

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

août septembre 2011 // numéro 211 // 5 euros

# PARIS CHAMONIX

## Escalade en Ubaye



Randonnées pédestres **La randonnée avec quelques coups de bâtons**  
**Les grandes traversées pyrénéennes**

**Randonnée dans le Jura,  
au départ des Rousses**

Alpinisme  
**Aroletta supérieure, arête sud intégrale**

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



Retenue collinaire (photo : Vincent Neirinck)



Le haut val Codera et à Savogno (photos : Hélène Denis)

## Environnement

Les projets d'extension de domaines skiables fleurissent actuellement tant dans les Alpes que dans les Pyrénées. La fuite en avant et la concurrence à laquelle se livrent les stations, tant dans l'immobilier que dans le développement de remontées mécaniques constitue un sujet de préoccupation pour la FFCAM, présente dans les commissions UTN où sont analysés les projets d'unités touristiques nouvelles.

Nous y affirmons sans relâche, conjointement à d'autres associations, notre refus d'équipement de sites vierges et la nécessité d'une application rigoureuse des réglementations portant sur les études d'impact et les seuils à partir desquels une autorisation est nécessaire.

Malheureusement, les décisions administratives finales d'autorisation font souvent peu de cas des préoccupations environnementales et l'affichage apparent d'une volonté de diversification cède la place au « tout neige ». De plus, la sèche-

resse de l'hiver 2011 et le fort déficit en neige enregistré dans les Alpes du nord ont conduit les stations de ski à recourir massivement à la fabrication de neige artificielle et à continuer à pomper dans des retenues collinaires déjà aux trois quarts vides, le maintien de l'ouverture des pistes s'étant opéré au détriment d'autres utilisations de l'eau. De forts conflits potentiels sont à redouter dans le cas de faibles précipitations hivernales et à cause du changement climatique, mais cela ne semble pas une préoccupation actuelle pour les aménageurs qui visent un mode de développement qui n'a de durable que le qualificatif. Une déclaration commune sur ce sujet avait déjà été signée en 2006 par notre fédération et d'autres associations dont Mountain Wilderness qui a publié, en 2010, une plaquette intitulée « Les canons à l'assaut des cimes ». ▲ **Hélène Denis**

## Allez vite à Savogno !

Paris Chamonix n° 185 (avril mai 2007) vous invitait à « aller vite à Codera ».

Rassurez-vous ! La menace pesant sur les lieux s'est estompée, le creusement d'un tunnel dans ces parois ne semble plus d'actualité. En revanche, c'est à Savogno qu'il faut vous rendre en urgence : une route d'accès est en cours de construction. Si vous voulez goûter de ce paradis, il ne vous reste plus que quelques mois pour y monter savourer la tranquillité du lieu. ▲ **Hélène Denis**

## Action Dolpo

Dimanche 16 octobre 2011



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

- Trois ou quatre randonnées facultatives (facile, moyen ou soutenu),
  - un repas pris au restaurant,
  - un loto avec de nombreux lots.
- Participation aux frais : 33 euros.  
Inscription obligatoire au secrétariat du Club dès le 1<sup>er</sup> septembre 2011 où une fiche technique sera disponible.  
[www.actiondolpo.com](http://www.actiondolpo.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 : du 13 août au soir au jeudi 1<sup>er</sup> septembre.**

**Réouverture le 1<sup>er</sup> septembre à 12h.**

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.

## Attention ! Renouvellement de votre adhésion !

**Il va falloir renouveler votre adhésion entre le 3 septembre et le 31 octobre, pas plus tard !**  
L'adhésion va du 1<sup>er</sup> octobre au 30 septembre de l'année suivante.

# Sommaire du numéro 211

## 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 : 24 euros

Réalisation : Mama Kette

(mamakette@free.fr)

Impression : Imprimerie

Causses & Cévenne

12100 St-Georges-de-  
Luzençon.

Tél. 05.65.58.41.41

Dépôt légal : août 2011

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

photo de une : Sommet Rouge,  
Hurlevent (Ubaye) par Pierre Daval



**Toute l'équipe des bénévoles du Caf Ile-de-France  
vous souhaite un bel été ensoleillé et actif en montagne.**

Pra-Gra et Mont Collon,  
Val d'Arolla, Suisse.  
(photo : François Renard)

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

page 6 // Alpinisme AROLETTA SUPÉRIEURE, ARÊTE SUD INTÉGRALE

page 9 // Escalade ESCALADE EN UBAYE

page 12 // Randonnée pédestre LES GRANDES TRAVERSÉES PYRÉNÉENNES

page 14 // Randonnée pédestre LA RANDONNÉE AVEC QUELQUES COUPS DE BÂTONS

page 15 // Randonnée pédestre RANDONNÉE DANS LE JURA, AU DÉPART DES ROUSSES

page 18 // Chronique des livres et du multimédia

page 19 // Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

## Édito

### Paris Chamonix évolue

Par Claude Boitard, président

Depuis plusieurs mois, pour un meilleur équilibre financier, des réflexions sont menées sur notre revue *Paris Chamonix* et les deux publications annuelles qui présentent nos programmes d'activités d'hiver (*Neiges*) et d'été (*Glace et Sentiers*).

Vous avez pu constater que les deux derniers numéros de *Paris Chamonix* (209 et 210) avaient fait l'objet d'une nouvelle présentation des programmes avec réduction des informations pour les sorties. Suite à quelques remarques, il a été décidé de revenir à la situation antérieure dès ce numéro.

Par ailleurs, deux décisions importantes ont été approuvées lors de notre dernier comité directeur et seront applicables dès la prochaine année de cotisation :

- Passer de 6 à 5 numéros par an en supprimant le numéro d'août/septembre qui paraissait en juillet. Le numéro distribué mi-mai couvrira donc 4 mois.
- Intégrer la brochure *Glace et Sentiers* dans le *Paris Chamonix* d'avril/mai, porté à 40 pages. Grâce à sa parution mi-mars, la brochure sera ainsi disponible pour le Salon des randonnées comme auparavant. *Glace et Sentiers* fera donc l'objet de 8 pages centrales dans ce numéro et d'un tiré à part. Ainsi, les abonnés à *Paris Chamonix* trouveront automatiquement le programme d'été, les non abonnés ayant participé antérieurement à ces activités recevront le tiré à part fait aussi pour être remis à tout demandeur. L'intégration de la brochure *Neiges* dans le numéro de décembre/janvier a été envisagée mais non retenue du fait de l'impossibilité d'y présenter la totalité des informations. Cette évolution a été décidée avec le souci de maintenir le niveau de qualité de notre revue et l'espoir qu'elle devienne la revue de tous les membres du Caf Ile-de-France. ▲

par Annick Mouraret

« La forêt ne veut pas se laisser faire ? Alors laissez-la faire ! ». Lablokkoff, naturaliste, 1958

## La rotonde de Longueville

L'association Ajecta organise une concentration de locomotives d'une ampleur inédite en France les 17 et 18 septembre, précédée de circulation de trains à vapeur au long cours, ce qui est très rare (Toulouse/Limoges, Limoges/Orléans, Orléans/Longueville). L'animation la plus marquante sera sans doute le spectacle des trains, fumée au vent en Seine-et-Marne, de Longueville à Provins. Parmi les locomotives figureront celles qui circulaient en région parisienne de 1920 à 1960, d'imposantes locomotives américaines commandées en 1944... et la « Pacific » machine mythique des rapides et express dont il ne reste que deux exemplaires en état de fonctionnement. Brocante, modélisme, livres, accompagnements en cabine... ▲ Demandez le programme à AJECTA : tél. 01.64.08.60.62.

## LE TMF nouveau est arrivé !

Dans Paris Chamonix n°209 Oleg Sokolsky commentait la nouvelle édition de la carte de la forêt de Fontainebleau et signalait que le Tour du Massif de Fontainebleau (TMF) n'était pas matérialisé sur le terrain. Tout sera réalisé pour juillet prochain. En effet, le président du comité départemental de la randonnée pédestre de Seine-et-Marne, souhaite que le balisage (blanc/vert) soit terminé rapidement. Les balises de l'ancien circuit, doivent être supprimées par l'ONF. En conséquence, je conseille vivement de posséder la nouvelle carte car le circuit est très modifié :

- traversées de Bois le Roi, Recloses, Bourron, Avon et Samois en empruntant des venelles agréables et étonnantes pour certaines et avec itinéraires vers les gares SNCF,
- occultation de la forêt domaniale des Trois Pignons et les cantons des Béorlots et des Coulevreux (réserve biologique intégrale),
- itinéraire commun avec G.R®, P.R®, et quelques «sentiers bleus» tous entretenus,
- balises espacées tout au long (rappels), changements de direction uniquement pour quitter le fil d'ariane initial.

Ce TMF nouveau est moins sportif en dénivelées ; je rappelle que l'Office national des forêts est maître chez lui mais que le comité départemental 77 et ses baliseurs bénévoles se sont beaucoup investis pour la renaissance de ce circuit qui vous fera découvrir de nouveaux paysages forestiers. ▲

Christiane Mayenobe

## Alerte en forêt de Fontainebleau

La revue Liaison d'Ile-de-France Environnement y consacre une page. Depuis l'hiver 2008 se pratiquent des coupes d'une ampleur et d'une fréquence inquiétantes, dénudant et asséchant les sols avec des conséquences paysagères néfastes. L'auteur, Cécile Gorlin, demande : « à quand un organisme de gestion des forêts naturelles périurbaines basé sur le prélèvement conservatoire du sous-bois ? ». ▲ Ile-de-France Environnement, Liaison, dossier du n° 135, mai 2011.

## Biodiversité en Ile-de-France

En 2010, année de la biodiversité, l'Ile-de-France comprenait 80 % d'espaces naturels agricoles et forestiers. On y dénombrait :

- 18000 espèces d'insectes • 1500 espèces végétales
  - 228 espèces d'oiseaux • 60 espèces de mammifères
  - 17 espèces de reptiles • 12 espèces d'amphibiens.
- ▲ Agence régionale pour la nature et la biodiversité en Ile-de-France : [www.natureparif.fr](http://www.natureparif.fr)

## Le sentier cathare

Le sentier cathare, qui n'a jamais existé historiquement à ce nom, suit les « marches d'Espagne », ancienne frontière entre les royaumes de France et d'Aragon.

On peut compléter la découverte du Pays cathare avec l'édition 2011 de Rando éditions, de Port-la-Nouvelle

(méditerranée) à Foix (Ariège) structurée un peu différemment de l'itinéraire de 2005. Le parcours de Duilhac-sous-Peyrepertuse à Puivert peut se faire en transversale par le nord ou le sud, avec des châteaux

différents, ou en circuit. Le sentier comporte 9 étapes audoises et 3 ariégeoises, de la mer vers la montagne. Le point culminant est le château de Montségur à 1200 m, mais toutes les forteresses étaient sur des promontoires : Aguilar, Padern, Queribus, Peyrepertuse, Puilaurens, Puivert, Roquefixade... des noms qui disent l'hérésie cathare de dramatique mémoire. À Foix, Roquefixade et Montségur, on trouve le GR107 « chemin des Bons-hommes » (FFR, réf.1097) qui permettait, par le col de Puymorens, de gagner Berga en Espagne. ▲

## IGN 2011

### LE MONDE DES CARTES

C'est le nouveau magasin IGN, ouvert en mai 2011, 50 rue de la Verrerie (4<sup>e</sup>). Il est moins vaste que l'ancienne boutique du 107 rue La Boétie (1962-2010) et recentré sur les productions IGN, avec les topos FFR, une sélection d'autres topos et guides, GPS, globes... Tél. 01.43.98.85.10. Du lundi au samedi, 11h/19h.

### LE PATRIMOINE DE L'IGN

4,5 millions de photographies aériennes à la photothèque nationale ; 500 000 cartes anciennes et actuelles à la cartothèque nationale (de 1921 à nos jours), 3 600 titres au catalogue des cartes grand public 2011, 335 254 clichés aériens historiques de 1691 missions, visualisables et téléchargeables gratuitement. ▲



Château Peyrepertuse (photo : Mouraret)



Boutique IGN (photo : Ph. Truquin IGN)



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

### Agenda

- Jusqu'au 15/10. **Arbres et forêts**, parcours à travers une dizaine de panneaux et une mini-forêt constituée de 50 essences ligneuses et de 20 espèces de sous-bois. Jardin des Plantes.
- 5-6-7/8. **21<sup>e</sup> salon du livre de montagne** à Passy (74) sur le thème « Asie et montagnes de Russie », au Parvis des Fiz. Tél. 04.50.58.81.73 / salon.livre.montagne@wanadoo.fr
- 20/8. **Nuit européenne de la chauve-souris**, notamment au Museum (Grande Galerie de l'Evolution) projections et explications de 20h à 21h30, puis 30 minutes de déambulation à leur recherche dans le jardin en petits groupes avec un scientifique. Gratuit, sur inscription à partir du 10/8 au 01.40.79.56.01/54.79.
- 17-18/9. **Les 100 ans de la Rotonde de Longueville** (77).
- 17-18/9. **Journées du Patrimoine**.
- 24-25/9. **Fête des Jardins de Paris**.

## Cartes et topos

### Le sentier cathare

Rando éditions n° 9, 1<sup>ère</sup> éd. 3/2011.

1/55 000, De Port-la-Nouvelle (méditerranée) à Foix (Ariège) le sentier cathare mais aussi d'autres itinéraires dans l'Aude surtout et l'Ariège. ▲

### Nouveautés topos

### Guide du sentier cathare

Rando éditions, 1<sup>ère</sup> éd. 3/2011.

