

escalade
**Itinérance
verticale
dans
les Dolomites (2)**

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

juin septembre 2012 // numéro 216 // 5 euros

Randonnée pédestre
Mini canyons languedociens

Randonnée pédestre
Idées randos pour l'été

Environnement
Mountain Wilderness

www.clubalpin-idf.com

Hommages

Marie-Louise Tournier (1910-2012)

Après une vie exceptionnelle, pleine de richesses, de voyages et d'amitié, notre amie nous a quittés le 12 janvier dans sa 102^e année.

Elle avait adhéré au Caf de Paris en 1938 jusqu'au début du 21^e siècle. Ancienne assistante sociale, elle a mené une carrière exemplaire. Ayant vécu la période 1939-1945 où elle a donné son savoir et son dévouement, elle avait reçu la Légion d'Honneur et était Officier de l'Ordre national du mérite.

Toute sa vie de randonneuse elle a parcouru le monde par les chemins non utilisés par les agences : toujours à la recherche de la vie quotidienne des habitants ; son dernier trek a été en Namibie (voir *Paris Chamonix* n°127 août/septembre 1997) elle avait 87 ans ! et trouvait encore le temps de fréquenter l'École du Louvre et la Société de géographie.

Après sa retraite elle continuait à penser aux autres et surtout aux « pas comme les autres ». Certains d'entre nous se rappelleront le rendez-vous d'automne au Château de Gillevoisin (centre de formation hôtelière pour handicapés), c'était elle.

Depuis 2000, elle s'était installée dans un havre de paix où elle était heureuse et avait gardé toute sa vitalité et sa joie de vivre qu'elle faisait partager aux autres.

Merci Marie-Louise pour tout ce que tu nous as appris et donné. ▲ Marie Madeleine Genevoix, Marie-Claire Bonhomme, Christiane Mayenobe



Marie-Louise Tournier (à gauche) et Claude Dubois nous ont quittés en ce début d'année, hommages.

Claude Dubois n'est plus

C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons appris fin février le décès de Claude Dubois dans sa 84^e année.

Sa disparition est intervenue très brutalement. Sans famille proche, le club était un peu sa famille. Cafiste de longue date, elle participa aux sorties de randonnée organisées par le club durant les années 1960 à 1990. Parallèlement elle s'est investie bénévolement dans la gestion du club et l'organisation des activités jusqu'à sa disparition.

Toujours disponible pour aider et rendre service, elle participait à l'accueil des adhérents et des organisateurs bénévoles. Elle organisait chaque année la logistique de la soirée Neiges et animait la foire annuelle au matériel.

Elle était une mémoire fidèle de l'histoire du club et d'une aide précieuse dans l'organisation du travail administratif. Elle était membre du Comité directeur du club depuis de très nombreuses années. Avec sa disparition, le club perd une adhérente très dévouée dont le souvenir restera longtemps dans nos mémoires. ▲ Le secrétaire général

« Allo, bonjour, club alpin »... nous n'entendons plus cette phrase. Claude nous a quittés brutalement en février.

Adhérente depuis 1957; elle avait fait beaucoup de randonnée à pied jusqu'en 1990 environ. Claude était membre du comité directeur depuis plusieurs années. Au fil du temps, elle était devenue « la maîtresse de maison » du club : soirées neige et accueil des nouveaux adhérents, la galette, pique-nique après chaque comité directeur et surtout la foire aux matériels. Elle avait relancé depuis quelques années la journée « rando Dolpo » en faveur des enfants défavorisés d'une vallée népalaise. Elle avait mis sa grande disponibilité et sa gentillesse au service du club, toujours prête à nous aider. Le club était devenu sa famille. Claude avait un caractère entier, avec sa ténacité, elle obtenait tout ce qu'elle voulait. Aujourd'hui, elle laisse un grand vide et nous ne l'oublierons jamais. ▲ Mylène, Migella et les bénévoles de l'accueil

Vie du club

Un comité directeur à renouveler

Une olympiade s'achève et il convient de renouveler le comité directeur (CD) qui a été mis en place à la suite de l'assemblée générale de décembre 2008.

Le comité directeur est l'organisme qui oriente la politique du club et définit ses actions. Les évolutions impulsées par le comité directeur actuel ont été :

- Le développement de l'action des bénévoles et leur formation aussi bien dans les activités que dans le fonctionnement administratif.
 - Le développement de nouveaux secteurs d'activité escalade sur SAE, marche nordique.
- Le développement du site internet sans pour autant négliger notre bulletin *Paris Chamonix*.
- La participation aux actions de la FFCAM, du Cosiroc, de la Mairie du 14^e arrondissement.
 - La simplification des inscriptions aux sorties et le paiement en ligne.

Le renouvellement du CD est important et il convient que tous les secteurs d'activité aient la volonté d'être représentés. Pour cela un appel à candidature est mis en place. Elles sont à déposer avant le 21 septembre 2012. Il sera accusé réception de chaque candidature. Je sais pouvoir compter sur le dynamisme et l'engagement de tous pour qu'un comité efficace se mette en place et dirige l'action du club pour les 4 ans à venir. En attendant, je vous souhaite une bonne saison d'été. ▲ Claude Boitard, Président

Club Alpin Français Ile-de-France

Association créée en 1874,
reconnue d'utilité publique en 1882 (régie par la loi de 1901)

12 rue Boissonnade 75014 // Métro : Port-Royal, Raspail, Vavin
Adresse postale : 5 rue Campagne-Première 75014 Paris
Tél. + répondeur : 01.42.18.20.00 // Télécopie : 01.42.18.19.29
Site Internet : www.clubalpin-idf.com // Courriel : accueil@clubalpin-idf.com



Horaires d'ouverture : mardi de 16h à 19h ; jeudi de 12h à 14h et de 16h à 19h ; vendredi de 16h à 19h ; fermeture le lundi, le mercredi et le samedi. Fermetures : du 16 au 21 mai et du 15 août au 31 août (réouverture le 4 septembre à 16h).

Le Club alpin français d'Ile-de-France (Caf IdF) est affilié à la Fédération française des Clubs alpins et de montagne (FFCAM). Celle-ci bénéficie de l'Agrément tourisme n° AG 075.95.0054, ce qui autorise tout club affilié à proposer à ses membres et à réaliser avec eux, dans le respect des dispositions de la loi du 13 juillet 1992 et du décret du 15 juin 1994, des voyages et des séjours collectifs à caractère sportif ou sportif et culturel. Garantie financière : fonds mutuel de solidarité de l'Unat. Assurance responsabilité civile souscrite auprès de la compagnie Commercial Union Assurances.

Sommaire du numéro 216

Paris Chamonix

Bulletin
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 Couyssi,

Hélène Denis, Annick

et Serge Mouraret,

Bernadette Parmain,

François Renard, Oleg

Sokolsky.

Administration :

Club alpin français
d'Ile-de-France

12 rue Boissonade

75014 Paris

Abonnement

pour 5 numéros (1 an)

Membres du Caf IdF :

15 euros

Non membres : 24 euros

Réalisation : Mama Kette

(mamakette@free.fr)

Impression : Imprimerie

du Bocage, 443 rue G.

Clémenceau - 85170

Les-Lucs-sur-Boulogne.

Tél. 02.51.46.59.10.

Dépôt légal : juin 2012

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



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

page 6 // Randonnée pédestre : MINI CANYONS LANGUEDOCIENS

page 9 // Randonnée pédestre : IDÉES RANDOS POUR L'ÉTÉ

page 12 // Escalade : ITINÉRANCE VERTICALE DANS LES DOLOMITES (2)

page 16 // Environnement : MOUNTAIN WILDERNESS

page 22 // Chronique des livres et du multimédia

page 23 // Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Bretagne, Voie verte n°6,
une idée de rando d'été

(photo : OT
Centre Bretagne).

En une : Dolomites,
dans la via Navasa, à la
Rocchetta Alta di Bosconero
(photo : Pierre Daval).

Rendez-vous

Soirée « Changer d'approche »

Mountain Wilderness IdF vous propose une soirée « Changer d'approche » le 29 mai dès 19h à la Maison des Associations du 14^e - 22, rue Deparcieux (M^o Gaîté, Pernet, Raspail).

Vous aurez la possibilité d'avoir plus d'information sur l'association et de débattre sur les actions engagées et celles qui seraient souhaitables à vos yeux. Ce sera aussi l'occasion de vous projeter le film des frères Favresse « Vertical Sailing » (58 min) qui sont allés explorer des big walls au Groenland en voilier (Piolet d'Or en 2011). ▲ *Pour tout savoir sur Mountain Wilderness lire l'article p.16.*

Soirée Accueil

Mardi 18 septembre 19h, Maison des Associations du 14^e (cf. ci-dessus).

Nouvel adhérent ou pas encore... venez découvrir les nombreuses activités que propose le Caf IdF, à Paris, en montagne ou ailleurs, en présence de responsables de toutes les activités. ▲

En cas d'accident

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

Gras Savoye Montagne - Parc Sud Galaxie
3B, rue de L'Octant BP 279

38433 Échirrolles cedex

Pour un rapatriement, contacter :

Intermutuelle Assistance

En France, au 0.800.75.75.75

• À l'étranger, au 33.5.49.75.75.75

• N° de contrat : 2.857.150.R

Attention ! Renouvellement de votre adhésion !

Il va falloir renouveler votre
adhésion entre le 4 septembre
et le 31 octobre, pas plus tard !

L'adhésion va du 1^{er} octobre au
30 septembre de l'année suivante.

L'Écho des sentiers et de l'environnement

par Annick Mouraret

« Eau, tu répands en nous un bonheur infiniment simple. » Antoine De Saint-Exupéry

Randonnées d'été

Comme chaque année, des suggestions de grandes randonnées sont proposées pages 9 à 11. Par ailleurs les meilleures ventes de topos de la FFR reflètent les itinéraires les plus appréciés : voir p. 5. ▲

Changez d'approche 2012

Tentez l'expérience avec Mountain Wilderness pour gagner un prix selon le concept suivant : réaliser une sortie en montagne sans voiture. En 2012, des prix spéciaux seront décernés pour les Écrins et les Pyrénées, ainsi qu'un prix photos. ▲ Site : www.changerdapproche.org

5^e Bossapas

C'est un challenge sportif, une randonnée hors du commun pour randonneurs expérimentés, qui se déroule dans les forêts de Fausses Reposes, Meudon et Clamart, dans les Hauts-de-Seine. Il n'y a pas d'accompagnement sur les parcours fléchés, mais des points de contrôle et de ravitaillement (passages obligés pour les diplômés remis en fin d'épreuve). Une carte, un descriptif et une fiche de contrôle sont remis au départ. Prévoir un pique-nique, 2 litres d'eau et de bonnes chaussures pour effectuer, au choix : 33 km et 1100 m ou 25 km et 800 m de dénivelée cumulée. Ces forêts franciliennes sont accidentées, surtout celle de Meudon. Voir Agenda. ▲

Cadence de marche des pèlerins médiévaux

Les topos FFR n'indiquent pas que des itinéraires, ils illustrent les territoires traversés et retracent leur histoire. C'est ainsi que dans le topo GR 65 Le Puy-Figeac on trouve une analyse de la cadence des pèlerins se rendant notamment à Saint-Jacques-de-Compostelle. Pas d'estimation journalière précise mais des déductions qui suggèrent que nos ancêtres étaient d'excellents marcheurs. Un guide annonce des étapes de 75, 92, 64 km : trop optimiste ? Des compte rendus de voyage indiquent des



(photo : Mouraret)

Agenda

- 1, 2 et 3/06. **Rendez-vous aux jardins.** C'est tout l'été dans le département de l'Essonne, tél 01.64.97.35.13, www.tourisme-essonne.com
- 2-3/06. **Marché de l'herboriste à Milly-la-Forêt**, sur la grande place.
- 2-3/06. **9^e Festival du Népal**, à la Pagode du Bois de Vincennes, lac Daumesnil. Site : www.maison-culturelledunepal.com.
- 3/06. **Fête des fermes dans le PNR de Chevreuse** : randonnées, pique-nique, visites et ventes de produits, de 10h à 18h. Tél. 01.30.52.09.09. www.parc-naturel-chevreuse.fr
- 22/6-12/09. **Photo par nature** - exposition sur les grilles du Jardin des plantes
- 10-12/08. **22^e salon du livre de montagne** à Passy (74) au Parvis des Fiz, sur le thème « Montagnes de fleurs ». Tél. 04.50.58.81.73. salon.livre.montagne@orange.fr
- 25/08. **Nuit européenne de la chauve-souris**
- 15-16/09. **Journées européennes du Patrimoine**
- 22/09. **Bossapas** : voir ci-dessus. Départ de 7h30 à 8h30, gare de Chaville rive-droite (et retour), trains depuis Saint-Lazare. Inscription recommandée : www.rando92.fr ou courriel bossapas92@gmail.com et tél. 01.41.08.05.21
- 22-23/09. **Fête des Jardins de Paris**
- 22-23/09. **Que la montagne est belle.** Samedi, découverte de la marche nordique ; dimanche, activités en forêt des Trois Pignons / Fontainebleau.

moyennes de 38 km sur 52 jours, 43 km/jour, 40-41 km sur 75 jours, 48 km/jour... Quoi qu'il en soit, ils étaient meilleurs que la plupart d'entre nous ! ▲

Les animaux du Jardin des Plantes

Créé en 1794 sur 5,5 hectares, Le jardin des Plantes abrite environ 2000 animaux dont beaucoup sont rares et en danger d'extinction dans leur milieu naturel. Avec 715.000 visiteurs en 2010 (il est vrai que le zoo de Vincennes est fermé pour travaux), c'est l'un des plus fréquentés de France : le public scolaire représente 15 % des visiteurs qui ont bénéficié de 700 ateliers pédagogiques. ▲ La ménagerie du Jardin des Plantes est depuis peu sur www.facebook.com/menageriezoodujardindesplantes.



