

trekking  
**Garwhal, les sources du Gange**

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

avril mai 2010 // numéro 203 // 5 euros

Dans le Dammastock  
ski de montagne

museum d'histoire naturelle  
**Quoi de neuf au Museum ?**

écologie  
**Pour une gestion  
environnementale des refuges**

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

## Chers lecteurs et potentiels rédacteurs

Votre avis nous intéresse et votre collaboration aussi.

Textes, topos, anecdotes, dessins humoristiques, souvenirs, réflexions... n'hésitez pas à transmettre votre contribution à la rédaction de Paris Cham'.

Rappel des dates limites d'envoi :

1<sup>er</sup> avril pour le n° 204 couvrant la période juin-juillet.

1<sup>er</sup> juin pour le n° 205 couvrant la période août-septembre et ainsi de suite tous les 2 mois...

Contact et renseignements :

[mylene@clubalpin-idf.com](mailto:mylene@clubalpin-idf.com)

ou 06.86.75.50.94 ▲



photo de une : le Shivering, sommet roi de la région du Garwhal, en Inde (Gilles Caldor).

## Le Club a besoin de vous !

Comme vous le savez l'accueil du public dans les locaux du club rue Boissonade est assuré par des adhérents qui donnent bénévolement de leur temps.

Cette solution fut proposée à l'origine par plusieurs adhérentes désirant s'impliquer fortement dans la vie du club. Avec le temps cette solution s'est imposée comme un plus dans la relation du club avec ses adhérents. En effet ces bénévoles qui pratiquent les activités et participent aux sorties organisées par le Club sont particulièrement bien placées pour renseigner les adhérents et les futurs adhérents et leur communiquer leur passion pour la montagne.

Nous souhaitons pouvoir pérenniser cette formule et nous avons besoin pour cela de renforcer et renouveler l'équipe des 4 bénévoles qui assurent actuellement cette mission.

Si vous êtes attachés au club alpin, si vous avez le goût de la relation avec les autres, si vous avez envie de contribuer à la vie du club et vous êtes disposés à consacrer régulièrement un peu de votre temps à cela alors **rejoignez nous !**

**Pour tout renseignement passez à l'accueil rue Boissonade ou prenez rendez-vous au club pour en discuter. À bientôt.**

▲ **Le secrétaire général**

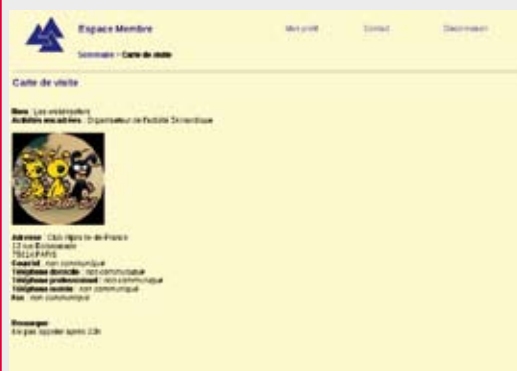
NB : pour des activités de comptabilité et d'exploitation informatique, le club recherche aussi des personnes qui disposeraient d'un peu de temps pour s'y consacrer.

## Le Coin des webmasters [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

### ● Comment joindre un encadrant du Club ?

Vous voulez lui demander des renseignements sur sa prochaine sortie, lui envoyer un petit mot, retrouver une bonne adresse...

• Tout d'abord le KiFaiKoi : même sans vous connecter dans l'espace membre, vous pouvez lui envoyer un message. La petite loupe à côté du nom de l'encadrant vous donne directement accès au KiFaiKoi de l'encadrant et ensuite, en cliquant sur la petite enveloppe, en haut à droite, vous pouvez lui écrire votre message. Vous pouvez filtrer l'affichage du KiFaiKoi par activité pour n'obtenir que les encadrants d'une activité donnée.



• La carte de visite de l'encadrant : c'est nouveau, ça vient de sortir ! Chaque encadrant du Club a la possibilité de donner davantage d'informations sur lui, réservées aux adhérents du Club, par contre. Numéro de téléphone, personnel ou mobile, adresse etc. ainsi qu'un message personnalisé à destination des adhérents. Ce service par défaut ne contient que la photo de l'encadrant (celle de son profil s'il en a mise une). On y accède également par le KiFaiKoi. Cliquez sur l'icône en forme de carte de visite, à côté de l'enveloppe. Il faudra alors vous connecter à l'espace membre pour accéder aux informations. Bien sûr ce service n'est pas accessible pour les encadrants qui ne l'ont pas personnalisé.

• Et pour joindre un encadrant qui n'est pas dans la liste et qui n'a pas de loupe ? Ceux-là n'ont pas d'accès par messagerie et ne sont pas dans l'espace membre, adressez-vous alors au secrétariat du Club pour les contacter ou écrivez au Club qui transmettra. ▲

L'équipe des webmasters  
[www.clubalpin-idf.com](http://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 Boissonade 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](http://www.clubalpin-idf.com) // Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto: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 : le samedi 3 avril, le samedi 24 avril, le samedi 1<sup>er</sup> mai ; du samedi 8 mai au jeudi 13 mai, samedi 22 mai.

Horaires d'ouverture semaine du 20 au 23 avril : permanence de 16h à 18h uniquement.

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 203

## Paris Chamonix

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

Directeur de la publication :  
Claude Boitard.

Responsable de la  
rédaction :

Monique Rebiffé.

Secrétaire de rédaction-  
maquettiste :

Hervé Brezot.

Comité de rédaction :

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

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

Abonnement  
pour 6 numéros (1 an)  
Membres du Caf IdF :  
15 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 : avril 2010  
CPPAP n° 0114 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



L'arête nord du Galenstock,  
dans le massif  
du Dammastock en Suisse.  
(photo : François Renard)

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

page 6 // Trekking GARWHAL, LES SOURCES DU GANGE

page 10 // Ski de montagne DANS LE DAMMASTOCK

page 13 // Écologie POUR UNE GESTION ENVIRONNEMENTALE DES REFUGES

page 14 // Museum d'Histoire Naturelle QUOI DE NEUF AU MUSEUM ?

page 15 // Chronique des livres et du multimédia

page 16 // Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France



### «L'euphorie des cimes» d'Anne Laure Boch

(chronique dans  
Paris Chamonix n°199)

est en vente au Club au prix de 8 euros.



### est paru !

Le programme des activités estivales 2010  
est présenté dans la brochure  
**Glace et Sentiers**  
disponible au Club.

par Annick Mouraret

« Protéger la biodiversité c'est protéger les conditions même de notre existence, le vivant s'adapte, dure et survit parce qu'il est divers. » Museum d'Histoire Naturelle

## Randonnée des trois châteaux

Elle aura lieu le dimanche 11 avril, avec la remise en service des navettes touristiques desservant depuis Melun les châteaux de Blandy-les-Tours et Vaux-le-Vicomte. La randonnée (10 000 participants en 2009 !) a été modifiée, avec 2 départs mais une arrivée commune à Blandy (animations et produits du terroir, visite du château...).

**FONTAINEBLEAU/BLANDY-LES-TOURS**, 42 km, départ 7h30 devant les grilles du château ou 27 km, départ 9h de la base de loisirs UCPA de Bois-le-Roi. Les nouveautés sont un parcours dans le parc du château des Dames à Châtelet-en-Brie et la suppression du passage à Vaux-le-Vicomte.

**MELUN/BLANDY-LES-TOURS**, 18 km. Départ de la médiathèque à 13h30 (transfert en navette depuis la gare).

▲ Informations : Comité départemental du tourisme, 11 rue Royale 77300 Fontainebleau. Tél. 01.60.39.60.39. Site : [www.tourisme77.fr](http://www.tourisme77.fr)



Château Blandy-les-Tours (photo : CG 77)

## La biodiversité

Le Museum d'Histoire Naturelle organise une série de manifestations dans le cadre de l'année de la biodiversité, qu'il définit ainsi :

« C'est le tissu du vivant sur terre, c'est-à-dire tous les organismes existants ou ayant existé et les relations qu'ils entretiennent entre eux et avec leur milieu. La diversité des écosystèmes, des espèces et la diversité génétique au sein des espèces et leur interdépendance, c'est la nature dans sa complexité, son incessante dynamique et sa beauté. Depuis le Sommet de la Terre de Rio en 1992, la biodiversité est reconnue comme héritage commun de l'humanité. Lors du sommet mondial sur le développement durable de Johannesburg de 2002, l'engagement a été pris de stopper l'érosion de la biodiversité. La biodiversité est aujourd'hui une préoccupation planétaire, 2010 l'Année internationale de la Biodiversité se déroule sous l'égide de l'Organisation des Nations Unies ». ▲



## Quoi de neuf au Museum

Voir page 14. ▲

## Tour des Annapurnas, un trek qui rétrécit

Au Népal, des pistes grignotent peu à peu des sentiers : elles s'y superposent ou les doublent. Ainsi des tronçons d'itinéraires perdent de leur intérêt, sauf si l'on veut gagner du temps sur des circuits jugés longs ou s'affranchir des aléas qui touchent beaucoup de liaisons aériennes intérieures. Donc, avantages et inconvénients : le Tour des Annapurnas en est le meilleur exemple.

À l'est, dans la vallée de la Marsyangdi, au-delà de Besi Sahar, le « start point » habituel, la piste atteint Syangye (2 ou 3 étapes en moins). À l'ouest, dans la Kali Gandaki, on peut être véhiculé de Muktinah à Jomosom (1 étape à pied), mais la piste continue bien au-delà jusqu'à Tatopani (3 étapes) et enfin à Beni où elle rejoint une route vers Pokhara. À noter que de Tatopani l'itinéraire authentique du Tour est intact. Trekkeurs, consolez-vous : le Thorong Pass (5416 m) est encore réservé aux marcheurs pour longtemps ! ▲



Terrasses de sarrasin dans la Kali Gandaki (photo : Mouraret)

## L'écologie

« L'écologie se définit comme la science des interdépendances entre les êtres vivants résultant des relations qu'ils entretiennent entre eux : relations antagonistes dans la compétition pour la nourriture, le territoire, le partenaire sexuel ; mais relations amicales comme dans le vaste monde des symbioses, du mutualisme et du commensalisme où la nourriture est judicieusement partagée. » ▲ J.M. Pelt (La raison du plus faible).

## Gandhâra vu de Chine

Après l'Himalaya, le musée Guimet nous achemine vers la Chine : Pakistan, Taklamakan, route de la soie-route de la foi... au travers de conférences, de films, de concerts, des danses jusqu'en juin 2010. ▲ Auditorium Guimet, 6 place d'Iéna 75116 Paris. Tél. 01.40.73.88.18. Courriel : [auditorium@guimet.fr](mailto:auditorium@guimet.fr)

## Le Tour des Coulmes

Voici un petit tour de pays peu connu, au nord-ouest du Vercors, réalisable en 2 ou 3 jours à pied d'avril à octobre selon l'enneigement ou en raquettes l'hiver. C'est une variante de la Grande Traversée du Vercors (GR 9), avec 3 portes d'entrée : Malleval, Rencurel et Presles où l'on trouve plusieurs hébergements. Le Tour des Coulmes, totalisant 38 km entre 850 m et 1350 m d'altitude, pour une dénivellée de 1100 m environ, s'adresse à tous ceux qui apprécient ses belles forêts de hêtres. ▲ Il est entièrement décrit dans le topo FFR réf 904 : Tours et traversées du Vercors (3<sup>e</sup> éd. mai 2009).

## l'écho des sentiers et de l'environnement

### Quelques chiffres

- 28 kg de Déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), c'est ce que chaque Français produisait en 2007... la quantité augmente de 4% par an.
- 700 000 km<sup>2</sup> de forêt, c'est ce qu'a perdu le Brésil en 90 ans.
- 57% de la production agricole dans le monde va aux animaux.
- 220 000 espèces d'herbes et 50 000 espèces d'arbres (le plus souvent tropicaux) : c'est le bilan planétaire approximatif. ▲

### L'abeille, sentinelle de l'environnement

Lancé en décembre 2005, « L'abeille, sentinelle de l'environnement » est un programme national de sensibilisation et d'information sur sa sauvegarde et la préservation de la biodiversité végétale. Les abeilles contribuent à la pollinisation de 80% des espèces de plantes à fleurs et à fruits de notre planète, soit plus de 200 000 espèces et jouent ainsi un rôle essentiel dans le maintien de notre biodiversité. Selon l'Inra, 35% de notre alimentation et 65% de sa diversité dépendent de la pollinisation par les abeilles, qui connaissent aujourd'hui un taux de mortalité de 30%. Leur sauvegarde revêt pour l'Union nationale de l'apiculture française, un enjeu stratégique environnemental et économique qui va bien au-delà du monde des apiculteurs. ▲

## topos

### Librairie Gaïa-store

C'est une librairie spécialisée dans le voyage et l'aventure, très riche en cartes, guides, topos du monde entier, souvent difficiles à trouver. Un Road book Café avec accès Internet et des soirées à thème, permettent de préparer des voyages. De plus, un rayon équipement répond aux besoins du camping confortable et du bivouac le plus rude. ▲ Gaïa-store, 6 rue d'Alsace 38000 Grenoble. Tél.04.76.86.86.96. Gaïa-store.com et comptoir@gai-a-store.com

### nouveautés

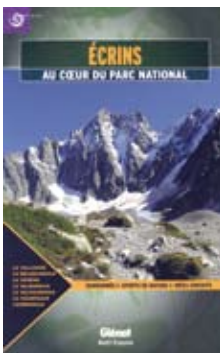
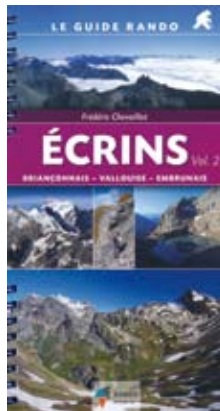
#### Écrins, au cœur du Parc national

Arielle et Jean-Marc Roux, Glénat Multi-évasion, 1<sup>ère</sup> éd. juin 2009.