De la méditerranée aux Pyrénées ariégeoises, en 12 étapes, avec carte spécifique. Sur 200 km, l'itinéraire comporte des balisages différents, facilement identifiables. Voir ci-contre. ▲

### Montagne du Haut-Languedoc

FFR, réf.3481, 1<sup>ère</sup> éd. 4/2011.

4 GRP et 10 PR. Les itinéraires ne sont pas nouveaux mais décrits et regroupés. En combinant les 4 GRP, on peut réaliser le Tour de la Montagne du Haut-Languedoc, soit 152 km en 7 jours, dans l'Hérault et le Tarn. Presque toutes les PR sont longues : *Tour du Caroux*, 26 km ; *Tour de l'Espinouse*, 62,5 km ; *Tour du Somail*, 51,5 km ; *Tour du lac de la Raviège*, 47,5 km. ▲

### Monts et lacs du Lévézou

FFR, réf. 1201, 1<sup>ère</sup> éd. 3/2011

Ce sont deux tours en forme de 8 allongé dont les parcours cumulés composent le Grand Tour des Monts et Lacs du Lévézou réalisable en 10 jours, pour 215 km. Le Lévézou si situe entre les vallées du Tarn et du Viaur, une suite croupes entre 600 et 1200 m d'altitude, en plein cœur de l'Aveyron. Forêts, ravines, ruisseaux, lacs, barrages, hauts plateaux, brebis, landes, tourbières... *GRP tour des Lacs*, au départ de Pont-de-Salars, 104 km ; *GRP tour des Monts*, au départ de Vézins, 110 km. ▲

### Midi-Pyrénées, sentiers forestiers

FFR, réf. SF04, 1<sup>ère</sup> éd. 3/2011

24 PR dans les forêts d'Ariège, d'Aveyron, Haute-Garonne, Gers, Lot, Hautes-Pyrénées, Tarn et Tarn-et-Garonne, agrémentées du carnet du naturaliste des forestiers de l'ONF. Une approche nouvelle de la région en cette année internationale de la forêt. Durées : de 2h à 5h30 et la plupart en dénivelée. ▲

### Saint-Jacques-de-Compostelle

Via Jacobi Rossolis, 2<sup>e</sup> éd. 2010

La Suisse mobile n°4. Le chemin part du lac de Constance et mène jusqu'aux bords du Léman, à Genève. On trouve dans le guide les informations pratiques (cartes, graphiques et description d'itinéraire, photos des sites, hébergements...) sur www.swisstrails.ch on peut réserver hébergements et transports des bagages. 35 étapes, 725 km : prêts ? Partez ! Il y a 18,5 km de dénivellation, Suisse oblige ! ▲

### La Via Domitia

Jean-Yves Grégoire, Rando Éditions, 1<sup>ère</sup> éd. 3/2011

Au départ de Montgenèvre ou d'Arles, vers St-Jacques ou Rome. La voie romaine Domitia reliait Rome à l'Espagne, ensuite elle servit aux pèlerins pour se rendre à St-Jacques-de-Compostelle ou au tombeau de Saint-Pierre à Rome. L'itinéraire Montgenèvre/Arles est présenté ici en 20 étapes réversibles, largement inspiré (avec quelques variantes) du GR 653D décrit dans le topo FFR 6531 (7/2009). ▲

### Rééditions topos

### Côte de Granit rose, Trégor morlaisien

FFR, réf. 346, 10<sup>e</sup> éd. 4/2011.

GR 34 de St-Brieuc à Morlaix,  
GR 34A, de Perros-Guirec à Bréhec,  
GR 34B, du vallon de St-Éturien à Beg an Evned,  
GR 380/34D, tour du Trégor morlaisien. ▲

### Tours de l'Oisans et des Écrins

FFR, réf. 508, 13<sup>e</sup> éd. 4/2011.

GR 54, tour de l'Oisans et des Écrins,  
GR 54C, du lac de la Muzelle au Rif-Tort,  
GR 54B, de Valsenestre au lac du Lauvitel,  
GR 54A, de Vallouise au pas de la Cavale,  
GR 541, du pas de la Cavale à St-Crépin. ▲

### La Vanoise

FFR, réf.530, 11<sup>e</sup> éd. 4/2011.

GR 5, Les Chapieux – Modane (11 jours)  
GR 55, Tignes – Modane, 4 jours  
GR 5E, Bonneval-sur-Arc – Aussois, 2-3 jours. ▲

### Vercors

FFR, réf.904, 4<sup>e</sup> éd. 5/2011.

Tours et traversées du Diois et des Baronnies, GR 9, 91, 93, 95, 95A et 429. Tours des Quatre montagnes, des Coulmes, Sentier central, tours des Baronnies, du Pays de Dieulefit. ▲



# Aroletta supérieure

## Arête sud intégrale

Aroletta est le nom d'un petit chaînon montagneux situé sur le versant valdotain des Alpes Pennines centrales.

De nombreuses voies d'ascension parcourent le versant est de ce chaînon, particulièrement sur les flancs de « La Vierge », le sommet le plus connu du vallon de Crête Sèche.

Texte (\*) et photos : Bernard Marnette

*En montant à la pointe Bozzetti... Au fond, l'Aroletta inférieure.*



**T**antôt sur spits, tantôt sur équipements traditionnels, les voies d'ascension d'Aroletta, petit chaînon des Alpes Pennines, parcourent des parois de 200 à 300 mètres de hauteur. Pour ce qui est des courses d'arêtes, seul l'itinéraire qui parcourt la crête sud de la Vierge d'Aroletta peut être considéré comme classique. L'ensemble du chaînon constitue cependant à lui seul une très belle crête orientée sud-nord.

En fait, ce chaînon est constitué pratiquement de 3 zones d'arêtes. Celle qui mène à la Pointe Duc, la voie classique qui arrive à la Vierge puis le prolongement de celle-ci qui, de la brèche d'Aroletta, monte à l'Aroletta supérieure. C'est de cette dernière dont nous parlerons aujourd'hui.

Moins soutenue et moins spectaculaire que l'arête sud de la Vierge, l'arête sud de l'Aroletta supérieure mérite en effet que l'on s'intéresse à son parcours. Cette crête, qui s'étend de la brèche d'Aroletta au sommet de l'Aroletta supérieure, ne compte pas un grand dénivelé mais passe par 3 sommets (Aroletta inférieure, pointe Bozzetti et Bec Noir). Par ses

différentes descentes et traversées, elle propose un développement intéressant à ses prétendants.

D'une difficulté modeste (ensemble de 3 avec quelques pas de 4), elle nécessite cependant toutes les astuces techniques dignes d'intérêt surtout pour l'alpiniste débutant. Celui-ci devra en effet être capable d'évoluer en terrain varié pour tenir le rythme de cette course somme toute assez longue. Dalles couchées, arêtes vertigineuses, désescalade, rappels... font partie du lot des techniques à maîtriser pour pouvoir évoluer avec satisfaction sur cette belle crête.

**Sévère** sur le versant de Faudery,  
**charmant** sur le versant de Crête

Si la variété technique est de mise, l'un des intérêts de cette arête est de pouvoir s'en échapper facilement, ce qui en fait une course d'initiation par excellence. Ceci avec la satisfaction que le premier sommet est déjà atteint rapidement après le départ du col. Cependant, la longueur du parcours intégral n'est pas à sous-estimer, surtout si l'on traverse l'Aroletta



Proche du sommet  
du Bec Noir.

supérieure jusqu'au col de Faudery. Cette course se déroule sur un gneiss excellent ressemblant parfois à du granite. L'ambiance y est intéressante, l'arête séparant le sympathique vallon de Crête Sèche du plus austère vallon de Faudery.

En résumé, cette course peut être vue sous différents angles, sévère sur le versant de Faudery, charmant sur le versant de Crête Sèche. Elle présente un parcours relativement long, mais que l'on peut interrompre pratiquement quand on le veut (avec 1 ou 2 rappels on peut s'échapper sur le versant est). Les passages obligatoires sont de difficultés modestes mais intéressantes. Voici donc une course bien utile pour s'initier au parcours d'arêtes.

Ce petit chaînon a vu défilé, bon nombres de **grands alpinistes** italiens

On sera étonné à la lecture du topo de savoir que cette ascension facile a été réalisée pour la première fois par un des grands alpinistes italiens d'avant guerre : Renato Chabod. Même si, avec Franco et Guido



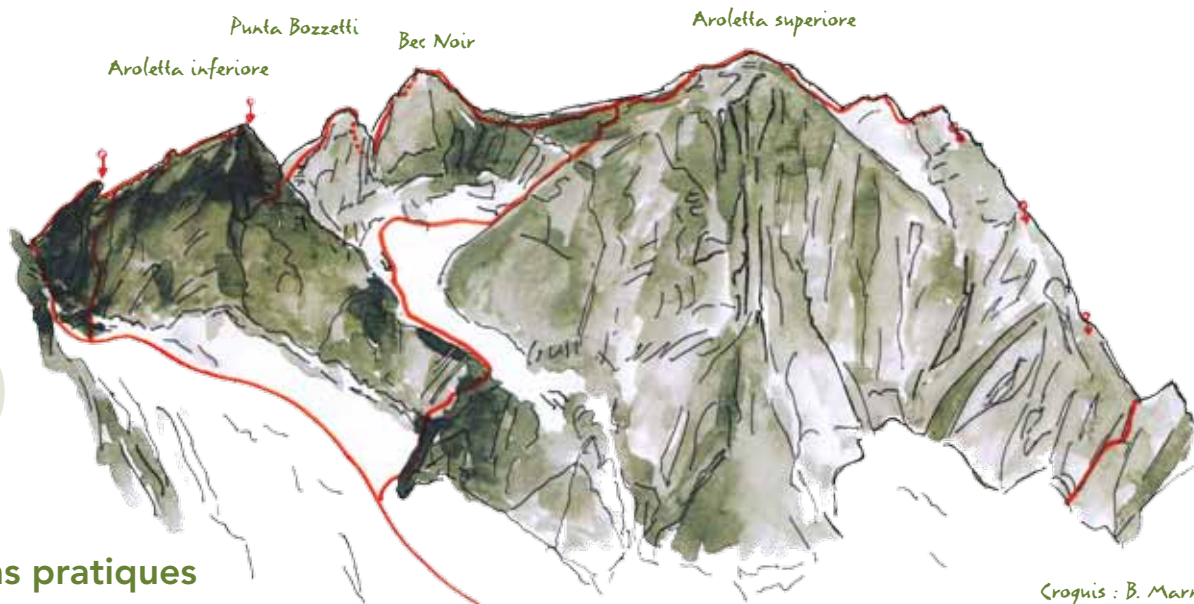
Dans le bas de l'arête sud de l'Aroletta inférieure.

Foscale, il n'a pas suivi scrupuleusement toute l'arête, ils sont tous les 3 considérés comme les premiers ascensionnistes de cette arête sud le 14 juillet 1938. C'est l'occasion de rappeler que ce petit chaînon d'Aroletta a vu défilé, au cours des années, bon nombres de grands alpinistes italiens. On peut citer l'Abbé Henry au début du 20<sup>e</sup> siècle, les époux Buscaini dans les années 70, sans oublier Almicare Crétier, Ugo Manera et bien d'autres.

Rappelons, pour ceux que l'histoire de l'alpinisme intéresse que Renato Chabod (1909-1990) fut un grand alpiniste des années 30. Il est surtout connu pour avoir réalisé la deuxième ascension de la face nord des Grandes Jorasses (le 2 juillet 1935), deux jours seulement après la première par Meier et Peters, mais il est également connu pour ses nombreuses premières (face nord du Grand-Paradis, de la Blanche de Peuterey, face sud du Mont Maudit, couloir Gervasutti au Mont Blanc du Tacul...). Homme d'une grande influence dans les milieux alpins, il a rempli des fonctions importantes : successivement président de la Société des guides de Courmayeur (1934-1942) et président du Club alpin italien (1965-1971), il a été élu en 1975 président du CAAI. Avocat de profession, il a été sénateur de 1958 à 1968 et même vice-président du Sénat en 1967 et 1968. C'est aussi un écrivain et un peintre de talent, qui a rédigé et illustré pour le Club alpin italien les guides du Grand Paradis et du Mont Blanc, en collaboration avec différents autres spécialistes de ces massifs.

Cette grande personnalité de la montagne était donc aussi un amoureux des courses modestes comme l'atteste son intérêt pour ce beau chaînon d'Aroletta, ce chaînon qu'il considérait comme « véritablement idéal pour les grimpeurs valdotains ». ▲

(\*) Bibliographie : Chabod. Renato : Nel gruppo dell'Aroletta, *Revista mensile* 1938-39 XVII n° 3 ; Falchetti : Invito all'Aroletta, *Bollettino della GEAT XXI* n° 1, janvier-février 1965.



## Informations pratiques

1<sup>ère</sup> asc. : R. Chabod, F. et G. Foscale,  
14 juillet 1938  
Dénivelé : 200 m  
Difficulté : AD (4b max)

### Matériel

Corde de rappel (au moins 30 mètres si l'on fait le rappel depuis le sommet de l'Aroletta inférieure et au moins de 50 mètres si l'on descend par l'éperon est du sommet nord de l'Aroletta supérieure).

La course peut se faire sans aucun rappel ! Prendre quelques coinces, friends et sangles.

La voie est équipée de quelques rares pitons. À noter que les guides de Valpelline ont équipé toute la partie sud du chaînon (Berger, Pointe Duc) ce qui permet de faire une traversée intégrale des arêtes de la pointe d'Aroletta à l'Aroletta supérieure mais ceci est une course de beaucoup plus grande ampleur que celle que nous décrivons ici.