Bisturong du jardin des Plantes (photo : Tom Clark)

4810,21 mètres

Selon l'IGN, avec les géomètres experts de la Haute-Savoie, c'est la hauteur du Mont Blanc mesurée pour la 6^e fois par GPS lors d'une ascension le 10 septembre 2011. ▲

L'altitude de l'Everest ?

En 1856 selon une étude trigonométrique, Georges Everest fixait sa hauteur à 8840 m. En 1999 une expédition américaine avec GPS arrive à 8850 m plus une calotte neigeuse de 1 m. En 2005, le bureau de topographie et de cartographie chinois indique 8844 m plus une calotte neigeuse de 3,55 m, soit 7 m de moins que l'altitude d'une étude indienne de 1955. Ajoutons qu'en raison de la tectonique des plaques l'Everest grandit de 4mm/an et que le sommet est frontalier du Népal. Les chinois affirment que leur calcul est le plus précis mais les népalais déclarent qu'ils sont technologiquement capables de mesurer la montagne et ont commencé à le faire, souhaitant dépasser les données chinoises. Il y a comme une tension géodésique ! ▲



Everest (photo : Deana Zabaldo)

Les glaciers dans le monde

Les glaciers ne représentent que 10 % du relief terrestre émergé, mais ils ont une grande importance, notamment car ils conservent 90 % de l'eau douce et potable et que sans eux la température serait étouffante. Ils réclament notre vigilance, même en



Glacier Perito Moreno, Argentine (photo : Mouraret)

l'écho des sentiers et de l'environnement

Antarctique (environ 12 500 milliers de km²). Voici la distribution de la glace dans le monde :

- Antarctique : 84,50% • Groenland : 12,00 % • Canada : 1,20 %
- Europe : 0,83 % • Asie : 0,77 % • Alaska : 0,34 %
- Amérique du Sud : 0,18 % • Islande : 0,08 %
- États-Unis (sans Alaska) : 0,003 % • Autres : 0,0007 % ▲

Les glaciers alpins français

En 40 ans, ils ont perdu 26 % de leur superficie. Ils pourraient avoir disparu d'ici 2100 : en 1970, 365 km² de glace ; en 1985, 340 km² et seulement 270 km² en 2010 ! ▲

Cartes et topos

Cartes de Cassini

Les 181 cartes dressées entre 1749 et 1789 peuvent désormais être téléchargées gratuitement sur www.ign.fr : passer par la boutique loisirs ou se rendre directement à l'adresse <http://loisirs.ign.fr/visuRechCarto.do> ▲

Meilleures ventes FFR en 2011

GR 20. À travers la montagne corse ▲ GR 65. Saint-Jacques, Le Puy-Figeac ▲

Les calanques à pied ▲ GR 70. le chemin de Stevenson ▲

GR 65. Saint-Jacques, Figeac-Moissac ▲ GR R1. Ile de la Réunion ▲

Paris... à pied ▲ TMB. Tour du Mont Blanc ▲ Corse, entre mer et montagne ▲

Nouveautés

Littoral méditerranéen

FFR, réf.WE02, 1^{ère} éd. 2/2012

15 idées week-end pour 30 jours de randonnée, de Banyuls-sur-Mer à Menton, qui se déclinent en 10 week-ends PR avec 2 circuits en boucle et 5 week-ends GR pour 2 jours d'itinérance : c'est ce qu'indique le topo. Il faut cependant examiner les itinéraires sur les îles de Port-Cros et Porquerolles où l'hébergement est coûteux et pose problème : il est possible de les additionner, ce qui réduit aussi les traversées en bateau. À la découverte des golfes de Giens et Saint-Tropez, Iles de Lérins et baie des Anges, tours de Saint-Jean-Cap-Ferrat et du cap d'Ail, corniches de la Riviera, côte Vermeille, golfe Antique, Calanques, Iles de Port-Cros et Porquerolles, corniches de l'Estérel. ▲



Randonnées en Drôme provençale

François Ribard, Collection Rando-Evasion, éd. Glénat, 1^{ère} éd. 3/2012

27 itinéraires, des Baronnies aux Dentelles de Montmirail. Généralement compris entre 3 et 5 h, ils comportent toujours de la dénivellée car ici le terrain est varié, accidenté, dans une géologie compliquée avec des plissements qui multiplient les vallées et cols à traverser. Les points de vue aériens, parfois abrupts, sont accessibles alors que l'altitude reste modérée dans cette topographie originale, bien décrite, qui explique la présence de randonnées concernant les Baronnies en voisinage du Sud-Drôme.

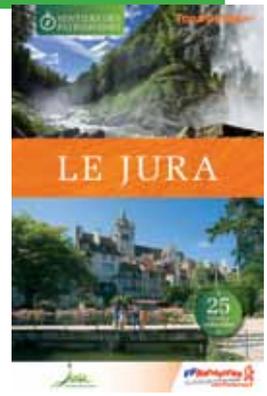
Dans ces micro-régions 1850 espèces végétales sont recensées, le vautour fauve réintroduit attire la présence d'autres grands oiseaux : c'est une nature pleine de contrastes qui surprend le nouveau venu ici. ▲



Le Jura

FFR, réf.SP03, 1^{ère} éd. 3/2012

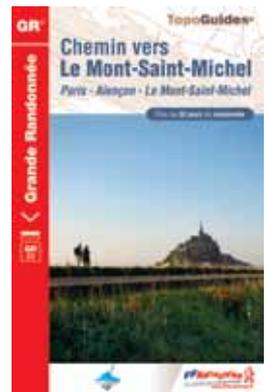
Sentiers des patrimoines, 25 balades culturelles, de 1h à 3h30, pour découvrir les patrimoines historiques et naturels, le bâti, le terroir, la gastronomie, les fêtes et les traditions du département du Jura. ▲



Chemin vers le Mont-Saint-Michel

FFR, réf. 220, 1^{ère} éd. 3/2012

GR 22 Paris-Alençon-Le Mont-Saint-Michel (549 km) : ce nouvel itinéraire, important, sera détaillé dans le prochain numéro. C'est une grande voie de pèlerinage et une occasion de randonner dans des paysages paisibles depuis Paris. ▲



Rééditions

Randonnées pyrénéennes

Jacques Jolfré, Randoéditions, 3/2012

54 itinéraires, parfois sportifs, répartis dans toute la chaîne et en Andorre, Aragon et Catalogne. Descriptions, schémas et informations sont sur des fonds colorés qui les rendent moins lisibles. Réédition du guide Randonnées dans les Pyrénées paru en 2001. ▲

Tour du Mont-Blanc

FFR, réf.028, 18^e éd. 3/2012 ▲

De la Maurienne à l'Ubaye

FFR, réf.531, 5^e éd. 3/2012.

La Traversée des Alpes, par le Briançonnais, le Queyras et l'Ubaye : GR 5 et GR 56, tour de l'Ubaye. ▲

Sentier vers Saint-Jacques : Le Puy-Figeac

FFR, réf.651, 6^e éd. 2/2012

GR 65, 252 km et 27 km de variantes. ▲

Pyrénées centrales

FFR, réf.1091, 6^e éd. 3/2012

GR 10, GR 10c, GR 101, GRP Tour du Val d'Azun et GRP Tour d'Oueil - Larboust. ▲

Corse, entre mer et montagne

FFR, réf.065, 8^e éd. 1/2012

Sentier de la transhumance, Mare e monti, Mare a mare, nord, centre et sud. ▲

Ariège... à pied

FFR, réf. D009, 4^e éd. 1/2012

40 PR du piémont aux Pyrénées. ▲

Mini canyons languedociens

Vis, Lamalou, Aiguillon

Du canyoning à pied sec... ou presque

Gorges de l'Ardèche, gorges du Tarn et de la Jonte, autant de célèbres et grandioses canyons qui échancrent profondément nos massifs calcaires du Languedoc. Ils occultent forcément d'innombrables minicanyons discrets, voire secrets qui ont le mérite d'être souvent asséchés, l'occasion de petites aventures dans le lit même du ruisseau où le jeu est d'éviter au mieux marmites de géants et autres vasques aux eaux claires ou glauques.

Par Serge Mouraret



Gorges de la Vis

Des rivières venues de l'Aigoual s'incrument dans les plateaux calcaires alentour. Ainsi, vers le sud, la Virenque qui rejoint la Vis isolent les petits causses de Campestre et Blandas du grand Larzac. De Vissec à Madières, la Vis se tord en 35 méandres sur 27 km de gorges profondes, le plus américain des canyons des Causses selon l'enthousiaste E.A. Martel. Navacelles (Hérault), hameau dans un méandre abandonné, partage ce petit Colorado et Vissec est à l'entrée des gorges. Le Tour du Larzac méridional passe par ces villages et le GR 7 coupe la Vis à Navacelles. Si un peu en amont, la Foux, célèbre résurgence, redonne vie à la Vis, de Vissec à la Foux, la rivière absorbée par le calcaire dès Alzon n'utilise guère son lit qui reste praticable dans la sécheresse de l'été.

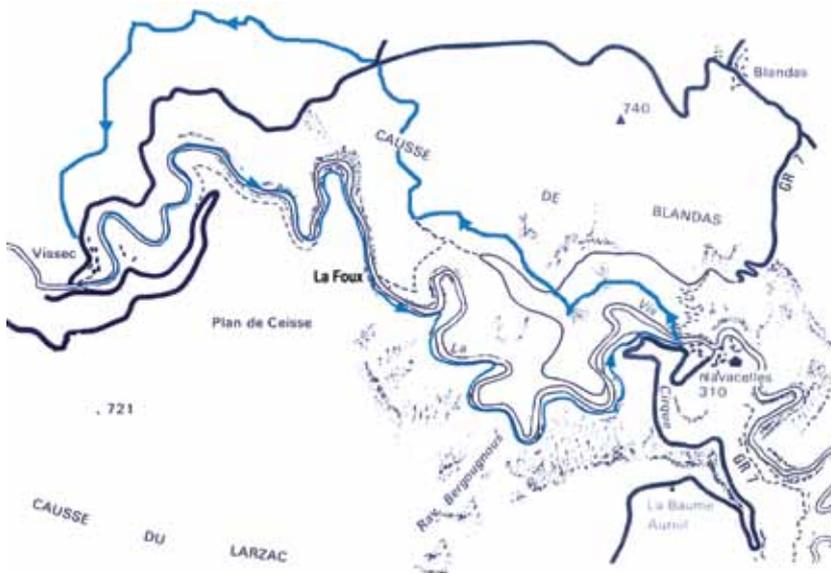
Durée : 5/6 h, 16 km

Accès : départ de Vissec ou Navacelles, descente de la Vis de l'amont vers l'aval.

Itinéraire :

Description depuis Vissec. Au pont de Vissec, aller vers l'aval par le lit de la Vis à sec : à la sortie du méandre serré autour du hameau de La Baute, si le canyon retient beaucoup d'eau, sortie obligatoire RD pour suivre le GRP (rejoint plus tard de toute façon). Sinon, continuer par le fond : bientôt les gorges se resserrent et il faut circuler parmi les chaos avec quelques bains de pied inévitables. Quand le canyon devient une longue et étroite tranchée caractéristique, la vis emprunte un méandre très serré (2 km de Vissec). Au coude, RD, dans une interruption de barres rocheuses, une montée raide dans les arbustes ramène très vite au sentier balcon. Le lit est encore praticable sur 400 m mais se termine en cul-de-sac (chaos). Le GRP suit la RD, à hauteur de la Foux, petit aller-retour à l'impressionnante résurgence, continuer jusqu'à Navacelles.

► Pour le retour, RG suivre le PR (jaune) « les pentes de Navacelles ». Quand il contourne un promontoire par un virage serré, prendre à droite un raidillon qui ramène à la D130. Sur la gauche, le sentier PR de Calo Rouge monte



dans le versant pour atteindre le plateau au carrefour D113/D813. Un sentier balisé vert ou par cairns parcourt le plateau avant de redescendre sur Vissec.

