

PARIS CHAMONIX

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

octobre décembre 2013 // numéro 222 // 5 euros

alpinisme **Grandes courses dans les Ecrins**

trekking **Vénézuéla**
Les Tepuys du parc de Canaima
découverte pédestre
Les jardins de Le Nôtre
en Ile-de-France

Entre Aube et Yonne, le Pays d'Othe
randonnée pédestre
En Castille, la Sierra de Gredos

forêt de Fontainebleau
Label « **Forêt d'exception** »

www.dubalpin-idf.com

Rendez-vous

Soirée Accueil

Jeudi 19 septembre, 19h, au 92 bis bvd du Montparnasse Paris 14^e (M^o Vavin).

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

Soirée Neiges

La soirée de lancement des activités hivernales aura lieu jeudi 14 novembre au 92 bis bvd du Montparnasse Paris 14^e, à 19h30.

Diaporama, buffet... à cette occasion, vous pourrez rencontrer la plupart des encadrants des activités d'hiver (ski de montagne, ski nordique, raquettes à neige, ski hors piste, alpinisme hivernal, cascade de glace...). ▲

Foire au matériel de montagne

Samedi 30 novembre dans les locaux du club de 11h à 17h. Ski, raquettes, alpinisme, escalade, randonnée pédestre VTT... Achetez ou vendez du matériel de montagne, chaussures, chaussons d'escalade, sacs à dos, tentes, duvets, piolets, crampons, raquettes, skis, cartes, vêtements non démodés et propres. Prix raisonnables.
• Dépose du matériel à vendre : **jeudi 28 novembre** de 16h à 18h30 et **vendredi 29 novembre** de 16h à 19h30. Aucun dépôt ne sera accepté le jour de la vente. ▲

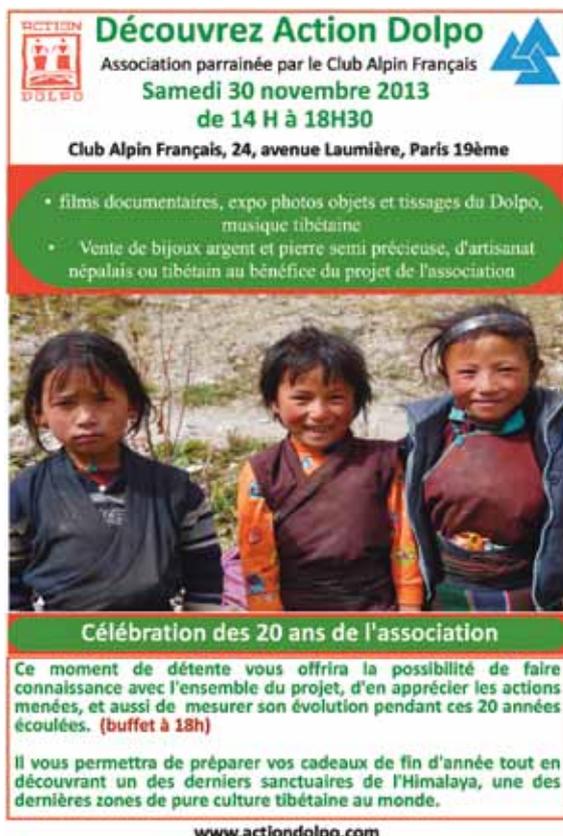
Club Alpin Français Ile-de-France

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

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

Horaires d'ouverture : **mardi** de 16h à 19h ; **jeudi** de 12h à 14h et de 16h à 19h ; **vendredi** de 16h à 19h ; fermeture le **lundi**, le **mercredi** et le **samedi**. **Fermeture exceptionnelle : vendredi 1^{er} novembre.**

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.



Découvrez Action Dolpo
Association parrainée par le Club Alpin Français
Samedi 30 novembre 2013
de 14 H à 18H30
Club Alpin Français, 24, avenue Laumière, Paris 19^{ème}

- films documentaires, expo photos objets et tissages du Dolpo, musique tibétaine
- Vente de bijoux argent et pierre semi précieuse, d'artisanat népalais ou tibétain au bénéfice du projet de l'association

Célébration des 20 ans de l'association

Ce moment de détente vous offrira la possibilité de faire connaissance avec l'ensemble du projet, d'en apprécier les actions menées, et aussi de mesurer son évolution pendant ces 20 années écoulées. (buffet à 18h)

Il vous permettra de préparer vos cadeaux de fin d'année tout en découvrant un des derniers sanctuaires de l'Himalaya, une des dernières zones de pure culture tibétaine au monde.

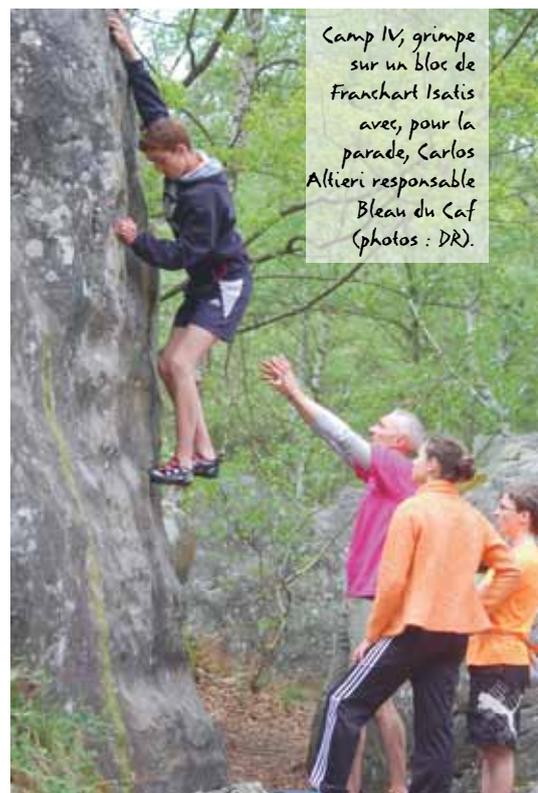
www.actiondolpo.com

Hommage

Roger de Lorenzo

Une bien triste nouvelle, le décès d'un camarade survenu cette fin juillet, Roger de Lorenzo à l'âge de 77 ans des suites d'une maladie.

Ancien encadrant du Caf, alpiniste et passionné de montagne et de randonnée. Pour celles et ceux qui l'ont connu et apprécié, une pensée pour lui. ▲ **Pierre Marc Genty**



Camp IV, grimpe sur un bloc de Franchart Isatis avec, pour la parade, Carlos Altieri responsable Beau du Caf (photos : DR).

Vie du club

Réussite de la 2^e édition de Camp IV à Fontainebleau

Le Comité régional Ile-de-France, le Caf IdF et le Caf de Fontainebleau ont organisé le deuxième rassemblement d'escalade à l'attention des jeunes grimpeurs des clubs de la Fédération....

Excellente réussite de la deuxième édition Camp IV sur les Blocs de Fontainebleau du 8 au 11 mai avec la participation de la dynamique équipe Petzl d'Alex Autexier.

Accueil et camping à la base de Buthiers sous la tente Petzl le 8 mai.

9 mai matin, initiation aux règles de sécurité et parades de chutes par Jo Montchaussé ; après-midi sur les blocs de la Canche aux Merciers dans le massif des trois Pignons ; dîner et soirée dans une ambiance de fête.

10 mai, challenge au massif de l'Éléphant près de Nemours, les lauréats furent Tiphane Jars (niveau facile), Mathieu Petito (niveau moyen), Alexis Lesage (niveau difficile), soirée remise des prix du challenge. 11 mai, blocs à Franchart Isatis avec la démonstration de l'équipe Petzl.

Beau temps malgré la fraîcheur, sympathique bonne humeur et encouragements sur les blocs, rendez-vous pour l'édition 2014. Remerciements à la Fédération (Henri Luc Rihl et Luc Jourgeon), aux clubs de Fontainebleau (Bernard Sénéchal) et de l'IdF (Claude Boitard). ▲ **Jean-Michel Gosselin.**

Sommaire du numéro 222

Paris Chamonix

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

Directeur de la publication :
François Henrion.

Responsable de la
rédaction :

Monique Rebiffé.

Secrétaire de rédaction-
maquettiste :

Hervé Brezot.

Comité de rédaction :

Pierre Bontemps, Gilles

Caldor, Martine Cante,

Gérard de Couyssy,

Hélène Denis, 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.

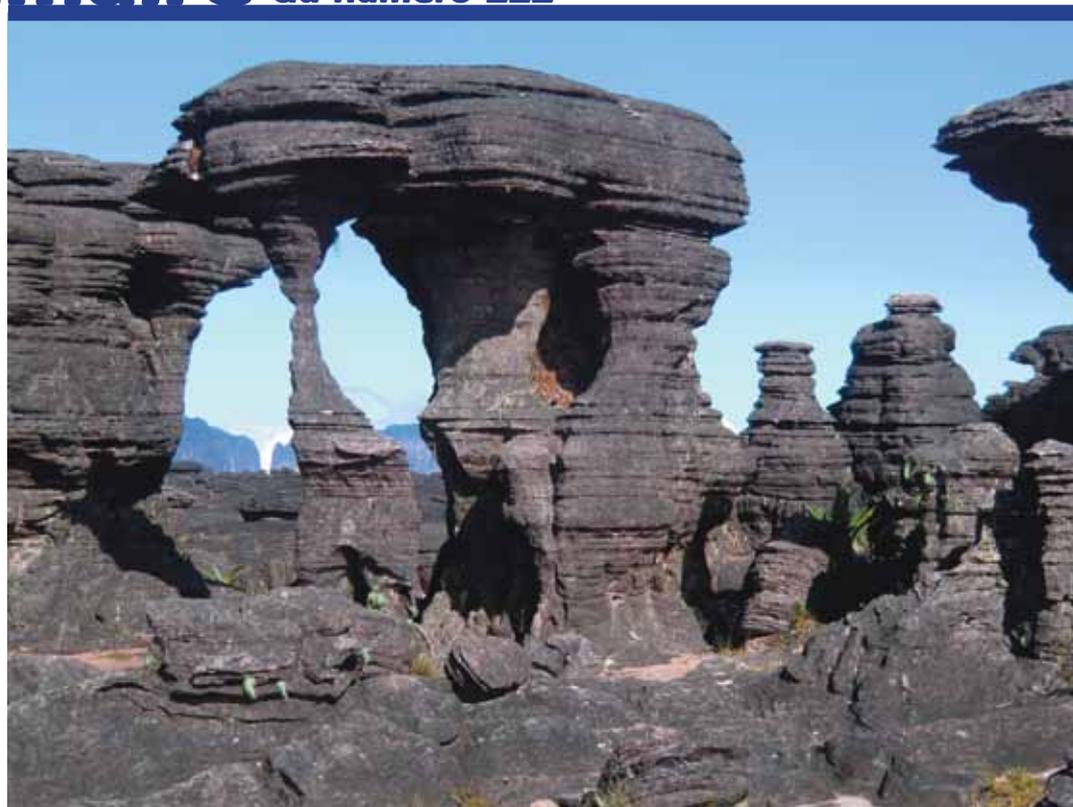
Clémenceau - 85170

Les-Lucs-sur-Boulogne.

