

alpinisme
Le Grand Tournalin
cime panoramique

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

août septembre 2009 // numéro 199 // 5 euros

Le Rocher Saint-Germain
randonnée escalade

randonnée pédestre

La Réunion, randonnée dans la France des tropiques

alpinisme
Regard sur « L'euphorie des cimes »

À propos

Compétition d'escalade

(13 mai pour les enfants valides, handicapés et les adolescents, 18 mai pour les adultes valides et handicapés)

Par Christian Bonnet

Ces compétitions ont pu être organisées grâce au soutien de la mairie de Paris (Jean Vuillermoz, adjoint aux Sports) et de la mairie du 14^e arrondissement de Paris (Pascal Cherki, maire du 14^e et Vincent Jarousseau, adjoint aux Sports), ainsi que l'office du mouvement sportif du 14^e (François Denis, président). L'organisation sur place a été assurée par le Club alpin français d'Ile-de-France, avec la participation effective de son président Claude Boitard.

J'ai été très impressionné par la performance, le courage et la joie de vivre des autistes de l'Association « A Venir » et des aveugles de l'Institut Duroc.

Par ailleurs, les enfants, adolescents et adultes ont effectué une superbe compétition.

Nous vous donnons rendez-vous en mai 2010, tous ensemble, pour une nouvelle rencontre au gymnase Mouchotte. ▲



Le podium de la catégorie aveugles.

Action Dolpo



En une, depuis le sommet nord du Grand Tourmalin (photo : Bernard Marnette)



Dimanche
18 octobre 2009

Dans le cadre des activités randonnées et au profit de l'association Action Dolpo, grande journée de solidarité comprenant :

- trois ou quatre randonnées facultatives (facile, moyen ou soutenu),
- un repas pris au restaurant,
- un loto avec de nombreux lots.

Participation aux frais : 30 euros // Inscription obligatoire au secrétariat du Club dès le 1^{er} septembre où une fiche technique sera disponible www.actiondolpo.com

Carnet rose

Enfin un peu de douceur dans ce monde... **Naissance : Lisa Vittoz**, premier arrière-petit-enfant de Madeleine et Alfred Wohlgroth, le 30 mai 2009 à Grenoble. Bienvenue à Lisa, future cafiste, sur notre (encore) belle planète.

Le Coin des webmasters www.clubalpin-idf.com

● Espace Membre :

Personnalisez votre profil

Dans l'espace membre, en haut à droite, vous avez un lien « Profil ».



• **Coordonnées** : Vous changez d'adresse, de téléphone, de mail, allez vous-mêmes le déclarer dans l'espace membre et ce sera mis à jour sous 24h. Idem pour les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident. Celui-ci sera alors répercuté dans toutes les sorties auxquelles vous êtes inscrit.

• **Visibilité des données personnelles** : précisez quelles informations vous souhaitez porter à la connaissance des encadrants du Club (non visibles par les autres adhérents de toute façon).

• **Photo** : Mettez une photo (ressemblante) qui permettra aux autres participants des groupes auxquels vous êtes inscrit ou à l'encadrant de mettre un visage sur un nom, chose qui n'est pas toujours facile dans un grand club comme le nôtre.

• **Vision** : Adaptez votre espace membre à votre vue : vous pouvez grossir ou réduire les caractères de l'affichage ! Si, si !

• **Mot de passe** : Également un lien vous permet de changer votre mot de passe sur l'espace membre, si vous en avez assez de ces 8 chiffres que vous confondez tout le temps avec la date de naissance du petit dernier...

• **Abonnements** : Gérez les abonnements aux courriels que vous recevez de l'espace membre, en particulier si vous êtes encadrant, et que vous souhaitez recevoir (ou non) un message vous signalant toute nouvelle inscription dans votre sortie, les comptes rendus des sorties de l'activité, les modifications des sorties officielles ainsi que l'abonnement à la lettre du Club Caf Infos. ▲

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.

Fermeture des bureaux : 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 199

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 Couyssi,
Hélène Denis, Annick
et Serge Mouraret,
Bernadette Parmain,
François Renard.

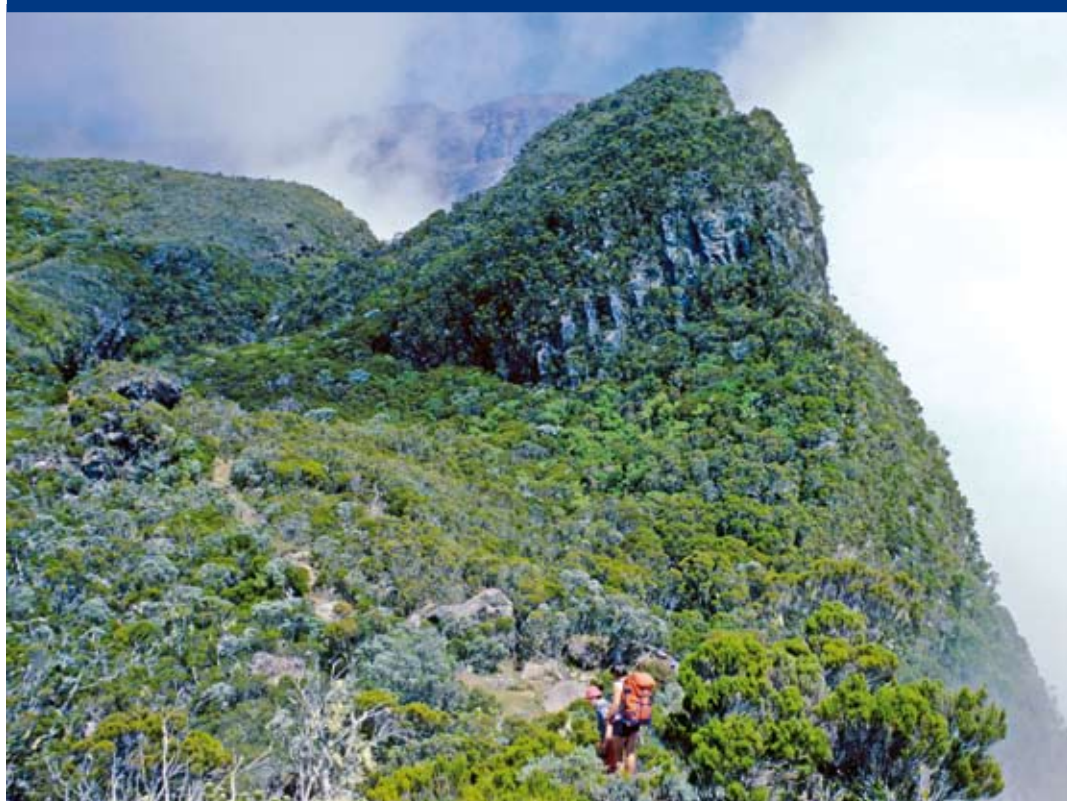
Administration :
Club alpin français
d'Île-de-France
12 rue Boissonade
75 014 Paris

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 : août 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



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

La Réunion, les brandes sur les crêtes
(photo : Mouraret)

page 6 // Rando escalade LE ROCHER SAINT-GERMAIN À FONTAINEBLEAU

page 8 // Alpinisme LE GRAND Tournalin, CIME PANORAMIQUE

page 12 // Randonnée pédestre LA RÉUNION, L'ÎLE INTENSE, L'ÎLE À GRAND SPECTACLE

page 15 // Alpinisme REGARD SUR « L'EUPHORIE DES CIMES »

page 17 // Chronique des livres et du multimédia

page 18 // Activités des Clubs alpins d'Île-de-France

Robert Contant

C'est avec beaucoup de tris-
tesse que nous apprenons, au mo-
ment de boucler ce bulletin, le décès
de Robert Contant, ancien responsable
de l'activité randonnée et organisateur
de très nombreuses sorties, le 14 juin
2009. Un hommage lui se rendu dans
notre prochaine parution. ▲

Attention ! Renouvellement de votre adhésion !

IL VA FALLOIR RENOUELER VOTRE
ADHÉSION ENTRE LE 3 SEPTEMBRE ET LE
31 OCTOBRE, PAS PLUS TARD ! L'adhésion
va du 1^{er} octobre au 30 septembre de l'année
suivante. DEPUIS 2008, LES AVANTAGES ET
DROITS NE SONT PLUS PROLONGÉS QUE
JUSQU'AU 31 OCTOBRE.

Agenda

Soirée accueil

**Mercredi 30 septembre 2009 à partir de 19 h,
Maison des Associations 22 rue Deparcieux
Paris 14, Métro Raspail**

Présentation de tout l'éventail de nos acti-
vités en présence de nombreux bénévoles.

En cas d'accident

Une déclaration est à faire par écrit dans les cinq
jours à : MAIF - 200, av. Salvador Allende - 79 038
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

par Annick Mouraret

« Un homme est riche en proportion du nombre de choses dont il sait se passer. » H.D. Thoreau

Darwin au Jardin des plantes

« Les espèces qui survivent ne sont pas les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui s'adaptent le mieux aux changements. » Charles Darwin.

L'exposition Darwin, en 14 panneaux sur les palissades de l'école de botanique du Jardin des Plantes, jusqu'en octobre, définit clairement la pensée de l'auteur qui a proposé en 1859 une théorie pour expliquer comment une espèce peut se transformer en une autre : c'est précisément ce que signifie l'évolution. Ses trois principes sont :

- à la reproduction, la nouvelle génération doit ressembler à ses parents ;
- la ressemblance entre chaque génération doit être proche, mais pas parfaite, pour que chaque génération incorpore de nouvelles variations dans ses caractéristiques ;
- il doit y avoir un lien entre certaines de ces nouvelles variations et la capacité des individus à survivre et à se reproduire.

Les éléments de l'évolution sont : variabilité, hérédité, sélection. ▲

La sabline de Fontainebleau

La sabline à grandes fleurs (*Arenaria grandiflora* - *Arenaria* vient d'*arena*, sable en latin : plante qui croît dans les terrains sablonneux), survivante de l'ère glaciaire, était connue à Fontainebleau, au mont Chauvet depuis 1698. Mais l'espèce n'y a plus été revue depuis 2004. Après dix années d'études, le Conservatoire botanique national du bassin parisien (CBNBP), unité de recherche du Muséum national d'histoire naturelle, avec l'ONF, en ont réintroduit 800 individus dans son site d'origine.

C'est une opération d'envergure en faveur de la biodiversité, un programme novateur aussi pour plusieurs raisons. D'abord, il s'agit d'un mélange d'individus de différentes provenances. Pour la première fois, le grand public et plus précisément des enfants, ont été associés à une action scientifique visant à réintroduire dans son milieu une espèce végétale récemment éteinte. Ainsi les élèves de CM2 de l'école élémentaire Buffon de Thiais (94), après plusieurs mois de sensibilisation dans le cadre d'un projet pédagogique, ont participé le 31 mars 2009 à la réintroduction dans son biotope, au mont Chauvet, de la sabline à grandes fleurs. Chaque enfant, parrain de plusieurs plants, suivra le développement de la sabline et reviendra ensuite observer sa floraison.

À signaler enfin que si plusieurs programmes de réintroduction d'espèces animales ont déjà été menés (faucun crécerelle, lynx, loup, ours, castor, vautour fauve...), concernant les espèces végétales cela n'a encore été que très rarement réalisé, mais jamais à cette échelle et avec des enfants. ▲ Pour informations, site du Conservatoire botanique : cbnb.mnhn.fr



Sabline à grandes fleurs
(photos : V. Nejeschleba)



Espèces menacées en Ile-de-France

Environ 200 espèces végétales sont considérées comme menacées d'extinction en Ile-de-France et 168 en région Centre, les deux régions dont l'élaboration de la liste rouge est la plus avancée. ▲

Davantage de patrimoine vert francilien

La bonne nouvelle : notre patrimoine vert s'enrichit en Ile-de-France. C'est indiqué dans le rapport 2006/2007 de l'Agence des Espaces verts (AEV), qui annonce avoir acquis depuis sa création 12 292 ha d'espaces naturels, dont 9347 ha à dominante boisée, 1631 ha d'espaces agricoles, 748 ha de landes et pelouses, 358 ha de zones humides.

5700 scolaires suivent chaque année le cursus de sensibilisation à l'environnement « forestiers juniors ».