Hébergements :

▶ À Vissec : gîte d'étape communal, tél. 06.16.54.48.96 ; mairie.vissec@laposte.net.

▶ À Navacelles : gîte d'étape du Mas Guillou, tél. 04.67.81.50.69 ou 04.67.15.11.35 ; dormiranavacelles@mcom.fr. Site : gite-navacelles.com. Chambres d'hôtes L'Oustal del Passejaire, tél. 04.67.13.25.92 ; lesvazas2.nava@yahoo.fr. Site : www.chambres-hotes-navacelles.com.

Cartographie, documentation :

▶ IGN 2642.ET. Carte Causses et Gorges de la Vis 1/30 000
▶ OT des Cévennes méridionales, 30123 Le Vigan, tél. 04.67.81.01.72 ; contact@cevennes-meridionales.com.



Page précédente :
Gorges de la
Vis (photo :
Mouraret).
Ci-dessous, à
gauche : le Ravin
des Arcs, à droite :
le Grand Arc
(photos :
Mouraret).

très vite ardue. Paisiblement, le randonneur passe d'une rive à l'autre associant sentiers du plateau à ceux qui courent en balcon.

Durée : 3 h, 8 km

Accès : pont de Masclac, sur la route Ganges-Montpellier, 2,5 km au nord de Saint-Martin-de-Londres.

Itinéraire :

Vers l'aval du Lamalou, il parcourt les plateaux RG puis le fond du ravin. Suite et retour par les plateaux RD.

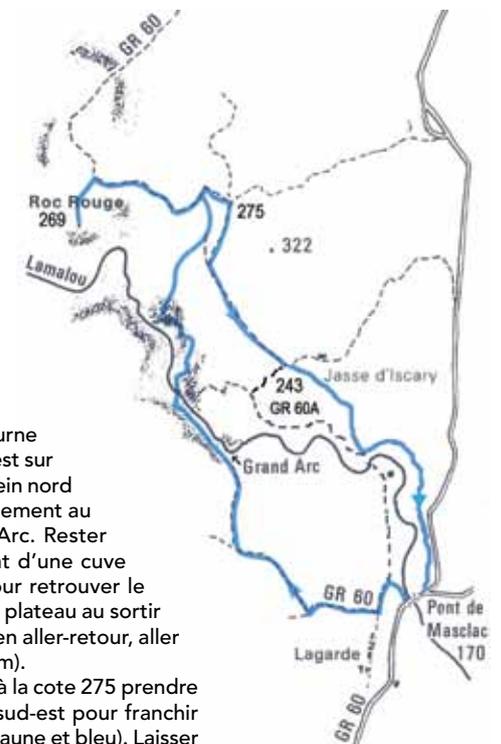
Du pont de Masclac, le GR 60 contourne la ferme Lagarde et s'élève vers l'ouest sur le plateau. À la cote 236, il oblique plein nord dans un vallon boisé qui mène directement au fond du ravin à hauteur du Grand Arc. Rester RG sur 400 m et traverser en amont d'une cuve qui barre le cours. Remonter RD pour retrouver le GR qui s'élève en balcon et atteint le plateau au sortir d'un thalweg (près cote 275). De là, en aller-retour, aller au point de vue du Roc Rouge (269 m).

▶ Au retour, dépasser le thalweg et à la cote 275 prendre un sentier plein sud qui oblique au sud-est pour franchir un petit col à 243 m (balisage partiel jaune et bleu). Laisser sur la gauche la Jasse d'Iscary pour descendre vers le GR 60A qui ramène au pont, RD du Lamalou.

Hébergement :

À Saint-Bauzille-de-Putois (7 km au nord du Pont de Masclac) : gîte d'étape La Filature, tél. 04.67.73.74.18.

Cartographie : IGN 2742.ET



Gorges du Lamalou, le Ravin des Arcs

Révélaté en 1935 par Louis Balsan, disciple de E.A. Martel, le Lamalou n'apporte à l'Hérault que des eaux d'orages collectées sous le Pic Saint-Loup. Passé le pont de Masclac, son cours intermittent a creusé un profond passage dans les plateaux calcaires mais les versants ne se resserrent vraiment que sur 2 km. C'est au pied des grands ressauts que se situe le Grand Arc, mais où sont les autres ? Dans les étroits ce ne sont que marmites de géants ou longues vasques. La progression parmi les cuves aux eaux troubles ou sur les parois visqueuses est

Gorges de l'Aiguillon, les Concluses

Nés dans la plaine de Lussan au cœur des garrigues gardoises et sous le Guidon du Bouquet (630 m), le Merderis et l'Aiguillon ont à franchir quelques collines calcaires pour rejoindre la Cèze, ajoutant à la tranchée des canyons les effets de puissants tourbillons. Félix Mazauric, l'explorateur de la région en 1903 avait découvert d'innombrables cavités. Seules les crues ravivent le torrent dont les eaux sont absorbées avant même l'entrée des Cluses. Dans les Concluses, après le majestueux Portail, dans des boyaux resserrés, se succèdent marmites, conques, cascades. Quelques cuves obstruantes qui retiennent l'été des eaux stagnantes s'évitent par les rives et seuls les Détroits, obscure faille sous de hauts escarpements, supposent un assèchement quasi complet pour un passage pédestre. Le retour par les plateaux ensoleillés mais ombragés mène à la Pierre Plantée, mégalithe majeur.

À noter qu'il est possible d'éviter totalement les gorges par un sentier RD qui, du parc à voitures, rejoint directement le confluent.

Durée : 5/6 h, 14 km.

Accès : départ et arrivée hameau de Prade, 4 km au nord-est de Lussan.

Itinéraire :

Descente de l'Aiguillon par le fond des gorges ; de son confluent avec le Merderis, retour par les plateaux RG. Au nord-est du hameau de Prade un sentier RD rejoint à 1,5 km un parc à voitures (autre départ possible en bout de D643). Continuer par le bord du plateau et descendre dans le cirque du Plan de Bauquier, grand vestibule à l'entrée des Détroits. Après 400 m dans le chenal ponctué de petites marmites normalement à sec, dans un coude deux cuves obstruent le passage. Les contourner par les rochers RG et une traversée dans les arbustes. Revenir au fond et contourner une troisième marmite par un passage aérien et facile RD. Après un coude marqué, éviter une cascade (sans eau !) par un sentier RG. Peu après de curieux alvéoles creusant les berges, il retrouve le lit de l'Aiguillon qui mène facilement à la sortie des gorges et au confluent avec le Merderis (balisage jaune un peu en amont). Vers l'ouest, suivre le bon sentier sur le promontoire qui les sépare en négligeant tous les diverticules. On arrive à la clairière du grand menhir (301 m, 1 h 30 du confluent). Plein sud, un sentier descend vers la Combe de la Queue de Bœuf qui ramène au Portail. En remontant l'Aiguillon sur 1 km, on passe sous la grotte des Huguenots puis sous la Baume des Bœufs, creusées RD. Dans le coude qui suit, un raidillon ramène au parc à voitures. Continuer vers Prade.

Hébergement :

À Lussan : gîte d'étape le Mas des Garrigues, tél. 04.66.72.91.18. Site : www.masdesgarrigues.com

Cartographie, documentation :

IGN 2940.OT ▲

La Pierre Plantée (photo : Ladet).



Le Portail des Concluses (photo : Ladet).



Précautions, difficulté

Ces randonnées ne doivent être entreprises qu'en période estivale et hors risque d'orages. Ce sont des parcours faciles mais un peu aventureux, et c'est bien leur charme, surtout dans les parties réellement canyons. Ils ne nécessitent aucun matériel spécifique. Néanmoins, une cordelette peut être rassurante.

Idées randos

pour l'été

Par Serge Mouraret

Chaque année, nous suggérons quelques randonnées originales, des créations, des « classiques » oubliées ou méconnues. Beaucoup, celles de moyenne montagne, sont à recommander aussi pour le printemps et l'automne. Ces propositions s'ajoutent à celles parues dans *Paris Chamonix* n° 174 (juin-juillet 2005), n° 180 (juin-juillet 2006), n° 192 (juin-juillet 2008), n° 198 (juin-juillet 2009), n° 204 (juin-juillet 2010) et n° 210 (juin-juillet 2011) toujours valables.

Bretagne Les voies vertes

En Bretagne, le GR 34, continu du Mont-Saint-Michel à Lorient, est le sentier de randonnée côtière par excellence. À l'intérieur, les GR 37, 38, 39 et 380 qui parcourent landes, monts et forêts, sont encore praticables mais ne sont décrits que très partiellement hormis le GR 380, Tour des Monts d'Arrée. Pour mieux encourager la découverte de la Bretagne intérieure, l'Argoat, depuis 10 ans, on aménage anciennes voies ferrées, chemins de halage ombragés, chemins d'exploitation et allées forestières pour permettre des randonnées faciles et agréables aux piétons, cyclistes et cavaliers. Ce sont les **Voies Vertes de Bretagne** qui totalisent actuellement près de 900 km.

Voie 1 : de Nantes à Roscoff par le canal de Nantes à Brest (383 km).

Avec ses 238 écluses, ses rigoles et ses nombreux ouvrages d'art, le canal de Nantes à Brest est une grande œuvre technologique et le parcourir est un fabuleux voyage à travers le temps. Il traverse des paysages naturels contrastés et de superbes petites cités.

Voie 2 : de Saint-Malo à Rennes (105 km).

Ce parcours bucolique, en compagnie des plaisanciers du canal d'Ille-et-Rance, permet d'accéder à trois Cités d'Art et d'Histoire emblématiques de la Bretagne : Saint-Malo, Dinan et Rennes. Écluses et maisons éclusières, hôtels particuliers de riches négociants et artisans sont visibles ici et là.

Voie 3 : de Saint-Malo à Questembert (157 km).

Cet itinéraire aménagé principalement sur une ancienne voie ferrée quitte les remparts de la cité corsaire pour rejoindre la forêt légendaire de Brocéliande et Ploërmel.

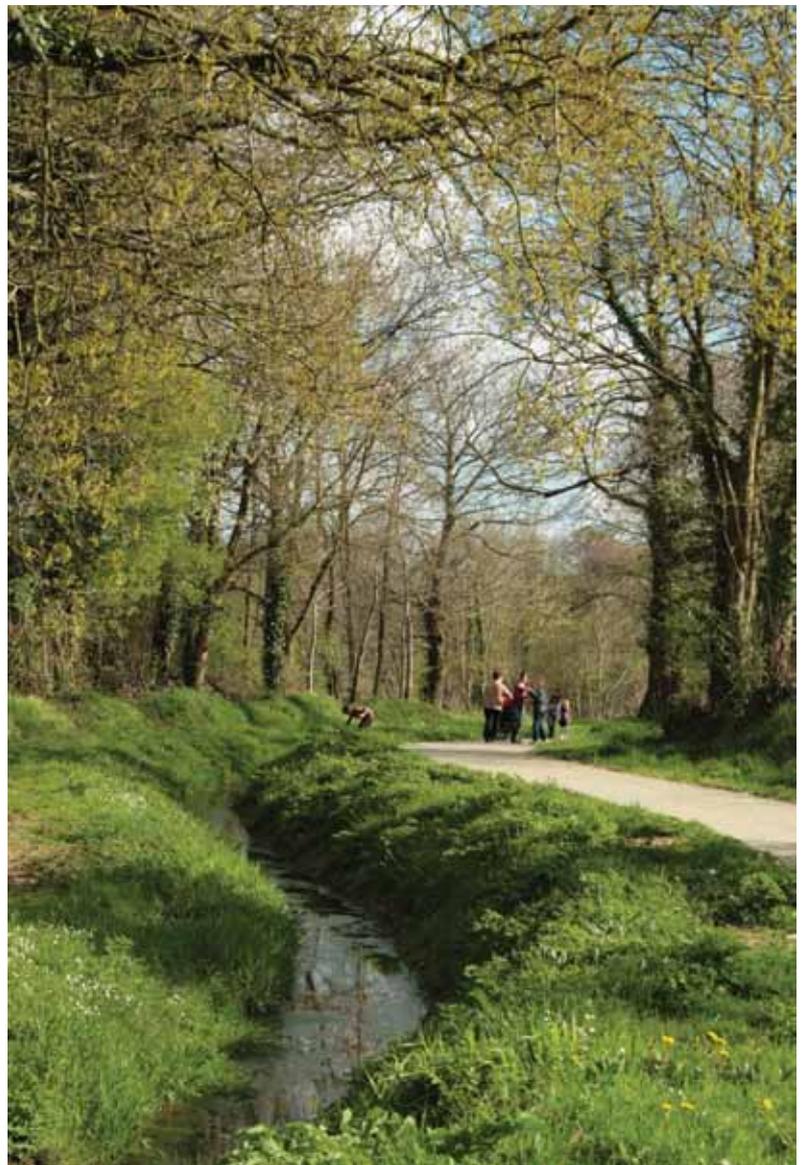
Voie 6 : de Carhaix à Saint-Méen-le-Grand (126 km).