Tél. 02.51.46.59.10.

Dépôt légal : octobre 2013
CPPAP n° 0114 G 84108

La reproduction des articles est
autorisée à condition d'en men-
tionner l'origine et d'en adresser
deux exemplaires à la rédaction.
Pour toute question, réaction,
témoignage et suggestion, une
seule adresse courriel :
mylene@clubalpin-idf.com



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

page 6 // Alpinisme : GRANDES COURSES DANS LES ÉCRINS

page 10 // Trekking : AU VÉNÉZUELA, LES TEPUIYS DU PARC DE CANAIMA

page 13 // Randonnée pédestre : ENTRE AUBE ET YONNE, LE PAYS D'OTHE

page 15 // Découverte pédestre : LES JARDINS DE LE NÔTRE EN ILE-DE-FRANCE

page 16 // Randonnée pédestre : EN CASTILLE, LA SIERRA DE GREDOS

page 18 // Forêt de Fontainebleau : FONTAINEBLEAU, « FORÊT D'EXCEPTION »

page 19 // Chronique des livres et du multimédia

page 20 // Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Sur le plateau de Roraima,
Parc de Canaima, au Vénézuéla,
(photo : Gilles Caldor).

En une, pilier de la Sérénité
en face sud du Rouget, sur l'éperon Girod,
dans le massif des Écrins
(photo : François Renard).

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

En cas d'accident

Une déclaration est à faire par écrit dans les
cinq jours à : Gras Savoye Montagne
Parc Sud Galaxie - 3B, rue de L'Octant
BP 279 - 38433 Échirolles cedex
Pour un rapatriement, contacter :
Intermutuelle Assistance
En France, au 0.800.75.75.75
• À l'étranger, au 33.5.49.75.75.75
• N° de contrat : 2.857.150.R

**Attention ! Renouvellement
de votre adhésion !**

**Vous devez avoir renouvelé votre
adhésion avant le 31 octobre.**
L'adhésion va du 1^{er} octobre au
30 septembre de l'année suivante.

par Annick Mouraret

« Les idées viennent en marchant. » Nietzsche

Fontainebleau

PREMIÈRE « FORÊT D'EXCEPTION »

Le 7 juin 2013, le massif forestier de Fontainebleau a été la première forêt domaniale à obtenir de l'ONF le label national Forêt d'Exception, suite à des démarches entamées en 2007.

Le label « Forêt d'Exception » consacre à la fois la qualité d'un site, des actions réalisées et des partenariats engagés. Il distingue aussi une gestion d'excellence des forêts domaniales reconnues pour leur patrimoine unique en termes de biodiversité, de paysages, d'histoire ou de bois de grande valeur. Pour Fontainebleau, le label récompense aussi les réalisations depuis 2007 : la restauration des sentiers bleus de Denecourt, la création de sentiers découverte sur les Arts Rupestres et sur l'exploitation du grès, le réaménagement des aires de stationnement, la réintroduction de la Sabline à grandes fleurs, l'entretien de paysages de landes... ▲ Lire p. 18.

Milly-la-Forêt

La Maison du Parc Naturel Régional du Gâtinais français a été inaugurée le 1^{er} Juin à Milly-la-Forêt. C'est une architecture toute en longueur, de grès et de bois, inspirée des anciens séchoirs à plantes ; un outil pédagogique, un lieu témoin des nouvelles technologies, du développement durable. Un jardin l'entoure, avec une petite mare.

Randos à vélo : le PNR du Gâtinais vient de créer des itinéraires au départ de Milly-la-Forêt ; ils ne sont pas matérialisés sur le terrain mais un road-book, téléchargeable, est remis gratuitement à la Maison du Parc :

Circuits des mégalithes : 19, 26 et 36 km. On y rencontre 3 menhirs et un polissoir.

Circuits de Moulins : 16, 27 et 36 km. 8 moulins à découvrir (il en reste 17 sur les 23 recensés sur la carte Cassini en

1745). ▲ Maison du Parc, 20 Bd du Maréchal Lyautey 91490 Milly-la-Forêt. Tél.01.64.98.73.93. Site : www.parc-gatinais-français.fr

Nuit

C'est une exposition au Museum, dans la Grande Galerie de l'Évolution, en fait un périple au cœur de la nuit explorée sous tous les aspects, astronomiques, comportementaux, biologiques, imaginaires. Le sommeil, le rêve... La nuit la nature ne dort pas : les collections de spécimens du Museum mettent en valeur des espèces de nos contrées et de forêts plus lointaines.

Une expo, des débats (lundi 9/12 à 18 h), le métier d'astrophysicien (dim. 24/11 à 15 h), 5 conférences (16, 17, 21, 22 et 25 octobre à 14 h 30) 3 films (26/10, 10 et 23/11). ▲ Museum, du 9 octobre à juin 2014, sauf le mardi, de 10 h à 18 h. Infos : mnhn.fr Tél : 01.40.79.30.00/56.01.

Quartiers et histoires de Paris

Chaque 3^e jeudi du mois, le Comité de la randonnée pédestre de Paris organise une panamée, randonnée de 7,5 km environ dans un quartier différent réunissant plusieurs centaines de personnes. 12 cheminements, comme 12 mois de l'année, sont repris en un topo-guide bien particulier dans la collection « randocitadines ».

Un plan, un tracé, un parcours, des photos et des commentaires écrits par plusieurs auteurs, sans ordre préconçu. On y rencontre la Seine, jardins et fontaines, célébrités, villas et squares, architectures en un mot : Paris. ▲ Voir « topos ».

La grande traversée du Gard

Ce n'est pas une création, mais le titre mérite d'être signalé car il regroupe plusieurs itinéraires et topos, par exemple le Tour du Mont Aigoual (GR 66/réf.632), Tour en Pays Cévenol/vallée des Gardons (GR 67, réf. 611), du Rhône aux Cévennes/ Beaucaire-Meyrueis (GR 6-42 et dérivés/réf. 603). Le nœud de sentiers autour du Mont Aigoual est indescriptible ; du Pays Cévenol à Avignon, on peut réaliser plusieurs boucles : au total 25 jours de randonnée sont annoncés. ▲ Voir « topos ».

Inventaire National du Patrimoine Naturel

L'INPN initié en 2003 a pour objet de rassembler et intégrer l'ensemble de données sur la nature : toutes les espèces, les habitats naturels, les espaces protégés et le patrimoine géologique. C'est la référence sur le patrimoine naturel en Métropole et Outre-mer. Le Service du Patrimoine Naturel (SPN) créé au sein du Museum en organise la gestion, la validation et la diffusion des données, avec un site internet pour le découvrir : inpn.mnhn.fr ▲



Pivoines corses (photo : Mouraret)

Agenda

- 9/10 à juin 2014. **Exposition Nuit** au Museum, Grande Galerie de l'Évolution. Voir ci-contre.
- 12/10. **Blandy-les-Tours** : 30^e anniversaire du Coderando77. www.coderando77@wanadoo.fr
- 13/10. **Chamarande** : dernière étape du 30^e anniversaire du Coderando de l'Essonne. 10, 15 km, 25 km. Site : www.cdrp.essonne@gmail.com. Tél. 01.64.46.32.88.
- 12-13/10. **Fête de la science.**
- 21/10. **Journée de la randonnée à Provins** (77). www.coderando77@wanadoo.fr
- 23-24/11. **38^e salon international des minéraux et fossiles** à Jouy-en-Josas 78350, salle du Marché. 10-18 h, entrée libre. Tél. 01.39.56.12.26.

Topos

Nouveautés

Alpes

Les plus beaux circuits de randonnées

Rando-évasion, Glénat, 1^{ère} éd. 4/2013.

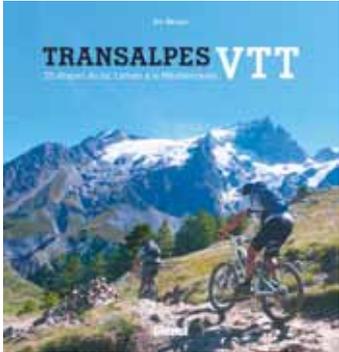
France, Italie, Suisse, Allemagne, Liechtenstein, Autriche, Slovaquie : la chaîne des Alpes en 20 circuits de 3 à 13 jours : Alpes-maritimes, Tour du Mont Viso, Écrins, Vanoise, tours du Grand Paradis, du Mont-Blanc, des Dents du



l'écho des sentiers et de l'environnement

Midi, du Grand Combin, du Cervin, du Mont-Rose, du Piz Bernina, le Rätikon sauvage, massif sauvage de Brenta, tour de la Civetta, le Dreiländerweg, tours du Grosse Litzner, du Zugspitze, du Gros-glockner, du Dachstein et le mont Triglav.

Schémas et descriptions par étapes des itinéraires, photos et infos pratiques : un bon document pour innover les randonnées montagnardes dans les Alpes.