### Horaire

3 à 6 heures selon l'itinéraire suivi.  
Point de départ : Refuge de Crête Sèche atteint en 1h30 à 2h depuis le village de Bionaz (Ruz) dans la Valpelline (à 35 km au nord d'Aoste).

### Renseignements

Refuge de Crête Sèche :  
[www.rifugiocreteseche.com](http://www.rifugiocreteseche.com) ;  
Daniel Pieiller (le gardien) :  
00 39 01 65 730030.

### Itinéraire

- Du refuge, suivre le chemin du bivouac Spataro jusqu'au plan de la Sabbla. Remonter le couloir qui mène au col d'Aroletta (1h - 1h30 pénible s'il n'y a pas de neige).
- De ce col suivre l'arête sud jusqu'à une première pointe (45 m - 3b). Descendre dans la brèche au nord du sommet (rappel - 15 m). On peut également rejoindre cette brèche en démarrant par le versant sud directement depuis le couloir qui monte au col (2 longueurs dans les dalles à droite du couloir qui descend du col - ensemble de 3 et 4).

- De la brèche suivre l'arête nord par une large fissure puis, sur le fil, un petit pas de désescalade délicat (4b) mène à une petite brèche (R - 35 m). Dans une zone plus élargie, marcher une quarantaine de mètres pour reprendre le fil de l'arête que l'on suit vers le sommet de l'Aroletta inférieure (50m - 3b). Relais au pied d'un petit dièdre sous le sommet.
- De là, 2 possibilités :
  - On peut descendre la voie normale pendant une vingtaine de mètres sur le versant est (2<sup>e</sup> degré ou rappel) jusqu'à une large vire que l'on traverse pour remonter un petit dièdre ouvert qui, sur une dizaine de mètres, mène à une vague brèche caractérisée par un gros caillou. Derrière cette brèche, une rampe mène facilement à un petit collet.
  - Ce collet peut aussi être rejoint du sommet de l'Aroletta inférieure par un rappel (35 m) versant Faudery. Il faut alors traverser et descendre un petit ressaut (3c) pour arriver au col entre l'Aroletta inférieure et la pointe Bozzetti.
- Du col, suivre l'arête sur 2 longueurs (3b) jusqu'au sommet de la pointe Bozzetti.
- Descendre ensuite à la brèche au pied du Bec Noir (un pas délicat versant Faudery mène à celle-ci). Une longueur de 40 mètres, dans du rocher un peu délicat, mène à la partie plus raide de l'arête que l'on suit jusqu'au sommet du Bec Noir (3b).
- On descend du Bec Noir soit par un

court rappel versant est (20 m), soit en désescaladant l'arête nord (délicat 2-3b). Marcher alors facilement jusqu'au sommet Sud de l'Aroletta supérieure.

On peut descendre de ce sommet facilement par le versant sud (voie normale - cairns) On peut également continuer la traversée vers le sommet nord. Pour cela, descendre dans la fissure juste sous le sommet versant Crête Sèche (3b). On rejoint une large vire (5 mètres sous le sommet). Suivre cette vire pratiquement horizontalement jusqu'à « la brèche » (emplacement des rappels de la voie Chap's dans la face est). R. 40m.

- De la brèche, suivre l'arête sur 1 longueur (50 m - 2b), puis, par une fissure (versant Crête Sèche), un peu sous l'arête, on rejoint une petite brèche qui mène au sommet nord (50 m - 3b).
- Quelques mètres au-delà du sommet nord, un petit pas délicat de désescalade (3b) versant est mène à une vague vire que l'on suit vers le nord, après quelques mètres (on trouve en contrebas les rappels de descente vers le pied de la face est de l'Aroletta supérieure via l'éperon est) remonter sur l'arête dont on suit le fil sur une quinzaine de mètres pour arriver dans une partie plus large de l'arête (50 m - 3b). Descendre facilement l'arête nord. Quelques ressauts faciles mènent au Col de Faudery et au chemin de montée du Col du Mont Gelé.

Sur l'arête du Bec Noir.





**C**oincée entre le Queyras au nord et le Mercantour au sud, la vallée de l'Ubaye s'étend sur une soixantaine de kilomètres, depuis la branche sud du lac de Serre-Ponçon jusqu'à sa source en amont de Maljasset, à la frontière italienne. Remontons-la d'ouest en est, depuis son entrée, au Lauzet.

Quelques kilomètres plus loin en rive gauche, part une longue vallée secrète appréciée des randonneurs : la vallée de Laverq, qui abrite un ancien monastère du XII<sup>e</sup> siècle, l'abbaye de Laverq, et donne accès à la Tête de l'Estrop, ainsi qu'aux Petite et Grande Séolane. C'est sur ces dernières qu'on trouvera de nombreuses voies d'escalades, anciennes et modernes, sur du rocher formé de calcaire, grès et silex. Les quelques 800 à 1000 mètres d'approche les préservent efficacement de toute surfréquentation.

En face sud de la **Petite Séolane**, on gravira notamment « l'Or du rein », magnifique voie (TD) semi-équipée de 400 mètres de haut, sur un rocher exceptionnel. Attention, le sommet culmine à plus de 2800 mètres, et il peut y faire très froid, même en plein mois d'août, comme nous avons pu le vérifier en 2006.

**La vallée de l'Ubaye, prisée pour ses stations de ski à visage humain (Praloup, le Sauze) et ses espaces offerts aux randonneurs, à ski ou à pied, ravira également le grimpeur curieux, qui y trouvera une grande variété de styles et de roches, avec l'assurance d'une faible fréquentation. Visite guidée.**

Texte et photos : François Renard

# Escalade en Ubaye

À la **Grande Séolane**, on trouvera de nombreuses voies anciennes, vestiges d'une époque où les longues marches d'approche ne rebutaient pas le grimpeur. Elles sont toutes plus ou moins tombées maintenant dans l'oubli.

Une dizaine d'itinéraires de toute beauté, sur un calcaire sculpté **exceptionnel**

En remontant l'Ubaye, on arrive bientôt à Barcelonnette, d'où part au sud la route du Col de la Cayolle, porte d'entrée dans les Alpes-du-Sud. Suivons-la sur une douzaine de kilomètres et arrêtons-nous au hameau de Villard d'Abbas : un bon sentier nous mène rapidement aux hameaux en ruine de Cloche et Petite-Cloche, magnifiquement situés sur un plateau ensoleillé. Le long du sentier, on pourra observer de très beaux





Ci-dessus : Sommet Rouge,  
Hurlevent  
(photo : Pierre Daval).

Page précédente, de haut  
en bas : Face sud de la Tête  
du Sanglier / Chapeau de  
Gendarme, À cloche-pied /  
Face est du Sommet Rouge.

spécimens d'astragale queue de renard, reconnaissable à ses fleurs jaunes groupées en gros épis denses, plante protégée au niveau national et européen.

En poursuivant vers Cloche, on arrive au **Pain de sucre**, qui offre trois belles voies modernes de 200 à 300 m, de niveau D à ED-, dont « Versant soleil », une des plus belles voies de la vallée, malheureusement réservée aux très forts grimpeurs.

De l'autre côté, vers Petite-Cloche, on atteint le **Chapeau de Gendarme**, grande face sud haute de 300 mètres, où une dizaine d'itinéraires de toute beauté ont été tracés dans les années 1990, sur un calcaire sculpté exceptionnel. Sur le bord droit, une longue voie peu soutenue, « Les jeans heureux » (300 m, D+), permet une première approche de la paroi. Viennent ensuite deux voies TD en 5+ obligé, « À cloche-pied » et « Sonnez et montez », avant d'aborder les voies plus soutenues en TD+ et 6a obligé. Un site et un rocher magnifiques à l'écart des foules !

Revenons dans la vallée de l'Ubaye et dépassons Barcelonnette, puis Jausiers, pour atteindre l'embranchement de la route menant en Italie par le col de Larche (vallée de l'Ubayette). En suivant celle-ci sur quelques kilomètres, on parvient au village de Meyronnes, d'où une petite route en lacet mène au hameau de Saint-Ours, point de départ vers quatre

sites d'intérêt : les contreforts de la **Meyna**, le **Rocher Piroulire**, le **Rocher de Luce** et surtout, l'**Aiguillette du Vallonnet**, impressionnant monolithe de 300 mètres, où ont été tracés plusieurs itinéraires d'envergure, dont « Trou de mémoire » (TD+), une des dix voies à faire en Ubaye !

Le **splendide** vallon des Houerts abrite la plus grande face de la vallée

Quittons l'Ubayette et la route de Larche et pénétrons maintenant dans la Haute-Ubaye, en laissant à gauche, au niveau de Saint-Paul, la route du col de Vars. Un dernier embranchement se présente bientôt sur la droite, qui permet d'accéder au hameau de Fouillouse, avec son gîte bien connu des randonneurs, et point de départ pour le refuge de Chambeyron. De là, on pourra gravir le pilier sud de l'**Aiguille de Chambeyron**, par une longue voie de style ancien non dépourvue d'intérêt. On trouvera également deux voies au **Cayre Violet**, sommet secondaire sur l'arête ouest de l'Aiguille de Chambeyron. En face, le **Brec de Chambeyron** a fière allure, mais n'offre pas aux grimpeurs de voies exceptionnelles. Mentionnons tout de même la « Directe de la face ouest », longue voie de 400 m de niveau D, avec du III et du IV.

De retour à l'embranchement sur l'Ubaye, nous découvrons sur l'adret une petite paroi de 130 m, le **Péouvou de Serenne**, à l'orée du vallon éponyme, et récemment équipée de trois voies intéressantes, pour occuper une demi-journée de repos ou par un temps incertain.

Quelques kilomètres en amont, débute rive droite le splendide vallon des Houerts, qui abrite la plus grande face de la vallée, le **Sommet Rouge**, d'un kilomètre de large et 450 m de haut. Deux voies modernes y ont été tracées : « les Potes âgés » (TD, 350 m), sur le bord sud de la paroi, et « Festival » (TD+, 450 m), deux superbes réalisations de Chevalier et Fiaschi, les ouvreurs incontournables de la vallée. Les autres voies de la face sont du vrai terrain d'aventure, ouvertes dans les années 1960 et plus guère parcourues aujourd'hui. Une mention particulière à « Hurlevent » (TD+, 450 m), grande voie longeant « le Gendarme » au centre de la face, et cotoyant Festival, qui la coupe à deux reprises. Les cinq premières longueurs, peu intéressantes et en mauvais rocher, peuvent être évitées en commençant par Festival. On accède ainsi à la partie la plus intéressante, un système de fissures et cheminées le long du Gendarme, plusieurs longueurs engagées à l'équipement très réduit : prévoir un gros jeu de friends et quelques pitons. Au sommet du Gendarme, le relais est commun avec Festival : on pourra donc poursuivre dans Hurlevent ou Festival, ou bien descendre en rappel, si l'heure est trop avancée ! La descente du Sommet Rouge peut s'effectuer aisément à pied par le versant sud-ouest et le vallon du Pont. Le vallon des Houerts permet aussi d'accéder à la face sud de la **Tête du Sanglier**, haut lieu du terrain d'aventure, complètement délaissée de nos jours. Une combinaison intéressante est l'enchaînement

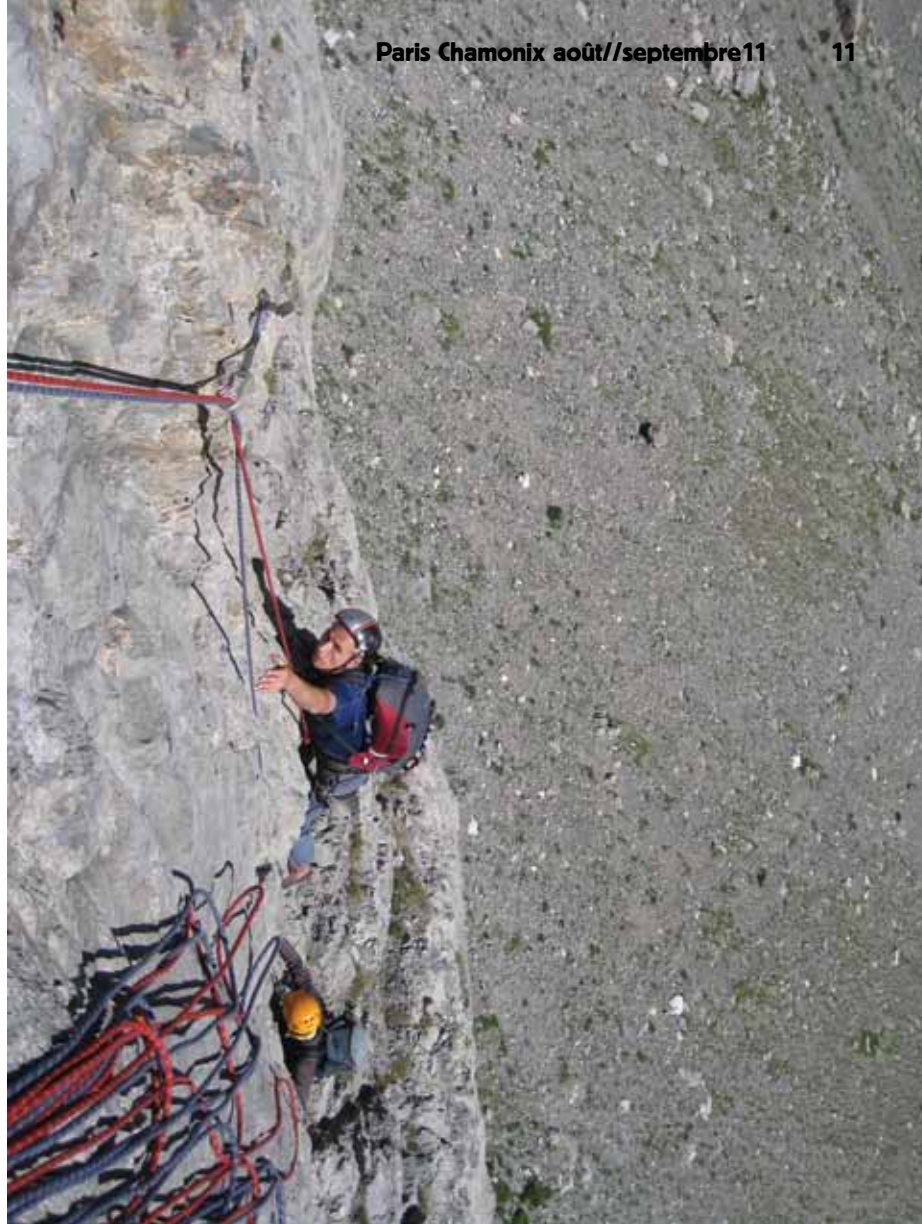
de « Isabellarium » et de « l'Innomée », 350 mètres d'escalade où l'on ne trouvera en tout et pour tout qu'un piton et une sangle, sans que la difficulté dépasse le 5+ : prévoir le matériel en conséquence.