Cette ancienne voie ferrée réaménagée traverse un paysage de bocage vallonné où se succèdent villages et sites patrimoniaux inattendus. Le lac artificiel de Guerlédan complète agréablement ce parcours.

Voie 7 : de Roscoff à Rosporden (109 km).

Après une voie côtière vallonnée de Roscoff à Morlaix, cet itinéraire de pleine nature emprunte une ancienne voie ferrée qui longe le versant sud des Monts d'Arrée jusqu'à Carhaix, puis des Montagnes Noires jusqu'à Rosporden, avec la traversée de la magnifique forêt de Huelgoat.

Les voies 4 et 5 « La Littorale » sont en cours d'aménagement.



Information, documentation : le document complet (carte, itinéraires et hébergements) est disponible gratuitement au Comité régional du tourisme de Bretagne. Tél. 02.99.36.15.15. Courriel : tourism-crtb@tourismebretagne.com. Site : www.tourismebretagne.com.

Pour info : topo-guides FFR GR 34, sentier littoral : réf. 345, 346, 347, 380, 348 et 561.

Voie verte n°6
(photo : OT Centre Bretagne).

Tour de la Haute vallée du Luech
(photo : Gentine).

Vallées cévenoles

Les randonneurs prudents ont sans doute conservé le topo-guide Vallées cévenoles, 5 GR de Pays dans le Parc national des Cévennes, depuis longtemps non réédité. Et pourtant, ces vallées sont toujours là, magnifiques, du Galeizon, de la Cèze et d'autres, les GRP aussi, malheureusement oubliés. Au fil du temps se sont posés des problèmes d'hébergements. Au moins deux sont toujours facilement réalisables.

Le Tour de la Haute vallée du Luech (45 km)

Vallée située au sud-est du mont Lozère, s'ouvrant sur la Cèze, la Haute vallée du Luech dégringole rapidement de Saint-Maurice de Ventalon (983 m) à Chamborigaud (309 m), en séparant le massif granitique du mont Lozère des crêtes cévenoles schisteuses.

Les étapes :

Jour 1 : Vialas - La Croix de Berthel (g.é. à 1 km) - Castagnols (g.é.), 22 km.

Jour 2 : Castagnols - Chamborigaud - Vialas, 26 km.

Des chambres d'hôtes à Vialas et Chamborigaud permettent d'alléger les étapes.

Le Tour du pays viganais (66 km)

Au sud du massif de l'Aigoual, de la montagne du Lingas au causse de Montdardier, ce GRP coupe la vallée de l'Arre. Départ et arrivée pratique, Le Vigan. Avec un départ de Mondardier, circuit en 3 jours.

Les étapes :

Jour 1 : Le Vigan - Montdardier (g.é.), 10 km.

Jour 2 : Montdardier - Bréau (g.é.), 25 km.

Jour 3 : Bréau - Cap de Coste (g.é.), 21 km.

Jour 4 : Cap de Coste - Le Vigan, 10 km.

Cartographie, documentation : IGN 2739.OT-2740.ET (Vallée du Luech), IGN 2642.ET, 2641.ET (Pays viganais), topo-guide FFR réf. 305.



Pyrénées ariégeoises et catalanes

Randonnée sans frontières
dans les Pyrénées Centrales

Pass'Aran, cette boucle de randonnée transfrontalière en 5 étapes, au coeur des vallées du castillonnais, du Biros et du Val d'Aran, chemine de cols en sommets mythiques : le Crabère, le Valier, la Barlonguère, le Maubermé (2880 m). De nombreux lacs rythment cet itinéraire dans un milieu montagnard préservé. Des bergers, des contrebandiers, des mineurs ont de tous temps parcouru ces montagnes pour vivre et travailler ; des passeurs, maquisards et exilés pour survivre et s'évader.

Cet itinéraire en moyenne et haute montagne s'adresse à des randonneurs confirmés. Il est très bien équipé en hébergements, toutefois certains passages ne sont pas entièrement balisés. Dénivelée : M=D= 5100 m De France, départ du gîte d'Eylie ou de la Maison

du Valier. Accès par Castillon-en-Couserans et Les Bordes-sur-Lez.

L'étang d'Araing
(photo : Panoramio).

Les étapes :

Jour 1 : Maison du Valier (g.é.) - Gîte d'étape d'Eylie (8h), balisage GR 10.

Jour 2 : Eylie - Refuge Caf Étang d'Araing (4/5h), balisage GR 10. Variante Tuc de Crabère.

Jour 3 : Étang d'Araing - refuge Amics de Montgarri (7/8h), balisage PR jaune + GR 211. Variante Tuc de Maubermé.

Jour 4 : Montgarri - refuge des Estagnous (6/8h), balisage GR transfrontalier. Variante Tuc de Barlonguère.

Jour 5 : Estagnous - maison du Valier (5/6h), balisage cami de la llibertat + GR 10. Variante Mont Valier.

Cartographie : Éditorial Alpina 1/25000 Pass'Aran Couserans - Aran, IGN 2048.OT et 1947.OT.

Informations et réservations : Sites : www.passaran.com (descriptif téléchargeable) ou www.ariège.com/refuge-estagnous. Courriel : info@passaran.com ou refuge-estagnous@club-internet.fr. Tél. 05.61.96.76.22 (en France) ou (0034) 973 64 06 98 (en Espagne).

Cirque de Navacelles
(photo : wikipedia).

Grands Causses

Tour du Larzac méridional

Pour l'essentiel, le Larzac méridional est sur le département de l'Hérault. On y associe facilement la Séranne qui le borde au sud-est. Trois boucles jointives avec balisage GR de Pays y ont été réalisées, le Pays d'Alajou (3 étapes), entre cirques de Navacelles et du Bout du Monde (3 étapes), sur les pentes de la Séranne (4 étapes). Une combinaison de ces 3 circuits aboutit au vrai Tour du Larzac méridional en 5 étapes qui ne néglige rien de ce Grand Causse : La Couvertoirade (village fortifié), le cirque de Navacelles, les gorges de la Vis, le Pic Saint-Baudille, etc. On peut ramener le Tour à 4 étapes en réalisant Soubès - Vissec via La Vacquerie mais alors c'est se priver du fameux cirque de Navacelles.

Les étapes :

Jour 1 : La Couvertoirade (g.é.) - Le Caylar (g.é.) - Soubès (g.é.), 5h15.
 Jour 2 : Soubès - La Vacquerie (g.é. à 45 min. de l'iti.) - Font du Griffon (g.é. à 45 min. de l'iti.) - Les Lavagnes (g.é.), 7h15.
 Jour 3 : Les Lavagnes - le Ranquas (g.é.) - Saint-Maurice-de-Navacelles (g.é.), 5h25.
 Jour 4 : Saint-Maurice - Navacelles (g.é.) - Vissec, 5h.
 Jour 5 : Vissec - La Couvertoirade, 6h45.

Documentation : Topo-guide FFR Tour du Larzac méridional réf. 734.

Alpes-Maritimes

Randonnée au pays des Merveilles

Dans le Parc national du Mercantour, les gravures rupestres de la vallée des Merveilles (*) justifient la visite mais le massif et ses lacs, l'arrière-pays niçois et l'Authion, massif stratégique chargé d'histoire, justifient aussi cette randonnée complète et variée de 6 jours. La spectaculaire ligne de chemin de fer Nice - Limone facilite l'accès à la région. Tende (départ suggéré) et Sospel, l'arrivée sont desservis.

L'itinéraire qui suit de très bons sentiers est bien équipé en refuges et gîtes d'étape et si le parcours se réalise facilement en 6 jours, on peut aussi faire des étapes intermédiaires. Le parcours évite judicieusement le vallon de la Minière troublé par la circulation des 4x4.

Les étapes :

Jour 1 : Tende (g.é) - Casterino (5h40). Refuge privé. Rochers St-Sauveur, Colla Megiana, Mont Agnelion (2201 m).
 Jour 2 : Casterino - ref. Caf de Valmasque (3h) - ref. Caf de Nice (6h).
 Un peu de route, lacs du Basto, Baisse du Basto (2693 m)... bouquetins.
 Jour 3 : ref. Nice - ref. Caf Madone de Fenestre (2h50) - Saint Grat/Relais des Merveilles (5h).
 Lac de la Fous, Pas du Mont Colomb (2548 m), Lacs de Prals, Baisse de Prals (2335 m).
 Jour 4 : Saint-Grat - ref. Caf des Merveilles (3h).
 Vallon d'Empuonrame, Pas de l'Arpette (2511 m), visite des gravures.



Jour 5 : ref. des Merveilles - Camp d'Argent/Estive du Mercantour (6h30).
 Lacs du Diable, col de Raus (1999 m), l'Authion. Le nouveau tracé du GR52 fait le détour par le gîte d'étape.
 Jour 6 : Camp d'Argent - Sospel (g.é.), 6h30.
 La ligne de crête, Baisse de Ventabren (1862 m), Baisse de Fighiera (750 m).

Lac du Basto
(photo : Panoramio).

Nota : De la baisse du Basto à la Madone de Fenestre (jour 2 et 3) et du refuge des Merveilles à Sospel (jour 5 et 6), balisage du GR 52. Sur les autres sentiers, balisage jaune, partout signalétique précise (reportée sur les cartes).

(*) la visite des gravures peut se faire librement (bien rester sur les sentiers balisés) ou avec accompagnement : RDV au refuge des Merveilles. En juillet et août, visites tous les jours à 8h, 11h, 13h, 15h, durée 2h30 à 3h, en juin et septembre, visites du vendredi au lundi inclus et les jours fériés à 8h et 13h. Site : www.tendemerveilles.com.

Cartographie, documentation : IGN TOP 25 IGN 3841.OT, IGN 3741.OT, IGN 3741.ET. Carte ASF n°4 (épuisée). Topo-guide FFR « Traversée du Mercantour » réf 507. ▲

Pratique

Hébergements

Pour les randonnées de Bretagne, liste partielle, pour les autres, détails complets sur www.gites-refuges.com.

Itinéraire Alpes-Maritimes

Pour les refuges du Club alpin français, réservation par la Centrale : www.cafresa.org.

Itinérance verticale dans les Dolomites

(2)

Ce deuxième séjour d'escalade dans les Dolomites nous emmène autour de Cortina d'Ampezzo (Fanis, Tofane, Croda da Lago, etc.), avec une fréquentation bien supérieure à celle que nous avons connue l'été passé (cf. *Paris Chamonix* n°205), et dans les massifs du Sciliar et du Bosconero, beaucoup plus paisibles. Ce sont encore de magnifiques escalades variées de 250 à 550 m de hauteur, avec un équipement traditionnel et souvent parcimonieux.

Texte et photos : François Renard



Montée à l'attaque de la face N du Monte Castello.

Perdus en face nord Monte Castello (2510 m), Weg der Hochtouristen, 500 m, TD-, 2 août 2009

À peine sommes-nous installés à table pour le petit déjeuner, que le gardien du refuge Schlernboden, jusque-là peu loquace, nous aborde et nous interroge en allemand :

- « - Puis-je vous poser une question ?
- Oui...
- Êtes-vous bien sûr d'avoir gravi la voie que vous envisagiez ?
- ?? Oui !?
- La voie de la face nord, « der Weg der Hochtouristen » ?
- Oui, c'est bien cela !
- Ah bon ? Car c'est une voie très difficile et rarement faite, surtout par des étrangers. En général, les grimpeurs vont faire la voie du spigolo NE... »

Et notre gardien devient soudainement beaucoup plus avenant et prolixe...

Ce sont certainement les deux Italiens que nous avons aperçus derrière nous qui l'ont informé de notre parcours, et il est bien vrai que la voie en question n'est guère connue. Ce n'est qu'en parcourant l'excellent livre de Rabanser, à la recherche des voies les plus abordables, que nous l'avons découverte, et tous les ingrédients nous semblaient réunis pour en faire la première voie de notre nouveau séjour dans les Dolomites : un secteur très peu connu à l'écart des foules de ce premier week-end d'août, une orientation favorable par jour de chaleur, et une voie

pas trop difficile pour commencer.

Arrivés la veille à Vérone, par le train de nuit Paris-Venise, nous avons eu le temps de gagner Siusi, à proximité de Bolzano, d'y déjeuner, de monter au refuge Schlernboden, et de reconnaître l'accès à la voie. Celle-ci débute en haut d'un grand couloir de pierraille, et son départ est commun avec celui du spigolo NE. Après un socle parcourable corde tendue, viennent une douzaine de longueurs dans le niveau IV+/V+, très peu équipées, mais se protégeant plutôt bien sur friends et lunules, sauf un ressaut en excellent rocher compact à la septième longueur, qui nécessite un peu de détermination... L'itinéraire est assez logique, et le plus souvent en très bon rocher. Seules les trois dernières longueurs semblent moins évidentes, les possibilités de sortie étant nombreuses. Après huit heures d'escalade, nous parvenons sur le plateau sommital, et rejoignons facilement le refuge en empruntant le confortable sentier n°1.

