

PARIS CHAMONIX



bulletin bimestriel des Clubs alpins français d'Île-de-France

juin juillet 2009 // numéro 198 // 5 euros

parapente
**Début d'un stage
en Chartreuse**

Les carrières de Moigny-sur-École
patrimoine

randonnée pédestre

Où aller marcher cet été ?

Du Thabor aux Cercs, randonnées dans le Briançonnais

www.clubalpin-idf.com

À propos

Que la montagne est belle, de 2008 à 2009 !

Par Pierre Bontemps

L'opération « QLMB » organisée par le comité Ile-de-France de la FFCAM, le dimanche 14 septembre, a rassemblé une centaine de participants (un peu moins que l'année précédente), la plupart des clubs de la région étant représentés. Le matin, à la faveur d'une visite découverte sous la conduite d'une représentante de l'ONF, nous avons appris à reconnaître les différents arbres peuplant la forêt et découvert les techniques utilisées pour remettre en état le sentier en hélice du pignon nord du Mont-Aigu. Pendant ce temps les grimpeurs s'activaient sur les circuits du massif.

Parallèlement, une opération de destruction des phytolaques a été conduite (lire l'article de Thierry Pain dans *Paris Chamonix* de février/mars), un nettoyage ponctuel des déchets a également eu lieu, ceux-ci étaient semble-t-il un peu moins nombreux que les années précédentes. Après le pot amical qui a réuni tous les participants, un certain nombre d'activités pratiquées dans les clubs ont été présentées au public qui a pu y participer.

En ce qui concerne l'opération de 2009, celle-ci sera axée sur le thème du rocher, elle aura lieu le dimanche 26 septembre sur le site du Roger Saint-Germain. Au programme les activités habituelles et l'intervention d'un géologue pour

expliquer l'origine de nos chers rochers et les dangers qui les menacent (érosion, etc.). À suivre pour d'autres précisions dans le prochain bulletin. ▲

« Art-Caf 2008 », millésime d'excellence !

Par Maxime Fulchiron et notre ami Pilo

Avez-vous été l'heureux dégustateur de la septième édition de ce cru d'un petit vignoble d'Ile-de-France, du coteau ensoleillé de Boissonnade sur le Mont Parnasse aux 4300 pieds double, mélange de cépages variés de varapistes, de glissistes, d'un soupçon de parapentistes et beaucoup de pédibulistes-raquetteurs, le tout nous faisant un blanc de blanc pétillant aux bulles fines, de quoi régaler tous nos sens ! Ce breuvage des Dieux fut servi sans modération aux 328 heureux visiteurs qui virent « double », non par trop d'alcool mais par deux vernissages, nouveauté de ce millésime. « Double » également le nombre de l'effectif des exposants par rapport à la cuvée 2006 déjà sur une envolée de participants. En effet, pour permettre au plus grand nombre de cueillir, en cet automne finissant, les grappes des œuvres couvrant les murs de la Fédération, le vernissage du 15 novembre fut un pur jus Art-Caf « randos dessins » ; puis celui du samedi 29 fut un mélange exquis avec Action Dolpo pour relever le tout par une saveur subtile des hauts plateaux du Tibet népalais. Cette heureuse association a transporté au 7^e ciel, pour un après-midi,

nos visiteurs dans un rêve de films, d'artisanat coloré, de contes lointains, racontés ou écrits, d'œuvres picturales variées à souhait de tous ces voyageurs infatigables par leurs carnets de voyages, crayon, feutre, pastel ou encre et lavis et même photographique, ainsi que toutes leurs visions des paysages et des montagnes de la terre et leurs recherches d'atelier à l'huile et aquarelle.

Merci à tous, participants à cette exposition, aux visiteurs, à Action Dolpo et bien sûr à la direction de la Fédération, son président, sa directrice et ses collaborateurs, à nos responsables du Caf IdF et peut-être à 2010 pour une nouvelle cuvée... si vous le voulez bien.

Le Coin des webmasters www.clubalpin-idf.com

● Géolocalisation des sorties

Avec le printemps vous allez voir fleurir des cartes dans le détail des sorties sur l'espace membre. Les encadrants peuvent désormais géolocaliser leurs sorties, c'est-à-dire lier une position géographique à une sortie.

L'intérêt immédiat est de situer sur une carte la sortie. Quelques exemples en randonnée :



Mode d'emploi pour les encadrants :

- Lors de la création/modification choisissez « oui » à l'option géolocalisation, donnez un nom de sommet / ville / lieu / code postal / région, l'outil affiche un marqueur sur la carte, utilisez le zoom, le déplacement, ajustez la position et c'est tout !
- Pour géolocaliser les sorties qui sont déjà au statut officiel (ou d'anciennes sorties) lisez dans le blog d'aide la rubrique suivante :

www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php/2009/03/20/22-geolocaliser-une-sortie-au-statut-officiel ▲

L'équipe des webmasters

www.clubalpin-idf.com

Club Alpin Français Ile-de-France

Association créée en 1874,

reconnue d'utilité publique en 1882 (régie par la loi de 1901)

12 rue Boissonnade 75014 // 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 Internet : www.clubalpin-idf.com // Courriel : accueil@clubalpin-idf.com



Horaires d'ouverture : mardi de 16h à 19h ; jeudi de 12h à 14h et de 16h à 19h ; vendredi de 16h à 19h ; samedi de 13h à 17h ; fermeture le lundi et le mercredi. Fermetures exceptionnelles : le samedi 6 juin ; le mardi 14 juillet ; du 15 août au 31 août 2009.

Le Club alpin français d'Ile-de-France (Caf 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 Assurances.

Sommaire du numéro 198

Paris Chamonix

Bulletin bimestriel
des Clubs alpins français
d'Île-de-France

Directeur de la publication :
Claude Boitard.

Responsable de la
rédaction :

Monique Rebiffé.

Secrétaire de rédaction-
maquettiste :

Hervé Brezot.

Comité de rédaction :

Pierre Bontemps, Gilles
Caldor, Martine Cante,
Gérard de Couyssy,
Hélène Denis, Annick
et Serge Mouraret,
Bernadette Parmain,
François Renard.

Administration :
Club alpin français
d'Île-de-France
12 rue Boissonade
75 014 Paris

Abonnement
pour 6 numéros (1 an)
Membres du Caf IdF :
16 euros
Non membres : 29 euros

Réalisation : Mama Kette
(mamakette@free.fr)

Impression : Imprimerie
Causses & Cévenne
12100 St-Georges-de-
Luzençon.
Tél. 05.65.58.41.41

Dépôt légal : juin 2009
CPPAP n° 0109 G 84108

La reproduction des articles est
autorisée à condition d'en men-
tionner l'origine et d'en adresser
deux exemplaires à la rédaction.
Pour toute question, réaction,
témoignage et suggestion, une
seule adresse courriel :
mylene@clubalpin-idf.com

Photo de une : DR Caf IdF



page 4 // L'écho des sentiers et de l'environnement

*Sous le Petit-Sérin dans le Briançonnais
(photo : Serge Mouraret)*

page 6 // Parapente DÉBUT D'UN STAGE EN CHARTREUSE

page 8 // Patrimoine LES CARRIERS DE MOIGNY-SUR-ÉCOLE

page 9 // Randonnée pédestre OÙ ALLER MARCHER CET ÉTÉ ?

page 13 // Randonnée pédestre RANDONNÉE EN BRIANÇONNAIS

page 16 // Chronique des livres et du multimédia

page 17 // Activités des Clubs alpins d'Île-de-France

Monique Fulchiron

Monique Fulchiron nous a quittés. La chère épouse de Max – notre animateur « rando-dessin » – et notre bonne fée à tous du groupe des artistes du Caf IdF, n'est plus. Elle a tellement donné, chez elle d'abord pour préparer nos expositions Art-Caf, puis dans les murs du siège fédéral, qu'au fil des années nous avons tous été largement gratifiés de sa bonté, générosité, savoir-faire et conseils. Accidentellement, Monique est partie, mais dans notre esprit et dans notre cœur Monique reste définitivement – Et parmi nous, Max continue. ▲

Gilbert Bloch

En complément à l'hommage qui lui a été rendu dans notre précédent numéro (197, avril-mai 2009, p. 3), nous fournissons ici, à l'intention des lecteurs intéressés par ses activités dans les domaines de la connaissance du renseignement (machine Enigma) et de la recherche économique et statistique, la bibliographie des œuvres de Gilbert Bloch : *Renseignement et intoxication durant la Seconde guerre mondiale : l'exemple du débarquement*, Paris, L'Harmattan, 1999, 132 p., carte. En collaboration avec Vittorio Paretti, *Énergie et expansion économique : évolution économique 1950-1961 et prévisions pour 1965 et 1970 dans la Communauté européenne*, Milan, Giuffrè, 1963, 258 p., ill. (préface de Jean Monnet). En collaboration avec Michel Praderie, *La population dans les pays développés*, Paris, Éd. Cujas, 1966, 366 p., ill. (préface de Maurice Febvay). ▲

par Annick Mouraret

« Il vaut mieux user ses souliers que ses draps de lit. » *Dicton savoyard*

Davantage de trains le WE

Les régions Ile-de-France, Bourgogne, Haute et Basse-Normandie, ont mis en place une desserte de trains cadencés, ce qui veut dire : à heures fixes et toujours à intervalle régulier. Il y en a davantage le dimanche, néanmoins cela peut conduire à repenser des itinéraires. Voici un aperçu, à partir de la Gare-de-Lyon.

PARIS/MONTARGIS VIA MORET : désormais un train par heure, aller-retour. Départ de Paris à 8h05, 9h05, 10h05, sans arrêt à Bois-le-Roi ni Thomery (affluence donc à la gare de Fontainebleau).

PARIS/MONTEREAU VIA

FONTAINEBLEAU : un train par heure, un peu plus le dimanche matin avec, ce jour-là, au départ de Paris à 9h05 et 11h05, un arrêt entre Bois-le-Roi et Fontainebleau, à la « gare » dite Fontainebleau-Forêt (monter en tête du train en raison de l'exiguïté du quai).

MELUN/MONTEREAU VIA HÉRICY : un train par heure dans les deux sens au départ de Melun, desservant Chartrettes, Fontaine-le-Port, Héricy, Vulaines-Samoreau, Champagne-sur-Seine, Vernou, La-Grande-Paroisse. Voilà qui élargit le champ de randonnées sur la rive droite de la Seine (train direct Paris-Melun). À signaler la ligne de car n° 34 Melun-Château-Landon (Fontainebleau, Grez-sur-Loing, St-Pierre-les-Nemours, Nemours, Bagneaux-sur-Loing, Souppes-sur-Loing).

Horaires sur www.seine-et-marne.fr

PARIS/MONTEREAU/SENS/

LAROCHE-MIGENNES : départ de Paris à 8h35, 10h35, 12h35, desservant toutes les gares de Montereau à Laroche-Migennes. Pour le retour, un train toutes les heures, néanmoins bien calculer ses étapes.

SENS ET JOIGNY : un TER toutes les 2 heures dans les deux sens : Paris Bercy 8h20, 10h20... ▲

Baladobus

VALLÉE DE CHEVREUSE. Du 12 avril au 1^{er} novembre, les dimanches et jours fériés, à partir du RER B St-Rémy, plusieurs destinations : Châteaux de la Madeleine/Chevreuse, de Breteuil et de Dampierre, Musée de Port-Royal, Vaux-de-Cernay, gare de Rambouillet. Le Parc édite des fiches d'itinéraires. Informations, dépliant-horaire : tél. 01.30.52.09.09 et site

www.parc-naturel-chevreuse.fr

RAMBOUILLET. Du 1^{er} mai au 25 octobre, les dimanches et jours fériés, depuis la gare (arrivées de Paris-Montparnasse), 8 fois par jour, liaisons avec l'Espace Rambouillet, la Bergerie nationale, la Maison Triolet-Aragon et 3 retours à la gare pour Paris (15h41, 18h41 et 19h06). Informations, dépliant-horaire : tél. 01.34.83.21.21.

Site : www.parc-naturel-chevreuse.fr



la Seine vers Bois-le-Roi
(photo : CDT 77)



Châteauxbus (photo : CDT 77)



Baladobus Vexin Français
(photo : PNR du Vexin)

PNR DU VEXIN. Du 17 mai au 27 septembre, depuis les stations du RER Cergy et Pontoise, le Baladobus dessert la maison du Parc à Théméricourt, le musée archéologique de Guiry-en-Vexin, le Parc Aventure-Land, Magny-en-Vexin, le Domaine de Villarceaux, Laroche-Guyon.

Site www.pnr-vexin-français.fr. Tél. 08.10.16.40.45. Cap Tourisme tél. 01.34.48.66.31

FONTAINEBLEAU. Le Baladobus « La Patache » ne fonctionnera plus, hélas, en raison d'une fréquentation insuffisante.

