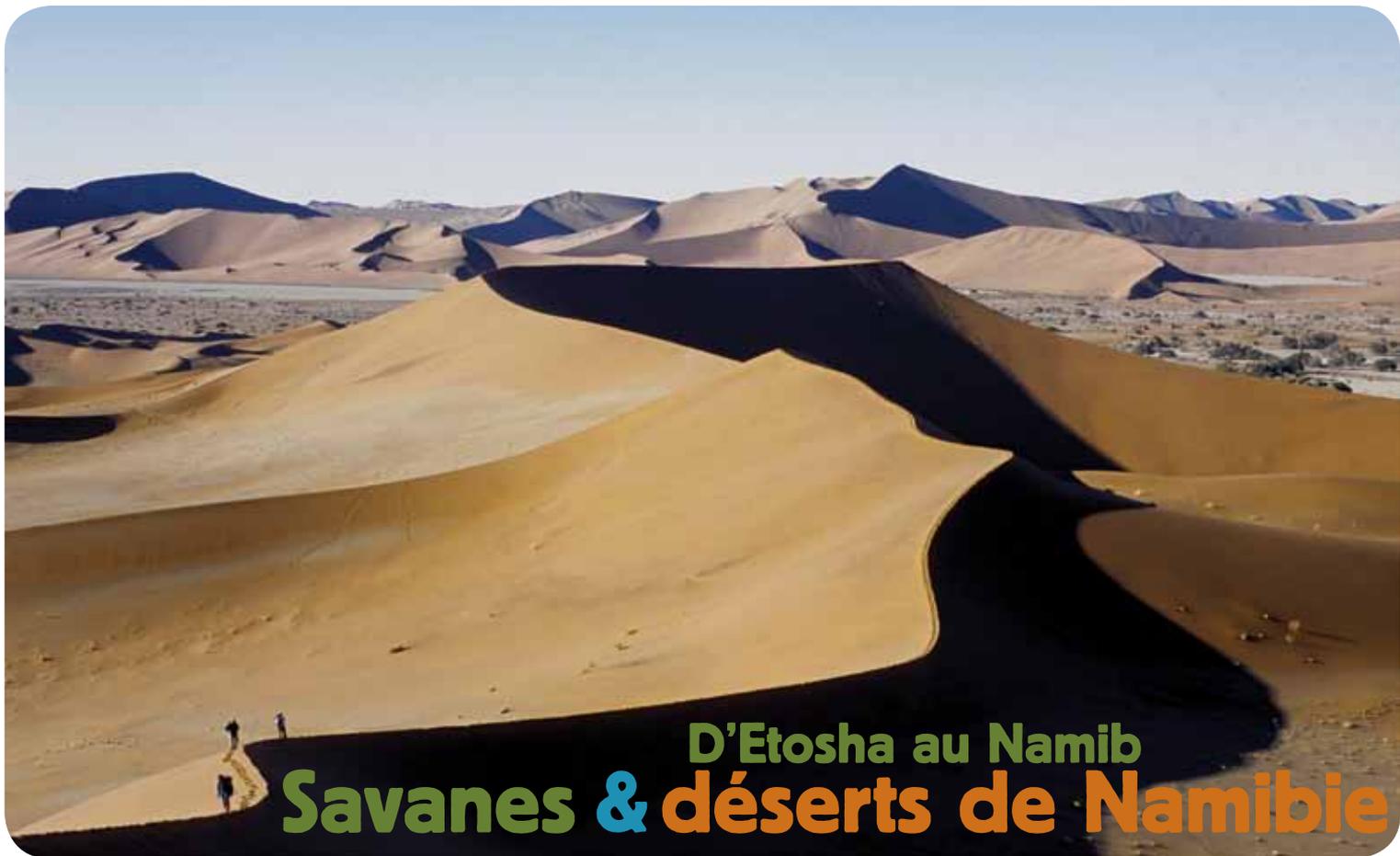


# PARIS CHAMONIX

inclus  
en cahier central  
**Glace & Sentiers**  
L'ÉTÉ 2013 AU CAF IDF



bulletin des Clubs alpins français d'Ile-de-France    avril mai 2013 // numéro 220 // 5 euros



## D'Etosha au Namib **Savanes & déserts de Namibie**

ISSN 1269-4339

ski de montagne  
**Grandes courses en Haute Tarentaise**

escalade

innovation **En Ile-de-France, quoi de neuf ?**  
**Y a de l'espoir dans les chaus...ures de ski**

**Trésors cachés de Haute-Loire**

randonnée pédestre

**Cévennes ardéchoises... suite**  
**le Tour du Tanargue**

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

## Vie du Club

### Au début d'une nouvelle olympiade

**L'Assemblée générale du Caf Ile-de-France a eu lieu le 8 décembre dernier et le Comité directeur a été renouvelé peu après.** Ce comité est constitué de 24 personnes, élues pour 4 ans, et qui ont désigné un bureau de 9 membres :

- Président : François Henrion
- Secrétaire général : Alain Changenet
- Trésorier : Jean-Jacques Liabastre
- Vice-présidents : Carlos Altieri, Bernadette Parmain et Mathieu Rapin

• Secrétaires générales adjointes : Martine Cante et Christiane Mayenobe

• Membre invité : Jean-François Deshayes  
Les 15 autres membres du Comité directeur sont : Christophe Antoine, Alain Bourgeois, Jean-François Caille, Gilles Caldor, Anne-Claire Cunin, Hélène Denis, Martine Duquesne, Jean-Michel Gosselin, Xavier Langlois, François Ravetta, Monique Rebiffé, François Renard, Jean Riva, Oleg Sokolsky et Daniel Teyssier.

Selon le règlement intérieur du Club, le bureau « statue sur les questions qui sont confiées par le Comité directeur auquel il rend compte » et celui-ci ratifie les décisions prises.

Tableau 1 : évolution du nombre d'adhérents + abonnés Paris-Chamonix

Année	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Total exercice	4296	4018	3950	3686	3603	3367
Jeunes (< 24 ans)	289	264	250	166	227	205
Paris-Chamonix	1791	1593	1440	1307	1163	996
% PC/adhérents	42 %	40 %	36 %	35 %	32 %	30 %

Tab. 2 : Nombre de personnes différentes sorties dans les activités du club « avec inscription »

Activités	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Jeunes	29	28	10	0	1	3
Alpinisme	126	115	111	146	137	171
Dest. lointaines	49	34	36	27	25	17
Formations	-	11	62	0	130	136
Randonnée	446	453	478	546	486	487
Raquettes	106	112	136	122	132	119
Ski alpin	60	36	39	50	56	24
Ski de rando	397	376	386	346	319	319
Ski nordique	97	75	82	93	96	88
Stages escalade	88	89	163	59	285	199
VTT	13	0	0	0	8	8

## Club Alpin Français Ile-de-France

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

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



Horaires d'ouverture : mardi de 16h à 19h ; jeudi de 12h à 14h et de 16h à 19h ; vendredi de 16h à 19h ; fermeture le lundi, le mercredi et le samedi. Fermetures exceptionnelles : le mercredi 1<sup>er</sup> mai, du 6 au 13 mai.

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.

### Les comptes présentés à l'AG montrent une situation juste équilibrée.

L'essentiel des recettes (164 199 euros) provient des adhésions, avec une contribution non négligeable (24%) des activités. Les charges de personnel (salaires et charges) ressortent à 79 050 euros, et l'ensemble des charges de gestion à 194 960 euros. Le coût net de Paris-Chamonix (maquette, impression et distribution, diminués des recettes d'abonnement) est de 8715 euros, montant correspondant presque entièrement au produit de la publicité du Vieux Campeur en dernière de couverture (6800 euros en bons d'achat et 1500 euros en dotation matériel).

Le nombre d'adhérents continue à décroître, passant d'environ 9000 en 1993 à 5739 en 2002 et 3367 en 2012 (cf. tableau 1). En terme d'activités « avec inscriptions », on observe (cf. tab. 2) une bonne tenue de l'alpinisme, de la rando, des raquettes, et du ski nordique, une décline du ski de montagne et une quasi-disparition des activités « jeunes » et des destinations lointaines. En revanche, une forte augmentation des formations et stages d'escalade, qui est révélatrice de l'évolution de la demande des adhérents, et de la progression de l'escalade sur structure artificielle ces dernières années. À ce tableau, il faut ajouter un nombre important de sorties sans inscription, notamment « escalade à Fontainebleau » et randonnée, laquelle ressort comme la principale activité du club.

Quant à Paris-Chamonix, le nombre d'abonnés continue également à décroître, atteignant 996, soit un tiers des adhérents. Plus grave, la proportion d'adhérents abonnés décroît également, passant de 42% en 2007 à 30% en 2012. Cette diminution a conduit à réduire le rythme de parution de 6 à 5 numéros par an, et risque de compromettre à terme l'avenir de la revue, ce qui serait certainement dommageable au club en terme de visibilité. Il appartient à chacun d'entre nous de la promouvoir et d'en enrichir le contenu pour la rendre plus attrayante ! ▲ **François Renard**

## Rendez-vous

### Enfin un festival de films de montagne à Paris !

**La première édition de la Nuit de la Montagne se tiendra le lundi 25 mars 2013 au Grand Rex, à 19h30.** Comme aux Rencontres du Cinéma de montagne de Grenoble, des films bluffant précéderont l'intervention sur scène d'athlètes et des réalisateurs. Une soirée de partage et d'émotions ! Programme de la soirée et réservation des places (13 euros) : [www.nuitdelamontagne.com](http://www.nuitdelamontagne.com) ▲

# Sommaire du numéro 220

## Paris Chamonix

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

Directeur de la publication :

François Henrion.

Responsable de la  
rédaction :

Monique Rebuffé.

Secrétaire de rédaction-  
maquettiste :

Hervé Brezot.

Comité de rédaction :

Pierre Bontemps, Gilles

Caldor, Martine Cante,

Gérard de Couyssy,

Hélène Denis, Claude

Lasne, 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 :

17 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 : avril 2013

CPPAP n° 0114 G 84108

La reproduction des articles est autorisée à condition d'en mentionner 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 : D'ETOSHA AU NAMIB,  
SAVANES & DÉSERTS DE NAMIBIE

page 11 // Randonnée pédestre : TRÉSORS CACHÉS DE HAUTE-LOIRE

page 14 // Randonnée pédestre : CÉVENNES ARDÉCHOISES... SUITE, LE TOUR DU TANARGUE

Cahier central 8 p. // Programme estival : GLACE ET SENTIERS, L'ÉTÉ 2013 AU CAF IDF

page 15 // Innovation : Y A DE L'ESPOIR DANS LES CHAUSS...URES DE SKI

page 16 // Ski de montagne : GRANDES COURSES EN HAUTE TARENTAISE

page 20 // Escalade : ESCALADE EN ILE-DE-FRANCE, QUOI DE NEUF ?

page 22 // Chronique des livres et du multimédia

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

Montée au Dôme de la Sache,  
sur le glacier de la Martin (le Mont  
Blanc au loin), en Haute-Tarentaise  
(photo : François Renard).

En une, en haut : le Petit  
Seru ; en bas : dunes  
Sossusvlei, en Namibie  
(photos : Mouraret).

## Rendez-vous

### Conférence « Le mystère des avalanches de neige »

Conférence avec projections sur « le mystère des avalanches de neige » au siège du Club le mardi 26 mars à 19h par Philippe Connille, encadrant en ski de montagne et de fond au Club. Cette conférence s'adresse à tous les curieux des choses de la montagne... ▲

### Salon des Nouvelles randonnées et Destinations nature

Venez nous rendre visite au stand du Club alpin les 5, 6 et 7 avril, Porte de Versailles (Hall 6).

## Bulletin d'abonnement

### Paris-Chamonix

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

### Abonnez vos amis !

5 numéros par an = 17 euros/an (adhérents)  
ou 24 euros/an (non-adhérents)

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

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

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

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

À retourner à : Club Alpin Français - IdF  
12 rue Boissonade 75014 Paris

par Annick Mouraret

« Le plus grand ouvrier de la nature est le temps. » G. L. Buffon.

## Itinéraires

### EN SEINE-ET-MARNE

Malgré les horaires cadencés sur toute l'Île-de-France, la plupart des organisateurs ignorent l'est de cette région. Ouvrez la carte IGN 2414 ET (Marne-la-Vallée) au sud : des itinéraires, passant par des gares bien desservies, se proposent aux jambes des randonneurs.

Je vous propose une traversée d'environ 20 km entre 2 gares avec une forêt : **départ Bussy-Saint-Georges** (RER A direction Disneyland). Suivre plein Sud la D 35, une piste cyclable parallèle permet d'aller jusqu'à Ferrières-en-Brie en traversant en

sécurité les routes et l'A4. À Ferrières, depuis l'église, un balisage jaune passant par la Taffarette permet de rejoindre l'allée des Séquoïas (magnifique). Le château et le parc de Ferrières ne se visitent pas (propriété privée). Ensuite continuer suivant son humeur pour arriver à **Ozoir-la-Ferrière** ou **Gretz-Armainvilliers**. Comme c'est une région humide, le muguet est présent en saison. Pour les personnes n'aimant pas revenir avec des chaussures boueuses, en regardant bien la carte, on trouve des routes « plus propres » interdites aux voitures mais moins pittoresques.

Dernière information : depuis 2012, les baliseurs de Seine-et-Marne utilisent de nouveaux coloris pour les PR (promenades et randonnées) : bleu, vert, violet et toujours le jaune. Le topo « Randonnées en Seine-et-Marne de gare à gare » contient 40 propositions pour oublier la voiture. Belles randos ! ▲ **Christiane Mayenobe** (NDLR : vos suggestions d'itinéraires peuvent figurer dans *Paris-Chamonix*)

## Agenda

- **1-7 avril. Semaine du Développement Durable.**
- **5-6-7 avril. Salon des nouvelles randonnées.** Porte de Versailles à Paris. Site : [www.randonnée-nature.com](http://www.randonnée-nature.com)
- **14 avril. 6<sup>e</sup> rando des 3 Châteaux** se terminant au château de Vaux-le-Vicomte : 42 km depuis le château de Fontainebleau, 21 km de la base de loisirs de Bois-le-Roi, 15 km du Parc Faucigny-Lucinge à Melun, marche nordique 16 km du château de Blandy-les-Tours. Seine-et-Marne Tourisme tél. 01.60.39.60.35. Site : [www.tourisme77.fr](http://www.tourisme77.fr).
- **20-28 avril. Festival de l'oiseau et de la nature**, Abbeville/Baie de Somme. Tél.03.22.24.02.02. Site : [www.festival-oiseau-nature.com](http://www.festival-oiseau-nature.com)
- **20-21 avril. 30<sup>e</sup> marche de la Bièvre.** 3 parcours balisés arrivant à Guyancourt (navettes pour la gare de Versailles-Chantiers), départs de Paris-Notre-Dame (à minuit (50 km), d'Igny/école Saint-Nicolas (27 km à 4h, 20 km à 7h30). Site : [www.marche.bièvre.org](http://www.marche.bièvre.org)
- **18-19 mai. Naturiales de Fontainebleau** sur le thème « fleurs, plantes et jardins », marchés aux fleurs et du terroir, sports nature... Tél. 01.60.74.90.30. Site : [www.fontainebleau.fr](http://www.fontainebleau.fr)
- **22-26 mai. 7<sup>e</sup> Fête de la Nature en France**, sur le thème « cherchons les petites bêtes ».

### LA VIA FRANCIGENA À TRAVERS LE PAS-DE-CALAIS

Sur la Trace des Pèlerins de Canterbury à Rome : c'était un premier livre paru chez Ouest-France présentant les 1900 km de la Via Francigena (*Paris-Chamonix* n° 210/6-7.2011). À son origine romaine elle était un axe économique majeur emprunté ensuite du nord des Alpes vers le tombeau de Saint-Pierre à Rome. Sigeric, chanoine de Canterbury, décrit sur un parchemin les 79 étapes qu'il fit en 987, précieux document historique.

« Le chemin des francs » évolue à travers les siècles, devient « itinéraire des foires », se laïcise. Peu à peu les brigands, les famines disparaissent et naissent cathédrales et châteaux. La Via Francigena est un itinéraire culturel européen depuis 2004 et le Pas-de-Calais nous le prouve par l'intérêt des sites traversés avec le nouveau GR 145. Quittant la mer et les caps Gris Nez et Blanc Nez, il est jalonné de témoins historiques, culturels et naturels : Calais et ses six bourgeois sculptés par Rodin, Arras -ses superbes places avec Hôtel de ville et beffroi-, les paysages riants de l'Artois, la chaussée où la reine Brunehaut mourut en 613, le pays minier et ses terrils géants, enfin les plaines céréalières et à partir de Bapaume les cicatrices de la Grande Guerre.