Telle est la **variété** de roches offertes aux chaussons du grimpeur en Ubaye

La face sud-est de la Tête du Sanglier offre une ambiance et une escalade très différentes, avec un accès rapide depuis la route, et trois voies modernes bien équipées, l'une de 350 mètres : « les Jardins d'Amandine » (TD), la classique du lieu, et deux autres voies plus courtes.

Nous voici parvenus à Maljasset, dernier hameau de la vallée, bien connu des randonneurs pour ses deux gîtes, et point de départ de nombreuses randonnées et escalades. **L'Aiguille Pierre André** tient bien sûr la vedette, avec ses 200 mètres de quartzite exceptionnelle et sa dizaine de voies, dont la « Sud-sud-est » est la plus renommée. Mention spéciale aux « Marmottes givrées », superbe ligne homogène dans le 5+/6a. Mais aussi quelques belles voies anciennes en terrain d'aventure, notamment la « Directe marseillaise » en face nord, encore régulièrement reprise. La Pierre-André ne doit pas faire oublier sa voisine **L'Aiguille Large**, où une voie intéressante a été équipée en 1996 par Chevalier-Fiaschi : « Marinnet-là » (200m, TD-). Enfin, derrière l'Aiguille Pierre-André, débute la traversée **Gélinasse-Peigne**, beau parcours d'arête peu difficile, aérien et sauvage, avec une vue imprenable sur les couloirs de la face nord de l'Aiguille de Chambeyron.

Quartzite, calcaire, grès, marbre, schistes et silex, telle est la variété de roches offertes aux chaussons du grimpeur en Ubaye, qui pourra apprécier aussi bien le terrain d'aventure que les voies modernes bien équipées, et goûtera au plaisir de grimper en montagne, pour peu qu'il ne rechigne pas à marcher un peu... ▲



*Ci-dessus : Sommet Rouge, les Potes âgés.*

*Ci-dessous, de gauche à droite : Face sud de la Tête du Sanglier, Isabellarium / Sommet Rouge, Hurlevent*



## Renseignements

### Cartes

IGN 1/25 000 Top25 n° 3538 ET (Aiguille de Chambeyron), 3540 OT (Barcelonnette) et 3439 ET (Seyne)

### Topos

- Escalade en Ubaye, Edisud (1997)
- La grimpe en Ubaye, Colin Michel, Caf (2003)
- Les Alpes du soleil, Collection Les 100 plus belles, Denoël, Jean-Marie Morisset (1979)

### Photos

sur <http://franval.renard.free.fr/>

### Compte-rendus

sur [www.camptocamp.org](http://www.camptocamp.org)

# GR 10 + GR 11 + HRP = Les Grandes traversées pyrénéennes

Contrairement aux Alpes, plutôt faites de massifs juxtaposés et coupées de larges vallées, les Pyrénées ne sont qu'une longue chaîne effilée qui d'un seul trait relie l'Atlantique à la Méditerranée. Avec une telle élégance elle devient l'évidente ligne directrice et incitative pour de grandes traversées. D'un rivage à l'autre, ce sont 400 km seulement à vol de vautour percnoptère mais 800 km « pedibus cum jambis » pour les 3 grands itinéraires actuels, français, espagnol et franco-espagnol. D'un bout à l'autre, les paysages, les fantaisies de la géologie et les régionalismes participent à une diversité infinie et à un intérêt soutenu. Avec en plus, les deux versants qui n'ont aucune ressemblance, ils méritent d'être tous accomplis : quelques 150 jours de randonnée ! L'habitude est plutôt au fractionnement des parcours, quelques gares facilitent les accès, alors ce sont des années de projets pyrénéens.

La chaîne des Pyrénées est une barrière naturelle sans faille entre Espagne et France. Entre les deux mers, pas de folles altitudes mais pas non plus de vraie rupture dans la chaîne. Il faut bien partir d'une côte et rejoindre l'autre, alors, hormis au Pays basque ou dans les Albères au Perthus, les quelques cols routiers oscillent plus souvent entre 1600 et 2400 m (Port d'Envalira). Si l'altitude de l'Aneto est presque modeste (3404 m), ils sont en tout 129 sommets principaux et 83 secondaires à se hisser au-dessus des 3000 m. Sur le fil de cette scie aux dents serrées, le relief ne s'adoucit que dans la traversée de la Cerdagne, au passage du large col de la Perche (1581 m).

*lac d'Airoto, sur le HRP,  
dans le Val d'Azan.  
(photo : Mouraret)*



Par Serge Mouraret

Commencer par les bruines probables du Pays basque et peut-être finir dans la « décoiffante » tramontane des Albères, ou bien l'inverse, voilà bien les seuls critères pour le choix du sens de marche. Dans leur description, les topo-guides ont tendance à privilégier le sens ouest-est. Qu'importe, la chaîne impose de toute façon près de 800 km de marche et une dénivelée de 47 000 m pour la HRP, un peu moins pour les GR. Côté français, on trouve des refuges privés du Caf ou du Parc national et gîtes d'étape. Côté espagnol, refuges privés et des diverses fédérations montagnardes de Catalogne, Navarre et Aragon, auberges et hôtels de montagne bien adaptés assurent partout de sympathiques haltes. Seul le Pays basque espagnol peut contraindre à l'hôtel ou au bivouac. Une stricte HRP pourrait aussi y obliger mais n'en déplaie aux puristes, devoir prévoir le matériel pour quelques rares nuits autorise de petits écarts vers de tentants refuges, ce qui n'enlève rien à la magnifique entreprise.

## Sentier de Grande Randonnée (GR 10)

Praticable normalement de juin à octobre, dans la partie centrale du GR 10, certains cols peuvent être enneigés en début de saison. Altitude maximum : 2734 m. Réalisable en 60 étapes environ, il concerne cinq départements français : Pyrénées Atlantiques, Hautes-Pyrénées, Haute-Garonne, Ariège, Pyrénées-Orientales. Après Hendaye et la mer, la Rhune, premier sommet, annonce la montagne. Aux canyons du verdoyant Pays basque succèdent les lapiaz du Pic d'Anie, aux portes du Béarn. L'imposant Pic du Midi d'Ossau franchi, c'est l'entrée en Bigorre et la traversée des grands massifs du Vignemale (Hourquette d'Ossoue, 2734 m) et du Néouvielle, constellé de lacs (col de Madamète, 2509 m). Ensuite, le GR 10 se contente de passer au pied des montagnes du luchonnais avant d'enchaîner un long parcours dans celles de l'Ariège. Après Mérens, c'est l'entrée en Roussillon avec le Carlit, le Capcir et la Cerdagne qui mènent





nnes

Ci-dessus : Lac et refuge Respumoso, sur le GR11.  
À droite : Pic d'Orrhy vu du GR10, dans le Pays basque..  
(photos : Mouraret).

au Canigou, ultime et célèbre sommet catalan. Sur la crête des Albères, le randonneur découvre soudain, bien bas, Banyuls, bienvenu : la mer et le vin doux.

**Bibliographie** Quatre topo-guides FFR : Pyrénées Occidentales, Hendaye à Arrens (réf. 1086), Pyrénées Centrales, Arrens à Melles (réf. 1091), Pyrénées Ariégeoises, Melles à Mérens-lès-Vals (réf. 1090), Pyrénées Orientales, Mérens à Banyuls-sur-Mer (réf. 1092)

## La Senda Pirenaica (GR 11)

Praticable normalement de juin à octobre, dans la partie centrale, certains cols peuvent être enneigés en début de saison. Altitude maximum : 2787 m Avec 40 étapes environ, la Senda est le pendant du GR 10, versant espagnol. Le GR 11 traverse l'Euzkadi, la Navarre, l'Aragon, Andorre et la Catalogne. Plus facile que la HRP, plus sportif que le GR10, il demande un peu plus d'initiative et d'instinct que son cousin français. Parti du Cap Higer, aux abords de Irun, après les chênes et les palombières de l'Euzkadi, le GR 11 passe au pied du Balaitous, s'enfonce dans les vertigineux canyons d'Ordesa et de Niscle dans l'ombre du Mont-Perdu, s'infiltré dans le massif des Posets, frôle la Maladetta (passage au col de Vallibierna, 2710 m), traverse le parc national d'Aigües Tortes et ses nombreux lacs puis l'Andorre. Après les altièrres crêtes de Cerdagne (col de Nou Creus, 2787 m),

des Albères et de l'imposant monastère de Sant Pere de Rodes, c'est la vue sur le promontoire final, le rocheux cap de Creus.

### Bibliographie

GR11, La Senda, Pierre Macia, Rando Éditions (en français, description est-ouest)  
GR 11, Senda Pirenaica, J.A. Lopez et J.M. Vicente, guide et 47 cartes (en espagnol). Prames S.A. Site : [www.prames.com](http://www.prames.com)

## Haute Randonnée Pyrénéenne (HRP)

Il s'agit vraiment d'un itinéraire d'été, certains et surtout les points hauts tous concentrés sur 2 ou 3 étapes dans le luchonnais sont longtemps enneigés : col des Gourgs Blancs (2877 m) et col Inférieur de la Literola (2983 m), évitables, col de Mulleres (2928 m) obligatoire. Le sommet voisin homonyme est à 3010 m, altitude maximum de la HRP. Cet itinéraire de 45 étapes environ, inventé en 1972 par Georges Véron, se veut être un parcours de randonnée toujours au plus près de la crête. Avec le temps, surtout dans la partie centrale, la chaîne est assez large pour avoir suscité des variantes, on pourrait dire qu'il y a plusieurs HRP. Entre Hendaye et Banyuls, elle oscille de France à l'Espagne, se confond parfois avec le GR 10 ou le GR 11 pour devenir vraiment le condensé de tous les points forts qu'offrent le Pyrénées. Cette quintessence de toute la chaîne ne peut que faire rêver tous les randonneurs. Pourquoi ne pas passer aux actes. Forcément un peu plus sportif et parfois engagé, il est normalement non balisé mais au fil des années l'usage a laissé des marques.

### Bibliographie

Haute Randonnée Pyrénéenne, Georges Véron (†) et Jérôme Bonneaux, Rando Éditions ▲

## Renseignements pratiques

### Cartographie

Outre les cartes des topo-guides, pour avoir une meilleure vue d'ensemble, une vingtaine de cartes IGN Top25 sont nécessaires pour couvrir tout le parcours du GR 10 et de la HRP. On peut réduire le nombre avec les 10 cartes 1/50000 Rando Éditions (Cartes n°1 à 8, 10 et 11) qui couvrent le GR 10, la HRP et quelques brins du GR 11. On retrouve quasiment tout le GR 11 sur la série co-éditée par Rando Éditions et l'Institut Cartografic de Catalunya : 6 cartes 1/50 000 n° 20 à 25 qui débordent largement sur le versant espagnol.



### Hébergements

Tous les topo-guides proposent une liste d'hébergements mais, pour des listes actualisées, consultez : [www.gites-refuges.com](http://www.gites-refuges.com)

#### Côté France

- Annuaire des gîtes d'étape et de séjour des Pyrénées : [www.gites-etapes-sejours-pyrenees.org](http://www.gites-etapes-sejours-pyrenees.org)
- Association des gardiens de refuge des Pyrénées : [www.agrepy.org](http://www.agrepy.org)
- Parc National des Pyrénées : [www.parc-pyrenees.com](http://www.parc-pyrenees.com)

#### Côté Espagne (fiabilité limitée)

- Auberges et refuges d'Aragon : [www.alberguesyrefugiosdearagon.com](http://www.alberguesyrefugiosdearagon.com)
- Associacion Pirenaica de Refugios y Albergues : [www.refugiosyalbergues.com](http://www.refugiosyalbergues.com)

# Facile, la randonnée... avec quelques coups de bâtons

Par le Dr Jean-Luc Theiller

Les coups de bâtons ont toujours un effet stimulant sur certains équipés. Têtu ou non, le randonneur peut aussi trouver son compte dans une utilisation indolore du bâton, à condition de donner les coups et non de les recevoir.