PNR OISE-PAYS DE FRANCE. Le parc est desservi par le RER D, arrêts Surveilliers/Fosses, La Borne-Blanche (maison du Parc en trains), Orry-la-Ville/Coye-la-Forêt, site www.transilien.com et par le réseau SNCF : TER Picardie (tél. 08.91.67.02.68) et transilien : par exemple, Paris-Creil, Pontoise-Creil, Paris-Compiègne, Paris-Luzarches. S'y ajoutent des Bus : Creil-Chantilly-Senlis (Cariane Oise tél.03.44.53.25.38), Chantilly/Senlis, Orry-la-Ville/Senlis (Keolis Oise, tél. 03.44.53.93.60). ▲

Châteauxbus

Depuis la gare de Melun, les WE et jours fériés, 2 à 3 dessertes matin et soir des châteaux de Blandy-les-Tours (animations les dimanches jusqu'à fin juillet) et Vaux-le-Vicomte (et pour les soirées aux chandelles).

▲ Horaires sur le site Internet : www.tourisme77.fr. Tél. 01.64.45.55.55.

Réservation des refuges

Dans quelques grands massifs, l'organisation des randonnées et courses en montagne est facilitée grâce à une centrale de réservation.

CORSE : Révolution sur le GR 20 ! Finie la course pour espérer une paillasser au refuge et la formule « premier arrivé, premier servi ». Depuis ce mois de mai, la réservation est obligatoire pour les nuitées en refuges et les bivouacs avant d'emprunter le GR 20 (refuge = 10 euros, bivouac = 5 euros). La vente des tickets se fait exclusivement sous deux formes :

- en ligne sur le site du Parc : www.parc-corse.org
- dans les maisons d'informations du PNR :

Calenzana (au gîte d'étape), Corte, Conca, Ajaccio

À quand la réservation pour les repas ?

PARC NATIONAL DES AIGÜES TORTES

(PYRÉNÉES CATALANES) : La centrale concerne 10 refuges du Parc, c'est-à-dire l'essentiel (Restanca, Ventosa, Estany LLong, Colomina, Josep Maria Blanc, Ernest Mallafré, Pla de la Font, Amitges, Saboredó, Colomers. Les refuges Boca Sud, Conangles, Gerdar, Tacita, Besiberri et Mataro, en périphérie du parc ou non gardés, sont hors centrale). Les réservations peuvent se faire par téléphone au 00.34.902.734.164 ou au 00.34.973.64.16.81 ou bien par email : info@refusonline.com.

Internet : www.lacentralderefugis.com.

l'écho des sentiers et de l'environnement



Refuge Josep Maria Blanc (photo : CEC)

MASSIF DE LA VANOISE : Le site Internet des refuges, www.refuges-vanoise.com, permet de composer son itinéraire et de réserver les nuitées en refuges en accédant directement à leurs tarifs et disponibilités. Huit refuges sur le Tour des glaciers de la Vanoise sont concernés : Le Col de la Vanoise, L'Arpont, Plan Sec, La Fournache, La Dent-Parrachée, Le Fond d'Aussois, Le Roc de la Pêche, La Valette. **Accès aux sites Internet des autres refuges.**

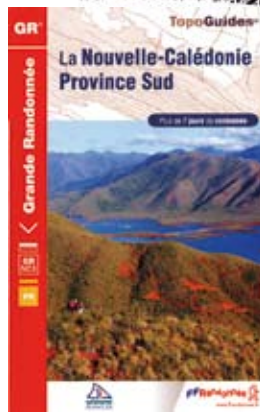
MERCANTOUR : La réservation en ligne concerne sept refuges du Caf : La Cougourde, La Madone de Fenestre, Nice, Vens, Lac de Rabuons, Les Merveilles, Valmasque. **Site :** www.cafresa.org

MASSIF DU MONT-BLANC

Pour l'instant, la réservation en ligne ne concerne que les deux refuges très fréquentés de la voie normale du Mont-Blanc : Tête Rousse et Le Goûter. **Site :** www.cafresa.org ▲

Agenda

- **6-7 juin 2009. Fête des jardins**
- **7 juin 2009. Fête des fermes** dans le PNR de Chevreuse : découverte de 6 exploitations et randonnées de ferme en ferme de 10h à 18h. Tél. 01.30.52.09.09. Gratuit.
- **Juin-juillet 2009. Pique-niques animés en Yvelines**, chaque dimanche de juin, puis les 5, 12 et 14 juillet : 40 sites ouverts, avec des animations, prévoir seulement son pique-nique. Brochure du CDT des Yvelines : tél. 01.39.07.71.22 et site www.tourisme.yvelines.com
- **Juin-octobre 2009. Expositions de photos dans le Jardin des Plantes :** Darwin aujourd'hui, l'évolution en questions, le jardin des papillons et le parcours des butineuses.
- **26 juin 2009. Dîner en blanc au château de Bourron :** chacun s'organise une soirée insolite : pique-nique dans le parc, tenue blanche y compris la nappe, bougies, table et chaises... (location possible) – Bourron-Marlotte : tél. 01.64.78.39.39. Site : www.bourron.fr
- **27-28 juin 2009. Festival de l'Oh !** Dans le Val de Marne, manifestations, informations sur les enjeux des ressources hydrographiques et géothermiques. Conseil général, Hôtel du département 94011 Créteil. Site www.cg94.fr
- **Jusqu'au 30 août 2009. La Terre... et Nous !** Pour une répartition des ressources naturelles de la planète. Cité des Sciences, Porte de la Villette. Du mardi au samedi, 10h-18h (19h dim). Tél. 01.40.05.80.00.



cartes et topos

Les nouvelles TOP 100

Compromis entre la carte routière classique et celle de randonnée ultra précise, la carte 1/100.000 IGN est le complément indispensable sur le terrain et pour la préparation des escapades, à pied, à vélo ou en voiture. L'IGN lance une nouvelle génération et déjà 47 nouvelles TOP 100 sont disponibles.

Sur ces cartes très précises et très lisibles malgré l'échelle, les courbes de niveau et le carroyage pour la compatibilité GPS rendent service à tous les randonneurs ; de plus, s'ils sont à pied, ils trouvent en surcharge tous les sentiers GR et les GRP. Les cyclistes visualisent toutes les petites routes et des pistes cyclables. L'automobiliste a tous les renseignements d'une carte routière. Enfin, tous apprécieront les informations pour le tourisme et les loisirs. ▲

Les calanques, de Marseille à Cassis

La carte des calanques au 1/15000 IGN, essentielle pour les marcheurs et les grimpeurs, fait peau neuve pour proposer des dizaines d'itinéraires entièrement révisés, jalonnés et sécurisés, ce qui veut dire qu'il y en a de nouveaux mais d'autres ont disparu (plateau de Castel-Viel par ex.). Le niveau de difficulté des parcours est indiqué explicitement. ▲

Carte des topoguides 2009

La FFRandonnée a remplacé son catalogue de topos par une mini-carte (14x9/format plié) sur laquelle figurent tous les GR. Ceux qui ne sont pas décrits sont en trait gris, ceux qui font l'objet d'un topo sont en couleur avec la référence d'édition. ▲

Nouvelle-Calédonie

FFR, réf.988, 1^{ère} édition, décembre 2008

Il s'agit du GR NC1, La Nouvelle-Calédonie, province sud. Il part de Prony vers le nord. L'itinéraire de ce premier topo qui se termine au barrage de Dumbéa, sera prolongé vers le nord par la Grande-Terre. C'est loin la Nouvelle-Calédonie, mais ses territoires offrent une grande richesse naturelle et des paysages surprenants. Voir *Paris-Chamonix* n° 193, août-septembre 2008. Le topo décrit 7 étapes balisées en terrains divers et 21 PR. ▲

La Vallée de la Bièvre... à pied

FFR VI13, mars 2009.

Pour honorer la Bièvre dans le n° 197, je ne possédais que le tracé de l'itinéraire dont le topo est paru fin mars. Si je le signale à nouveau, c'est parce que randonneurs et riverains y trouveront aussi une documentation historique très riche avec des photos anciennes et récentes sur le parcours de la Bièvre en banlieue et même à Paris. ▲



Début d'un stage de parapente en Chartreuse

par Pilo, photos : Gilles Verteneul et Françoise Lérique

Renouveler chaque printemps, encore, ce miracle du vol libre, capturer la brise avec de la toile et des suspentes comme d'autres chassent les papillons. Et partir, courir et s'envoler, vivre autrement enfin... Récit d'un envol en pleine Mecque du vol libre, à Saint-Hilaire-du-Touvet, en Chartreuse.

C'est le printemps. Éric s'engage à nous remettre en jambes et à y coller des plumes. Nous voici donc à Saint-Hilaire-du-Touvet, devenue la « Mecque du Vol Libre » depuis que la Coupe Icare, rassemblement annuel de tout ce qui vole, s'y déroule le troisième week-end de septembre.

Il est donc 9 heures en Chartreuse, c'est l'heure quasiment universelle du rassemblement de la corporation. Pour l'occasion, Éric a pris contact avec François, moniteur à Valmorel et qui nous promet une semaine fumante ! C'est sûr, là-bas, au nord, au même moment certains absents vont bien regretter leur abstention, occupés qu'ils sont à changer de métro à Châtelet...

Après l'engourdissement citadin de l'hiver, nos voiles et nos muscles ont besoin de se décrasser car dans nos têtes volent toujours les cerfs-volants de notre enfance. Nous ne sommes pas exigeants : que se renouvelle seulement, encore, ce miracle du vol libre, capturer la brise avec de la toile et des suspentes comme d'autres chassent les papillons. Et partir, courir et s'envoler, vivre autrement enfin. Il ne doit pas être si difficile de retrouver cette année encore la

formule de cette curieuse alchimie mentale, mélange de légèretés, courants d'air, odeurs de tissus, toutes choses ineffables qui font invinciblement ressurgir notre adrénaline.

Pour l'instant le décor n'est pas vraiment visible et il faut attendre un peu pour enfin pouvoir distinguer l'atterrissage de Lumbin, loin en dessous au milieu de la vallée du Grésivaudan.

la **lévitation** rêvée

Dans le calme et dans l'attente, je décide de préparer sereinement mon 113^e vol. Je sors de leur sac les 28 mètres carrés de toile soigneusement pliés au sec durant l'hiver et j'y accroche ma sellette sans inverser les élévateurs. Je remonte l'accélérateur, vérifie les aiguilles du parachute de secours, assure mes lunettes et règle la fréquence radio.

Le moment est venu de déployer cette grande voile et c'est avec une application scolaire que j'en démêle la petite forêt de suspentes-spaghettis, à la recherche de clés éventuelles qui pourraient sournoisement menacer la sécurité du vol. Cette grande surface étalée m'impressionne chaque fois : saurais-je la maîtriser et en tirer tout le profit ? C'est tout de même la même surface allaire qu'un « Spitfire », l'emblématique chasseur anglais de la dernière guerre mondiale. Pour le reste, le moteur, moi en l'occurrence, cela diffère sensiblement.

Mais il faut bien finir par s'engager corps et âme et je m'adoue en endossant ce lourd harnais. Du coup, je prends 12 kilos ! C'est aussi le moment de concentration et de tension psychologique. Car une sorte de compte à rebours scandé par un invisible tic-tac s'est enclenché dans ma tête : c'est la visite prévol de tous les navigants. À nouveau, je me reconnais comme homme volant. Je suis à la fois volontaire et prisonnier sous l'emprise d'un délicieux nectar cérébral avec ce vol qui approche, ce décollage si original, si personnel, un rush très physique, éperdu, une forme de libération de tout ce qui a précédé, bref la lévitation dont nous avons tous rêvé un jour ou l'autre.

Pour l'instant sur ce décollage, avec ce harnais bien ajusté, je ressens qu'un piège s'est refermé et, sur parole, je n'en serai libéré tout à l'heure que si j'accepte de plonger dans le ciel. La brise caresse mon visage et les retours sur la nuque se font rares. C'est le moment d'y aller ! Le rideau de scène s'est levé et la chaîne de Belledonne apparaît en majesté en face de nous, dans ce soleil maintenant généreux, une montagne éclatante sous sa lourde chape neigeuse. C'est le moment des regards échangés, ceux de la connivence et de l'amitié partagées.

J'ai pris place dans la file d'attente et soudain, plus vite que prévu, c'est à moi de jouer. Bras en croix, je sollicite la voile qui se déploie dans mon dos : je ressens sa présence et sa résistance mais aussitôt elle s'épanouit en corolle, monte et vient se placer au dessus de ma tête.