▲ Agence des Espaces verts de la Région Ile-de-France, 99 rue de l'Abbé Groult, 75015 Paris. Tél. 01.72.69.51.00. Site : www.aev-iledefrance.fr ▲

Fontainebleau dans le rétro

Des courses de côtes en forêt, 1925, 1926, 1927 :

«... dans le cadre admirable de la forêt de Fontainebleau, à deux pas de la gare (...), nul endroit ne pouvait être mieux choisi pour placer, dans un décor attrayant (...), une grande manifestation automobile. Le parcours a lieu entièrement sur la route de la Reine-Amélie, voie magnifique qui comporte de nombreux points de vue sur Fontainebleau et la vallée de la Seine. Six virages, dont les quatre principaux accusent 8% de pente, augmentent les difficultés de la course. Le plus important virage, celui de la Reine-Amélie, a la forme classique de l'épingle à cheveux (...), il départagera par sa rudesse les concurrents...» De 1928 à 1934, une course partant de la Croix-de-Toulouse se terminait à la Croix-d'Augas. Un grave accident y mit fin. À signaler aussi le championnat automobile des artistes en 1932, un rallye-surprise « dans un rayon de deux kilomètres de la Croix-de-Franchard... » C'est ce que rappelle La Voix de la Forêt, 2008/2, dans un article « circulation apaisée ou circulation sportive ? ». ▲

Association des Amis de la Forêt de Fontainebleau : Tél. 01.64.23.46.45. Site : www.aaff.org

Toponymie

Bie, Tf, Us, Plle, Rau : des termes sur les cartes IGN 1/25000 laissent parfois perplexe. Une Bie est une bergerie, Tf signifie transformateur, Us indique une usine, Plle est la passerelle indispensable pour traverser le Rau et rejoindre le Mag, commerce d'alimentation de taille moyenne implanté dans le CT (canton). Pour être complètement éclairé sur le vocable IGN, il suffit de consulter la charte de toponymie sur www.ign.fr. C'est difficile à faire en chemin même si vous êtes proche d'une Bne (borne). ▲

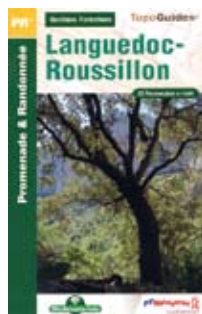
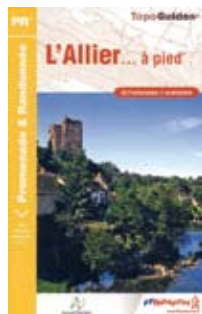
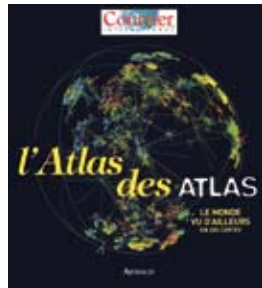
Itinéraires

Sentier en mutation dans le Vaucluse

Un GR de Pays du Vaucluse, certainement peu connu, vient de connaître une promotion qui lui fera une publicité bien méritée. Long de 110 km, ce GRP de la Pierre qui devient le GR 911 assure une liaison entre le GR 91 et le GR 6 en traversant le plateau de Vaucluse et une partie du Luberon. Son balisage est donc passé du jaune-rouge au blanc-rouge. Se connectant au GR 91 près de La Madeleine au nord de Bédoin (gîte d'étape), au pied du Ventoux, il passe à Crillon, Saint-Pierre de Vassols, Blauvac (abri), Malemort-du-Comtat, Murs (gîte d'étape), Lioux, Roussillon (chambres d'hôtes), Bonnieux (gîte d'étape), Buoux (gîte d'étape), Sivergues (gîtes d'étape), Auribeau (gîte d'étape), Viens (gîte d'étape) et rejoint le GR 6. ▲ S'il n'est pas encore intégré dans un topo-guide FFR, le GR 911 apparaît en surcharge sur les trois cartes IGN TOP 25 concernées : 3140.ET, 3142.OT, 3242.OT.



Région de Buoux traversée par le GR911.



cartes et topos

L'Atlas des atlas

Arthaud / Courrier international, sept. 2008

Une carte n'est pas neutre, elle signifie autant qu'elle décrit, elle cache autant qu'elle montre ; en réalité elle représente la vision géographique, historique et politique de son territoire d'émission. Vues depuis la Chine, l'Australie ou le Japon, la France et l'Europe sont bien petites et très lointaines. Sous l'égide de la revue *Courrier international*, L'Atlas des atlas reflète le monde vu d'ailleurs, en 200 cartes qui représentent la même chose, avec un regard d'autres pays qui en disent autre chose. On y trouve, par exemple, les casses-tête des enclaves caucasiennes, de frontières floues et contestées (Cachemire, Tibet, des îles en mer de Chine, les morcellements de l'Afrique, le golfe persique, les pôles...). L'atlas se referme sur quelques cartes futuristes (populations, urbanisation, eau, mers...). ▲

Les GR de Lorraine

FFR, réf. 514, 1^{ère} éd. mars 2009

8 GR décrits, soit 1585 km de sentiers : un topo de 288 pages qui sera détaillé dans le prochain numéro. ▲

Le zed jurassien

136 km d'un parcours de Saint-Laurent en Grandvaux à Arc et Senans/Mouchard, à pied, à VTT, en canoë autour des eaux tumultueuses de la vallée de la Loue. Topo guide, avec hébergements et patrimoine, à demander à l'OT de Champagnole, 28 rue Baronne Delort (39300). Tél.03.84.52.43.67. ▲

L'Allier... à pied

FFR, réf. D003, 1^{ère} éd. mars 2009

45 PR répartis dans tout le département : pays de Tronçais, val de Cher, vallée de la Sioule, val d'Allier, montagne bourbonnaise... De l'eau, du bocage, un relief doux et de belles demeures encadrés par la paisible Loire et le Cher. Un département peu connu, proche de l'Île-de-France. ▲

La Bourgogne... à pied

FFR, réf.RE14, 1^{ère} éd. décembre 2008

40 PR de longueurs variées pour 4 départements : l'Yonne, la Nièvre, la Côte-d'Or et la Saône-et-Loire, que l'on peut aussi scinder en Loire nivernaise et Nivernais, Morvan, Bourgogne du sud, côte des vins, Dijonnais et Val-de-Saône. ▲

Languedoc-Roussillon, sentiers forestiers

FFR, réf.SF02, 1^{ère} éd. décembre 2008

23 PR sous l'égide de la FFR et de l'ONF en Lozère, Gard, Hérault, Aude et Pyrénées-Orientales. Ce sont des itinéraires forestiers, pas forcément nouveaux, mais avec leurs approches naturelles : description des sites, des arbres, des milieux, flore et faune. ▲

Agenda

- 7-8 août. **La nuit des étoiles** à Buthiers : tél. 01.64.51.33.33
- 7 au 9 août 2009. **Salon du livre de montagne** à Passy (74) : les montagnes de la mer. Tél. 04.50.58.81.73. Site : www.passy-mont-blanc.com
- 23 août 2009. **Randonnée pédestre dans le PNR Oise-Pays de France**, à la découverte de son patrimoine historique et culturel. Tél. 03.44.63.65.65. Site : www.parc-oise-paysdefrance.fr
- 28 août 2009. **Nuit de la chauve-souris**, dans les PNR
- 19-20 septembre 2009. **Journées européennes du patrimoine.**
- 27 septembre 2009. **Que la montagne est belle** : opération annuelle en forêt de Fontainebleau sur le thème du rocher, au Rocher Saint-Germain.
- 4 octobre 2009. **Rallye pédestre du Parc Haute Vallée de Chevreuse** : tél. 01.30.52.09.09. Site : www.parc-naturel-chevreuse.fr
- Jusqu'au 11 janvier 2010. **Or des Amériques.** Exposition présentant différents aspects : minéralogie, histoire, écologie, les civilisations précolombiennes, les conquêtes espagnoles et les ruées de la Californie, du Kondlike et du Brésil, l'extraction aujourd'hui, enfin l'usage actuel de l'or. Museum d'histoire naturelle. 10h-18h, sauf le mardi. Site : www.mnhn.fr

Le Rocher

texte et photos : Claude Boitard

Saint-Germain (Fontainebleau)

Si un thème est particulièrement bien adapté à l'Ile-de-France, c'est bien celui du rocher puisque nos rochers dits de Fontainebleau sont mondialement connus.

Les peintres furent les premiers à apprécier ces paysages sauvages de sables, d'arbres et de rochers qui constituaient un atelier grandeur nature et à les faire connaître. Dès 1829, Théodore Rousseau peignait une «étude de rochers», faisant de ces rochers de Fontainebleau un objet d'études privilégié. Très vite, les Parisiens vinrent admirer ces paysages, profitant des sentiers tracés par le sylvain Denecourt.

S'il était courant de grimper sur les rochers (comme le montre un tableau dénommé « Corot et Diaz sur les rochers »), il faudra attendre le début du 20^e siècle pour que ces rochers deviennent le terrain de jeu des rochassiers parisiens.

Les territoires grimposables ont très vite dépassé la seule forêt domaniale de Fontainebleau mais le nom de rochers de Fontainebleau (Bleau en abrégiation) est resté. Ces territoires sont vastes puisqu'ils s'étendent sur le sud Seine-et-Marne, l'Essonne et les Yvelines.

« Le Rocher », c'est le thème choisi pour l'opération « Que la montagne est belle » du dimanche 27 septembre 2009.

Leur caractère commun est géologique puisqu'il s'agit de grès dont Taine nous a rappelé la formation : « *On regarde ces entassements de rocs gris jetés pêle-mêle, qui crénelent les hauteurs et bossellent les pentes ; et l'on pense aux furieux courants, à la bataille des eaux qui ont raviné, décharné, disloqué les crêtes. Ce pays-ci était le fonds d'une mer, et il y paraît encore : du sable partout, des écueils dévastés, des falaises rongées, des rocs minés par la base ; aux issues dégorgeantes, des traînées de blocs qui marquent le lit des courants ; l'eau retirée, il est resté un désert blanc, aride. Par degrés, le soleil a bruni les rochers ; les mousses sont venues et se sont incrustées sur les parois du grès raboteux ; après elles, les fougères, les tiges opiniâtres du genévrier, puis les colonies envahissantes des arbres, et, dans les fonds humides, les chênes, qui, de siècle en siècle, aspirant l'air des solitudes, ont enfoncé leurs troncs et élevé leurs coupoles. Les bruyères et les mousses d'automne collent au dos des collines leur pelage fauve, et le soleil les lustre. Mais, par cent mille percées, les os du roc primitif crèvent cette peau végétale.* »

Par bonheur, ces grès qui ont permis la construction de milliers de maison et le pavage de Paris ne sont plus exploités à l'exception de la carrière de Moigny-sur-École présentée dans le précédent *Paris Chamonix*.

Constatant à regret que l'escalade bleusarde ne fait plus l'objet de chronique régulière ou de description de circuits dans *Paris Chamonix*, je me propose de faire un état des lieux (très subjectif car basé sur ma fréquentation des sites) de l'escalade bleusarde et d'évoquer plus particulièrement le Rocher St-Germain où se déroulera l'opération « Que la montagne est belle ».



Le rocher au trou d'obus

rando escalade

Carte des sites d'escalade de 1950

L'état des lieux de l'escalade

Les premières choses qu'on remarque en fréquentant les lieux d'escalade sont la généralisation du *Crash-Pad* qui a remplacé le tapis, le souci de sécurité des grimpeurs (parade) et la diversité des immatriculations des voitures (le nord et l'est de l'Europe étant particulièrement bien représentés).

Ensuite on constate que les grimpeurs même s'ils restent nombreux sur les grands sites (Isatis, Cuvier, Canche-aux-Merciers, Roche-aux-Sabots) n'hésitent pas à aller découvrir de nouveaux sites présentant des blocs jusque là délaissés. Ces blocs sont répertoriés sur le site « Bleu info » qui présente une carte interactive de tous les sites grimpables du sud de Paris.

À titre d'exemple dans le massif du Coquibus, qui autrefois n'exploitait que le seul secteur du rocher des Voleurs, 11 secteurs d'escalade sont aujourd'hui répertoriés.

Contrairement aux habitudes anciennes, les nouvelles voies ne font plus l'objet de fléchage et la création de nouveaux circuits est devenue rare. Citons quand même ceux créés récemment : les circuits oranges du Troglodyte en forêt de Nemours et de Boigneville (dans la vallée de l'Essonne).

Les adeptes des circuits tracés ne sont tout de même pas à plaindre puisqu'il en existe plus de 250 tous massifs confondus (dont nombreux sont ceux qui plus ou moins effacés mériteraient une réfection).