Embouteillages

Tofana di Rozes (2820 m), voie Costantini-Ghedina, 500 m, TD, 5 août 2009

Nous passons une seconde nuit seuls au refuge Schlernboden, puis regagnons la vallée le lendemain et nous dirigeons vers Cortina d'Ampezzo, dont les alentours offrent de nombreuses possibilités d'escalade, au prix d'une fréquentation très supérieure à celle que nous avons connue jusqu'à maintenant.

De fait, lorsque nous arrivons avant le lever du jour au pied de la voie Costantini-Appolonio, la grande classique des Tofane, quelle n'est pas notre surprise de voir une cordée déjà engagée, et d'entendre les voies d'autres cordées arrivant derrière nous ! Aussi préférons-nous nous reporter sur sa voisine, la voie Costantini-Ghedina, à la moindre réputation. Après plusieurs longueurs solitaires sur un très beau rocher chauffé par les premiers rayons du soleil, nous sommes néanmoins rattrapés par une cordée d'Italiens plutôt désagréables, manifestant clairement leur désir de nous dépasser. Les difficultés s'amenuisant, nous pouvons cependant accélérer l'allure et même terminer en corde tendue, si bien que nous finissons par distancer nos poursuivants.

Malgré ce désagrément, la voie est de toute beauté, globalement pas très soutenue, avec seulement une ou deux longueurs, au centre de la paroi, d'un niveau plus élevé, nécessitant tout de même un niveau 5b/5c en tête, tant l'équipement y est espacé et difficile à compléter.

La descente s'effectue facilement par un sentier en versant nord, qui rejoint le large sentier descendant du sommet, à proximité du refuge Giussani, et ramène ainsi au refuge Dibona, au pied de la face sud, où nous passons une seconde nuit, malgré l'accueil totalement inadapté aux grimpeurs : le petit-déjeuner est bien trop tardif, et l'accès à la salle de restauration n'est même pas autorisé, de sorte que nous avons pris notre petit-déjeuner dans un couloir, les tasses posées sur un rebord de fenêtre !

Solitude

Tofana di Rozes (2900 m), via della Tridentina, 450 m, TD, 6 août 2009

Un peu échaudés par l'affluence rencontrée la veille, nous jetons notre dévolu sur une voie méconnue, en bordure ouest de la face sud, la via della Tridentina, ouverte par Bonatti en 1952. Moyennant une approche certes un peu plus longue, d'environ une heure et demi, nous y serons en effet complètement seuls, dans une ambiance très sauvage, renforcée par les brumes qui ne manquent pas d'envahir la face sud des Tofane.

Les huit premières longueurs ne sont pas difficiles, et permettent d'entrer progressivement dans la voie, avant d'aborder les dernières longueurs, nettement un ton au-dessus, qui enchaînent un

mur vertical, une traversée aérienne, un nouveau mur improtégeable, pour finir en apothéose par un splendide dièdre surplombant, passage-clé de la voie, mais qui nous paraît moins difficile que certains autres passages, les protections y étant faciles à placer.

Après le dièdre, la paroi se couche et on parvient facilement au sommet du pilier. La descente s'effectue par une vire qui traverse toute la face ouest du Tofana di Rozes, en se confondant bientôt à la via ferrata Lipella. On rejoint ainsi le chemin de descente en face nord, passant à proximité du refuge Giussani.

Refus d'obstacle

Lagazuoi N (2804 m), voie du Dragon, 300 m, TD, 7 août 2009

Après ces deux belles voies en face sud du Tofana di Rozes, nous nous accorderions bien une journée de répit, mais une dernière journée de beau temps est annoncée avant un épisode pluvio-orageux de plusieurs jours. Aussi, décidons nous d'enchaîner une troisième voie, mais cette fois dans le secteur des Fanis, à la Torre del Lago, où la via Pisoni-Stenico, en face sud, dénichée dans le topo de Rabanser, semble à notre portée.

Arrivés au pied de la voie, nous découvrons sous une pierre un compte-rendu de la voie rédigé par des prédécesseurs italiens, qui a vite fait de jeter le trouble : cotations sous-évaluées, équipement parcimonieux, engagement : nous préférons nous reporter sur une voie plus



Dans la via della Tridentina, au Tofana di Rozes.



Dans la via del Drago, au Lagazuoi N.



*Dans la via del Drago,
au Lagazuoi N.*

classique, la via del Drago au Lagazuoi nord, plus en amont dans la vallée.

Le parcours de cette voie nous ôtera nos regrets, car c'est une très belle voie en excellent rocher, avec à mi-hauteur une traversée dont les Dolomites ont le secret. Nous ne sommes pas dérangés par une autre cordée qui nous suit à distance respectable et la descente est à nouveau sans problème, par un vaste couloir d'éboulis, à l'est de la paroi.

Intermède

Tour du Sorapiss, par la via ferrata Berti,
8-9 août 2009

Pour occuper nos trois journées de temps maussade, nous décidons de faire le tour du Sorapiss, massif au sud-est de Cortina. Nous montons au refuge Vandelli sous la pluie, et découvrons un grand refuge encore très calme, avec seulement un autre groupe de randonneurs. Le lendemain, par un temps gris mais sans pluie, nous réalisons un très beau tour, qui emprunte en face sud du Sorapiss, la via ferrata Berti, passe au bivouac Slataper, au pied de la Torre Sabbioni, avant de descendre dans le val di San Vito.

Le temps est encore bien humide le lendemain, et nous en profitons pour gagner un secteur plus paisible, le val di Zoldo, et nous installons au Passo Duran,

avec l'espoir de gravir le lendemain une voie en face sud de la Masenade, au-dessus du refuge Carestiato, où nous avons séjourné l'année précédente, avant de gravir le dièdre De Nardin, à la Prima Torre del Camp. Malheureusement, malgré le beau temps revenu, la paroi est sujette aux écoulements, et est encore trop humide, de sorte que nous renonçons dès la première longueur.

Nous redescendons alors à Forno di Zoldo et montons au refuge Bosconero, pour tenter ce qui restera certainement une de nos plus belles voies, la via Navasa, à la Rocchetta Alta di Bosconero.

Majeur

Rocchetta Alta di Bosconero (2412 m),
voie Navasa, 550 m, TD+, 12 août 2009

Un bon sentier même en moins de deux heures au refuge Bosconero, splendidement placé au pied de la paroi nord de la Rocchetta Alta di Bosconero. Une gardienne des plus accueillantes y prépare des plats d'excellente qualité, tout en acceptant de se lever à une heure très matinale, pour nous permettre de réaliser notre projet.

C'est en effet avant le lever du jour que nous attaquons la via Navasa, fantastique voie se fauflant au milieu de surplombs, dans un rocher excellent, et avec un niveau dépassant rarement le V+/6a. Une ambiance exceptionnelle dans cette face verticale de 600 mètres de haut à l'écart des foules. L'escalade alterne les murs verticaux, les dièdres et les traversées impressionnantes, avec un équipement sur pitons vieillissants qu'il faut souvent compléter par des coinces.

Il nous faut près de dix heures pour parvenir au sommet, puis encore deux heures pour rejoindre le refuge, en empruntant un raide couloir comblé d'un névé en neige dure, délicat à descendre en chaussures légères !

Déséquipement

Torrione Marcella (2292 m), voie Paolo
Amedeo, 250 m, D+, 14 août 2009

Après une seconde nuit réparatrice au refuge Bosconero, nous envisageons tout d'abord de retrouver le secteur des Pale San Martino, dont le rocher compact et sculpté nous a laissé un excellent souvenir. Malheureusement, nous avons l'occasion de vérifier que le secteur, au sud des Dolomites et immédiatement en bordure de la plaine du Pô, est sujet à beaucoup d'instabilité, et les averses y sont plus fréquentes qu'au nord du massif, qui reste généralement plus sec. Aussi préférons-nous remonter au nord vers Cortina d'Ampezzo, ce qui nous est l'occasion de constater à nouveau la difficulté qu'il peut y avoir à s'y loger en plein mois d'août.

Nous choisissons d'abord une voie a priori bien équipée et peu engagée, la voie Paolo Amedeo au Torrione



Dans la via Navasa,
à la Rocchetta Alta
di Bosconero.

Marcella, à laquelle on accède facilement depuis la route qui mène au Passo Giau. Sans être très difficile, elle est néanmoins assez soutenue, et l'équipement, surtout dans les premières longueurs, n'y est pas aussi abondant que le topo de Bernardi nous l'avait laissé imaginer (« itinéraire intéressant et équipé »), ce qui nous fait penser que le déséquipement n'est pas une spécialité uniquement chartrousienne. Le rocher y est très bon, et la descente est rapide et facile.

Épilogue

Cason di Formin (2376 m), voie Cecilia,
250 m, TD, 15 août 2009

Nous montons ensuite au refuge Croda da Lago, l'hébergement en refuge étant finalement plus aisé qu'en vallée. Il nous faut seulement négocier un petit déjeuner « avec thermos » car, encore une fois, un lever à six heures du matin est jugé trop matinal ! Le refuge n'est en effet fréquenté que par des randonneurs, et nous sommes les seuls grimpeurs.

Nous suivons un sentier au-dessus du Lago Federa, franchissons la crête au nord de la Croda da Lago, puis descendons un raide couloir de pierraille qui nous amène au pied de la voie Cecilia, en face nord-ouest du Cason di Formin, antécime au nord de la Croda da Lago. C'est un secteur sauvage parcouru par plusieurs voies de près de 250 m. La voie Cecilia suit une série de dièdres, avant de franchir une zone de ressauts verticaux sur le fil du pilier. Comme souvent, elle est très peu équipée, et les friends sont indispensables, notamment pour franchir le passage-clé à la troisième longueur, une magnifique écaïlle verticale aux teintes rouges, sans le moindre équipement. À noter aussi une impressionnante et aérienne traversée à l'avant-dernière longueur avant de prendre pied sur une grande vire au pied du ressaut sommital.

La descente s'effectue aisément en suivant cette même vire vers le nord-est, pour rejoindre le couloir emprunté le matin, qui ramène au pied de la face. De là, on récupère facilement le sentier du refuge, et on atteint rapidement le parking.

Cette dernière escalade de quatre à cinq heures est bien adaptée pour conclure notre séjour, nous laissant le temps de rejoindre le train de nuit à Vérone le soir-même.

Nous n'avons cependant pas épuisé les possibilités d'escalade des Dolomites, et n'avons pas encore découvert quelques-uns des massifs les plus réputés, comme la Civetta et les Tre Cime di Lavaredo : il nous faudra revenir, mais peut-être en évitant le mois d'août, période où tous les Italiens sont en vacances. ▲

Pratique

Cartes :

Tabacco 1/25 000 n° 3, 5, 25.

Topos :

En italien, complets, avec croquis :

- I. Rabanser & O. Bonaldo. Vie e vicende in Dolomiti, 50 itinerari scelti e raccontati, Versante Sud (2005).
- M. Bernardi, Arrampicare a Cortina d'Ampezzo e dintorni, Athesia (2008).

En français, pour mémoire, et pour les images :

- G. Buscaini & S. Metzeltin, Les Dolomites occidentales, Denoël (Les 100 plus belles).
- G. Buscaini, Les Dolomites orientales, Denoël (Les 100 plus belles).
- B. Brenier & M. Dossetto, Escalades dans le massif des Dolomites, Edisud (1987).

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

Comptes-rendus sur www.camptocamp.org



Mountain Wilderness France est une association nationale reconnue d'utilité publique qui propose une relation à la montagne basée sur le respect des Hommes et de la nature. Elle a vu le jour en 1988 au Congrès d'Évian. Ouverte à tous les amoureux de la montagne, indépendante des pressions financières, l'association défend une approche globale de la montagne dans laquelle « préservation du milieu naturel », « équité sociale » et « amélioration de l'économie » constituent le même défi. Son but est de lutter contre l'artificialisation croissante de la montagne afin de préserver des lieux de resourcement pour l'Homme.

Par Cécile Delaittre

Mountain Wilderness

pour une approche de la montagne respectueuse de l'environnement et de l'Homme

Cidessous, à gauche : Massif de Belledonne (38) un des rares espaces sauvages non encore protégé (photo : Antoine Van Limbourg) ; à droite : Manifestation au Chaberton (05) le 5 février 2012 pour dénoncer un projet d'extension de domaine skiable.

Vous avez dit wilderness ? « *Par wilderness, on entend cet environnement d'altitude, où tous ceux qui le désirent peuvent encore faire l'expérience d'une rencontre directe avec les grands espaces, et y éprouver en toute liberté la solitude, les silences, les rythmes, les dimensions, les lois naturelles et les dangers.* » Cette définition extraite des « Thèses de Biella » (1987) inspire toujours les actions de Mountain Wilderness depuis plus de 20 ans et partout dans le monde.