J'accélère ma course et rapidement la voile me prend en charge. Encore un coup de rein et elle me tire vers le haut : j'effleure encore le sol et soudain, c'est fait... Ne me cherchez plus, je suis ailleurs ! ▲



*Photo page précédente : Gérard devant le glacier des Bossons.
Photos ci-contre, de haut en bas : quelques parapentistes
d'Ile-de-France au Houches ;
Pierre au décollage à Passy ; vol du soir.*

Les carriers de Moigny-sur-École

par Anne Briand

Il y a des millions d'années le sable de la forêt de Fontainebleau s'est solidifié pour donner le grès dont les grosses pierres font la joie des grimpeurs. Il ne s'agit pas ici d'informations géologiques mais d'une curiosité : l'activité des derniers carriers à Moigny-sur-École. Sur de nombreux sentiers, on foule les emplacements des 2000 carrières en exploitation jusqu'au 20^e siècle. Les routes empierrées en forêt y conduisaient et Dennecourt traça ses itinéraires sur beaucoup de passages des travailleurs de la pierre. Le grès était embarqué au Pont de Valvin sur la Seine pour Paris, d'où il était commercialisé dans toute l'Europe. En 1907, l'exploitation du grès fut interdite sur toute la forêt domaniale de Fontainebleau. La dernière carrière, aux Trois-Pignons, a été fermée en 1983. Aujourd'hui, il ne reste qu'un artisan, Francisco de Oliveira, à Moigny-sur-École, sur un site ouvert en 1987 par son père, couvrant une superficie de 5000 m² dont 2000 m² exploitables dans un banc de grès d'environ 6 m d'épaisseur, qui va de Château-Thierry à Saclay. Cette carrière se visite à deux occasions : les « Journées du Patrimoine » en septembre et grâce au programme « Découvrez les entreprises de l'Essonne », chaque année en novembre, piloté par le Comité départemental du tourisme. Le site gresdefontainebleau.free.fr agrémenté de nombreuses photos est un voyage au cœur de la pierre : abattage, fente à cœur, débitage, dédoubleage, taille... Francisco de Oliveira est un passionné : après 1h30 de visite, on regarde le grès autrement !

Le grès aujourd'hui

De nos jours, les pavés de grès sont devenus un luxe ; avec leur exploitation à l'ancienne, chaque ouvrier produit 1 m³ par jour (2,4 tonnes !), à la force de coins et de marteaux (l'emploi des explosifs fissure, occasionnant beaucoup de perte alors que l'idéal d'un carrier est d'extraire le maximum d'un bloc). Le grès se fend, plus solide que le granite qui s'éclate. Il est étonnant de regarder le carrier travailler avec de simples coins en acier de très bonne qualité. Le grès use vite les outils qui sont forgés sur place, comme autrefois, selon des formes bien spécifiques. Chacun peut commander ici son banc de pierre ou des pavés, acheter aussi des blocs de grès. Les grosses commandes émanent surtout des restaurations de



photo : F. de Oliveira

Informations

- Grès de Fontainebleau et Cie, 91490 Moigny-sur-École. Tél. 06.80.98.28.03. Site Internet : gresdefontainebleau.free.fr
- Pour connaître les dates des visites (Journées du Patrimoine et Entreprises de l'Essonne) s'adresser au Comité départemental du tourisme : 19 rue des Mazières, 91000 Evry. Tél. 01.64.97.35.13. Site : www.tourisme-essonne.com

Monuments historiques : château de Chamarande, châteaux forts de Farcheville et Dourdan (Essonne) par exemple et des pavages : vieille ville d'Auxerre, cour de la Pyramide du Louvre, parvis de la cathédrale de Chartres, trottoirs de la ville de Paris, place du Château de Versailles qui occupa 14 ouvriers pendant 14 mois (6000 m²). Le travail de ces quatre carriers, en forêt, peut laisser songeur le visiteur imprégné de rentabilité et admiratif l'amoureux du travail bien fait et somme toute assez précis. ▲



Ci-contre : La fente à cœur (miniatures) et la forge (photos : Anne Briand)



Où aller marcher cet été ?

Texte et photos : Annick Mouraret

Voici quelques suggestions de randonnées, des créations, des « classiques » oubliées ou méconnues, mais qu'importe puisque, selon Daniel Mermet, « les sentiers ne sont pas battus tant qu'on ne les a pas battus soi-même » (France Inter 19/2/1990). Ces propositions font suite à celles parues dans *Paris Chamonix* n° 174 (juin-juillet 2005), n° 180 (juin-juillet 2006) et n° 192 (juin-juillet 2008), toujours valables.

Trekking franco-italien

L'Adri pour les Alpes-de-Haute-Provence et la province de Cuneo, côté italien, ont uni leurs efforts pour aménager durablement un réseau de sentiers de plus de 650 km qui permettent de relier 8 vallées, habitées en toutes saisons, d'un vaste espace montagneux frontalier. Ils empruntent en partie des sentiers GR et PR existants :

- En Italie : val Maira, val Varaita, val de Grana, val de Stura.
- En France : vallée de l'Ubaye, vallée de la Blanche, vallée de la Bléone, Haute-vallée du Verdon.

On peut ainsi cheminer en randonnée itinérante de

Sur un trekking
de Haute-Provence

Digne-les-Bains à Cuneo en 2 semaines environ, mais grâce au bon maillage du réseau et aux nombreux hébergements, plusieurs autres « treks » (c'est le terme adopté), 29 pour être précis, sont suggérés en traversée ou en boucle de 2 à 5 jours. Ils permettent de parcourir une vallée, de passer de l'une à l'autre, de village en village (une quarantaine sur ces parcours) d'explorer des massifs : Mont Pelat, les Monges, le Chambeyron, etc. Certains se combinent avec la Via Alpina qui traverse la région. Il est facile de préparer et de personnaliser son itinéraire grâce à une brochure et une carte.

Informations : documentation à demander à l'Agence de développement touristique des Alpes-de-Haute-Provence, tél. 04.92.31.57.29.

Courriel : info@alpes-haute-provence.com ou par le site www.alpes-haute-provence.com



Haute-route frontalière Tarentaise-Val d'Aoste

Cet itinéraire de randonnée en montagne est fondé sur les liens historiques entre les villages français de Tignes et Sainte-Foy et ceux de Rhêmes et Valgrisenche côté italien. Malgré un passage glaciaire d'environ 3 km pour franchir le col de Rhêmes-Golette (3112 m) qui nécessite le matériel habituel, cette haute-route ne présente pas de difficulté et se déroule sur sentiers balisés. Elle permet de faire le tour des massifs frontaliers de l'Archeboc à la Pointe de la Traversière. Itinéraire avec départ de Sainte-Foy-Tarentaise.

- J1 : Sainte-Foy (parking de Chenal, gîte d'étape) > Le Monal (gîte) > refuge de l'Archeboc, 4h30.
- J2 : l'Archeboc > col du Mont (2636 m) > Valgrisenche (refuge de l'Épée), 4h50.
- J3 : L'Épée > refuge Mario Bezzi, 3h10.
- J4 : Bezzi > Val de Rhêmes > ref. Benevolo, 3h45.
- J5 : Benevolo > col de Rhêmes-Golette (3112 m) > Franchet de Tignes (chalet Colinn), 4h50.
- J6 : Colinn > le Monal > Ste-Foy (Chenal), 3h35.

Cartographie : IGN 3532ET, Alpes sans frontières n° 14

Tour du Bric Bouchet (Hautes-Alpes et Piémont)

Entre le Queyras et la région de Pinerolo en Italie, l'aiguille du Bric Bouchet (2998 m) s'élance sur la frontière. Autour s'échappent six magnifiques vallées unies par ce circuit de randonnée balisé GR ou GTA, malheureusement un peu occulté par le Mont-Viso voisin. De plus, la documentation spécifique (un simple dépliant) est en voie d'épuisement. Toutefois la carte Alpes Sans Frontières n° 9 est suffisante. Itinéraire en cinq étapes avec départ de La Monta :

*Ci-dessous à gauche :
Le Bric Bouchet.*

*À droite : Tour du Vieux
Chaillol, le Valgaudemar.*

- J1 : La Monta > Le Roux d'Abriès, 5h.
- J2 : Le Roux > refuge Lago Verde, 4h30.
- J3 : Lago Verde > Prali (2h30). Étape courte, en profiter pour visiter le musée de Prali.
- J4 : Prali > Villanova, 6h.
- J5 : Villanova > Ciabot del Pra (refuge et gîte d'étape) > La Monta, 6h.

Informations : Site www.queyras.com. Carte des tours du Bric Bouchet disponible auprès de l'Office de promotion du Queyras : tél. 04.92.46.76.18. Courriel : office.promotion@queyras.com

Tour du Vieux-Chaillol (Hautes-Alpes)

Vallées de Champoléon, du Champsaur et du Valgaudemar : elles sont trois à encercler le massif du Vieux-Chaillol, au sud de l'Oisans, mais toujours dans le Parc national des Écrins. Le tour qui emprunte donc ces vallées est suggéré en cinq jours, mais le nombre d'hébergements permet quelques variantes :

- J1 : Saint-Jacques-en-Valgaudemar (gîte d'étape Les Paris) > Villar-Loubière (gîte d'étape) > La Chapelle-en-Valgaudemar (2 gîtes d'étape) > gîte d'étape du Casset, 6h30.
- J2 : Le Casset > refuge du Clot > refuge Vallonpierre, 4h30.
- J3 : Vallonpierre > refuge de la Chaumette > Champoléon (gîte d'étape des Gondoins), 8h.
- J4 : Les Gondoins > Saint-Michel-de-Chaillol (gîte d'étape Les Chamois aux Marrons), 7h.
- J5 : Les Marrons > Les Paris, 7h30.

Informations : Site www.tourduchaillol.com. Topo FFR P 051, Les Environs de Gap... à pied. Possibilité de portage des bagages avec des ânes.



Madeleine bourbonnaise (Loire et Allier)

Entre la vallée de l'Allier (Vichy) et la vallée de la Loire (Roanne), la montagne bourbonnaise et les monts de la Madeleine prolongent au nord les monts du Forez. Sur ces paisibles « montagnes » (1165 m à la Pierre-du-Jour) alternent bois de hêtres, de chênes et d'épicéas ou pâturages avec vaches blanches et moutons. Profil parfait pour le ski de fond l'hiver, ces collines et vallons où se logent les villages se prêtent à de belles balades. Le GR 3 ne fait que les traverser, alors pour s'attarder voici un circuit de 4 jours. Le départ peut se faire indifféremment de Chérier, d'Arfeuilles ou de Saint-Clément, mais la documentation est à Chérier.

- J1 : Chérier (le Point du Jour) > gîte de Bécajat (Saint-Bonnet-des-Quarts), 21 km.
- J2 : Bécajat > Arfeuilles (gîte d'étape), 17,5 km.
- J3 : Arfeuilles > Saint-Clément (camping des Plans, bungalows), 18,5 km.
- J4 : St-Clément > Chérier (Le Point du Jour), 27 km.

Informations : prêt des cartes avec itinéraires et réservations auprès de Mme Dominique Tixier (gîte d'étape du Point du Jour). Tél. 04.77.63.32.29.



Ci-contre : La Madeleine
(photo : D. Tixier)

Ci-dessous :
Certascan Portel del Cel

La Porta del Cel (Ariège et Catalogne)

La Porta del Cel est un itinéraire franco-espagnol dans la haute-vallée de l'Ariège et la région catalane de Pallars-Sobira (plus précisément dans le Parc naturel de l'Alt-Pireneu).

Réalisable en 4 ou 5 étapes, ce parcours sportif totalise 11 000 m de dénivelée pour 65 km. Il permet l'ascension de la Pique d'Estats (3143 m), point culminant de Catalogne et du Pic du Certascan (2853 m), sommets faciles et merveilleux belvédères. Sur le parcours, nombreux étangs et lacs, dont celui de Certascan, le plus grand lac naturel des Pyrénées. Rencontre avec les isards.

Le départ se fait logiquement de Tavascan (route) côté Espagne, mais on peut partir aussi du refuge Caf de l'Étang Pinet.

- J1 : Tavascan > refuge Graus, 1h30.
- J2 : Graus > sommet du Certascan en A-R > refuge de Certascan, 6h20.
- J3 : Certascan > refuge Étang Pinet, 7h45.
- J4 : Étang Pinet > Sommet Pique d'Estats > refuge Vall Ferrera, 7h15.
- J5 : Vall ferrera > Tavascan, 9h30.

Informations : site www.laportadelcel.com.

Courriel : info@laportadelcel.com

Topo-guide Certascan de Alejandro Gamarra (vente sur www.sua-ediciones.com).

Cartographie : Rando éditions n° 7 et 22, IGN 21480T.



Train et randonnée

Le train des Merveilles

Un trajet sur le train des Merveilles, de Nice à Tende, est une aventure en soi. De la mer à 1000 m d'altitude, la voie aérienne et pittoresque suivant les vallées de la Roya et de la Bevera franchit plus de 45 ouvrages d'art, des tunnels hélicoïdaux et des viaducs érigés en surplomb des canyons. Des guides conférenciers commentent le voyage et les villages traversés. Pourquoi ne pas enrichir ce parcours avec une randonnée sur le sentier des villages perchés, un apanage des Alpes-Maritimes ? Cet itinéraire en balcon va de Tende à Castillon, associant villages (Saorge, Tende, Breil, Piène-Haute, etc.), chapelles peintes (La Brigue), églises baroques, rétable de Bréa (Sospel). Itinéraire en 5 jours :

- J1 : Tende (gîte d'étape) > La Brigue > St-Dalmas-de-Tende (hôtel), 4h.
- J2 : Saint-Dalmas > Granile > Berghe > Fontan (hôtel), 5h.
- J3 : Fontan > Saorge (gîte d'étape) > Breil-sur-Roya (hôtel), 6h.
- J4 : Breil > Piène-Haute > Sospel (gîte d'étape), 5h.
- J5 : Sospel > Castillon (hôtel), 6h15.