Enfin, dernière constatation, alors qu'on aurait pu penser qu'avec le temps il n'y ait plus beaucoup de voies nouvelles à ouvrir en rocher, il n'en est rien en particulier dans les voies difficiles (supérieures à 6a). Il en résulte un nombre important de voies dépassant le 7c qui sont connues des « bloqueurs » de France et d'ailleurs et qui sans doute les font venir faire du bloc en Ile-de-France. ▲

Cristaux de grès de la grotte aux cristaux



Le rocher Saint-Germain, infos pratiques

Situé à quelques kilomètres au nord de Fontainebleau, ce site a fait partie des premiers lieux d'escalade en forêt domaniale de Fontainebleau.

Le secteur est constitué de 2 zones distinctes :

- Le cabaret Masson (*) plaine de plusieurs hectares, contiguë à l'hippodrome de la Solle, lande sèche sur sol sableux avec callunes, bouleaux et pins sylvestre à proximité du parking en bordure de la N6. C'est un des terrains de détente et de pique-nique des bellifontains mais sa taille est suffisante pour que chacun y trouve sa place (à la différence de la Canche-aux-Merciers les beaux dimanches de mai et juin).
- Un secteur de rochers qui s'étend du Cabaret-Masson au Carrefour de la Belle-Croix (sur la route ronde) et entre la route du Luxembourg et celle du Mont-Saint-Germain. Le sentier Denecourt n°4 permet de découvrir l'ensemble des secteurs rocheux.

Pour le randonneur :

C'est un secteur souvent parcouru car d'accès rapide depuis les gares de Fontainebleau et de Bois-le-Roi mais aussi le dimanche depuis l'arrêt en forêt situé entre ces deux gares. Il peut du Rocher St-Germain, soit aller au nord vers le rocher Canon, soit aller à l'est vers le rocher Cassepot, soit aller à l'ouest vers le Cuvier.

Il découvrira, en parcourant les sentiers balisés, quelques curiosités remarquables du Saint-Germain. D'abord une peinture murale dite « La vierge des Rochers Saint-Germain » fresque exécutée en 1880 et restaurée en 1925. Ensuite la grotte aux cristaux, peu spectaculaire et fermée par une grille mais présentant un phénomène géologique rare car il s'agit de cristaux de grès. Enfin la fontaine Maria qui n'est pas protégée et dont je déconseillerais d'y remplir sa gourde.

Le grimpeur aura le choix entre :

- Un circuit blanc enfants dont la première partie est destinée aux 8-10 ans la deuxième au 10-12 ans.
- Un jaune PD+ de 50 numéros très intéressants mais trop effacés pour pouvoir le faire sans son topo.
- Un bleu D+ bien tracé, assez hétérogène, exploitant à peu près les mêmes rochers que le jaune et comme le jaune en général peu utilisé. Ce bleu a repris un certain nombre de voies d'un ancien vert devenu par la suite orange. Son premier numéro est une traversée du rocher caractérisé par un « trou d'obus ».
- Un circuit orange, très intéressant, avait été tracé en sens inverse du jaune (départ sur le bloc d'arrivée du jaune) mais il est totalement effacé aujourd'hui et ne figure plus sur la liste des circuits. Je le regrette car il proposait de très belles voies un peu en dehors des rochers les plus fréquentés.

Pour ceux qui recherchent la difficulté, il existe de nombreuses voies de haut niveau situées plutôt à proximité du parking de Belle-Croix. À noter les voies Lacrima et l'Artificier sur la dalle du trou d'obus.

N'ayant rencontré, le lundi de Pentecôte, aucun grimpeur sur l'ensemble du site, j'en déduis que le Rocher St-Germain n'est pas très populaire auprès des grimpeurs, ce qui est finalement bien agréable quand on a envie de grimper dans le calme.

(*) Je n'ai pas trouvé l'origine de ce « Cabaret-Masson ». Peut-être est-ce en souvenir d'un peintre E. Masson qui après avoir vendu quelques tableaux serait devenu le patron de l'hôtel de la Forêt à Barbizon. C'est au Cabaret Masson que le général Leclerc a déployé ses chars lors de la cérémonie d'adieux à la Deuxième division blindée en 1945.

Le Tournalin



*Lever de soleil depuis le sommet du Tournalin,
au fond : le Grand Paradis
et la Grivola...*

Des cimes, il y en a de toutes sortes : rocheuses, neigeuses, hardies, modestes, hautaines, lointaines... leurs attraits peuvent-être fort différents, tantôt on s'y attaque pour leurs difficultés, d'autres fois pour leurs charmes débonnaires.

Parmi la myriade de sommets formant l'arc alpin on peut trouver de multiples raisons qui justifient une ascension. Celles-ci sont presque aussi nombreuses qu'il y a de sommets mais, parmi les nombreux intérêts qui mènent l'alpiniste ou le randonneur en montagne, il en est un presque omniprésent : il s'agit de l'intérêt paysager.

Des cimes modestes aux « Géants des Alpes », ils sont nombreux à pouvoir revendiquer la dénomination de sommet panoramique. Celui dont nous parlerons aujourd'hui est de taille moyenne avec ses 3379 m d'altitude. Il s'agit du Grand-Tournalin.

Mais, avant de parler de cette merveilleuse montagne valdotaine, plaçons la dans son contexte.

Si l'historique des sommets panoramiques est impossible (la contemplation n'a pas d'âge !), quelques réflexions peuvent être faites.

Ainsi ce paradoxe : si certaines cimes sont de nos jours courtisées pour la beauté de leurs paysages, jadis les hautes montagnes étaient fuies, craintes,

honnies voire considérées comme laides et en tout cas peu représentées (étonnamment peu par rapport à certaines cimes médiatiques d'aujourd'hui).

on embrasse la plupart des montagnes des Alpes occidentales

Ce sont, pour l'essentiel, les militaires et les scientifiques qui, les premiers, s'attachèrent à la recherche de ces sommets si précieux pour leur point de vue.

Mais il faudra attendre l'âge romantique et essentiellement les peintres et les écrivains pour voir « fleurir » sur certains sommets de véritables « belvédères ». C'est la « naissance », pourrait-on dire, du Rigi en 1816, du Gornergrat en 1839, du Crammont en 1879, du Santis en 1882 et on pourrait encore citer, entre autres, le Mont-Blanc en 1893 pour son éphémère observatoire Janssen. Ces aménagements allaient entraîner d'autres.

Pour satisfaire l'afflux touristique, on construisit des trains à crémaillères : le premier au Mont Rigi en 1873. Les téléphériques suivront. On aura même droit, en apothéose, à quelques projets délirants comme celui d'atteindre des sommets majeurs (tels le Mont-Blanc ou la Jungfrau) en crémaillères ou bien encore des objectifs de téléphériques à la Meije ou au Cervin.

Cime panoramique

Texte et photos :
Bernard Marnette

« Je conseille l'ascension de cette montagne, non pour sa hauteur ou pour la plus ou moins grande facilité de son accès, mais simplement pour l'immense et splendide panorama dont on jouit sur son sommet. » Edouard Whymper

... le Grand Paradis (à gauche)
et le Mont-Blanc (à droite)
se réveillent.

Si le développement touristique a engendré certaines dérives, de nombreux sommets panoramiques ont su se préserver des routes goudronnées et des remontées mécaniques : le Tournalin est de ceux-là.


Cette cime pyramidale, qui chevauche la Valtournanche et le Val d'Ayas, est à plus d'un titre un sommet remarquable.

Tout d'abord sa dénomination qui lui va comme un gant : Tour (comme Tor, Tur) donne en toponymie une notion de hauteur (1).

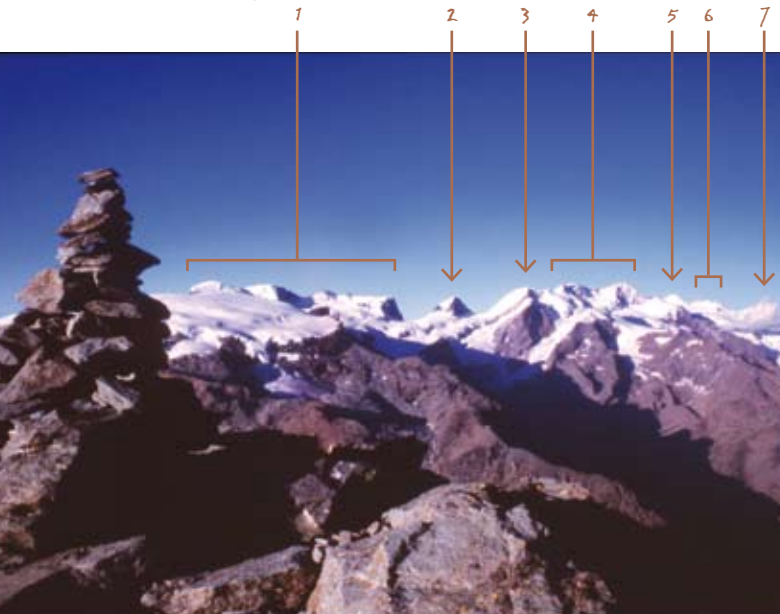
La vue de son sommet ensuite : songez que depuis celui-ci on embrasse la plupart des montagnes des Alpes occidentales (Oberland et Dauphiné exceptés) : des Pennines dont elle fait partie jusqu'au Alpes-Maritimes et cottiennes en passant par la chaîne du Mont-Blanc et l'ensemble des Alpes Graies et même jusqu'à l'Ortler à l'est. C'est assurément un sommet panoramique parmi les plus intéressants pour ne pas dire dans ce cadre tout à fait exemplaire. En effet, l'histoire de cette montagne n'est pas anodine. Un des faits marquant celle-ci est la visite qu'effectua Edouard Whymper avec Jean Antoine Carrel le 6 août 1863. Cette ascension fut réalisée dans le simple but d'y repérer une voie d'ascension sur le tout proche Cervin. Cependant, émerveillé par la beauté du point de vue, Whymper se transforma en chantre du

Tournalin (2) : « c'est une mine d'or pour les habitants de la Valtournanche », dira-t-il. Il sera le premier à promouvoir cette cime remarquable au point de lever une souscription pour aménager sur ses flancs un magnifique sentier dont certaines marches sont encore visibles de nos jours.

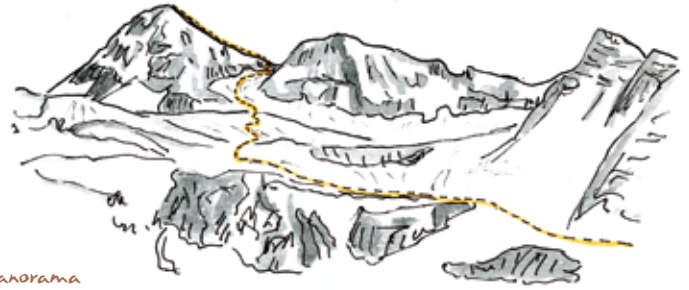
la réputation du Tournalin n'était plus à faire

D'autres mécènes suivront dont Richard Henry Budden, Anglais vivant à Florence mais tout acquis à la cause des montagnes valdotaines. Il fut une personnalité entreprenante dans les institutions alpines de l'époque. Deux sommets valdotains (au Grand-Paradis et dans les Grandes-Murailles) lui sont dédiés, tout comme une cabane construite jadis sur la Becca di Nona. Les finances de Budden, doublées du courage des travailleurs locaux, permirent de construire en 1875 un petit refuge sous le sommet du Grand-Tournalin. Cette cabane appelée « Capanna Carrel » pouvait contenir 6 personnes. Elle fut malheureusement détruite (et non reconstruite) en 1900. Ses ruines sont toujours bien visibles aujourd'hui. À l'époque de la construction de cette cabane le renommé panoramiste italien M.E.F. Bossoli publia dans la 

1 : Breithorn / 2 : Pollux / 3 : Castor / 4 : Lyskamm / 5 : Punta Gnietetti /
6 : Parrotspitze, Ludwigshöhe, Schwarzhorn / 7 : Pyramide Vincent

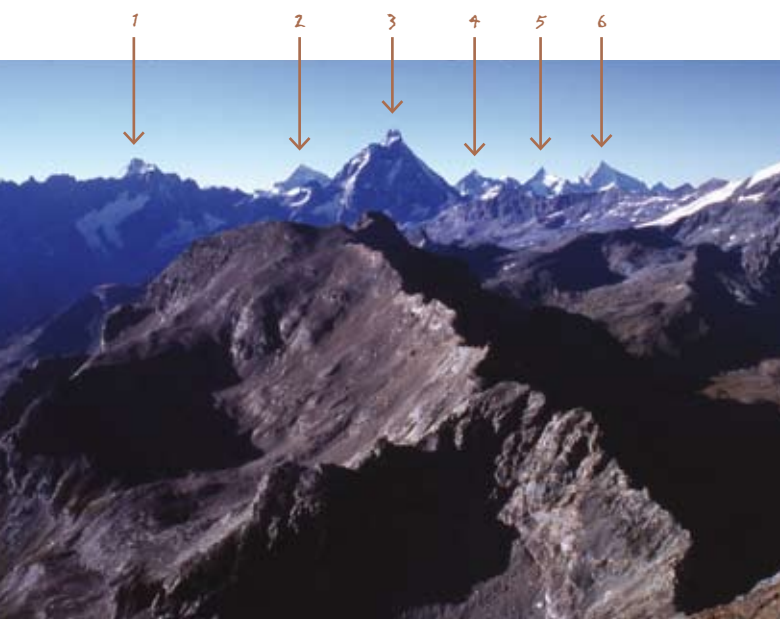


Panorama depuis le cairn du sommet Nord, le Mont-Rose, le Mont-Glacier (en patois, glacier se dit « Roëse ») porte bien son nom.