Particulièrement en Autriche et même en Suisse, depuis longtemps, les randonneurs de tous âges arpentent les sentiers de montagne équipés de bâtons, télescopiques ou non. Cet usage est encore peu répandu en France, même si la marche nordique, subitement à la mode, les remet à l'honneur, sans que leur utilité soit pour autant bien comprise. Pourtant, cet accessoire n'est pas le palliatif de quelque handicap physique, au contraire, il est plutôt là pour le prévenir et offre de gros avantages. Alors, n'hésitons pas à vanter ses mérites.

## Une aide à la propulsion

Depuis longtemps, les porteurs et les ascensionnistes lourdement chargés des expéditions himalayennes utilisent des bâtons de ski pour soulager les genoux et les hanches. En effet, à la montée, les mains dans les dragonnes, ils aident à la propulsion (comme au ski de fond) et à la descente, ils encaissent une partie du poids du corps.

Grâce à des dynamomètres installés sur des bâtons, on a pu mesurer les forces mises en jeu et cela aussi bien pour la marche en terrain plat qu'en descente ou en montée. Les résultats ci-dessous sont des moyennes car ils varient avec la pente, et pour plus de clarté,

ils sont exprimés en kg et non en newtons.

À l'évidence, le gain de poids est énorme : en une heure de descente, jusqu'à 34 tonnes que les genoux n'ont pas à supporter. En considérant la durée moyenne d'une randonnée, sept heures environ, multipliée par le nombre de balades effectuées dans la vie d'un montagnard, on atteint des chiffres astronomiques !

Si l'intérêt général de la marche avec une paire de bâtons est de soulager les articulations des membres inférieurs, ils permettent aussi de mieux synchroniser les mouvements respiratoires en libérant les muscles de la ceinture scapulaire et en redressant le haut du corps. Autre avantage et non des moindres, ils augmentent l'équilibre en procurant un troisième, voire un quatrième point d'appui au sol. Ceci est intéressant dans les passages glissants des sentiers glaiseux après l'orage ou dans les pierriers instables.

Grâce à leur rondelle, ils permettent un bon appui sur la neige, remplaçant avantageusement le piolet, trop court pour être utilisé en piolet-canne sur les pentes normales. Ils suffisent en randonnée, car dans ce domaine, il est rare de devoir tailler des marches, de poser une main courante ou de pratiquer l'assurage dynamique. Si leur solidité n'est pas suffisante pour permettre une descente en ramasse, le randonneur peut, grâce à eux, garder l'équilibre et glisser bien en appui sur ses talons sans devoir chausser du 49. S'ils sont télescopiques, les bâtons, une fois compactés, sont vite logés dans le sac à dos s'il faut avoir les mains libres dans un passage délicat.

## Mâts de tente ou attelles

Les autres usages intéressants des bâtons ne manquent pas : c'est une bonne arme défensive pour tenir à distance un chien errant un peu agressif (cette situation est sans doute plus fréquente dans nos alpages qu'en Autriche) ou une génisse par trop familière. Ils deviennent mâts de tente (les tentes avec mâts se raréfient il est vrai) lors d'un raid intégral (gain de poids) ou attelles pour immobiliser une jambe cassée. Leur bruit sur les cailloux fait, semble-t-il, fuir les vipères. L'inconvénient reste leur fragilité. Soumis à de fortes pressions et à des efforts de torsion, ils plient facilement quand la pointe se coince entre deux rochers, la force d'inertie entraînant le randonneur vers l'avant.

Néanmoins, pour faire de vieux os et ne pas s'exposer prématurément à l'arthrose, randonnez avec des bâtons !

Des modèles sont devenus spécifiques de la randonnée, ils sont maintenant non seulement télescopiques, mais munis de poignées ergonomiques et d'amortisseurs. ▲

Photo : Mouraret



	Nbre de pas par minute	Nbre de plantés de bâton	Force à chaque planté	En une minute	En une heure
Sur le plat	90	45	5 kg	225 kg	13 tonnes
En montée	60	60	8 kg	480 kg	29 tonnes
En descente	100	70	8 kg	560 kg	34 tonnes

# Randonnées dans le Jura (1<sup>ère</sup> partie) au départ des Rousses

Par Philippe Connille,  
photos : Josette Connille

Natif du bas Jura, j'ai fait mes premières traces à ski de piste et de fond aux Rousses et j'y organise maintenant des stages. Je suis donc certainement partial, mais j'assume. Le Jura est splendide en toutes saisons et notamment les environs de « la station aux 4 villages » : Les Rousses, Bois d'Amont, Prémanon, Lamoura.

**E**n été et à l'automne, dans le Jura, accrobranche pour les jeunes, près de l'ancien fort des Rousses, voire luge d'été au col de la Faucille et sports nautiques sur le lac, mais surtout randonnée pédestre, VTT, vous attendent sur de multiples itinéraires. Qui n'a pas vu les couleurs de la forêt en automne n'a rien vu !

Vous pourrez compléter par des activités culturelles : musée de la Boissellerie à Bois d'Amont, du ski aux Rousses, cave d'affinage du fort des Rousses, musée de la lunette à Morez, Centre Paul Émile Victor à Prémanon, grottes (Vallorbe...), Juraparc avec bisons, ours, loups, sur la route de Vallorbe, parc polaire avec rennes et chiens de traîneaux sur la route de Chapelle-des-Bois.

## Qu'allez vous voir au cours de ces randonnées pédestres ?

- Des paysages : combes, lacs, forêts qui fleurissent bon, par exemple après abattage des énormes épicéas à l'automne, vieilles fermes (elles conservent souvent une pièce ouverte aux randonneurs ; dans l'une, en Suisse, il y avait même un canapé !) ou fromageries, multiples points de vue sur les Alpes, allant parfois de l'Oberland à l'Oisans, avec au centre le massif du Mont Blanc...
- Des phénomènes géologiques : grottes, plissements rocheux (chapeau de gendarme à Septmoncel), falaises (Mont Fier), effondrements (Creux du Croue), gouffres dont certains conservent la neige tout l'été (Creux à la neige).
- Des animaux : chamois au Noirmont et à la Dôle, rapaces...
- Une flore très colorée y compris une bizarrerie de la nature, l'épicéa muté par exemple. Selon l'époque de l'année, votre rythme de progression pourra être ralenti par... la gourmandise. Vous pourrez rencontrer



Ci-dessus : Joueurs de cors des Alpes et simulateurs de clarines.

Ci-contre : Une sanglière en plein travail.





Borne frontière 1866  
avec la Suisse.  
(photo : Michel Diamantis)

fraises des bois, framboises ou myrtilles, sans parler des champignons.

- Des bizarreries historiques, telles ces frontières matérialisées par de superbes bornes, qui ne respectent pas la géographie, passant à mi-pente ou tournant à angle droit au gré des rectifications de frontières issues de traités divers. Ainsi Napoléon III voulant bénéficier d'un passage sur la Suisse a acquis la zone de la route du col de la Faucille en échange d'autres parcelles vers le Noirmont et la Dôle.

- Des constructions tels ces superbes murs en pierres sèches délimitant les pâturages, où sont ménagés les passages pour randonneurs, des toits en tavaillons ou ces

citernes entourées de murs ronds. J'ai rencontré l'été 2010 près de la Dôle un artisan qui était rémunéré pour retaper ces murets l'été.

- Des fêtes typiques telles que les concours de bûcherons... Si vous venez le dernier week-end de septembre, vous pourrez combiner randonnée avec, le samedi, la descente des vaches des alpages - la Désalpe - à Saint-Cergue (entrée en Suisse par la Cure, éventuellement par le petit train, la gare étant voisine du poste frontière). Vous pouvez combiner spectacle de la désalpe avec une randonnée. Le matin, laisser la voiture à la gare du col de la Givrine. Prendre le petit train jusqu'à Saint-Cergue. Observer le spectacle et prendre son casse-croûte à l'un des nombreux stands. L'après-midi, regagner la voiture par exemple par La Prangine, les Fruitières de Nyon, la Cabane Rochefort du CAS, le Haut Mont et la Genolière (carte IGN 3327 ET).

Vous y verrez aussi des joueurs de cor des Alpes, des yodlers... et peut-être une sanglière. Savez-vous ce qu'est un sanglier, lorsque ce n'est pas un animal ? Il s'agit d'une personne qui après l'abattage des épicéas, enlève l'écorce et découpe dans la première couche ligneuse avec un outil ad hoc des bandes qui, une fois lavées et séchées, envelopperont les fromages vacherins dans leurs boîtes rondes. Il doit y en rester une petite dizaine dans le Jura.

## Suggestions d'itinéraires

Voici une première série de propositions (boucles ou allers-retours) avec parfois des variantes. Sept autres itinéraires feront l'objet d'un prochain article. Leur point de départ est à vol d'oiseau à moins de 15 km des Rousses.

### Le livre d'or du Risoux

4 à 5 heures depuis Les Rousses sans variante  
(Topo 3, it. 32 ; carte 1, voir « Bibliographie »)

**Accès :** monter dans la forêt du Risoux, soit depuis les Rousses/hôtel le Grépillon par la route goudronnée vers Bellefontaine, jusqu'au parking après la carrière ou un peu plus loin au carrefour de départ vers le Gros Crétet (1233 m) ; soit depuis la sortie de Bellefontaine vers Chapelle-des-Bois

(quitter la route par la droite à la sortie d'un virage) jusqu'au parking du carrefour du Grand Remblai.

**Itinéraire :** dans le premier cas poursuivre (panneaux indicateurs) vers le Chalet Rose, puis à gauche vers le carrefour de la Croix du Tronc, où l'on prend à droite (montée). Au prochain carrefour, ne plus suivre la direction du chalet des Ministres, mais à gauche en direction du carrefour des Roches Franches. Suivre alors l'indication « Livre d'Or » et 400 m plus loin, on est au niveau de la falaise à gauche, sur laquelle on trouve de nombreuses inscriptions. Ici passaient les immigrants clandestins vers la Suisse, chassés par diverses interdictions ou révolutions. En attendant la nuit, tapis dans ce ravin, ils gravaient leurs noms et dates de passage dans le rocher. Les historiens retrouveront les événements auxquels se rapportent ces dates.

Dans le second cas (durée : 30 min.), suivre la route des Ministres, puis au point 1223 m tourner à droite sur le chemin de la combe de l'Igue jusqu'au carrefour des Roches Franches où l'on retrouve l'itinéraire précédent.

Dans les deux cas, retour par le même itinéraire. On peut aussi rallonger en partant à pied de l'hôtel Le Grépillon dans le premier cas, de Bellefontaine dans le deuxième.

**Variante :** dans le premier cas on peut aussi au retour prendre au carrefour des Roches Franches à gauche le chemin de la combe de l'Igue, puis à droite le chemin des Ministres jusqu'au chalet éponyme, puis direction le carrefour de la Croix du Tronc et tout droit jusqu'au chalet Bonnefoy, puis à gauche où l'on revient vers le carrefour du Gros Crétet. Bien d'autres variantes sont envisageables.

Du carrefour du Gros Crétet (1233 m), si vous avez encore un peu de courage, un joli belvédère est facilement atteignable, la Roche Blanche (1220m) : prendre la direction du Gros Crétet (sommet sans intérêt, car siège d'une antenne et dépourvu de visibilité) sur 400 m, tourner à gauche sur le GR5, puis le quitter par la droite en suivant un balisage jaune qui devient discret sur la fin. Retour par le même chemin.

**Nota :** cet itinéraire a l'inconvénient, hors la variante vers la Roche Blanche, de se dérouler entièrement dans une magnifique forêt d'épicéas, mais sans ouverture sur des paysages lointains.

## La Dôle (1677 m)

4 à 6 heures (Topo 1, it. 26 ; Topo 2, it. 16 ; Topo 3, it. 37 ; carte 1 ou 2 et 3).

Trois itinéraires intéressants, nécessitant l'utilisation d'un véhicule, mènent à ce sommet bien visible du fait de ses radômes surveillant le trafic de l'aéroport de Genève. Très belle vue sur le lac de Genève et les Alpes, si le temps le permet !

**Accès 1 :** prendre par la N5 la direction du col de la Faucille, laisser à droite le parking du téléski du Balancier. Quitter la nationale sur la gauche dans un virage à droite (point 1242 m) et laisser la voiture près du centre de vacances.

**Itinéraire :** Se diriger par le parking skieurs vers les remontées mécaniques de la Dôle (on traverse la frontière rapidement sans s'en apercevoir). Monter par les pistes de ski en direction des radômes. Vous aurez peut-être la chance de rencontrer, comme nous un jour de juin, un troupeau d'une trentaine de chamois traversant les pistes désertes. En général ils se tiennent plutôt sur le versant côté suisse.

**Accès 2 :** prendre par la N5 (début identique au précédent) la direction du col de la Faucille jusqu'aux bâtiments du site nordique de la Vattay. Tourner à gauche pour prendre la route forestière qui monte vers Divonne sur un peu plus de 3 km, jusqu'à un virage à droite (carrefour 1380 m). Garer la voiture au carrefour. La route à gauche mène à la ferme de la Grande Grand.





**Itinéraire :** se diriger vers la Grande Grand (près de cette ferme, si le temps commençait à se gâter, en montant sur la crête à l'est à quelque 300 m vous aurez peut-être le temps d'apercevoir les Alpes), puis vers le Sonnaillay qu'on laisse à gauche pour se diriger vers les radômes. On rejoint une petite route goudronnée parallèle à la frontière qu'on franchit presque sans s'en apercevoir (on distingue cependant plusieurs bornes). On l'emprunte vers la droite sur une centaine de mètres avant de tourner à gauche, sur une autre route goudronnée, que l'on quitte pour un sentier sur la droite balisé en jaune « tourisme pédestre » (les Suisses aiment bien cet intitulé peu informatif !); il mène au sommet. Retour par le même itinéraire, ou bien, rien ne vous empêche de continuer par les crêtes jusqu'au col de Porte. Là, nous avons rencontré un joueur de cor des Alpes qui était monté avec son instrument démonté en trois morceaux, curieusement en métal (habituellement ils sont en bois). Il pouvait jouer sans gêner ses voisins ! Descendre sur la droite pour rejoindre le replat vers 1450 m puis Saint-Cergue, si un véhicule vous y attend, ou vous diriger sur la droite vers la ferme auberge, chalet de la Dôle, où des gâteries pourront satisfaire votre gourmandise.