Une cinquantaine de balades et randonnées pédestres plus leurs variantes, à la journée, pour tous les goûts et niveaux, des encadrés thématiques et d'autres suggestions d'itinéraires en WE ou sur plusieurs jours. Les grands cadres s'appellent : Vallouise, Briançonnais, Vénéon, Valbonnais, Valgaudemar, Champsaur, Embrunais. Des informations « sports et loisirs nature » indiquent les activités autorisées, avec les adresses utiles. Un guide utile pour diversifier des itinéraires classiques. ▲

## Agenda

- **Jusqu'au 6 mars 2011. Dans le sillage des requins**, exposition à l'aquarium de la Porte Dorée, sauf le lundi, 10h-17h15 (19h WE et fériés). Tél. 01.53.59.58.60 (voir p.14).
- **10-18 avril. Festival de l'Oiseau et de la nature**, en Baie de Somme, Abbeville : cinéma, expositions, sorties nature... Tél. 03.22.24.02.02. Site : [www.festival-oiseau-nature.com](http://www.festival-oiseau-nature.com)
- **11 avril. Randonnée des Trois Châteaux**. Voir ci-contre.
- **14 avril-14 février 2011. Dans l'ombre des Dinosaurés**, exposition, Grande galerie de l'Évolution du Museum (voir p.14).
- **9 mai. 28<sup>e</sup> marche de la Bièvre**. 3 départs : 50 km à 0h de Paris-N-D ; 32 km à 3h30 de Massy gare SNCF/RER C ; 22 km à 8h d'Igny école Languevin Wallon. Arrivées à Jouy-en-Josas, école Émile Mousseau. Infos et inscriptions : [marche@bièvre.org](mailto:marche@bièvre.org) et Tél. 01.64.46.32.88.
- **22-23 mai. Fête de la nature en Ile-de-France**.
- **22 mai. Journée mondiale de la biodiversité**. Au Jardin des Plantes, une trentaine de stands, animations, rencontres avec des scientifiques, films...



### Écrins, Briançonnais-Vallouise-Embrunais

Vol.2. Frédéric Chevillot, Rando éditions, 1<sup>ère</sup> éd. juillet 2009.

Voici 57 destinations, soit 13 randonnées autour de Briançon, 24 autour de Vallouise et 20 autour d'Embrun, donc entre le col du Lautaret, près de la Barre des Écrins jusqu'au lac de Serre Ponçon. Ce sont souvent des itinéraires vraiment montagnards en direction de sommets et lacs accessibles aux marcheurs qui connaissent bien leurs capacités (Pas et pic de la Cavale, Grand Pinier, Tête de Vautisse, Pic est du Combeynot...). ▲ Pour mémoire, le volume 1, Valbonnais-Valgaudemar-Champsaur, était paru en 2007 dans la même collection « Guide rando » (à spirale).

### Le Trek du Mont-Blanc

Alain Doucé, Rando éditions, 1<sup>ère</sup> éd. mai 2009.

C'est un tour du Mont-Blanc présenté en 11 étapes. Il existe beaucoup de variantes au classique TMB, « des pas de côté possibles » dit l'auteur. Celui-ci s'adresse à des randonneurs avertis, expérimentés et en très bonne forme, car il est plus accidenté, davantage en altitude, par des crêtes, sommets, glaciers, d'où peut-être son appellation Trek. À vous de juger. Au départ de Saint-Gervais, les étapes proposées sont souvent en refuge : refuges de Porcherey, de la Balme, Robert-Blanc, Col Chécrouit, Walter-Bonatti, Cabanes de la Léchère et d'Orny (2831m), Relais d'Arpette, refuges du Tour, de Belachat. Cela représente de bons horaires (étapes de 5h30 à 8h50 dit le topo), des dénivelées à ne pas négliger (800 à 1800 m par jour en montée et 400 à 2155 m en descente). Les cartes sont indispensables en complément des schémas et descriptions du guide, d'autant plus que seul l'hébergement-étape est documenté. En résumé, un tour du Mont Blanc autre, revigoré et plus montagnard. ▲

# Garwhal

## Les sources du Gange

texte et photos :  
Gilles Caldor

Ce trek 2009 au Garwhal, à défaut d'avoir été éreintant physiquement, l'aura été nerveusement ! À l'origine, un changement de programme imprévu et imposé par les autorités indiennes.

Celles-ci usant à l'extrême du principe de précaution, décidèrent de fermer le secteur que nous convoitions, et pour lequel des autorisations de trek avaient été demandées 6 mois à l'avance par mon correspondant de Delhi. Faisant fi de tous les groupes de trekkers qui venaient pour le même motif, c'est à dire marcher de Gangotri à Badrinath en franchissant le col du Kalindi et en faisant l'ascension au passage du pic du même nom, les chefs locaux en décidèrent autrement ; comme il y eu plusieurs accidents mortels en 2008 et un MAM (mal des montagnes) qui fut fatale en 2009 dans cette vallée, celle-ci devait être fermée. Après cela, à charge pour les guides et organisateurs de trek de trouver des solutions...

Et trouver dans les 48h un programme de remplacement qui contienne les mêmes ingrédients,

à savoir: une traversée qui se fasse dans le même nombre de jours ou presque – afin de ne pas revenir par le même chemin – un environnement glaciaire et l'ascension d'un 6000, cela tient de la mission impossible. En effet l'Himalaya n'est pas les Alpes, les sentiers y sont beaucoup plus rares, les routes d'accès aux vallées aussi et les temps de déplacement pour s'acheminer jusqu'au point de départ des treks, bien plus longs.

Vu l'état des routes, en une journée, on ne fait guère plus de 100 km, sachant qu'une vallée himalayenne fera rarement moins de 100 km, c'est une autre échelle ! Après cela, il y a bien sûr toute la logistique à prévoir (porteur, nourriture, cuisiniers, tentes, etc.), car, mis à part quelques *lodges* dans les parties basses de certaines vallées habitées, il ne faut pas s'attendre à trouver des refuges sur les hauteurs !

Le camp  
sur le Katleen Glacier.



Cela fut mal admis par les participants, et assez difficile à gérer. À ajouter à cela une météo qui ne nous fit pas trop de cadeaux : la mousson qui sévit durant l'été est sensée rester dans la vallée et ne pas monter dans les montagnes. Et bien cette année, elle pris des libertés, la mousson ! Elle vint nous rejoindre en altitude, pour nous gratifier de belles pluies dès le début d'après-midi et ce une bonne partie du séjour.

Vu le trajet relativement court pour accéder à cette partie de l'Himalaya au départ de Delhi – seulement 300 km – le minibus sera privilégié à l'avion (formalités d'aéroport vraiment trop contraignantes en Indes entraînant beaucoup trop de perte de temps).

À l'aller, nous ferons un arrêt à Rishikesh (80 000 habitants); située sur le bord du Gange, elle compte parmi les villes sacrées. Elle est divisée en 3 parties : La ville principale au sud-ouest sur la rive droite et sur la rive gauche : les quartiers de Schwarg Ashram et celui de Lakshman Jhula, particulièrement pittoresque. Ce secteur de la ville surplombe le Gange. Un pont suspendu réservé au piétons et aux 2 roues, permet d'accéder aux 2 gigantesques temples hindouistes de 13 étages de construction assez récente et qui se font face. Il est possible de monter en haut de ces « montagnes artificielles » pour profiter d'une belle vue sur la vallée, assez encaissée au nord. Après un petit trajet de 2 km à pied au cours duquel nous croisons beaucoup de Yogis, nous accédons au quartier de Swarg Ashram, lieu de dévotion important où ont été édifiés nombre de « Ghats » (grands escaliers descendant dans le fleuve) et d' « Ashrams » (retraites hindouistes), ainsi que des statues de Shiva.

## Cette pyramide dépassant 6000 m

Nous poursuivons notre trajet en bus dans de reposantes forêts de pins. Après avoir traversé un pont métallique enjambant un canyon aussi spectaculaire et profond que le Verdon, nous arrivons à Gangotri (3080 m), qui est aussi un site sacré avec ses Ghats et ses Ashrams. Cette petite ville, terminus de la route, est coupée en 2 par cet affluent du Gange transformé en une impressionnante chute d'eau. Dans la rue principale bordée de boutiques vendant des articles religieux et des bidons en plastiques pour prélever de l'eau du fleuve, on se croirait à Lourdes !

Le lendemain, notre équipe est au complet : 26 porteurs, 1 cuisinier, 2 aides-cuisiniers, 1 guide haute-montagne et 2 guides de trek, pour cette première journée de marche sur les 2 qui sont prévues pour monter au pied du Shivling. Le lendemain, nous arrivons à la grotte glacière sacrée de Gaumukh. Ce vaste porche glacière donne naissance à cet affluent du Gange. Des panneaux interdisent de s'en approcher à moins de 500 mètres. Cet endroit est le but de quantités de pèlerins. Des nuages empêchent d'apercevoir le Shivling, qui est la montagne « reine » du secteur. Ensuite, changement de rythme, le sentier escalade le front du Gangotri Glacier, dont la glace n'est pas visible, car entièrement recouverte par la moraine. Nous traversons le glacier pour gagner sa

rive sud, où nous attend une raide montée vers le camp de Tapovan, surface plane située au pied du Shivling que nous devons imaginer pour l'instant. Il faudra attendre le lendemain pour apercevoir cette pyramide dépassant 6000 mètres, et aussi parfaite que le Cervin, ainsi que le non moins spectaculaire Bhagarati Peak. Ces sommets dominent l'immense et rectiligne Gangotri Glacier.

## Une vire assez vertigineuse

Les 12 jours de trek restants nous permettrons d'accéder à un bel univers glacière, une fois franchi l'Udden Col (5350 m). Après la raide descente de ce col qui aura nécessité la pose d'une corde fixe, nous mettons les pieds sur le Khatleen Glacier. Ce très large glacier plat et peu crevassé dans sa partie haute, ressemble au glacier d'Aletsch par ses dimensions, mais s'avérera beaucoup plus tourmenté dans sa partie basse. Le

*Descente de l'Udden Col vers le Khatlin Glacier.*



Grangotri,  
lieu de pèlerinage,  
vue sur les Ghats.



camp (4860 m), l'un des plus esthétiques du parcours, a été installé à même la glace, au lieu de confluence de 4 autres glaciers (on ne peut s'empêcher de penser à Konkordia Platz – pour les amateurs de l'Oberland !). Tout esthétique qu'il soit, de par ses dimensions, cet environnement est plus alpin qu'himalayen ; cela sera un motif de déception pour certains de mes participants en quête de sommets grandioses et de langues glacières de 50 km... Les matinées arrivent à rester sèches certains jours, par contre dès midi la pluie nous donne rendez-vous. Quant aux températures, elles resteront élevées même durant la nuit sur le glacier !

Le lendemain, nous levons le camp sur le grand « Khatleen Glacier ». Dès le matin, le temps se couvre et la pluie arrivera rapidement. Dans un premier temps, l'absence de crevasses nous permet d'évoluer au milieu du glacier sur la glace vive. Ensuite de grandes crevasses béantes nous obligent à des contours importants, avant d'aller chercher la moraine latérale gauche, qui sera la seule issue possible. Le brouillard arrive et nous empêche de voir la vallée se resserrer en d'impressionnantes falaises, dont certaines ont été polies par l'érosion glacière. Nous allons arriver au plus impressionnant passage de tout le trek : une vire assez vertigineuse, sur laquelle nos guides auront de nouveau consciencieusement installé une main courante et qui passe en plein milieu de cette falaise polie. Très beau site, dommage que le temps soit si maussade. À la sortie de la vire, nous passons derrière une cascade (comme dans Tintin !), du plus bel effet. La suite jusqu'au camp sera plus laborieuse, avec encore de la moraine, puis de la caillasse. Le camp de « Waterfall » (3770 m) nous réservera une jolie surprise : d'énormes glaçons en forme de boules sur le bord du torrent, ainsi qu'un impressionnant glacier suspendu sur l'autre versant.

## L'hindouisme très stricte pratiqué

Au lever, enfin le retour du soleil ! D'abord descente dans la vallée, puis remontées sur un sentier très inégal et très peu fréquenté. Nous suivrons désormais la longue vallée de la Gangi River pendant plusieurs jours. Il faut signaler que depuis une semaine, nous n'avons croisé personne. J'ai rarement vu dans ma vie, un endroit aussi peu fréquenté. Soudain au milieu d'une végétation devenue dense, nous nous arrêtons sur un rocher qui en émerge. Ce rocher s'avère être un lieu de prière. Notre équipe commence à défricher les alentours jonchés d'herbes hautes de part et d'autre du minuscule sentier. C'est ici, à 3420 m, que les tentes seront installées. À l'évidence, nous sommes la première expédition de l'année à y passer la nuit, et peut être la seule !