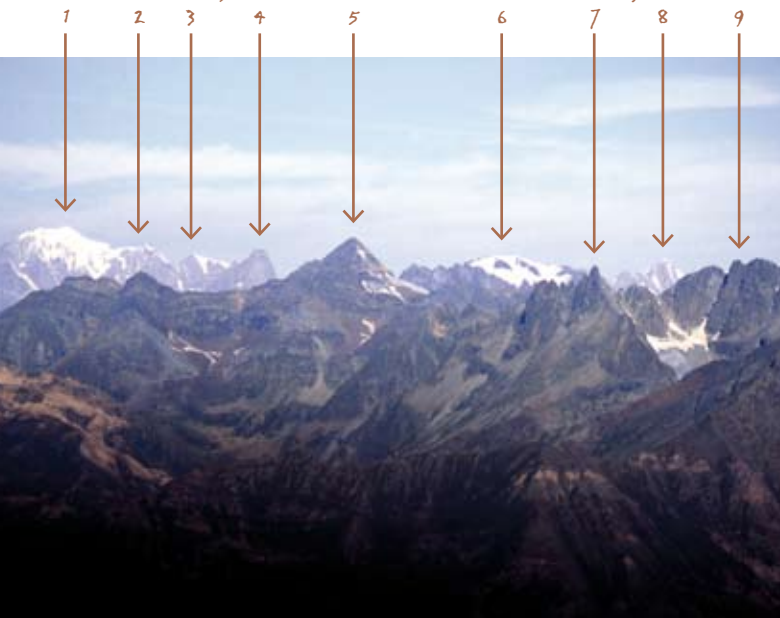



Versant Cheneil

1 : Dent d'Hérens / 2 : Dent Blanche / 3 : Cervin / 4 : Ober Gabelhorn /
5 : Zinal Rothorn / 6 : Weisshorn



1 : Mont-Blanc / 2 : Mont-Maudit / 3 : Mont-Blanc du Tacul / 4 : Grandes Jorasses /
5 : Becca de Luseney / 6 : Mont Velan / 7 : Pointe de Cian / 8 : Aiguille Verte / 9 : Dôme de Cian



 revue du Club alpin italien (Bollettino del CAI 1876) un remarquable panorama à 360° depuis le sommet. La réputation du Tournalin n'était dès lors plus à faire.

Les touristes viendront de plus en plus nombreux. Parmi eux, l'Anglais M. Mellor qui écrit : « le panorama depuis le sommet est supérieur à ceux tant vantés du Eggihorn et du Gornergrat ».

Parmi les visiteurs de cette montagne, il faut encore citer quelques alpinistes de renom tels : Whympfer bien sûr, qui lors de son ascension signa la première descente de l'arête nord. Il y a aussi les locaux, tels Jean Antoine Carrel et Jean Joseph Maquignaz qui réalisèrent la première hivernale dès 1873 avec Giuseppe Corona. Guido Rey, « le poète du Cervin » a, lui aussi, son nom attaché au Tournalin. Il fit la première de l'arête sud-ouest avec Ugo di Amici, Amato et Angelo Maquignaz.

L'abbé Gorret, « l'ours de la montagne »

Mais, l'une des personnalités les plus attachantes de l'histoire du Tournalin est sans doute l'abbé Aimé Gorret qui a réalisé la première de la montagne en 1850 avec des bergers des alentours et ceci à l'âge de 13 ans à peine. Il passa son enfance à Cheneil, le sympathique petit hameau d'où l'on part encore aujourd'hui pour l'ascension du versant Valtournanche. L'abbé Gorret (1836-1907), que l'on surnomma « l'ours de la montagne », fut une importante personnalité de l'alpinisme valdotain car, outre ses capacités sportives (il réalisa de nombreuses premières et participa notamment à celle de « l'Arête du Lion » au Cervin), il fut un remarquable témoin de son époque grâce à ses écrits (3). Il fut, on s'en doute, un chantre tout désigné du Tournalin dont il fit de nombreuses ascensions.

Voici donc tracée en quelques lignes la petite histoire de ce remarquable sommet.

Connaître une montagne c'est bien, la visiter, c'est mieux. Ce petit récit n'a en fait d'autre but que d'inviter le lecteur à boucler son sac afin de parcourir les 4 à 5 heures de marche nécessaires pour gravir le Grand-Tournalin et, une fois assis sur son sommet, d'y lire le paysage. ▲



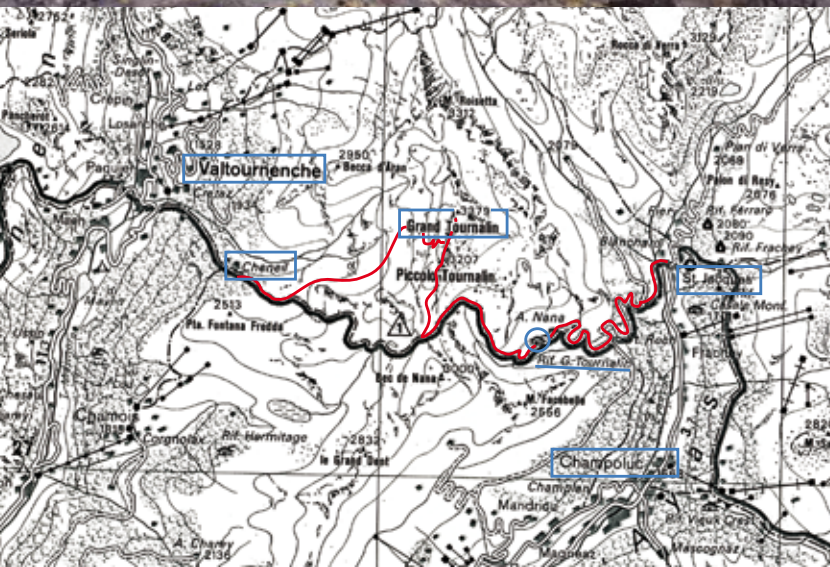
Versant Ayas

(1) Peut être dérivé d'un mot patois « Tornallas » : Epithète que l'on adresse à quelqu'un haut de taille (Nouveau dictionnaire de patois Valdostain, Aimé Chenal et Raymond Vautherin, Musimuci éditeur 1997).

(2) Le Grand-Tournalin porta à cette époque le nom de Pic Whymper.

(3) Pour l'anecdote, on le retrouve pendant quelques années Curé en France à Saint-Martin-de-Clelles, Villard-Reymont et Saint-Christophe-en-Oisans. Cette situation lui valut de signer plusieurs articles dans la *Revue alpine* et dans *Le Figaro*. Durant ces années (1880-1884), il fit notamment l'ascension de la Meije et des Écrins.

L'arête sud du Grand-Tournalin depuis le col.



Le Grand-Tournalin pratique

Bibliographie

- Buscaini Gino, Monte Rosa - Guida dei Monti d'Italia, CAI-TCI 1991
- CAI (section d'Aoste), 125 ans pour la montagne (1866-1991), 1991
- Gorret Aimé, Autobiographie et écrits divers, édité par l'Administration communale de Valtournanche -1998

Fiche Technique

Le grand et le petit Tournalin sont les 2 sommets dominant la crête rocheuse qui s'étend au sud du Cervin et qui descend sur la ville de Chatillon au fond de la vallée d'Aoste. Ce sommet (nous parlerons du « grand », le « petit » se gravissant facilement du nord comme du sud) est facilement accessible de la Valtournanche comme du Val d'Ayas. Ces 2 parcours sont intéressants, celui du Val d'Ayas est plus long, mais un refuge permet de couper l'ascension en 2 parties. Ces 2 voies se rejoignent au col de Tournalin où l'arête sud mène à ce sommet panoramique dans un terrain « haute randonnée » (1 passage de 1^{er} degré). Cependant le vrai sommet (situé 60 m plus au nord) nécessite des rudiments d'alpinisme (3^e degré).

- De la Valtournanche : rejoindre le hameau de Cheneil à 7 km de Valtournanche. Ce petit village n'est accessible qu'à pied en 15 minutes depuis le parking. Le parcours est aisé sur un sentier forestier assez large au début. On contourne le village par le sud-est dans la direction du Col-di-Croux. Bien avant le col, cependant, il faut se diriger vers le Tournalin au niveau de l'Alpe-Champsec au pied du Becca-Trecare. Toujours sur bon sentier, on poursuit en direction du col du Tournalin auquel on accède par un chemin moins marqué. Du col, on suit l'arête sud par un parcours évident (un petit passage délicat au début) jusqu'au sommet.

Dénivelé : de Cheneil : 1250 m

Horaire : 4 à 4h30

- Du Val d'Ayas : de Champoluc (St-Jacques) un bon sentier permet de rejoindre l'alpage du Tournalin supérieur où se trouve le refuge du Tournalin (+/- 2h30).

Un bon sentier à l'ouest mène au Col di Croux. Du col au sommet par le versant sud qui passe par le petit Tournalin (la descente de l'arête nord du petit Tournalin nécessite de petits passages d'escalade élémentaire).

Dénivelé : de St-Jacques : 1690 m

Horaire : +/- 5h

Renseignements pratiques

Refuge du Tournalin : altitude : 2600 m (2h30 depuis St-Jacques), tél : 01.25.30.70.03

Gardien : Becquet Michel, tél. 01.25.30.74.53

Cartes

- Italiennes : IGC n° 5 : 1/50 000, Cervino-Matterhorn / n° 108 : 1/25 000, Cervino-Matterhorn.
- Suisses : Service topographique fédéral : n° 293 (Valpelline 1/50 000), n° 294 (Gressoney 1/50 000)

Matériel

De haute randonnée (une corde peut être nécessaire pour qui veut aller jusqu'au sommet nord).

Il existe quelques voies d'ascensions intéressantes pour qui voudrait transformer sa randonnée en escalade. On peut citer à titre d'exemple la « Cresta-del-Diavolo » (crête sud-ouest) du petit Tournalin.

Saison

Juin à septembre

Topos

- Buscaini Gino - Monte Rosa (CAI-TCI 1991)
- Cardellina Osvaldo : 80 itinéraires en Vallée d'Aoste, Musimeci éditeur 1978
- Giglio Pietro-Mattéo : Valle d'Aoste - Oltre il sentiero, édition CDA 1993

Randonnées dans la France des tropiques

La Réunion,

l'île intense, l'île à grand spectacle

par Serge Mouraret

On va sur l'île Maurice, aussi dans l'archipel des Mascareignes, pour ses plages, on va surtout à la Réunion pour ses montagnes. Avec des paysages somptueux, une mosaïque de populations attachantes, l'île à grand spectacle se dévoile au fil des promenades et des randonnées.



Forêt de Couleurs des Hauts
(photo : Mouraret)

A 10 000 km de la métropole, avec 2500 km², la Réunion, l'Île Bourbon, n'est vraiment qu'un confetti dans l'Océan indien. Pourtant, sur place, son origine volcanique en a fait une vraie montagne sur la mer. Avec une côte souvent chaotique et une mer plutôt turbulente malgré le calme du lagon de Saint-Gilles, c'est la troisième dimension qui intéresse sur ce petit bout de France des tropiques : ses montagnes.