Transalpes à VTT

Éric Bérioux, 1^{ère} édition, 4/2013, Glénat

25 étapes du lac Léman à la Méditerranée, sur la Suisse, la France et l'Italie. L'aspect VTT est essentiel et le choix des parcours s'oriente vers le « mieux roulant » possible. À réaliser d'affilée ou à fractionner suivant ses envies et capacités : ce n'est pas une affaire de débutants et chacun analysera les cotations techniques et physiques pour faire cette belle découverte des Alpes : dents

du Midi, massif du Mont-Blanc, Pierra Menta, Aiguilles-d'Arves, Meije, Ecrins, Brec de Chambeyron. N'oublions pas les vallées : Tarentaise, Maurienne, Clarée, Queyras, Ubaye, Haut-Verdon ... Schémas des parcours, avec description, détails techniques, photos. ▲

Bornes et Aravis

Louis Ours, 1^{ère} éd. 4/2013, Glénat

Les plus belles randonnées, collection Rando-évasion, 25 itinéraires illustrés de photos des panoramas et des particularités des parcours. Tous ne sont pas courts et faciles lorsqu'il s'agit des sommets parfois acérés de ces régions, mais les informations d'un fin connaisseur permettent de juger de l'engagement avant de gagner les hauteurs : Tournette, Bargy, Jalouvre, Parmelan, Pointe Percée... ▲

Autour du Léman

Jean-Marc Lamory, Glénat, Multi-Evasion,

1^{ère} édition, 5/2013

53 itinéraires généralement courts et des variantes, à pied et à VTT, des idées de week-end et courts séjours, en France et en Suisse : autour de Genève, de Lausanne, de Vevey/Montreux et d'Evian/Thonon. ▲

Massif du Jura

Guy Mazuez et Jean-Luc Girod, Glénat,

Multi-Evasion, 1^{ère} éd. 5/2013

50 itinéraires et variantes, à pied et à VTT, 5 idées de parcours itinérants, des Tours et GR : Ain, Doubs, Jura et Jura Bernois, Neuchâtel, Vaud. Les auteurs revisitent les forêts, les combes, cascades et grands sommets, moins connus côté Suisse : Chasseral et Chasseron, dent de Vaulion, Mont Tendre que les Crêt de la Neige, Colomby de Gex et le Reculet. ▲

Quartiers et histoires

de Paris... à pied

FFR réf. VI14, 1^{ère} éd. 6/2013

12 itinéraires de randocitadines, des Panamées : voir p. 4. ▲

La Grande Traversée du Gard

FFR réf. 603, 1^{ère} éd. 6/2013

GR 6, 61, 62, 63, 66, 67 : Mont Aigoual/Pays Cévenol. Voir p. 4. ▲

Rééditions

La Traversée des Pyrénées

• Pyrénées Occidentales

FFR réf. 1086, 9^e éd. 4/2013

Pays basque/Béarn, GR 10, 8, Tour Pic du Midi d'Ossau. ▲

• Pyrénées Orientales

FFR réf. 1092, 4^e éd. 5/2013

Tours du Capcir, du Carlit et de Cerdagne, GR 10, 36 et 3 GRP. ▲

Du Léman à la Vanoise

FFR réf. 504, 7^e éd. 5/2013

La G. T. A. par le Mont Blanc et le Beaufortain, GR 5, Tour des Dents du Midi, cartes IGN au 1/25000. ▲

Tour du Beaufortain

FFR réf. 731, 4^e éd. 4/2013

GRP avec 7 variantes, cartes IGN au 1/25 000. ▲

Vercors FFR réf.904, 5^e éd. 6/2013

Tours et traversées du Diois et des Baronnies, GR 9, 91, 93, 95, 429, 5 GRP ▲

Sentier vers St-Jacques de Compostelle

• Via Vézelay – Namur/Vézelay, FFR réf. 654, 4^e éd. 4/2013 ▲

• Via Le Puy – Genève/Le Puy, FFR réf. 650, 3^e éd. 6/2013 ▲

• Via Arles – Arles/Toulouse, FFR réf. 6533, 2^e éd. 6/2013 ▲

Le chemin de Saint-Guilhem-le-Désert

FFR réf. 4834, 2^e éd. 6/2013

GR 6 et variantes, chemin de pèlerinage, Lozère, Aveyron, Gard, Hérault. ▲

Volcan du Cantal

FFR réf. 400, 5^e éd. 6/2013

Pays de Saint-Flour, Haute Auvergne, GR 400, 4 et 3 GRP. ▲

Tour des Monts d'Aubrac

FFR réf. 616, 4^e éd. 6/2013

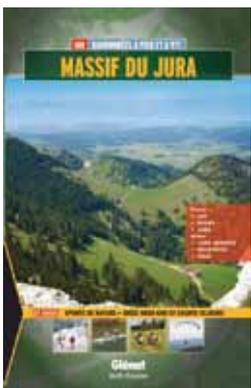
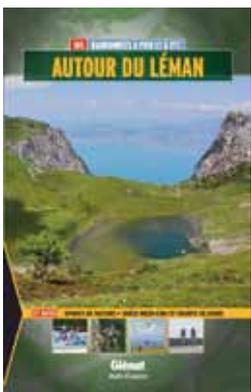
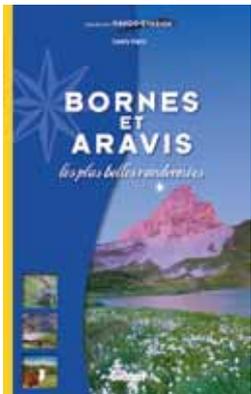
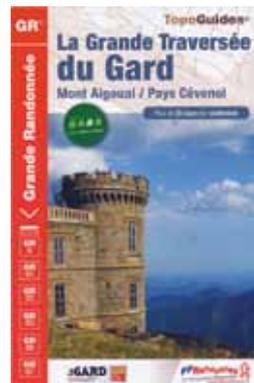
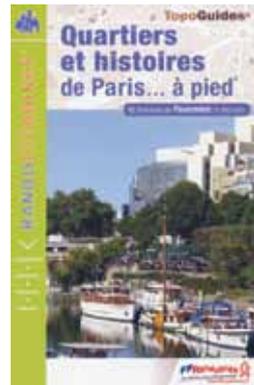
GR 6, 60, 65, GRP. ▲

Morvan FFR réf. 111, 9^e éd. 5/2013

Tour et traversée, GR 13, 131, GRP. ▲

Morbihan FFR, réf. 561, 5^e éd. 6/2013

GR 34, 340 et 21 PR. ▲



Grandes courses dans les Écrins

Choisir sa course est pour l'alpiniste une tâche bien délicate, et tous les alpinistes ne procèdent pas de la même manière. Il s'agit de faire la synthèse entre plusieurs critères, certains d'ordre purement techniques et objectifs : la difficulté, la longueur, l'engagement, les conditions, d'autres plus subjectifs : l'altitude, avec la course aux fameux 4000, la notoriété (« j'ai fait telle ou telle course ! »), ou un rêve obsédant qui devient l'objectif unique d'une saison, voire d'une vie (« Le couloir Coururier ! »). La localisation a bien sûr son importance, et certains ne jurent que par Chamonix, quand d'autres se plaisent à découvrir tous les massifs...

Le livre « Grandes courses » de François Labande (Arthaud, 1980), introuvable aujourd'hui, hormis sur les sites d'enchères comme ebay, a servi pour moi de fil directeur dans mes choix de courses, me permettant d'aborder une grande diversité de voies dans la plupart des massifs des Alpes Françaises. Certaines courses de cette sélection ont perdu de leur aura, les pratiques et les conditions de la montagne ayant évolué en 30 ans : le pilier de Bazel, ma première « grande course », est maintenant entièrement équipé sur spits, la

face nord du Granier, la face nord-ouest du Mont Aiguille, ou la face sud-est de la Petite Glière, au rocher médiocre, ne sont plus guère parcourues. Le pilier Bonatti aux Drus s'est effondré, certaines faces nord glaciaires ne sont plus praticables... Néanmoins, de nombreuses courses restent d'actualité et constituent de magnifiques objectifs, à l'exemple de ces quelques voies réalisées dans le massif des Écrins.

Pavé, face sud, (Rébuffat, 1944 - Coupé 1950), 400 m, TD (19 juillet 2003)

La face sud du Pavé est la première « grande course » que j'ai réalisée dans le massif des Écrins. C'est une belle escalade, assez engagée, dans un secteur très sauvage, qui n'est plus guère parcourue de nos jours.

Texte et photos : François Renard

Croquis extraits de « Grandes courses », F. Labande, Arthaud

Photo : face sud du Pavé, dans la seconde partie, au dessus de l'éperon.



Nous l'avons gravie avec Bruno le fameux été 2003, caniculaire, avec un transport réalisé entièrement en « mobilité douce », comme on dit aujourd'hui, même si l'expression n'avait pas encore acquis ses lettres de noblesse. Arrivés en TGV à Grenoble, nous avons pris le car qui mène à Briançon, sommes descendus au Col du Lautaret, et avons ainsi gagné le refuge du Pavé le premier jour.