Le Pas-de-Calais est proche grâce aux trains : voici une opportunité pour le découvrir avec aussi le topo « Tours dans le Pas-de-Calais ». ▲

## Les e-topos de la FFR

Les e-topo sont des topoguides ® complets numérisés, comportant strictement le même contenu que la version papier. Ils peuvent être installés sur l'ordinateur, la liseuse, la tablette de lecture ou le smartphone. Ils sont optimisés pour toutes les versions de l'Ipad. 18 titres de la collection GR sont actuellement disponibles : GR 20, Compostelle/voie du Puy, Traversée du Mercantour-vallée des Merveilles, Tour du Mont Blanc, Tour du Cotentin, Côte de granit rose, Pyrénées Occidentales, Ile de la Réunion... ▲ Pages descriptives des e-topos sur [ffrandonnee.fr/220/e-topos.aspx](http://ffrandonnee.fr/220/e-topos.aspx). 11 euros, en vente sur les meilleures librairies en ligne : dialogues, ePage, Virgin, fnac.com...



Crocus du printemps (photo : DR)



Place d'Arras (photo : Mouraret)

Château de Ferrières en Brie (photo : DR)

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

### Codérandos 91 et 92 : 30 ans

Voici 30 ans se créaient des Comités Départementaux de la Randonnée Pédestre et ça se fête. Dans les Yvelines, c'était fin 2012. Voici pour ce printemps.

#### HAUTS-DE-SEINE/92 – 21 AVRIL 2013

3 randonnées en boucle au départ de l'Île Saint-Germain à Issy-les-Moulineaux : à 10 h pour 19 km, à 11 h pour 13 km, à 14 h pour 5 km avec jeu de piste pour les plus jeunes. ▲ Inscription gratuite recommandée. Tél. 01.41.08.05.21. Site : [www.rando92.fr](http://www.rando92.fr).

#### ESSONNE/91, À TRAVERS DES VILLES CULTURELLES

Un itinéraire en 9 étapes, un passeport-rando sert de guide, avec visites historiques : démarré le 24 février à Mennecy, il se terminera le 13 octobre à Chamarande. Chaque fois, accueil dès 8h30 pour 2 randos en boucle de 10 et 15 km, cumulable (25 km) ; en mi-journée les clubs proposent des animations.

▲ Site : [www.cdrp91.com](http://www.cdrp91.com). Tél. 01.64.46.32.88.

- 7 avril – Val Saint-Germain : RdV château du Marais,
- 28 avril – Courances : RdV château de Courances,
- 26 mai – Merville : RdV La Halle.

Ancolie (photo : Mouravet)



### Jardin alpin

Il est un peu caché dans le Jardin des Plantes de Paris. Issu du « jardin des plantes de montagne » créé en 1640, il réunit sur 4000 m<sup>2</sup> des plantes de haute, moyenne et basse altitude. Elles proviennent de France et du monde et sont présentées par entités géographiques et continents. Riche de plus de 2000 espèces, le Jardin alpin remplit une mission de conservation et d'enrichissement de

collections scientifiques... et nous offre l'illusion d'herboriser dans nos chères montagnes à Paris. ▲ Il ouvre le 1<sup>er</sup> avril, tous les jours de 8h à 16h40, les samedis dimanches et fêtes de 13h30 à 18h. Gratuit en semaine.

### Fontainebleau

Le Centre d'Écotourisme de Franchard inauguré en mai 2011, ouvre ses portes du 30 mars au 15 novembre 2013, les mercredis, samedis, dimanches et jours fériés. Ce premier Centre d'Écotourisme en Ile-de-France œuvre pour la découverte de la biodiversité, de la nature et des itinéraires, oriente et sensibilise les promeneurs aux gestes de préservation, l'érosion par exemple. On y trouve des informations, des bornes interactives, projections vidéos et des propositions de sorties thématiques en forêt, notamment pour la fête de la nature les 25-26 mai... À signaler des distributeurs de boissons froides et chaudes, avec petit snack. ▲

Jeune maman népalaise (photo : N. Roulet)



### Népal

26,4 millions d'habitants selon le dernier recensement, soit une augmentation de 1,35 % en 10 ans, avec désormais 52,5 % de femmes dont 60 % se marient avant 19 ans. 23 % des mères accouchent avant 18 ans. La malnutrition influe sur 60 % des décès d'enfants, en majeure partie dans les régions collinaires reculées de l'ouest et du centre ouest du pays, considérées comme pauvres, la plus mauvaise situa-

tion (15 %) étant le Terai occidental, limitrophe de l'Inde, du fait de l'eau polluée et des épidémies en période de mousson. Plus de 3 millions de Népalais n'ont pas accès à l'eau potable. ▲ Source : Agence Fides, déc. 2012.

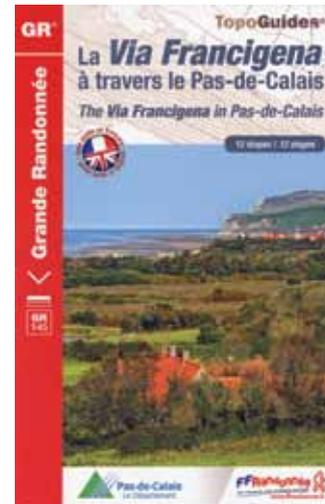
## Topos

### La Via Francigena

à travers le Pas-de-Calais

FFR, réf. 1451, 1<sup>ère</sup> éd. 12/2012

GR 145, français-anglais. 235 km du terminal des car-ferries du port de Calais à Rocquigny, en limite de la Somme. L'itinéraire est proposé en 12 étapes



priviliégiant des sentiers PR et GR à faible taux de bitume. Réalisable toute l'année, mais certains chemins peuvent être boueux par temps de pluie. La Via Francigena, en cours de réalisation, est donc entièrement balisée dans le Pas-de-Calais, des hébergements nombreux mais divers sont indiqués, à réserver. Peu de balisage dans la Somme et d'autres régions ; on peut trouver l'avancement du tracé en France sur internet : [www.avff.fr](http://www.avff.fr), pour la Suisse et l'Italie : [www.francigena-international.org](http://www.francigena-international.org) Infos et vente des topos locaux au Coderando 62, tél. 03.21.72.67.33. Voir page ci-contre. ▲

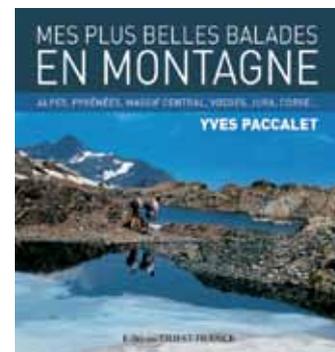
et d'autres régions ; on peut trouver l'avancement du tracé en France sur internet : [www.avff.fr](http://www.avff.fr), pour la Suisse et l'Italie : [www.francigena-international.org](http://www.francigena-international.org) Infos et vente des topos locaux au Coderando 62, tél. 03.21.72.67.33. Voir page ci-contre. ▲

### Mes plus belles balades en montagne

Alpes, Pyrénées, Massif Central, Vosges, Jura, Corse...

Yves Paccalet, Ed. Ouest-France, 12/2012

Ce n'est pas un topo traditionnel (format 22 x 23 cm, 200 pages épaisses) avec schémas et descriptions des parcours ; seul un encadré donne les



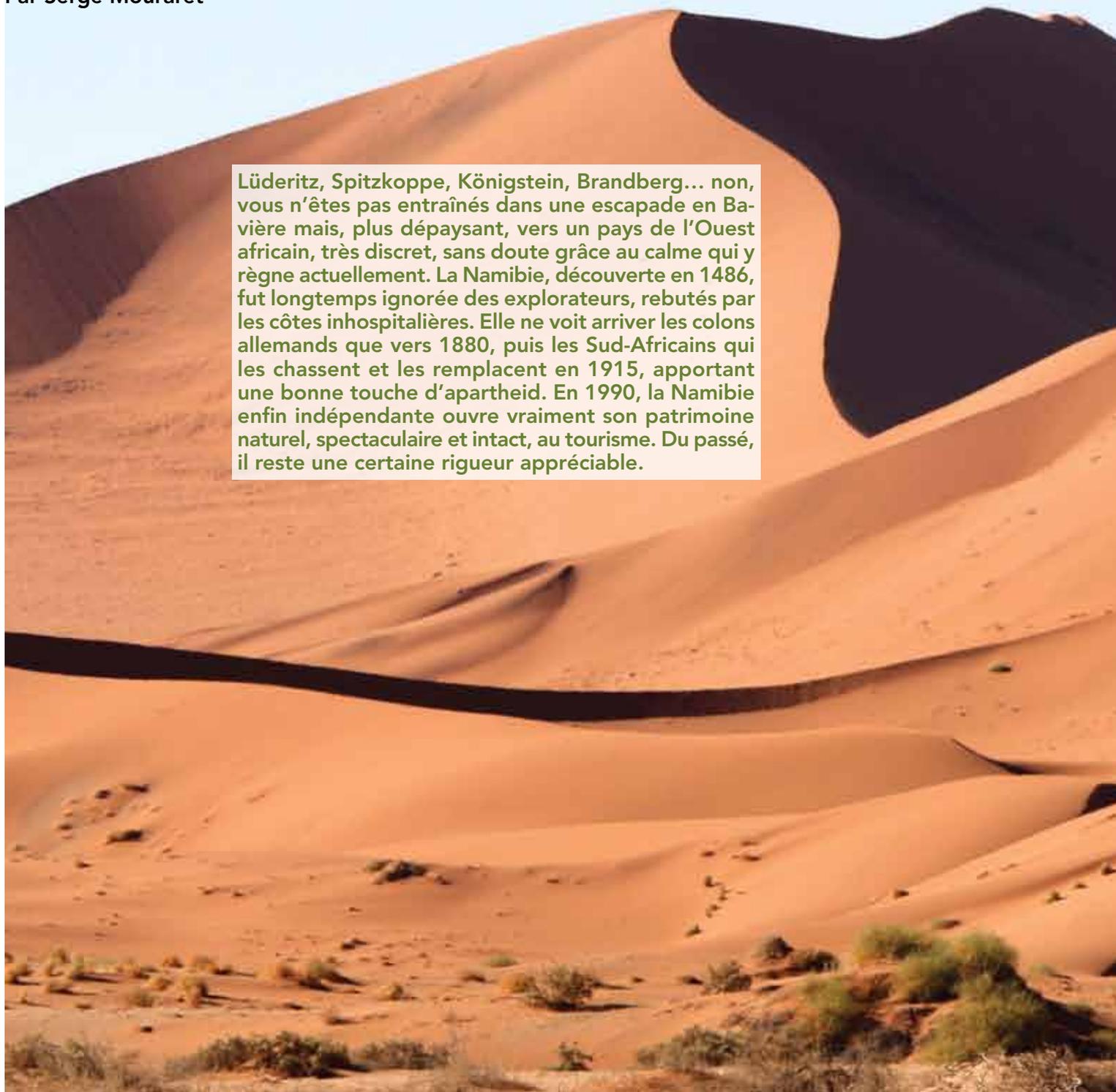
informations basiques : horaires, dénivelés, cartes, départ-arrivée, intérêts en chemin. Et l'on se coule dans le texte, suivant tel GR bien sûr s'il y en a, mais surtout noyé dans l'environnement. Comment n'ai-je

pas vu tout cela vous direz-vous en parcourant un itinéraire bien connu. C'est le charme des textes d'Yves Paccalet, qui fait avaler les kilomètres et grosses montées en décrivant des fleurs, callunes et tourbières, la géologie, les eaux claires et les chants d'oiseaux ! J'ai compté 114 itinéraires, découvert des fleurs, des insectes, avec l'envie de reprendre le chemin. ▲

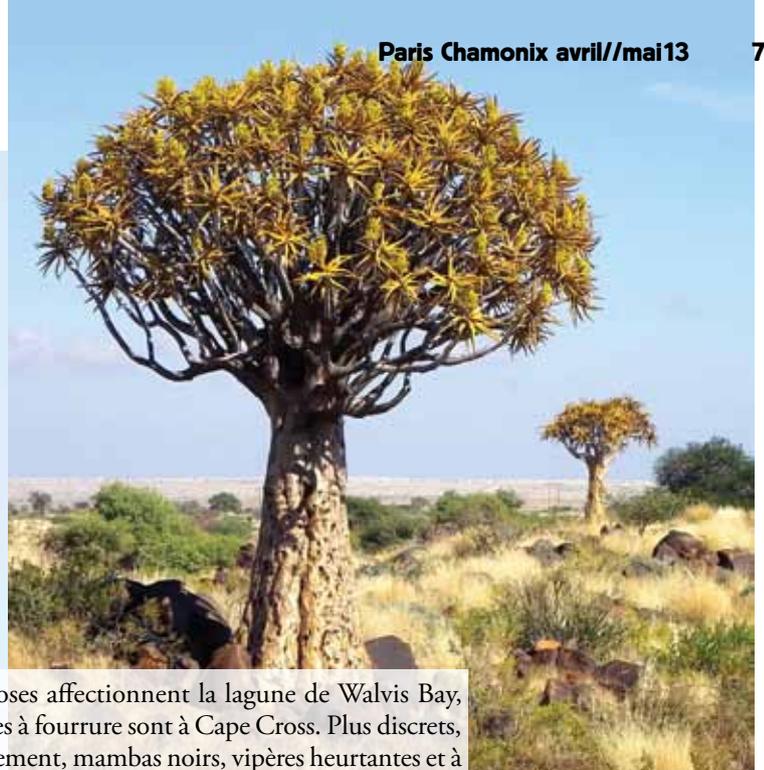
# D'Etosha au Namib, Savanes & déserts de Namibie

Par Serge Mouraret

Lüderitz, Spitzkoppe, Königstein, Brandberg... non, vous n'êtes pas entraînés dans une escapade en Bavière mais, plus dépaysant, vers un pays de l'Ouest africain, très discret, sans doute grâce au calme qui y règne actuellement. La Namibie, découverte en 1486, fut longtemps ignorée des explorateurs, rebutés par les côtes inhospitalières. Elle ne voit arriver les colons allemands que vers 1880, puis les Sud-Africains qui les chassent et les remplacent en 1915, apportant une bonne touche d'apartheid. En 1990, la Namibie enfin indépendante ouvre vraiment son patrimoine naturel, spectaculaire et intact, au tourisme. Du passé, il reste une certaine rigueur appréciable.



Calao à bec jaune (photo : DR).



Entre dunes et montagnes... entourée par l'Atlantique, l'Angola, l'Afrique du Sud et le Botswana, la Namibie est une exception en tous points. À l'ouest, le long d'un océan agité aux eaux froides, les sables du Namib et les plaines côtières ; plus à l'est, une barrière d'escarpements volcaniques ou granitiques, un plateau central où se cache la capitale Windhoek (1660 m) et enfin le Kalahari, territoire des Bochimans, aux frontières du Botswana. Ce sont les grandes facettes d'un fascinant et immense pays désertique, à la géologie très ancienne et variée, bordé par le Kunene, le Kavango et l'Orange, les seuls fleuves en eau.

En sous-sol, diamants, uranium, cuivre et... eau, en surface le désert pour l'aventure et le tourisme : mer de dunes, canyons asséchés, plateaux rocailloux, énormes chaos de rochers en boules, collines aux gorges escarpées.

### Flore et faune **défient le désert**

Acacias, mopanes, ficus, euphorbes et curiosités botaniques comme les kokerbooms (aloès) et les welwitschias, plantes millénaires, occupent la chétive savane.

Malgré l'aridité, la faune africaine est partout. Si elle est plus riche dans les réserves et le parc d'Ethosa, autruches, springboks, oryx, babouins et suricates sont des compagnons de voyage ordinaires. Les fla-

mants roses affectionnent la lagune de Walvis Bay, les otaries à fourrure sont à Cape Cross. Plus discrets, heureusement, mambas noirs, vipères heurtantes et à cornes, cobras cracheurs, sont aussi les hôtes du pays qu'il vaut mieux voir au vivarium de Swakopmund. Même s'ils ont peu de branches pour se poser, les oiseaux sont nombreux et colorés : guépriers, perroquets, rolliers, calaos.