Mountain Wilderness, en action !

Les messages portés par Mountain Wilderness (MW pour les intimes) se concrétisent au travers de diffé-

rentes grandes thématiques d'actions, chacune d'elles pilotée par un groupe de travail dans lequel les adhérents de l'association peuvent s'investir. Ces actions s'équilibrent entre contestations, revendications et propositions constructives.

Ainsi, MW lutte notamment contre l'extension des domaines skiables et le recours à la neige artificielle, tout en proposant parallèlement aux visiteurs des territoires de montagne de découvrir les cultures et patrimoines locaux, de goûter aux saveurs des différentes vallées, dans un esprit de relocalisation de l'économie au profit des populations montagnardes et non plus des industriels du tourisme.

Mountain Wilderness - à travers sa campagne « Silence ! » - agit pour que la loi interdisant l'usage de



moteurs dans la nature soit appliquée et que les événementiels de promotion des loisirs motorisés ne perdurent pas. En complément, l'association propose aux pratiquants d'activités de montagne d'adopter une approche douce, en utilisant des modes de transports alternatifs à la voiture individuelle. Pour ce faire, MW a développé une vaste campagne de sensibilisation intitulée « **Changer d'approche** ». Cette campagne prend appui sur différents outils et actions tel qu'un portail internet mettant à disposition du public plus de 10 000 itinéraires de montagne accessibles en transports en commun : www.changerdapproche.org. La campagne rayonne également à travers des brochures de sensibilisation mettant en avant un certain nombre de sorties montagne réalisables en mobilité douce ou encore via des films faisant le récit d'expériences positives de « la montagne autrement ».

D'autre part, Mountain Wilderness collabore très régulièrement avec de nombreux espaces protégés, parcs régionaux ou nationaux. En tête du podium de ces entraides arrivent les chantiers « **Installations obsolètes** » visant à résorber certains points noirs paysagers constitués par des aménagements abandonnés en montagne. Chaque année l'association organise de vastes opérations grâce au soutien de plusieurs centaines de bénévoles.

Enfin, dans le but de soutenir et valoriser ses actions, MW s'attache à communiquer et à sensibiliser le public, notamment par le biais de différents outils (édition d'une revue trimestrielle et de documents de sensibilisation thématiques, gestion d'un site internet et d'une lettre d'information électronique, etc.) disponibles sur demande.

Rassembler les acteurs de la montagne

L'association est également initiatrice d'une grande campagne visant à interpeller la société civile : « **L'Appel pour nos montagnes** ». Cette campagne



d'opinion à pour objectif de rassembler les acteurs de la montagne, les citoyens, les décideurs politiques pour construire ensemble une nouvelle vision de la relation entre l'Homme et les espaces montagnards. L'Appel pour nos montagnes vient s'inscrire dans le prolongement des Assises de l'alpinisme. À l'initiative de MW, de la délégation française de la Commission internationale pour la protection des Alpes (Cipra France) et de l'Association nationale des centres et foyers de ski de fond et de montagne (Ancef), une quarantaine de personnes se sont réunies en juin 2011 au refuge du Promontoire, au cœur du Parc national des Écrins, au pied de la reine Meije. Ensemble, ces associations se sont accordées autour d'un texte fondateur : « L'Appel pour nos montagnes ». Par la suite, plus de 130 personnalités de tous horizons se sont appropriées cet appel et l'ont porté auprès des citoyens, notamment par le biais d'un site Internet offrant la possibilité de « rejoindre le mouvement » (www.appelpournosmontagne.org). Ce projet a ouvert de nombreuses perspectives en devenant un catalyseur, le point de départ d'une réflexion portée par l'ensemble de la société.

Près de 1200 adhérents

MW rassemble aujourd'hui près de 1200 adhérents, personnes physiques, mais aussi, depuis 2011, personnes morales ! Les adhérents sont la force vive de l'association, ils la soutiennent idéologiquement et financièrement et peuvent participer activement à la concrétisation de ses actions et projets. Plus ils seront nombreux, plus l'association aura du poids et de l'indépendance d'action et financière.

En savoir plus : www.mountainwilderness.fr ▲

Photos ci-dessous, à gauche : manifestation devant l'aéroport de Courchevel (73), le 5 avril 2009 pour dénoncer l'utilisation excessive des avions ; à droite : opération de démontage d'aménagements abandonnés en haute Ubaye (04, Mercantour), les 2 et 3 juillet 2011 (photo : Lionel Pascale).



Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Maurice Herzog Le survivant de l'Annapurna

Catherine de Baecque, Éditions Arthaud



Le 3 juin 1950, Maurice Herzog est de l'équipe victorieuse de l'Annapurna dont il foule le sommet avec Louis Lachenal. Aujourd'hui, à 93 ans, il est le seul survivant de cette grande aventure dont il est sorti très meurtri physiquement. Gravée dans la conscience collective grâce à son livre au succès planétaire, cette victoire détermine son existence, guidée par une volonté et un courage exceptionnels. Entré en résistance pendant la guerre et déjà tourné vers l'alpinisme, il assume après la conquête himalayenne d'éminentes responsabilités : président du Club alpin

français (1952-1955), secrétaire d'État à la Jeunesse et aux Sports, député, maire de Chamonix, grand patron d'industrie, membre du CIO. Il est bien témoin et acteur de l'évolution de la société pendant plus d'un demi-siècle. Catherine de Baecque, ancienne athlète de haut niveau, est devenue sa confidente pour nous livrer sa biographie. Format 13,5 x 22 cm, 368 p. ▲

Tout sur la vache des montagnes

Henri Pelletier, Éditions Glénat



Rencontres inévitables dans les randonnées d'été, surtout pour ceux qui pratiquent la célèbre « montagne à vaches », autant connaître et reconnaître ces magnifiques bêtes qui animent nos alpages. Inséparable du paysage, chaque race s'identifie souvent à un massif et la robe presque inimitable est une véritable étiquette : la robe fauve de la tarentaise, acajou foncé de la salers du Cantal, rouge tachée

de blanc chez la montbéliarde, noire pour l'hérens du Valais. Notre affection pour les vaches passe, malheureusement pour elles, par l'entrecôte et le faux-filet, mais aussi de façon plus sympathique par de délicieux fromages. Devant la vosgienne on pense au munster, devant l'abondance au fromage homonyme et au reblochon, etc. Dans la quinzaine de races beaucoup nous sont familières mais d'autres sont plus difficiles à découvrir : la betizu du pays basque, la lourdaise, la casta des Pyrénées orientales. Pour ne pas les confondre, voilà le guide qu'il fallait. Format 19 x 20 cm, 192 p. ▲

Sommets du mont-Blanc Les plus belles courses de Facile à Difficile

Jean-Louis Laroche et Florence Lelong, Éditions Glénat, collection Montagne Randonnée



Dans cette nouvelle version de l'ouvrage phare de la collection, si les « indémodables » comme la voie normale du Mont-blanc ou les « mythiques » comme la face sud de l'aiguille du Midi gardent leur place, on y découvre des voies récentes et des itinéraires hors des sentiers battus. Les glaciers fondent, les tracés se modifient, les classiques d'hier changent de configuration et la pratique s'en ressent. Soixante sommets choisis pour leur beauté et leur intérêt parmi

tant d'autres sur ce riche massif sont présentés par secteur géographique, totalisant une centaine de courses glaciaires ou rocheuses accessibles au plus grand nombre : quarante en neige et mixte de F à D, soixante escalades en granit et gneiss jusqu'à TD. Les photos splendides et les schémas précis avec tracé ne peuvent que séduire. Format 19,5 x 25,8 cm, 160 p. ▲

Haute-Savoie Les plus belles randonnées

Pierre Millon, Éditions Glénat, collection Montagne Randonnée

La Haute-Savoie offre un large éventail de randonnées, que ce soit autour du lac d'Annecy et du Léman ou face au Mont-Blanc. Pour la randonnée, ce massif du Mont-Blanc ne doit pas occulter le Chablais, les Aravis, le Faucigny, le Haut-Giffre et la chaîne des Fiz. C'est bien cela que fait l'auteur dans sa sélection de 42 itinéraires de tous niveaux, jamais très difficiles et pratiquement toujours sur sentiers. Le randonneur peut même s'offrir quelques sommets faciles... Beaucoup de régions sont calcaires, avec alors quelques passages équipés à franchir. Format 19,5 x 25,8 cm, 160 p. ▲



Une vie pour la montagne

André Georges, Éditions Favre

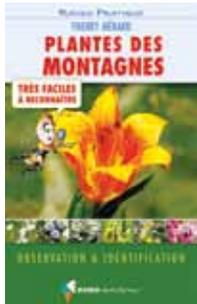
Le gène de l'alpinisme doit exister et donc l'héritage pour cette passion aussi. On peut le croire avec André Georges. Depuis 1862, il est le 12^e guide de la généalogie. Pour lui, 40 années entre les Alpes, l'Himalaya et... l'Antarctique se « résument » à 2000 sommets dont 60 premières. Des Alpes, on retiendra les 13 faces nord de l'Oberland bernois en 12 jours et la traversée des 4000 du Valais en 18 jours avec 33 sommets ; de l'Himalaya, neuf 8000 accomplis et quelques tentatives dont celle au Kangchenjunga en 1995, l'année des échecs ; enfin, en Antarctique, 10 premières sur les fameuses tours de granit du Queen Maud Land... La lecture d'un tel récit se termine avec un certain essoufflement. Format, 15,5 x 24 cm, 216 p. ▲



Plantes des montagnes

Thierry Ménard, Rando Éditions

L'éternel problème pour le profane curieux ou le naturaliste amateur au bord du sentier, c'est bien l'identification de la nouvelle plante rencontrée. Voilà quelque chose à faire sur le champ, donc avec ce guide, modèle de poche, consacré aux plantes de montagne. Outre quelques données scientifiques indispensables pour la classification, les 150 fiches avec photo, classées par couleur, donnent dans un en-tête l'étage, la période, les massifs concernés, la taille, l'écosystème. Les quelques commentaires de Floppy, sympathique hyménoptère, finissent de lever les derniers doutes pour donner un nom à la fleur. Format 12 x 19 cm, 176 p. ▲



Croisières au-dessus des Alpes Du Mont Blanc au Triglav

Matevž Lenarcic, Éditions Glénat

Des cimes slovènes aux villages du Mercantour, des 4000 m suisses aux châteaux autrichiens, des parois des Dolomites aux stations de ski allemandes, sans oublier le survol du Mont-Blanc, les photos aériennes de ce livre explorent l'arc alpin comme le feraient les oiseaux et restituent l'impressionnante variété de ses paysages. Il réunit les textes de nombreux spécialistes en matière de géographie, géologie, écologie, économie ou ethnologie qui mettent l'accent sur la fragilité d'un écosystème complexe et d'identités culturelles isolées, qu'il est indispensable de préserver. Format 27 x 37 cm, 304 p. ▲



Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

randonnée

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

Ceci n'est qu'un aperçu du programme de nos sorties de randonnées. Pour connaître le programme complet consultez le site www.clubalpin-idf.com (Espace Membre, rubrique «Programme des Activités»).

Le secrétariat du Club (01.42.18.20.00) peut vous fournir une impression papier pour le mois (randonnées à la journée) ou les mois (séjours) à venir.

Tarif des billets de train en zone banlieue Idf

La SNCF a réduit ses zones à 5 au lieu de 6 en Ile-de-France. Il est possible que la carte Mobilis 5 zones à 14 euros soit moins chère que le billet aller et retour depuis Paris.

Dimanche 3 juin

• **▲ CRYPTES MÉROVINGIENNES DE JOUARRE ET LE PETIT MORIN // Valentine Muhlberger //** Gare de l'Est Banlieue, 8h51 pour La-Ferté-sous-Jouarre (A-R). Les cryptes de l'abbaye sont uniques en France de par leur architecture et sculptures du VII^e siècle. L'état de conservation est remarquable. Prévoir 4,50 euros pour la visite guidée. Retour : 18h09. 21km. **M**. Carte 2514E.

• **DES BOSSES AU BOIS // Bernadette Parmain // SO.**

Samedi 9 juin

• **▲ EN TARDENOIS // Alfred Wohlgroth //** Gare de l'Est Banlieue, 7h51 pour Fère-en-Tardenois, changements à Trilport et à La Ferté-Milon. Billets + contremarques aux guichets GL (A-R). Châteaux de Fère et de Nesles, cimetière américain de Seringes-et-Nesles.. Retour : 20h09. 17,5km. **F**. Carte 2612E.

• **LONGUES SOIRÉES DE JUIN // François Degoul //** Gare St-Lazare Banlieue, 17h14 pour Chaville-Rive-Droite (RdV à l'arrivée). Retour de métro Pont-de-Sèvres à métro Paris centre vers 23h15. 17 km. **M+**. Carte 2314OT.