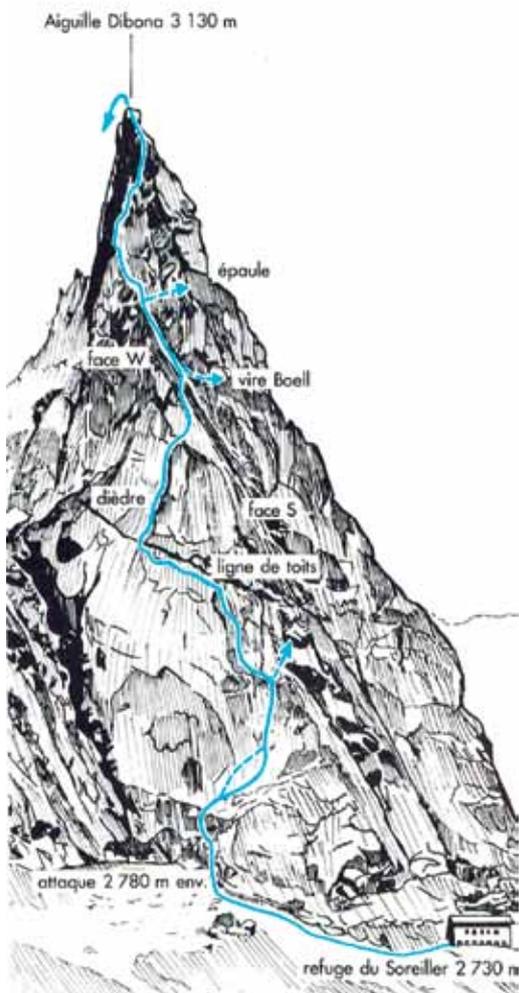
L'attaque de la face sud du Pavé a subi les outrages du réchauffement climatique, et l'accès aux premières longueurs originales semble maintenant constituer la principale difficulté. Je n'en ai cependant pas gardé un souvenir épouvantable, peut-être parce que le recul glaciaire n'avait pas encore l'importance d'aujourd'hui, et nous avons rapidement pris pied sur la rampe oblique qui mène au couloir-cheminée bordant l'éperon à droite. L'escalade n'est pas très difficile, mais l'équipement est discret, le rocheux demande de l'attention, et l'itinéraire n'est pas toujours facile à déterminer, surtout dans la seconde partie, au-dessus de l'éperon central. Nous sommes partis trop vite vers la gauche, et il a fallu beaucoup de détermination pour franchir un ressaut lisse sans protection et rejoindre la grande rampe qui indique la voie d'ascension jusqu'au sommet. La descente s'effectue sans difficulté par la voie normale de la face ouest, en désescalade et à l'aide de quelques rappels. Du refuge, nous sommes descendus le lendemain jusqu'au Pont d'Arsine, et nous avons

réussi à rentrer en stop jusqu'à Grenoble, où nous avons récupéré un TGV.

Dibona, voie des Savoyards,
(Chapoutot-Wyns, 1967), 350 m, TD
(28 juin 2007)

La voie des Savoyards est une superbe voie en excellent rocher, qui parcourt la face sud, puis ouest, de la Dibona. Elle a marqué toute une époque et reste associée à quelques répliques et polémiques mémorables, entre le gardien qui apostrophait les ouvreurs « *Descendez... Cette voie là, ça va faire de la viande froide!* », et les répétiteurs qui écrivaient dans le livre du refuge : « *Cherchons toujours, les anneaux à la main, les passages de VI* » (Jean Affanassief) ou « *Agréable promenade* » (Jean-Claude Droyer)...

Avec les chaussons d'aujourd'hui, la difficulté n'est certes plus celle d'une époque où l'on grimpeait encore en « grosses », mais la voie reste une très belle entreprise, encore équipée sur pitons, et tout de même plus engagée que de nombreuses voies spitées voisines. L'itinéraire est varié, l'escalade intéressante, quoique peu soutenue, et le passage en dalle en face ouest, avec ses fameux pitons couplés, est de toute beauté. Une voie à faire, assurément, comme sa voisine « Visite obligatoire », d'une difficulté un peu supérieure, mais à l'équipement moderne.



Voie des Savoyards à la Dibona, passage de la zone surplombante.

Obligatoire, ou presque, est aussi la visite du refuge du Soreiller, facilement accessible en 2h30 par un bon sentier depuis les Étages, idéalement situé au pied de la Dibona, mais dont l'accueil, la gestion et la nourriture ont fait récemment l'objet d'autres polémiques. Mais ceci est une autre histoire...

Rouget, pilier de la Sérénité,
(Chapoutot, 1976), 450 m, TD
(12 août 2007)

La face sud du Rouget est restée longtemps inviolée. La première voie ouverte dans cette grande face haute de près de 500 m est l'éperon Girod, en 1954. Il a fallu attendre 1976 et Pierre Chapoutot, Breton installé en Savoie et amoureux de l'Oisans, pour que la paroi commence à être explorée plus systématiquement. Il est vrai qu'aucun refuge n'est situé au pied, et qu'il faut compter trois bonnes heures pour y accéder depuis les Étages, par un cheminement complexe et astucieux, difficile à suivre lors d'un départ nocturne. Seules les deux voies du côté ouest de la face, la « Directe 76 » et « Rackam le Rouget », sont plus facilement accessibles en venant du refuge du Soreiller, par une brèche de l'arête sud-ouest : trois rappels dans un couloir de pierrailles mènent à l'attaque aujourd'hui classique, environ 120 mètres au dessus d'un socle peu intéressant.

Le pilier de la Sérénité débute tout en bas de la face sud et se développe de manière individualisée à l'est du pilier Girod, qu'il rejoint à mi-hauteur. Son ascension constitue une magnifique aventure en montagne, dans un cirque sauvage et reculé, où la solitude est garantie. L'escalade est soutenue et engagée, sur un excellent granit rouge. L'équipement est réduit à quelques pitons et il est nécessaire d'emporter une bonne panoplie de friends, voire quelques pitons. L'itinéraire est assez simple et logique, et il est difficile de se perdre.

La descente s'effectue soit par la voie normale de l'arête nord, puis la face ouest, soit par l'arête sud-ouest, avec trois rappels qui ramènent à la brèche d'accès à la face sud depuis le Soreiller.

Lors de notre ascension, nous avons dû faire intervenir les secours, pour la première fois, car Valérie s'était fait mal à la malléole, en heurtant violemment le rocher, et était incapable de descendre. Un hélicoptère nous a récupérés tous les trois et descendus directement à la Bérarde, où nous sommes ainsi arrivés juste à temps pour le dîner...

Barre des Écrins, pilier sud
(Franco, 1944), 1200 m, TD- (25 août 2007)

Le pilier sud des Écrins s'élève de 1200 mètres au dessus du Glacier Noir, et constitue à mon sens la plus

Photo : Pilier
de la Sérénité en face sud
du Rouget,
sur l'éperon Girod.



belle voie d'ascension de la Barre des Écrins. Réalisée à la fin d'un été riche de nombreuses ascensions, cette voie reste un de mes plus beaux souvenirs d'alpiniste. L'escalade n'y est sans doute pas mémorable, mais l'itinéraire est fabuleux et permet une immersion totale au cœur de la Montagne, avec un grand M. Plutôt que d'un fort niveau d'escalade, c'est d'une excellente forme physique qu'il faut disposer, ainsi que d'une bonne habitude à lire la montagne et à évoluer en terrain à chamois, car il est nécessaire d'avancer à corde tendue le plus souvent, tout en repérant les passages clés, les vires, les couloirs et les traversées subtiles. Surtout si, comme nous, le choix est fait de réaliser la course à la journée.

Ayant dormi à Briançon, nous nous sommes levés vers 1h, avons quitté le Pré de Mme Carle vers 3h, avons franchi la rimaye vers 5h30, étions au pied du Bastion vers 10h30, au sommet du Bastion vers 14h, et au sommet de la Barre vers 16h30. Mais il faut encore redescendre et longue est la descente de la Barre des Écrins : nous avons franchi la rimaye vers 18h, et regagné le Pré vers 22h30 : 2300 mètres de dénivelé et près de 20 heures de course, cela fait une longue et belle journée en montagne !

Ce n'est pas une course à aborder sans expérience ni sans s'être testé sur des itinéraires de moindre envergure. J'avais réalisé le même été la traversée sud-nord des Écrins, l'arête W du Pelvoux et le pilier sud de

Barre Noire. Ce sont des courses moins longues et un peu moins difficiles, qui sont parfaites pour se préparer et s'acclimater.

Le rocher du pilier sud des Écrins n'a pas bonne réputation, mais je l'ai trouvé globalement très bon, et meilleur qu'au pilier sud de Barre Noire. Nous sommes partis avec un seul brin de 50 m et sommes montés presque tout du long avec la corde à double (donc à 25 m), avec des anneaux dans les parties faciles, à corde tendue la plupart du temps. Nous avons fait seulement une longueur de 50 m dans la sortie en V/V+ du Bastion. Laurent a tout grimpé en grosses, tandis que j'ai mis les chaussons pour franchir le Bastion.

Après le Bastion, nous avons poursuivi sur l'arête rocheuse puis, au niveau d'un ressaut rocheux raide et difficile, avons traversé à gauche pour rejoindre un couloir de neige que nous avons suivi jusqu'à rejoindre le fil du pilier une centaine de mètres plus haut. Nous avons alors suivi le fil à nouveau, qui se couche progressivement. Là encore, il ne faut pas sous-estimer la descente, d'abord le long de l'arête W, avec un petit rappel pour rejoindre la brèche Lory, puis en suivant longuement la voie normale du Dôme des Écrins, interminable descente le long du Glacier Blanc, jusqu'au Pré de Mme Carle. ▲

À suivre pour d'autres courses...

Pratique

Topos

- Grandes courses, François Labande, Artaud 1980 (épuisé). Pour les photos et les idées...
- Le massif des Écrins, Les 100 plus belles, Gaston Rébuffat (1974). Idem.
- Guide du Haut-Dauphiné, GHM, François Labande (2007).
- Oisans nouveau, Oisans sauvage, Jean-Michel Cambon (2007).
- Le site de référence : <http://www.camptocamp.org/> avec descriptions détaillées des itinéraires et compte-rendus de courses.

Photos sur

franval.renard.free.fr/



Pilier sud des Écrins, traversée dans la première longueur du Bastion.