La Réunion se partage en deux grands massifs volcaniques séparés par la Plaine des Cafres où passe la seule route coupant l'île (1606 m au col de Bellevue).

À l'ouest, le massif du Piton des Neiges, volcan éteint (3069 m) démantelé, est échancré par trois énormes cirques, Mafate, Salazie et Cilaos, entourés de « remparts » abrupts de 800 à 1200 m. Si Hell-Bourg dans Salazie et Cilaos sont de gros villages, dans Mafate, la population occupe de petits villages sur des terrasses suspendues. Le fond des cirques est déchiqueté par des ravines laissant entre elles des « îlets », véritables

chicots et lames acérées difficilement accessibles, tout cela résultant d'une érosion démentielle due au climat tropical.

À l'est, l'important massif de la Fournaise (2632 m) est percé du cratère Dolomiou. Ce volcan très actif aux fréquents rejets de lave entretient un paysage désolé et coloré, lunaire et minéral dans l'enclos Fourqué et la vaste caldeira qui le ceinture.

Une nature généreuse et fleurie

Malgré la taille modeste de l'île, le climat, partout tropical, est très nuancé et la végétation s'adapte. À l'est, la « côte au vent » est très arrosée (les précipitations dépassent 7 m !), à l'ouest la « côte sous le vent » connaît un climat plus sec ; enfin, sur les hauts de l'île, souvent dans les nuages, les températures peuvent être fraîches et les pluies sont fréquentes, la neige possible.

Au-delà des filaos et des vacoas du littoral et jusqu'à 800 ou 1000 m parfois, c'est la forêt de bois de couleurs des Bas (Corce blanc, Bois de perroquet) au sous-bois dégagé. Très variée, elle a été entamée par la culture de la canne à sucre et subit l'invasion de « pestes » venues d'ailleurs (goyavier, raisin marron). À l'étage frais et humide de la montagne, jusqu'à 2000 m, c'est la forêt des Hauts, luxuriante, sombre et difficilement pénétrable : mapou, catafille, bois de nèfles aux troncs moussus se mêlent aux pandanus et aux fougères arborescentes. Toujours dans les Hauts, bien localisées, des forêts de tamarins occupent des zones planes régulièrement soumises aux incendies. Enfin, au-dessus, les landes et les brandes, grandes bruyères, couvrent les pentes sommitales. Le cryptomeria, introduit, constitue quelques forêts de conifères dans Salazie et Cilaos.

Indigènes ou non, en jardin ou sauvages, plantes et arbres apprécient le climat tropical et donnent une flore d'une richesse inouïe, quelque 700 espèces de plantes à fleurs, hibiscus, tulipier du Gabon, rose de porcelaine et... 130 orchidées, vanille comprise. Cette abondance compense une faune restreinte où dominent les oiseaux. On voit facilement le pailleen-queue en bord de mer mais on se souvient surtout du tec-tec, un traquet familier qui accompagne facilement les randonneurs sur les sentiers des Hauts. Si un moustique a semé quelques temps le trouble, l'île et la forêt tropicale est exempte d'hôtes malfaisants.

randonnée pédestre 

À l'étage frais et humide de la montagne, jusqu'à 2000 m, c'est la forêt des Hauts, luxuriante, sombre et difficilement pénétrable, aux fougères arborescentes (photo : Mouraret)

Ci-dessus : Le Cirque de Mafate et le Piton Cabri (photo : Mouraret)

De la route **aux sentiers**

Une route circulaire fait le tour de l'île et dessert les villes, facilite le tourisme et les accès à l'intérieur, mais depuis toujours, dans le relief compliqué des cirques, ce sont des sentiers qui font office de route et tout logiquement ces chemins utilitaires, quelquefois très aériens, sont devenus des itinéraires de randonnée. Un réseau tout naturellement extraordinaire a justifié l'installation de nombreux gîtes de montagne et de refuges très colorés, accueillants, où gardiens et gardiennes rivalisent pour offrir aux randonneurs le meilleur rougail, cari ou gratin de chouchou après le rituel rhum « arrangé ». Facilité pour le visiteur, la plupart adhèrent à une Centrale de réservation gérée par la Maison de la Montagne. ▲

De gauche à droite : Orchidées ; gîte de Bélouze ; un caméléon ; fruit du cacaoyer (photo : Creative Commons)

**La randonnée à la Réunion :**


Compte-tenu du relief et des abîmes, dans les cirques comme sur la Fournaise, il est conseillé de s'en tenir aux parcours balisés, sentiers ou non, pour randonner.

Trois sentiers de Grande Randonnée, GR R1, R2 et R3 permettent une bonne exploration des massifs montagneux de l'île.

Sentier GR R1 : en 6 étapes au départ de Hell-Bourg (cirque de Salazie), il fait le tour du Piton des Neiges. Intérêt : traversée des trois cirques et l'ascension du Piton des Neiges.

Sentier GR R2 : en 12 étapes, la grande traversée de l'île en diagonale de Saint-Denis à Basse-Vallée, passe par les deux grands massifs volcaniques que sépare le col de Bellevue : le Piton des Neiges par la Roche Écrite, les cirques de Mafate et de Cilaos et le sommet du Piton (facultatif), ensuite la Fournaise par la caldeira, le sommet (facultatif en AR), le rempart de Bellecombe et la vallée Heureuse.



 **Sentier GR R3** : dernier né des GR, le tour de Mafate garantit une exploration complète du plus spectaculaire des cirques en 5 étapes. Départ du col des Bœufs (accès par Salazie).

En résumé, l'élégance venant toujours d'un heureux mélange, combiner les GR R1 et GR R3 procure sans conteste le plus intense des parcours dans les cirques. À la liaison d'un massif à l'autre par le col de Bellevue, pour la Fournaise préférez une randonnée à partir du refuge du volcan, accessible en voiture et attardez-vous plutôt dans les cirques ou dans les nombreux recoins pittoresques de l'île.

À côté de ces trois grands parcours en circuit ou linéaire, le relief torturé où se mélangent ravines et remparts, gigantesques laves, cascades et canyons, la courte randonnée, l'aventure ou les grandes courses ne manquent pas, avec un peu d'escalade même. La vertigineuse canalisation des Orangers, la pyramide du Cimendef (2228 m), le piton des Calumets ou la traversée des Salazes sont de celles-là. ▲

La Fournaise
et Formica Leo
(photo :
Mouraret)



La Réunion pratique

Période

Si la randonnée est possible toute l'année sur la Réunion, il faut savoir qu'il y a une saison sèche de mai à novembre (hiver) et une saison des pluies de décembre à avril (été). Sur-tout pendant cette dernière existe le risque de cyclones. Les pluies torrentielles entraînent des crues subites et rendent les sentiers dangereux, voire impraticables. Beaucoup de passages sont en tous temps glissants. Simple gêne, les brumes ont tendance à coiffer les sommets à la mi-journée, d'où l'intérêt de randonner le matin pour profiter des panoramas.

Information

- Maison de la Montagne
5 rue Rontaunay, 97400 Saint-Denis
Tél. 0262.90.78.78. Fax. 0262.41.84.29
Courriel : resa@reunion-nature.com
Internet : www.reunion-nature.com
- Comité du Tourisme de la Réunion
place du 20 décembre 1848, 97472 Saint-Denis
Tél. 0262.21.00.41. Fax. 0262.21.00.21
Courriel : crt@la-reunion-tourisme.com
Internet : www.la-reunion-tourisme.com
- Antenne Paris
90 rue La Boétie, 75008 Paris.
Tel. 01.40.75.02.79. Fax. 01.40.75.02.73
Courriel : irtparis@aol.com

Cartographie

Hormis les 6 cartes IGN TOP 25 4401 RT à 4406 RT, la carte IGN 1/100.000 de l'île est très intéressante, voire indispensable pour préparer les itinéraires.

Carte générale des sentiers pédestres balisés disponible auprès de la Maison de la Montagne

Littérature / Itinéraires

Les trois ouvrages ci-dessous, actuels et essentiels, se complètent parfaitement pour une exploration approfondie. Le premier concerne les sentiers GR, dans le second, très documenté, les petites randonnées visent des sites remarquables : une forêt, un lagon, un lac volcanique, pitons et sommets faciles. Le troisième rassemble des randonnées plus sportives et des ascensions.

- *Topo-guide FFRP réf. 974* « l'île de la Réunion » (regroupe les 3 GR)
- *Topo-guide FFRP et ONF réf. SF01* des Sentiers forestiers (25 promenades en forêt)
- *L'île de la Réunion*, les plus belles courses et randonnées, Vincent Terrisse, Éditions Glénat : 40 randonnées sportives de toutes difficultés, toutes magnifiques.

Littérature / Pour mieux connaître la Réunion

- *La Réunion*, du battant des laves au sommet des montagnes, Catherine Lavaux, Éditions Cormorans. Pas d'édition très récente, mais toujours l'ouvrage de référence pour bien comprendre la Réunion.
- *Oiseaux de la Réunion*, Nicolas Barré et Armand Barau
- *Fleurs et Plantes de la Réunion et de l'île Maurice*, Th. Cadet, les Éditions du Pacifique
- *L'Île de la Réunion par ses plantes*, conservatoire et jardin botanique de Mascarin
- *Arbres et arbustes exotiques de la Réunion*, J. Noël Eric Rivière, Orphie pratique

Hébergements

Tous les hébergements de l'île sont sur www.gites-refuges.com (rubriques « Hébergements et itinéraires »).

Numéros utiles

- Météo France : 08.92.68.08.08
- Secours en montagne : 0262.93.09.30

Regard sur « L'euphorie des cimes »

Petite considération sur la montagne et le dépassement de soi » de Anne Laure Boch (*)

par Gérard de Couyssi

« L'euphorie des cimes » ouvre comme une symphonie : « *C'est de nuit que commencent les grandes courses en montagne. Le réveil sonne déjà très tôt, trop tôt (...). C'est l'heure des remises en question et des ultimes hésitations (...). Le montagnard empoigne son piolet et son courage à deux mains (...). On titube sur le sentier mal tracé, buttant sur le sol irrégulier, poursuivant un cairn après l'autre dans le faisceau des lampes (...). Rien qui accroche l'œil dans ce paysage aux lignes épurées, réduit au minimum d'un sombre nuancier (...). On est maintenant tout à fait réveillé et plein de hardiesse (...). L'immensité de l'espace, ciel et terre opposés et confondus, comble le regard sans se laisser embrasser (...). Mais, l'alpiniste n'est pas là pour regarder, il est là pour agir (...). Douleur ou volupté, on ne sait plus qu'une chose : ici et maintenant, on lutte et on existe, balayant les doutes et les hésitations. Une simplification lumineuse s'est produite. On est enfin, tout entier, réconcilié avec son être, reconnu par le monde, à sa place. »*

Tout ce beau début nous introduit à la question essentielle : pourquoi va-t-on en haute montagne ? Quelle justification donne-t-on ?

Lisons : « *L'amateur, c'est celui qui aime (...) qui pratique pour son plaisir, son délassement, son épanouissement individuel. L'amateur tente de se faire une place en montagne, malgré les limitations imposées par ses capacités physiques et son emploi du temps. »* N'étant pas professionnel, il « *tente de compenser ses limites par une approche plus libre, plus spontanée, plus joyeuse. »*

L'alpinisme ne pourra jamais devenir une **activité de masse**

Qu'est généralement l'alpiniste ? Un urbain éduqué, issu de la civilisation occidentale moderne, nous répond l'auteur. Sujet propre à exciter nos sociologues... mais s'agit-il d'un pur fait historique ou d'une vérité permanente ?

Voici un petit livre, léger par son poids de papier, mais dense par son contenu, brillamment écrit par l'un ou plutôt l'une d'entre-nous et qui tente, de façon assez réussie, de percer le sens de notre engagement montagnard. 80 pages petit format (16 x 10 cm), concises, claires, procédant de l'expérience vécue mais inspirées par une réflexion nourrie de culture et qu'on a plaisir à lire. Le concret est toujours là et nous cheminons dans l'ouvrage avec le double bonheur de nous y retrouver et d'aller un peu plus loin dans notre connaissance. Parcourons ce livre.