Ambiance colombienne : forte chaleur (revenue), herbes hautes à débroussailler à la machette, il ne manque plus que des substances illicites, et quelques « Farc », pour s'y croire complètement ! Ce soir, un événement : nous allons enfin manger de la viande ! Le cuisinier a acheté un mouton à un berger. Celui-ci sera ensuite confié aux porteurs qui, abrités sous un gros rocher, se chargeront de le découper et de le préparer à l'indienne, c'est à dire de le réduire en petits morceaux, de la taille d'une bouchée ; en effet, dans ce pays il n'y a pas de couteaux à table, mais seulement des cuillères et éventuellement des fourchettes ! Le mouton est servi prédécoupé dans des bols ; il en va de même, lorsque l'on va au restaurant. Les tranches de viande n'existent pas en Inde ! Toutes les parties de la bête seront consommées, du foie à la cervelle, il n'y aura aucune perte, et les chiens qui nous accompagnent depuis une semaine se chargeront de nettoyer les os ! Il faut dire que depuis le début, la nourriture est très peu variée comparativement aux prestations

Ci-dessous, l'Udden Col  
(5350 m),  
que nous franchirons.





culinaires que l'on est habitué à avoir durant les treks himalayens. Riz, Dal Bat (c'est à dire, des lentilles), et pommes de terres accommodées d'un Chapati ; voilà notre régime journalier. Cela n'était pas dû qu'au manque d'imagination de notre cuisinier, mais aussi à l'hindouisme très stricte pratiqué dans le secteur de Gangotri, qui impose aux habitants comme aux visiteurs, une nourriture végétalienne. Pas de viande, pas de poulets et pas d'œufs ; par contre dès que l'Udden Col est franchi et le district de Gangotri quitté, retour à une alimentation libre et choisie ! (ou presque, car le bœuf ne sera jamais consommé !)

Premier signe de civilisation depuis 8 jours : un petit temple hindouiste construit en ciment. Après une longue journée de 9 heures de marche, nous arrivons tardivement au village de Gangi (2700 m). Nous passerons la nuit dans notre premier *lodge*, qui est un ensemble de baraquements construits par l'État et confié au chef du village. Toits en tôles ondulées, lits sommaires (mais avec draps pas obligatoirement propres !) et petite salle d'eau ; c'est habitable ! L'équipe cuisine a pris possession de l'une des pièces pour y installer ses ustensiles et nous préparer le repas. Après une nuit réparatrice, nous visiterons le village qui possède de très belles maisons soutenues par des piliers en bois sculptés et rencontrer ses habitants très demandeurs en paracétamol !

Nous quittons ce joli village, pour poursuivre la descente de la Gangi River, sur un sentier accroché à la pente. Nous traverserons d'autres petits villages avec ces maisons à toit plat caractéristiques du pays, mais avec des boiseries non ouvragées, avant d'arriver à Ghuttu. Cette petite ville où arrive la route, marque le terme de notre trek.

## Une foule multicolore de pèlerins

Lors de notre retour en bus, notre route nous fera longer l'immense retenue d'eau artificielle de Tehri, durant 2 heures. Au passage, nous descendrons dans une vallée pour passer au pied du très imposant barrage masse (construit par un groupe français du BTP). Comme les ponts et autres ouvrages d'im-

portance en Inde, il est interdit à la photographie. Il faudra aller après sur « Google-Images » (sic !) pour obtenir des photos du déversoir spectaculaire de cet énorme barrage. L'originalité aussi, est qu'il ne barre pas classiquement une vallée, mais a été bâti à la confluence de 2 vallées, et ferme celles-ci pour créer ce gigantesque plan d'eau.

L'étape du soir se passera dans l'extraordinaire ville de Haridwar. Haridwar, Cette ville de plus de 200 000 habitants est un important centre de pèlerinage, aussi renommé dans le pays que Bénarès. Elle n'est située qu'à 20 km de Rishikesh, à l'endroit où le Gange émerge des contreforts de l'Himalaya. Deux temples renommés, perchés sur des collines envahies par les singes et desservis par des télécabines antiques, dominent la cité.

À Har-Ki-Pairi, le Ghat principal du centre de la ville, il règne une atmosphère irréelle qui nous transporte vraiment dans un autre monde. Une foule multicolore de pèlerins est là, assise par terre sur des papiers plastifiées qui sont vendus par des vendeurs à la sauvette, à contempler le fleuve. Les plus hardis se mettent à l'eau et se laissent entraîner volontairement par le courant assez rapide. Plusieurs passerelles enjambent le fleuve à différents endroits pour rejoindre les différentes parcelles des Ghats : celles « pieds chaussées » et celle « pieds déchaussées ». De l'autre côté de ce bras du Gange qui passe en pleine ville, une gigantesque statue de Shiva monte la garde. Lorsque la nuit tombe, une foule désormais compacte attend la cérémonie du Ganga Aarti de 19h30. À ce moment, c'est un concert de cloches et de cantiques. Des prêtres perchés dans les temples agitent des candélabres en chantant. La foule est en transe et cela ne dure qu'une petite demie heure. Des chandelles flottantes sont lâchées dans le courant du fleuve.

Ce voyage, à défaut de nous avoir fait découvrir des montagnes extraordinaires que l'on s'attend à trouver en Himalaya, nous aura permis d'accéder à ce monde hindouiste assez fascinant. Curieusement, malgré sa proximité avec la capitale (seulement 220 km), peu d'Occidentaux y vont ; en tout cas, beaucoup moins que sur les terres bouddhistes comme le Ladakh... ▲

*Ci-dessous, de gauche à droite : Camp de Tapovan (4200 m) au pied du Shivling ; montée à l'Udden Col ; la vire entre Katlin Glacier et le camp « Water Fall ».*



# Ski de montagne dans le Dammastock

texte et photos : François Renard



**Situé au centre de la Suisse, généreusement enneigé, le massif du Dammastock est un paradis du ski de montagne, heureusement préservé de la surfréquentation en raison de son altitude modeste, culminant à 3630 m au Dammastock, donc loin des quatre mille mètres fatidiques.**

*Photo ci-dessus :  
montée au Bächenstock*

Le massif du Dammastock est bien délimité par un ensemble de routes et de cols d'altitude renommés : Sustenpass au nord, Grimselpass à l'ouest et Furkapass au sud. L'été, ces routes d'altitude font le bonheur des motards, peu soucieux de limiter leur « empreinte écologique », ni leurs émissions de CO<sub>2</sub>, et encore moins de préserver l'environnement acoustique. Ils se mettent ainsi sur orbite autour du Dammastock et, comme les c.s.s d'Audiard, n'en finissent pas de tourner... L'hiver, tous ces cols sont fermés, la montagne retrouve son calme et de nombreux circuits de ski de randonnée sont envisageables.

À l'issue de la traversée qui nous avait menés de Vättis, aux environs de Chur, à Göschenen (\*), j'avais évidemment imaginé de poursuivre par une traversée du Dammastock, pour rejoindre l'Oberland Bernois, plus connu, et que j'avais déjà parcouru en plusieurs occasions.

Une première tentative eut lieu début mai 2005, mais fut interrompue par le mauvais temps dès le troisième jour. De Göschenen, nous montâmes à la cabane Voralp, puis nous traversâmes le Stucklistock au cours d'une étape assez alpine, avec un raide couloir à la montée et une descente délicate pour

rejoindre le Meiental, d'où il fallut encore remonter à la cabane Sustli, sous une chaleur suffocante. Les conditions médiocres prévues les jours suivants nous firent abandonner là dès le lendemain et nous descendîmes du refuge sous la pluie pour récupérer un taxi et regagner Paris le soir même.

La deuxième tentative eut lieu au printemps 2009, dans des conditions météorologiques changeantes, mais nous pûmes cette fois-ci boucler notre tour du massif en gravissant maints sommets.

Depuis la suppression du train de nuit Paris-Chur, le moins malcommode est d'utiliser le premier TGV Paris-Bâle-Zurich, qui permet d'arriver à Göschenen vers 13h, et d'envisager une montée en refuge l'après-midi.

**Göschenen - Salbit Hütte, 1000 m**

Plutôt que de reprendre l'itinéraire suivi lors de notre première tentative, nous choisissons de monter de Göschenen à la cabane Salbit, ce qui permet de démarrer directement à pied de la gare. La montée le long d'un raide sentier dans la forêt est assez laborieuse, surtout lorsque nous perdons le sentier qui disparaît sous la neige, nous obligeant à couper droit dans du terrain à chamois. Heureusement, nous retrouvons bientôt le sentier, peu avant d'arriver à l'alpage de Regliberg, d'où nous pouvons poursuivre à ski plus facilement jusqu'au refuge. Celui-ci n'est pas gardé mais dispose d'un confortable local d'hiver.

**Salbit Hütte - Rorspitzli - Sewen Hütte, 1900 m**

Le lendemain, le temps est couvert et maussade, et le mauvais regel nocturne rend les conditions de neige difficiles. Nous remontons un raide couloir qui mène aux vastes étendues de Rorplatten, battues par le vent, et poursuivons dans un brouillard de plus en plus épais jusqu'au col sous le Rorspitzli. La neige et le vent ne nous incitent pas à traîner, et nous entamons rapidement la descente versant nord, d'abord en suivant la crête au nord-est, puis en nous engageant dans un étroit couloir qui nous dépose sur le glacier de Kartigel. Pour nous orienter, nous longeons la paroi ouest du Spitzli, mais bientôt la visibilité s'améliore lorsque nous passons sous les nuages. Malheureusement, la neige est très lourde et peu skiable, rendant « une des plus belles descentes de Suisse Centrale » désagréable et épuisante. Arrivés



Photo ci-dessus :  
arrivée au sommet  
du Galenstock

finaleme nt en bas du vallon de Kartigel, nous rejoignons à pied la route du Sustenpass dans le Meiental par un chemin malcommode en rive droite, alors que le soleil commence à percer au travers des nuages qui se désagrègent.

Trois kilomètres de bitume et huit cents mètres de dénivelé plus tard, nous arrivons fourbus au refuge Sewen, où le gardien a eu la bonne idée de monter en famille, ce qui nous permet de bien nous reposer après cette longue et rude étape.

Sewen Hütte - Bächenstock - Zwächten  
- Grassengrat - Sustli Hütte, **1800 m**

C'est par grand beau temps que nous démarrons le lendemain l'une des plus belles étapes du raid. Nous gagnons le glacier de Sewen par de raides pentes ravagées par des coulées d'avalanche et rejoignons le pied de la face sud du Bächenstock dans un paysage merveilleux d'où émerge en face de nous la laborieuse descente de la veille. Le Bächenstock se gravit par un superbe parcours d'arête, skis sur le sac. Du sommet, un raide couloir de neige permet de rejoindre un terrain plus skiable et de poursuivre la traversée skis aux pieds, vers le nord, en direction du Zwächten, que nous atteignons en laissant les sacs en contrebas.

Nous basculons ensuite sur l'immense Glatt firn (le glacier lisse) et le suivons jusqu'au pied du Gross

Photo ci-dessous :  
montée au Bächenstock



Spannort, que nous renonçons à gravir en raison de l'heure tardive et de la distance encore à parcourir. Courte descente en neige poudreuse, remontée en peaux, longue descente sur le Grassen Gletscher, nouvelle remontée jusqu'à une entaille du Grassengrat, et finalement très belle descente en versant sud directement sur la cabane Sustli, ainsi s'achève cette étape sauvage et de toute beauté, un peu à l'écart du massif du Dammastock puisqu'elle visite le versant Engelberg, mais vraiment recommandable, par excellentes conditions seulement.

Nous retrouvons, quatre ans plus tard, l'aimable gardienne de la Sustli Hütte, dans des conditions peu différentes, puisque nous nous réveillons le lendemain dans le mauvais temps. Cette fois-ci, plus optimistes sur l'évolution météorologique, nous décidons d'attendre le retour du beau temps, et nous patientons une journée entière dans ce confortable refuge, seuls, car le groupe suisse prévu ne s'est pas présenté, sans juger bon d'annuler, ce qui n'est donc pas une spécialité française. Nous occupons la journée à lire, à jouer ou à essayer de résoudre, sans beaucoup de succès, les casse-têtes que la gardienne nous soumet.

Sustli Hütte - Fünffingerstock - Tierbergli Hütte, **1800 m**

Le surlendemain, bien reposés, nous continuons notre traversée en direction de la Tierbergli Hütte, par le Fünffingerstock et le Sustenpass. Partis sous le soleil, nous sommes rapidement rattrapés par le vent et les nuages. Nous atteignons le Fünffingerstock au milieu d'éclaircies fugitives, après un franchissement de col rendu délicat par la présence d'une plaque en versant sud-est, que nous évitons en terminant à pied le long des rochers. Du sommet nous descendons directement sur le Sustenpass, et profitons d'une neige poudreuse excellente. Il nous faut encore remonter neuf cents mètres avant d'atteindre la cabane Tierbergli, magnifiquement installée sur un promontoire en bordure du glacier Steingletscher. Une fois arrivés sur le plateau glaciaire, vers 2700 m, nous pénétrons dans la couche nuageuse, si bien qu'il nous faut sortir altimètre et boussole pour localiser le refuge, que nous découvrons finalement en approchant à quelques mètres seulement. Le refuge n'est pas gardé et dispose d'un local d'hiver confortable, avec une cuisine au rez-de-chaussée et un dortoir à l'étage.