Informations : Documents « Sentier des villages perchés » et « Le Train des Merveilles » disponibles auprès de l'ADTRB à Breil, tél. 04.93.04.92.05. Courriel : info@adtrb.fr. Site : www.royabevera.com

Et tous les autres trains

Vous avez peut-être déjà apprécié le Train jaune, le Train des Pignes ou le Mont-Blanc Express. Beaucoup d'autres trains dits touristiques, circulant par principe sur des itinéraires pittoresques, peuvent aussi vous aider dans vos randonnées.

Retrouvez-les tous sur le site www.trainstouristiques.com et sur www.cccp.traindespignes.free.fr (site du train des Pignes).

À mentionner à ce propos le dossier « mobilité douce, la montagne revisitée » paru dans la revue de *Mountain Wilderness* de juin 2008 (n° 75). On y trouve, outre des études d'impact et de coût, des agencements d'itinéraires train + randonnée à pied ou à VTT dans plusieurs massifs, des suggestions donc pour inciter à délaïsser la voiture.

Vous retrouvez la plupart de ces itinéraires et les hébergements sur www.gites-refuges.com ▲

La Vallée de la Roya traversée par le « train des Merveilles ».





En Briançonnais, entre Italie et Galibier, séparé de ses grands voisins Vanoise et Oisans, par les vallées de la Guisane et de l'Arc, le massif du Mont-Thabor et les Cerces s'affirment comme un bel ensemble montagneux, une entité géographique et humaine attachante, facile à parcourir en tous sens. Toutefois, avec le partage administratif entre la Savoie et les Hautes-Alpes, un topoguide FFR désespérément absent, une carte où le refuge des Marches flambant neuf figure toujours comme abri, avec aussi un très bon ouvrage sur le Thabor qui ignore les Cerces, une telle information partielle ou partielle risque d'être une entrave à la vraie découverte du massif. Essayons de lui restituer tous ses atouts.

Du Thabor aux Cerces

Randonnées en Briançonnais

Mont-Thabor, Pointes Gaspard, Melchior et Balthazar. On doit cette évocation inattendue de l'Histoire sainte à un pèlerin natif de la vallée Étroite qui à son retour de Palestine baptisa ainsi quelques sommets marquants.

Il ne s'agit pas de haute montagne austère et minérale, aux cols infranchissables, aux glaciers menaçants, mais d'un massif paisible, bien vivant et accueillant grâce à ses alpages et à leurs troupeaux gardés par des chiens patous, habituellement gentils, grâce à ses hameaux typiques, ses chapelles et surtout ses hébergements. Plus de quarante lacs, cuvettes idylliques et fleuries, ponctuent les vallons et atténuent la rudesse des parois alentour.

Point culminant et sommet débonnaire, le Mont-Thabor (3178 m) ne fait que dépasser de peu d'autres 3000. S'il figure naturellement sur tout circuit de randonnée, sa simple ascension déjà, depuis la vallée Étroite ou le refuge du Mont-Thabor, draine quantité de marcheurs. De plus, quelques fois par an, la chapelle sous le sommet, abri en tout temps


Texte et photos :
Serge Mouraret

Ci-dessus : Arêtes de la Bruyère et l'Oisans


très apprécié, accueille une foule de pèlerins venus prier Notre-Dame des Sept-Douleurs. Tout autour du dôme du Thabor, ce sont plutôt des pointes plus altières ou de grandes lames de pierre qui s'élancent : Cheval-Blanc, Grand et Petit-Séru, etc.

Les Cerces, petit massif isolé entre la Guisane et la Clarée mais indissociable, trouvent toute leur majesté dans la troisième dimension et à ce titre attirent autant les grimpeurs que les randonneurs. Tous apprécient, à leur manière, l'Aiguillette du Lauzet ou les Arêtes de la Bruyère.

La Clarée
et la **Vallée Étroite**

Les deux grandes vallées boisées qui pénètrent le massif en font les voies d'accès faciles et logiques par le sud. L'éloge de la Clarée, « site naturel protégé » depuis 1992, n'est plus à faire. Des menaces de tunnel vers l'Italie écartées, elle est un modèle de vallée préservée, dédiée au ski de fond l'hiver, à la randonnée 



 l'été. Plus qu'ailleurs, gîtes d'étape et refuges s'y succèdent nombreux. Névache-Ville Haute, agréable village et le dernier dans la Clarée (1620 m), avec toits de mélèzes et cadrans solaires sur les maisons traditionnelles, est le cœur du massif et une étape agréable. C'est un Italien qui la brasse mais la bière très locale y participe.

La Vallée Étroite, elle aussi préservée, est une curiosité naturelle et administrative : reprise à l'Italie après la guerre, sur le papier elle est française depuis 1947 et rattachée à Névache, mais accessible par le seul col de l'Échelle fermé en hiver. Dans la réalité peuplée d'Italiens, elle est en fait tournée vers Bardonecchia pour les communications, routières et... téléphoniques. C'est un joyau bien caché qui abrite tout de même deux sympathiques refuges, un magnifique petit lac vert et des restes moins romantiques de mines de fer.



*Ci-dessus : Vallée Étroite (en haut) ;
La Clarée et le refuge
des Drayères (en bas).*

Le Grand Tour du Thabor et des Cerces

Longtemps, avec le camp militaire des Rochilles, des exercices de tir ont amené des restrictions de circulation, mais les canons se sont tus et la voie est libre. Pour la randonnée, malgré les quelques imperfections énoncées au début, avec la signalétique, les balisages en tous genres sur les nombreux sentiers bien marqués sur le terrain et sur la carte, le randonneur n'est jamais égaré.

Pour ne rien manquer ou presque de toutes ces richesses, on ne peut que suggérer un grand Tour du Thabor et des Cerces. Les accès possibles sont Névache et Modane, mais garder plutôt Névache pour une halte à mi-parcours. De toute façon, pensant un peu plus aux Parisiens, il faut vanter la facilité d'accès par Modane et sa gare TGV qui les met à 4 h de la randonnée. Il s'ensuit pour eux une boucle en 8, peut-être curieuse mais élégante et complète. Sans effort particulier, une quinzaine de lacs sera côtoyée et si cela ne suffit pas, lac des Béraudes, lac Blanc et les autres feront l'objet d'autant de détours enchanteurs.

- J1 : La Praz (taxi, 8 km de Modane) > Lac de la Bissorte > refuge des Marches, 3h, M=1200 m. La dénivelée peut paraître impressionnante mais la montée en forêt sur un sentier bien fait est très agréable.
- J2 : Les Marches > refuge Mont-Thabor > col de la Vallée Étroite > Pont de la Fonderie > Granges Vallée Étroite (refuges I Re Magi ou Terzi Alpini), 5h30, M=570 m, D=1040 m.
- J3 : Vallée Étroite > Pont de la Fonderie > Col du Vallon > Névache (gîte d'étape), 5h, M=800 m, D=1025 m. Il y a une version plus courte mais moins pittoresque par le col des Thures, 4h.
- J4 : Névache > Pont du Ratély > Chemin de Ronde rive gauche > refuge de Ricou > refuge La Fruitière > refuge du Chardonnet, 5h, M=1200 m, D=590 m. Cette étape permet le détour par les jolis lacs de Laramon et du Serpent.
- J5 : Chardonnet > col du Chardonnet > col de la Ponsonnière > col des Cerces > Seuil des Rochilles > refuge des Drayères, 7h, M=990 m, D=1050 m. C'est l'étape des Cerces. Au col du Chardonnet, ne pas s'aventurer dans la traversée des éboulis du sinistre versant de la Tête de la Cassille (tracé du GR 57 sur la carte) mais descendre dans le vallon du Rif. Parcours sûr, verdoyant avec vues imprenables sur les Écrins, sur le Grand Lac et surtout sur les Arêtes de la Bruyère.
- J6 : Les Drayères > col des Muandes > sommet du Thabor > col des Méandes > col de la vallée Étroite > refuge Caf du Mont-Thabor, 7h, M=1070 m, D=750 m.
- J7 : refuge du Mont-Thabor > col de la Vallée Étroite > Valfréjus > Modane, 4h, D=1450 m.

La dénivelée importante et l'intérêt moindre du parcours incitent à garder cette étape pour la dernière descente.

Un simple **Tour** du **Mont-Thabor**

Pour les randonneurs un peu pressés qui veulent se contenter d'un strict Tour du Mont-Thabor, la solution peut être :

- J1 : Valmeinier (gîte d'étape) > col des Marches ou le Prec > refuge des Marches, 5h.
- J2 : Les Marches > col des Bataillères > refuge du Mont-Thabor, 3h15.
- J3 : refuge > col de la vallée Étroite > col des Méandes > sommet > col des Méandes > Pont de la Fonderie > Granges de la Vallée Étroite, 7h.
- J4 : Vallée Étroite > Pont de la Fonderie > Col du Vallon ou col des Thures > Névache (gîte d'étape), 5h ou 4h.
- J5 : Névache > Pont du Ratély > Chemin de Ronde rive gauche > lacs de Laramon et du Serpent > refuge des Drayères, 6h30.
- J6 : Les Drayères > Seuil des Rochilles > col de la Plagnette > Pas des Griffes > Valmeinier, 8h. ▲

Le Mont-Thabor pratique

Accès au massif :

Par train, Modane (TGV, arrivée de Paris vers 12h le J1, départ pour Paris vers 14h le J7) ou Briançon (navettes autocar Briançon – Névache, Sté Résalp, tél. 04.92.20.47.50). Valmeinier est à 12 km de Saint-Michel-de-Maurienne (SNCF). Taxi ou navettes (rares).

Information : Office de tourisme de Névache, tél. 04.92.20.02.20

Cartographie : IGN TOP 25 3535.OT

Hébergements :

- Refuge des Marches (tél. 04.79.05.02.26 ou 04.79.56.61.54).
 - Refuge du Mont-Thabor (tél. 04.79.20.32.13 ou 06.34.13.18.30).
 - Refuge I Re Magi (tél. 00.39.368.917.952 ou 00.39.349.611.29.20).
 - Refuge Terzo Alpini (tél. 00.39.0122.90.20.71).
 - Névache Ville-Basse : gîte d'étape La découverte (tél. 04.92.21.18.25).
 - Névache Ville-Haute : gîte d'étape le Creux des Souches (tél. 04.92.21.16.34 ou 06.07.64.19.82).
 - Gîte-refuge de La Buffère (tél. 04.92.21.34.03 ou 06.77.32.59.62)
 - Refuge Ricou (tél. 04.92.21.17.04).
 - Refuge du Chardonnet (tél. 04.92.21.31.80).
 - Refuge des Drayères (tél. 04.92.21.36.01 ou 06.18.27.45.71).
 - Gîte d'étape de Valmeinier (tél. 04.79.59.29.41).
 - Gîte d'étape Les Tavernes à Valfréjus (tél. 04.79.05.16.41).
- Tout le détail des hébergements et ceux de la basse-Clarée sur www.gites-refuges.com

Littérature :

- *Randonnées en Briançonnais*, Jean-Luc Charton, Éditions Glénat.
- *Autour du Thabor, Maurienne, Haut Val de Suse, Clarée*, Éditions Glénat.
- *La Clarée Pas à Pas*, Jean-Michel Neveu et Marianne Chanel.
- Pour mémoire, Topo FFR *Autour de Névache GR 57*, réf 046 (épuisé, non réédité).

De haut en bas :
Le Mont-Thabor
et le Sérn ;
Le Cheval Blanc
et le refuge
du Mont-Thabor ;
Le lac
de Laramon
et les Écrins.



Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Pyrénées, entre Aneto et Canigou

Thierry Guinhut, Rando Éditions



Vous avez traversé les Pyrénées par le GR 11, le GR 10 ou la HRP ? Vous rêvez de le faire ? Pour revivre vos parcours ou pour vous convaincre de partir, voici en 400 photos et 32 semaines de marche, la mosaïque des traversées, du moins dans leur moitié est des Pyrénées. Côté France et Espagne, entre Ariège et Catalogne, du haut balcon de la Garonne au Roussillon, sans oublier

l'Andorre, l'auteur, marcheur, écrivain et photographe, a saisi toute la beauté des Pyrénées de l'Aneto au Canigou. Chacun retrouvera les sensations du marcheur dans sa rencontre avec brebis et bergers, les cascades, les cabanes, les refuges, les brumes errantes, les églises romanes, les lacs et les aiguilles, les glaciers de l'Aneto, les couleurs des quatre saisons. À quand le tome 2 pour les Pyrénées entre Rhune et Aneto ? Format 24 x 17 cm. 218 p. ▲

Petit manuel de météo montagne

Jean-Jacques Thillet et Dominique Schueller, Éditions Glénat



Les prévisions météorologiques sont essentielles dans la préparation de toute randonnée ou course en montagne, pour le simple succès de la sortie et plus sérieusement pour la sécurité des individus. Mais l'indice de confiance n'est pas toujours maximale, alors, sur le terrain, autant reconnaître les signes de pluie, anticiper une chute de neige, mesurer l'ampleur d'un orage, se prémunir contre la foudre. Comment synthétiser les bulletins météo, décrypter les cartes techniques et les images satellitaires. Ce Petit manuel répond à ces questions et fournit aussi les connaissances élémentaires pour apprendre à lire le ciel, comprendre les bulletins météo et faire ses propres observations. Les auteurs, prévisionnistes familiers de la montagne, énoncent toutes les bases de la météorologie et les explications sur les phénomènes essentiels rencontrés en montagne. Très pratique et bien illustré, le guide donne tous les sites météo des pays frontaliers. Format 14 x 22,5 cm, 192 p. ▲

taires pour apprendre à lire le ciel, comprendre les bulletins météo et faire ses propres observations. Les auteurs, prévisionnistes familiers de la montagne, énoncent toutes les bases de la météorologie et les explications sur les phénomènes essentiels rencontrés en montagne. Très pratique et bien illustré, le guide donne tous les sites météo des pays frontaliers. Format 14 x 22,5 cm, 192 p. ▲

Sommets des Alpes suisses

Stéphane Maire, Éditions Glénat

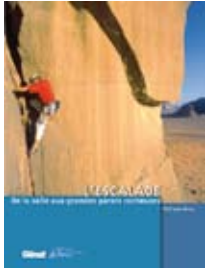


Petit pays, grandes montagnes. Au cœur de l'histoire de l'alpinisme depuis ses débuts, les montagnes helvétiques forment un extraordinaire terrain de jeu. Les ressources y sont tellement inépuisables que le choix fut sans doute difficile pour Stéphane Maire. Néanmoins, picorant un peu dans tous les massifs, il propose une très belle sélection de « spitze », de « horn » et de « stock », ascensions de niveau AD à TD, associant arêtes rocheuses ou mixtes, grandes

faces nord glaciaires, longues chevauchées entre ciel et terre. Dans la quarantaine d'itinéraires, il n'était pas possible d'omettre le Cervin, le Mönch, la Dent d'Hérens et autres sommets célèbres. On y retrouve la cohorte des 4000, Weismies, Ober Gabelhorn, Liskamm, Breithorn et leurs cadets, mais aussi des cimes plus confidentielles, le Chlys, le Gastlosen ou le Poncione di Cassino Baggio. Pour chaque course, l'itinéraire est en surcharge sur une photo, ce qui est très « parlant ». Avec la qualité habituelle de la collection Montagne-Randonnée, c'est un bel inventaire pour de prestigieuses courses dans les Alpes suisses. Format 19,5 x 25,8 cm, 144 p. ▲

L'Escalade

Philippe Brass, Éditions Glénat



Voici un ouvrage rare qui réussit à être à la fois pédagogique et attrayant, alliant le très sérieux au ludique, le studieux au rêve. L'auteur, guide globe-trotter, après avoir formé bon nombre de jeunes au Caf de l'Isère, s'est spécialisé dans les voyages d'escalade en Jordanie, au Maroc, aux USA. Il était donc tout désigné pour nous conduire tout au long de cette progression de la salle aux falaises aseptisées, pour finir sur les plus belles (et photogéniques !) parois de la planète. Elles ne peuvent s'envisager qu'avec une parfaite maîtrise du matériel, des techniques d'assurage, installation des relais et rappels. Tout est clair et précis et si l'escalade ne s'apprend pas dans un livre, on peut au moins penser que celui-ci contribuera largement à inciter les grimpeurs désireux de s'évader à parfaire leurs connaissances ou réviser leurs acquis avant de se lancer dans des voies fabuleuses qui ne laissent aucune place à l'improvisation. Format 19,5 x 25,8 cm, 144 p. ▲ Par MR

Sommets des Alpes

Daniel Léon, Éditions Glénat



Ce n'est pas vraiment un nouveau topo avec force détails pour vos prochaines courses en montagne mais bien le portrait rapide de 130 sommets des Alpes occidentales, des Écrins au Mont-Blanc en passant par le Valais et le Grand-Paradis. Volontairement, l'ouvrage privilégie les voies normales et intègre même dans les massifs des Préalpes (Chartreuse, Vercors, Chablais, Bauges et Aravis) des belvédères de moyenne altitude accessibles au randonneur. Pour chacun, une photo flatteuse est accompagnée de quelques mots qui désignent le premier ascensionniste, indiquent temps, cartes, refuge, dénivelée. Ensuite, chaque montagne fait l'objet d'une petite description pratique avec ambiance et points forts, assortie d'une évocation historique. Format 18,5 x 19,5 cm, 192 p. ▲

La conjuration du Namche Barwa

Yves Ballu, Éditions Glénat



Après *Mourir à Chamonix* (2006), Yves Ballu récidive dans le genre « thriller d'altitude ». Il s'agit d'une grosse expédition française qui se lance à l'assaut du « dernier 8000 himalayen ». La cordée de tête se dira victorieuse mais le meilleur y laissera ses pieds, sa carrière de guide et sera condamné au silence ; à son second toute la gloire et la promotion sociale, le tout poussé par un président de fédération à l'ambition démesurée. Il ne s'agit là, bien sûr, que de pure fiction... Après ce retour en fanfare, tout se complique ! Magouilles politiciennes, jalousies chamoniardes, mesquineries en tous genres jusqu'à des meurtres tous plus sordides les uns que les autres. La lecture s'avère parfois aussi fastidieuse qu'une longue descente en neige pourrie mais on ne peut abandonner, il faut aller jusqu'au bout pour démêler les fils de cette intrigue des plus complexes. Format 14 x 22,5 cm, 490 p. ▲ Par MR

Activités des Clubs alpins d'Île-de-France

randonnée

Responsable de l'activité : Martine Cante
tél. 01.47.91.54.97

Dimanche 31 mai

• **CIRCUIT DES 25 BOSSES (MASSIF DES TROIS PIGNONS)** // Bernadette Parmain // Transport : Car Participation aux frais : 15 euros. L'inscription au préalable est obligatoire. **SO**.

Lundi 1^{er} juin

• **ENFIN UN LUNDI FÉRIÉ** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz RER C, 8h43 pour Egly. Retour de St-Chéron vers 18h15. 23km. **M**. Carte 2216ET.

• **BOSSES À MEUDON** // François Degoul // Métro, 8h30 pour Pont-de-Sèvres, guichet des billets (RdV à l'arrivée). 650 m de montées. Retour de Viroflay RG ou RD à La Défense ou Montparnasse ou RER C vers 16h. 17km. **M**. Carte 2314OT.

Mercredi 3 juin

• **CESSONS DE FAIRE LES FOUS** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon RER D, 8h53 pour Cesson. Retour de Savigny-le-Temple-Nandy vers 17h30. 18km. **F**. Carte 2415OT.

• **LES BOIS DU NORD** // Alain Changenet // Gare du Nord Banlieue, 8h49 pour L'Isle-Adam (changement à Valmondois). Forêts de l'Isle-Adam et de Carnelle. Retour de Viarmes : 18h30 env. 26 km. **M**. Carte 2313OT.

Jeudi 4 juin

• **LES PETITS VILLAGES DE PARIS** // Marylise Blanchet // Métro, 18h30 pour station Corvisart. La Butte aux Cailles. RdV métro Corvisart à l'extérieur de la station. Balade dans Paris, environ 2h30, 3h. Prendre un sandwich ou autre... Retour de RER B à Cité U : 21h env. Une dizaine de km. **M**. Carte Plan de Paris.

Samedi 6 juin

• **SUR LES TRACES DE LA RENARDE** // Annie Chevalier // Gare d'Austerlitz RER C, 8h13 à vérifier pour St-Chéron. Retour de Breuillet-village : 18h. 22/24km. **M**. Carte 2216ET.

• **MISE EN FORME AVANT LES EUROPÉENNES** // Nicole Voisin // Gare St-Lazare Banlieue, 7h53 (à vérifier) pour Bonnières. Les Coteaux de la Seine. Retour de Mantes vers 18h30. 30km + dénivelées. **SO**.

Dimanche 7 juin

• **BORDS DE MARNE ET GINGUETTES** // Jean Moutarde // Métro, 9h pour Château-de-Vincennes à l'extérieur (RdV à l'arrivée). Lac des Minimes, jardin tropical, Nogent, île d'Amour, Joinville-le-Pont. Retour de Champigny-Marne à Châtelet : 18h env. 20km env. **F**. Carte 2314OT.

• **DE L'ESSONNE AU CHÂTEAU ROYAL** // Bernard Desfosses // Gare d'Austerlitz RER C, 8h43 pour Breuillet-Village (RdV à l'arrivée) - St-Sulpice de Favières - Sermaise - Marchais - Retour de Dourdan : 18h. 22km. **M**. Carte 2216ET.

• **LES ABRIS DE CARRIERS DE FONTAINEBLEAU (SUITE)** // Didier Roger // Gare de Lyon, 9h05 pour Montigny-sur-Loing. Visites d'abris de carrières avec tout-terrain et dénivelée. Pause midi : 1h30. Gâteaux et boutanches bienvenus... Retour de Fontainebleau ou Thomery : 19h11 (à vérifier). 25km env. **SO+**.

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 représentées par des initiales :

Codification des sorties à thèmes

A : architecture et histoire

B : bonne chère, petits (ou grands) vins, convivialité

C : cartographie, orientation (pour tous types de terrain)

D : dessin

M : ambiance musicale

N : nature (faune, flore, géologie)

P : poésie

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



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.



Les sorties

« **Marche nordique** » sont indiquées dans ce programme par le logo ci-dessus.

Lundi 8 juin

• **AUTRE VINCENNES** // Michel Delapierre // St-Lazare-Haussmann RER E, 9h19 pour Ozoir-la-Ferrière 10h (A-R) (RdV à l'arrivée). Forêt de Gretz-Armainvilliers. Retour : 18h30. 20km. **F**.

Mercredi 10 juin

• **RAMBOUILLET : PARC, FORÊT, ETANGS** // Robert Sandoz // Gare Montparnasse Grandes Lignes, 9h34 pour Rambouillet (A-R). Bergerie, Étang de Gruyer. Retour : 17h40. 20km. **F**. Carte 2215OT.

Jeudi 11 juin

• **LES VILLAGES DE PARIS** // Marylise Blanchet // Métro, 18h30 station Gaité. Petit Montrouge. RdV métro Gaité - ligne 13, à l'extérieur de la station. Balade d'environ 3h. Retour de RER B Cité U : 21h. 10km env. **M**. Carte Plan de Paris.

Samedi 13 juin

• **LE MONT CÉSAR, UN PETIT PAGNOTTE** // Luc Bonnard // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h19 pour Clermont-de-l'Oise. Traversée de la Forêt de Hez-Froidmont Retour de Hermès : 19h20. 28km. **M+**. Carte 2312ET.

• **AVANT L'ÉTÉ !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 7h06 pour Bourron-Marlotte. Recloses + Trois Pignons circuit complet + Apremont. Beaucoup de rochers et dénivelées ! Retour de Bois-le-Roi : 22h11 ou 23h13. 12 à 13h de marche. **SO+**.

La Ring of Honour 2009 Dimanche 14 juin

Tant de choses se sont passées depuis la dernière édition. La Ring of Honour est de retour et un jury composé de célèbres cafistes récompensera les plus méritants. Pour les nouveaux, sachez que la Ring c'est pour le Caf ce que sont les Césars au cinéma. Cette année nous avons prévu la célébration sur un des plus beaux sites de la forêt de Fontainebleau. Au programme, récompenses, diplômes, bonne humeur et crises de rire. Venez nombreux, vous ne le regretterez pas.

• **VIVA LA RING OF HONOR 2009, VIVA LA FIESTA...** // Dominique Renaut // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau (A-R). Samois, point « M » du regroupement « La Ring of Honour » organisée par Adrien Autret. Retour à Gare de Lyon : 19h env. 25km. **M+**. Carte 2417OT.

• **LE VIN BLANC ÇA ÉNERVE !** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon, 8h35 pour Moret-Veneux-les-Sablons. Retour de Bois-le-Roi : 19h env. 28km. **M+**. Carte 2417OT.

• **CÉSAR, TERRE !** // Jean-Luc Lombard // Gare de Lyon, 9h06 pour Bois-Le Roi. Retour de Fontainebleau : 19h env. 28km. **M+**.