L'auteur nous fait voir aussi comment « *l'alpinisme est la première activité à avoir favorisé dans notre société la mutation du mérite guerrier en mérite sportif. »*

Il nous rappelle ensuite quelques éléments essentiels. Ainsi, le milieu dans lequel évolue l'alpiniste lui échappera toujours : il ne peut être réduit à un gymnase. Sa victoire ne sera donc jamais qu'une victoire sur lui-même. « *L'exploration des limites que la nature impose à l'homme lui apportera une connaissance sur lui-même qu'aucun sport en milieu artificiel ne pourra jamais égaler. »*

Développant sa façon de voir, l'auteur s'avance alors un peu plus à découvert, affirmant des idées qui n'ont rien de tiède. « *Dans l'espace fini qu'est le nôtre, l'alpinisme ne pourra donc jamais devenir une activité de masse. Il est résolument élitiste. »* Et encore : « *L'alpinisme exalte foncièrement l'individu solitaire. Au fond l'alpiniste est sans doute un peu asocial. L'essentiel dans sa personnalité, c'est d'être hors du lot, loin de la foule, différent de l'homme du commun. »* Je sens déjà là (on le devra au moins au livre) bouillonner les neurones de plusieurs lecteurs et éclore des polémiques !

La montagne a partie liée avec **le sacré**

À ces considérations, Anne Laure Boch y rattache le *sentiment du sublime* qui résulte de la confrontation de l'alpiniste avec un milieu merveilleux mais hostile. N'est-ce pas déjà ce que nous exprimons quand nous parlons à propos d'une course de « grande ambiance » ?

L'auteur poursuit en exprimant ses vues personnelles, partagées peut-être par beaucoup d'entre-nous mais rarement explicitées. Beau débat en perspective ! « *Il y a dans l'effort intense réalisé en haute montagne comme une mystique involontaire (...). Bizarre renaissance d'un* 



Après avoir noté que l'inconfort de la vie en montagne relève déjà, même inconsciemment, d'une approche réfléchie, l'auteur souligne « *la part intellectuelle* » de l'alpinisme : il y a tout un imaginaire de la montagne que l'on doit à l'histoire, aux écrits, aux images. Il y a la façon de préparer nos projets (cartes, topos, discussions) et notre propre vue du monde, éthique et esthétique, nous amenant à choisir tel sommet ou tel itinéraire plutôt que tel autre. Et jusqu'à la décision de prendre ou pas un guide, de choisir notre compagnon de course.

rester dans **ses limites** ou **se dépasser**

Ce sont toutes ces ressources personnelles que l'alpiniste mobilisera, d'abord pour déterminer le degré de son engagement, ensuite pour identifier au fil de sa course les différentes décisions à prendre, sans oublier le bon moment pour agir. Quérir de l'adrénaline tout en calculant sagement ses risques, rester dans ses limites ou tenter de se dépasser, ce sera toujours « *la recherche d'un équilibre entre le trop et le trop peu* », contradiction jamais vraiment résolue ! L'alpinisme est bien un jeu, mais qui « *engage profondément l'être* ». À la fin, ce que l'alpinisme aura réalisé, aura produit du sens, au moins pour lui-même. Il aura peut-être trouvé quelque plaisir suprême, mais plus encore « *une sensation d'accomplissement voisinant avec une impression de plénitude et d'harmonie.* »

Nous voilà parvenus sinon à cette « *euphorie des cimes* » (expression un peu douteuse par sa connotation 7^e ciel artificiel), du moins à une possibilité de bonheur et de supplément d'être qui valait la peine et qu'Anne Laure Boch résume d'une phrase : « *Je croyais naïvement que j'allais conquérir le monde et c'est mon propre monde intérieur qui s'est révélé au bout de cette quête.* »

Remercions notre camarade d'avoir, dans ce petit livre élégamment rédigé, éclairé notre passion pour le monde du vertical et exprimé, tant à l'usage de néophytes que de plus vieux routiers, les constituants de cette activité alpine si essentielle pour la plupart d'entre-nous. Comme l'écrivait au siècle dernier G.L. Mallory, grande figure de la geste de l'Everest, avec les mots de son époque : « *Lutter et comprendre, jamais l'un sans l'autre, telle est la loi.* » ▲

(*) Anne Laure Boch est médecin chirurgien dans un grand hôpital parisien, docteur en philosophie, très bon alpiniste amateur et chef de course en ski de montagne au Caf d'Ile-de-France. L'Euphorie des cimes... est édité par les éditions Transboréal (8 euros), collection Petite philosophie du voyage.



religieux subliminal, là où pourtant nulle difficulté n'était officiellement convoquée. Qu'on le veuille ou non, la montagne a partie liée avec le sacré. »

Notre pratique comportementale est ensuite évoquée : assurer sa sécurité est essentiel si l'on veut seulement continuer à exister. « *Il faut toujours avoir un peu de marge. Et c'est cette marge, justement, qui permet les adaptations nécessaires à la survie du grimpeur. Un vieux grimpeur est un grimpeur ingénieux.* »

La compétence résulte de l'action conjuguée de la main et de la tête. « *La montagne met l'alpiniste en relation directe avec l'univers, établissant une liaison triangulaire entre le monde, le corps et l'esprit (...). L'altérité de la nature est affrontée et devient source de développement du moi.* »

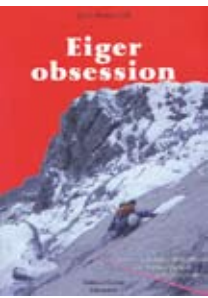
Les Aiguilles de Rochefort, photo (Francois Renard) illustrant la couverture du livre d'Anne Laure Boch.

Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Eiger obsession

John Harlin III, Éditions Guérin



L'Eiger, une affaire de famille ? Sans aucun doute dans la « dynastie » Harlin, résolument tournée vers la montagne. John Harlin III a neuf ans quand son père, le « Dieu blond » fait une chute terrible et mortelle dans la directissime de la face nord de l'Eiger (qui restera la voie Harlin), le 26 mars 1966, quatre jours avant la sortie de ses équipiers au sommet. La terrifiante face nord s'enrichissait d'un drame de plus. Pour revivre, se retrouver, il faut liquider l'héritage et le mieux c'est de s'en emparer. L'auteur, alpiniste donc, écrivain et aventurier, est parti sur les traces de son père, escalade l'Eiger et le raconte magnifiquement. « *Pendant quarante ans, mon esprit a été prisonnier de l'Eiger. Cette ascension m'a permis de me libérer.* » Pierre Mazeaud qui a côtoyé John Harlin II a préfacé cette histoire d'un père et d'un fils, c'est un éloge de plus au grand alpiniste disparu. Format 16x23 cm, 300 p. ▲

Sentiers du littoral méditerranéen

Randonnées de Marseille à Saint-Tropez

Pierre Garcin et Nicolas Lacroix, Éditions Glénat



À regarder toujours vers les sommets, on oublierait nos 4670 km de côtes, variées et magnifiques et pour cela, trop souvent aliénées ou grignotées par l'urbanisme. Grâce aux efforts pour la conquête ou leur reconquête, des sentiers côtiers renaissent, des itinéraires se créent, pour le plaisir des randonneurs. Les auteurs ont la bonne idée de nous ramener au ras des flots et plus précisément sur le littoral de Provence et de Côte-d'Azur, si convoité. En un très long pointillé, ils nous conduisent de Carro à Saint-Tropez. Chacun des 24 tirets est une randonnée linéaire ou en circuit de 2 à 5 h qui mène à une crique paisible, à une plage dans l'écrin vert d'une pinède, à un cap battu par les embruns ou simplement longe la côte. Si Calanques, cap Sicié, presque île de Giens sont des lieux familiers aux randonneurs, d'autres, moins connus, réservent d'agréables découvertes sur des parcours faciles ou plus sportifs, surtout quand le sentier n'est pas là ou n'est plus là. Format 19,5x25,8 cm, 144 p. ▲

Via ferrata des Pyrénées

Bruno Mateo, Rando Éditions



Nées dans les Dolomites pour des usages militaires, les via ferrata, succession de câbles, de crampons et d'échelles pour faciliter la progression quand il n'y a plus rien pour les mains ou les pieds, y sont devenues des itinéraires de randonnées et d'ascensions. Maintenant, elles se répandent dans tous les massifs et délaissant les faces empruntées par les grimpeurs, complétées par des passerelles, des tyroliennes et des ponts de singe, elles combinent le sensationnel et le ludique pour mettre le vertige et la verticalité à portée d'effort du plus grand nombre. En voilà 42 dispersées sur les Pyrénées, en France, en Andorre, Aragon et Catalogne. Elles sont cotées de F (facile) à ED inf. (extrêmement difficile inférieur) et la qualité de l'équipement, le plus souvent correct, est bien signalée. En préliminaire, quelques pages sont consacrées à l'inventaire de l'indispensable matériel et aux méthodes de progression. Format 12,5x21 cm, 112 p. ▲

Médecin d'expé, survie au sommet

Emmanuel Cauchy, Éditions Glénat

Après Docteur Vertical, Emmanuel Cauchy, guide et médecin, nous entraîne en haute altitude pour des aventures médicales vécues un peu partout sur la planète, de l'altiplano bolivien aux Terres australes en passant par l'Himalaya... S'il faut se préparer plutôt à gérer les conséquences de l'hypoxie dans l'isolement et des situations délicates, il y a souvent d'autres péripéties à attendre lors des expéditions, de l'approche ou de la préparation. Moments cocasses ou situations désespérées, voici quelques histoires de milieux extrêmes et d'humanité, d'amour et de vie. Format 14x22,5 cm, 312 p. ▲



Hunza

Jean-Claude Legros, Éditions Glénat

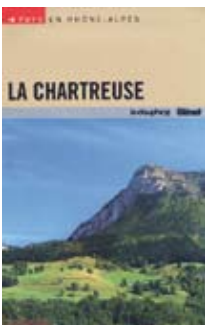
Un roman original qui se déroule dans une des régions les plus troublées de la planète : le pays Hunza, aux confins du Pakistan, tout près des frontières afghane et chinoise... Un couple d'alpinistes belges, habitués des hauts sommets du Karakorum, se lance à la recherche de deux amis disparus. Cette quête improbable vaut surtout pour l'évocation de ces vallées où le temps s'est arrêté, seulement animées par le passage de quelques convois furtifs dont on préfère ignorer le chargement. La vision de nos deux occidentaux est mise en parallèle avec celle, bien plus intéressante, d'un militaire pakistanais, issu des bidonvilles d'Islamabad, qui découvre la vie de ces montagnards et qui, séduit par tant de beauté et d'authenticité, finira par quitter l'armée et s'installer dans le dernier village de cette vallée interdite. Format 14x22,5 cm, 264 p. ▲ Par MR



La Chartreuse

Jean-Louis Roux, co-édition Éd. Glénat et Dauphiné Libéré

La Chartreuse, accompagnée du Viennois, du Pays-de-Gex et de la Maurienne, ouvre la nouvelle collection de guides Pays en Rhône-Alpes, destinée à faire (re)découvrir les pays de cette région, leurs paysages et les gens. Ils explorent l'histoire pour mieux comprendre le patrimoine. Avec un cahier pratique et des informations utiles, ils sont une invitation au voyage. Format 15x24 cm. 112 p. ▲



La Salamandre

Revue de nature bimestrielle

Le 10^e anniversaire de *La Petite Salamandre*, la revue des enfants curieux de nature, est l'occasion pour rappeler la version adaptée aux adultes qui en est, à sa 25^e année. Cette revue bimestrielle aborde de façon simple et instructive tous les sujets qui peuvent intéresser ou préoccuper les épris de nature, de flore et de faune ou d'environnement. Le numéro d'avril-mai 2009 était consacré à l'appel des pics, aux 9 espèces d'Europe. Le sujet est repris de façon plus ludique dans *La Petite Salamandre*. *La Salamandre*, BP 275, 25304 Pontarlier Cedex. Tél. 03.81.39.24.24. Courriel : contact@salamandre.net. Site : salamandre.net ▲



Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

randonnée

Responsable de l'activité : Martine Cante
tél. 01.47.91.54.97

Nouvelle organisatrice

Nous accueillons ces mois-ci Marie-Noëlle Barreteau qui organise depuis 2004 des randonnées avec le club des Champioux d'Argenteuil et entre amis. Marie-Noëlle a l'habitude de conduire des groupes en Ile-de-France, dans les régions limitrophes et en Auvergne.

Dimanche 2 août

• **LES VACANCES** // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Banlieue, 8h40 (à vérifier) pour La-Borne-Blanche. Retour de Orry-la-Ville-Coye : 18h environ. 23km. **M**. Carte 2412OT.

