2006
de 11 h à 17 h

■ L'échelle de niveau de progression lors des sorties du C.A.F. IdF

NIVEAU	DESCRIPTION DU NIVEAU
 « 1 skieur »	<ul style="list-style-type: none"> • La durée effective journalière d'effort (montée plus descente) arrêts déduits n'excède pas 4 à 5 heures, sauf exception signalée dans la fiche programme. • Le rythme d'ascension est d'environ 300 m de dénivellée par heure avec une pause au moins toutes les heures. Ce rythme est soutenu pendant toute la montée. • À la montée, les encadrants réalisent une trace aussi confortable que possible et aménagent les passages un peu techniques, par exemple les zones de conversion. • Les encadrants donnent des conseils aux participants sur la réalisation des mouvements spécifiques au ski de randonnée (conversion, pose des peluches anti-recul, etc.). • Les encadrants indiquent systématiquement les manœuvres à effectuer (pose et retrait des couteaux à neige, déchaussage, etc.) • À la descente, les encadrants tracent un itinéraire confortable que les participants les moins forts pourront effectivement suivre. Les regroupements sont très fréquents.
 « 2 skieurs »	<ul style="list-style-type: none"> • La durée effective journalière d'effort (montée + descente), arrêts déduits, peut atteindre voire dépasser 6 heures. • Le rythme d'ascension est de l'ordre de 350 m à l'heure avec une pause au moins toutes les heures. Ce rythme est soutenu pendant toute la montée. • Les participants doivent savoir réaliser les mouvements spécifiques du ski de montagne sans qu'il soit besoin que les encadrants leur prodiguent de conseils. Les encadrants n'indiquent pas systématiquement les manœuvres à effectuer (pose et retrait des couteaux à neige, déchaussage, etc.), sauf quand elles ont un impact sur la sécurité de la progression. • À la descente, les encadrants fixent les points de regroupement. Ils tracent un itinéraire entre ces deux points que chaque participant adapte à ses compétences de descendeur, sauf dans les passages à risque où les encadrants tracent l'itinéraire à suivre avec précision. Le rythme de descente est soutenu, avec de courtes pauses de récupération lors des regroupements. • Les encadrants protègent la progression dans les passages les plus exposés. • Dans les itinéraires dits « Alpins », les manœuvres de base sont supposées déjà connues : <ul style="list-style-type: none"> – progression en cordée à la montée et à la descente en terrain rocheux facile, – progression en crampons sur pentes moyennes en neige et/ou de courts passages mixtes.
 « 3 skieurs »	<ul style="list-style-type: none"> • La durée effective journalière d'effort (montée + descente), arrêts déduits, peut dépasser largement 7 heures. • Le rythme d'ascension peut dépasser 350 m à l'heure avec peu de pause. • Chaque participant est informé des points passage du cheminement ; il doit être capable de les identifier sur le terrain par bonne visibilité et de passer de l'un à l'autre en construisant si nécessaire sa propre trace en suivant la ligne générale définie par l'encadrant de tête et en respectant les principes de sécurité. Les encadrants indiquent les manœuvres à effectuer (pose et retrait des couteaux à neige, déchaussage, etc.) quand elles peuvent avoir un impact direct sur la sécurité de la progression. • À la descente, les encadrants fixent les points de regroupement. Ils tracent un itinéraire entre ces deux points que les participants adaptent à leurs compétences de descendeur, sauf dans les passages à risque où les encadrants tracent l'itinéraire à suivre avec précision. Le rythme de descente est soutenu, avec de courtes pauses de récupération lors de certains regroupements. • À ce niveau, une pratique de la montagne à pied est indispensable car le cheminement requis et les conditions de la neige peuvent nécessiter d'affronter de façon imprévue des pentes gelées raides ou des arêtes aériennes, etc. • Dans les itinéraires dits « Alpins », les manœuvres techniques sont supposées maîtrisées : <ul style="list-style-type: none"> – progression en cordée, utilisation de corde fixe à la montée et à la descente, – progression en terrain mixte avec des crampons sur des pentes raides et/ou gelées.

NEIGE
2006 / 2007

Au Vieux Campeur

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

Catalogue Neige 2006/2007
Parution le 11 novembre



www.auvieuxcampeur.fr



PARIS Quartier Latin

Un village de 26 boutiques autour du 48 rue des Ecoles

LYON

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

TOULOUSE Labège

23 rue de Sienne

STRASBOURG Centre-Kléber

32 rue du 22 novembre.

THONON-les-Bains

48 avenue de Genève, en Haute Savoie

SALLANCHES

925 route du Fayet, en Haute Savoie

ALBERTVILLE

Zone du Chiriac, 10 rue Ambroise Croizat, en Savoie



www.auvieuxcampeur.fr