### Mais où sont **les Namubiens ?**

S'il n'est pas courant de croiser un namibien (2 hab. au km<sup>2</sup>), la faible population concentrée dans le nord ne compte pas moins de onze ethnies, dont les Owambos, les plus nombreux, les Herreros qui ont défié les Allemands et les Himbas du Kaokoveld qui refusent la modernité. Ainsi, chez les Herreros, les femmes se distinguent par leurs multiples jupons et une coiffe en forme de corne héritée des colons ; chez les Himbas, à l'inverse, elles s'habillent très légèrement, seins à l'air, le corps enduit de beurre et d'ocre. Des Européens et des Sud-Africains sont restés, ils sont en ville ou dans les grandes fermes du sud, élèvent le karakul ou gèrent des parcs privés pour l'observation ou la chasse au gros gibier.

Populations diluées, grands espaces infinis et pourtant, quel cumul de rencontres étonnantes dans cette découverte touristique et sportive de la Namibie... sous un soleil très généreux !

Ci-dessus : Kokerboom (photo : Tina La Grange).

Double page : dune Sossusvlei (photo : DR).





De haut en bas : Monts Naukluft Randonnée (photo : Mouraret) ; Fish river canyon (photo : Gondwan collection).

À droite : Rochers du Spitzkoppe (photo : Mouraret).

## Parc Namib - Naukluft

Territoire désertique de 50 000 km<sup>2</sup> et mer de dunes pour l'essentiel, il occupe la zone côtière de Walvis Bay à Lüderitz. Sesriem donne accès aux plus belles dunes. Dans l'Est, les Monts Naukluft sont le meilleur terrain pour la randonnée.

### • Monts Naukluft

Dépassant les 1900 m, ils forment un plateau aux versants très entaillés, avec paysages, flore (kokerbooms, euphorbes, oliviers, ficus) et faune (oiseaux, zèbres des montagnes, koudous, oréotragues, babouins) très intéressants. La randonnée y est autorisée du 1<sup>er</sup> mars au 3<sup>e</sup> vendredi d'octobre.

### Naukluft Hiking Trail

Ouverte aux groupes de 3 à 12 personnes, cette randonnée non guidée suit un circuit balisé de 120 km prévu en 8 étapes et en autonomie (points d'eau). Départ mardi, jeudi et samedi des trois premières semaines de chaque mois. Sur le parcours, à noter le Zebra Highway et le canyon d'Ubusis (passages équipés). Aux étapes, petits refuges ou camping.

### Waterkloof Trail et Olive Trail

Très facilement réalisables, ces deux petites randonnées libres traversent de jolis vallons, passent à 1900 m, avec vues sur le Namib. Compter 7 h pour les 17 km du Waterkloof Trail. Pour l'Olive Trail (11 km, 4 h) qui démarre 4 km avant le bureau du parc, s'affranchir de son passage équipé plutôt en début de randonnée.

Au départ des circuits, camping de Koedoesrus (10 emplacements), agréable et isolé avec douches et eau (NWR\*). Attention aux babouins charpateurs !



### • Sesriem et Sossusvlei

À partir de Sesriem, l'accès aux dunes est autorisé du lever au coucher du soleil. Avec un départ matinal pour profiter des couleurs, on rejoint le parking sous les acacias après 63 km de route et 4 km de piste (4x4 obligatoire ou navette). De là, gravir en 3 h AR Sossusvlei, la dune la plus haute du monde (350 m) ou Deadvlei (arbres morts sur fond de dunes). À 4 km de Sesriem, le canyon creusé par la Tsauchab est une curiosité.

Camping de Sesriem (24 emplacements) avec magasin et piscine (NWR\*) et le Sossusvlei Lodge : Tél. (0)61.255.488. Site : [www.sossusvleilodge.com](http://www.sossusvleilodge.com).

## Fish River Canyon

À l'extrême sud, la Fish River qui se jette dans l'Orange, a creusé sur 160 km un canyon de 500 m de profondeur. Le coup d'œil peut satisfaire mais le spectacle grandiose et coloré justifie une belle randonnée de 4 jours dans le fond du canyon, quand la rivière n'est qu'un filet d'eau.

L'itinéraire commence au Hikers Viewpoint, à 10 km de Hobas et s'achève à Ais-Ais, 80 km plus au sud. Cette randonnée (non guidée) en autonomie totale est autorisée du 15 avril au 15 septembre, aux groupes de 3 à 40 personnes. Nuit précédant la randonnée à Hobas, certificat médical récent à fournir, formulaire à remplir, organisation du transfert au départ et du recueil à Ais.

À Hobas, camping, à Ais-Ais, camping et huttes, restaurant, ravitaillement, piscine, spa (NWR\*).

## Skeleton Coast Park

Les 1400 km de côtes, souvent dans le bouillard, ne sont qu'une longue plage désolée où se fracasse l'Atlantique. Le bord de mer n'est accessible qu'à Lüderitz, Walvis Bay, Swakopmund et sur 325 km au nord de cette ville (au-delà, piste et camping de Terrace Bay, gestion NWR\*). C'est la Côte des Squelettes, ceux des bateaux échoués (entrée du Parc au km 230). A défaut de bains, la pêche au gros depuis la plage, une visite à Cape Cross ou dans la vallée de l'Ugab donne un bon reflet de cette côte parfois lugubre.

### • Cape Cross

À 120 km de Swakopmund, cette avancée rocheuse où le portugais Diego Cão posa le pied en 1486, abrite la plus forte colonie d'otaries à fourrure de Namibie (jusqu'à 200 000 individus). La réserve est ouverte toute l'année de 10 à 17 h.

Cape Cross Lodge, Tél. (0)64.461.677. Fax. (0)64.461.488. Courriel : [info@capecross.org](mailto:info@capecross.org). Site : [www.capecross.org](http://www.capecross.org). Camping du Mile 72 (Elena Travel \*\* ou Namibia Reservations \*\*\*).

### • Randonnée de la rivière Ugab

L'Ugab, rivière éphémère sépare West Coast Recreation Area et le Skeleton Coast Park. Une randonnée guidée sur 3 jours le long de la rivière (50 km), intéressante pour la faune (lion, éléphant du désert) et des curiosités géologiques est normalement et régulièrement organisée d'avril à octobre avec départ de l'entrée du parc. Autonomie et matériel de camping nécessaire. Certificat médical récent exigé au départ. Elle est suspendue en 2013 (voir NWR\*).



Avant la randonnée, étape au Ugab River Rhino camp ou au camping rudimentaire du Mile 108 (Elena Travel \*\* ou Namibia Reservations \*\*\*), 40 km au Sud d'Ugabmund.

## Swakopmund

Cette agréable petite ville côtière aux allures germaniques permet une halte reposante en cours de voyage. C'est aussi un bon départ pour les excursions vers Cape Cross, Walvis Bay et surtout la Welwitschia Drive (Permis délivré par l'OT ou le bureau du ministère de l'Environnement de Swakopmund). Juste à l'est de Swakopmund, le circuit sur piste de 4 h (sans les haltes) traverse un paysage assez lunaire avec collines érodées par la Swakop, un dyke de dolérite, un coin verdoyant à l'ancienne ferme de Goanikontes (crochet de 12 km) et surtout la plaine des Welwitschia mirabilis, des plantes uniques de 2000 ans d'âge.

## Spitzkoppe

Spitzkoppe (1728 m) et Pondocks (1629 m) émergent des plaines arides du Damaraland. On vient au pied de ces petits massifs de granit rouge et compact pour l'escalade ou pour une simple étape au calme, riche en couleurs et en oiseaux. Dans les chaos de rochers, on surprend les damans et les rapaces ; sur les Pondocks, une rampe mène au Paradis du Bochiman, cuvette de verdure, avec auvent et quelques gravures rupestres.

Aires de camping (pas d'eau, toilettes sèches). Petit restaurant à l'entrée du site (douches). Spitzkoppe campsites : Courriel : [info@spitzkoppe.com](mailto:info@spitzkoppe.com). Site : [www.spitzkoppe.com](http://www.spitzkoppe.com)

## Le Brandberg

Le Brandberg est un énorme inselberg granitique qui culmine à 2573 m au Königstein, le sommet du pays. Bien arrosé en été, le massif conserve longtemps des points d'eau. Une promenade agréable guidée (3 km AR) dans le ravin verdoyant de Tsiseb mène à la célèbre peinture de la Dame Blanche (au moins 2000 ans). L'ascension du Königstein est une entreprise sérieuse (4 jours AR). Trouver l'itinéraire et les points d'eau est difficile sans guide (à réserver auprès de l'hébergement).

• Chalets et camping au Brandberg White Lady Lodge sur la route du Brandberg, entre Uis et Khorixas. Tél. (0)64.684.004. Fax. (0)64.684.006.

Courriel : [ugab@iway.na](mailto:ugab@iway.na). Site : [www.brandbergwillodge.com](http://www.brandbergwillodge.com)

• Camping et B & B « The White Lady » à Uis, à 30 km du site. Tél. et Fax. (0)64.504.102. [whitelady@iway.na](mailto:whitelady@iway.na).

Site : [www.africa-adventure.org/t/thewhitebrandberg](http://www.africa-adventure.org/t/thewhitebrandberg)

Brandberg Rest camp à Uis. Tél. (0)64.504.038.

Courriel : [brandberg@africaonline.com.na](mailto:brandberg@africaonline.com.na).

Site : [brandbergrestcamp.com](http://brandbergrestcamp.com)

## Twyfelfontein

150 km au Nord du Brandberg, ce site rupestre est le plus important d'Afrique. Un circuit guidé (1h) dans le dédale des rochers de grès rouge fait découvrir l'essentiel des 2500 gravures ou peintures (6000 à 20000 ans).

Aux environs, camping Aba-Huab (Elena Travel \*\*), Mowani Mountain Lodge, tél. (0)61.232.009. Courriel : [mowani@visionsof africa.com.na](mailto:mowani@visionsof africa.com.na), site : [www.mowani.com](http://www.mowani.com).

## Parc National d'Etosha

Le grand parc animalier de Namibie (20000 km<sup>2</sup>) est de tous les circuits. Autour du « pan » asséché (5000 km<sup>2</sup>), des points d'eau attirent petits et grands animaux. La partie sud, seule accessible, est équipée de trois camps distants de 75 km.

Du lever au coucher du soleil, la circulation est libre sur les pistes avec son véhicule, sans en descendre bien entendu. Matin et soir, rencontre assurée avec zèbres, girafes, éléphants, autruches, antilopes, gazelles et avec un peu de chance, lions, guépards, rhinocéros peuvent être rendez-vous. Observation jour et nuit dans les camps, grâce aux points d'eau éclairés.

Camping et bungalows, piscine, restaurant, magasin, à Okaukuejo, Halali (le plus agréable) et Namutoni (NWR \*)

## Waterberg Plateau Park

C'est un vaste plateau de grès qui domine la plaine de 200 m. Le parc abrite des antilopes rouannes, des hippopotames, des buffles et surtout le très rare rhinocéros blanc. Une randonnée non guidée (groupes 3 à 10 personnes) est autorisée du 1<sup>er</sup> avril au 30 novembre, avec départ le mercredi. Le circuit de 42 km se maintient dans la partie Sud avec étapes dans deux petits refuges (eau).

Une randonnée guidée sur le Wilderness Trail (nord du plateau), est ouverte dans la même période, les 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> week-end du mois, avec départ le jeudi et arrivée le dimanche. Étapes de 15 km et hébergement en cabanes. Enfin, plus faciles, des excursions en 4x4 sont organisées, matin et après-midi.

Au départ des circuits, à Bernabé de la Bat, camping et bungalows, piscine, restaurant, magasin (NWR \*).

## Le Kaokoveld

Il est difficile de passer sous silence cette région montagneuse sauvage et désertique du nord-ouest du pays. Ce n'est pas la plus intéressante, elle est d'ailleurs assez démunie d'installations touristiques et difficilement pénétrable. Elle abrite néanmoins trois curiosités, les derniers éléphants du désert, quelques rhinocéros noirs, et... la tribu Himba, plus facile à apercevoir.

Beaucoup de circuits passent par le Kaokoveld, au moins par la petite ville d'Opuwo pour aller aux chutes d'Epupa sur la Kunene et pour rencontrer les Himbas, surtout les femmes. La photo est tentante et facile mais contre rétribution.

## Daan Viljoen Game Park

Dans les collines, à 25 km de Windhoek, ce petit parc avec camping, chalets, restaurant et piscine est une étape idéale en fin de voyage. Beaucoup d'animaux non dangereux (oiseaux, zèbres, antilopes, gazelles, girafes, babouins) et circulation sans restriction. Petites randonnées au barrage de Stegel (3 km AR) et sur la piste Roibos (9 km) ou circuit auto de 6,5 km.

En deux jours (refuge), randonnée non guidée de 32 km en autonomie complète, pour groupes de 3 à 12 personnes avec départ quotidien à 9h du bureau du parc. Site : [www.sunkarros.com.na](http://www.sunkarros.com.na). Courriel : [info@sunkarros.com.na](mailto:info@sunkarros.com.na) ▲

De gauche à droite :  
Gravures de Twyfelfontein ;  
Parc d'Etosha  
(photos : Mouraret).

Ci-dessous : Femme Himba  
(photo : DR).



## La Namibie pratique

**Le pays :** 825 000 km<sup>2</sup>, 2 100 000 habitants et l'anglais comme langue officielle. Pour les voyageurs, pas de visa, mais passeport valide.

**Téléphone :** indicatif 264. Cabines téléphoniques dans les lieux habités. Le téléphone mobile ne fonctionne qu'en ville, ailleurs téléphone satellitaire utile.

**Se déplacer :** bon réseau de routes et de pistes bien signalées (rouler à gauche, ne pas dépasser 80 km/h malgré les grandes lignes droites et la circulation inexistante). Le 4x4, sans être indispensable est pratique en toutes situations, les véhicules équipés de tentes sur le toit le sont forcément. La carte routière Roads Authority au 1/2000 000 est suffisante pour tous les déplacements (localisation des postes d'essence, très espacés). Permis international nécessaire.

**Monnaie :** le rand sud-africain et le dollar namibien ont cours (1 euro = 11,7 dollars ou 11,7 rands env.). Dans les villes, bureaux de change et cartes de crédit acceptées. Le carburant se paye en devises. Le coût de la vie est la moitié du nôtre.

**Quand partir :** profiter de l'hiver austral, de mai à septembre, saison sèche, ciel bleu, 30° C en journée, nuits fraîches (autour de 0°C en altitude). Le voyage vers Windhoek se fait généralement via Johannesburg.

**Souvenirs :** artisanat à Tsumeb (namibien), Okahandja et Windhoek.

### Alimentation et santé

Dans les quelques villes, les supermarchés sont bien approvisionnés (importation d'Afrique-du-Sud). En camping, il faut prévoir parfois au moins une semaine d'autonomie malgré le petit complément possible en cours de route. En ville, les restaurants sont de qualité et les steaks d'oryx ou de springbok copieux et succulents. La bière est excellente (les allemands ont laissé la recette).

Sauf dans le Caprivi au nord, pas de paludisme à craindre (aucun insecte menaçant repéré au mois d'août dans les régions citées). Aucune vaccination obligatoire, mais précautions habituelles. L'eau du robinet est potable et l'eau minérale facile à trouver. Se protéger surtout du soleil et de l'air sec.

### Organisation

Si quelques voyageurs proposent des circuits, sportifs ou non, il est très facile, grâce aux courriels, de préparer son circuit avec une agence locale, intermédiaire très utile qui simplifie beaucoup les démarches. Elle sait conseiller et après accord sur un circuit « catalogue » ou personnalisé, elle se charge des indispensables réservations (véhicule, 4x4 ou non, hébergements, randonnées, excursions) et des paiements. Elles sont nombreuses et sérieuses, tournées surtout vers la clientèle allemande et sud-africaine. Au moins une \*\*\*\*, s'adresse plus particulièrement aux Français. Pour les vols et tous les services, réserver précocement car le passage presque obligé est Johannesburg.

### Hébergements

En ville, on trouve des hôtels et surtout des pensions. A l'extérieur, ce sont plutôt des lodges, des guest-farms et des campings. Ces hébergements sont très dispersés et de qualité étonnante. En plein désert, même les campings, « ombragés », ont très souvent douches chaudes et piscine... pour non-frileux. Cette solution est pratique, la plus économique et parfois la seule existante. Formule géniale : une ou deux tentes déployables en 5 minutes sur le toit du véhicule 4x4 (avec réfrigérateur et tout l'équipement) : pas de poussière, pas d'animaux à craindre. Face à la faible capacité, la réservation est recommandée partout, voire obligatoire (il est absolument impossible de faire étape dans la nature). Pour les campings ou lodges, dans les parcs ou partout ailleurs, la réservation est parfois possible directement mais souvent plusieurs agences ou organismes sont habilités. Réservations et prépaiements des nuitées auprès d'eux, permis d'entrée à payer sur place.