Trek au Vénézuéla

Les Tepuys

du parc de Canaima

Au Vénézuéla, à la frontière du Brésil et du Guyana, il existe une région qui semble tout droit sortie des rêves d'un cinéaste visionnaire. C'est là dans cette zone du bouclier guyanais, que s'élèvent d'imposants massifs tabulaires : les « Tepuys ». Ces montagnes séparées les unes des autres par la forêt tropicale, au nombre d'une centaine, forment un archipel qui s'étend sur un territoire presque aussi vaste que la France. La particularité est que le sommet de ces Tepuys étant totalement isolé du monde environnant par de gigantesques falaises, la flore et la faune y sont uniques. Les formations rocheuses aussi n'ont d'équivalent nulle part ailleurs. Autre spécificité : comme cette région est probablement la plus humide du monde (jusqu'à 6 mètres de précipitation par an !), des millions de mètres cubes d'eau provenant des pluies s'abattent sur ces hauts plateaux et s'évacuent vers les vallées par de gigantesques cascades. On y trouve les plus hautes chutes, dont celle qui détient le record du monde : le Salto Angel, avec 979 mètres... Jadis, territoire des explorateurs et scientifiques, ces montagnes se sont ouvertes depuis au tourisme.



tombe à 19h. Effet saisissant que de voir apparaître au détour d'une courbe de la rivière, de nouveaux Tepuys. Le canyon El Diablo nous permet de gagner les chutes du Salto Angel. Une petite heure de rando nous fait accéder presque au pied de ces incroyables chutes qui atterrissent avec fracas dans une grande piscine naturelle. Décors à la « Jurassic Park » ! Le retour à la civilisation se fera le quatrième jour en poursuivant la descente de la rivière jusqu'au village très touristique de Canaima. Cette journée alternera pirogue et marche pour contourner les différents rapides, jusqu'à ce que nous arrivions aux chutes de Salto Sappo, où comme « Tintin et le temple du Soleil », nous passerons derrière les chutes ! Nous reprenons une nouvelle fois « l'avionetta » pour Santa Elena de Uairen, situé à deux pas de la frontière Brésilienne. Ce vol somptueux nous fait évoluer entre des tours naturelles surgissant d'une jungle épaisse.

L'ascension de Roraima...

Premier jour : Départ à l'aube petit hameau de Paratepuy (1300m), là où s'arrête la route en terre. Roger, notre guide est accompagné de 2 porteurs qui nous aideront à transporter sacs, tentes et matériel durant ce trek. Nous découvrirons que ce secteur est beaucoup plus humide que celui de l'Auyan Tepuy. Notre montée débute sous la pluie ; puis celle-ci laissera la place à un vent chaud. Pause déjeuner au premier camp « Rio Tek » où il y a beaucoup de trekkers et de moustiques ! Puis nous traverserons deux rivières, où

Texte et photos :
Gilles Caldor

L'aventure commence par un vol en avion léger monomoteur (« avionetta », comme disent les hispaniques !) pour rallier Ciudad Bolivar, au parc national de Canaima. L'avion se pose sur une minuscule piste en terre au milieu de la savane au pied de l'imposant Auyan Tepuy. Ce Tepuy est le plus vaste de toute l'Amérique latine et dépasse les 2500 mètres. Sendro, notre guide nous attend. Après avoir déposé nos bagages dans les huttes ovales à toit de chaume, nous nous rendons à la « grotte de Kavac », qui est en fait une faille très étroite. Nous commençons par monter durant une demi-heure en direction du Tepuy, pour arriver dans le lit de la rivière de Kavac. On se met à l'eau et on nage en bravant un courant contraire jusqu'à la cascade arrosant un petit cirque, après avoir franchi cette faille dans laquelle le courant s'accélère. Le site est étonnant. Sendro nous raconte qu'ici, les piranhas des rivières sont végétariens, donc pas de risques !

Les 3 jours qui vont suivre consisteront à descendre les rivières de Rio Akanan et Rio Carrao en pirogue, pour atteindre le Salto Angel. À de nombreuses reprises, nous débarquons pour alléger la pirogue lors de franchissements des rapides. Les camps du soir se font sous des abris dans lesquels on accroche les hamacs et les moustiquaires. En ce mois de décembre, la nuit



il faudra se déchausser avant d'arriver au campement de Rio Tukenan (1050 m). Il y a un petit bâtiment en pierres qui sert aux équipes, pour préparer et servir les repas. Il pleuvra toute la nuit.

Deuxième jour : Séchage des affaires puis montée chaude sous un soleil qui devient timide, jusqu'au Campamento Baso (1800 m). Celui-ci est situé à proximité de la falaise, et avec l'altitude, il n'y a plus de moustiques. Le camp n'est pas des plus esthétique avec ses bâches en plastique étendues pour faire des abris communs. L'après-midi sera assez tristounette avec des averses qui alterneront avec du crachin. Il y a la foule - une bonne cinquantaine de tentes... 23 décembre oblige ! Il y a peu d'Européens et pour ainsi dire pas de Français, les trekkers étant essentiellement vénézuéliens.

Troisième jour : On débute la montée en forêt sous le soleil. Le sentier est parfois très raide avec des pas creusés dans l'argile. Puis, on attaque « la rampe », sentier parcourant l'unique faille qui permette d'accéder à « El Tope » (le sommet), sans nécessiter d'escalade. Nous traversons un passage bien arrosé, sous une cascade. Ensuite, c'est une montée raide avant d'arriver sur le plateau. Un décor de « monde perdu » nous attend. Les rochers aux formes fantasmagoriques et étonnantes sont là : des champignons, des sculptures diverses, de la végétation endémique, des petits arbustes trapus aux allures préhistoriques, des cristaux par terre et les fameuses « grenouilles qui rampent et qui ne sautent pas », dont la littérature sur Roraima regorge. Le plateau est à 2700 m. Roger

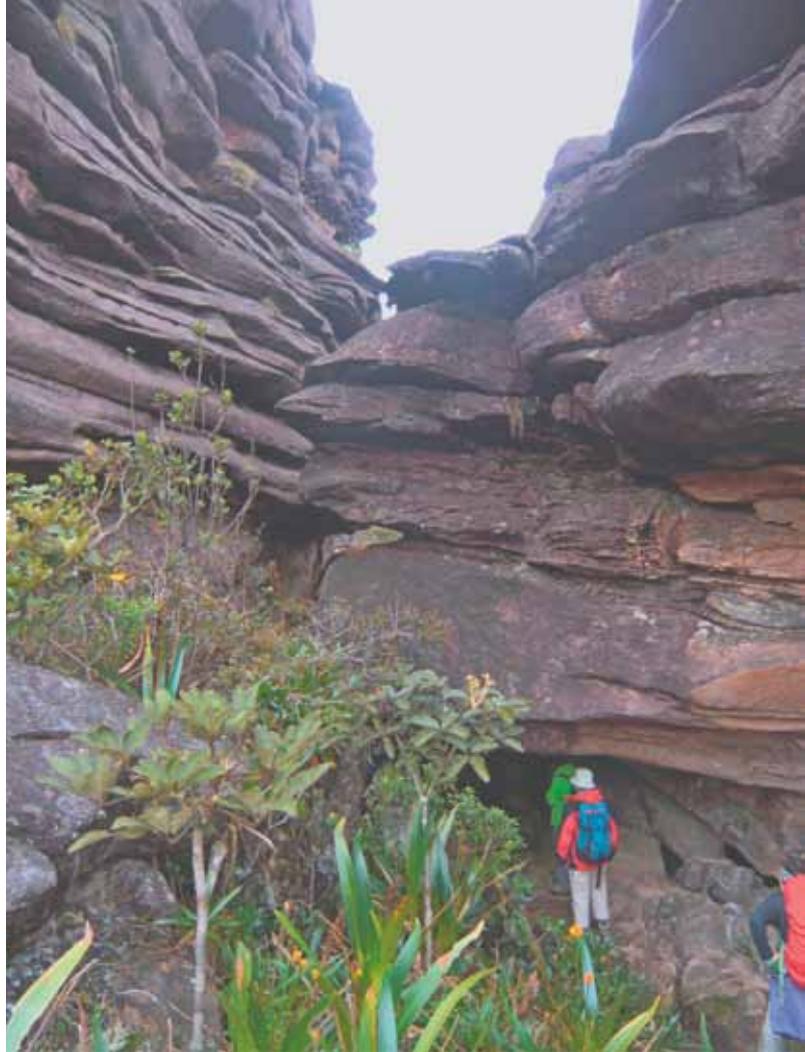
arrive puis mettra 1 heure à nous trouver une place à l'abri des rochers, les fameux « hôtels », qui sont soit des grottes, des niches ou des abris. Ils sont répertoriés sur des cartes touristiques et ont des noms différents. La foule du camp de base s'y est répartie et les places sont devenues chères. Pendant que nos 2 porteurs/cuisiniers nous préparent des pâtes – comme les jours précédents (!) – nous montons visiter ces « hôtels »

Des rochers aux formes incroyables

Celui que Roger nous a trouvé n'est pas une grotte, mais un emplacement sablonneux à l'abri d'un immense rocher. On installe les tentes qui seront ainsi au sec pour les 2 nuits suivantes. Comme prévu, le ciel est dégagé le matin entre 6 et 9h, ensuite cela se couvre avec des passages pluvieux, avant de se redégager après 15h. Dès que les tentes sont installées, on attend 15h pour monter en direction du point de vue sud-ouest, qui est le site le plus élevé du plateau. Nous marchons sur un genre de « lapiaz », et nous nous arrêtons devant un pont naturel, ressemblant à « l'Arche » d'un célèbre parc national américain. Nous traversons une petite rivière puis des marécages, avant d'attaquer une montée raide vers le belvédère situé au bord de la falaise. À la descente, nous apercevons au loin un extraordinaire champignon de pierre. Le réveillon se passera devant un petit feu de camp sous ce gros rocher. À cette altitude, les nuits sont frisquettes sans être froides, et comme toujours l'humidité bien présente augmente la sensation de froid.

Sur les photos :
les chutes du Salto Angel,
l'eau atterrit 979 mètres
plus bas, elles sont les plus
hautes du monde.

Page suivante :
un champignon de pierre
(à gauche) et entrée
de la caverne sur le plateau
de Roraima (à droite).



Pratique

Pour visiter le parc national de Canaima, il est indispensable de s'adjoindre les services d'une agence, qui recrutera le guide local, obligatoire pour toutes les randonnées. Pour le secteur de l'Auyan Tepuy et du Salto Angel, il faut tout organiser de la ville de Ciudad Bolívar. Par contre pour Roraima, plusieurs agences peuvent être trouvées dans la ville de Santa Elena de Uaiyén qui est le point de départ. Le réseau routier est peu dense dans la partie Sud du Venezuela, et certaines régions traversées sont peu sûres ; les voitures y filent ainsi à vive allure sur ces grandes lignes droites sans s'arrêter. L'avion est ainsi à privilégier. La compagnie intérieure Rutaca dessert aussi bien les grandes villes vénézuéliennes au départ de Caracas, que les petits aéroports perdus dans la nature. Nous nous sommes assurés le concours de cette agence qui a apporté satisfaction :

Eco adventures,
senior Leyland Bess
Ciudad Bolívar - Venezuela
ecoadventuresbess@hotmail.fr
Tél. 0058.414.851.3656.