C'est à partir du col de Porte que vous avez le plus de chances d'apercevoir des chamois. De la ferme auberge en direction sud-ouest rejoindre au mieux par une montée un peu raide l'itinéraire de montée et redescendre.

**Nota :** si l'on n'est pas fin connaisseur des sommets des Alpes, lorsqu'on a rejoint la voiture, continuer en direction de Divonne sur environ 2 km jusqu'à un carrefour avec une baraque en bois sur la gauche. Suivre à pied le chemin à gauche sur 400 m environ. Une table d'orientation permet d'identifier le panorama sur les Alpes, qui se dévoile.

**Accès 3 :** prendre la direction de Saint-Cergue par la Cure, puis la Givrine. Peu avant d'arriver à Saint-Cergue, aux Chesaux prendre à droite vers La Chenalette, puis La Saint-Cergue. Laisser la voiture dès qu'on peut stationner.

**Itinéraire :** Se diriger vers la Vuarne et le replat 1450 m entre la pointe de Poêle Chaud et le sommet de la Barrillette ; prendre à droite en direction du col de Porte, puis rejoindre par les crêtes la Dôle. Depuis le col, 2 sentiers y conduisent, celui de droite étant moins exposé.

**Nota :** on peut aussi laisser la voiture sur le parking de la Givrine, traverser la route et se diriger vers Saint-Cergue par un sentier balisé à droite de la route.

Et maintenant bonnes randonnées !

Mais, n'oubliez pas que le Jura qui semble débonnaire peut se révéler redoutable en cas de brouillard (falaises, vent, précipitations, sommets verglacés). Lors d'une montée à la Dôle pour une sortie d'initiation au ski de randonnée en mars 2010, il y avait un tel brouillard, qu'on n'y voyait pas à 5 mètres. J'ai même raté l'emplacement du parking auto. Il valait mieux connaître pour s'aventurer vers ce sommet, où les falaises à pic ne manquent pas.

Partez munis de vêtements chauds, imperméables, des équipements (cartes au 1/25000, boussole, altimètre), avec boissons et vivres de course. Et n'hésitez pas à renoncer, si les conditions ne sont pas adaptées. ▲

*Vue sur les Alpes depuis le Mont Sala.*

## Bibliographie

### Cartes

- N° 1 - IGN TOP 25 3327 ET : Les Rousses, La Faucille.
- N° 2 - CNS 1/25000 Nyon, feuille 1261.
- N° 3 - CNS 1/25000 Col de la Faucille, feuille 1260.

### Topos

- N° 1 - Randonnées dans le Jura, Suisse et France, Anne et Jérôme Renac, Éditions Glénat
- N° 2 - Randonnées sur les balcons du Jura, Anne et Jérôme Renac, Éditions Glénat (reprend certains itinéraires du précédent).
- N° 3 - Montagnes du Jura Sud, Pierre Dornier, Nouveaux guides Franck, Éditions Glénat.

# Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

## La cordée royale, Edouard Whymper et Michel Croz, le prince des guides

Marcel Pérès, Éditions Guérin

Michel Croz fut le seul à rivaliser avec les grands guides suisses ; ses ascensions s'étalent sur cinq ans. D'abord avec Mathews, en 1864 il devient pour deux ans à peine le guide de E. Whymper aux Écrins, au Dolent, à Trélatête, à Argentière, aux Jorasses et enfin au Cervin. E. Whymper, brillant alpiniste britannique, membre fondateur de l'Alpine club, est venu dans les Alpes pour illustrer un livre sur ce massif, il se passionne pour le

Cervin, symbole d'inaccessibilité. Il en tente à neuf reprises l'ascension tout en multipliant les hauts faits sur des sommets majeurs avec Michel Croz. C'est après la première au Cervin le 14 juillet 1865 que la « cordée royale » fut brisée par la chute mortelle de Michel Croz et de 3 autres britanniques. Après ce drame terrible et retentissant qui souleva même des polémiques, E. Whymper, très affecté par la perte de son guide et de son ami (« sans Croz je n'aurais jamais fait le Cervin ». E.W.), se tourna vers des massifs lointains et devint le premier alpiniste-explorateur de l'histoire au Groenland, dans les Andes et les Rocheuses canadiennes. Ces biographies parallèles marquent en 2011 le centenaire de la mort d'Edouard Whymper. Format 12 x 17 cm, 408 p. ▲

## Le vieil homme et la petite fleur Théodore Monod, sa dernière grande aventure

Maximilien Dauber, Éditions Nevicata

Scientifique passionné et explorateur infatigable du Sahara, Théodore Monod (1902-2000) lui a consacré 78 ans. Dans des domaines variés, botanique, zoologie, archéologie, géologie, ses recherches et ses découvertes furent innombrables (12.000 publications). S'il a retrouvé le verre libyque dans le désert égyptien, la plus émouvante histoire est celle de

la petite fleur. En 1940, il trouve dans le Tibesti une plante d'un type et d'un genre nouveau. Aucun botaniste ne l'avait vue et le specimen se révèle unique. Ce sera la *Monodiella flexuosa*, conservée au museum. À 94 ans, en 1996 et 1997, Th. Monod décide de retrouver sa petite fleur. Cet ouvrage est le récit de cette dernière expédition dans la beauté des paysages désertiques du Tibesti et de l'Ennedi. Mais sur les lieux de la découverte les sources sont taries, Monodiella n'est pas au rendez-vous. Format 22 x 22 cm, 204 p. ▲

## Corse, les plus beaux sites naturels

Charles Pujos, Éditions Glénat

Pour beaucoup de randonneurs la Corse se limite aux grands itinéraires linéaires, GR 20 et transversales de la mer à la mer. Pourtant, l'île au relief compliqué, à la côte ciselée, cache d'innombrables merveilles naturelles. Depuis longtemps, par ses livres, Charles Pujos nous fait sortir des sentiers battus, de la côte à la montagne. Cette fois, grâce

à 79 sites, voici toute la Corse « saupoudrée » d'autant d'idées de balades : lacs de montagne, bergeries, tours génoises, criques secrètes, canyons, presqu'îles, mégalithes, chaos rocheux, etc. Au bout de ces randonnées faciles et accessibles à tous, un site, curieux, idyllique ou pittoresque. Vous découvrirez un premier aperçu sur l'alléchante photo qui accompagne chaque descriptif. Format 19 x 20 cm, 192 p. ▲

## Tairraz, Joseph, Georges I, Georges II et Pierre, les Alpes de père en fils

Texte d'Olivier Montalba, Éditions Hoëbeke

Entre 1857 et 2000, quatre photographes vont de père en fils inventer et se transmettre l'art de la photographie de montagne. À Chamonix en 1857, Joseph Tairraz achète un appareil à daguerréotypes. Quatre ans plus tard, c'est le premier cliché au sommet du Mont-Blanc. Pendant un siècle et demi, les Tairraz seront les incomparables témoins et photographes de ce massif, la vie pastorale, la montagne aux lignes pures, l'alpinisme. En 140 pages et de magnifiques photos, surtout en noir blanc, voici le regard d'une dynastie sur la montagne magnifiée. Elle est entrée en sommeil en 2000, à la mort de Pierre. Les photos restent et parlent aux montagnards. Format 27 x 31 cm, 140 p. ▲

## Traces écrites

François Labande, Éditions Guérin

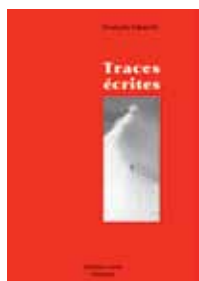
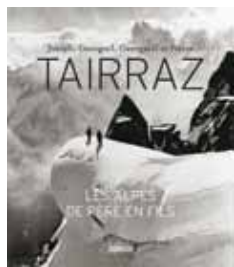
1950, naissance d'une passion dans la vallée de la Guisane... En marge d'une carrière dans l'enseignement, F. Labande a donc déjà consacré plus de 60 ans à la montagne, pour la pratiquer, la défendre et la faire partager. Grimpeur, alpiniste et skieur de randonnée en France et sur les sommets étrangers, écrivain, rédacteur, écologiste, il est bien le mieux placé pour retracer sa biographie riche et dense. Co-auteur avec Lucien Devies des fameux guides d'alpinisme sur les Écrins (Éd. Arthaud), auteur d'ouvrages sur le ski de rando et la randonnée pédestre (Éd. Olizane), rédacteur dans des revues spécialisées, il est aussi romancier avec *La tempête du désert Blanc* et tout récemment *La clé dans le parfum* (présenté prochainement). Militant dans la défense de nos montagnes, il est co-fondateur de Mountain Wilderness en 1988 et toujours administrateur du parc national des Écrins. Avec un pied dans les Alpes et l'autre en Provence, il défend pour l'heure le projet du parc national des Calanques. Pour mieux saisir le vaste et profond travail de réflexion qu'il a engagé sur tout ce qui touche la montagne, il faut lire *Traces écrites*. Format 16 x 23 cm, 384 p. ▲

## Vertiges d'en haut

### Courses et randonnées insolites en Dauphiné

Pascal Sombardier, Éditions Glénat, collection Montagne Randonnée

Après les randonnées du vertige en Chartreuse et Vercors en voici d'autres, dans le Dauphiné, Trièves, Dévoluy, Champsaur et Belledonne. P. Sombardier nous fait découvrir dans ces massifs de nouvelles vires, de nouveaux balcons, quelques arches ou poternes bien cachées. Pour un peu plus d'aventure dans des parcours toujours aériens et grandioses, la difficulté et l'exposition sont montées d'un cran. Souvent la corde est recommandée, voire nécessaire. Si sur la Coste Folle en Champsaur les passages vertigineux sont bien tracés et protégés, si les lames de l'Arçon en Trièves sont une promenade, le balcon des Escombailles en Belledonne ou l'Obiou par les Petites Charances, comme beaucoup d'autres courses, sont des entreprises sérieuses pour randonneurs expérimentés et un peu alpinistes. De toute façon, acrophobes, s'abstenir ! Format 19,5 x 25,8 cm, 144 p. ▲



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

## randonnée

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

D'autres sorties ont pu être ajoutées et sont disponibles sur le site Internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com).

### Samedi 6 août

• **RAMBOUILLET** // Annie Chevalier // Gare Montparnasse Grandes Lignes, 8h18 (à vérifier) pour Rambouillet (A-R) (RdV à l'arrivée). Retour : 18h12 ou 18h42. 22km. **M**.

### Samedi 13 août

• **M GUINGUETTES ET SI ON CHANTAIT !** // Jean Moutarde // En face Château de Vincennes (coté métro), 9h pour Château de Vincennes. Château de Vincennes, lac des Minimes, Nogent, Joinville-le-Pont, Champigny. Ambiance musicale dans une guinguette (chaussures basses). Inscription auprès organisateur avant le 1<sup>er</sup> août. Retour de Champigny-sur-Marne au Chatelet : 18h env. 18km. **F** Carte 23140T

### Dimanche 14 août

• **VOULOIR ARRIVER, C'EST AVOIR FAIT LA MOITIÉ DU CHEMIN** // Jean Dunaux // Gare Montparnasse Banlieue, 9h33 (à vérifier) pour Gazeran. Retour de Maintenon : 19h24. 33km env. **SO**. Cartes 22150T - 21150

### Samedi 20 août

• **RANDO RAFRAICHISSANTE** // Joël Lelièvre, Monique Noget // Gare de Lyon RER D, 9h36 (à vérifier) pour la Ferté-Alais (ligne Malessherbes). Bois de Baulne, étangs du Val d'Essonne, de St-Blaise et de Fleury, marais de Misery. Retour de Mennecey : 18h37 (à vérifier). 20km. **M**. Carte 2316ET

• **LA PLAINE DE SORQUES !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 7h06 pour Fontainebleau (A-R). Route de Villiers, Montigny-sur-Loing, Thomery. Rochers et dénivelées ! Retour : 20h12. 41 à 45km. **SO+**.

### Dimanche 28 août

• **LA VALLÉE DU LOING** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h05 pour Nemours (A-R) (RdV à l'arrivée). Forêt de Nemours et de Nanteau, canal du Loing, belle randonnée au sud du Gâtinais. Retour : 18h43. 24km. **M**. Cartes 24170T, 2418E

• **LÀ BAS SI J'Y SUIS** // Jean Dunaux // Gare Montparnasse Banlieue, 8h40 (à vérifier) pour Houdan. Retour de Épernon : 18h34. 33km env. **SO**. Cartes 21150 et 22150T

• **RANDOUILLET** // Hervé Baylot // Gare Montparnasse Banlieue, 8h18 (à vérifier) pour Rambouillet (A-R) (RdV à l'arrivée). Forêt de Rambouillet, St-Léger-en-Yvelines, Poigny la Forêt. Retour : 18h30. 30km. **SO**. Carte 22150T

### Dimanche 4 septembre

• **BON ANNIVERSAIRE MARIANNE** // Luc Bonnard // Gare Montparnasse Banlieue, 8h18 (à vérifier) pour Rambouillet (RdV à l'arrivée). Traversée sud-nord de la forêt de Rambouillet. Retour de Montfort l'Amaury : 18h56. 30km. **M+**. Cartes 2114E, 22150T

*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.