### Les randonnées

Les randonnées à la journée sont libres, celles de plusieurs jours, guidées ou non, sont soumises à réservation (NWR \*) avec quelques contraintes de dates et de nombre. Schémas des itinéraires sur place. Marcher le matin ou le soir (forte chaleur de 11h à 15h). Par précaution, porter chapeau, pantalon long et chaussures montantes, emporter de l'eau.



Dans toutes les villes, des agences locales proposent beaucoup d'excursions accompagnées, irréalisables autrement, occasions d'intéressantes découvertes.

### Littérature

- Guide Namibie (en français). Deanna Swaney. Ed. Lonely Planet
- Nombreux livres sur la nature à Windhoek et Swakopmund
- Escalade : Guide Climbing in Spitzkoppe and Pondscks de Erckhardt Haber (Blue Mountain Publishers).

### Contacts et information

- Namibia Tourism Board (Office de tourisme)  
Channel Life Towers, 39 Post Street Mall / Private Bag 13244  
Windhoek, Namibia  
Tél. (0)61 290.60.00. Fax. (0)61 254.848  
Courriel : info@namibiatourism.com.na. Site : www.namibiatourism.com.na  
Site d'informations générales sur les activités sportives : www.spitzkoppe.eu

### Organisation et réservations

- \* NWR (Namibia Wildlife Resorts Central Reservations Office)  
Private Bag 13378, Windhoek, Namibia  
Tél. (0)61.285.72.00. Fax. (0)61.224.900  
E-mail: reservations@nwr.com.na. Site : www.nwr.com.na
- \*\* Elena Travel Services  
P.O. Box 3127, Windhoek, Namibia.  
Tél. (0)61 250558  
Courriel : info@namibweb.com. Site : www.namibweb.com
- \*\*\* Namibia Reservations  
P.O. Box 2172, Otjiwarongo  
Tél. (0)67.304.716. Fax. (0)67.304.728  
Courriel : info@namibareservations.com.  
Site : www.namibareservations.com
- \*\*\*\* Agence Namikala Safaris, Eric Rozental, P.O. Box 90461, Windhoek  
Tél. (0)61.302.195. Fax. (0)61.302.196  
Courriel : info@namikala-safaris.com. Site : www.namikala-safaris.com
- Gondwana Collection Namibia  
P.O. Box 80205, Windhoek / Namibia  
Tél. (0)61.230.066. Fax. (0)61.251.863.  
Courriel : info@gondwana-collection.com.  
Site : www.gondwana-collection.com

# Trésors cachés de Haute-Loire

Texte et photos : Martine Cante, Maxime Fulchiron...

En randonnée, il y a les grandes vedettes et puis il y a les lieux plus modestes qu'il faut prendre le temps d'apprivoiser. Les vastes étendues de Haute-Loire font partie de ces coins de France peu connus dont la marche à pied permet de découvrir les trésors cachés.

Le plus beau point de départ pour une randonnée itinérante dans cette région est certainement la ville du Puy-en-Velay. De là débute un circuit baptisé « chemin de Saint Régis », qui est en fait le GR 430 et qui décrit une large boucle à l'est du Puy.

**N**ous sommes ici dans une contrée bouleversée par des volcans vieux de dix millions d'années, parmi lesquels quelques-uns étaient encore actifs il y a 7500 ans. Une fois qu'ils eurent fini de cracher leur magma incandescent et que l'érosion eut fait son œuvre, il resta des plateaux plus ou moins bosselés hérissés de pitons correspondant à d'anciennes cheminées volcaniques solidifiées qui avaient résisté à l'érosion mieux que les matériaux qui les entouraient. Ces pitons (ou necks) forment aujourd'hui des aiguilles isolées, comme le rocher Corneille ou celui de Saint-Michel d'Aiguille qui font toute l'originalité du Puy-en-Velay.

Cette cité bâtie sur l'ancien Mont Anis aurait connu autrefois un culte païen, avant de devenir au Moyen-Âge un important point de départ de pèlerinages. Nous parcourons donc les ruelles pavées de la ville haute, de la place du Plot à la rue Chênebouterie, sur lesquelles plane une petite atmosphère méridionale. Au bas de la

rue des Tables, une dentellière nous invite à admirer les allers-retours savants et cliquetants de son fuseau sur les rangées de fils. Mais nous arrivons au pied du grand escalier qui mène à la cathédrale. Quelle étrange vision que ce monument arabo-byzantin au milieu des montagnes auvergnates ! L'escalier débouche directement sous les coupes, en plein cœur de l'église que l'on traverse pour ressortir rue du cloître.

Justement, il faut visiter ce cloître, dont les arcades polychromes sont parfois comparées à celles de Cordoue, et d'où l'on a la meilleure vue possible sur le clocher de la cathédrale.

## Longs panoramas parsemés de **dômes volcaniques**

Une fois la ville traversée en direction du sud-est, on se trouve très vite sur le plateau d'où l'on découvre pour la première fois les longs panoramas parsemés

*Les longs panoramas du massif du Meygal.*





Croquis et photo : toits de chaume à Moudeyres.

de dômes volcaniques des massifs du Meygal et du Mézenc décrits de façon imagée par Alexandre Viatlante : « *L'Auvergne se remémore sans émotion le feu qui brûla sa poitrine (...) et range sagement ses volcans refroidis comme des bols sur l'égouttoir* ».

Bientôt se présente un bois d'arbres tordus, idéal pour abriter un pique-nique. Ce sont des « pins du boulanger ». Jusque dans les années 30, les boulangers allumaient leurs fours avec des fagots ramassés chaque jour sur ces pins qui, du coup, toujours taillés, ne pouvaient pas pousser normalement.

Sur l'autre rive de la Loire, Monastier-sur-Gazeille, encore tout imprégné des souvenirs du passage de Stevenson avec son ânesse Modestine, a largement débordé de son site initial qui devait être constitué d'un petit bourg massé autour d'un château et d'une abbaye. L'église Saint-Chaffre attire le regard avec sa façade polychrome, marqueterie de lave rouge, de basalte et d'arkose. Un peu plus loin sur la rue principale, une petite église à peigne toute simple mais pleine de charme domine la vallée de la Gazeille. En traversant le champ d'éoliennes de l'étang des Barthes, nous nous prenons à rêver à de grands oiseaux

blancs prêts à décoller ; ce qui prouve que même ces longues tiges de 120 m de haut équipées d'énormes pales peuvent avoir quelque chose de romantique pour des esprits habités par l'euphorie de la marche.

### Dans l'ambiance austère des constructions paysannes

Moudeyres mérite une longue halte pour visiter ses exceptionnels toits de chaume. Sur cette commune se trouve une ancienne maison de Béate : c'est au XVII<sup>e</sup> siècle qu'Anne Marie Martel fonda dans le Velay l'institution des « Demoiselles de l'Instruction ». Toujours vêtue de noir, arborant coiffe et crucifix, la Béate faisait office d'institutrice, de catéchiste, d'infirmière, de confidente... le tout sous la houlette du curé de la paroisse. Les villageois subvenaient à ses besoins matériels et lui construisaient une maison où ils se réunissaient en assemblée. Jean-François Régis s'appuya beaucoup sur les Béates dans son action missionnaire. Ces sortes de nonnes laïques, âmes des villages, virent leur rôle décliner fortement dans les années 1880 où les lois de Jules Ferry leur

De gauche à droite : petite atmosphère méridionale au Puy et l'église de Saint-Front.





interdirent de pratiquer l'enseignement sans une formation reconnue par l'État.

Ensuite, la visite de la ferme des frères Perrel nous plonge dans l'ambiance austère des constructions paysannes du plateau du Mézenc. L'isolement, les longs hivers dans la neige nécessitaient une capacité de vivre en totale autarcie et une grande ingéniosité pour fabriquer soi-même les outils adaptés à ses besoins. Cette grosse ferme du XVII<sup>e</sup> siècle au sol de lauzes et au toit de chaume a été habitée par les quatre frères Perrel, jusqu'au décès du dernier en 1974. Jusqu'à la fin, ils ont conservé le même mode de vie que leurs ancêtres, sans eau courante, sans électricité, n'utilisant encore que la cheminée pour se chauffer, en plein XX<sup>e</sup> siècle ! Nous découvrons là notre premier « cantou » : c'est cette grande cheminée qui servait pour pendre la crémaillère au-dessus du feu, mais aussi pour s'asseoir au chaud, à l'intérieur, et se raconter des histoires pendant les longues veillées d'hiver... Une véritable petite pièce !

L'église de Saint-Front arbore un beau chevet roman à absidioles arrondies au dessus duquel émerge un clocher à peigne.

À 1235 m d'altitude, au milieu des hautes herbes et des bois sombres, s'étale, bleu et rond, le lac de Saint-Front qui occupe un cratère volcanique d'explosion. D'une profondeur de 7 m, plus 47 m de vase accumulée depuis son explosion, il est alimenté par des sources souterraines et de petits ruisseaux.

Le relief est devenu **plus montagneux**, avec des vallées profondes, abruptes

Peu avant Saint-Agrève, nous passons dans le département de l'Ardèche et, géographiquement, dans le bassin versant du Rhône, alors que nous étions dans celui de la Loire.

Nous prenons conscience que le paysage a changé : le relief est devenu plus montagneux, avec des vallées profondes, abruptes. Les habitants de ces régions de pentes s'appellent en patois local les rayols. Ils élèvent des chèvres et des moutons. Au contraire,

sur les plateaux de Haute-Loire que nous venons de quitter, ce ne sont que vastes prés bossus peuplés de grosses fermes et de vaches.

Avant le coucher du soleil, une balade à la table d'orientation du Mont Chiniac, qui domine Saint-Agrève, nous permet d'apercevoir au loin vers le sud-ouest le profil en « pain de sucre » du Mont Gerbier de Joncs et l'échine du Mézenc.

Lalouvesc (prononcer « Lalouvè ») est le lieu de la sépulture de Saint Régis. L'une des qualités principales de ce village, c'est sa situation : à cheval sur un col à 1050 m d'altitude, il offre, par temps clair, un panorama aux allures de cinémascope qu'une table d'orientation, placée sur le parvis de l'église, aide à détailler. Imaginez le tableau : le Vercors, les Écrins, Belledonne, les Aiguilles d'Arves, le Mont Blanc, pourtant situé à 200 km d'ici, et tous ces massifs prestigieux couronnés de neige !

Mais Lalouvesc, c'est aussi, pour cette fois, la fin de notre itinérance, le lieu où la parenthèse de la randonnée, ce monde en dehors du monde, cette bulle suspendue au dessus de nos vies, se referme... ▲

*De gauche à droite :  
Saint-Front et l'église  
de Moudreyres (croquis).*

## Fiche technique

### Cartes IGN

- 2835 OT ; 2836 OT ; 2935 OT

### Itinéraire

- **1<sup>er</sup> jour** : Regroupement au Puy-en-Velay (accès en train depuis Paris).

Gîte Accueil Saint-François, 6 rue Saint-Mayol, Le Puy : 04 71 05 98 86

- **2<sup>e</sup> jour** : Du Puy au Monastier-sur-Gazeille : 18,5km ; 4h40. Gîte d'étape communal au Monastier-sur-Gazeille : 04.71.03.82.37.

- **3<sup>e</sup> jour** : Du Monastier-sur-Gazeille à Souteyros : 18,5km ; 4h50. Gîte d'étape « Chik-Anes » à Souteyros : 04 63 89 00 98.

- **4<sup>e</sup> jour** : De Souteyros aux Vastres : 15km ; 3h45. Puis taxi des Vastres à Saint-Agrève. Gîte d'étape « La Ramière » à Saint-Agrève : 06 88 01 21 81

- **5<sup>e</sup> jour** : De Saint-Agrève à Lalouvesc : 27,5km ; 6h55. Gîte d'étape « L'Abri du Pellerin » à Lalouvesc : 04 75 67 82 63. Autocar pour Valence, puis TGV pour Paris.

# Cévennes ardéchoises... suite

## Tour du Tanargue (1511 m)

**Dans la cévenne ardéchoise au relief compliqué, le maillage des sentiers, qu'ils soient balisés ou non, est d'une densité ahurissante, foi d'ardéchois. Ils peuvent s'enchaîner, se combiner à l'infini ou presque. Norbu Tensing, peintre népalais (film Himalaya) en visite dans nos contrées avait cru reconnaître ses vallées himalayennes ! Ainsi, un Tour du Tanargue, haut sommet des Cévennes (1511 m), peut fort bien compléter Le Cévenol, autre GRP de la région (voir Paris Chamonix n° 219).**

**Texte et photo : Serge Mouraret**

*Ci-dessus : sur le Tour du Tanargue.*

**D**e la cévenne à la montagne, celle que chantait Jean Ferrat, voilà un nouveau et magnifique raccourci de toute l'Ardèche que ce Tour du Tanargue, belle randonnée pour le printemps ou l'automne. Dans les vallées et les versants, villages et hameaux dispersés émergent au milieu des faysses (terrasses de culture) et des châtaigneraies. Beaumont et Rocles sont de ceux-là. Plus haut, c'est la hêtraie et enfin la bruyère, le genêt et l'herbe qui ondulent au vent. À 1200 m, Loubaresse est déjà un village de montagne. Essentiellement parcours de crête, donc sans point d'eau, le tour suit les serres, par principe assez dénudés, qui dominent la vallée de La Baume, ceux de la rive droite puis ceux de la rive gauche. Facilement accessible par Montélimar, Largentière, petite ville anciennement minière, toujours sous-préfecture, est le départ et l'arrivée de cette randonnée de 4 jours :

**J 1** : Largentière - Beaumont /La Roche (g.é.), 5h20. Tour de Brison, col de la Berle, franchissement de la Baume, montée à La Roche.

**J 2** : La Roche - Loubaresse (g.é.), 5h30. Le Fraysse, parcours de crêtes, forêt de Prataubérat.

**J 3** : Loubaresse - Rocles / Le Jal (g.é.), 8h. Col de Meyrand, Ron de Coucoulude (1448 m, site d'escalade), crêtes du Tanargue, Cham du Cros.

*Ne pas entreprendre cette longue étape incompressible par temps d'orage, aucun abri sur les crêtes du Tanargue*

**J 4** : Le Jal - Largentière, 3h15. Joannas, Le Moulinet (musée de la soie, [www.filaturemoulinet.com](http://www.filaturemoulinet.com)). ▲

### Pratique

*Cette rubrique (sauf l'acheminement) vaut aussi pour le GRP Le Cévenol*

### Acheminement

Paris-Montélimar (TGV) et Montélimar-Aubenas-Largentière (cars Sotra, site : [www.sotra.fr](http://www.sotra.fr))

Un départ matinal de Paris permet d'arriver à Largentière vers 12h40 et de réaliser l'après-midi même la première étape. Au retour, plutôt taxi de Largentière à Aubenas (16 km) pour un retour dans la soirée à Paris.

À noter qu'il n'y a plus de gîte d'étape à Largentière mais il y a des hôtels.

### Topo-guides

- Le topo-guide FFR réf.907 est vraiment complet sur la région : GR 4, GR 44, GRP Le Cévenol, Tour du Tanargue et Tour de la Montagne Ardéchoise. Avec en plus la carte TOP 25 n° 2838-OT, tout est possible.

- Pour les sentiers autour de Thines (village exceptionnel, g.é.), brochure auprès de la mairie

### Sites Web :

- Hébergements : [www.gites-refuges.com](http://www.gites-refuges.com)
- Site spécialisé sur la randonnée en Ardèche (Monts d'Ardèche, Cévennes, gorges) : [www.couleurs-rando.com](http://www.couleurs-rando.com)
- Randonnées autour de Thines : [www.randosthines.com](http://www.randosthines.com)
- Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche : [www.parc-monts-ardeche.fr](http://www.parc-monts-ardeche.fr)

### Tour du Tanargue

Cévennes ardéchoises



# Y a de l'espoir dans les chauss...ures de ski

Mon ami Jean Marc Laperrelle, pratiquant émérite en ski de montagne et, de ce fait, fidèle participant à nos sorties, me communique la teneur d'une invention propre à prolonger d'au moins 20 ans l'activité de tout skieur en terrain non équipé de remontées mécaniques.