Quatrième jour : Grande randonnée à travers le plateau en direction du « Point Triple », à 9 km. Il y a un beau soleil et du vent, et nous apercevons d'impressionnants nuages lenticulaires empilés au-dessus des Tepuys. Les rochers ont des formes toutes plus incroyables les unes que les autres. Le sentier se transforme en simple trace à certains endroits et passe tantôt sur des roches plates, tantôt sur des blocs ou au bord de marécages qu'il faut contourner. La première veine de cristaux apparaît dans une vallée. Puis une autre vallée, où disparaît l'eau par un petit tourbillon avec son ombre ; très bel effet !

La vallée des cristaux

Les nuages arrivent. Nous empruntons un sentier vers un superbe belvédère donnant sur les falaises ouest de Roraima, le Tepuy de Kukenan et son impressionnante cascade de 610 m, ainsi que sur la plaine du Guyana, superbe... Nous poursuivons vers le nord. À midi, nous arrivons au niveau d'un gouffre circulaire d'une dizaine de mètres dans lequel plonge une petite cascade puis au « Point Triple », une pyramide blanche marquant les 3 frontières (Venezuela, Brésil et Guyana). Le vent devient fort, il est temps d'aller se mettre à l'abri dans la vallée des cristaux, toute proche. Cette minuscule vallée verdoyante et très jolie, est un assemblage varié de veines de cristaux blancs et de rochers tourmentés.

Nous avons fait une boucle, le sentier est donc différent. À part un petit groupe, nous n'avons rencontré personne. Les trekkers vont, paraît-il, rarement jusqu'au Point Triple. Soudain, nous arrivons dans un secteur encore plus tourmenté. Nous allons faire de la spéléo sous un gros rocher qui abrite une caverne, par où passe notre itinéraire. Avant de retrouver le sentier de l'aller. Nous avons tout de même accompli 9 heures de marche.

Cinquième jour : Il pleut à verse. Les jeunes cuisiniers ne sont pas très rôdés à la cuisine en camping ; par contre il sont très précautionneux avec l'hygiène en lavant consciencieusement la vaisselle (comme au Népal !). Après le démontage du camp sous la pluie, subitement, le soleil fait son apparition. Nous débutons la descente de « La Rampe ». Après la fameuse douche de la montée, nous retrouvons le passage argileux glissant qui nécessite la plus grande attention à la descente. On arrive au camp de base à midi, et on poursuit la descente. Nous retraversons les 2 rivières - l'astuce est de garder les chaussettes, car avec cela adhère mieux sur les cailloux glissants ! Roger nous a préparé le déjeuner à Rio Tekou où nous retrouverons le monde et les moustiques...

Sixième jour : Nous descendrons en 4h jusqu'à Paratepuy, en croisant énormément de randonneurs, je ne pensais pas que Roraima était devenu à ce point, un haut lieu touristique du Venezuela...

Le lendemain, nous regagnerons par une longue route rectiligne, Ciudad Bolívar, distant de 500 km, avant de nous envoler pour Caracas. ▲

Entre Aube et Yonne

Le Pays d'Othe

À 150 kilomètres de Paris il existe un pays méconnu des randonneurs et ignoré du tourisme de masse. Malgré sa discrétion le Pays d'Othe présente une personnalité attachante propre à satisfaire les attentes des amoureux de la marche hors des sentiers battus.

Le Pays d'Othe, dites-vous ? Levons le voile pour les lecteurs de *Paris-Chamonix* en quête de nouveaux horizons. Localisation : triangle Troyes-Sens-Joigny. Étymologie : Othe signifie forêt. Signe particulier : ignore la limite administrative entre les départements de l'Aube et celui de l'Yonne : 2/3 de la superficie sur le premier, le solde sur le second. Donc à cheval sur les régions Champagne-Ardenne et Bourgogne. Topographiquement c'est un pays de collines aux ondulations douces, où les surfaces horizontales sont rares.

Si le Pays d'Othe cultive, à son corps défendant, la discrétion, il n'en est pas de même pour les villages éparpillés dans un décor cartographique bicolore, qui affichent fièrement leur appartenance à ce terroir, à commencer par la petite capitale régionale, Aix-en-Othe (traduisez bien sûr « Eaux dans la Forêt »), en accolant le suffixe local à leur identité ; je cite en omettant volontairement : Villemoiron-en-Othe, Saint-Mards-en-Othe, Maraye-en-Othe, Nogent-en-Othe. Je vous fais grâce de la suite de l'énumération, tout comme j'omettrai ledit suffixe lors des citations ultérieures, ce qui est évidemment la pratique locale.

Aujourd'hui engourdie dans la nostalgie d'un passé industriel consacré à la bonneterie dans l'orbite de Troyes l'industrielle, dont témoignent encore quelques toitures en dents de scie d'ateliers désaffectés et quelques imposantes maisons bourgeoises de maîtres bonnetiers, Aix n'est plus qu'une bourgade administrative, dotée des commerces de première nécessité, et dont la population active est tributaire des emplois disponibles à Troyes, voire à Paris, atteint quotidiennement par le train.

Villages et hameaux dans leur écrin de verdure

La toponymie locale a conservé le souvenir d'une activité métallurgique beaucoup plus ancienne qui se perd dans la nuit des siècles, avec le village de Rigny-le-Ferron ou le hameau du Mineroy.

L'activité du pays se résume désormais à la petite agriculture céréalière sur des terres en permanence pentues et à l'exploitation forestière, avec de larges espaces boisés majoritairement en feuillus et d'appropriation essentiellement communale, dont la gestion raisonnée constitue une source de revenus importante pour les collectivités villageoises. D'où l'aspect cartographique évoqué plus haut. Les cartes IGN série bleue (la Top 25 ne daigne pas s'intéresser à une région touristique délaissée) 2718 O, 2718 E et 1818 O se présentent comme des puzzles aux morceaux de taille et de formes variables, de couleur verte ou blanche correspondant aux activités agro forestières.

Texte et photos :
Claude Lasne

Un paysage tout en rondeurs.





De haut en bas : habitat traditionnel en moellons de craie ; de nombreux villages ont conservé leur lavoir, ici celui du hameau des Boulins ; la halle d'Aix-en-Othe, de type Baltard, abrite chaque mercredi un des 100 plus beaux marchés de France.

Le pays s'enorgueillit, toujours dans la discrétion, de sa production de cidre, qui, pour être de commercialisation assez confidentielle car de fabrication exclusivement fermière, n'en est pas moins apprécié des connaisseurs. Un musée du cidre existe d'ailleurs dans le village double de Eaux Puiseaux. Les villages et leurs nombreux hameaux se sont nichés au creux des vallons, à l'abri des vents et au plus près des sources et des nappes. Dans leur écrin

de verdure, ils ne se laissent que lentement découvrir du randonneur émergeant du couvert forestier. Désindustrialisation, exode rural, vieillissement de la population se sont conjugués pour vider de leurs habitants les fermettes et maisons traditionnelles construites en briques apparentes, parfois appareillées en motifs géométriques, ou plus modestement en moellons de craie, roche dont le pays n'est pas avare. Habitat devenu peu à peu vacant et souvent racheté par des familles parisiennes en mal de week-ends à la campagne. C'est dire que les rencontres où le randonneur peut échanger quelques mots de convivialités sont rares, alors que les volets clos se laissent remarquer.

En raison de la nature feuillue... l'automne est **des plus colorés**

Le dense réseau de chemins d'exploitation dans ce pays de petite agriculture et d'économie forestière vitale constitue un potentiel non négligeable pour le randonneur (lire l'encadré « Pratique » ci-dessous). Tous ces itinéraires, bien entretenus, peuvent cependant être momentanément perturbés par les travaux forestiers, auquel cas l'usage de la boussole s'avérera indispensable. Il est évidemment aussi possible de créer son itinéraire à la carte.

En raison de la nature feuillue du couvert forestier et de la topographie toute en rondeurs l'automne est des plus colorés, mais la prudence s'impose dans ce pays rural où les pratiques cynégétiques restent bien ancrées.

Le randonneur est handicapé par la quasi absence de structures d'accueil adaptées, ce qui implique d'être motorisé. Un gîte situé à Maraye, répertorié par le site dédié et idéalement situé pour une approche ferroviaire par Troyes, contacté téléphoniquement puis de vive voix, a répondu n'accepter que la location forfaitaire de l'ensemble du gîte qui comporte 18 places, tout en arborant un panneau « gîte d'étape » agrémenté d'une silhouette de randonneur. Aix-en-Othe a perdu son modeste hôtel avec la fermeture de ses ateliers bonnetiers. Pour les adeptes l'agréable camping municipal situé au bord de la rivière Nosle constitue une bonne base. ▲

Pratique

L'Office de Tourisme du pays d'Othe (www.tourisme-paysdothe.fr) a édité une douzaine de fiches téléchargeables décrivant de façon détaillée des parcours de 6 à 23 km. Des initiatives locales, relayées par la FFRP, ont créé deux courts GR de pays, le GRP du Pays du Cidre (28km) et le GRP des Forêts d'Othe, (58km), curieusement égarés dans le fascicule des Coteaux du Champagne aubois. Le GR2, de création nettement plus ancienne, n'a pas fait l'objet de réédition consacrée à son parcours dans la région depuis de nombreuses années.

Les jardins en Ile-de-France

Le Nôtre

Voici 400 ans naissait André Le Nôtre, créateur du Jardin à la Française. De nombreux jardins lui sont attribués, en Ile-de-France les archives font foi, même s'il est difficile de déterminer la part qui fut la sienne. Aucun ne nous est parvenu intact : abandons, transformations, restaurations, perspectives à l'origine ininterrompues perdues à jamais (Les Tuileries, Meudon, Saint-Cloud par exemple).

Par Annick Mouraret



Jardin de l'Orangerie à Versailles (photo : Stéphanie Wordpress).