• **LA RING OF HONOR DE 2009 SERA TRÈS TRÈS BELLE** // Adrien Autret // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi (A-R). Retour : 19h env. 28km. **SO**.

activités des Clubs alpins d'Île-de-France

Randonnées de week-end et plusieurs jours (*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
30 mai au 1 ^{er} juin	Michel Lohier	M ▲▲	09-RW49	Sommets jurassiens	20 fév.
30 mai au 1 ^{er} juin	Claude Ramier	M+ ▲▲	09-RW50	Vercors : crêtes du nord et gorges de la Bourne	20 fév.
30 mai au 6 juin	Jean-Claude Duchemin	M ▲▲	09-RW63	Châteaux cathares	3 mars
6 au 8 juin	François Degoul	M ▲▲	09-RW51	Chamonix : hameaux fleuris face aux cimes	24 fév.
8 au 21 juin	Alfred Wohlgroth	M ▲▲	09-RW58	En Italie (Ombrie) : Monti Sibillini (projet à confirmer)	21 avr.
13-14 juin	Xavier Langlois	SO ▲	09-RC14	Vendôme	17 mars
13 au 23 juin	Maxime Fulchiron, Nicole Voisin	M ▲	09-RW53	La Régordane - du Puy-en-Velay à St-Gilles-du-Gard	3 fév.
15 au 21 juin	Alain Bourgeois	M	09-RW88	Rando et bateau à voile (îles de Bréhat et Chausey)	5 fév.
20-21 juin	Pierre Marc Genty	M+	09-RW54	Week-end à la mer (de Fécamp à St-Valéry-en-Caux)	24 mars
20-21 juin	Xavier Langlois	SO ▲	09-RC15	Avallon	17 mars
20 au 27 juin	Annie Chevalier	M ▲▲	09-RW62	Autour de Lus-La-Croix-Haute	17 mars
1 ^{er} au 4 juillet	François Degoul	M ▲▲	09-RW55	Plateau d'Emparis en fleurs	17 mars
4 au 6 juillet	Céline Falissard	SO ▲▲▲	09-RW94	Réserve naturelle des Hauts-de-Chartreuse	15 avr.
4 au 11 juillet	Gérard Corthier	M ▲▲	09-RW64	Randonnées en Vanoise	3 avr.
4 au 11 juillet	Michel Lohier	M ▲▲	09-RW65	Belvédères du Pays-Basque	1 ^{er} avr.
4 au 12 juillet	Jean Moutarde	M+ ▲▲	09-RW66	De Calvi à Piana (Corse)	24 mar.
4 au 14 juillet	Jean-Claude Duchemin	M+ ▲▲	09-RW67	Vésubie et Merveilles	1 ^{er} avr.
5 au 8 juillet	François Degoul	M ▲▲▲	09-RW56	Vers la Meije à petits pas	17 mars
5 au 12 juillet	Pierre Marc Genty	M ▲▲	09-RW57	Le pays de Villefort (Lozère)	31 mars
11 au 13 juillet	Céline Falissard	SO ▲▲▲	09-RW95	RdV avec les 3000 de Vanoise	5 mai
11 au 14 juillet	Jean-Charles Ricaud	M+ ▲▲▲	09-RW68	Crapahut au pays du gruyère (Alpes fribourgeoises)	2 avr.
11 au 14 juillet	Pascal Baud	SO ▲▲	09-RC10	Lacs du Néouvielle (randonnée-camping)	2 avr.
11 au 14 juillet	Didier Roger	M+	09-RC16	Le Haut-Morvan, terre Eduenne	7 avr.
11 au 18 juillet	Michel Lohier	M+ ▲▲	09-RW69	Cirques et canyons pyrénéens	1 ^{er} avr.
11 au 19 juillet	Claude Ramier	SO ▲▲▲	09-RW70	Val-d'Aoste, massif du Grand-Paradis	12 mars
11 au 19 juillet	Jean Dunaux	SO ▲▲	09-RW71	Lac des Cerces, Thabor et autres Hautes-Alpes	11 mars
15 au 26 juillet	Bernard Fontaine	M ▲▲	09-RW72	En étoile autour de Galtür (Voralberg - Autriche)	31 mars
18-19 juillet	Pierre Marc Genty	M	09-RW83	Week-end en bord de mer (Fécamp)	14 avr.
18 au 26 juillet	Gilles Montigny	M ▲▲	09-RW73	En Valgaudemar	22 avr.
18 au 26 juillet	Michel Lohier	M+ ▲▲	09-RW84	Les Pyrénées enchantées	1 ^{er} avr.
19 au 25 juillet	Marylise Blanchet	SO ▲▲	09-RW85	Les Pyrénées	1 ^{er} avr.
20 au 24 juillet	Bernadette Parmain, Guide de haute montagne	SO ▲▲▲▲	09-RW86	Les 4000 de Saas Fee	24 mars
25 au 27 juillet	Céline Falissard	SP ▲▲▲	09-RW96	Lâcher de OUFs en Ubaye !	15 mai
25 juillet au 2 août	Éliane Benaïse	M ▲▲	09-RW74	Zermatt et les balcons du Cervin	17 mars
27 juillet au 1 ^{er} août	Alain Bourgeois	M ▲▲	09-RW92	Les Pyrénées	7 avr.
1 ^{er} au 8 août	Jean-Charles Ricaud	M+ ▲▲▲▲	09-RW75	Le tour des grands barrages de Suisse	21 avr.
1 ^{er} au 10 août	Martine Cante	M+ ▲	09-RW76	Dix jours à travers les Cévennes	24 avr.
6 au 15 août	Dominique Renaut	SO ▲▲	09-RW91	Mercantour, vallée de la Roya, de Barcelonnette à Saorge	31 mars
8-9 août	Christian Kieffer	M ▲	09-RC12	Tour du lac des Settons	28 avr.
13 au 26 août	Michel Durand-Gasselin	SO ▲▲▲	09-RW77	Corse destination sud	31 mars
22-23 août	Pierre Marc Genty	M	09-RW78	Week-end en bord de mer (62-Pas-de-Calais)	5 mai
22-23 août	Céline Falissard	SO ▲▲	09-RW97	Parc naturel des Écrins	15 mai
22 au 26 août	Jean-Charles Ricaud, Michel Gollac	SO ▲▲▲▲	09-RW82	Pic d'Aneto	15 mai
29 au 31 août	Céline Falissard	SO ▲▲▲	09-RW98	RdV avec les 3000 de Vanoise	2 juin
29 août au 6 sept.	Christian Kieffer	SO ▲▲▲	09-RW79	Hautes cimes du Faucigny	22 mai
5-6 septembre	Bernadette Parmain	SO ▲▲	09-RC11	Vanoise : camping au bord du lac	21 juil.
5 au 12 septembre	Pierre Marc Genty	M ▲▲	09-RW80	Entre Vanoise et Briançonnais	5 mai
12-13 septembre	Luc Bonnard	M+	09-RW99	Forêt de St-Gobain et château de Coucy	16 juil.

(*) Programmes détaillés au Club et sur le site Internet. Inscriptions obligatoires au Club - suite p.20

activités des Clubs alpins d'Île-de-France



Dimanche 14 juin

• **À L'OUEST DE L'ESSONNE** // Claude Ramier // Gare de Lyon RER D, 8h11 pour Boigneville. Champmoteux, Valpui-seaux, Rocher de Beurre. Retour de Boutigny-sur-Essonne : 18h30. 28km. **M+**. Carte 2316ET.

• **LA FONTAINE D'ORTEUIL** // Marylise Blanchet // Gare de l'Est Banlieue, 8h30 pour Isles Armentières Congis. L'orme Pasquier - Croix du Bordet. Retour de Meaux : 18h27 ou 18h57. 32km env. **SO**. Carte 2513OT.

Mercredi 17 juin

• **À RAMBOUILLET C'EST DOUILLET** // Pierre Marc Genty // Gare Montparnasse Banlieue, 8h25 pour Le-Perray-en-Yvelines. Retour de Rambouillet : 17h30. 18km. **F**. Carte 2215OT.

• **N BLEAU, CÈDRES ET SÉQUOIAS** // Alain Changenet // Gare de Lyon, 8h35 pour Fontainebleau. Quelques arbres remarquables. Retour de Bois-le-Roi : 18h30 env. 25km. **M+**. Carte 2417OT.

Jeudi 18 juin

• **LES VILLAGES DE PARIS** // Marylise Blanchet // Mé-tro, 18h30 pour station Nationale. Ligne 6, à l'extérieur de la station. Balade de 2h. Retour de Porte-d'Ivry vers 21h. 10 km env. **M**.

Samedi 20 juin

• **VALLÉE DE LA DÉESSE, RANDONNÉE DU SOIR** // Pascal Baud // Gare Montparnasse Banlieue, 12h58 (à vérifier) pour Le Perray-en-Yvelines (RdV à l'arrivée). Les étangs de Hollande, forêt de Rambouillet, la Millière, St-Rémy-l'Honoré, dîner au bord d'un étang. Retour de Coignières : 22h42. 25km. **M+**. Carte 2215OT.

Dimanche 21 juin

• **MATINÉE EN VALLÉE DE CHEVREUSE** // Jean-Maurice Artas // Chatelet RER B, 9h26 pour Saint-Remy-les-Chevreuse (A-R) (RdV à l'arrivée). Parcours varié en sous bois. Possibilité de déjeuner dans un petit restaurant avant le retour sur Paris. Retour : 14h. 8km. **F**.

• **GRAVURES RUPESTRES EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU** // Louis Travers // Gare de Lyon, 8h35 pour Fontainebleau (A-R). Franchard. Nombre de participants limité à 15. Se munir d'une lampe électrique. Inscription obligatoire au 01.60.66.22.71. Retour : 18h env. 15km. **M**. Carte 2417OT.



• **LES JARDINS SECRETS DE LA FORÊT** // Jean Musnier // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Nemours (A-R) (RdV à l'arrivée). Allure lente mais terrain difficile. Retour : 18h43. 20km env. **M**. Carte 2417OT.

• **LA BRIE DU MORIN** // Jean-Claude Duchemin // Gare de l'Est Banlieue, 8h15 pour Morcerf. Faremoutiers, Guérard. Retour de Crécy-la-Chapelle : 18h27. 28km. **M+**. Carte 2514O.

• **CHARRIE PAS MONIQUE !** // Jean-Luc Lombard // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h19 pour Laigneville. Retour de Pont-Ste-Maxence : 19h41. 28km. **M+**.

Mercredi 24 juin

• **À TAVERNY ON RIT** // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Banlieue, 8h49 pour Taverny (A-R). Retour vers 16h. 18km. **F**. Carte 2313OT.

Niveaux de randonnées en Île-de-France :
F. Niveau facile, allure modérée (3 à 3,5 km/h)
M. Niveau moyen, allure normale (3,5 à 4,5 km/h)
SO. Niveau soutenu, allure soutenue (4,5 à 5,5 km/h)
SP. Niveau sportif, allure rapide (plus de 5,5 km/h)

Important
 Pour des raisons d'assurance, nos sorties sont réservées aux membres du Caf. Par conséquent, nous demandons aux adhérents de bien vouloir se munir de leur carte à chaque sortie. Les personnes souhaitant découvrir la randonnée au Club peuvent passer au secrétariat pour acheter une adhésion temporaire (4 euros). Ces adhésions temporaires sont également délivrées dans toutes les randonnées de la journée intitulées « accueil ».

Jeudi 25 juin

• **LES VILLAGES DE PARIS** // Marylise Blanchet // RdV 18h30, M° Trocadéro ligne 6 ou 9, à l'extérieur. Balade de 2h env. Retour de M° La-Muette vers 21h. 10km env. **M**.

Samedi 27 juin

• **VALLÉE DU MORIN** // Éliane Benaise // Gare de l'Est Banlieue, 8h30 à vérifier pour Crécy-la-Chapelle (changt à Esbly). Faremoutiers. Retour de Coulommiers : 18h11. 25km env. **M**. Cartes 2514E, 2514O.

Dimanche 28 juin

• **OÙ C'EST MONIQUE ?** // Gilles Montigny // Magenta (RER E), 10h23 pour Tournan-en-Brie. Les Masselins, forêt de Crécy, La Houssaye-en-Brie. Retour de Marles-en-Brie à Paris-Est : 20h41. 18km. **F**. Carte 2414ET.

• **PHÉBUS NOUS ÉPARGNERA ?** // Christiane Mayenobe // Gare de Lyon RER D, 8h40 (à vérifier) pour La-Ferté-Alais. Butte Chaumont, St-Fiacre. Retour de Étrechy : 18h. 20 km env. **F**. Cartes 2316ET, 2216ET.

• **Ô DOULCE SEINE, MONET À GIVERNY** // Dominique Renaut // Gare St-Lazare Grandes Lignes, 8h20 pour Vernon. - Visite deux heures fondation Monet à Giverny : lire impérativement info site Caf - Falaises de la Seine. Retour de Bonnières/Seine : 19h40. 20km. **M**. Carte 2113O.