Au réveil, le mauvais temps n'incite pas à mettre le nez dehors et nous patientons toute la matinée au refuge. En début d'après-midi, le vent finit par chasser les nuages et nous décidons de gravir le Sustenhorn en un aller-retour express. Le sommet reste malheureusement accroché et nous ne pouvons pas profiter du panorama, nous ne sommes même pas sûrs d'être exactement au sommet tant la visibilité est réduite. Heureusement, la neige est agréable à skier, et nous regagnons rapidement le refuge, où nous découvrons quatre randonneurs montés de la vallée pour profiter du beau temps prévu le lendemain.

## Tierbergli Hütte - Gwächtenhorn - Tierberglilücke - Trift Hütte, **2000 m**

C'est en effet sous un grand soleil que nous effectuons le lendemain la longue et superbe traversée jusqu'au refuge Trift. Nous commençons par gravir le Gwächtenhorn en aller-retour, pour compenser la déception du mauvais temps au sommet du Sustenhorn. À la descente, nous croisons plusieurs groupes de skieurs montant directement de Steingletscher pour réaliser le Sustenhorn à la journée.

Nous retrouvons notre solitude quotidienne dès que nous nous dirigeons vers la Tierberglilücke, col qui donne accès au glacier de Trift, par un immense toboggan de 1300 mètres, malheureusement en neige peu agréable, d'abord croulée dans la partie haute, puis dure et même encombrée de boules d'avalanche dans le bas.

Au fond du vallon, un lac glaciaire a remplacé la langue du glacier, qui a beaucoup reculé par rapport aux relevés de la carte nationale suisse. Nous traversons le vallon de Trift, entre la langue glaciaire et le lac, et gravissons le versant opposé par un cheminement rendu délicat par le retrait glaciaire. Nous gagnons rapidement de l'altitude et prenons pied finalement sur le glacier de Trift, un peu en contrebas du Steinhühorn, et sur le versant opposé de la cabane Trift, décidément difficilement accessible. Courte descente sur le plateau glaciaire, puis courte remontée sous une chaleur écrasante et nous voici enfin à la cabane Trift, que nous découvrons gardée par une gardienne solitaire, alors que nous avons deux jours de retard par rapport à notre programme initial.

## Trift Hütte - Undri Triftlimi - Galenstock -Realp, **1400 m**

Au lever, le temps gris et lourd nous laisse peu d'espoir de gravir le Galenstock, et nous espérons seulement avoir suffisamment de visibilité pour franchir le col, l'Undri Triftlimi, qui doit nous permettre de gagner Realp, terminus de notre traversée. En montant, le ciel devient plus menaçant et quelques giboulées de neige nous accompagnent, mais le col est finalement passé sans encombre. Nous décidons d'abord de descendre directement le glacier du Rhône pour gagner Realp par le Furkapass, solution la plus sûre par mauvaises conditions, mais quelques éclaircies nous incitent à tenter tout de même le passage par le haut, c'est-à-dire le Galenstock, ou tout au moins le col au nord du sommet. L'itinéraire est peu classique et présente sous le col une raide pente de neige à franchir à pied, avec une visibilité toujours plus réduite. Au col, miracle, le vent chasse les nuages et l'arête nord du Galenstock se détache au soleil. Nous laissons nos sacs et la gravissons en crampons, pour atteindre le sommet du Galenstock par un temps maintenant bien dégagé, ultime récompense de notre persévérance.

De retour au col, nous en descendons le raide versant est, à ski ou en crampons, et prenons pied sur le Tiefengletscher. Le soleil est désormais bien présent,

et nous n'avons plus qu'à nous laisser glisser jusqu'à Realp, en passant au pied de la cabane Albert Heim, avant de rejoindre la route du col de la Furka, et nous arrivons quasiment skis aux pieds à la gare de Realp.

Un parfait enchaînement de connexions nous mène à Bâle suffisamment tôt pour dîner avant de monter dans le dernier TGV à destination de Paris... ▲

(\*) Paris Chamonix n°136-137  
(février-mai 1999)



### Infos

#### Cartes

- CNS 1/50 000° 255S (Sustenpass)
- CNS 1/25 000° 1210, 1211, 1230, 1231

Photos de la traversée sur  
<http://franval.renard.free.fr/>

Comptes-rendus sur  
<http://www.camptocamp.org/>

Photos ci-dessus, de haut  
en bas : Gross Spannort  
depuis le sommet du  
Zwächten ; sur l'arête nord  
du Galenstock





# Pour une gestion environnementale des Refuges (exemple de la Vanoise)

par Pierre Bontemps

Le Parc national de la Vanoise vient de publier une brochure sur ce sujet, cette gestion s'inscrivant dans la politique de développement durable du parc visant à limiter l'empreinte écologique des activités s'exerçant sur son territoire. Un engagement acté dans la Charte environnementale adoptée le 29 juin 2006 par le Conseil d'administration du Parc.

Compte tenu du fait qu'il existe dans le Parc national de la Vanoise une cinquantaine de refuges totalisant près de 2300 places d'hébergement, l'enjeu est d'importance majeure dans les domaines suivants : énergie, eau, assainissement, approvisionnement, gestion des déchets et restauration.

Cette gestion environnementale concerne l'établissement public du Parc, propriétaire de 16 refuges ainsi que tous les propriétaires et gardiens.

Cette démarche éco-responsable a reçu le soutien de la FFCAM et elle trouvera pleinement son sens si elle est partagée par chacun des visiteurs de passage dans l'un des refuges du massif.

Sans entrer dans le détail, dans les différents domaines cités ci-dessus, il est demandé :

**En ce qui concerne l'énergie** : Exposés à des conditions climatiques rudes, les refuges, dans leur fonctionnement, nécessitent une utilisation rationnelle et économe de l'énergie, notamment les appareils électroménagers et l'éclairage doivent être du type basse consommation et les installations de production d'électricité doivent favoriser les énergies renouvelables.

**Sur les ressources en eau** : En montagne, selon les saisons et les lieux, l'eau peut être abondante ou rare, cette ressource fragile doit faire l'objet d'un usage raisonné, un périmètre de protection doit être institué autour des captages, l'eau n'étant traitée qu'en cas de nécessité.

**En ce qui concerne l'assainissement**, chaque refuge doit disposer d'un système de traitement de ses eaux vannes (WC) ou ménagères adapté au contexte géographique et climatique montagnard. Le choix du système de traitement (avec ou sans eau) doit être cohérent avec les conditions géologiques locales et les capacités d'hébergement des refuges. Les dispositifs avec eau (fosses septiques) nécessitent un plan d'épandage des boues résiduelles, lesquelles, à défaut, devront être descendues dans la

vallée. Les toilettes sèches peuvent être une piste intéressante en cas de carence ponctuelle en eau, sous réserve de pouvoir composter les résidus secs sur place. Enfin l'usage de produits éco-labellisés pour la vaisselle, l'entretien et le lavage est recommandé.

**En ce qui concerne l'approvisionnement**, pour faire face à l'épuisement progressif des ressources en énergie fossile et de l'émission des gaz à effet de serre, il est recommandé de limiter l'hébergement en optimisant les transports par l'organisation de plateformes de regroupement entre refuges et en développant le recours au muletage quand cette pratique est adaptée au contexte du refuge.

**La gestion des déchets** est une question cruciale d'une manière générale et encore davantage dans un Parc national dont l'un des objectifs est de protéger les espaces naturels sensibles. En règle générale, par des collectes, chacun assume ses déchets et les redescend. La gestion des déchets collectifs s'organise autour du tri : les déchets organiques sont valorisés sur place par compostage, les emballages recyclables sont descendus en vallée et valorisés, les papiers sont utilisés comme allume-feu et les autres déchets non recyclables sont descendus en vallée et éliminés.

Enfin, **l'activité des refuges** s'insérant dans l'économie locale, les pratiques de valorisation des produits locaux sont recommandées avec des mesures privilégiant des produits issus d'une agriculture locale de qualité et une promotion des producteurs locaux, certains refuges pouvant proposer des produits issus de l'agriculture biologique et/ou du commerce équitable. ▲



En haut : La Valette, Parc national de la Vanoise (photo : Mouraret).  
Ci-dessus : Refuge Fond d'Aussois (photo Caf Chambéry).



# Quoi de neuf au Museum ?

par Annick Mouraret

Le Museum d'Histoire Naturelle n'a pas attendu le printemps pour proposer ses innovations multiples : expositions, créations de sites et surtout la réouverture des serres rénovées. C'est aussi l'opportunité de montrer la diversité de ce qui se passe au Jardin des Plantes.

## Dans le sillage des requins

Des spécimens vivants, naturalisés ou fossilisés, sont réunis dans les bacs et les salles de l'aquarium de la Porte Dorée. Fossiles et dents racontent l'histoire longue de 400 millions d'années de 550 espèces de requins, 650 de raies, 35 de chimères, sans compter celles à découvrir. Aujourd'hui, les requins sont en danger. *Aquarium de la Porte Dorée, exposition jusqu'au 6 mars 2011. Voir Agenda (p. 5).*

## Dans l'ombre des dinosaures

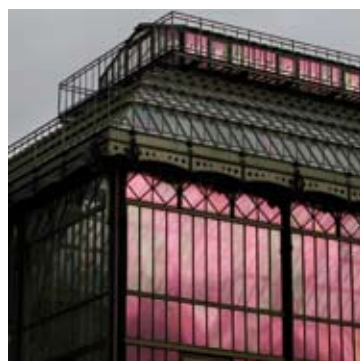
Que s'est-il passé il y a 85 millions d'années ? Comment était la vie sur terre ? Les bouleversements durant l'histoire, les conséquences sur l'environnement, le bel essor des mammifères, enfin le rôle de l'homme, une espèce parmi des millions d'autres : c'est le contenu de l'exposition dans la *Grande galerie de l'Évolution, du 14 avril au 14 février 2011* ([www.mnhn.fr/dinos](http://www.mnhn.fr/dinos)).

## Réouverture des Serres

Depuis 2005, les grandes structures de verre et d'acier des serres étaient un vaste chantier, à l'extérieur comme à l'intérieur, nécessitant le déménagement des plantes. La réouverture est prévue fin avril. Tout en gardant la magie de ces structures historiques classées et son potentiel de dépaysement, la rénovation assortie d'une muséographie repensée, permet d'y diffuser les connaissances les plus actuelles sur les plantes, et de sensibiliser tous les publics à la fragilité des lieux et aux enjeux actuels de leur préservation. *En avril : exposition « Les serres » au Cabinet d'Histoire du Museum.*

### La serre de l'histoire des plantes

Cette serre est une des grandes nouveautés. Un parcours chronologique montre que les plantes ont aussi leur histoire évolutive, celle d'une adaptation à des milieux changeants, depuis la sortie des eaux jusqu'à l'apparition des fleurs. Les plantes existant



La serre de Nouvelle-Calédonie  
(photo © Manuel Cohen)

il y a des millions d'années ne sont plus, si ce n'est parfois sous forme de fossiles. Leurs représentants modernes, fossiles et reconstitutions, illustrent les conquêtes majeures des plantes.

### La grande serre

Les végétaux plantés présentent tous les types de toutes les zones du globe à climats équatorial et tropical humide : arbres, grands sujets comme le palmier des Bermudes, bananiers, grands ficus (certains ont plus de 30 ans), arbrisseaux, plantes herbacées de sous-bois comme le poivre, fougères, lianes... dans leur course à la lumière sous la canopée.

### La serre des zones arides

Entièrement démontée et revitrée, elle est attenante à la grande serre. Les plantes des milieux arides sont présentées selon leur stratégie pour résister au manque ou à la rareté de l'eau. Certaines stockent l'eau (plantes dites succulentes ou à tronc renflé comme les cactées) ; d'autres l'économisent en limitant l'évaporation par la taille réduite des feuilles ou un épiderme cireux, ou réduisent leur cycle de vie (graines qui attendent l'eau et apparaissent durant un temps très court).

### La serre de la Nouvelle-Calédonie

La Nouvelle-Calédonie est riche de 3700 espèces végétales (dont 75% sont endémiques), bien connues des botanistes car un grand nombre sont des représentantes des branches de base de l'arbre généalogique des plantes. Quatre milieux naturels sont évoqués : forêts humides et sèches, maquis minier et prairie sèche.

## La Galerie des enfants et Parcours biodiversité

juin 2010

## [www.mnhn.fr](http://www.mnhn.fr) nouveaux sites

De nouveaux sites viennent enrichir [www.mnhn.fr](http://www.mnhn.fr) qui est le mille feuilles du Museum où l'on trouve les expositions, conférences, films, activités jeunes et adultes, Jardin des Plantes, bibliothèque, médiathèque.