Par Gérard de Couyssi

**L**e brevet que nous présentons ci-dessous est maintenant dans le domaine public, et n'attend plus que d'être exploité. Pour tous ceux qui devront bientôt franchir la dure barrière des 77 ans, mais aussi pour tous ceux qui ne veulent pas renoncer à cause d'une faiblesse passagère, ou encore ceux qui souhaiteraient réaliser quelque ascension sans fatigue et de façon discrète, nous leur suggérons d'approfondir sérieusement l'usage de cette invention.

Nous lançons également un appel aux jeunes et entreprenants camarades, passionnés de belles ascensions, désireux d'œuvrer pour le progrès et de s'enrichir honnêtement. Pourquoi ne pas créer une start up

qui s'attellerait à industrialiser la production de ce génial et simplissime appareil, décrit ici ?

Nous suggérons seulement d'y adjoindre, dans le cadre des légitimes préoccupations écologiques actuelles, un dispositif de « silencieux » ainsi qu'un capteur de CO<sub>2</sub> qui préserveraient le calme et la pureté de nos chers espaces montagnards.

Un compte sera ouvert prochainement rue Boissonnade, l'argent recueilli servant alors aux études préparatoires. Il ne faut pas laisser passer une occasion comme celle-ci ! Les personnes intéressées et prêtes à contribuer peuvent déjà écrire à la présente revue sous la référence «gdcjml». ▲

Demande de brevet français N° 2431304 (M. Eric JAULMES)  
Publiée le 15 février 1980

## Appareil de propulsion pour skieur

Cet appareil comprend un bloc motopropulseur 1 et un brancard 2 dont les bras 3, 4 peuvent être les bâtons de ski de l'utilisateur ; ceux-ci sont montés de manière amovible sur le bloc 1 et sont reliés par une sangle 7.

Le bloc motopropulseur 1 comporte un châssis fermé par des parois latérales 8 et renfermant un moteur thermique adapté pour entraîner une chenille souple 14 qui enveloppe le bloc 1.

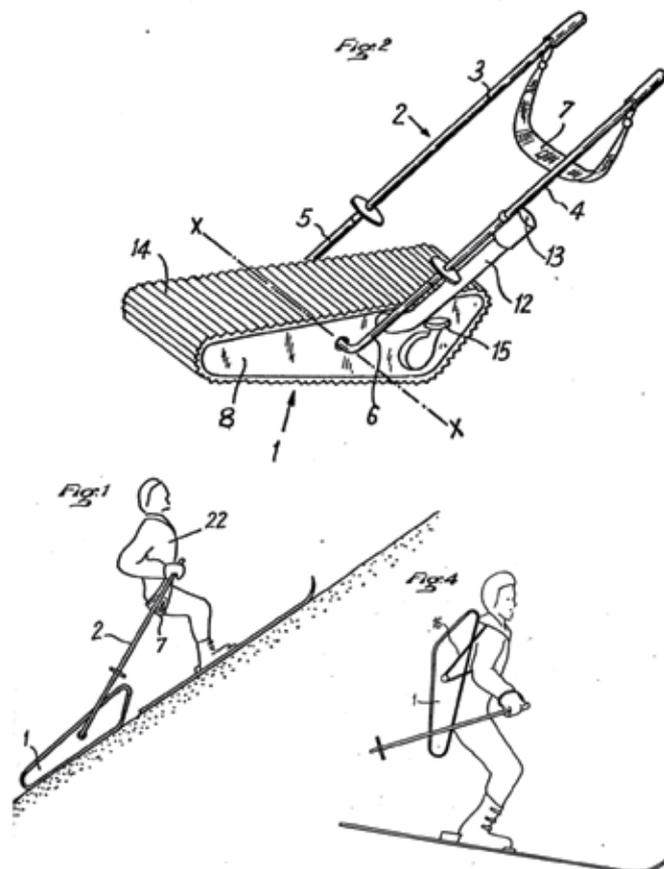
Pour remonter une pente, le skieur s'assoit sur la sangle 7 tout en tenant en mains les poignées des bâtons. Le moteur étant en marche, il se trouve propulsé par l'appareil, dont la chenille 14 en mouvement mord dans la surface neigeuse, d'autant que son propre poids contribue l'adhérence [Cf. Figure 1].

L'appareil agit donc comme un remonte-pente individuel. Pour la descente, le moteur est bien sûr arrêté. Ayant enlevé les bâtons, le skieur peut en faire usage de manière classique.

Il porte le dispositif sur son dos (comme un sac à dos ordinaire) à l'aide d'une paire de sangles 16 (Figure 4).

Il est précisé que celles-ci peuvent être agencées pour former la sangle 7 en position de montée.

Demande de brevet français N° 2431304



# Grandes courses

# en Haute Tarentaise

## 2000 m, sinon rien...

Texte et photos :  
François Renard



**Quatre jours pour gravir quatre parmi les plus beaux sommets de la Haute Tarentaise : Dôme de la Sache, Grande Sassièrre, Dôme des Platières et Pointe des Mines.**

*Ci-dessus : au sommet de la Pointe des Mines.*

La Haute Tarentaise s'étend des sources de l'Isère, en amont de la station de ski de Val d'Isère, jusqu'à Bourg-St-Maurice. En rive gauche, elle abrite quelques-unes des stations de ski les plus réputées des Alpes françaises : Val d'Isère, Tignes et les Arcs. Seule une enclave du Parc de la Vanoise y est propice au ski de randonnée, avec le massif Mont Pourri-Dôme de la Sache. En rive droite, deux stations de taille moyenne ont réussi à s'implanter : la Rosière et Sainte-Foy-Tarentaise, qui s'efforcent, avec succès, d'élargir leur emprise au

fil du temps. Sur cette rive, les possibilités de ski de randonnée sont plus nombreuses, mais les points d'appui n'abondent pas, avec seulement le refuge de Prariond tout en amont, et les refuges du Ruitor et de la Motte, au dessus de Ste-Foy. Pourtant, sur cette rive, les objectifs sont multiples, depuis la Pointe de la Galise, aux sources de l'Isère, jusqu'au Mont Valezan, en passant par les sommets plus renommés de la Tsanteleina et la Grande Sassièrre. Il est envisageable de gravir la plupart de ces sommets au cours d'une longue traversée, moyennant une incursion versant italien, utilisant les refuges de Benevolo et Bezzi. Le secteur Mont Pourri-Dôme de la Sache est mieux pourvu en refuges : refuge de la Martin et de Turia, versant est, refuge du Mont Pourri, versant ouest.

On peut imaginer une boucle de quatre jours qui permet de gravir les trois principaux sommets :

- J1 : montée au refuge de la Martin.
- J2 : Dôme de la Sache et traversée sur le refuge de Turia.
- J3 : Mont Pourri, par le Grand Col et le col des Roches, descente sur le refuge du Mont Pourri.
- J4 : Dôme des Platières et descente sur Peisey-Nancroix.

C'est une toute autre stratégie que nous avons adoptée lors d'un séjour de quatre jours fin mars 2012. Nous avons loué un gîte à Villaroger, à proximité de Sainte-Foy, et rayonné à partir de ce camp de base, pour gravir quatre sommets des environs, aussi bien en rive gauche, avec le Dôme de la Sache et le Dôme des Platières, qu'en rive droite, avec la Grande Sassièrè et la Pointe des Mines. Pour ce faire, il est nécessaire de disposer d'une voiture sur place : nous l'avons louée à Chambéry, facilement accessible en TGV depuis Paris.

Cette approche n'a certes pas le charme des traversées au long cours, comme on les aime, mais elle a aussi ses avantages : le sac est léger, le confort du gîte permet une bonne récupération, et ceux qui le souhaitent peuvent s'accorder une journée de repos. Tout cela permet d'envisager chaque jour de gravir les deux mille mètres de dénivelé requis pour chacun de nos quatre objectifs.

### La plus belle : **Dôme de la Sache** (3601 m)

Lorsqu'à 5h du matin nous nous préparons à la Gurraz, point de départ pour le Dôme de la Sache, Jean se rend compte qu'il a oublié ses chaussures de ski au gîte ! Après un aller-retour express pour les récupérer, il vit encore un grand moment de solitude en ne retrouvant pas son sac à dos : l'aurait-il aussi oublié au gîte ? Non, le voici caché dans l'obscurité ! La randonnée commence enfin avec une heure de retard. Nous atteignons le magnifique emplacement du refuge de la Martin en même temps que le soleil nous gratifie de ses premiers rayons. Une longue montée nous amène au glacier de la Martin. Dorothee nous abandonne là car elle a trop mal aux pieds dans ses chaussures neuves. Il nous faut traverser le glacier dans une zone recouverte de débris de glace, stigmates d'une récente chute de séracs. En effet, nous sommes pendant quelques minutes exposés aux chutes de séracs en provenance du glacier suspendu de la Savinaz : ce n'est pas très rassurant, et il ne faut surtout pas traîner là.

Peu après, nous traversons une zone très crevassée, puis le terrain devient plus paisible, et nous atteignons le ressaut qui barre l'accès au dôme sommital. Il faut mettre les crampons et gravir un passage de mixte en mauvais rocher, heureusement peu difficile. Nous rechaussons bientôt les skis et poursuivons sans autre difficulté jusqu'au sommet du Dôme de la Sache, où nous arrivons le souffle un peu court, car l'altitude se fait sentir.



Du sommet, il est possible de suivre l'arête SW et rejoindre ainsi le Dôme des Platières, d'où l'on peut descendre sur Peisey-Nancroix. Mais nous avons prévu de revenir sur la Gurraz en descendant par le glacier sud de la Gurraz, ce qui constitue une très belle boucle, et évite les problèmes logistiques. Tout le haut de la descente est en bonnes conditions, mais malheureusement, vers 2400 m, la neige est déjà très ramollie, si bien que la fin de la descente ressemble plutôt à du ski nautique... C'est tout de même une magnifique journée qui s'achève, et nous avons découvert un itinéraire sauvage de toute beauté.

*Montée au Dôme de la Sache, sur le glacier de la Martin.*

### La plus longue : **Grande Sassièrè** (3747 m)

La Grande Sassièrè se fait classiquement au départ du Saut, terminus de la route montant de Tignes dans le vallon de la Sassièrè, et seulement lorsque cette route est déneigée, souvent pas avant le mois de mai. Nous avons choisi de partir du petit hameau du Villaret, au dessus des Brévières, pour réaliser une belle et longue boucle, en montant en face sud par la Grande Combe et descendant par le glacier de la Sassièrè et le vallon de Nant Cruet.



Arrivée sur le dôme  
sommital du Dôme  
de la Sache.

C'est encore un itinéraire très sauvage, sans autre difficulté que le passage du ressaut permettant de prendre pied sur le glacier, par une raide pente à gravir en crampons. L'arête sommitale se parcourt également en crampons, car elle est le plus souvent dégarnie. Il peut être intéressant de monter les skis au sommet, pour descendre plus ou moins dans la face nord, mais celle-ci est souvent verglacée, et il faut dans ce cas rester en contrebas de l'arête nord. La descente sur le glacier de la Sassièrre est agréable et sans problème, avec une vue splendide sur le Mont Pourri et le Dôme de la Sache. Puis il faut suivre tout le long vallon de Nant Cruet, et remettre les peaux pour remonter une centaine de mètres afin de rejoindre le Villaret. Au total, une superbe boucle de près de 10 heures !

### La plus technique : **Dôme des Platières** (3473 m)

Changement de décor avec ce Dôme des Platières, caché au fond d'une vallée reculée et peu fréquentée. La course se fait en aller-retour des Lanches, terminus de la route déneigée au dessus de Peisey-Nancroix. Jean, sans doute pas très réveillé, fait encore des siennes et fusille un pneu sur un trottoir alors que nous avons à peine quitté le gîte. Changement de pneu dans l'obscurité... Cette fois, le retard n'est pas trop grave, car toute la course s'effectue plein ouest. Des Lanches, un long faux plat permet d'atteindre le chalet-refuge du Rosuel, fermé en hiver, puis il faut suivre en rive gauche le sentier d'été, qui coupe de raides pentes exposées, où il peut être nécessaire de chausser les crampons. La progression se fait ensuite plus aisée jusqu'à 2000 mètres, où il faut profiter d'une passerelle pour traverser le torrent du Ponturin.

On monte ensuite en rive droite, directement en direction d'une grande barre rocheuse qui soutient le glacier des Platières. Le passage se trouve au niveau de la grande cascade de glace centrale. Un couloir facile sur la gauche permet de rejoindre les pentes de neige supérieures. La pente reste soutenue et il est préférable de continuer à monter en crampons, car la neige reste longtemps dure en ce versant ouest, et une glissade pourrait bien être la dernière.

Vers 2550 m, un replat permet de souffler et de chausser les skis confortablement. La montée se poursuit, régulière mais désormais moins raide, sur la rive gauche du glacier des Platières. Puis, vers 2900 m, on traverse assez naturellement tout le glacier pour rejoindre sa rive droite, au pied d'un ressaut très raide, mais assez court, qui se franchit en crampons dans sa zone

la moins crevassée. On atteint ainsi le plateau supérieur, où l'on commence à apercevoir la raide pente terminale, vers laquelle on se dirige assez directement, en prenant garde aux crevasses qui deviennent plus nombreuses.

Cette dernière pente se remonte en crampons, plutôt vers son bord gauche (rive droite), et on peut laisser les skis à la rimaye, vers 3300 m, mais les amateurs de pente raide ne manqueront pas de monter leurs skis au sommet pour réaliser une somptueuse descente de 2000 mètres depuis le point culminant.

L'ensemble de la course étant exposée au nord et à l'ouest, la descente reste bonne tout du long, en excellente neige de printemps, même à une heure avancée de l'après-midi. Seul un court passage au niveau de la cascade de glace peut nécessiter de déchausser si l'enneigement est insuffisant.

### La moins connue : **Pointe des Mines** (3420 m)

Pour notre dernière journée en Haute Tarentaise, nous choisissons à nouveau un objectif en rive droite, la Pointe des Mines, sommet peu connu au nord de la Pointe des Platières et de la Grande Sassièrre, et au sud de la Pointe d'Archeboc. Le départ s'effectue du hameau du Franier, vers 1600 m. L'enneigement laisse un peu à désirer dans ce versant sud, et il nous faut porter un peu jusqu'aux chalets de la Combaz avant de chausser les skis définitivement. Nous traversons le très joli hameau du Monal, puis rejoignons le fameux vallon du Clou, qui a fait parler de lui lors de projets d'aménagement de la station de Sainte-Foy. La Pointe des Mines se trouve loin au fond d'un austère vallon secondaire, le vallon des Balmes, dans lequel se fracassent les séracs du glacier supérieur des Balmes.

Après quelques kilomètres de faux plat, on parvient enfin à l'extrémité de la moraine, où commence une raide et régulière montée de près de 500 mètres pour atteindre le Col des Mines, à 3043 m, où le soleil nous réchauffe enfin. Il ne reste alors plus qu'à gravir la belle pente nord terminale, qui mène facilement au sommet de la Pointe des Mines.

Du sommet, il est encore possible de poursuivre au sud jusqu'à la Pointe des Plates des Chamois, et de descendre en versant sud dans le vallon de Nant Cruet, que nous avons emprunté à la descente de la Grande Sassièrre. Je regrette un peu de ne pas avoir réalisé cette boucle, mais nous n'étions pas sûrs de disposer du temps suffisant, avant de reprendre le TGV à Chambéry. Nous sommes donc descendus pas l'itinéraire de montée, qui offre de toute façon une magnifique descente soutenue, au moins jusqu'au fond du vallon des Balmes, la suite étant un peu languette...

En tout cas, nous avons pu réaliser quatre courses splendides, et ainsi appris à mieux connaître cette haute vallée de la Tarentaise, dont la réputation tient davantage à ses pylônes qu'à ses courses de ski de randonnée. ▲



## Pratique

### Accès

Train de nuit Paris-Bourg-Saint-Maurice ou TGV Paris-Chambéry.  
Location de voiture sur place.