• **RIVE GAUCHE - RIVE DROITE** // Joël Lelièvre, Monique Noget // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi (A-R). Les deux rives en bleu-blanc-rouge. Retour : 18h11. 25km env. **M**.

• **PLEIN SUD** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h05 pour Souppes Château-Landon (A-R) (RdV à l'arrivée). Grands-Moulins, Parc aux Daims. Retour : 18h43. 26km. **M+**. Carte 2418E.

• **LE LOING AU SUD** // Chantal De Fouquet // Gare de Lyon, 8h05 pour Nemours-St-Pierre (RdV à l'arrivée). Vieilles pierres, rivière, forêt et peut-être aussi quelques champs d'avant la moisson. Retour de Souppes : 18h selon la météo. 28km. **M+**. Carte 2418E.



• **SOUS LE SOLEIL EXACTEMENT** // Xavier Langlois // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Nemours St-Pierre (A-R). Une balade pleine de variété dans le sud de Fontainebleau. Retour : 18h43. 33km. **SO**.

• **POUR LA PICARDIE** // Georges Rivat // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h06 pour Crépy-en-Valois - Retour de Vaumoise : 17h53. 30km. **SO**. Carte 2512OT.

• **LA PETITE GENETTE** // Marylise Blanchet // Gare de l'Est Grandes Lignes, 8h20 pour La Ferté-sous-Jouarre. Les petits montgoins - La gouge. Retour de Coulommiers : 18h11. 30km env. **SO**. Carte 2514E.

Samedi 4 juillet

• **LE VEXIN FRANÇAIS** // Philippe Mosnier // Gare St-Lazare Banlieue, 8h42 (à vérifier) pour Juziers. Retour de Meulan : 18h41. 21km. **M**.

• **NOCTURNE** // Jean-Luc Lombard // Gare du Nord Banlieue, 21h34 pour Compiègne (A-R). Amener une lampe avec des piles en bon état et si possible une couverture de survie pour la pause. Possibilité pour les plus endurants de continuer la randonnée de Luc Bonnard. Gare de départ à Compiègne. Retour : 8h47. 28km. **M+**.



activités des Clubs alpins d'Île-de-France

Randonnées de week-end et plusieurs jours (*) - suite de la p.18

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
12 au 20 septembre	Jean-François Meslin	M+ ▲▲	09-RW100	Découverte du Parc national des Abruzzes et de Maiella (Italie)	15 avr.
19-20 septembre	Pierre Marc Genty	M	09-RW81	Découverte de Douai et de ses environs	2 juin
19-20 septembre	Jean-Charles Ricaud	M+ ▲▲▲▲	09-RW89	Pointe Percée	16 juil.
26-27 septembre	Pascal Baud	M	09-RC13	Le Rendez-vous d'automne en rando-camping	23 juin
10-11 octobre	Bernadette Parmain	SO ▲▲	10-RW02	La montagne en habits dorés	9 juil.
24 au 29 octobre	Bernadette Parmain	SO ▲▲	10-RW01	Mélèzes suisses	21 juil.

(*) RW : randonnée pédestre de week-end ou de plusieurs jours
RC : randonnée camping.
• Pour toutes ces sorties : inscriptions au Club à partir de la date indiquée. La fiche technique sera disponible au club et sur le site Internet **10 jours avant cette date**. Vous pouvez envoyer votre demande d'inscription dès parution de cette fiche technique.
• Il est nécessaire, pour vous inscrire, de remplir intégralement un

bulletin d'inscription et de le renvoyer, accompagné du règlement, dans une enveloppe libellée à : Caf Île-de-France (pas de réservation par téléphone).

• En cas d'annulation par un participant, les frais du Caf et les frais engagés par l'organisateur seront conservés. Si le transport était prévu par car, le montant du transport aussi sera retenu, sauf si le car est complet au départ.

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.

▲▲ : Itinéraires montagnards. Ces itinéraires peuvent emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis ou des névés. Certains passages peuvent être vertigineux et demander de l'attention. Toutefois, ils vous sont accessibles, même sans grande expérience de la montagne, si vous possédez le niveau physique requis.

▲▲▲ : Itinéraires montagnards difficiles. Ces itinéraires peuvent emprunter des passages délicats et exposés : pentes très raides, pierriers ou éboulis instables, névés pentus exigeant l'usage d'un piolet, passage 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.

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

(*) Programmes détaillés au Club et sur le site Internet. Inscriptions obligatoires au Club



Dimanche 5 juillet

• **BORDS DE SEINE, TOURS ET DÉTOURS** // Philippe Couanet // Gare St-Lazare Grandes Lignes, 8h20 pour Vernon. Retour de Bonnières : 17h40. 25 à 30km. M. Cartes 2113O, 2113E.



• **FORÊT ET BORD DE SEINE** // Alain Bourgeois // Gare de Lyon, 10h35 pour Bois-le-Roi (A-R). Pique-nique en bord de Seine et balade en forêt. Retour : 19h15. 18km. M.

• **LENVOL DE LAIGUE LONG** // Luc Bonnard // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h31 (à vérifier) pour Compiègne. Petite boucle dans la forêt de Laigue, au nord de Compiègne. Retour de Thourotte : 19h50. 30km. M+. Carte 2511OT.

• **BAIGNADE ET JEUX DE PLAGE (4^e ÉDITION)** // Didier Roger // Gare de l'Est Banlieue, 8h52 (à vérifier) pour Lizy-sur-Ourcq. Longue pause le midi (au moins 3 heures) en bord de Marne. Prévoir : maillots de bain, bouées, ballons, pistolets à eau, boutanches ou gâteaux. Retour de Trilport : 18h08 (à vérifier) ou 20h08. 20/25km. M+.

Samedi 11 juillet

• **LA BELLE AU BOIS S'ENDORMANT...** // Claude Amagat // Gare de l'Est Grandes Lignes, 8h20 (à vérifier) pour La-Ferté-Milon (changement à Meaux). Berloudou, Talmouse, Bois-Belleau. GR et hors GR. Retour de Château-Thierry : 20h08. 35km. SO. Cartes 2512OT, 2513E, 2612O, 2613O.

Dimanche 12 juillet

• **BOIS DES BOULEAUX** // Marylise Blanchet // Gare St-Lazare Banlieue, 8h03 pour Chars. Le noyer corneilles - La Croix blanche. Retour de Chaumont-en-Vexin : 18h12. 25km env. M. Carte 2212O.

De nouvelles sorties, d'une journée ou de plusieurs jours, sont parfois proposées. Consultez régulièrement le programme des activités sur le site Internet (Espace Membre).

Mardi 14 juillet

• **LE 14 JUILLET C'EST LA FÊTE** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h24 pour Dourdan. Retour de St-Cheron vers 18h30. 24km. M. Carte 2216ET.

Samedi 18 juillet

• **VERS L'OUEST!** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 7h06 pour Bourron-Marlotte. Carrefour du déblai + route de la tente + pas mal de rochers ! Retour de Bois-le-Roi : 19h13. 41 à 44km. SO+.

Dimanche 19 juillet

• **MORET/LOING, MONTIGNY/LOING** // Louis Travers // Gare de Lyon, 8h35 pour Moret (A-R). Haut-Mont, Long rocher. Retour : 18h env. 18km. M. Carte 2417OT.

• **AUTOUR DE VILLERS-COTTERÊTS SPECIAL LÉVE TARD** // Philippe Couanet // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h57 (à vérifier) pour Villers-Cotterêts (A-R). Retour : 19h env. 20 à 25km. M.



• **RIEN DE PLUS BEAU QUE MES FALAISES** // Adrien Autret // Gare St-Lazare Grandes Lignes, 8h20 pour Mantes-la-Jolie. Balade en bord de Seine sur un des plus beaux parcours d'Île-de-France. Retour de Bonnières : 19h40. 29km. SO.

• **LA BIÈVRE** // François Xavier Mayade // Gare Montparnasse Banlieue, 8h39 pour St-Quentin-en-Yvelines (A-R) (RdV à l'arrivée). Retour : 13h06. 14km. SO.

Samedi 25 juillet

• **ÉTANGS ET RIGOLE** // Annie Chevalier // Gare Montparnasse Banlieue, 8h28 (à vérifier) pour Le-Perray-en-Yvelines (A-R). Retour : 18h env. 22/24km. M. Carte 2215OT.

activités des Clubs alpins d'Île-de-France

• **SANS THÈME NI TITRE** // Claude Amagat // Gare de l'Est Grandes Lignes, 8h20 à vérifier (Changt à Meaux) pour Mareuil-sur-Ourcq. GR et raccourcis. Possibilité de retour par Nanteuil-Saacy : 32km (même train). Retour de La Ferté-sous-Jouarre : 20h08. 37km. **SO**. Cartes 2513E, 2514E.

Dimanche 26 juillet

• **MOULINE DANS LA SEMOULE** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h24 pour Dourdan. Retour de Breuillet-village : 18h env. 28km. **SO**. Carte 2216ET ▲

escalade

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 sont abordés, mais les débutants sont toujours les bienvenus. Vous devez vous munir de votre carte d'adhérent. Nos gares de rendez-vous : LYON, face au guichet 48. LYON-BANLIEUE : sur le quai de départ. AUSTERLITZ : devant les guichets du RER C. Cartes IGN utiles : massif de Fontainebleau, Top 25 2417OT ; massifs périphériques, Top 25 2316ET.

Dimanche 7 juin

• **ESCALADE CIVIQUE À CHAMARANDE** // Deke Dusinberre // Gare d'Austerlitz RER C, 9h13 pour Lardy (A-R). Train toutes les demi-heures pour Paris. Rando **F**.

Dimanche 14 juin

• **FRANCHART** // Michel Clerget, Philippe Chevanne // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau (A-R). Arrivée à Paris vers 18h45. Rando à pied **SO**. Rando VTT **SO**. Contacter Michel au 06.09.62.90.38.

Samedi 20 juin

• **SURGY OU VIEUX CHÂTEAU** // Bernard Salmon, Pablo Blanco // Déplacement en co-voiturage, contacter Bernard : 06.73.89.07.14 (entre 19 et 21h).

Dimanche 28 juin

• **MONT AIGU** // Philippe Chevanne // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau (A-R). Arrivée à Paris vers 18h45. Rando **M**.

Gares

de rendez-vous

L'heure indiquée dans le descriptif des sorties est celle du départ du train et non celle du rendez-vous, fixé 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**. Galerie des fresques, devant le guichet n° 48.

AUSTERLITZ.

RER : hall des guichets au sous-sol. Grandes lignes : Salle des guichets du rez-de-chaussée.

MONTPARNASSE.

Banlieue : Hall des guichets au rez-de-chaussée.

Grandes lignes : devant le guichet n°9 au 1^{er} étage.

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 des renseignements.

SAINT-LAZARE.

Banlieue : devant la salle des guichets banlieue.

Grandes lignes : devant la salle des guichets grandes lignes, sur le quai.

DENFERT-ROCHERAU.

Devant la gare du RER.

TOUS LES AUTRES

RER. Sur le quai de départ.

Samedi 4 juillet

• **CLÉCY** // Pablo Blanco // Déplacement en co-voiturage, contacter Pablo : 06.77.06.42.69 (entre 19 et 21h).

Dimanche 12 juillet

• **ROCHER ST GERMAIN** // Philippe Chevanne // Gare de Lyon, 9h05 pour halte en forêt. Arrivée à Paris vers 18h45. Rando **M**. Retour à définir, Bois-le-Roi ou Fontainebleau.

Fontainebleau

Responsable de l'activité :

Francis Decroix, tél. 01.47.93.99.03

Nos sorties sont exclusivement réservées aux membres du Caf, 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). Répartition des grimpeurs dans les voitures et partage des frais.

Mercredi

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

03/06 // **FRANCHARD HAUTE PLAINE**

10/06 // **LA PADOLE**

17/06 // **JA MARTIN**

24/06 // **MONT USSY**

01/07 // **ROCHER DE MILLY**

08/07 // **ROCHER DU GÉNÉRAL**

15/07 // **ROCHER FIN**

22/07 // **ROCHER ST-GERMAIN**

29/07 // **SÉGOGNOLE**

05/08 // **GRANDE MONTAGNE**

12/08 // **CUVIER**

19/08 // **ROCHER GUICHOT**

26/08 // **ROCHER DES POTÊTS**

02/09 // **FRANCHARD CUISINIÈRE**

Pour plus de renseignements (fixer un rendez-vous plus précis, partager un véhicule...), contacter Jean-Pierre Le Sert au 01.49.73.59.68 - jean-pierre.le-sert0292@orange.fr ou Alain Le Meur au 01.64.58.94.41.

Samedi

6/06 // **ROCHER DE MILLY** // Francis Decroix // Circuits jaune, orange et bleu.

20/06 // **LE PETIT BOIS DE ST-PIERRE-LES-NEMOURS** // Francis Decroix // Site très ombragé. Circuits jaune, bleu, rouge et noir.

27/06 // **ROCHER CANON** // Francis Decroix // Circuits jaune, orange, bleu, rouge, blanc-enfant.