Dimanche 10 juin

• **BN REBELOTE ÉLECTIONS : RANDO MI-JOURNÉE AU BOIS NOTRE-DÂME // Dominique Renault //** RER A Nation, 8h40 pour Sucy-Bonneuil. Et rebelote pour les élections, je vous propose cette fois-ci une petite randonnée plein est vers la Forêt Notre-Dame. Itinéraire prévu : Sucy-Bonneuil (Gare RER A) - Vallon du Mortbras - Forêt Notre-Dame - La Gueule Noire - Chêne Notre-Dame - Château des Marmoussets - Sentier découverte - Chemin Jean Fontaine - Chêne des Bruyères - Château du Piple - Boissy-St-Léger (Gare RER A). Retour de Boissy-St-Léger : 15h46. 20 km. **M**. Carte 2415OT Évry-Melun.

Samedi 16 juin

• **M VERSAILLES : ÉTANGS ET GRANDES EAUX MUSICALES // Annie Chevalier //** Gare Montparnasse Banlieue, 8h35 pour Versailles Chantiers (A-R) (RdV à l'arrivée). Randonnée aux étangs de la Minière le matin et l'après-midi spectacle des grandes eaux. Retour : 18h env. 12+10km. **M**. Carte 2214ET.

• **B SOIRÉE EN BORD DE SEINE // Alain Bourgeois //** Gare de Lyon, 17h19 pour Bois-le-roi (A-R). Apéro et randonnée. Retour : 23h30. 9km. **M**.

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.

Dimanche 3 juin RdV des Jeunes Randonneurs 2012

Le Rendez-vous des Jeunes Randonneurs aura lieu dans la Forêt de Fontainebleau. Le regroupement se fera vers 12h30 dans les Gorges d'Apremont (parcelle 717, 300 m au nord du parking).



• **B DES BLEUS ET DES BOSSES // Claude Ramier //** Gare de Lyon, 8h19 pour Fontainebleau (A-R) (RdV à l'arrivée). Grotte aux Cristeaux, Apremont, Mont Aigu. Retour : 18h41. 24km. **M**. Carte 2417OT.

• **DE BOIS-LE-ROI AUX 3 PIGNONS // Alain Zurcher // M+** le matin, **S** l'après-midi.



• **SENTIER BLEAU // Patrick Koon //** Gare de Lyon, 8h19 pour Fontainebleau. Retour de Bois-le-Roi : 17h40. 28 km. **SO**.

• **DANS LES YEUX DE TA MÈRE, IL Y A TOUJOURS UNE LUMIÈRE // Jean Dunaux //** Gare de Lyon, 10h19 (à vérifier SNCF) pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 18h13. 24km env. **SO**. Carte 2417OT.

• **BÉBÉS SPORTIFS // Xavier Langlois //** Gare de Lyon, 10h19 (à vérifier) pour Bois le roi. Notre psychomotricien vous guidera, pour une séance de jeux moteurs et ludique dans un environnement sécurisé conçu pour les petits bouts de 1 à 99 ans. Retour de Fontainebleau : 18h13. 33km env. **SP**. Carte 2417OT.

Samedi 16 juin (suite)

• **▲ SUR LES TRACES DE VAN GOGH // Alain Zurcher //** Gare du Nord Surface, 10h08 pour Auvers-sur-Oise (A-R). Retour : 18h39. 23km. **M+**. Carte 2313OT.

• **▲ SOLSTICE IMPRESSIONNISTE // Alain Zurcher //** Gare du Nord surface, 10h08 pour Auvers-sur-Oise. Retour de Frépillon : 22h47. 38km. **SO**. Carte 2313OT.

• **LA PLUIE DE JUIN ! // Mustapha Bendib //** Gare d'Austerlitz RER C, 7h32 pour Étréchy. Vaucelas + Danjouan + Puisetlet le marais. Retour de Maisse à Paris-Lyon RER D : 19h37. 39 à 42km. **SP**.

Dimanche 17 juin

• **DEUXIÈME TOUR DES 25 BOSSES // Xavier Langlois // SO.**

Samedi 23 juin

• **LA VILLE S'ENDORMAIT, J'EN OUBLIE LE NOM... // Jean Dunaux //** Gare Montparnasse Banlieue, 12h58 (à vérifier SNCF) pour Montfort l'Amaury. Prévoir snack du midi et pique nique du soir. Ce samedi a la nuit la plus courte, se méfier de toute imitation... Retour de Rambouillet : 22h50. 33km env. **SO**. Cartes 2215OT & 2315OT.

Dimanche 24 juin

• **DANS LES MÉANDRES DU GRAND MORIN // Bernard Fontaine //** Gare de l'Est Banlieue, 9h16 pour Faremoutiers-Pommeuse. Randonnée en grande partie dans la vallée du Grand-Morin avec le moulin de La Celle-en-Bas et celui de Prémol. Retour de Mortcerf : 18h42. 19km. **F**. Carte 2514ET.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Dimanche 24 juin (suite)

• **UNE VALLÉE SANS EAU** // Claude Ramier // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Maisse (RdV à l'arrivée). Coignanpuits, Valpuseaux, Champmotteux. Retour de Buno-Bonneveaux : 18h41. 24km. **M.** Carte 2316ET.

• **RANDO CLO CLO** // Gilles Montigny // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Boutigny-sur-Essonne (A-R). Moigny-sur-Ecole, Courances, Dannemois, Videlles. Retour : 18h37. 22,5km. **M.** Carte 2316ET.

Dimanche 1^{er} juillet

• **À LOUEST DE L'ESSONNE** // Claude Ramier // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour La Ferté-Alais (A-R) (RdV à l'arrivée). Le Petit Boinveau, Boissy-le-Cutté, Cerny. Retour : 18h41. 24km. **M.** Carte 2316ET.

• **LA BIÈVRE** // François Xavie Mayade // Gare Montparnasse Banlieue, 8h20 pour St-Quentin-en-Yvelines (A-R) (RdV à l'arrivée). Retour : 12h56. 14km. **SO.**

Samedi 7 juillet

• **RANDO EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 7h19 pour Moret / Veneux-les-Sablons. L'escargot + La croix de St-Erem + Les hautes plaines. Retour de Fontainebleau : 19h13. 40 à 43km. **SP.**

Dimanche 8 juillet

• **ALLER AJECTA EST** // Claude Amagat // Gare de l'Est Grandes Lignes, 8h46 (à vérifier) pour Longueville. St-Loup-de-Naud, Rampillon. Retour de Nangis : 19h11. 25km. **M.**

• **NOS RETZ DE LA FORÊT** // Luc Bonnard // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h13 (à vérifier) pour Villers-Cotterêts. Nord-est de la forêt de Retz. Retour de Longpont : 19h12. 28km. **M+**. Carte 2512OT.

Samedi 21 juillet

• **DE VERNON À BONNIÈRES-SUR-SEINE EN PASSANT PAR GIVERNY** // Valentine Muhlberger // Gare St-Lazare Grandes Lignes, 8h20 pour Vernon. La Seine et ses hauteurs : Côte Ste-Catherine, Giverny, Bois du Grand Chêne, Ste-Genève-lès-Gasny, Coteaux de la Seine, Bennecourt. Retour de Bonnières-sur-Seine à Paris St-Lazare : 18h40. 25km. **M.** Carte 2113O.

Samedi 28 juillet

• **N VALLÉE DE CHEVREUSE** // Annie Chevalier // Denfert-Rochereau RER B, 8h30 à vérifier pour St-Rémy-lès-Chevreuse (A-R) (RdV à l'arrivée). Retour : 18h env. 22km. **M.** Carte 2215OT.

Dimanche 29 juillet

• **FONTAINEBLEAU AU FRAIS** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h19 pour Morêt (A-R) (RdV à l'arrivée). Rocher des Demoiselles, des Étroitures, le haut mont. Retour : 18h41. 24km. **M.** Carte 2417OT.

• **ON Y VA CASH** // Jean Dunaux // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h11 (à vérifier) pour Dourdan. Retour de St-Rémy-lès-Chevreuse à Chatelet : 19h. 33km env. **SO.** Cartes 2216ET & 2215OT.

Samedi 4 août

• **LES 17 FRÈRES** // Claude Amagat // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h07 (à vérifier) pour Compiègne (A-R). Retondes, le Francport. Retour : 18h53. 25km. **M.**

Samedi 18 août

• **N FORÊT DE DOURDAN** // Annie Chevalier // Gare d'Austerlitz RER C, 8h17 (à vérifier) pour Dourdan (A-R) (RdV à l'arrivée). Retour : 18h env. 22km. **M.** Carte IGN 2216ET.

Samedi 25 août

• **UNE VIRÉE À COMPIEGNE !** // Mustapha Bendib // Gare du Nord Grandes Lignes, 6h49 pour Compiègne (A-R). Tracy le Mont + Ste Croix + St-Crepin aux bois. Retour : 18h53. 41 à 44km. **SP.**

Dimanche 26 août

• **LA VALLÉE DU LOING** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h19 pour Nemours (A-R) (RdV à l'arrivée). Pointe Miérowski, Poligny, Bagneau-sur-Loing. Retour : 18h41. 24km. **M.** Cartes 2417OT & 2418E.

• **GLANDOUILLE DE CANCEVAS** // Jean Dunaux // Gare Montparnasse Banlieue, 8h09 (à vérifier) pour Gazeran. Retour de St-Piat : 18h50. 33km env. **SO+**. Cartes 2216O & 2215OT.

Samedi 8 septembre

• **REPARTONS DANS LE SUD** // Valentine Muhlberger // Gare de Lyon, 8h19 (à vérifier) pour Bourron-Marlotte. De Bourron-Marlotte à Fontainebleau : beaucoup de rochers + beaucoup de bleu. Rocher de Recloses, Rocher des Demoiselles, Mont Morillon, Rocher de Bouligny, Parc du Château. Retour de Fontainebleau à Gare de Lyon : 18h13. 25km. **M.** Carte 2417OT.

Dimanche 9 septembre

• **UNE BOUCLE DE LA SEINE** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h19 pour Bois-le-Roi (A-R) (RdV à l'arrivée). Carrefour des Ecoettes, Samois Massoury. Retour : 18h13. 24km. **M.** Carte 2417OT.

Samedi 15 septembre

• **SORTIE ACCUEIL** // Gérard Corthier, Martine Cante // Gare Montparnasse Banlieue, 9h06 (à vérifier) pour Rambouillet (A-R). Dans le cadre de la journée du patrimoine, visite du parc de Rambouillet et de la Bergerie Nationale. Retour : 18h env. 15km. **F.**

• **N VAL DE GALLY** // Annie Chevalier // Gare Montparnasse Banlieue, 8h50 à vérifier pour Beynes. Retour de Fontenay le fleury : 18h env. 22 km. **M.** Carte 2214ET.

Dimanche 16 septembre

• **RENDEZ À CÉSAR SA CHAUSSÉE** // Gilles Montigny // Gare St-Lazare Banlieue, 8h57 pour Boissy-L'Aillierie (A-R). Croix de Justice et de Labathe, Courcelles-sur-Viosne, Montgeroult. Retour : 17h25. 15km. **F.** Carte 2313OT.

Mercredi 19 septembre

• **PARC DE BOURRON ET MARE AUX FÉES** // Alfred Wohlgroth // Gare de Lyon, 9h19 pour Bourron-Marlotte-Grez. Parc du château de Bourron (visite libre, 2 euros, monnaie !), Mare aux Fées. Retour de Moret-Veneux-les-Sablons : 17h41. 14km + visite parc. **F.** Carte 2417OT.

Dimanche 23 septembre

• **ENTRE LOUETTE ET CHALOUETTE** // Claude Ramier // Gare d'Austerlitz RER C, 8h17 pour Étampes (A-R) (RDV à l'arrivée). Boinville, Cote a Cochon, St Hilaire. Retour : 18h29. 24km. **M.** Carte 2216ET.

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

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^{er} 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.

Devant le bureau d'information situé face à la voie 21.

DENFERT-

ROCHEREAU. Devant la gare du RER.