• **P DROMOMANES ET POÈTES** // Claude Amagat // Gare de l'Est Banlieue, 8h20 pour Nateuil-Saacy. Jouarre, Doue. Chacun peut dire un poème. Retour de Coulommiers (changement à Tournan) à Magenta : 19h33. 30km. **SO**. Cartes 2513E, 2514E.

Samedi 8 août

• **EN SUIVANT LA MAULDRE** // Annie Chevalier // Gare Montparnasse Banlieue, 8h40 à vérifier pour Villiers-Neauphle-Ponchartrain. Retour de Coignières : 18h env. 22/24km. **M**. Cartes 2215OT, 2114ET, 2214ET.

Dimanche 9 août

• **BLEAU AU FRAIS ET SANS BOSSES** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h05 pour Moret (A-R) (RdV à l'arrivée). Mare Marcou, le Montoir-de-Reclose. Retour : 18h43. 24km. **M**. Carte 2417OT.

• **RANDO AUTOUR DE LA SOLLE** // Louis Travers // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau-Avon (A-R). Tour Dennecourt, Rocher St-Germain, Mont Ussy. Retour : 18h env. 15km. **M**. Carte 2417 OT.

• **C'EST PAS LE TOUT MAIS QUAND Y FAUT Y FAUT !** // Jean-Luc Lombard // Gare de Lyon, 7h41 pour La Ferté-Alais. Retour de Bourron-Marlotte : 19h environ. 40km. **SP**.

Samedi 15 août

• **BALADE NOCTURNE : SEINE ET FORÊT** // Jean Moutarde, Xavier Langlois // Gare de Lyon, 18h43 (à vérifier) pour Bois-le-Roi (RdV à l'arrivée). On longe les bords de Seine pendant que la nuit descend, puis on entre en forêt pour profiter de l'ambiance nocturne. La frontale est obligatoire (vérification au départ). Abonnez-vous pour recevoir les horaires exacts. Retour de Fontainebleau-Avon : 00h13. 18km. **SO**.

Dimanche 16 août

• **BALADE DE L'ÉTÉ** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h24 pour Dourdan (A-R). Parcours vallonné. Retour : 18h00. 23km. **M**.

• **PLAINE ET FORÊT** // Michel Lohier // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h06 pour Vaumoise. Vez, Bonneuil-en-Valois, Retour de Villers-Coterêts : 17h53. 25km. **M**.

• **BOIS DE COLLINANCES** // Marylise Blanchet // Gare de l'Est Grandes Lignes, 8h52 pour Mareuil-sur-Ourcq. Ru d'Autheuil - Pont St-Nicolas. Retour de Crouy-sur-Ourcq : 18h08. 30km env. **SO**. Cartes 2512OT et 2513OT.

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.

Niveaux de randonnées en Ile-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)

• **P BOIS DU VEXIN** // Claude Amagat // Gare St-Lazare Banlieue, 7h57 (à vérifier) pour Chars (A-R). Seran, Villetertre. Retour : 18h25. 30km env. **SO**. Carte 2212/0.

Samedi 22 août

• **VILLAGES ET RIVIÈRES** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 7h06 pour Fontainebleau (A-R). Montigny-sur-Loing + plaine de Sorques + Thomery. Retour : 19h41. 43 à 46km. **SO+**.

Dimanche 23 août

• **ALLONS À LA FERME** // Gérard Corthier // Gare Montparnasse Banlieue, 8h58 (à vérifier) pour Villepreux (A-R) (RdV à l'arrivée). Chavenay, Davron. Retour : 18h selon la météo. 20km env. **F**.

• **EN PAYS HUREPOIX** // Claude Ramier // Gare de Lyon RER D, 8h42 pour Maisse (A-R) (RdV à l'arrivée). Le Grand-Frenneville, Valpuseaux. Retour : 18h36. 26km. **M+**. Carte 2316ET.

Dimanche 30 août

• **CANAL ET FORÊT** // Michel Lohier // Gare de l'Est Grandes Lignes, 8h52 pour La Ferté Milon (A-R). Mareuil-sur-Ourcq, Montigny-l'Allier, La-Ferté-Milon. Retour : 18h08. 25km. **M**.

• **SAINT-PIERRE AIGLE** // Marylise Blanchet // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h06 pour Longpont. Carrefours de Puiseux, des Joncs. Retour de Villers-Cotterets : 17h53. 28km env. **SO**. Carte 2512OT.

Samedi 5 septembre

• **LES CHARMES DISCRETS DU 14^E** // Martine Cante // RER B, RdV à l'arrivée à 14h pour Cité Universitaire (devant les guichets). Après-midi accessible à tous, sous le patronage de l'Office du mouvement sportif du 14^e. Retour de Mouton-Duvernet : 17h. 9km. **F**.

• **DOURDAN : ENTRE FORÊT ET PLAINE** // Annie Chevalier // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h24 à vérifier pour Dourdan (A-R). Retour : 18h env. 22/24km. **M**. Carte 2216ET.

Dimanche 6 septembre

• **UN MÉANDRE DE LA MARNE** // Michel Lohier // Gare de l'Est Banlieue, 8h20 pour La Ferté-sous-Jouarre (A-R). Lusigny, Mery-sur-Marne. Retour : 18h08. 26km. **M**.

• **TRAVERSÉE DE LYONNE-AU-LOING** // Chantal De Fouquet // Gare de Lyon, 8h35 pour Villeneuve-la-Guyard (RdV à l'arrivée). Rivières, champs et bois. Retour de Nemours vers 18h, en fonction de la météo. 29km. **SO**.



• **PERLIMPINPIN ET LES NOUGATS AGILES** // Jean Dunaux // Gare Montparnasse Banlieue, 9h34 (à vérifier) pour Gazeran. Retour de Maintenon : 18h34. 30km env. **SO**. Cartes 2115E, 2115O.

Samedi 12 septembre

• **BELLES PLATIÈRES** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon RER D, 7h41 pour Boutigny. Coquibus + Trois Pignons + Apremont. Retour de Bois-le-Roi : 19h13. 39 à 42km. **SO+**.

Dimanche 13 septembre

• **ENTRE ESSONNE ET ÉCOLE** // Alfred Wohlgroth // Gare de Lyon RER D, 7h41 pour Maisse. Milly-la-Forêt, château du XV^e, chapelle Jean Cocteau, halles du XV^e. Courances, château du XVII^e au magnifique parc de 10 pièces d'eau (visite 9 euros). Retour de Boutigny-sur-Essonne : 20h36. 23km. **M**. Carte 2316ET.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Randonnées de week-end et plusieurs jours (*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
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.
8 au 10 août	Xavier Langlois	SO ▲▲	09-RW101	Sur la trace des ours	5 mai
8 au 11 août	Céline Falissard	SO ▲▲	09-RW106	Le massif des Écrins, de Fournel au Valgaudemar	26 mai
13 au 26 août	Michel Durand-Gasselín	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
29-30 août	Jean-François Meslin, Martine Cante	SO ▲▲	09-RW103	Les lacs des Sept-Laux	2 juin
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
4 au 6 septembre	Joël Lelièvre, Monique Noget	M ▲	09-RW104	Week-end à Cabourg	5 juin
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
5 au 14 septembre	Alain Changenet	M ▲▲	09-RW107	Le tour du Mont-Blanc	9 juin
12-13 septembre	Luc Bonnard	M+	09-RW99	Forêt de St-Gobain et château de Coucy	16 juil.
12-13 septembre	Claude Ramier	M	09-RW105	En Argonne	19 juin
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.
19 au 21 septembre	Luc Mériaux	SO ▲	09-RW102	Ben-Hur, la chèvre et les Espagnols (Crozon)	16 juil.
26-27 septembre	Pascal Baud	M	09-RC13	Le Rendez-vous d'automne en rando-camping	23 juin
3-4 octobre	Jean-Marc Thomas	M+ ▲▲	10-RW03	Mélèzes d'automne en Queyras	23 juin
3-4 octobre	Laurent Métivier	M+ ▲▲	10-RW04	L'envers des Aiguilles Rouges	7 juil.
10-11 octobre	Bernadette Parmain	SO ▲▲	10-RW02	La montagne en habits dorés (Massif du Taillefer)	9 juil.
17-18 octobre	Michel Delapierre	M ▲	10-RW05	L'Yonne et ses vallons	2 juil.
24 au 26 octobre	Jean-Charles Ricaud	M+ ▲▲▲	10-RW06	Crapahut automnal en Diois	16 juil.
24 au 29 octobre	Bernadette Parmain	SO ▲▲	10-RW01	Mélèzes suisses	21 juil.
25 au 31 octobre	Jean-Claude Duchemin	M+ ▲▲	10-RW07	Haute-Provence	21 juil.
26 au 31 octobre	François Degoul	M ▲▲▲	10-RW08	Calanques et collines de Marseille	23 juin
7 au 11 novembre	Michel Lohier	M ▲▲	10-RW10	Randonnée des Pignes en Haute-Provence	17 juil.
7 au 11 novembre	Adrien Autret, Dominique Renaut	M+	10-RW09	Curés, châteaux et chasse au trésor chez les Cathares	15 juil.
26-27 décembre	Pascal Baud	F	10-RC01	L'ultime RC de l'année, 2 ^e édition	22 déc.

(*) 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 Ile-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.
• **Les « niveaux »** sont explicités dans la revue *Glace et Sentiers* et sur le site Internet www.clubalpin-idf.com

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

• **THOMERY, MORET-LES-SABLONS** // Louis Travers // Gare de Lyon, 8h35 pour Thomery (RdV à l'arrivée). Rocher brûlé, les Étroitures. Retour de Moret Veneux-les-Sablons : 18h environ. 15km. **M**. Carte 2417OT.

• **UN BEAU CHÂTEAU FORT** // Jean-Claude Duchemin // Gare de l'Est Banlieue, 7h45 pour Verneuil-l'Étang. Fief des Époisses, Champeaux, Blandy-les-Tours. Retour de Melun à Gare de Lyon : 17h41. 28km. **M+**. Cartes 2416E et 2415E.



activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

28^e Rendez-vous d'Automne Dimanche 27 septembre

Notre traditionnel *Rendez-vous d'Automne* sera cette année exceptionnellement jumelé avec la journée nationale «*Que la montagne est belle*» et ouvert à tous. Tous les groupes se retrouveront à la pause de midi en forêt de Fontainebleau, au parking du cabaret Masson, à l'extrémité est du Rocher St-Germain.

L'habituel tonneau sera présent et la convivialité au rendez-vous. Ce sera l'occasion de retrouver vos organisateurs préférés et de découvrir les autres activités du club et même d'autres clubs d'Ile de France. La randonnée-camping RC13 de Pascal Baud se joindra à ce rassemblement.

• **DE HERICY À FONTAINEBLEAU** // **Bernard Fontaine** // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Héricy (changement à Melun). Bords de la Seine, puis tour Denécourt, Cabaret Masson, Mont Chauvet. Retour de Fontainebleau : 18h11. 10km le matin, 10km l'après-midi. **F**. Carte 2417OT.

• **UNE (NOUVELLE) RAISON D'ALLER À BLEAU** // **Gilles Montigny** // Gare de Lyon, 9h05 pour Bois-le-Roi (A-R). Retour : 17h30. 9km (matin) + 9km (après-midi). **F**. Carte 2417OT.

• **DES FONTAINES AVANT LE TONNEAU** // **Monique Noget** // Gare de Lyon, 8h35 pour Fontainebleau. Retour de Bois-le-Roi : 18h env. 12km + 10km. **M**. Carte 2417OT.

• **DES ROCHERS À LA SEINE** // **Michel Delapierre** // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau (A-R). Matin : rochers du mont Ussy. Hauteurs de la Solle. Après midi : Rocher Cassepot, bords de Seine. Retour : 18h40. 10km (matin) + 15km (après-midi). **M**.

• **RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE** // **Alfred Wohlgroth** // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Fontainebleau-Avon. Rocher Cassepot, mare aux Évées. Retour de Bois-le-Roi : 17h11. 9km (matin) + 9km (après-midi). **M**. Carte 2417OT.



• **DESSINONS LA FORÊT (29)** // **Maxime Fulchiron** // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau. Les arbres de la forêt. Retour de Bois-le-Roi : 18h40. 9km (matin) + 9km (après midi). **M**.

• **C'EST MA PREMIÈRE !** // **Marie-Noëlle Barreteau** // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau (arrêt en forêt). Retour de Bois-le-Roi : 17h30. 10km + 12km. **M**.