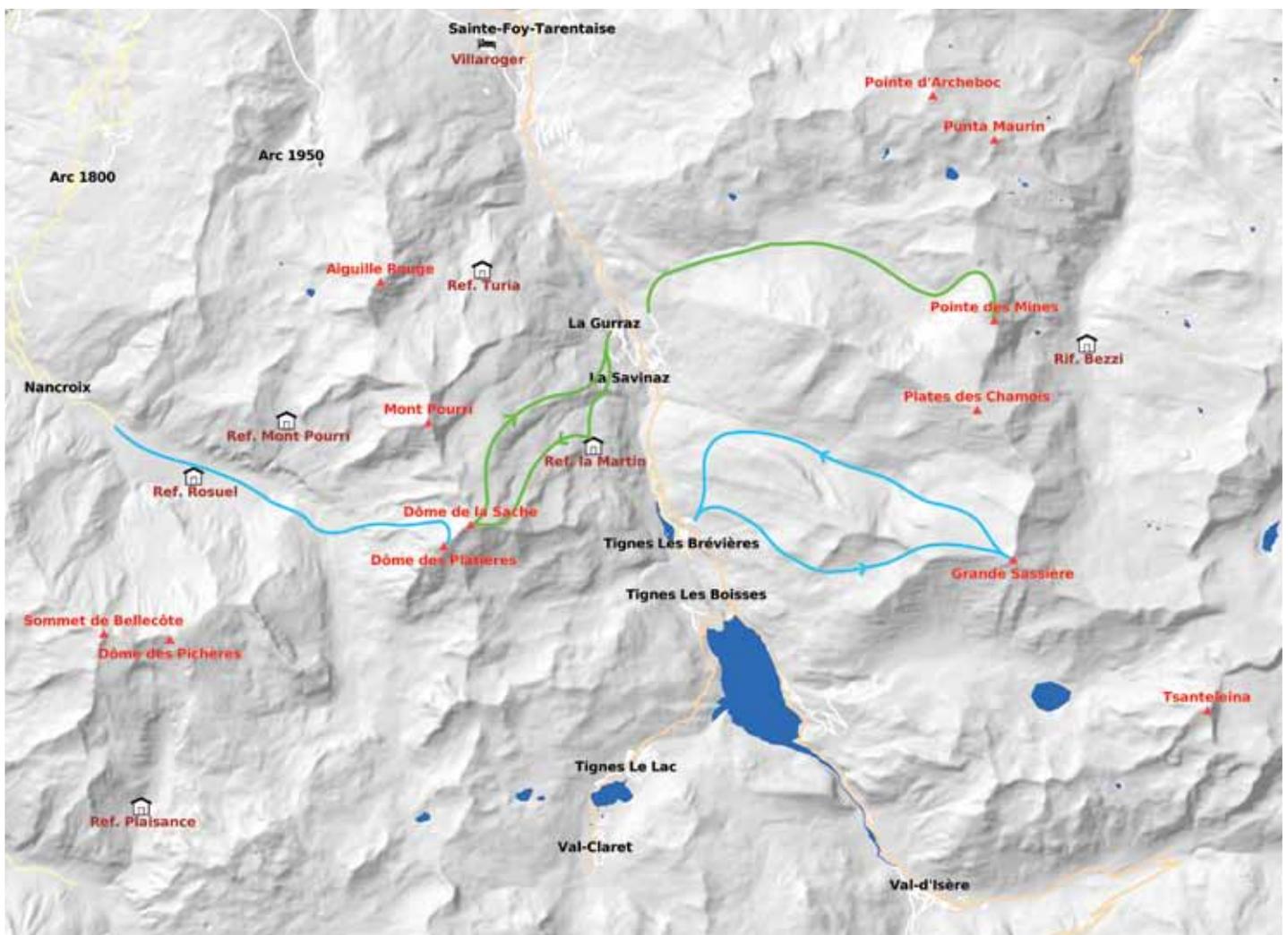
### Carte

TOP25 3532ET (Les Arcs, la Plagne).

*Col et Pointe des Mines.*

### Hébergement

Nombreux gîtes et hôtels à Bourg-Saint-Maurice ou Sainte-Foy-en-Tarentaise.



# Escalade en Ile-de-France

## quoi de neuf ?

Par Claude Boitard

Si on met à part les nombreuses SAE (structures artificielles d'escalade) qui se sont créées ces dernières années et le viaduc des Fauvettes (la plus haute falaise d'Ile-de-France selon le topo), l'escalade francilienne se fait sur les blocs gréseux d'hauteur moyenne qui se trouvent sur une grande partie du sud de notre région, de Rambouillet à Nemours, dans les Yvelines, l'Essonne et la Seine-et-Marne. C'est donc improprement que nous parlons de Fontainebleau, ou plus souvent de Bleau et les anglophones de Font.

**L**e terrain de jeu des grimpeurs en Ile-de-France ? Si une grande partie des espaces rocheux est protégée (forêts domaniales de Fontainebleau et des Trois Pignons, forêts départementales), il reste un grand nombre de domaines privés sur lesquels l'escalade est soit interdite (comme à Boigneville) soit tolérée par les

propriétaires. Il arrive que de tels terrains soient mis en vente, comme La Ségognole, fin 2011, ou à Videlles en ce moment. Pour La Ségognole, menacée d'être clôturée par un acheteur potentiel, l'acquisition par l'État nous permet de profiter de ce petit secteur bien agréable même si la mousse a tendance à envahir les rochers. Pour Videlles, il s'agit d'une parcelle de 2 hectares comportant quelques centaines de blocs et un circuit, mais très peu fréquentée.

### La fréquentation

Si tous les secteurs rocheux accessibles semblent avoir été explorés, la fréquentation est bien différente d'un secteur à l'autre. Et le manque de fréquentation induit de la végétation indésirable, de la mousse et des aiguilles de pin qui rendent le secteur peu engageant. Ainsi, je n'aurais pu, récemment, faire le parcours montagne de Franchard sans le secours d'une balayette pour nettoyer chaque rocher (et

*Ci-contre : dolmen de La Ségognole, un secteur bien agréable même si la mousse a tendance à l'envahir.  
Ci-dessous, le rocher du Bilboquet au Cul du Chien, dangereux, interdit à la grimpe.  
(photos : Claude Boitard)*



retrouver le fléchage). Il est vrai que la suppression du parking de La Cuisinière a contribué à baisser la fréquentation au profit de l'Isatis, secteur déjà à la limite de la surfréquentation !

Tous les grimpeurs fréquentent régulièrement le Cul de Chien, la Canche aux Merciers et la Roche aux Sabots, combien ont grimpé à Mondeville, au Sanglier ou au Rocher Mignot ? Le seul avantage des secteurs surfréquentés est qu'on peut oublier son crash pad puisqu'on en trouve un ou deux au pied de chaque voie !

## Le niveau des blocs

Face à l'explosion du niveau en falaise, qu'en est-il à Bleau ? Les différents topos d'escalade (dont le dernier en date a été présenté dans le dernier *Paris Chamonix*), le site internet Bleau.info (lire l'encadré ci-contre) nous informent du niveau de difficulté des dernières ouvertures.

On constate plutôt le grand nombre d'ouvertures dans le 8 qu'une augmentation importante du niveau :

- le 9 est presque inexistant à Bleau, sauf peut-être dans des traversées (Fou rire en aller retour à franchard côté 9a ;
- le 8c existe depuis plusieurs années (Quoi de neuf à Orsay, en 2008) et un des rochers les plus emblématiques actuellement, The Big Island, au Coquibus, est aussi coté 8c.

Une des explications (outre le fait que les cotations Bleau sont plus sévères qu'en falaise) pourrait être que les meilleurs grimpeurs mondiaux passent plus de temps à grimper à Céuse ou en Catalogne qu'à grimper sur nos rochers !

## L'environnement

Le projet de créer un parc national à Fontainebleau, projet qui ne plaisait pas du tout aux différents usagers de la forêt, semble être oublié sauf du maire de Fontainebleau.

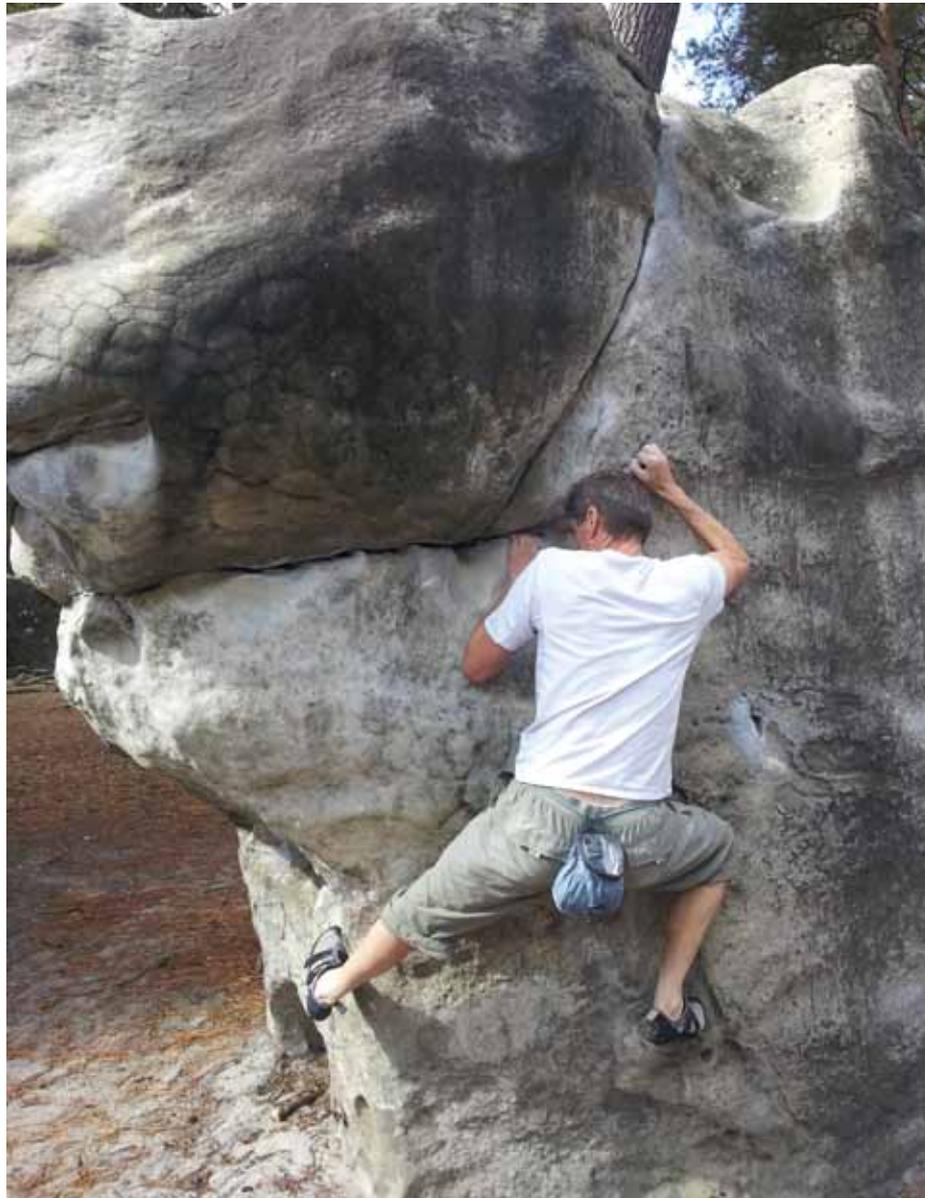
Le nouveau parking de Franchard constitue une belle réalisation mais aussi un danger pour les automobilistes venant de Fontainebleau et devant tourner à gauche pour s'y rendre.

Le rocher du Bilboquet (ou tête de chien) au milieu du désert du Cul de Chien est photogénique mais dangereux s'il est escaladé. Cela a nécessité de poser une plaque interdisant l'escalade.

## Les manifestations

Si les manifestations sont nombreuses entre trails, VTT et courses d'orientation, celles purement d'escalade sont assez rares.

« Camp 4 » pourrait devenir un événement important d'escalade sur blocs. Après une première édition à l'ascension 2012, un nouveau rassemblement de jeunes autour de la pratique du bloc aura lieu du 8 au 11 mai prochain. Les jeunes séjourneront à la base de Buthiers et pourront pendant 3 jours découvrir



Ci-dessus : sur le circuit bleu de La Roche aux Sabots.  
(photo : Jean-Michel Gosselin)

(beaucoup n'ont grimpé que sur SAE et en falaise) et progresser sous la conduite de leurs encadrants et de bénévoles de Paris ou Fontainebleau. Et pour conclure sur une activité que je pratique régulièrement depuis plus de 50 ans, j'affirmerais que nous avons une chance exceptionnelle, nous autres Parisiens, de pouvoir nous évader, parcourir seuls, en famille ou entre amis, des circuits bien tracés ou s'attarder sur un ou plusieurs rochers à réussir dans une ambiance qui est plus cosmopolite mais restée très conviviale même les jours de surfréquentation. ▲

<http://bleau.info/>

La référence incontournable pour tous les bleusards

Le siège de ce site internet n'est pas à Fontainebleau mais à Eindhoven ! Il informe de toute l'actualité de Fontainebleau (incendies, nettoyages de sites, entretien des circuits, parution de topos, émissions de télévision...).

Il rend compte de toute l'activité des grimpeurs : Que vous veniez de grimper le toit du Cul de Chien ou plus simplement la Prestat (3+), vous pouvez le signaler et faire ainsi partie des répéteurs déclarés de blocs, habitude pratiquée par les Néerlandais.

Le site recense 8000 blocs (en fait, il s'agit plutôt des voies que des blocs !) classés par massifs et par secteurs, tous les circuits existants, tous les ouvreurs et, pour chaque voie, le nom de l'ouvreur, la description, des photos ou vidéos, la liste de tous les répéteurs déclarés avec la date de leur réussite ainsi que les réactions des grimpeurs au sujet de la voie. Évidemment, les répétitions anciennes n'ont pas été prises en compte !

# Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

## Guide technique et historique de l'alpinisme

Jean-Paul Walch, Éditions Guérin



Réunir dans un seul ouvrage un livre d'histoire, un dictionnaire, une étude sociologique et un guide des matériels, voilà vraiment une nouveauté. À la faveur d'un historique des grandes ascensions depuis l'origine de l'alpinisme, les Drus, la Walker, le Grand Capucin..., on apprend tout sur les alpinistes, ceux de renom et les autres, le matériel et son évolution, les techniques d'assurage, les refuges, les mœurs des guides et de leurs clients. Ce livre est un peu « réponse à tout » dans le domaine de l'escalade et de l'alpinisme. Qui a inventé le piolet-traction ? Pourquoi le GHM a été créé ? La liste des questions est infinie, beaucoup ont leur réponse dans ce livre. Format 17 x 21 cm, 330 p. ▲

## En quête de plus grand Une vie de montagnes et d'explorations

Jean Bourgeois, Éditions Nevicata



Alpiniste, aventurier, explorateur, astronome, Jean Bourgeois est tout cela. Depuis ses débuts de grimpeur sur les rochers belges de la Meuse vers 1950, il a parcouru les grandes faces des Alpes, puis les plus hautes montagnes de la terre. Voyageur infatigable, il a partagé la vie des derniers nomades d'Afghanistan, navigué dans les eaux antarctiques. Deux épisodes l'ont plus particulièrement marqué. En 1966, il sort vivant d'une dramatique survie sur une montagne glacée du Pamir et en 1982, il réapparaît miraculeusement dans le versant chinois de l'Everest plusieurs semaines après sa disparition sous le sommet. À 75 ans, voilà enfin le moment de faire ce récit passionnant d'une vie de passionné. Format 14 x 20,5 cm, 368 p. ▲

## Le Puy Mary

Collectif, Éditions de La Flandronnière



Avec le récent article sur l'alpinisme hivernal dans le Cantal et le topo cascades ci-contre, cet ouvrage peut convaincre les derniers sceptiques sur la richesse du Puy Mary, cœur du massif. Au fil des pages, de nombreux intervenants contribuent à la connaissance de ce territoire, de ses paysages, de sa faune et de sa flore, de son patrimoine et de ses traditions. D'autres, accrochés à leur parapente ou à une paroi, sur leurs skis, leur VTT ou plus simplement sur un sentier, invitent à la découverte sportive de ce massif d'exception. Aventure et féerie sont garanties en tous temps. Format 19,5 x 25 cm, 168 p. ▲

## Le Diable est un enfant

Hélène Armand, Éditions du Mont-Blanc



Si vous avez lu « Ascensions » (voir Paris Chamonix 218), retrouverez-vous Catherine Destivelle dans ce roman ? Dans l'ambiance des décors majestueux de l'Utah et de l'Arizona, la route de Marie vers son ancien compagnon et amant croise des personnages de son passé qui ravivent ses plus beaux souvenirs d'escalade et l'intensité de ses aventures humaines. Mais elle fait aussi d'étranges rencontres qui lui ouvrent un univers spirituel bien troublant et aux antipodes de la dure réalité des parois rocheuses côtoyées.