Les jardins, disons plutôt les parcs, sont en eux seuls un sujet de randonnée, mais il est souvent possible de les inclure dans des itinéraires, avec parfois la visite du château attenant.

Vaux-le-Vicomte : la première commande privée par N. Fouquet ; aux beaux jours, nocturnes au château et dans les jardins.

Versailles : on peut passer une journée entière dans le Grand Parc où se trouvent le grand canal, les Petit et Grand Trianons ; une visite partielle du château peut s'envisager avec celle du Petit Parc attenant (fontaines, l'Orangerie...).

Saint-Germain-en-Laye : le château abrite le Musée d'archéologie nationale (du paléolithique à la Gaule romaine), le « sentier des oratoires » emprunte le Parc au départ de la gare (19 km).

Saint-Cloud : peu de vestiges des murs, le GR1 et plusieurs PR y passent, on peut augmenter leurs parcours.

Meudon : château détruit, espace occupé en partie par l'Observatoire de Paris, visites occasionnelles avec ce qu'il reste des Jardins (Journées du Patrimoine par exemple).

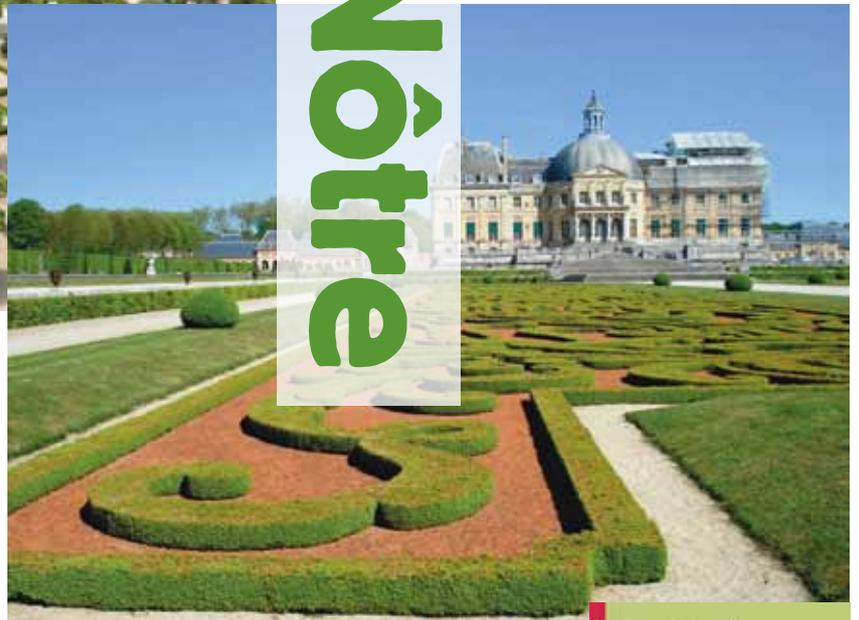
Sceaux : le Musée de l'Ile-de-France est dans le château, plusieurs PR traversent le Parc, on peut y divaguer davantage.

Fontainebleau : sujet bien connu.

Marly : le château fut démoli en 1816 mais le Parc est ouvert.

Chantilly : château et Musée Condé, sur le GR 11 (topo GR de Picardie).

Les Tuileries : jardin planté en 1594 par le grand-père d'André Le Nôtre, modifié par lui.



Le Palais Royal : ses jardins peuvent se visiter en même temps que les Tuileries si proches.

Le Luxembourg abrite le Sénat, dans les jardins il y a toujours des chaises pour contempler le bâtiment, la pièce d'eau, les parterres fleuris. ▲

Parlons Jardin à la française

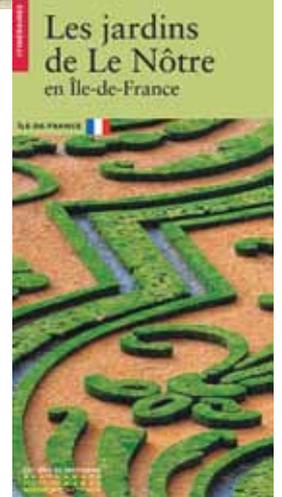
Boulingrin : parterre de gazon renforcé, quelquefois planté d'arbres, arbustes ou arbrisseaux et parfois placé au centre d'un bosquet. Le Nôtre en créa à Vaux-le-Vicomte, aux Tuileries, à Saint-Germain et à Trianon (Versailles).

Vertugadin : talus de gazon en forme d'amphithéâtre fermant une perspective à Chantilly, Versailles (pièce d'eau des Suisses), Meudon.

Topiaires : arbres et arbustes taillés dans les jardins à la française, en forme de charmille, berceau, pyramide...

Tapis vert : longue bande de gazon soulignant une perspective, ornant une cour ou une allée à Versailles, Meudon, Saint-Cloud.

Cloître : bosquet entouré d'arbres taillés en berceau ; son centre est souvent orné d'un boulingrin ou d'une pièce d'eau à Sceaux, Trianon, Meudon, Choisy et à l'abbaye Saint-Martin-de-Pontoise.



Bibliographie

Les Jardins de Le Nôtre en Ile-de-France, Editions du patrimoine. Présentation très illustrée et documentée sur ces 12 jardins. 64 p.

Un peu de hauteur et de fraîcheur en Castille

La Sierra de Gredos

Au cœur de l'Espagne, dépassant largement les 2000 m, les deux Sierras de la cordillère centrale, Guadarrama et Gredos, émergent des mesatas de Castille, plateaux secs et brûlants l'été. Celle de Guadarrama « souffre » de la proximité de Madrid. Plus à l'ouest, la sierra de Gredos, plus isolée et incluse dans un parc régional depuis 1996, conserve une belle majesté sauvage, l'occasion d'une évasion et d'un joli répit entre monastères et cathédrales dans un voyage touristique.

Par Serge Mouraret

Le contraste est saisissant. Au nord, prédominent les formes douces d'origine glaciaire avec cirques et lacs. Aux belles pinèdes, en altitude succèdent les prairies noyées sous les genêts, d'un jaune éclatant l'été. C'est l'emblématique piorno, où se mêlent une dizaine d'espèces. Au sud, la longue crête granitique aux abrupts versants érodés domine de 2000 m les oliveraies et les vergers, cerisiers et figuiers. C'est donc plutôt par le nord ou les extrémités de la chaîne que l'on approche cirques, lagunes rafraîchissantes et la crête elle-même. S'il est assez difficile d'envisager un cir-

cuit, les randonnées se font en aller-retour et au moins trois sont vraiment réputées, le Cirque de Gredos avec la Laguna Grande, les Cinq Lagunes (Cinco Lagunas) et l'ascension de la Mira sous les parois de Los Galayos, très appréciées des grimpeurs. Si la transhumance amène chaque été de grands troupeaux de bovins dans les alpages, au-dessus le vrai résident permanent est bien le bouquetin de Pyrénées (Cabra montés, Capra pyrenaica victoriae) qui a trouvé là un vrai refuge. Généralement, mâles d'un côté, femelles et chevreaux de l'autre, ils gambadent en belles troupes sur les hauteurs et se laissent facilement approcher.

La Grande Lagune (Laguna Grande). Iti. PR-AV 37

Durée : 2h30 + 2h. **Déniv. :** 430 m

Du village de Hoyos del Espino la route AV-931 mène à la Plataforma (11 km, 1750 m), départ du sentier PR-AV 37. Le plus souvent pavé, il monte très progressivement dans les pâturages et les genêts. Suivant d'abord le Rio Prao Puerto, il en dévie pour couper le Rio Pozas (pont), passe à la source de los Cavadores (2130 m, à sec en juin 2013) et parvient à un replat bien fleuri (2180 m). Dominant la Garganta de Gredos, il offre subitement de très belles vues sur les sommets, La Galana (2572 m) et l'Almanzor (2591 m). Dans la descente, la lagune se dévoile et après la source des Barrerones révèle ses rives verdoyantes et ses eaux claires où s'abreuvent les bouquetins. Par la bordure est on rejoint le refuge Elola (1950m).

Ci-contre : Laguna Grande et refuge Elola (photo : Mouraret).

Ci-dessous : bouquetins des Pyrénées (photo : Mouraret).





Ci-dessus : les genêts drapent la Sierra (photo : Mouraret).

Ci-contre : les Galayos vus de la Mira (photo : refuge de la Heda).

Les Cinq Lagunes (Cinco Lagunas). Iti. PR-AV35

Durée : 4h30 + 4h. Déniv. : 980 m

Départ au pont sur le Río Tormes (1220 m), sous le village de Navalperal. Très vite, le sentier passe rive gauche de la Garganta de Gredos (Puente de las Ranas), puis coupe la Garganta del Pinar. Rive droite, c'est la très longue remontée de ce Rio. À partir du chozo de la Barranca (abri, 1780 m, 3h), la pente se durcit et un premier verrou franchi, la « flaque » de Majalaescoba (1830 m) est le premier signal aquatique. Une nouvelle montée mène d'abord au débouché du ravin de las Berzas, replat encombré de blocs, puis à l'amorce du cirque des Cinq Lagunes (2100 m). Ici commence la belle enfilade des lagunes, d'abord Bajera et Brincalobitos, jointives, un peu plus haut la Mediana, puis la Galana et enfin la plus grande et la plus spectaculaire, la Cimera, au fond du cirque (2200 m). Une demi-heure pour parcourir tout le cirque.

Los Galayos. Iti. PR-AV 43

Durée : 2h30 + 2h (+ 1h40 aller-retour pour l'ascension de la Mira).

Les Galayos marquent de façon spectaculaire et impressionnante la fin de la sierra à l'est. Les faces granitiques et les nombreux pics aux parois verticales, El Torreón, Torre Amezua, Aguja Negra et Gran Galayo (2156 m), sont des sites d'escalade réputés avec leurs nombreuses voies sur un rocher excellent. Plus modestement, la montée au refuge Victory et la facile ascension de la Mira (2343 m) relèvent de la randonnée. Celle-ci se fait dans le versant sud.