### Samedi 10 septembre

• **LES CHARMES DISCRETS DU 14<sup>e</sup>** // Martine Cante // RER B, 14h pour Cité Universitaire (devant les guichets) (RdV à l'arrivée). Après-midi accessible à tous, sous le patronage de l'Office du mouvement sportif du 14<sup>e</sup>. Ceci est une RANDONNÉE D'ESSAI destinée aux personnes désirant « essayer » le club lors d'une randonnée de l'après-midi. Découverte de quelques endroits charmants et peu connus du 14<sup>e</sup> arrondissement. Pot offert sur le forum des associations sportives du 14<sup>e</sup>. Retour de Mouton-Duvernet : 17h30. 9km. **F**.

### Dimanche 11 septembre

• **A DÉTOURS ET DES TOURS** // Gilles Montigny // Gare de Lyon, 10h05 pour Melun (A-R). Moisenay, vallée de l'Ancoeuil, Blandy-les-Tours. Transport aller en autocar de Melun à Vaux-le-Vicomte (point de départ de la randonnée) et retour en autocar de Blandy-les-Tours à Melun ; 7 euros (aller-retour) à régler au conducteur. Retour : 19h14. 16km. **F** Carte 2416E.

• **AD SUR LES TRACES DES IMPRESSIONNISTES** // Maxime Fulchiron // Gare St-Lazare Banlieue, 8h56 pour St-Nom-la-Bretèche - Forêt de Marly. Noisy-le-Roi, Marly-le-Roi, Le Pecq. Visite guidée du Château de Monté Cristo (prévoir 7,50 euros). Retour de Le Vésinet - Le Pecq à Chatelet-les-Halles : 18h34. 19km. **M**. Carte 2214ET

• **RANDORIENTATION EN FORÊT DE MONTMORENCY, VOUS NOUS CONDUISEZ** // Françoise Piebac // Chacun conduit le groupe. Ouvert à tous, sans connaissance préalable. **M**.

### Samedi 17 septembre

• **DE L'ESSONNE À L'ÉCOLE** // Annie Chevalier // Gare de Lyon RER D, 8h42 (à vérifier) pour Maisse. Retour de La Ferté-Alais : 17h37 ou 18h37. 22km. **M**. Carte 2316ET

• **DE BALLANCOURT À ST-CHÉRON !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon RER D, 7h41 pour Ballancourt. La Ferté-Alais, Lardy, Breuillet. Dénivelées ! Retour de St-Chéron à Paris Austerlitz : 19h34. 38 à 42km. **SO+**.

### Dimanche 18 septembre

• **A EN TARDENOIS** // Alfred Wohlgroth // Gare de l'Est Banlieue, 8h50 (à vérifier) pour Fère-en-Tardenois (A-R), chgt. à Meaux et à La Ferté-Milon. Châteaux de Fère et de Nesles, cimetière américain de Seringes-et-Nesles. Prévoir 3 euros. Retour : 20h08 (à confirmer). 17,5km. **F** Carte 2612E

• **AU PAYS DE L'HUREPOIX** // Claude Ramier // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Boutigny-sur-Essonne (A-R) (RdV à l'arrivée). Moigny-sur-École, bois de Malabri. Belle randonnée entre forêts, vallées et villages de la région. Retour : 18h41. 24km. **M**. Carte 2316ET

• **SORTIE ACCUEIL** // Martine Cante // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau (A-R). Pensez à apporter votre carte du Caf pour les adhérents. Pour les autres, des adhésions temporaires seront délivrées sur place (5 euros). Visite possible du château de Fontainebleau en profitant de la journée du patrimoine. Ceci est une RANDONNÉE D'ESSAI destinée aux personnes désirant « essayer » le club lors d'une randonnée de la journée. N'oubliez ni votre eau (1l. minimum), ni votre pique-nique et portez des chaussures de marche. RdV dans la gare de Lyon, devant le quai de départ du train, 20 min. avant le départ, pour le train de 9h05 destination Fontainebleau. Chacun achète ses billets (aller/retour Fontainebleau). Retour : 18h. 20km. **M**.

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

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

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
30 juillet au 1 <sup>er</sup> août	François Degoul	M+ ▲▲▲	11-RW56	Lac et cimes du Mont Cenis	22 mars
1 <sup>er</sup> au 14 août	Bernadette Parmain	SO ▲▲	11-RW73	De Munich à Venise, la chevauchée fantastique	16 mars
2 au 6 août	François Degoul	M ▲▲▲	11-RW57	Du Mont Cenis à l'Iseran	22 mars
6 au 12 août	Jean-Charles Ricaud	SO ▲▲▲	11-RW74	Danse avec les isards (Luchonnais)	5 avr.
12 au 15 août	Claude Ramier	M ▲	11-RW75	Les 3 massifs Diois, Buëch, Dévoluy	22 avr.
13 au 15 août	Michel Lohier	M ▲▲	11-RW94	Du Côté du Taillefer	9 juin
13 au 15 août	Michel Gollac	SO ▲▲▲	11-RW76	En Vanoise	3 mai
13 au 15 août	Céline Falissard	SO ▲▲▲	11-RW99	Tour du Viso	17 mai
20-21 août	Pierre Marc Genty	M	11-RW77	Week-end à la mer	3 mai
20-21 août	Jean Moutarde	M	11-RW96	Échappée en côte d'Albâtre	24 mai
20-21 août	Martine Cante	M+ ▲▲	11-RW105	Le Grand Veymont	17 juin
20 au 26 août	Christian Kieffer	SO ▲▲	11-RW92	Des sources de l'Isère à la vallée de la Durance.	19 mai
22 au 24 août	Martine Cante	M ▲	11-RW106	Colchiques en Vercors	17 juin
22 au 27 août	Alain Bourgeois	M ▲▲	11-RW102	Randonnées en Ubaye	20 mai
27-28 août	Céline Falissard	M ▲▲	11-RW100	La Pointe de l'Observatoire, 3015 m	17 mai
27 août au 3 sept.	Marie Hélène Carré	SO ▲▲	11-RW78	Du côté de l'Ubaye	12 mai
4 au 10 septembre	François Degoul	M ▲▲	11-RW103	Tour du Mont Blanc, versant italien	31 mai
4 au 10 septembre	Pierre Marc Genty	M ▲▲	11-RW51	Le tour du Mont Viso (Italie)	21 juin
10-11 septembre	Yann Le Toumelin	SO ▲	11-RW95	Autour du Granier	3 juin
10-11 septembre	Xavier Langlois	SP ▲▲	11-RW88	Pierra Menta	5 avr.
10 au 17 septembre	Dominique Renaut, J-François Meslin	M+	11-RW86	Forêt Noire : la Haute Route	1 <sup>er</sup> avr.
17-18 septembre	Céline Falissard	M ▲▲	11-RW101	Les mystères de la Pierre aux Pieds... (Vanoise)	9 juin
17-18 septembre	Christian Kieffer	M+	11-RC22	Forêts entre Chatillon-sur-Seine et Montbard	2 juin
17 au 25 septembre	Marylise Blanchet	M	11-RW91	La Via Francigena - Canterbury - Rome	21 juin
24-25 septembre	Alain Bourgeois	M+	11-RW97	Chambord et sa campagne	21 juin
24 au 26 septembre	Marie Hélène Carré	SO ▲▲▲	11-RW107	Escapade dans les Pyrénées ariégeoises	24 juin
1 <sup>er</sup> -2 octobre	Pascal Baud	M	12-RC02	Le Rendez-vous d'Automne en rando-camping	21 juin
1 <sup>er</sup> -2 octobre	René Boulanger	M+	12-RC03	Nemours pas plat... Tonique !	21 juin
7 au 9 octobre	Luc Mériaux	SO ▲	12-RW03	Forez tropical	9 juin
8-9 octobre	Yann Le Toumelin	SO ▲	12-RW01	Entre Vercors et Dévoluy	1 <sup>er</sup> juil.
8-9 octobre	J-Charles Ricaud, Xavier Langlois	SO ▲▲▲	12-RW04	Crapahut à la Sainte-Victoire	26 juil.
14 au 17 octobre	Gérard Corthier	F ▲	12-RW05	Découverte de la nature automnale en Vercors	1 <sup>er</sup> juin
15-16 octobre	Alain Bourgeois	M	12-RW06	Week-end en forêt	8 juil.
15-16 octobre	Jean-Marc Thomas	M+ ▲▲	12-RW07	Les couleurs du Queyras	28 juin
22-23 octobre	Claude Ramier	M	12-RW08	Au sud du Morvan (suite)	8 juil.
23 au 29 octobre	Bernadette Parmain	SO ▲▲	12-RW02	Des mélèzes au paradis	12 juil.
23 au 31 octobre	Jean-Claude Duchemin	M+ ▲	12-RW09	Sainte-Victoire, Sainte-Baume, Calanques	1 <sup>er</sup> juil.
29 oct. au 1 <sup>er</sup> nov.	Michel Lohier	M ▲▲	12-RW11	Champsaur, montagne méconnue	26 juil.
29 oct. au 1 <sup>er</sup> nov.	Luc Bonnard	M+ ▲▲	12-RW12	Les Albères, entre mer et montagne	26 juil.
11 au 13 novembre	Pascal Baud	M	12-RC01	Au pays de Buch	4 août
11 au 13 novembre	Alain Bourgeois	M	12-RW10	Les portes d'or de la Bourgogne	26 juil.

(\*) RW : randonnée pédestre de week-end ou de plusieurs jours  
RC : randonnée camping.

- Pour toutes ces sorties : inscriptions au Club à partir de la date indiquée. La fiche technique sera disponible au club et sur le site Internet 10 jours avant cette date. Vous pouvez envoyer votre demande d'inscription dès parution de cette fiche technique.
- Il est nécessaire, pour vous inscrire, de remplir intégralement un bulletin d'inscription et de le renvoyer, accompagné du règlement, dans une

enveloppe libellée à : Caf Ile-de-France (pas de réservation par téléphone).

- En cas d'annulation par un participant, les frais du Caf et les frais engagés par l'organisateur seront conservés.
- Si le transport était prévu par car, le montant du transport aussi sera retenu, sauf si le car est complet au départ.
- Les « niveaux » sont explicités dans la revue *Glace et Sentiers* et sur le site Internet [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

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

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

### Dimanche 2 octobre Rendez-vous d'automne 2011

Vous êtes cordialement invités à participer à la sortie annuelle «Le Rendez-Vous d'automne» qui marquera la rentrée de la prochaine saison. Chacune et chacun pourra choisir l'allure, le kilométrage, le parcours, l'heure et la gare de départ parmi les sorties qui vous sont proposées pour cette journée.

Ce rendez-vous aura lieu en forêt domaniale de Fontainebleau à l'aire de pique-nique du Vallon des Trembleaux au nord de Montigny-sur-Loing. L'activité Randonnée offre l'apéritif. C'est aussi l'occasion de rencontrer les anciens et de découvrir les nouveaux. On profite du moment pour présenter les organisateurs afin qu'ils ne soient pas que des « noms dans un programme ». L'après-midi, les participants peuvent changer de randonnée en essayant plus difficile ou en se reposant avec une randonnée plus tranquille. Bref, comme chaque année c'est un rendez-vous à ne pas manquer !

• **B** MONTIGNY, SANS PASSER PAR MONTIGNY // Gilles Montigny // Gare de Lyon, 9h05 pour Moret - Veneux-Les Sablons (A-R). Rocher des Princes, vallon des Trembleaux, Restant du Long Rocher. Retour : 18h11. 8km + 8km. **F**. Carte 2417OT

• **AB** RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE // Alfred Wohlgroth // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Moret - Veneux-Les Sablons. Forêt de Fontainebleau, vallon des Trembleaux (RdV collectif), château de Bourron (visite guidée 10 euros base 23 pers., insc. oblig. 01.48.71.18.01, monnaie ! chaussons !). Retour de Bourron-Marlotte-Grez : 17h41 (à confirmer). 7,25km + 4,75km + visite château. **F**. Carte 2417OT

• **DE BOURRON À THOMERY** // Bernard Fontaine // Gare de Lyon, 10h05 pour Bourron-Marlotte. Bourron-Marlotte, Montigny-sur-Loing, vallon des Trembleaux, maison forestière de la Grande Vallée, la Mare aux Féés, la Malmontagne. Retour de Thomery : 18h11. 6km + 10km. **F**

• **25 ANS PLUS TARD** // Michel Lohier // Gare de Lyon, 8h35 pour Fontainebleau. Retour de Bourron-Marlotte : 18h40. 25km. **M**. Carte 2417OT

• **B** BLEAU SUD // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h05 pour Montigny-sur-Loing (A-R) (RdV à l'arrivée). Rocher des Étroitures, Long-Rocher. Retrouvailles après l'été. Retour : 18h43. 12km + 12km. **M**. Carte 2417OT

• **B** RÉSERVÉ AUX FÉES // Alain Bourgeois // Gare de Lyon, 9h05 pour Moret - Veneux-les-Sablons. Retour de Fontainebleau : 18h. 19km. **M**

• **D** RANDO DESSIN 43 LA FORÊT EN CRAYONS ET PINCEAUX // Maxime Fulchiron // Gare de Lyon, 9h05 pour Bourron-Marlotte. Retour de Thomery : 18h11. 14km. **M**. Carte 2417OT

• **FORÊT EN FIN D'ÉTÉ** // Michel Delapierre // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau (A-R). Fontainebleau, Thomery, le vallon des Trembleaux, rocher de Bouligny. Retour : 18h30. 10km + 13km. **M**. Carte 2417OT