Dans ce récit fictionnel on devine les grandes ascensions de Catherine Destivelle, c'est aussi une découverte un peu plus intimiste de la célèbre grimpeuse, ses amours, ses doutes. Format 14,5 x 22 cm, 270 p. ▲

## Escalade glace et neige dans le massif du Cantal

Hervé Bessenay, David Vigouroux, Topoglace15

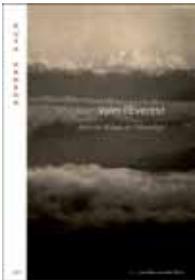
Sommet emblématique des monts du Cantal la pyramide du Puy Mary et les sommets de ses arêtes sont depuis longtemps un bon terrain de jeu pour les alpinistes auvergnats et surtout en hiver. Après les courses de neige et les couloirs, leur engouement pour les cascades de glace a conduit à ce bel inventaire sur un massif méconnu. Chaque hiver, suivant les caprices du thermomètre, les Fours de Peyre-Arse, les cascades des Roches Taillades et beaucoup d'autres falaises volcaniques se drapent de glace offrant de magnifiques parcours de toutes difficultés. Avec le Grand Rideau de 100 m, ce sont quelque 200 voies, cascades et traversées que nous révèlent ce topo-guide plein de schémas et d'illustrations avec tracés en surcharge. Format 15 x 15 cm, 146 p. Topoglace15, Cros, 15310 Saint-Cernin. Courriel : topoglacecantal@gmail.com. ▲



## Voler l'Everest, Maurice Wilson et l'Himalaya

Ruth Hanson, Éditions du Mont-Blanc

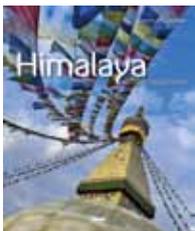
Une expédition de plus sur l'Everest ? Non, pas banale, la tentative (ou réussite ?) solitaire et bien oubliée de Maurice Wilson en 1934. Blessé de guerre, ce Britannique a du mal à trouver une vie stable et « normale ». Lors d'une convalescence, le récit de la malheureuse expédition Mallory de 1924 est une révélation. Porté par la foi qui le gagne, il ira à l'Everest et adopte un plan insensé : approche par avion et la suite à pied ! Il n'est pas pilote, alors il passe son brevet, il ne connaît rien de l'alpinisme, alors il fait quelques randonnées. À cause d'interdictions, la partie aérienne s'arrête en Inde. Il rejoint clandestinement le pied de l'Everest côté Tibet avec trois sherpas et attaque l'ascension. Il fait seul un 2<sup>e</sup> essai dont il ne revient pas. Son corps et ses notes seront retrouvés à 8500 m en 1936. Un passionnant récit hors du commun. Format 14,5 x 22 cm, 192 p. ▲



## Himalaya, les plus beaux treks

David Ducoin et Julie Baudin, Éditions Glénat

On ne se lasse pas des régions himalayennes, de ses populations attachantes et de ses montagnes majestueuses. On redécouvre ici volontiers le Zaskar en Inde, le Tour des Annapurnas, le Khumbu et le Mustang au Népal, des treks assez classiques, mais dans leur grand survol de la chaîne les auteurs font des incursions au Dolpo, au Tibet, au Bouthan, plus confidentiels ou encore dans l'Uttarakhand aux Indes, une révélation pour beaucoup sans doute. Avec une douzaine de grands treks étalés sur tout le massif, le choix sera difficile. À l'image du territoire, l'illustration est grandiose, les photos pleine page et les longs récits sont éloquentes. Ils en occultent un peu la partie pratique, notamment les schémas des itinéraires, assez minuscules. Format 27,5 x 32,8 cm, 160 p. ▲



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

## randonnée

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

*Nous ne donnons ici que quelques exemples de nos sorties de randonnées. Pour connaître le programme complet, consultez le site [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com) (Espace Membre, rubrique «Programme des Activités»).*

Le secrétariat du Club (01.42.18.20.00) peut vous envoyer la liste complète des sorties.

### Tarif des billets de train en zone banlieue IdF

Si vous possédez un abonnement Navigo (quel que soit les zones) il vous est possible de voyager dans les 5 zones de la région Ile-de-France sans nouveau billet le samedi et le dimanche. Sinon, renseignez-vous, un billet Mobilis pour la journée est parfois plus intéressant qu'un billet aller-retour.

### Samedi 6 avril

• **A SURVOL DES BORDS DE L'ESSONNE** // Jean Moutarde // Chatelet-les-Halles RER D, 08H36 pour La Ferté-Alais (A-R). La Ferté Alais - Musée volant (prévoir 8 euros et s'inscrire auprès organisateur) - Itteville - Marais de St-Blaise. Retour : 18h env. 18km env. **F** Carte 2316ET.

• **PAR VALLÉES ET PLATEAUX** // Claude Lasne // Gare de Lyon RER D, 8h42 pour La Ferté Alais (A-R). Chapelle St-Blaise, Itteville, Janville, Le Petit Boinveau. Retour : 17h37. 24km. **M** Carte 2316ET.

### Dimanche 7 avril

• **CES CYPRÈS SONT SI PRÈS...** // Gilles Montigny // Gare de Lyon, 9h19 pour Héricy (10h08). Samoreau, forêt de Champagne, mare Périlleuse, Féricy. Retour de Héricy : 17h41. 18km. **F** Carte 2417OT.



• **MARCHE NORDIQUE EN FORÊT DE COMPIÈGNE** // Jean-Marc Lacroix, Michel Diamantis // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h59 pour Compiègne (A-R). Dans la forêt de Compiègne avec pause déjeuner sur le site de l'oppidum gaulois de St-Pierre-en-Chastres. Retour : 18h23. 27km. MN2. Carte 2511OT.

### Lundi 8 avril

• **À REBOURS** // Claude Amagat // Gare de Lyon, 7h35 pour Montereau. Dormelles, Villemer. Retour de Nemours : 18h41. 30km. **M+** Cartes 2417OT, 2517O.

### Samedi 13 avril

• **VALLÉES ET BOIS ESSONNIENS** // Joël Lelièvre // Gare de Lyon RER D, 7h41 pour Boigneville «BIPE». Vallée Jaclos ; bois de Beaumont. Retour de Boutigny : 18h37. 25km. **M** Carte 2316ET.

• **LE VEXIN** // Annie Chevalier // Gare St-Lazare Banlieue, 8h42 pour Juzier. Retour de Meulan-Hardricourt : 18h. 22-24km. **M** Carte 2113ET.

### Dimanche 14 avril

• **DE LA CITÉ DE LA MUSIQUE À LA BASILIQUE ST-DENIS** // Alfred Wohlgröth // Pte de Pantin à 9h (RdV à l'arrivée). Cité de la Musique, canal St-Denis, basilique cathédrale de St-Denis (visite commentée, prévoir 7,50 ou 6 euros si > 20 pers.). Retour de St-Denis Basilique à partir de 15h. 9km. **F** Carte 2314OT.

*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.



• **VAUX DE CERNAY** // François Degoul // Gare Montparnasse Banlieue, 9h20 pour Les-Essarts-le-Roi. Retour de St-Rémy-lès-Chevreuse à RER B vers 18h. 23km. **M+** Carte 2215OT.

• **SŒUR THÉRÈSE.COM** // Claude Amagat // Gare de Lyon, 8h19 pour Nemours. La Dame Jouanne, La Chapelle-la-Reine. Retour de Boigneville : 19h36. 30km. **M+** Cartes 2417OT, 2316ET.

### Samedi 20 avril

• **BALADE DANS LE VEXIN** // Mustapha Bendib // Gare St-Lazare Banlieue, 7h57 pour Chars. Chavençon + Cresnes + Berville. Retour de Bornel-Belle-Église à Gare du Nord : 17h57. 30 à 33km. **SP**

### Samedi 27 avril

• **VOUS LASSEZ-VOUS DE FONTAINEBLEAU ?** // Claude Lasne // Gare de Lyon, 8h 49 pour Bois-le-Roi. Mare aux Evées, Point de vue du Camp de Chailly, Rocher St-Germain. Retour de Fontainebleau Avon : 17h41. 20km. **F** Carte 2417OT.

### Dimanche 28 avril

• **APREMONT** // François Degoul // Gare de Lyon, 8h49 pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau-Avon : 18h13. 24km. **M** Carte 2417OT.

## Dimanche 21 avril Rendez-vous de printemps 2013

*Venez faire connaissance avec les participants et organisateurs de randonnée ! Comme chaque année, vous pouvez suivre une randonnée différente le matin et l'après-midi.*

• **ABN BELVÉDÈRE ET PARC DE CHAMARANDE** // Alfred Wohlgröth // Gare d'Austerlitz RER C, 10h17 pour Lardy (RdV à l'arrivée). Belvédère (RdV collectif). L'a-m visite du Parc du Château, arbres remarquables, découverte d'un polissoir caché (et d'un dolmen) ; nature en plein renouveau : chants d'oiseaux, floraisons printanières. Retour de Chamarande : 17h09 ou 17h39 ou 18h09 selon durée visite parc. 7km + visite parc. **F** Carte 2216ET.

• **SORTIE ACCUEIL** // Martine Cante // Gare d'Austerlitz RER C, 10h17 pour Lardy. Retour de St-Chéron : 18h43. 20km. **M**.

• **PAR ST-YON ET ST-SULPICE** // Éliane Benaise // Gare d'Austerlitz RER C, 8h47 pour Breuillet. Retour de St-Chéron : vers 18h. 10km le matin - 12km l'après-midi. **M** Carte 2216ET.

• **B RENDEZ-VOUS À CHAMARANDE** // Claude Ramier // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour La Ferté-Alais (A-R). Le Petit Boinveau, Chamarande, Orgemont. Retour : 18h41. 13+13km. **M** Cartes 2316ET, 2216ET.

• **D RANDO-DESSIN 49 - CHAMARANDE PARC ET CHÂTEAU** // Maxime Fulchiron // Gare d'Austerlitz RER C, 8h32 pour Etréchy. Retour de Lardy : 18h28. 12km matin, 7km après-midi. **M** Carte 2216ET.

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

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

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
29 mars au 1 <sup>er</sup> avril	Joël Lelièvre, Monique Noget	M	13-RW52	Châteaux et abbayes en bord de Loire	24 janv.
30 mars au 1 <sup>er</sup> avril	Claude Ramier	M	13-RW26	De Cluny au Haut Beaujolais	21 déc.
30 mars au 1 <sup>er</sup> avril	Hélène Battut, J-Claude Duchemin	M	13-RW31	Autour de Pont-Aven	11 déc.
30 mars au 1 <sup>er</sup> avril	Michel Gollac	M+	13-RW29	Aux sources de la Seine	20 déc.
13-14 avril	Claude Ramier	M	13-RW37	Le Val-de-Loing avec Claude	21 déc.
13-14 avril	Chantal de Fouquet	M+	13-RW38	Marais, hameaux fleuris et moulins	21 déc.
13-14 avril	Hélène Battut	SO	13-RW39	Entre Fusain et Lunain	21 déc.
20 au 27 avril	Jean-André Cotin	SO	13-RW49	Les grands lacs du Morvan	3 janv.
1 <sup>er</sup> au 5 mai	Luc Bonnard	M+ ▲	13-RW46	Cycle GT du Jura : Partie 1 : Mandeuve - Morteau	29 janv.
1 <sup>er</sup> au 10 mai	Joël Lelièvre, Monique Noget	M	13-RW57	Le Livradois et les gorges de l'Allier	28 fév.
8 au 12 mai	Bernard Fontaine	M	13-RW34	En pays Malouin	22 janv.
8 au 12 mai	François Degoul	M ▲▲	13-RW43	Plateau d'Assy	3 janv.
8 au 12 mai	Jean-André Cotin	M+ ▲	13-RW56	Les crêtes du Jura	31 janv.
8 au 12 mai	Patrick Koon	SO ▲	13-RW20	Traversée des Vosges	1 <sup>er</sup> fév.
17 au 20 mai	Thierry Maroger	M+ ▲	13-RC08	Tour du Mont Aigoual & sentier des 4000 marches	12 fév.
18 au 20 mai	Alfred Wohlgroth	F	13-RW78	Retour en Touraine	19 fév.
18 au 22 mai	É. Benaise, Valentine Muhlberger	M ▲	13-RW53	Tour des Dentelles de Montmirail et Gigondas	8 fév.
25-26 mai	Michel Diamantis, Xavier Langlois	MN2	13-RW54	Week-end marche nordique à Fontainebleau	22 janv.
31 mai au 2 juin	Thierry Maroger	M+	13-RC09	Fées, elfes et korrigans en forêt de Brocéliande	26 fév.
7 au 10 juin	Jean-Charles Ricaud	SO+ ▲▲▲▲	13-RW58	La Font Sancte, point culminant du Queyras	28 fév.
8-9 juin	Agnès Métivier, Laurent Métivier	M ▲	13-RW35	Vers le Puy de Dôme	1 <sup>er</sup> mars
8-9 juin	Xavier Langlois	SO ▲▲	13-RW50	Week-end à Chamonix	8 fév.
15-16 juin	René Boulanger	SP ▲▲	13-RW61	Tour de la vallée de la Thur (100 km non-stop)	19 fév.
15-16 juin	Xavier Langlois	SO ▲▲	13-RW51	Week-end chamoniard	5 fév.
15 au 23 juin	Marie Hélène Carré	SO ▲▲	13-RW40	Un Tour en Dévoluy	7 mars
22-23 juin	Martine Cante	M ▲▲	13-RW59	Solstice d'été dans le massif de Belledonne	15 mars
22-23 juin	Bernadette Parmain	SO ▲▲	13-RW60	Fêtons l'arrivée de l'été en Vanoise	16 avr.
24 au 28 juin	Alain Bourgeois	M	13-RW62	Les Iles anglo-normandes : randonnée et voile	5 mars
26 juin au 2 juillet	François Degoul	M ▲▲	13-RW63	Traversée du Belledonne	19 fév.
1 <sup>er</sup> au 7 juillet	Michel Thomain	M+ ▲▲	13-RW74	Sommets des Bauges-Devant, en étoile autour de Jarsy	26 mars
8 au 14 juillet	Michel Thomain	SO+ ▲▲▲	13-RW75	Traversée des Bauges-Devant, par crêtes et sommets	26 mars
14 au 24 juillet	Bernadette Parmain	SO ▲▲	13-RW64	Sud Tyrol (Haut-Adige)	12 mars
15 au 19 juillet	Alain Bourgeois	M ▲▲	13-RW65	Zermatt	26 mars
15 au 26 juillet	Bernard Fontaine	M ▲▲	13-RW66	Oberstdorf et La Kleine Walsertal	26 mars
16 au 24 juillet	Gilles Montigny	M ▲▲	13-RW67	Val Ferret italien	18 avr.
22 au 26 juillet	Alain Bourgeois	M	13-RW68	Les Iles anglo-normandes : randonnée et voile	5 mars
16 au 31 août	Martine Cante	F ▲	13-RW69	Par les chemins, les lacs et les rivières du Québec	15 fév.
23 au 31 août	Marie Hélène Carré	SO ▲▲	13-RW70	Itinérance Transfrontalière (2 <sup>e</sup> )	16 avr.
24 août au 1 <sup>er</sup> sept.	Maxime Fulchiron	M ▲▲	13-RW71	Citadelles du pays Cathare - 1 <sup>ère</sup> partie	30 avr.
31 août au 14 sept.	Jean-Charles Ricaud	M+ ▲▲▲	13-RW73	Du Catinaccio aux Tre Cime di Lavaredo (Dolomites)	14 mai
1 <sup>er</sup> au 7 septembre	Pierre Marc Genty	M ▲▲	13-RW72	Escapade entre gorges et causses	21 mai
6 au 14 septembre	Marylise Blanchet	M+ ▲	13-RW41	La Via Francigena - épisode 10	15 fév.
14 au 23 septembre	Marylise Blanchet	M+ ▲	13-RW42	La Via Francigena - épisode 11	15 fév.

(\*) 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) ou de procéder à un paiement en ligne sur le site Internet.

• **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 sur le site Internet [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

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

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

(suite activité « randonnée »)

### Samedi 4 mai

• **LE PERRY-EN-YVELINES** // Annie Chevalier // Gare Montparnasse Banlieue, 8h35 pour Le-Perry-en-Yvelines (A-R). Retour : 18h env. 22-24km. **M.** Carte 2215OT.