TOUS LES AUTRES RER. Sur le quai de départ.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Randonnées de week-end et plusieurs jours (*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
15 au 22 juin	Denis Salignon	SO ▲	12-RC19	De Modane à Barcelonnette	23 fév.
16 au 18 juin	Thierry Maroger	M+ ▲	12-RC20	Hauts plateaux ardéchois - tour du Mézenc	13 mars
23-24 juin	Xavier Langlois	SO ▲▲	12-RW57	Grand angle à Chamonix	1 ^{er} fév.
23 au 30 juin	François Degoul	F ▲	12-RW65	En Vanoise, initiation à la rando montagne	15 mars
23 au 30 juin	Pierre Marc Genty	M	12-RW66	Tour du bassin d'Arcachon	3 avr.
25 au 30 juin	Alain Bourgeois	M ▲	12-RC21	Sur les traces de la bête	21 mars
25 juin au 8 juillet	Alfred Wohlgroth	F ▲	12-RW83	Vosges alsaciennes et Alsace romane	21 mars
7-8 juillet	Bernadette Parmain	SO ▲▲	12-RW58	Au pied du mythique Cervin (Zermatt)	12 avr.
7 au 9 juillet	Françoise Piebac	M+	12-RW59	Géocaching en Côte d'Émeraude, ornithologie en kayak de mer...	20 mars
7 au 14 juillet	Pierre Marc Genty	M ▲	12-RW67	Massif du Mézenc-Gerbier-de-Jonc	19 avr.
7 au 14 juillet	Marylise Blanchet	M ▲▲	12-RW68A	La Via Francigena n°9 - Lys, Pâquerettes, Aigle	23 mars
7 au 22 juillet	Marylise Blanchet	M ▲	12-RW68	La Via Francigena n°9 - Lys, Pâquerettes, Aigle	23 mars
12 au 20 juillet	Gilles Montigny	M ▲▲	12-RW80	Autour de Luchon (Pyrénées de Haute-Garonne)	17 avr.
13 au 16 juillet	J-Charles Ricaud, René Boulanger	SO ▲▲▲	12-RW70	Vertige dans les Bauges	28 mars
14-15 juillet	Claude Ramier	M	12-RW87	Parc Naturel Normandie-Maine	16 mars
14 au 20 juillet	Marylise Blanchet	M ▲▲	12-RW68B	La Via Francigena n°9 - Lys, Pâquerettes, Aigle	23 mars
15 au 27 juillet	Bernadette Parmain	SO ▲▲	12-RW69	Tyrol autrichien : Otztal et Stubai	27 mars
21 au 29 juillet	Martine Cante	M+ ▲▲	12-RW74	Les volcans du Cantal	3 avr.
23 au 27 juillet	Alain Bourgeois	M	12-RW89	Voile et randonnée	5 avr.
28 juillet au 5 août	Éliane Benaise	M ▲▲	12-RW71	En Val d'Aoste	11 avr.
28 juillet au 10 août	René Boulanger	SO ▲▲▲▲	12-RW72	Haute-route et vias ferratas en Slovénie	20 mars
4 au 9 août	Jean-Charles Ricaud	SO ▲▲▲▲	12-RW73	Pèlerinage à Rochemelon (Alpes de Lanzo et de la Haute-Maurienne)	17 avr.
4 au 11 août	Michel Lohier	M ▲▲	12-RW81	Les lacs de Belledonne	29 mars
6 au 11 août	Alain Bourgeois	M ▲▲	12-RW88	Zermatt	10 avr.
11 au 18 août	Michel Lohier	M ▲▲	12-RW75	Le Grand Tour du Mont Viso	27 mars
18 au 26 août	Jean-Claude Duchemin	M ▲▲	12-RW76	Un tour en Beaufortain	10 mai
23 août au 1 ^{er} sept.	Marie Hélène Carré	SO ▲▲	12-RW82	Itinérance transfrontalière	10 mai
24 août au 2 sept.	Maxime Fulchiron	M ▲▲	12-RW77	Les pas de Saint Régis	2 mai
25 août au 1 ^{er} sept.	François Degoul	M ▲▲	12-RW78	Plus près du Mont Blanc	24 avr.
2 au 8 septembre	Pierre Marc Genty	M ▲▲	12-RW79	Balades dans les Pyrénées	21 juin
7 au 15 septembre	Alain Zurcher	SO ▲	12-RC22	Corse « Mare a mare » plein sud	27 mars
6-7 octobre	Pascal Baud	M	13-RC02	Le Rendez-vous d'automne en randonnée-camping	29 juin
6-7 octobre	René Boulanger	M+	13-RC01	Un Rendez-vous d'automne au goût sauvage	17 juil.
13 au 15 octobre	Valentine Muhlberger	M	13-RW03	Cologne et le massif des 7 montagnes	17 juil.
20-21 octobre	Claude Ramier	M	13-RW01	Automne en Sud Morvan	22 juin
28 oct. au 3 nov.	Bernadette Parmain	SO ▲▲	13-RW02	Les mélèzes du Val Pellice (Piémont)	12 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 sera aussi retenu.

• **Les « niveaux »** sont explicités dans le cahier central de ce numéro et sur le site Internet www.clubalpin-idf.com

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

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 (5 euros). Pour une journée intitulées « accueil », l'adhésion temporaire n'est pas demandée.

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

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

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

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.

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

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 :

27/06 // SEGOGNOLE
 04/07 // MALESHERBES BUTHIER (L'I)
 11/07 // LA PADOLE
 18/07 // ROCHER GUICHOT
 25/07 // FRANCHARD HAUTE PLAINE
 01/08 // MONT USSY
 08/08 // ÉLÉPHANT
 15/08 // ROCHER CANON
 22/08 // DIPLODOCUS
 29/08 // BOIS ROND
 05/09 // FRANCHARD CUISINIÈRE
 12/09 // CANCHE AUX MERCIERS

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'Ile-de-France peuvent participer à nos sorties aux mêmes conditions. Pour les membres des autres Caf, voir les conditions spécifiques au secrétariat.

19/09 // 91.1
 26/09 // MONT AIGU
 03/10 // BAS CUVIER
 10/10 // ROCHER FIN

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 :
 Touwfik Tabti, touwfik.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. ▲

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 9-dimanche 10 juin CAR ALPINISME OISANS 140 EUROS DESTINATION VALOUISE

- GOULOTTE CRÊTE // Bruno Moreil, Frédéric Beyaert // AD. // 12-ALP35
- ROCHE DE LA MUZELLE // Bertrand Bachellerie, Rémi Mongabure // PD. // 12-ALP36
- COULOIR NORD DE ROCHE FAURIO // Jean Potié, Michel Tendil // AD. // 12-ALP37
- COULOIR DAVIN, CALOTTE DES AGNEAUX // Patrick Preux, Thierry Varneau // AD. // 12-ALP38
- CYCLE D'INITIATION À L'ALPINISME, SORTIE 1 // Ghislaine Cathenod, Hartemann Paul, Jean-Luc Marmion, Mathieu Rapin, Thierry Losser, Véronique Jolly // Initiation. Voir fiche technique // 12-CIALP01

Samedi 16-dimanche 17 juin

- VERCORS - VOIE NORMALE DU MONT AIGUILLE ET LES GÉMEAUX // Bruno Moreil, Frédéric Beyaert, Patrick Preux, Thierry Varneau, Véronique Jolly // D 5c max. // 12-ALP39

- VERCORS - VOIE NORMALE DU MONT AIGUILLE, INITIATION AUX TECHNIQUES D'ENCORDEMENT // Ghislaine Cathenod, Michel Tendil, Nicolas Chamoux // PD +, 4a max. Voir fiche technique // 12-ALP40

Samedi 23-dimanche 24 juin CAR ALPINISME CHAMONIX 140 EUROS DESTINATION COURMAYEUR

- AIGUILLE DE L'ÉBOULEMENT // Jean-Luc Jamaux, Jean-Luc Marmion, Jean-Pierre Mazier, Mathieu Rapin // AD-. // 12-ALP41
- TOUR RONDE // Frédéric Beyaert, Thierry Losser, Thierry Varneau // AD. // 12-ALP42
- DOLENT // Jean Potié, Rémi Mongabure // AD. // 12-ALP43
- CYCLE D'INITIATION À L'ALPINISME, SORTIE 2 // Bertrand Bachellerie, Bruno Moreil, Ghislaine Cathenod, Jean-François Bowen, Jean-François Deshayes, Patrick Preux // Initiation. Voir fiche technique // 12-CIALP02

activités des Clubs alpins d'Île-de-France

Samedi 30 juin au dimanche 1^{er} juillet

- **COURSE AUTOUR DE BAYSSELLANCE** // Laurent Métivier // PD. 75 euros hors transport // 12-ALP45

Dimanche 1^{er} au samedi 7 juillet

- **ALPINISME DE DÉCOUVERTE DU MASSIF DU MONT BLANC** // Bruno Moreil, Jean-François Deshayes, Thierry Varneau // Facile à Peu difficile. Voir fiche technique // 12-ALP65

Samedi 7-dimanche 8 juillet CAR ALPINISME VALAIS 140 EUROS DESTINATION ZERMATT

- **NADELHORN** // Patrick Preux, Rémi Mongabure, Thierry Losser // AD. // 12-ALP44
- **CYCLE D'INITIATION À L'ALPINISME, SORTIE 3** // Bertrand Bachellerie, Frédéric Beyaert, Hartemann Paul, Jean-François Bowen, Jean-Luc Jamaux, Véronique Jolly // Initiation. Voir fiche technique // 12-CIALP03

Dimanche 15 au samedi 21 juillet

- **ASCENSIONS ROCHEUSES ET MIXTES DANS LE MASSIF DES BERGELL** // Bruno Moreil, Jean-François Deshayes, Patrick Preux, Thierry Varneau // Niveau alpinisme : PD à AD. // 12-ALP64

Samedi 4-dimanche 5 août

- **ROCHER DE PLASSA** // Laurent Métivier // PD. Voir fiche technique // 12-ALP46

Mercredi 15 au dimanche 19 août

- **LES BALCONS DE LA MER DE GLACE** // Jean-François Deshayes // Rando D à Alpinisme F. // 12-ALP63

Samedi 8-dimanche 9 septembre CAR ALPINISME CAROUX 140 EUROS

- **ARÊTE DES CHARBONNIERS** // Patrick Preux, Véronique Jolly // AD. // 12-ALP55
- **COINCEURS À GOGO AU CAROUX** // Arnaud Gauffier, Frédéric Beyaert, Michel Tendil // D. // 12-ALP56
- **LES CLASSIQUES DU CAROUX** // Bruno Moreil, Jean Pierre Both // AD. 4 places. // 12-ALP57
- **GORGES D'HÉRIC: LE MINARET & TOUR CARRÉE** // Jean-Luc Marmion, Mathieu Rapin // D à TD. // 12-ALP58
- **PAROI D' ARLES AU CAROUX** // Bertrand Bachellerie, Rémi Mongabure // AD à D. // 12-ALP59
- **ESCALADE BUISSONNIÈRE AU CAROUX** // Jean-François Bowen, Thierry Varneau // AD à D. // 12-ALP60

Dimanche 9 au samedi 15 septembre

- **TRAVERSÉE DES BERGELL PAR LE SENTIERO ROMA** // Jean-François Deshayes // Rando D à Alpinisme F. // 12-ALP62

Samedi 15-dimanche 16 septembre

- **ROCHER EN VERCORS** // Hartemann Paul, Patrick Preux, Thierry Varneau // AD. // 12-ALP53

- **VERCORS - TRAVERSÉE DES ARÊTES DU GERBIER - ROC CORNAFION** // Frédéric Beyaert, Ghislaine Cathenod, Jean Potié // PD. Voir fiche technique // 12-ALP54

Samedi 22-dimanche 23 septembre CAR ARAVIS 140 EUROS

- **JALLOUVRE** // Jean-François Bowen, Rémi Mongabure // D. // 12-ALP47
- **GRANDE VOIES AU GRAMUSSET** // Jean-Luc Marmion, Mathieu Rapin, Nicolas Chamoux // TD - 5+. // 12-ALP48
- **POINTE DE CHOMBAS: L'ÉTÉ INDIEN - POINTE PERCÉE: ÇA RIGOLE DANS LES CANNELURES** // Patrick Preux, Thierry Varneau // D+. // 12-ALP49
- **VOIES AU JALLOUVRE OU À LA POINTE EST DU MIDI** // Bruno Moreil, Frédéric Beyaert // 5C. // 12-ALP50

- **VOIES DE ROCHER DANS LES ARAVIS** // Bertrand Bachellerie, Jean Potié // D. // 12-ALP51

- **GRANDES VOIES AUTOUR DE GRAMUSSET (ARÊTE DU DOIGT OU VOIE DU TROU)** // Ghislaine Cathenod, Jean-Luc Jamaux // D, 5c max. // 12-ALP52

Samedi 29-dimanche 30 septembre

- **CORNETTES DE BISE ; TRAVERSÉE DES DENTS DU VÉLAN** // Frédéric Beyaert, Patrick Preux, Thierry Varneau, Véronique Jolly // D. // 12-ALP61 ▲

VTT-VDM

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

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

Jeunes

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

L'offre du Caf pour les 10-18 ans pour les vacances est présentée dans le cahier central de ce numéro. ▲

spéléologie

Spéléo-Club de Paris (SCP)

Groupe spéléologique du Caf d'Île-de-France
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 <http://speleoclubdeparis.fr> ▲

destinations lointaines

Mercredi 1^{er} au samedi 25 août

- **INDE DU NORD - LA GRANDE TRAVERSÉE DU ZANSKAR** // Thomain Michel // Hébergement : Tentes et hôtels à Delhi et à Leh. Engagement physique : marcheurs entraînés, passages à plus de 4000 m - 2 cols à plus de 5000 m. Participation aux frais : à l'étude. Nb places : 10 // 12-IND02 ▲

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

● 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 ou son président sur 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).