Seront présentés dans un prochain numéro :

Jardin des Plantes numérique (lancé le 21 mars)

La planète revisitée ([www.laplaneterevisitee.org](http://www.laplaneterevisitee.org))

Vigie-nature ([www.mnhn.fr/vigie-nature](http://www.mnhn.fr/vigie-nature)) ▲

# Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

## Les plus grands trekkings en France

Philippe Lemonnier, Bruno Colliot, Éditions Ouest France



Le terme trekking peut paraître excessif pour des randonnées comme le sentier douanier de la Manche. N'ayons pas peur des mots et si trek signifie exotisme, grande itinérance et régions sauvages, la France s'y prête bien. La preuve en est cet ouvrage surtout photographique. L'éloquente illustration de 8 grands itinéraires parmi les plus mythiques balisés

par la FFR, sera la meilleure invitation au rêve et au voyage (sportif). Des rivages picards, normands ou bretons (sentier des douaniers) aux cimes des montagnes, moyennes (GR 400 du Cantal, GR 70 sur les pas de Stevenson), ou plus hautes (GR 20 Corse, GR 5 des Alpes, GR 10 des Pyrénées), sur les traces des pèlerins vers Saint-Jacques (GR 65), les deux auteurs photographes nous offrent un grand spectacle. Chaque fois un schéma et un petit texte de synthèse cadrent bien la randonnée. Format 30,2 x 23,8 cm, 176 p., 20 photos ▲

## La Lumière des cimes

Patrick Breuzé, Presses de la Cité



Les auteurs de cette collection «Terres de France» sont les narrateurs de la vie quotidienne de nos ancêtres. Cette fois, l'histoire se déroule dans un village du Haut-Giffre, près de Samoëns, dans les années 30. Le «Gros Louis», personnage central haut en couleurs, est rongé par la disparition de son fils quelque part en montagne. Sa rencontre avec un jeune homme lui ressemblant étrangement va lui redonner une raison de vivre et le pousser à organiser une expédition rocambolesque sur les traces du disparu. C'est une fiction certes, mais fondée sur une triste réalité : dans de nombreuses vallées de montagne

des familles sont brisées en attendant de savoir pourquoi l'un des leurs n'est pas redescendu. Format 14 x 22,5 cm, 288 p. ▲ Par MR

## 52 balades à skis autour de Grenoble, Chartreuse, Vercors, Belledonne, région matheysine

Julien Schmitz, Éditions Glénat



Dans la collection Balades à skis, naguère aux Éditions Didier-Richard, voici le 6<sup>e</sup> ouvrage avec des itinéraires abordables et classiques en Chartreuse, Vercors, Belledonne et Matheysine, clairement décrits, agrémentés de commentaires judicieux sur la sécurité, le patrimoine, les contacts utiles, le tout en format topo. Une parution qui devrait connaître un grand succès car, il faut bien le reconnaître, c'est dans ce créneau de difficulté modérée que l'on retrouve le plus de candidats à l'aventure autonome «Loin des pistes». Format 14 x 20 cm, 128 p. ▲ Par MR

## Rando-raquettes, 100 itinéraires

Didier Cassany, Éditions Olizane



Voici une réédition intéressante compte-tenu de la région concernée : Pays du Mont-Blanc (France-Italie-Suisse), Plateau des Glières, Chablais, Grand-Saint-Bernard. C'est une nouvelle mouture entièrement réécrite d'une sélection modifiée de 100 itinéraires à raquettes : croquis, renseignements pratiques, coordonnées GPS. Tout y est avec le sérieux et la fiabilité qui ont fait la réputation de cette collection. Format 14,5 x 21 cm. ▲ Par MR

## Étoiles et Mont-Blanc, les recettes de l'Albert 1<sup>er</sup>

Jean-Michel Asselin, Philippe Schaff, Anthony Lamiche, Éditions Glénat

Dans le massif du Mont-Blanc, si on connaît bien le refuge Albert 1<sup>er</sup>, il y a aussi l'Albert 1<sup>er</sup> de la vallée, l'une des grandes tables de Chamonix (2 étoiles au Michelin) depuis plus d'un siècle. Pierre Carrier et Pierre Mailet, son gendre, chefs passionnés de ski et d'alpinisme, comme leur famille, rendent hommage aux Alpes, en dressant leur table face au Mont-Blanc. Les alpinistes et autres sportifs célèbres ou non s'y retrouvent.

Pour ceux qui n'ont pas le temps de s'attarder en vallée, les deux chefs livrent les détails de leurs recettes d'altitude, mêlant photos de belles assiettes et photos de montagne avec eux et leur famille, loin des fourneaux. Après un sommet ou à la maison, pourquoi pas un homard bleu, croustillant de pied de veau ou plus simplement une timbale de macarons aux cèpes ? Format 21 x 26 cm, 208 p. ▲



## Raquette à neige en Haute-Savoie, les plus belles randonnées

Jean-Marc Lamory, Éditions Glénat

Avec cet ouvrage de Jean-Marc Lamory, un spécialiste, la raquette à neige fait son entrée dans la collection Montagne-Randonnée. La Haute-Savoie à raquettes, ce sont d'abord le Chablais, les Aravis et le secteur du plateau des Glières, régions d'excellence. Avec la sélection habituelle des 40 randonnées, nous voilà dans les paysages lumineux et enneigés pour de longues heures d'émerveillement. Avec des dénivelées de 600 à 1300 m, des durées de 4 à 8 h, la sélection concerne de belles mais sérieuses randonnées. De la facile pointe d'Orsière à la raide montée vers la Brèche du Doigt de la Pointe Percée, tous les vrais raquetistes devraient trouver la combe, la crête ou le sommet pour leur bonheur. Format 19,5 x 25,8 cm, 144 p. ▲



## Avalanches, connaître et comprendre pour limiter le risque

François Sivardière, Éditions Glénat

Risque objectif majeur de la montagne hivernale pour tous ceux qui s'y aventurent, l'avalanche tue chaque année malgré les recommandations et les alertes. Il y a des morts par imprudence, inconscience, mais le risque zéro n'existant pas, autant le limiter. L'auteur confronté professionnellement à ce problème et ancien directeur de l'Anena fait une très bonne synthèse pour bien appréhender le phénomène. Savoir que le risque est 1, 3 ou 5, c'est bien, mais peut-être insuffisant pour un vrai randonneur sur neige. Mieux connaître la neige, pourquoi les avalanches se produisent-elles ? Comment déceler un manteau neigeux instable ? Cette pente est-elle dangereuse ? Comment se comporter, comment préparer une sortie ? Si vous avez compris tout cela, ce sera un pas de plus vers une meilleure sécurité, pour vous et pour les autres. Format 14 x 22,5 cm, 144 p. ▲



# Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

## randonnée

Responsable de l'activité : Gérard Corthier,  
tél. 01.30.55.14.02

### Nouvelle organisatrice

Françoise Piebac organisera des randonnées orientation en Ile-de-France. Ces sorties s'adressent à tous. Après un court moment d'explication des règles du jeu, chacun à tour de rôle guidera le groupe. Le plaisir de s'orienter !

### Jeudi 1<sup>er</sup> avril

• **POISSON OU GÂTEAUX ?** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi (A-R). Retour : 18h15 env. 18km. **F**. Carte 2417OT.

### Samedi 3 avril

 • **APRÈS-MIDI DANS LA FORÊT DE ST-GERMAIN** // Jean-Luc Petitpont // RER A Châtelet-les-Halles, 13h23 pour St-Germain (A-R). Randonnée improvisée dans la forêt de St-Germain. Retour : 18h30 env. 12km. **F**. Carte 2214ET.

• **EN PASSANT PAR US ET MONTGEROULT** // Maurice Picollet // Gare St-Lazare Banlieue, 8h42 (à vérifier) pour Meulan. Retour de Boissy L'Aillery : 18h23. 22km. **M**. Cartes 2213O et 2313OT.

### Dimanche 4 avril

• **DE L'ESSONNE À LA JUINE** // Bernard Desfosses // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Boutigny-sur-Essonnes (RdV à l'arrivée). Orveau - Boissy. Retour de Lardy à Paris Austerlitz : 18h. 22km. **M**. Carte 2216ET.


• **UNE SORTIE DE ROBERT CONTANT** // Amagat Claude // Gare de Lyon RER D, 7h41 (à vérifier) pour Mennecy. Beauvais, Polissoir. À vos poèmes. Retour de Boutigny-sur-Essonnes : 18h36. 28km env. **M**. Carte 2316ET.

• **RANDORIENTATION, LE PLAISIR DE S'ORIENTER** // Françoise Piebac // **M**. Inscription au Club.

• **LA VALLÉE DE L'AUTOMNE** // Jean-Luc Lombard // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h06 pour Crépy-en-Valois. Marcher d'un bon pas afin de pouvoir visiter des vallons un peu éloignés. Retour de Vaumoise : 19h env. 30km. **SO**.

### Lundi 5 avril

• **GR1 AVANT DERNIÈRE ÉTAPE** // Michel De France // Gare Montparnasse Banlieue, 8h40 pour Villiers-Neauphe-Pontchartrain. Davon, Thiverval, Grignon. Retour de St-Nom-la-Bretèche à St-Lazare : 18h. 25km. **M**. Carte 2214ET.

 • **FONTAINEBLEAU SUD** // Jean-Luc Petitpont // Gare de Lyon, 8h35 pour Moret-sur-Loing. La Malmontagne, Rochers Boulin, Fourceau, de Boulogny. Retour de Fontainebleau : 18h11. 22km. **M**. Carte 2417OT.

### Mercredi 7 avril

• **LES VAUX DE CERNAY** // Robert Sandoz // Gare Montparnasse Banlieue, 8h58 pour Le Perray-en-Yvelines (A-R). Retour : 17h30 env. 20km. **F**. Carte 2215OT.

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

*Pour vous aider à trouver vos activités favorites dans nos programmes, les randonnées à thème sont représentées par des initiales :*

**Codification des sorties à thèmes**

**A** : architecture et histoire

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

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

**D** : dessin

**M** : ambiance musicale

**N** : nature (faune, flore, géologie)

**P** : poésie

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



**Les sorties**

« **Jeunes randonneurs** »

*indiquées dans ce programme par le logo ci-dessus sont recommandées aux adhérents âgés de 18 à 35 ans pour leur permettre de se retrouver entre eux. Mais elles sont, bien sûr, ouvertes à tous.*



**Les sorties**

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

• **GR1 MALESHERBES-BOUTIGNY** // Alain Changenet // Gare de Lyon RER D, 8h11 pour Malesherbes. Retour de Boutigny-sur-Essonnes : 18h30 env. 27km. **M+**. Cartes 2318E, 2316ET.

### Samedi 10 avril

• **UNE AGRO-SILVO-PASTORALE** // Claude Amagat // Gare de l'Est Grandes Lignes, 7h45 pour Longueville. Bray-sur-Seine, Sergines, Michery. Retour de Pont-sur-Yonne à Gare de Lyon : 20h12. 35km. **SO**. Cartes 2616O, 2517E, 2617O.

### Dimanche 11 avril Rendez-vous de printemps


*Les organisateurs de randonnée vous invitent à ce traditionnel Rendez-vous de Printemps. Ce sera non seulement l'occasion de passer un bon moment en retrouvant des amis, mais vous pourrez également à cette occasion révéler vos talents culinaires ou nous faire connaître votre cru préféré. Tous les groupes se retrouvent à midi dans le parc du château de Rambouillet. Cette journée sera ouverte à toutes et à tous.*

Ce rendez-vous peut constituer une excellente **RANDONNÉE D'ESSAI** pour les personnes désirant « essayer » le Club lors d'une randonnée de la journée.

N'oubliez ni votre eau (1 l minimum), ni votre pique-nique et portez des chaussures de marche.

• **APRÈS-MIDI EN FORÊT** // Maurice Picollet // Gare Montparnasse Banlieue, 11h33 (à vérifier) pour Rambouillet. Pique-nique à l'arrivée. Retour de Le Perray-en-Yvelines : 18h15 ou 30. 10km. **F**. Carte 2215OT.

• **B MATINÉE EN FORÊT** // Jean-Maurice Artas // Gare Montparnasse Banlieue, 9h33 pour Rambouillet (A-R). Retour : 15h46. 8km. **F**.

 • **UNE JOURNÉE AU CHÂTEAU** // Alain Bourgeois // Gare Montparnasse Banlieue, 8h28 pour Le Perray-en-Yvelines. Ballade autour du Château de Rambouillet. Retour de Rambouillet : 18h34. 18km. **M**.

• **DES CHARTREUX AUX LAPINS** // Éliane Benaïse // Gare Montparnasse Banlieue, 9h03 pour Rambouillet. Gazeran - Parc du château. Retour de Le Perray : 18h12. 10 + 8km. **M**. Carte 2215OT.

• **UN COUPE GORGE DANS LA FORÊT** // Michel Delapierre // Gare Montparnasse Banlieue, 8h28 pour Le Perray en Yvelines. Matin : bois domanial de la Pommeraie, étang du coupe-gorge, parc du château de Rambouillet. Après-midi : étang d'Or et forêt domaniale. Retour de Rambouillet : 19h12. 20km (10+10). **M**.

• **DOUCE CAMPAGNE** // Jean-Claude Duchemin // Gare Montparnasse Grandes Lignes, 8h18 pour Épernon. Gazeran, Rambouillet (14 + 14 km). Retour de le Perray : 18h34. 28km. **M+**. Carte 2215OT.

• **C ORIENTATION PAR LA PRATIQUE** // Xavier Langlois // Gare Montparnasse Grandes Lignes, 8h18 (à vérifier) pour Rambouillet (A-R). Prenez vos cartes / boussoles / GPS... On fera de l'orientation par la pratique. Retour : 18h34. 19 km. **M+**. Carte 2215OT.



## activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

### Dimanche 11 avril

• **LA FERTÉ-ALAI - MALESHERBES 1/2** // Marylise Blanchet // Gare de Lyon RER D, 7h41 pour La Ferté-Alais. Maise. Butte Jiguet - Chauve-souris. Retour de Maise : 19h36. 32km env. **SO**. Carte 2316ET.

• **PRÉPARATION MONTAGNE : 25 BOSSES ++** // Bernadette Parmain // **SO**. Inscription au Club. Coût 15 euros pour le car.

### Mercredi 14 avril

• **GR1 DERNIÈRE ÉTAPE** // Michel De France // Gare St-Lazare Banlieue, 8h33 pour Vaucresson. Marnes-la-Coquette, parc de St-Cloud. Retour de Metro Pte Maillot : 18h. 20km. **F**. Cartes 2314OT... 2214ET.

### Samedi 17 avril

• **ENTRE BOIS ET PLAINE** // Annie Chevalier // Gare d'Austerlitz RER C, 8h28 pour Marolles-en-Hurepoix. Retour de Chamarande : 17h18 ou 17h48. 22km env. **M**. Cartes 2216ET et 2316ET.

• **TMF AU PRINTEMPS** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 7h06 pour Fontainebleau (A-R). Tour du Massif de Fontainebleau ! Pas mal de rochers et dénivelés ! Retour : 23h11. 13h de marche. **SO+**.

## Dimanche 18 avril Les amis des vins des pays de Loire

Venez fêter avec nous la générosité des vins des Pays de la Loire. Du pays nantais en passant par l'Anjou, le Saumurois, la Touraine et le Centre nous finirons par le Berry. Du rouge au rosé sans oublier le blancs tous les amis seront de la fête.

Buvons et dégustons ensemble bouteilles et gâteaux dans l'allégresse. Longue pause le midi.

• **FACILE MAIS GOULEYANTE** // Jean-Maurice Artas // Gare du Nord Banlieue, 9h07 pour Orry-la-Ville (A-R). Retour : 18h30 env. 15km. **F**.

• **BUVONS LE LONG DE LA LOIRE** // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Banlieue, 8h30 à vérifier pour La borne blanche. 12km le matin et 12km l'après midi env. Terrain ondulant et troublé. Retour de Orry-la-Ville - Coye : 18h30 env. 24km. **M**. Carte 2412OT.

• **SOUS LA HAUTE PROTECTION DE BACCHUS** // Alain Bourgeois // Gare du Nord Banlieue, 9h07 pour Orry-la-Ville (A-R). Une balade en forêt de Coye et pique-nique autour d'une cabane de chasseur. Retour : 18h30 env. 18km. **M**.

• **QUE JE T'AIME Ô TOI MA JOLIE BOUTEILLE !** // Didier Roger // Gare du Nord Banlieue, 8h36 pour Luzarches. Retour de Chantilly : 18h30 env. 25km. **M+**.

• **ANJOU, TOURAINE ET TIRE-BOUCHON** // Adrien Autret // Gare du Nord Banlieue, 8h36 (à vérifier) pour Viarmes. Un petit détour par l'abbaye de Royaumont en niveau soutenu avant de nous retrouver à la cabane des chasseurs avec d'autres amis organisateurs pour célébrer les crus grands et petits de la Loire. Cette partie de la forêt de Chantilly est vallonnée et plus sauvage que la partie proche de Chantilly. Bonne humeur, tire-bouchon et vins divins au rendez-vous. Marche en soutenu le matin et en moyen + l'après-midi. Retour de Orry-la-Ville : 18h30. 27km. **SO**.

### 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°52. **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<sup>er</sup> étage. **NORD**. Grandes lignes : guichet 37 situé derrière le bureau de change. Banlieue : devant la voie 19 à côté des guichets marqués « BILLETS Ile-de-France ».

**EST**. Devant les guichets marqués « Vente Ile-de-France ». **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.

### Dimanche 18 avril

• **SORTIE D'ESSAI ET D'ACCUEIL** // Maurice Picollet, Michel de France // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Arrêt en forêt (billet Fontainebleau). Les non-adhérents peuvent régler l'adhésion relative à cette journée auprès du secrétariat du Caf ou lors de la sortie auprès des organisateurs (5 euros). Retour de Fontainebleau : 18h11. 20km. **F**. Carte 2417OT.

• **PLEIN NORD** // Michel Lohier // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h07 pour Orry-la-Ville (A-R). Royaumont, Noisy-sur-Oise. Retour : 18h. 25km. **M**.



• **CRÈME CHANTILLY** // Xavier Langlois // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h07 pour Orry-la-Ville Coye. Une balade tranquille pour profiter du printemps et des gâteaux à la crème ! Retour de Chantilly Gouvieux : 18h14. 28km. **M+**. Carte 2412OT.

• **UN QUART DE BRIE** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h35 pour Montereau (A-R) (RdV à l'arrivée). Valence-en-Brie, Forges, Tournebride. Retour : 19h13. 28km. **M+**. Cartes 2517O-2516O.

### Mercredi 21 avril

• **À LA DÉCOUVERTE DU FACILE** // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Banlieue, 8h47 pour Viarmes. Retour de Luzarches : 17h45 env. 18km. **F**. Carte 2412OT et 2313OT.

### Samedi 24 avril

• **BALADE À PANAME (24<sup>h</sup>)** // Maurice Picollet // Métro, 9h pour Chatelet (devant Théâtre de la Ville) (RdV à l'arrivée). Ile de la Cité et Ile St-Louis. Retour de Sully-Morland ou Bastille : 13h. 10km. **F**. Carte Éd. Ouest-France ou Bonneton.

### Dimanche 25 avril

• **RAMBOUILLET PRINTANIER** // Michel Lohier // Gare Montparnasse Grandes Lignes, 8h18 pour Rambouillet (A-R). Clairefontaine, étang de la Tour. Retour : 18h34. 25km. **M**. Carte 2215 OT.

• **FORÊT DE CRÉCY** // Joel Lelievre, Monique Noget // Gare de l'Est Banlieue, 9h15 pour Tournan. Favières et forêt. Retour de Mortcerf : 18h41. 22km. **M**.

• **RANDORIENTATION, LE PLAISIR DE S'ORIENTER** // Françoise Piebac // **M**. Inscription au Club.

• **MOTIVONS-NOUS DANS L'EFFORT** // Jean-Luc Lombard // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour La Ferté-Alais. Petite excursion dans les massifs isolés. Short déconseillé. Initiation à l'orientation. Retour de Maise : 1h env. 28km. **M+**.



• **FORÊT CELTIQUE ET CHINOISERIE** // Xavier Langlois // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h48 (à vérifier) pour Viarmes. Retour de Parmain : 18h14. 29km. **SO**. Carte 2313OT.

• **LE FIN CHACAL ET LA CHIENNE DE VIE** // Jean Dunaux // Gare de Lyon RER D, 8h41 (à vérifier) pour Boutigny. Retour de Fontainebleau : 19h41. 33km env. **SO+**. Cartes 2316 et 2417OT.

### Mercredi 28 avril

• **SANS TITRE** // Pierre Marc Genty // Gare de l'Est Banlieue, 8h15 pour Mortcerf (A-R). Retour : 18h env. 18km. **F**. Carte 2414ET.

## activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

## Randonnées de week-end et plusieurs jours (\*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
2 au 5 avril	Jean Moutarde	M	10-RW30	Brest - Le Conquet - Ouessant	5 janv.
3 au 5 avril	Michel Lohier	M	10-RW28	Tatihou et pointe de Barfleur (Manche)	14 janv.
3 au 5 avril	Alfred Wohlgroth	M ▲	10-RW31	Retour chez Charlemagne	2 fév.
3 au 5 avril	Didier Roger	M+	10-RC06	La vallée de la Cure : préhistoire, architecture, vins de Tannay et d'Irancy	23 fév.
3 au 5 avril	Claude Ramier	M ▲	10-RW25	Tro-Breiz 9 <sup>e</sup> épisode	18 déc.
3 au 5 avril	Jean Dunaux	SO ▲	10-RW27	La porte de la Provence, la capitale de la lavande, et... Easter Bunny	17 déc.
17-18 avril	Bernadette Parmain	M+	10-RC07	Montagne de Reims (camping)	25 fév.
17-18 avril	Luc Bonnard, Michel Gollac	M+ ▲	10-RW33	Forêts, fleuve et roches : les Ardennes	8 janv.
23 avril au 2 mai	Jean-Claude Duchemin	M+ ▲	10-RW34	La Corse : Tra Mare e Monti	8 déc.
24-25 avril	Agnès Métivier, Laurent Métivier	M ▲	10-RW35	Ruines et forêts	5 janv.
24 avril au 2 mai	Bernadette Parmain	M+ ▲	10-RW36	Côte Sauvage, Houat et Hoedic et Belle-Ile-en-Mer	19 janv.
8-9 mai	Yann Le Toumelin	SO ▲▲	10-RW37	Printemps dans les Bauges 1	29 janv.
9 au 14 mai	Lelievre Joël, Monique Noget	M ▲▲	10-RW60	Margeride -Gévaudan: au pays de la Bête	9 fév.
8 au 15 mai	Annie Chevalier	M	10-RW38	Le Cotentin	2 fév.
12 au 16 mai	Martine Cante	M ▲	10-RW39	Grands espaces de Margeride	4 fév.
13 au 16 mai	Michel Lohier	M	10-RW42	Luxembourg : paradis... pédestre	28 janv.
13 au 16 mai	Alfred Wohlgroth	M ▲	10-RW40	Randonnées, art et histoire dans le Harz et son piémont.	4 fév.
13 au 16 mai	Pierre Marc Genty	M ▲	10-RW41	Entre Lot et Célé ( Figeac )	3 mars
13 au 16 mai	Alain Bourgeois	M ▲▲	10-RW61	La traversée des Bauges	5 fév.
13 au 16 mai	Xavier Langlois	M+	10-RW45	Crozon, balade au bout du monde	5 janv.
13 au 16 mai	Claude Ramier	M+ ▲	10-RW43	Massif des Cévennes	22 janv.
13 au 16 mai	Jean-Marc Thomas	M+ ▲▲	10-RW44	Entre Alpes et Provence	2 fév.
13 au 16 mai	Pascal Baud	SO ▲	10-RC03	Occabé et forêt d'Iraty (randonnée-camping)	9 fév.
13 au 16 mai	Jean Dunaux	SO ▲	10-RW46	Hautes terres d'Ardèche et de Lozère	13 janv.
13 au 17 mai	Didier Roger	M+ ▲	10-RC08	Hautes Vosges : de St-Maurice-sur-Moselle à Munster, le Ballon d'Alsace et le Hohneck	2 mars
22 au 24 mai	Pierre Marc Genty	M ▲	10-RW47	Week-end en Alsace (Colmar)	23 mars
22 au 24 mai	Luc Bonnard	M+	10-RW51	Cap sur la Hague	16 fév.
22 au 24 mai	Bernadette Parmain	M+ ▲	10-RW48	Terroirs et arômes : Vin Jaune et Salines en Jura	16 fév.
22 au 24 mai	Claude Ramier	M+ ▲	10-RW49	Sur les Monts d'Aubrac	27 janv.
22 au 24 mai	Agnès Métivier, Laurent Métivier	M+ ▲▲	10-RW50	Vallée de Campan (Bigorre)	2 fév.
22 au 24 mai	Xavier Langlois	SO ▲	10-RW57	Parc naturel régional du Morvan	12 janv.
29 mai au 3 juin	Jean-Charles Ricaud	SO ▲▲▲	10-RW58	Aux sources enneigées du Var et de la Tinée	16 fév.
5-6 juin	Martine Cante, Michel Lohier	M ▲▲	10-RW52	Sur la piste des organisateurs, d'aujourd'hui et de demain	26 fév.
12-13 juin	Jean Moutarde	F	10-RW62	Évasion à Chausey	9 mars
12-13 juin	Bernadette Parmain	SO ▲	10-RW63	Ma Cabane chez les Vaudois	16 mars
14 au 18 juin	Alain Bourgeois	M	10-RW64	Randonnée et voile, les îles anglo-normandes et l'île de Wight	5 fév.
19-20 juin	Pierre Marc Genty	M	10-RW54	Week-end à la mer (Calais )	6 avr.
19-20 juin	Yann Le Toumelin	SO ▲▲	10-RW53	Printemps dans les Bauges 2	12 mars
19 au 26 juin	Annie Chevalier	M ▲▲	10-RW85	Le Cantal : vallée de la Jordanne	18 mars
19 au 27 juin	Michel Delapierre	F	10-RW65	La côte de Belle-Ile-en-mer	5 fév.
3 au 5 juillet	Martine Cante	M ▲▲	10-RW66	Le Grand Veymont	2 avr.
3 au 10 juillet	Pierre Marc Genty	M ▲	10-RW67	Entre Aude et Ariège	1 <sup>er</sup> avr.
3 au 11 juillet	Jean Moutarde	M+ ▲▲	10-RW68	Corse : Balagne et Calvi	23 mars
5 au 18 juillet	Alfred Wohlgroth	M ▲	10-RW83	Apennin toscan et Toscane romane.	31 mars
10 au 14 juillet	Marylise Blanchet	M+ ▲▲	10-RW70	Les mille fleurs de la Vanoise	1 <sup>er</sup> avr.

## activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

### Randonnées de week-end et plusieurs jours (\*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
10 au 14 juillet	Jean-Charles Ricaud	M+ ▲▲▲	10-RW69	Crapahut au pays du chocolat Cailler (Alpes fribourgeoises)	30 mars
11 au 21 juillet	Jean Dunaux	SO ▲▲	10-RW59	Pyrène et l'Ariège des vallées, des demi-sommets, et des sommets.	11 fév.
14 au 18 juillet	Michel Gollac	SO ▲▲	10-RW71	Du lac d'Annecy au pays du Mont Blanc	6 avr.
14 au 25 juillet	Bernard Fontaine	M ▲▲	10-RW73	En Queyras	30 mars
15 au 22 juillet	Marie-Noëlle Barreteau	M ▲▲	10-RW84	Lacs et volcans d'Auvergne	8 avr.
16 au 24 juillet	Gilles Montigny	M ▲▲	10-RW72	Belvédères du Chablais	15 avr.
24 au 31 juillet	Jean-Claude Duchemin	M+ ▲▲	10-RW74	Haute Ubaye	30 mars
31 juillet au 8 août	Claude Ramier	SO ▲▲	10-RW75	Le Massif du Mercantour	19 mars
13 au 15 août	Céline Falissard, Jean-Charles Ricaud	SO ▲▲▲▲	10-RW76	Tour et ascension de la Grande Sassièr (Vanoise orientale)	4 mai
14 au 21 août	Michel Lohier	M+ ▲▲	10-RW77	La Route des Géants 1 <sup>ère</sup> partie	1 <sup>er</sup> avr.
21 au 28 août	Michel Lohier	M+ ▲▲	10-RW78	La Route des Géants 2 <sup>e</sup> partie	1 <sup>er</sup> avr.
21 au 29 août	Christian Kieffer	SO ▲▲▲	10-RW79	Tours des massifs du Muveran et des Diablerets	29 avr.

(\*) 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 *Glacé et Sentiers* et sur le site Internet [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

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

#### Dimanche 2 mai

• **SANS TITRE** // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Banlieue, 8h34 pour Viarmes. Retour de Luzarches : 18h30. 23km. **M**. Carte 2412OT.

• **▲ VALLÉES DE L'OISE ET DU SAUSSERON** // Alfred Wohlgroth // Gare du Nord Banlieue Surface, 9h13 pour L'Isle-Adam Parmain (visite sommaire de l'église), GR1, Nesles-la-Vallée (église), Valmondois (Musée des Tramways à Vapeur et des chemins de fer secondaires français prévoir 5 euros). Retour de Valmondois : 17h33 ou 18h03. 14km. **M**. Carte 2313OT.

• **▲ BLEAU EST** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h05 pour Fontainebleau (A-R) (RdV à l'arrivée). Samoreau, les murs de Thomery, Rocher d'Avon. Retour : 18h43. 26km. **M+**. Carte 2417OT.

• **LA FERTÉ-ALAI - MALESHERBES - 2/2** // Marylise Blanchet // Gare de Lyon RER D, 7h41 pour Maisse. - Croix Frappeau - Nainveau.. Retour de Malesherbes : 19h36. 33km env. **SO**. Carte 2316ET.

• **▲B LES ABRIS DE CARRIERS DE LA FORÊT DE BIÈRE (SUITE)** // Didier Roger // Gare de Lyon, 8h35 (à vérifier) pour Fontainebleau. Avec tout-terrain et dénivelé. Pause midi : 1h30. Gâteaux et boutanches bienvenus Retour de Bois-le-Roi : 19h11. 25 à 30km. **SO**.

• **ZEN** // Xavier Langlois // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau Avon : 18h45. 31km. **SO**. Carte 2417OT.

#### Mercredi 5 mai

• **SANS TITRE** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz RER C, 8h30 pour Igny. Retour de Jouy-en-Josas : 18h env. 18km. **F**. Carte 2315OT.

**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)

#### Samedi 8 mai

• **▲ LE BOIS, LA PIERRE ET LE BÉTON** // Michel Gollac // Gare St-Lazare Banlieue, 10h03 pour St-Nom-la-Bretèche. Forêt de Marly, Poissy : villa Savoye (visite 7 euros), collégiale Notre-Dame. Retour de Poissy à St-Lazare ou RER A : 18h30 env. 18km. **M**. Carte 2214ET.

• **19° GDE TRAVERSÉE DE PARIS** // Maurice Picollet // Métro Pte Maillot, 8h précises pour Métro Pte Maillot - Terre-plein central (RdV à l'arrivée). Trajet du Bois de Boulogne au Bois de Vincennes par les quais de la Seine. Liberté de rejoindre et de lâcher en cours de route. Niveaux **F** à **SO**. Programme au secrétariat ou chez l'organisateur (tél. 06.72.49.10.22). Retour de Métro Château-de-Vincennes : 19h. 10 à 35km. **M**. Carte Plan de Paris.

#### Dimanche 9 mai

• **AD RANDO-DESSIN 35 - CHARTRES ET SA CATHÉDRALE** // Maxime Fulchiron // Gare Montparnasse Grandes Lignes, 8h18 pour Chartres (A-R). Visite guidée de la cathédrale, prévoir 7 euros. Retour : 19h34. 14km. **M**. Carte ville de Chartres.

• **▲ LE VAUX DE LE VAU** // Gilles Montigny // Gare de Lyon RER D, 9h05 pour Melun (A-R). Maincy, visite du parc de Vaux-le-Vicomte (pour l'entrée, prévoir 8 euros). Retour : 18h30. 20km. **M**. Carte 2416.

• **ST-CHÉRON - DOURDAN, UN CLASSIQUE** // Michel Lohier // Gare d'Austerlitz RER C, 8h43 pour St-Chéron (A-R). Sermaises. Retour : 18h33. 25km. **M**.

• **UN SAUT DE PUCE** // Jean Dunaux // Gare de Lyon, 10h35 (à vérifier) pour Fontainebleau (A-R). Retour : 17h41. 20km. **SO**. Carte 2417OT.

## activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

• **LES CERISES DE FONTAINEBLEAU** // Xavier Langlois // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Fontainebleau Avon (A-R). Amenez vos cerises ! Retour : 18h43. 33km. **SO**. Carte 2417OT.

• **IL NE DEVRAIT PAS Y AVOIR DE NEIGE** // Frédéric Leconte // Gare Montparnasse Banlieue, 8h28 pour Les Essarts-le-Roi. Forêt de Rambouillet. Retour de Rambouillet : 19h12. 30km. **SO**.



• **SUR LES TRACES DU TRAIN TRAIN** // Hervé Baylot // Denfert-Rochereau RER B, 8h04 (à vérifier) pour St-Rémy-lès-Chevreuse (A-R) (RdV à l'arrivée). Pecqueuse - Bullion - Choisel. Retour : 18h30. 30km. **SO**. Carte 2215OT.

### Jeudi 13 mai

• **AU DÉPART DE PANAME !** // Mustapha Bendib // Métro, 6h50 RdV métro Argentine, ligne 1, devant les guichets pour Métro Argentine. Ville d'Avray, Buc, le Manet. Retour de St-Remy-lès-Chevreuses à Chatelet les Halles : 20h30 env. 10 à 11h de marche. **SO+**.

### Samedi 15 mai



• **AN UNE APRÈS-MIDI À VERSAILLES** // Gérard Corthier // Gare Montparnasse Banlieue, 13h34 pour St-Cyr-l'École (RdV à l'arrivée). Une promenade d'un bout à l'autre du parc. Retour de Versailles Chantiers : 17h env. 8km. **F**.

### Dimanche 16 mai

• **SUR LES TRACES DU GRAND MARNIER** // Gérard Corthier // Gare Montparnasse Banlieue, 8h58 (à vérifier) pour Villepreux-Les Clayes (A-R) (RdV à l'arrivée). Plaisir, Neauphle-le-Château, Grignon. Retour : 18h30 env. 22km. **M+**.

### Mercredi 19 mai

• **EN FORÊT** // Robert Sandoz // RER A, 8h43 pour St-Germain-en-Laye (sortie château) (RdV à l'arrivée). Retour de Marly-le-Roi : 17h30 env. 20km. **F**. Carte 2214ET.

• **GR1 BOUTIGNY-LARDY** // Alain Changenet // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Boutigny-sur-Essonne. Retour de Lardy à Gare d'Austerlitz : 18h env. 22km. **M**. Carte 2316ET.

### Samedi 22 mai

• **ALLONS À VERSAILLES** // Gérard Corthier // Gare Montparnasse Banlieue, 9h13 (à vérifier) pour Villepreux-Les Clayes (RdV à l'arrivée). Bois d'Arcy, St-Cyr-l'École. Retour de Versailles Chantiers : 17h30 env. 20km. **F**.

• **EN FIN MAI L'HERBE VINT** // Amagat Claude // Gare de l'Est Grandes Lignes, 7h45 pour Nangis. Forêts de Villefremoy et Brimbois. Retour de Montereau à Gare de Lyon : 19h12. 32km. **SO**. Cartes 2516O, 2517O.

### Dimanche 23 mai

• **AC BALADE VESPÉRALE SUR LES PENTES BOISÉES** // François Degoul // Gare St-Lazare Banlieue, 16h50 pour Chaville-Rive-Droite. Retour à la carte possible à Paris vers 21h30. Retour de Métro Pont-de-Sèvres vers 22h45. 16km. **M**. Carte 2314OT.

### Mercredi 26 mai

• **SANS TITRE** // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Banlieue, 8h38 pour Lozère. Terrain pouvant être vallonné. Retour de St-Remy-lès-Chevreuse : 17h45 env. 18km. **F**. Carte 2315OT.

• **GR1 LARDY-SERMAISE** // Alain Changenet // Gare d'Austerlitz RER C, 8h26 pour Lardy. Retour de Sermaise : 18h30 env. 27,5km. **M+**. Carte 2216ET.

#### 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 ».

### Samedi 29 mai

• **LA FERTÉ-ALAI** // Annie Chevalier // Gare de Lyon RER D, 8h40 (à vérifier) pour La Ferté-Alais (A-R). Retour : 17h41 ou 18h41. 22km env. **M**. Carte 2316ET.

• **LES TROIS PIGNONS ET PLUS** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 7h06 pour Bourron-Marlotte. Recloses + 3 Pignons (circuit complet). Nombreux rochers et dénivelées. Retour de Bois-le-Roi : 22h11 ou 23h11. 12 à 13h de marche. **SO+**.

### Dimanche 30 mai

• **EN BRIE FRANÇAISE** // Alfred Wohlgroth // Gare de l'Est Banlieue, 9h pour Lagny-Thorigny (A-R). Lagny, GR 14A, Annet-sur-Marne, base de loisirs de Jablines, Lagny (musée néo-impressionnistes, visite gratuite). Retour : 18h27. 23km. **M**. Carte 2414 ET.

• **RANDORIENTATION, LE PLAISIR DE S'ORIENTER** // Françoise Piebac // **M**. Inscription au Club.



• **TUER L'ÂNE À COUP DE FIGUES MOLLES ?** // Jean Dunaux // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h25 (à vérifier) pour Dourdan. Les billets sont en vente en sous-sol Gare d'Austerlitz. Retour de St-Rémy à Chatelet-Les Halles : 19h15. 33km env. **SO**. Cartes 2216ET et 2215OT.

• **DES CREUX ET BOSSES SY-VOU-PLÉ** // Bernadette Parmain // **SO**. Inscription au Club. Coût 15 euros pour le car. ▲

## escalade

### Rando-escalade

Responsable de l'activité :

Michel Clerget, tél. 06.09.62.90.38

Responsable du programme :

Philippe Chevanne, tél. 01.46.08.17.55

Activité destinée à ceux qui aiment randonner (à pied ou à VTT) avant et après l'escalade. Tous les niveaux d'escalade sont abordés, mais les débutants sont toujours les bienvenus. Vous devez vous munir de votre carte d'adhérent. Nos gares de rendez-vous : LYON, face au guichet 48. LYON-BANLIEUE : sur le quai de départ. AUSTERLITZ : devant les guichets du RER C. Cartes IGN utiles : massif de Fontainebleau, Top 25 2417OT ; massifs périphériques, Top 25 2316ET.

### Dimanche 11 avril

• **PUISELET** // Deke Dusinberre // Gare de Lyon, 9h05 pour Nemours (A-R). 18h45. Nouveau circuit orange.

### Dimanche 18 avril

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

### Samedi 24 avril

• **SORTIE FALAISE À SAULGES** // Bernard Salmon, Pablo Blanco // Déplacement en voiture. Contacter Bernard au 06.73.89.07.14 (entre 19 et 21h).

### Dimanche 2 mai

• **ROCHER DES DEMOISELLES** // Deke Dusinberre // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau. par Thomery 18h45.

### Dimanche 9 mai

• **LE SANGLIER** // Michel Clerget // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour la Ferté-Alais (A-R). Retour à Paris vers 18h38. Rando **F**.

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

## activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

### Dimanche 30 mai

• **ROCHER CHATILLON** // Philippe Chevanne // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Maisse. A-R. Rando **M**.