### Lundi 20 mai

• **LE VIADUC DES FAUVETTES !** // Mustapha Bendib // Châtelet-les-Halles RER B, 8h11 pour Bures-sur-Yvette. Gometz la Ville + Monteloup. Retour de Sermaise à Paris Austerlitz : 18h12. 32 à 35km. **SP.**

### Dimanche 26 mai

• **ÉCOUEN** // Alfred Wohlgroth // Gare du Nord Banlieue, 10h34 pour Groslay. GRP Ceinture Verte + GRP Plaine de France. Château d'Écouen (Musée national de la Renaissance), entrée 4,50 euros, 4 euros si >10. Visite-conférence facultative à 15h30. Si intéressé, prévoir 6,50 euros en plus. Retour de Écouen-Ézanville : 17h54 ou 18h24. 13km. **F.** Carte 2313OT.

• **ÉVASION BRIARDE** // Gilles Montigny // Gare de l'Est Banlieue, 9h16 pour Mortcerf (9h59). Le Chapitre, forêt de Malvoisine, vallée de l'Aubertin. Retour de Mouroux (17h40) : 18h42. 22km. **M.** Cartes 2514, 2515.

• **PAYS DU LUNAIN** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h19 pour Montigny-sur-Loing (A-R) (RdV à l'arrivée). La Genevraye, Nonville, Episy. Retour : 18h41. 22km. **M.** Cartes 2517O, 2417OT. ▲

#### 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 intitulée « accueil », l'adhésion temporaire n'est pas demandée.

#### 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.

## marche nordique

Responsables de l'activité : Xavier Langlois, Michel Diamantis  
Contact via le «KiFaiKoi» du site internet du Caf IdF.

La marche nordique consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. La marche est cadencée par le rythme des bâtons. Une session typique dure quelques heures, on s'échauffe au début et on finit par des étirements. On doit pouvoir parler en marchant, donc marche rapide mais pas course à pied ! On utilise des bâtons pour avoir une foulée plus ample et moins d'impact sur les chevilles. La marche nordique n'est pas une randonnée avec des bâtons. Les bâtons ne sont pas là pour soulager le poids du sac mais pour accélérer le mouvement en allongeant le pas. Le rythme général est sportif, l'équipement adapté permet d'aller vite sans plus d'effort qu'en randonnée normale de niveau soutenu.

Plus d'informations et le programme via la page dédiée : [www.clubalpin-idf.com/marche-nordique](http://www.clubalpin-idf.com/marche-nordique) ▲

## escalade

### Rando-escalade

Responsable de l'activité : Michel Clerget : 06.09.62.90.38

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 bienvenus. Munissez vous 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 (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 2417OT 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 6 euro). Prévoir de prendre de l'eau, un casse-croûte ainsi que votre matériel (chausson, chiffon et paillason). Des circuits sont accessibles aux débutants et certains encadrants possèdent un crash-pad pour plus de sécurité. La convivialité est le maître mot. Mais la performance est aussi de la partie.

### Mercredi

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

03/04 // **DIPLODOCUS**  
10/04 // **FRANCHARD ISATIS**  
17/04 // **ROCHE AUX SABOTS**  
24/04 // **BAS CUVIER**  
01/05 // **SÉGOGNOLE**  
08/05 // **ROCHER CANON**  
15/05 // **BOIS ROND**  
22/05 // **VALLÉE DE LA MÉE (POTALA)**  
29/05 // **95.2**  
05/06 // **ROCHER GUICHOT**  
12/06 // **FRANCHARD HAUTE PLAINE**

Pour plus de renseignements (fixer un RdV plus précis, partager un véhicule...), contacter Jean-Pierre Le Sert - [jplesert@orange.fr](mailto:jplesert@orange.fr)

### Escalade Seniors

Responsable de l'activité : Alfred Lanot : Tél. 06.33.32.10.16

### Prochaines sorties :

Renseignements auprès d'Alfred Lanot. ▲

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

# 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 4 mai

• **GOULOTTES & MIXTE AU MT-BLANC** // Arnaud Gauffier, Ghislaine Cathenod, Yoann Georges // AD+. Refuge ou bivouac. À définir. // 13-ALP23

### Mercredi 8 au dimanche 12 mai

• **CAMP DE PRINTEMPS 2013** // Frédéric Beyaert, Xavier Goguelat-Harasse // Autonome. Centre Alpin Pelvoux. Voir fiche technique. // 13-ALP20

### Samedi 25-dimanche 26 mai

#### Car alpinisme pour Vallouise

- **COL DE L'ANGE, COULOIR NORD** // Georges Saliere, Mathieu Rapin // III D. Refuge ou bivouac. // 13-ALP24
- **COULOIR DAVIN, CALOTTE DES AGNEAUX** // Bertrand Bachellerie, Patrick Preux, Thierry Varneau // AD. Bivouac sous tente. // 13-ALP25
- **GLACIER NOIR ; COULOIR DEROBÉ OU DEWEZE** // Frédéric Beyaert, Benoît Michel // AD+. Gîte ou bivouac. // 13-ALP26
- **SORTIE FAUX DÉBUTANTS AUTOUR DU REFUGE DE VILLARD D'ARÈNE** // Arnaud Gauffier, Florian Simon // PD max. Refuge de Villard d'Arène. // 13-ALP27
- **CYCLE D'INITIATION À L'ALPINISME, SORTIE 1** // Anne-Claire Cunin, Bruno Moreil, Ghislaine Cathenod, Sébastien Cohen, Véronique Jolly, Xavier Goguelat-Harasse // Initiation alpinisme. Refuge. // 13-CIALP01

### Samedi 8-dimanche 9 juin

#### Car alpinisme pour Chamonix

- **ÉPERON MIGOT** // Jean-Luc Marmion, Mathieu Rapin // IV AD+. Refuge Albert 1<sup>er</sup> // 13-ALP28
- **VOIES DE ROCHER DANS LES AIGUILLES ROUGES** // Rémi Mongabure // D. Camping ou refuge. // 13-ALP29
- **AIGUILLES DE TRÉLATÊTE EN TRAVERSÉE** // Arnaud Gauffier, Jean Potié // AD+. Refuge. // 13-ALP30
- **ARÊTE FORBES AU CHARDONNET** // Patrick Preux, Thierry Varneau, Yoann Georges // AD. Refuge Albert 1<sup>er</sup>. // 13-ALP31
- **CYCLE D'INITIATION À L'ALPINISME, SORTIE 2** // Georges Saliere, Jean-François Deshayes, Michel Tendil, Sébastien Cohen, Véronique Jolly, Xavier Goguelat-Harasse // Initiation alpinisme. Refuge. // 13-CIALP02

### Samedi 15-dimanche 16 juin

#### Car alpinisme pour Chamonix

- **ÉPERON MIGOT AU DÉPART DU REFUGE ALBERT 1<sup>ER</sup>** // Arnaud Gauffier // AD+. Refuge. // 13-ALP32
- **AIGUILLE D'ARGENTIÈRE** // Anne-Laure Boch, Bruno Moreil, Xavier Goguelat-Harasse // AD+. Refuge. // 13-ALP33
- **FACE NORD DU PORTALET** // Patrick Martin, Frédéric Beyaert // AD. Refuge. // 13-ALP34
- **COUVERCLE - POINTE ISABELLA** // Jean-Luc Jamaux // PD+. refuge Couvercle. // 13-ALP35

### Samedi 22-dimanche 23 juin

• **VOIE NORMALE DU MONT AIGUILLE + MANIP DE CORDE** // Florian Simon, Ghislaine Cathenod, Jean-Luc Jamaux, Paul Hartemann // 3c. . Habitant + bivouac. // 13-ALP38

### Samedi 22-dimanche 23 juin

#### Car pour la Haute Maurienne : Destination Bonneval-sur-Arc

- **PETITE CIAMARELLA, FACE NORD DIRECTE** // Jean-Luc Marmion, Mathieu Rapin, Yoann Georges // III AD+. refuge des Évettes. // 13-ALP36
- **PETITE CIAMARELLA** // Frédéric Beyaert, Sébastien Cohen, Bruno Moreil // PD. Refuge. // 13-ALP37

• **CYCLE D'INITIATION À L'ALPINISME, SORTIE 3** // Bertrand Bachellerie, Christophe Arque, Isabelle Allart, Patrick Preux, Thierry Varneau, Xavier Goguelat-Harasse // Initiation alpinisme. Refuge. // 13-CIALP03

### Samedi 29-dimanche 30 juin

• **AUTOUR DE BAYSELLANCE** // Laurent Métivier // PD-. Refuge. // 13-ALP39

### Jeudi 4 juillet au dimanche 4 août

• **CAMP D'ÉTÉ ALPINISME - MASSIF DU MONT BLANC** // Mathieu Rapin // Autonome. Camping. // 13-ALP58

### Samedi 6 au lundi 8 juillet

#### Car alpinisme pour Zinal

- **ZINALROTHORN** // Patrick Martin, Rémi Mongabure // AD. Refuge. // 13-ALP40
- **ZINALROTHORN, TRAVERSÉE BESSO - BLANC DE MOMING** // Jean-Luc Marmion, Mathieu Rapin // III AD+. Cabane du Mountet. // 13-ALP41
- **POINTE DE ZINAL ET BLANC DE MOMING** // Patrick Preux, Thierry Varneau, Xavier Goguelat-Harasse, Benoît Michel // PD+. Cabane du Grand Mountet. // 13-ALP42
- **TRAVERSÉE AU ZINALROTHORN** // Bertrand Bachellerie, Frédéric Beyaert, Yoann Georges // AD. . Refuge. // 13-ALP43

### Samedi 6 au samedi 13 juillet

• **ALPINISME DE DÉCOUVERTE DU MASSIF DU MONT BLANC** // Bruno Moreil, Jean-François Deshayes // F/PD. Chalet alpin et refuges Caf. // 13-ALP44

### Samedi 20 au dimanche 28 juillet

• **GRANDES COURSES CLASSIQUE EN BERNINA (SUISSE)** // Bruno Moreil, Jean-François Deshayes // PD/AD - neige et mixte. Refuges du Cas et du CAI. // 13-ALP45 ▲

# ski de montagne

Responsable : Jean-François Deshayes : Tél. 06.70.75.12.61

De début décembre à mi-juin, plus d'une centaine de sorties vous sont proposées dans tous les massifs, pour tous niveaux. Toutes les sorties et le programme détaillé dans la brochure Neiges 2013.

Inscriptions : 6 semaines avant pour les sorties en car, 2 mois avant pour les sorties en train ou en voiture, mais toujours après avoir pris connaissance de la fiche technique.

### 5 au 8 avril

• **4 JOURS D'ALLERS-RETOURS EN BEAUFORTAIN** // Philippe Connille // PD+, 2S. // S087

### 8 au 12 avril

• **DANS LE VALGRISENCHÉ** // Claude Even // PD, 2S. // S092

### 13 au 14 avril

• **GRAND ARGENTIER OU GRAND VALLON** // Jérôme Charles // PD+, 2S. // S093

### 14 au 21 avril

• **DÉCOUVERTE DU VERSANT SUD DE L'ORTLÈS, AUTOUR DES REFUGES BRANCA ET PIZZINI (\*)** // Jean-François Deshayes, Yann Le Bars // PD+, 2S. // S099

### 18 au 22 avril

• **HAUTE ROUTE (\*)** // Christian Macocco, Erick Herbin // PD+, 2S. // S100

### 20 au 23 avril

• **GRANDES COURSES DANS LE MASSIF DU MONT BLANC : DOLENT ET GRUETTA (\*)** // François Renard, Pierre Daval // D, 3S. // S106

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

### 28 avril au 4 mai

- **LES 4000 DE SAAS FEE (\*)** // Christophe Arque, Pierre-Yves Boulay // AD, 3S. // S107

### 8 au 12 mai

- **HAUTE MAURIENNE** // Anne-Laure Boch, Claire De Crevoisier // AD, 3S. // S113
- **LES MONTS AVRIL (3347 M) ET GELÉ (3518 M) AU DÉPART D'AROLLA (VALAIS)(\*)** // Philippe Connille // PD+, 2S. // S114
- **ÉCRINS (\*)** // Frédéric Goupy, Yann Le Bars // AD, 2S. // S115

### 17 au 21 mai

- **HAUT MAURIENNE : GRAND ROC NOIR, POINTE CHATELARD (\*)** // Christian Macocco, Valérie Renard // AD+, 3S. // S116

### 18 au 20 mai

#### Car pour le Dammastock - 155 euros

- **BOUCLE : WYSSE NOLLEN, STEINHÜSHORN, SUSTENHORN (\*)** // Didier Perrot, Patrick Mommeja // PD+, 3S. // S118
- **DAMMASTOCK ET HINTER TIERBERG** // Jean-Luc Jamaux, Michel Havard // PD+, 2S. // S119
- **EN ALLER ET RETOUR AUTOUR DU DAMMASTOCK (\*)** // Jean-François Deshayes, Jean-Pierre Gambotto // PD+, 2S. // S120
- **SUSTENHORN, GWÄCHTENHORN, MITTL.TIERBERG, GIGLISTOCK** // Isabelle Allart, Pascal Labrosse // PD+, 2S. // S121
- **TRAVERSÉE SUSTENHORN DE SUSTENPASS À GUTTANNEN** // Paul Hartemann, Raymond Pageot // PD, 2S. // S122

### 18 au 24 mai

- **4000 DU VALAIS (\*)** // Jean Marc Labatte, Laurent Sinquin // AD, 3S. // S117

### 25 au 26 mai

#### Car pour Zermatt & Saas Fee - 135 euros

- **NORDEND OU DUFOUR... SI LE REFUGE EST OUVERT (\*)** // Véronique Malbos // AD, 3S. // S124
- **RIMPFISHHORN, 4198 M** // Jérôme Roux // PD+, 2S. // S125
- **LYSKAMM EN A/R ET EN BIVOUAC (\*)** // Christine Cayrel, François Perret // AD, 2S. // S126
- **CIMA DI JAZZI, ZUMSTEINSPITZE (\*)** // Guy Lévi, Sébastien Liaud // PD+, 3S. // S127
- **FLETSCHHORN** // Rémi Mongabure // AD, 2S. // S128

### 25 au 29 mai

- **VALAIS : TOURNELON BLANC ET GRAND COMBIN (\*)** // François Renard, Pierre Daval // D, 3S. // S123

### 15 au 16 juin

- **LE COL DU GRAND INFERNET (2940 M) ET LE DÔME DE POLSET (3501M) - VANOISE** // Philippe Connille // PD+, 2S. // S129

(\*) Accord préalable de l'organisateur. ▲

## formations

### Samedi 6-dimanche 7 avril

- **UF 1 CARTOGRAPHIE - ORIENTATION (CAF IDF)** // Martine Cante, Michel Delapierre, Xavier Langlois // Participation aux frais : 60 euros hors transport. // 13-FOR101

### Dimanche 7 avril

- **ATELIER SÉCURITÉ SUR GLACIER (EN PLEIN AIR AU VIADUC DES FAUVETTES)** // Bruno Moreil, Cohen sébastien, Georges Salière // 13-FOR102 ▲

## jeunes

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

L'offre du Caf pour les 10-18 ans pour les vacances est présentée dans la brochure Neiges 2013 disponible au Club. ▲



## VTT-VDM

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

## spéléologie

### Spéléo-Club de Paris (SCP)

Groupe spéléologique du Caf d'Ile-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

### Mardi 15 octobre au vendredi 15 novembre

- **NÉPAL - MUSTANG - ASCENSION DU SARIBUNG 6328 M** // Gilles Caldor // Hébergement : Hôtels en ville - tentes et lodges. Engagement physique : Bonne condition physique - altitude et longueur du trek. Participation aux frais : 3180 euros transport compris. // 14-NEP01

### Samedi 2 au vendredi 8 novembre

- **JORDANIE RANDONNÉES BÉDOUINES** // J.F. Mougnot // Hébergement : à préciser. Engagement physique : moyen. Participation aux frais : Voir fiche technique. // 14-JOR01 ▲

## 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 06.73.48.49.94 ou Patrice 06.71.20.58.93 // Par courriel : clubalpin94@free.fr // Site : [www.clubalpin94.org](http://www.clubalpin94.org)

### ● Pays de Fontainebleau

Maison des Associations, 6 rue du Mont Ussy, 77300 Fontainebleau.  
Site : <http://caf77.free.fr>, vous pouvez joindre le club sur : [caf77@free.fr](mailto:caf77@free.fr) ou son président sur [bsech@free.fr](mailto:bsech@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).

**pub vieux campeur**