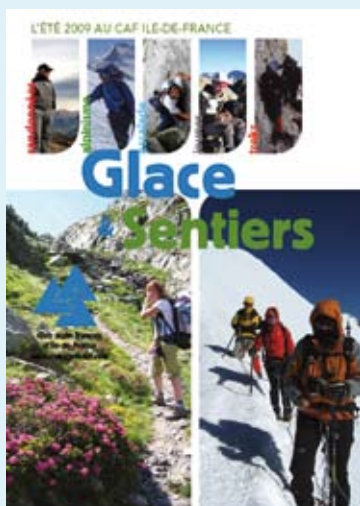
4/07 // **SÉGOGNOLE** // Antoine Drapeau // Circuits jaune **PD+** (n° 1) : 39 numéros + 9 variantes, orange **AD+** (n° 2) : 45 numéros + 3 variantes, rouge **TD** (n° 3) : 35 numéros + 4 variantes.

Dimanche

7/06 // **DREI ZINNEN** // Carlos Altieri, Thai-An Tran // Circuit bleu **D** (no 1) : 39 numéros + 16 variantes.

28/06 // **ROCHER SAINT-GERMAIN** // Carlos Altieri // Circuits blanc **EN** (n° 3), jaune **PD+** (n° 1) : 49 numéros + 6 variantes, bleu **D+** (n° 4) : 39 numéros + 15 variantes.

12/07 // **ÉLÉPHANT** // Carlos Altieri, Thai-An Tran // Circuits blanc **EN** (n° 4), jaune **PD-** (n° 6), orange **AD** (n° 1), bleu **D** (n° 3) : 84 numéros + 42 variantes avec An Tran, vert **TD** (n° 2) : 30 numéros + 1 variante, noir **ED-** (n° 5) : 40 numéros + 3 variantes.



est paru !
Le programme des activités estivales 2009 est présenté dans la brochure **Glace et Sentiers** disponible au club.



activités des Clubs alpins d'Île-de-France



Falaise

Responsable de l'activité :

Toufik Tabti, tél. 06.23.90.51.93
toufik.tabti@faurecia.com

6-7/06 // COMBES DU DIJONAIS // Anne-Marie Corvée
13-14/06 // HAUTEROCHE // Toufik Tabti, Franck Delalande
20-21/06 // SAFFRES ET VIEUX-CHATEAUX // Anne-Marie Corvée, Franck Delalande
27-28/06 // CORMOT // Anne-Marie Corvée, Yves Villar
4-5/07 // SAFFRES // Toufik Tabti

Lors des séjours à Cormot, des ateliers « Manœuvres de corde » sont organisés.

Les réunions préparatoires et les inscriptions auront lieu au Club les jeudis à 18h45.

Si la météo est favorable une sortie peut être organisée au dernier moment ou si un week-end n'est pas dans le programme, n'hésitez pas à nous contacter. Vous pouvez retrouver le programme de la section et ces mise-à-jour sur le site Internet du club : <http://www.clubalpin-idf.com>

Les sorties organisées en Bourgogne sont particulièrement adaptées aux nouveaux inscrits et aux débutants. Le but sera d'acquies les notions de base de l'escalade en site sportif (rappel sur l'assurance en moulinette, progression en sécurité, manœuvres de cordes, installation de relais, rappel...). Il est indispensable d'avoir pratiqué l'escalade sur mur et à Fontainebleau.

Escalade Seniors

Responsable de l'activité :

Christian Bonnet, tél. 01.43.27.73.94

Responsable du programme :

Alfred Lanot, tél. 01.42.52.13.96 ou 06.33.32.10.16
lanot@noos.fr

Tous les départs pour Fontainebleau s'effectuent depuis le monument Leclerc à la porte d'Orléans, en co-voiturage. Participants avec ou sans voiture, contactez Alfred Lanot pour l'organisation de cette sortie.

Dimanche 7 juin

• ROCHER DES POTETS CIRCUITS JAUNE ET ORANGE // Christian Bonnet, Alfred Lanot

Dimanche 14 juin

• 95.2 CIRCUITS ORANGE ET BLEU // Christian Bonnet

Dimanche 21 juin

• ESCALADE EN FALAISE À ST-MAXIMIN // Alfred Lanot // Départ à 9h, contacter Alfred Lanot pour le co-voiturage. ▲

spéléologie

Spéléo-Club de Paris (SCP)

Groupe spéléologique du Caf d'Île-de-France

Site Internet : www.scp.new.fr

Président : Eynard de Crécy

eynard.decrcy@laposte.net, tél. : 06.29.44.68.47

Activités : Entraînement aux techniques de corde (descente, remontée, passage de nœud, vire, secours...) sur mur au gymnase de la ville de Paris, 5 rue des Lilas (M° Place des Fêtes), les premiers et troisièmes jeudis du mois, hors vacances scolaires, à partir de 19h45.

La carte de Bleau IGN Top 25 24170T est en vente au Club au prix de 8,65 euros.

Inscriptions aux sorties

Nos sorties sont réservées aux adhérents. Mais les seules cotisations ne permettent pas de couvrir totalement la gestion des activités. A chaque inscription à une sortie, il sera donc prélevé 10 euros pour les deux premiers jours + 1,50 euros par jour supplémentaire, jusqu'à un maximum de 25 euros. Les cafistes membres des associations d'Île-de-France peuvent participer à nos sorties aux mêmes conditions. Pour les membres des autres Caf, voir les conditions spécifiques au secrétariat.

Entraînement en plein air, sorties « classiques » en région...
Visite-découverte des nombreuses carrières franciliennes.
Prospection et désobstruction de cavités nouvelles.
Programme publié mensuellement dans la feuille de liaison, La Lettre du Spéléo-Club de Paris, et repris sur le site web.

Prochaines sorties et événements

Renseignements auprès de Daniel Teyssier,

Tél. 01.42.53.89.28 ou 06.74.45.08.11, spelaion@free.fr ▲

parapente

Responsable de l'activité : Françoise Lérique

Tél. 06.07.37.72.44 / flerique@club.fr

Activité les samedi, dimanche et jours fériés

Pendant toute cette période, des sorties sont organisées entre parapentistes autonomes. // Suivant les conditions météorologiques, nous nous entraînons en faisant du gonflage ou de la pente école ou nous nous déplaçons sur des sites où nous pouvons voler et même emmener en biplace ceux qui souhaitent découvrir l'activité. Si vous êtes intéressé, contactez la responsable de l'activité. Pour mieux nous connaître, vous pouvez nous rejoindre le premier mardi de chaque mois au siège du Club. ▲

VTT-VDM

Responsable de l'activité : Hubert Lefranc

Tél. 06.76.35.56.21, hubert.lefranc@gmail.com

Inscrivez-vous sur la liste de diffusion pour recevoir les précisions de rendez-vous : <http://perso.club-internet.fr/merland/cafvtt/inscriptioncaf.htm> ▲

jeunes

Responsable : François Henrion

Rép./fax 01.48.65.84.43 ou 04.92.45.82.95

cafhenrion@libertysurf.fr

L'offre du Caf pour les 10-18 ans pour les vacances sera présentée dans la brochure Glaces et Sentiers 2009. ▲

alpinisme

Responsable de l'activité : Mathieu Rapin

Tél. 06.68.23.03.65, matrapin@gmail.com

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

Samedi 4 - dimanche 5 juillet VALGAUDEMAR

Car couchettes (120 euros)

- LES ROUIES // Bruno Vaillant, Jean-Pierre Mazier, Paul Hartemann, Raymond Pageot, Thierry Losser, Xavier Goguelat-Harasse // II/PD-. // 09-ALP25
- PIC JOCELME // Frédéric Beyaert, Patrick Preux, Rémi Mongabure // PD. // 09-ALP26
- VOIES DE ROCHER - OLAN ROUYE // Mathieu Rapin, Nicolas Chamoux, Toufik Tabti, Jean Potié // D à TD. // 09-ALP27
- LA ROUYE - VOIE DES GAPENÇAIS // Jean Luc Marmion, Michel Tendil // D. // 09-ALP39

activités des Clubs alpins d'Île-de-France

Samedi 11 au mardi 14 juillet

• TRAVERSÉE DE TURTMANN À ZINAL / ASCENSION DU BISHORN // Jean-François Deshayes // F à PD. // 09-ALP29

Samedi 1^{er} au dimanche 9 août

• CAMP D'ÉTÉ ALPINISME // Mathieu Rapin // Autonomes // 09-ALP40

Samedi 8 - dimanche 9 août

• TRAVERSÉE DU GLACIER DE BREUIL // Laurent Métivier // F. 80 euros // 09-ALP37

Jeudi 13 au dimanche 16 août

• LES BALCONS DE LA MER DE GLACE // Jean-François Deshayes // F. // 09-ALP30

Samedi 5 - dimanche 6 septembre PRALOGNAN LA VANOISE

Car couchettes 110 euros

• POINTE DE L'OBSERVATOIRE // Nicolas Chamoux, Touwfik Tabti // D. // 09-ALP28

• TRAVERSÉE GRAND BEC VALLONET // Jean-Pierre Mazier, Xavier Goguelat-Harasse // PD. // 09-ALP31

• BALADE DES JOYEUX MARMOTTONS À L'AIGUILLE DE LA VANOISE - ARÊTE OUEST DU PETIT ARCELLIN // Frédéric Beyaert, Jean Luc Marmion, Patrick Preux // D. // 09-ALP32

• VOIE DESMAISON À L'AIGUILLE DE LA VANOISE - VOIE MÉLI MÉLO AU GRAND MARCHET // Mathieu Rapin // TD. // 09-ALP33

• TRAVERSÉE DES ARÊTES DE LA VANOISE // Jean Potié // AD. // 09-ALP42 ▲

En cas d'accident

Une déclaration est à faire par écrit dans les cinq jours à :

MAIF

200, av. S. Allende
79038 Niort Cedex 9

Pour un rapatriement, contacter :

Intermutuelle Assistance

• En France, au 0.800.75.75.75

• À l'étranger, au 33.5.49.75.75.75

N° de contrat : 2.857.150.R

destinations lointaines

Mercredi 5 au samedi 29 août

• INDE (MASSIF DU GARWHAL) ASCENSION DU KALINDI PEAK (6153 M) // Gilles Caldor // Hébergement : hôtels et camping. Engagement physique : (à préciser). Participation aux frais : 2400 euros (à confirmer suivant la taille du groupe, contacter le responsable). Nb places : 9 // 09-IND01



Gîtes d'étapes et refuges

4000 hébergements pour vos randonnées et vos escapades en montagne.

En version imprimable à partir de : www.gites-refuges.com

Autres associations Caf en IdF

● Val-de-Marne

2, rue Tirard 94000 Créteil

• Programme des activités du Club consultable sur répondeur 24h/24 au 01.41.50.15.94.

• Escalade au « Mur de Vitry » chaque mercredi de 19h à 22h.

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

● Pays de Fontainebleau

Maison des associations

6, rue du Mont-Ussy 77300 Fontainebleau

<http://caf77.free.fr> (courriel : caf77@free.fr)

• Programme trimestriel sur notre site Internet ou adressé sur simple demande. Activités locales 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 19h30 à 20h30 à la Maison des associations de Fontainebleau (salle Madagascar au 2^e étage).

• Escalade : Sur blocs, tous les samedis et dimanches (certaines séances sont ouvertes aux mineurs de 14 ans et plus, sous condition et accord de l'encadrant). // En falaise, quelques journées, week-ends et séjours par trimestre. // Escalade jeunes : deux groupes d'âge de 10 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 est établi pour les adultes et un autre pour les familles (enfants à partir de 4 ans avec les parents).

• VTT : Demi-journées, journées, week-ends ou séjours.

• Ski de randonnée, raquette et autres activités neige : Week-ends et séjours pendant la saison.

• Alpinisme, via ferrata : Au printemps et en été.

• Contacts : Martine et Hervé Béranger,

tél. 01.64.22.67.18 // Elisabeth et Christian Chapirot, tél. 01.60.69.15.20 // Anne

et Benoît Sénéchal, tél. 01.60.59.10.20 // Patrice Bruant, tél. 01.64.72.82.82 //

Dominique Colson, tél. 01.64.09.33.71

Durée de vie des déchets

Mouchoir en papier.....	3 mois
Ticket de bus.....	3 à 4 mois
Journal.....	3 à 12 mois
Pelures de fruit.....	3 mois à 2 ans
Allumette.....	6 mois
Chaussette en laine.....	1 an
Mégot de cigarette.....	1 à 5 ans
Chewing-gum.....	5 ans
Planche de bois.....	13 à 15 ans
Boîte de conserve en fer.....	10 à 100 ans
Briquet jetable.....	100 ans
Canette en aluminium.....	200 à 500 ans
Sac en plastique.....	450 ans
Bouteille en plastique.....	100 à 1000 ans
Polystyrène expansé.....	1000 ans
Carte téléphonique.....	1000 ans
Bouteille en verre.....	4000 ans