• **DE PLUS EN PLUS FORT** // **Chantal De Fouquet** // Gare de Lyon, 10h35 pour Fontainebleau (A-R) (RdV à l'arrivée). Le matin environ 5,5km en moyen et l'après-midi environ 15km en **M+** à **SO**. Retour : 18h env. 20km env.

• **SENTIERS ET ROCHERS** // **Gérard Corthier** // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Fontainebleau (A-R). Possibilité de faire de l'orientation : apporter boussole et GPS. Retour : 18h env. 10km + 10km.

• **RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE** // **Claude Ramier** // Gare de Lyon, 8h35 pour Fontainebleau (A-R) (RdV à l'arrivée). Sentiers bleus et rochers autour de Fontainebleau. Retour : 18h36. 12+14km. **M+**. Carte 2417OT.



• **AU SAINT-GERMAIN, ON MET LES MAINS** // **François Degoul** // Gare de Lyon, 8h35 (à vérifier) pour Fontainebleau (A-R). Bon rythme le matin, plus cool l'après-midi. Retour : 18h11. 16km le matin, 12km l'après-midi. **SO**. Carte 2417OT.

• **PAR MONTS ET PAR BLEAU** // **Adrien Autret** // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau (arrêt en Forêt). Retour de Bois-le-Roi : 18h30. 28km. **SO+**.



Samedi 19 septembre

• **CARRIÈRE DE GRÈS EN ACTIVITÉ** // **Jean Moutarde** // Gare de Lyon RER D, 8h41 (à vérifier) pour la Ferté-Alais. Bois de Guigneville, Moigny/École, Moulin des Noues. Retour de Boutigny/Essonne : 18h env. 22km env. **M**. Carte 2316ET.

• **BRAME DU CERF (18^e ÉDITION)** // **Didier Roger** // Gare du Nord Grandes Lignes, 21h34 le samedi soir pour Chantilly. Infos détaillées dans l'espace membre. Retour de Orry-la-Ville vers 7h le dimanche matin. 15 à 25km. **M+**.

Dimanche 20 septembre

• **SORTIE ACCUEIL** // **Gérard Corthier, Martine Cante** // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau (A-R). Pensez à apporter votre carte du Caf pour les adhérents. Pour les autres, des adhésions temporaires seront délivrées sur place (4 euros). Visite possible du château de Fontainebleau en profitant de la journée du patrimoine. Retour : 18h env. 20km env. **M**.

• **JOURNÉE DU PATRIMOINE : « L'AIGLE DE MEAUX »** // **Marylise Blanchet** // Gare de l'Est Banlieue, 9h pour Meaux. Matin : visite de l'ancien palais épiscopal, musée consacré à Bossuet et musée des Beaux-Arts (collection du XV au XVII^e siècle). Après-midi : 20km en **SO**, aqueduc de la Dhuis. Retour de Trilport : 18h08. 20km env. **SO**. Cartes 2513OT, 2514O.



• **IL MANQUE 100 MÈTRES** // **Hervé Baylot** // Gare Montparnasse Banlieue, 8h28 (à vérifier) pour Coignières (RdV à l'arrivée). St-Rémy-l'Honoré, Les-Mesnuls, Les étangs de Hollande. Retour de Le-Perray-en-Yvelines : 18h30. 29,9km. **SO**. Carte 2215OT.

• **ÇA LE FAIT !** // **Jean Dunaux** // Gare St-Lazare Grandes Lignes, 8h20 (à vérifier) pour Vernon. Retour de Mantes-la-Jolie : 18h40. 35km env. **SO+**. Cartes 2113O, 2113E.

Mercredi 23 septembre

• **TAVERNY** // **Pierre Marc Genty** // Gare du Nord Banlieue, 8h50 pour Taverny (A-R). Retour : 18h env. 18km. **F**.

• **UNE AUTRE IDÉE DE PIERRE** // **Alain Changenet** // RER A, 9h pour Chatou (RdV à l'arrivée). La Seine d'une rive et de l'autre, par Maisons-Lafitte. Retour de St-Germain-en-Laye : 18h environ. 21km. **M**. Carte 2214ET.

Mercredi 30 septembre

• **DOURDAN** // **Pierre Marc Genty** // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h24 pour Dourdan (A-R). Retour : 18h env. 18km. **F**.

Samedi 3 octobre

• **RANDO CONCERT À ROYAUMONT** // **Éliane Benaise** // Gare du Nord Banlieue, 8h51 (à vérifier) pour Presles-Courcelles. Rando en forêt de Carnelle. Concert à 16h : Parcours croisés de Wilhelm à J. Sébastien Bach. Clavecin et piano. Coût 18 euros. Inscription obligatoire avant le 26/9 au 01.42.22.20.70. Fiche technique disponible au secrétariat. Retour de Viarmes : 20h30. 20km env. **F**. Carte 2313OT. ▲

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 ».

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

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.

Samedi 29 août

• SAULGES // Bernard Salmon, Pablo Blanco // Sortie falaise.

Un débutant accepté. Covoiturage, contacter Bernard au 06.73.89.07.14 entre 19 et 21h.

Samedi 12 septembre

• CORMOT // Pablo Blanco // Sortie Falaise. Grimpeurs autonomes. Covoiturage, contacter Pablo au 06.77.06.42.69 entre 19 et 21h

Samedi 26 septembre

• VAL SAINT-MARTIN // Bernard Salmon, Pablo Blanco // Sortie Falaise. Un débutant accepté. Covoiturage, contacter Bernard au 06.73.89.07.14 entre 19 et 21h.

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 :

05/08 // GRANDE MONTAGNE

12/08 // CUVIER

19/08 // ROCHER GUICHOT

26/08 // ROCHER DES POTÊTS

02/09 // FRANCHARD CUISINIÈRE

09/09 // VALLÉE DE LA MÉE

16/09 // ROCHER CANON

23/09 // 91.1

30/09 // 95.2

07/10 // BEAUVAIS TÉLÉGRAPHE

14/10 // CUL DE CHIEN

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

Week-end

Des sorties vous sont proposées sur le site Internet du Caf via l'espace membre.

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-

ROCHEREAU. Devant la gare du RER.

TOUS LES AUTRES RER. Sur le quai de départ.

La carte de Bleau IGN Top 25 2417OT

est en vente au Club au prix de 8,65 euros.

Falaise

Responsable de l'activité :

Toufik Tabti, tél. 06.23.90.51.93

toufik.tabti@faurecia.com

5-6/09 // SAFFRES // Franck Delalande

12-13/09 // COMBES DU DIJONNAIS // Anne-Marie Corvée

19-20/09 // CORMOT // Anne-Marie Corvée

et Franck Delalande

26-27/09 // HAUTEROCHES // 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 : www.clubalpin-idf.com

Les sorties organisées en Bourgogne sont particulièrement adaptées aux nouveaux inscrits et aux débutants. Le but



Cycle d'initiation à l'escalade

La forêt de Fontainebleau est le plus beau site d'escalade sur blocs connu sur cette planète et nous y organisons chaque année deux sessions d'initiation, à l'automne et au printemps. Vous pourrez y acquérir un excellent niveau technique et aborder ensuite l'escalade en falaise, puis la montagne. Nous vous attendons nombreux pour quelques dimanches en forêt, loin du bruit et de la ville.

ORGANISATION DU CIE

Le cycle comprend 7 dimanches à Fontainebleau et un week-end en falaise.

• 7 départs en car de la place Denfert-Rochereau à 8h30 (RdV à 8h15).

• 1 week-end en falaise en voiture individuelle.

Un moniteur bénévole encadre chaque groupe de 4 à 5 participants dont il assure la progression pendant toute la durée du stage.

INDISPENSABLE DANS VOTRE SAC

• Les chaussons d'escalade (une taille bien ajustée)

• Des vêtements amples : un pantalon trop serré entrave les mouvements. De quoi se protéger de la pluie (et du soleil).

• Une nourriture saine et abondante. Nous prendront le temps de nous restaurer.

• Pour une bonne adhérence sur le rocher, il faut avoir des semelles propres, alors pensez au chiffon ou, mieux, au tapis.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font au secrétariat

• Date limite d'inscription : 1 semaine avant le début du cycle.

• Coût du cycle : 130 euros comprenant l'inscription et les sorties en car. Sortie falaise en sus.

• Il est rappelé que l'inscription est exclusivement personnelle.

Le cycle d'automne commence fin septembre. Inscriptions dès le 1^{er} août à l'accueil ! Nous vous attendons !

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France



sera d'acquérir 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 covoiturage. Participants avec ou sans voiture, contactez Alfred Lanot pour l'organisation de cette sortie.

Dimanche 13 septembre

• 91.1 ET CUL DE CHIEN // Christian Bonnet

Dimanche 20 septembre

• ESCALADE À SAINT-MAXIMIN (60) // Alfred Lanot // Départ à 9h, contactez Alfred Lanot pour l'organisation du covoiturage.

Dimanche 27 septembre

• QUE LA MONTAGNE EST BELLE ! // Christian Bonnet // Le groupe escalade seniors participera aux activités de cette journée. ▲

spéléologie

Spéléo-Club de Paris (SCP)

Groupe spéléologique du Caf d'Ile-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.

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

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'Ile-de-France peuvent participer à nos sorties aux mêmes conditions.

Pour les membres des autres Caf, voir les conditions spécifiques au secrétariat.

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).

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 est 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 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 VALLONNET** // 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

Samedi 19 - dimanche 20 septembre

LES ARAVIS (inscriptions à partir du 4/09)

Prix du car 110 euros

• **GRANDES VOIES AUTOUR DE GRAMUSSET** // Mathieu Rapin, Michel Tendil, Nicolas Chamoux, Touwfik Tabti // **TD.** // 09-ALP34

• **VOIES DE ROCHER AU COL DE LA COLOMBIÈRE - JALLOUVRE, POINTE DU MIDI** // Frédéric Beyaert, Jean-Pierre Mazier, Marie-Line Lacroix, Patrick Preux, Paul Hartemann, Rémi Mongabure, Xavier Goguelat-Harasse // **D.** // 09-ALP35

• **ARÊTE NE DE LA POINTE PERCÉE** // Jean Potié // **AD+.** // 09-ALP43

• **SORTIE AUTONOMES** // **Tous niveaux** // 09-ALP45

Samedi 3 au lundi 5 octobre

• **LE GRÈS ARMORICAIN - VOIES DE ROCHER À PENHIR** // Frédéric Beyaert, Jean-Pierre Mazier, Mathieu Rapin, Patrick Preux, Rémi Mongabure, Xavier Goguelat-Harasse // **AD à TD.** 12 places. Gîte ou camping. 11,50 euros // 10-ALP01 ▲

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

destinations lointaines

Samedi 3 au samedi 31 octobre

• **CAMP DE BASE DU KANCHENJUNGA** // Roger Magaut // Hébergement : hôtels et tentes. Engagement physique : soutenu à très soutenu. Participation aux frais : 2800 à 3000 euros (à confirmer). Nb places : 11 // 10-NEP02

Dimanche 18 octobre au dimanche 15 novembre

• **NÉPAL (KHUMBU) : ASCENSION DU PACHERMO (6273 M), HAUTS COLS DE L'OUEST ET CB DE L'EVEREST** // Gilles Caldor // Hébergement : camping et hôtels. Engagement physique : soutenu. Participation aux frais : 2870 euros (à confirmer suivant la taille du groupe, contacter le responsable). Nb places : 9 // 10-NEP01 ▲



Gîtes d'étapes et refuges

4000 hébergements pour vos randonnées et vos escapades en montagne.

En version imprimable à partir de :

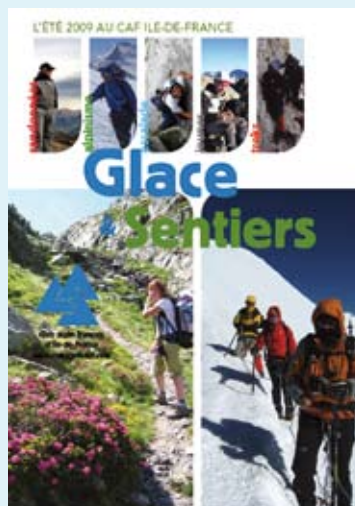
www.gites-refuges.com

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



photo : Mouwret



Le programme des activités estivales 2009 (jusqu'à début octobre) est présenté dans la brochure *Glace et Sentiers* disponible au club.

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