### Fontainebleau

Responsable de l'activité :

Carlos Altieri, tél. 06.06.92.97.77, carl.altieri@free.fr

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 :

07/04 // 95.2

14/04 // **ROCHER D'AVON**

21/04 // **BEAUVAIS TÉLÉGRAPHE**

28/04 // **FRANCHARD CUISINIÈRE**

05/05 // **MAUNOURY**

12/05 // **CUVIER**

19/05 // **ROCHER GUICHOT**

26/05 // **ROCHER DU GÉNÉRAL**

02/06 // **ROCHE AUX SABOTS**

09/06 // **MONT AIGU**

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

### Samedi

03/04 // 95,2 // Jean-Baptiste Floderer // JB encadrera pour la première fois sur le 95,2 les débutants. Soit sur le circuit jaune PD+ N°4 : 54 numéros, soit sur le circuit orange D- N°5 : 40 numéros + 5 variantes

10/04 // **ROCHER FIN** // Francis Decroix // Les débutants sont les bienvenus sur ce circuit jaune un peu technique.

17/04 // **JA MARTIN** // Emmanuel Bertran // Circuits pour débutants et confirmés : jaune PD- (n° 1) : 54 numéros + 5 variantes ; orange AD+ (n° 2) : 86 numéros ; orange AD+ (n° 3) : 64 numéros + 14 variantes ; bleu ciel D (n° 5) : 50 numéros + 9 variantes ; bleu D+ (n° 6) : 36 numéros ; rouge TD+ (n° 7) : 50 numéros.

24/04 // **ROCHER DES DEMOISELLES ORANGE ET HORS CIRCUIT** // Thai-An Tran // Rocher des Demoiselles orange et hors circuit.

01/05 // **ROCHER DE MILLY** // Francis Decroix // Les débutants sont les bienvenus !

05/05 // **ROCHER CANON** // Jean-Baptiste Floderer // Jaune PD (n° 2) : 49 numéros + 4 variantes ou orange AD+ (n° 1) : 43 numéros + 9 variantes

22/05 // **ROCHER FIN** // Emmanuel Bertran // Circuits pas évident pour une première expérience : orange AD (n° 4) : 40 numéros + 4 variantes ; bleu D (n° 1) : 53 numéros + 13 variantes ; rouge TD+ (n° 3) : 34 numéros + 2 variantes.

29/05 // **MARION DES ROCHES HORS CIRCUIT** // Thai-An Tran // Le topo est sur le net.

### Dimanche

11/04 // **CANCHE AUX MERCIERS** // Carlos Altieri // La FBI va faire chauffer la gomme et faire couler les larmes. Jaune PD- (n° 3) : 44 numéros + 4 variantes + orange AD (n° 2) : 41 numéros + 2 variantes.

18/04 // **CHATEAUVEAU** // Xavier Goguelat-Harasse // Circuit jaune. Site un peu engagé dans une zone tranquille et aérienne, selon le topo des 3PI. Nous profiterons de cette séance pour réviser les manips de cordes : assurage, relais, rappel. Merci de venir avec votre baudrier et casque.

25/04 // **PARCOURS MONTAGNE** // Xavier Goguelat-Harasse // à Franchard. Nous enchaînerons de façon tonique le parcours montagne. Les plus motivés pourront progresser « à corde tendue » et en « grosses ». Merci de venir avec baudrier, casque et cordes.

09/05 // **ÉLÉPHANT** // Carlos Altieri // La FBI engage ceux qui n'ont pas le vertige après l'orange AD (n° 1) : 44 numéros + 3 variantes.

30/05 // **RESTANT DU LONG ROCHER** // Carlos Altieri // La FBI propose un atelier mono et bi-doigts sur le circuit Bleu ciel. Circuit adapté à un niveau moyen à bon. Sinon le circuit orange, retracé, un peu plus athlétique, est adapté à un niveau moyen ou débutants dégoûtés.

### Lundi

05/04 // **GRANDE MONTAGNE** // Carlos Altieri // J'encadrerai sur le circuit orange D- N° 1 : 70 numéros.

### Escalade Seniors

Responsable de l'activité : Christian Bonnet

Tél. 01.43.27.73.94

Responsable du programme : Alfred Lanot

TL. 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 11 avril

• **BOIS ROND ET ROCHER DE LA REINE** // Alfred Lanot // Plusieurs circuits de jaune PD à bleu D.

### Dimanche 18 avril

• **POTALA** // Alfred Lanot // Circuits jaune PD, orange AD, bleu D inf.

### Dimanche 25 avril

• **ESCALADE À CONNELLES OU AU VAL-ST-MARTIN (EURE)** // Alfred Lanot, Christian Bonnet // Participants : en prévision du transport et du matériel, contactez Alfred Lanot.

### Samedi 8 mai

• **ESCALADE EN BOURGOGNE** // Alfred Lanot // Samedi 8 et dimanche 9 mai (départ possible le vendredi 7 mai dans l'après-midi). Escalade au Saussois et à Vieux-Château. Une réunion préparatoire sera organisée début mai. Pour s'inscrire, contactez Alfred Lanot.

### Dimanche 23 mai

• **JA MARTIN** // Christian Bonnet // Circuits jaune, orange et bleu.

### Dimanche 30 mai

• **91.1 ET CUL DU CHIEN** // Christian Bonnet

#### 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).

## activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

### Falaise

Responsable de l'activité : Touwfik Tabti  
Tél. 06.23.90.51.93, touwfik.tabti@faurecia.com

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

### Programme des week-ends

10-11/04 // SAFFRES // Touwfik Tabti  
17-18/04 // HAUTEROCHE // Touwfik Tabti  
8-9/05 // CORMOT // Touwfik Tabti  
29-30/05 // SAFFRES ET HAUTEROCHE // Anne-Marie Corvée ▲

## 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 1<sup>er</sup> - dimanche 2 mai

• GOULOTTES À CHAMONIX // Bruno Moreil, Frédéric Beyaert, Ghislaine Cathenod, Michel Tendil, Patrick Preux // AD à D. 10 euros // 10-ALP09

### Samedi 8 au jeudi 13 mai

• CAMP DE PRINTEMPS À CHAMONIX // Ghislaine Cathenod // PD à D. Sans inscription // 10-ALP10

### Jeudi 13 au dimanche 16 mai

• ALPINISME DE PRINTEMPS À CHAMONIX // Frédéric Beyaert, Ghislaine Cathenod, Mathieu Rapin, Xavier Goguelat-Harasse // PD à AD. 13 euros // 10-ALP11

• ALPINISME DE PRINTEMPS DANS LE BASSIN DU TRIENT // Bruno Moreil, Patrick Preux, Thierry Losser // PD à AD. 13 euros // 10-ALP12

### Du samedi 22 au lundi 24 mai COURSES DE NEIGE ET DE ROCHER À PARTIR DE VILLAR D'ARÈNE (prix du car 130 euros)

• PIC DE CHAMOISSIÈRE : COULOIR NW DE LA BAÏONNETTE ET GOULOTTE CRÊT // Bruno Vaillant, Frédéric Beyaert, Ghislaine Cathenod // PD+ à AD. // 10-ALP13  
• GRANDES VOIES DE ROCHER : LE PIERROUX - ALPE DU PIN // Nicolas Chamoux, Touwfik Tabti // V+. // 10-ALP14  
• COURSES DE NEIGE DEPUIS LE REFUGE DE L'AIGLE // Patrick Preux, Xavier Goguelat-Harasse // PD. // 10-ALP15  
• INITIATION NEIGE - GIOBERNEY, POINTES DE LA PILATTE // Bruno Moreil, Mathieu Rapin, Thierry Losser // F à PD. // 10-ALP16

### Samedi 5 - dimanche 6 juin DE BOURG D'OISANS À VALLOUISE (prix du car 130 euros)

• INITIATION: PIC DU GLACIER BLANC // Michel Tendil, Thierry Losser // PD. // 10-ALP17  
• VOIES DE ROCHER À AILEFROIDE // Rémi Mongabure // D. // 10-ALP18  
• COULOIR AUTOUR DU GLACIER NOIR : DÉROBÉ OU DEWÈZE // Bruno Moreil, Frédéric Beyaert, Ghislaine Cathenod, Mathieu Rapin // AD. // 10-ALP19  
• TRAVERSÉE VILLARD D'ARÈNE VERS LE GLACIER BLANC PAR NEIGE CORDIER // Bruno Vaillant, Jean Potié, Patrick Preux, Xavier Goguelat-Harasse // PD+. // 10-ALP20

### Samedi 12 - dimanche 13 juin AUTOUR D'AOSTE (prix du car 130 euros)

• GRANDES VOIES À MACHABY - ROCHER // Nicolas Chamoux, Touwfik Tabti // V+. // 10-ALP26  
• LES 4000 DU VALAIS // Bruno Moreil, Frédéric Beyaert, Michel Tendil, Patrick Preux, Thierry Losser, Xavier Goguelat-Harasse // PD à PD+. // 10-ALP29

### Samedi 19 - dimanche 20 juin BOURG-ST-MAURICE (prix du car 120 euros)

• TÊTE DU RUITOR // Frédéric Beyaert, Ghislaine Cathenod, Thierry Losser // PD. // 10-ALP30  
• LE MONT POURRI // Bruno Carré, Franck Vangraefschepe, Patrick Preux, Xavier Goguelat-Harasse // PD. // 10-ALP36  
• AIGUILLE DES GLACIERS // Bruno Moreil, Mathieu Rapin, Rémi Mongabure // PD à AD. // 10-ALP37

### Samedi 3 - dimanche 4 juillet VANOISE (prix du car 120 euros)

• GRANDE GLIÈRE ÉPERON SUD OU TRAVERSÉE GRAND BEC VALONNET // Jean Potié, Mathieu Rapin // AD. // 10-ALP38  
• POINTE DE L'OBSERVATOIRE + CIME DES PLANETTES (ROCHER MODERNE) // Nicolas Chamoux, Touwfik Tabti // V+. // 10-ALP39  
• POINTE DE L'OBSERVATOIRE ARÊTE E // Frédéric Beyaert, Patrick Preux, Rémi Mongabure, Thierry Losser // AD. // 10-ALP40  
• INITIATION, DÔME ET AIGUILLE DE PÉCLET POLSET // Bruno Moreil, Franck Vangraefschepe, Xavier Goguelat-Harasse // F à PD-. // 10-ALP41

### Dimanche 11 au samedi 17 juillet

• L'ENVERS DU MONT BLANC DE COURMAYEUR AU TOUR PAR LA FOULY // Jean-François Deshayes, Xavier Goguelat-Harasse // PD. // 10-ALP21

### Samedi 31 juillet au dimanche 8 août

• CAMP D'ÉTÉ ALPINISME // Mathieu Rapin // Tous niveaux mais autonomes. camping. Sans inscription // 10-ALP42 ▲

## formations

### Samedi 12 juin

• UNITÉ DE FORMATION COMMUNE AUX ACTIVITÉS (UFCA) // Alain Changenet // 10-FOR06 ▲

## jeunes

Responsable : François Henrion  
Rép./fax 01.48.65.84.43 ou 04.92.45.82.95  
cafhenrion@libertysurf.fr

L'offre du Caf pour les 10-18 ans pour les vacances sera présentée dans la brochure Glaces et Sentiers 2010. ▲

## ski de montagne

Responsable : Jean-François Deshayes  
Tél. 06.70.75.12.61

Profitez de l'enneigement exceptionnel de cette saison, des sorties vous sont proposées jusqu'à début juin. Programme détaillé dans la brochure Neiges 2010. ▲

## activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

# spéléologie

## Spéléo-Club de Paris (SCP)

Groupe spéléologique du Caf d'Ile-de-France

Site Internet : <http://speleoclubdeparis.com>

Président : Eynard de Crécy

eynard.decrecy@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 ▲

## En cas d'accident

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

GRAS SAVOYE MONTAGNE

Service FFCAM

Parc Sud Galaxie

3B, rue de l'Octant BP 279

38433 Échirrolles cedex

Pour un rapatriement, contacter Mondial Assistance

• En France, au 01.42.99.02.02

• À l'étranger, au 33.1.42.99.02.02



## Gîtes d'étape et refuges

4000 hébergements pour vos randonnées et vos escapades en montagne.

En version imprimable à partir de :

[www.gites-refuges.com](http://www.gites-refuges.com)



## Bulletin d'abonnement

### Paris-Chamonix Bulletin des Clubs alpins français d'Ile-de-France

### Abonnez vos amis !

6 numéros par an

15 euros/an (adhérents) ou 24 euros/an (non-adhérents)

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

souscrit un abonnement d'un an à **Paris-Chamonix**  
par chèque ci-joint au profit de :

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

CP \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

À retourner à : Club Alpin Français - IdF

12 rue Boissonade 75014 Paris

## 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](mailto:caf77@free.fr))

• Programme et réunions : Le bulletin-programme trimestriel d'activités est disponible sur notre site Internet ou sur simple demande. Les activités locales sont conçues particulièrement pour les habitants de la région de Fontainebleau, avec des rendez-vous sur place.

Chaque mois (en général le premier mercredi du mois) se tient une permanence d'accueil, de 20h à 20h30, à la Maison des associations de Fontainebleau (salle Madagascar au 2<sup>e</sup> étage). Des réunions sont également organisées certains mercredis de 20h30 à 22h.

• Escalade : Sur blocs, tous les samedis et dimanches ; certaines séances sont ouvertes aux mineurs de 14 ans ou plus, sous conditions (accord de l'encadrant). // En falaise, quelques journées, week-ends et séjours par trimestre.

• Randonnée pédestre : tous les dimanches en principe et quelques samedis.

• 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 // Dominique Colson : tél. 01.64.09.33.71.