• **CLAUDE COMME TOUJOURS** // Claude Amagat // Gare de Lyon, 8h05 pour Nemours. Retour de Bois-le-Roi : 18h11. 12km + 18km. **SO**

**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)

**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 ».

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

### Dimanche 25 septembre

• **QUE LA MONTAGNE EST BELLE DE FONTAINEBLEAU À BOIS-LE-ROI** // Chapirot Christian // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi (RdV à l'arrivée). Rochers de Fontainebleau et rendez-vous festif et culturel le midi avec le Caf Fontainebleau pour la journée Que la montagne est belle. Retour de Fontainebleau : 17h30. 22km env. **F**

• **ST-NOM - VERSAILLES** // Michel Lohier // Gare St-Lazare Banlieue, 8h30 pour St-Nom-la-Bretèche. Retour de Versailles Rive Gauche à Invalides RER C vers 18h. 25km. **M**

• **LES NOIX SERONT-ELLES MÛRES ?** // Jean-Claude Duchemin // Gare de l'Est Banlieue, 8h45 pour Longueville (A-R). Dans la douce campagne vallonnée du sud de Provins, nos pas nous mèneront vers quelques jolis villages et églises isolées. Et de nombreux noyers à l'abandon attendent les glaneurs... Retour : 19h11. 27km. **M+**. Cartes 2616O et 2516E

• **GOSSAGE DE POILS DE GRENOUILLE ?** // Jean Dunaux // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h25 (à vérifier) pour Dourdan. Retour de Breuillet : 18h03. 27km env. **SO**. Carte 2216ET

### Samedi 1<sup>er</sup> octobre

• **PASSERONS-NOUS SOUS LA 19 ?** // Michel De France // Gare de Lyon RER D 8h39 pour Montgeron-Crosnes. Retour de Boissy-St-Léger : 18h. 20km. **M**. Carte 24150T

### Samedi 1<sup>er</sup> - dimanche 2 octobre

• **LE RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE EN RANDO-CAMPING** // Pascal Baud // Cette randonnée camping se déroule dans le cadre du Rendez-vous d'automne, que nous rejoindrons le dimanche 2 octobre le midi dans le vallon des Trembleaux où convergeront les groupes de randonnées à la journée. Au programme : un grand parcours sur 2 jours dans la forêt de Fontainebleau. **M**. // 12-RC02

• **NEMOURS PAS PLAT... TONIQUE !** // René Boulanger // Rando camping sportive avec un parcours passant par plusieurs bosses et quelques passages hors sentier ; le dimanche midi, nous rejoindrons les autres groupes du Rendez-vous d'automne. 17km le samedi et 20km le dimanche env. **M+**. // 12-RC03 ▲

## escalade

### Rando-escalade

Responsable de l'activité :

Michel Clerget : 06.09.62.90.38

Responsable des programmes :

Philippe Chevanne : 07.46.08.17.55

Nos sorties sont destinés à ceux qui aiment randonner avant ou après l'escalade, à pied ou en VTT. Tous les niveaux sont abordés et les débutants sont les bienvenus. N'oubliez pas de vous munir de votre carte du Caf. Nos gares de rendez-vous sont la gare de Lyon (face au guichet 48), la gare de Lyon souterraine (RER D) sur le quai de départ et la gare d'Austerlitz (RER C), devant les guichets. Nous organisons aussi des sorties falaises (déplacement en covoiturage). Le détail de nos sorties est accessible depuis le site internet du Caf IdF.

### Fontainebleau

Responsable de l'activité :

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

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

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.

### Week-end

Le programme pour le mois en cours est désormais consultable par les adhérents uniquement sur le site web du Caf dans l'espace membre. Les sorties ont lieu tous les week-end de l'année et les jours fériés (dans la mesure de conditions météo favorables) et se déroulent toute la journée.

Certaines sorties sont encadrées par des bénévoles. Dans ce cas, le site ainsi que les niveaux des circuits parcourus sont précisés. Dans le cas contraire, il vous est possible de vous rendre sur le lieu de rendez-vous à Paris (précisé dans l'espace membre) afin de profiter de l'expérience des participants plus anciens. Le co-voiturage est privilégié (participation de 5 euro). Prévoir de prendre de l'eau, un casse-croûte ainsi que votre matériel (chausson, chiffon et paillason).

Des circuits sont accessibles aux débutants et certains encadrants possèdent un crash-pad pour plus de sécurité. La convivialité est le maître mot. Mais la performance est aussi de la partie.

### Mercredi

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

03/08 // ROCHER SAINT-GERMAIN

10/08 // 91.1

17/08 // APREMONT BISONS

24/08 // ROCHER DU GÉNÉRAL

31/08 // VALLÉE DE LA MÉE (POTALA)

07/09 // FRANCHARD CUISINIÈRE

14/09 // ROCHER CANON

21/09 // BAS CUVIER

28/09 // BOIS ROND

05/10 // BEAUVAIS ROUTE DE CHEVANNE

12/10 // FRANCHARD ISATIS

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

### Escalade Seniors

Responsable de l'activité : Alfred Lanot

Tél. 06.33.32.10.16

### Prochaines sorties

Renseignements auprès d'Alfred Lanot.

### Falaise

Responsable de l'activité :

Toufik Tabti, toufik.tabti@faurecia.com

Des sorties sont prévues chaque week-end de début avril à fin octobre en Bourgogne, Normandie et dans la vallée de la Seine. Durant les week-ends prolongés, les congés scolaires et pendant les mois de juillet et août, des séjours dans les falaises du « sud » et en grandes voies seront organisés.

Connectez-vous le site du Club pour les mises à jour des sorties. Nous assurerons une permanence les jeudis à 19h au Club.

Exemples de falaises : autour de Buis-les-Baronnies, autour de Die, Seyne, les Dentelles, les Alpilles, Ombèze, Orpierre. Exemples de sites de Grandes Voies : Saint Julien à Buis, Presles, les Aravis, Ailefroide, les Cerces, les Calanques. ▲

### 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.** Entre le point « Accueil Information » et la Voie A de la plateforme bleue.

#### 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.

## 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.

### Samedi 30 juillet au dimanche 7 août

• **CAMP D'ÉTÉ ALPINISME - VALAIS (EVOLÈNE/AROLLA)** // Xavier Goguelat-Harasse // Tous niveaux autonomes. Camping. // 11-ALP47

### Samedi 6-dimanche 7 août

• **ASCENSION DE LA POINTE FRANCESSETI** // Laurent Métivier // F. // 11-ALP33

### Samedi 13 au mercredi 17 août

• **LES BALCONS DE LA MER DE GLACE** // Jean-François Deshayes // F. // 11-ALP34

### 10-11 septembre

#### CAR ALPINISME POUR BOURG-ST-AURICE - 130 EUROS

• **GRANDES VOIES AUTOUR DU REFUGE DU MONT POURRI** // Mathieu Rapin, Nicolas Chamoux // Rocher 5+ obl. // 11-ALP35

• **AIGUILLE DE LA NOVA** // Jean Potié, Sylvie Putot // Rocher TD 5c obl. // 11-ALP36

• **GRANDES VOIES DE ROCHER À LA PIERRA MENTA** // Frédéric Beyaert, Jean Pierre Both, Thierry Varneau, Xavier Goguelat-Harasse // PD à AD. // 11-ALP37

• **GRANDES VOIES DE ROCHER** // Bruno Moreil, Jean Francois Bowen, Patrick Preux // AD à D inf. // 11-ALP38

• **AIGUILLE DE LA NOVA - PILIER SUD OCCIDENTAL** // Arnaud Gauffier, Rémi Mongabure // D inf. // 11-ALP39

### Samedi 17-dimanche 18 septembre

• **ASCENSION DU PIC PEDROUS** // Laurent Métivier // F. 60 euros // 11-ALP41

• **VERCORS - TRAVERSÉE DES ARÊTES DU GERBIER** // Ghislaine Catherod, Jean Pierre Both, Thierry Varneau // PD. 9 places. Chez l'habitant. 10 euros // 11-ALP42

### 24-25 septembre

#### CAR ALPINISME POUR LES PYRÉNÉES, NÉOUVIELLE - 140 EUROS

• **NÉOUVIELLE ARÊTE DES TROIS CONSEILLERS** // Bowen Jean Francois, Michel Tendil, Patrick Preux, Thierry Varneau // AD à D-. // 11-ALP43

• **GRANDES VOIES DE ROCHER AUTOUR DE NÉOUVIELLE** // Nicolas Chamoux, Stéphane Cadou // D à TD-. // 11-ALP44

• **COURSES DE ROCHER AU NÉOUVIELLE** // Mathieu Rapin, Sylvie Putot // D à TD, 5+ obl. // 11-ALP45

• **ARDIDEN** // Bruno Moreil, Rémi Mongabure, Xavier Goguelat-Harasse // PD. // 11-ALP46

### 8-9 octobre

#### CAR ALPINISME POUR LES CALANQUES - 140 EUROS

• **ROCHER DE RÊVE DANS LES CALANQUES** // Michel Tendil, Nicolas Chamoux // D à TD-. // 12-ALP01

• **ROCHER D'EXCEPTION DANS LES CALANQUES** // Bruno Moreil, Jean-François Bowen, Patrick Preux, Thierry Varneau, Xavier Goguelat-Harasse // AD à D-. // 12-ALP02

• **ROCHER À LA SAINTE-BAUME** // Jean Potié, Mathieu Rapin // 5+ obl. // 12-ALP03 ▲

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

### VTT-VDM

Responsable de l'activité : Hubert Lefranc  
Tél. 06.76.35.56.21, hubert.lefranc@gmail.com

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

### jeunes

Responsable : François Henrion  
Rép./fax 01.48.65.84.43 ou 04.92.45.82.95  
frhenrion@wanadoo.fr

L'offre du Caf pour les 10-18 ans pour les vacances est présentée dans la brochure Glace et Sentiers 2011. ▲

### spéléologie

#### Spéléo-Club de Paris (SCP)

Groupe spéléologique du Caf d'Île-de-France  
Site Internet : <http://speleoclubdeparis.fr>  
Président : Daniel Teyssier  
spelaion@free.fr, tél. : 06.74.45.08.11

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 ▲

### destinations lointaines

#### Vendredi 21 octobre au samedi 19 novembre

• INDE : DE DARJEELING À L'ORISSA // Gilles Caldor // Hébergement : hôtels et sous tentes. Engagement physique : soutenu. Participation aux frais : 2660 euros ? Nb places : 10 // 12-IND01 ▲

#### Inscriptions aux sorties

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

#### Compétitions d'escalade

Le mercredi 11 mai, comme chaque année, des compétitions amicales d'escalade ados, adultes et personnes en situation de handicap ont été organisées au gymnase Mouchotte.

Cette compétition a eu lieu avec la participation du Club alpin français représenté par son président Claude Boitard, d'Autistes Avenir, d'Armorique représenté par Jacqueline Goujon et de l'OMS 14 représenté par Serge Quellard. La compétition a été honorée de la présence du maire du 14<sup>e</sup> Pascal Cherky et de son adjoint aux sports Vincent Jarrousseau. Elle a bénéficié de coupes offertes par la ville de Paris et l'OMS 14. Comme tous les ans, le courant est très bien passé entre valides et handicapés. Cette rencontre à laquelle ont participé une cinquantaine d'adolescents s'est tenue dans une ambiance chaleureuse et amicale. L'escalade représente pour tous ces adolescents une façon de partager et d'exprimer leur solidarité au-delà de tout esprit de compétition. Elle a été suivie d'une compétition réservée aux adultes (de 20h à 22h30) qui s'est également déroulée dans un excellent climat.



Je remercie tous les bénévoles qui ont participé au bon déroulement de cette journée et compte sur leur soutien aussi précieux pour l'année prochaine. ▲ Christian Bonnet

### Autres associations Caf en IdF

#### ● Val-de-Marne

2, rue Tirard 94000 Créteil

• 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 : Par téléphone : Alain au 06.73.48.49.94 ou Patrice au 06.71.20.58.93 //

Par courriel : clubalpin94@free.fr // Site : [www.clubalpin94.org](http://www.clubalpin94.org)

#### ● Pays de Fontainebleau

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

Site : <http://caf77.free.fr>, vous pouvez joindre le club sur [caf77@free.fr](mailto:caf77@free.fr) ou son président sur [christian.chapirot@free.fr](mailto:christian.chapirot@free.fr)

Les activités locales, les réunions de proximité sont conçues avant tout pour les Seine-et-Marnais avec des rendez vous sur place en escalade et randonnée tous les dimanches après midi, qui sont ouverts à tous les membres des différents Caf, voyez notre site. Nous organisons aussi des sorties de montagne, parfois en cars couchettes. Nous pouvons proposer des places dans nos sorties plus lointaines (nous contacter à l'avance).

#### • Août

14 au 28 // RANDONNÉE ALPINE PYRÉNÉES MONT PERDU

16 au 25 // RANDONNÉE ALPINE EN CORSE

20 au 27 // ESCALADE EN CORSE (BAVELLA)

#### • Septembre

3 au 10 // RANDONNÉE ALPINE ITINÉRANTE HAUTE MAURIENNE

4 au 11 // ESCALADE EN CORSE, GRANDES VOIES (BAVELLA)

#### • Octobre

Fin octobre // PROJET DE SEMAINE D'ESCALADE À KALYMNOS ET TELENOS (ILES GRECQUES)

### Bulletin d'abonnement

#### Paris-Chamonix Bulletin des Clubs alpins français d'Île-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

**pub vieux campeur**