Au départ de Arenas de San Pedro, une route (AVP-713) mène à Guisanda et 4 km plus loin à la plateforme de Nogal del Barranco (1260 m), départ du sentier. La remontée du vallon parmi les pins et les genévriers mène à la source El Amanecer (1560 m, 45 min.). Ensuite, dans une ambiance plus minérale, passage à la source Macario Blasquez. Peu après, sous le Risco del Enebro rive droite, on coupe le ravin de las Berroqueras rive gauche. Le sentier, plus discret se hisse dans la raide pente de la Apertura pour atteindre enfin le refuge Victory (1970 m) sous les parois des Galayos. Pour l'ascension de la Mira (2343 m), continuer la montée dans le couloir au-dessus du refuge et rejoindre la crête

principale. La suivre par la gauche jusqu'au sommet (1h du refuge). Très beau point de vue sur le cirque de Gredos, sommets alentour et la Castille.

Autres randonnées

Itinéraire PR-AV 47 : Sillao de la Peña de Chilla (col et sommet, 8h30 AR, dénivel. 1320 m). Accès au sentier par Candeleda et le sanctuaire de la Virgen de Chilla (680 m), versant sud de la sierra.

Itinéraire PR-AV 44 : Puerto de la Cabrilla (1942 m, 5h30 AR, dénivel. 1118 m). Forte dénivellée sur un très bon sentier, voie de liaison ancestrale entre le nord et le sud de la sierra. Départ de Arenal (890 m), versant sud. ▲



Carte Larousse

Pratique

Accès

L'accès le plus pratique au versant nord de la sierra et à Arenas de San Pedro se fait à partir de la route Avila-Talavera (N 502).

Hébergements

- **Auberge de Jeunesse** de Navarredonda de Gredos (à deux pas du Parador, plus luxueux !), carretera comarcal AV-941, 05635 Navarredonda de Gredos (Avila). Ouverte fin mars à mi-septembre. Tél. et Fax. 00 34 920 348 005. Courriel : albngredos@jcy.es
- **Refuge Elola** (1945 m). Au bord de la Laguna Grande ce refuge de 65 pl. est gardé l'été, service de repas. Tél. refuge 920.207.576 ou 918.476.253 (hors-saison). Site : www.refugioelola.com
Départ pour l'ascension de l'Almazor.
- **Refuge Reguero Llano** (1900 m). Ce refuge de 45 pl. gardé toute l'année avec service de repas est à 20 minutes à pied de la plateforme (iti. PR-AV 37). Tél. 606.780.589 ou 638.303.262. Courriel : director@reguerollano.com. Site : www.reguerollano.com
- **Refuge Victory** (1970 m). Sous les parois des Galayos, ce petit refuge de 14 pl. ouvert l'été est une bonne base pour l'escalade dans les Galayos. Géré par le Groupe Gredos de Montana (Arenas de San Pedro). Tél. 635.312.012. Courriel : refugiovictory@gmail.com. Site : www.grupogredos.com

Cartographie

Carte 1/25000 Sierra de Gredos avec guide des itinéraires (espagnol/anglais) Editorial Alpina. Site : www.editorialalpina.com

Fontainebleau

« forêt d'exception »



Nous le disons page 4, le 7 juin 2013 le massif forestier de Fontainebleau a été la première forêt domaniale à obtenir du Directeur Général de l'ONF le label national Forêt d'Exception, suite à des démarches entamées en 2007, parmi 18 autres candidates (Grande Chartreuse, Verdun, Tronçais, Montagne de Reims...).

Par Annick Mouraret

Les enjeux liés au partage de l'espace forestier et à ses diverses fonctions (économique, sociale, environnementale) conduisent l'ONF à mettre en place une démarche exemplaire de concertation avec tous les partenaires associés afin de préserver et de mettre en valeur les richesses de la forêt et de son territoire.

Un environnement remarquable à préserver

Le massif de Fontainebleau regroupe deux forêts domaniales gérées par l'ONF : celle de Fontainebleau (17000 ha) relevant du domaine royal depuis le 10^e siècle et celle des Trois Pignons (3000 ha) d'origine privée, acquise par l'état en 1983. Par sa superficie c'est la 2^e forêt domaniale de France, principalement sur la commune de Fontainebleau, la plus vaste de la région Ile-de-France. Le château et la forêt représentent 98% du territoire de la commune, très impliquée donc dans les classements et contrats de projets.

La flore et la faune y sont d'une richesse exceptionnelle. On y dénombre plus de 5 685 espèces végétales (dont 1350 plantes à fleurs, 460 mousses, 2700 champignons, 675 lichens, 500 algues) et 6600 espèces animales (dont 60 mammifères,

Platière Coquibus (photo :
Connaissance du Gatinais).

200 oiseaux, 5600 insectes). C'est l'espace sylvestre le plus riche par sa flore parmi toutes les forêts de plaines d'Europe occidentale.

En 1861 se crée une Réserve Artistique sur 1000 ha : c'est le premier espace naturel au monde à bénéficier d'une mesure de conservation de la nature (avant le parc du Yellowstone) et c'est à Fontainebleau qu'en 1948 naît l'Union Internationale pour la Conservation de la Nature (UICN) lors d'une conférence de l'Unesco.

Une forêt très fréquentée

En 1842 Claude-François Denecourt crée les premiers sentiers pédestres balisés (sentiers bleus). Aujourd'hui, on compte : 1500 km de chemins, 400 km de sentiers balisés dont 288 pour les marcheurs, 68 pour les cavaliers et 127 pour les cyclistes et plus de 200 circuits d'escalade.

Avec 17 millions de visiteurs par an, c'est le site naturel le plus visité de France : la politique d'accueil consiste à réduire la fréquentation sur les sites sensibles en canalisant le public vers des espaces moins fragiles écologiquement.

La « gouvernance » de la forêt

Elle est parfois tumultueuse ; en 2013 des associations ont fait circuler une pétition demandant la réintégration des représentants des loisirs sportifs de pleine nature dans les anciens comités de pilotage (Copil). Mais Mme Klein, préfète de Seine-et-Marne, a confirmé qu'elle serait le seul porte-parole de l'ensemble des usagers sportifs, faisant fi de la pétition.

Le 7 juin 2013, après la remise du label « forêt d'exception », l'ONF et ses partenaires ont signé le nouveau contrat de projet « Fontainebleau Forêt d'Exception » pour la période 2013-2017, articulé autour de trois orientations stratégiques : forêt et matériaux (bois et grès), forêt et fonctionnement (écosystèmes et gestion forestière), forêt et écotourisme. ▲

Aujourd'hui, le massif bénéficie de nombreuses protections réglementaires et environnementales : voir l'article « Le parc national de Fontainebleau ? » (Paris-Chamonix n° 215/avril-mai 2012). Leur gouvernance est à parfaire et certains contestent le label « Forêt d'exception » qui s'y ajoute pour gérer les intérêts divergents de tous les pratiquants et amis de la forêt de Fontainebleau ; il donne des objectifs et l'avenir permettra d'apprécier.



Chronique des Livres et du multimédia

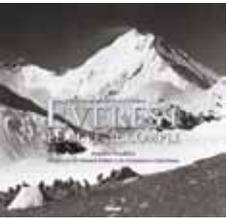
par Serge Mouraret

Ces derniers mois la littérature qui nous concerne a abordé abondamment deux grands sujets de l'aventure humaine : les conquêtes himalayennes, 60^e anniversaire de l'Everest oblige, et l'exploration Antarctique, toujours d'actualité depuis 200 ans. Ils accaparent cette rubrique.

Everest, le rêve accompli

Stephen Venables, Éditions Glénat

À l'heure des images affligeantes d'alpinistes très assistés en procession sur la voie normale de l'Everest, il est réconfortant de revivre la longue et rude conquête de ce sommet avec la réédition de l'ouvrage de référence. Avec plus de 400 photographies puisées dans les riches collections de la Royal Geographical Society, voici la chronique détaillée de tous les « assauts » sur le toit du monde menés à partir de 1921. Qu'il s'agisse des images les plus célèbres ou de clichés inédits des premiers moments, la beauté spectaculaire de l'Himalaya transparaît dans toute l'iconographie de ce livre. Si le succès de E. Hillary et de Tensing Norgay le 29 mai 1953 est l'heureuse conclusion du livre, un petit débordement relate la première sans oxygène (1978) et celle en solitaire (1980) de Reinold Messner. Les textes qui accompagnent ces documents exceptionnels sont l'œuvre d'auteurs dirigés par Stephen Venables, lui-même himalayiste. Format 30 x 31 cm, 252 p. ▲



Everest 1953

Mick Conefrey, Éditions Nevicata

Ce fut donc l'évènement de ce mois de mai 1953. Avec le recul, 60 ans plus tard, voici le premier récit complet sur cet exploit historique, fruit des recherches approfondies de l'auteur qui a eu accès à des archives inédites et passionnantes dont celles des membres de l'expédition. C'est non seulement une histoire humaine de courage et d'aventure, mais aussi un condensé des intérêts et luttes d'un monde effervescent en cette année du couronnement de la reine Elizabeth II. Un récit palpitant, fourmillant d'anecdotes et d'informations, une bonne approche de réponse à la célèbre question « qui de Hillary ou de Tenzing a foulé le premier le sommet ? ». Format 14 x 22,5 cm, 322 p. ▲



L'exploration de l'Antarctique

Jean-René Vanney, Éditions Paulsen

Depuis un demi-millénaire, le Bout du monde fascine explorateurs et découvreurs. Si les grands navigateurs ont d'abord côtoyé Terre de Feu et Cap Horn, l'Antarctique n'est aperçu qu'en 1820 par Bellinghausen. Dès lors, les chasseurs de phoques s'installent et les explorateurs s'approchent par la mer dans des expéditions aux issues parfois pathétiques, Dumont d'Urville (1838), Charcot (1904 et 1909), Shackleton (1915/1916) pour n'en citer que quelques-uns. Sur terre, c'est la course au pôle Sud, Amundsen et Scott (1912). Pour protéger ce continent vierge et neutre, le traité de l'Antarctique (1959) limite l'exploration à la recherche scientifique dans les nombreuses bases qui se créent. Cette grande épopée explique le « poids » de cet ouvrage à la mesure du sujet (4 kg), véritable encyclopédie de l'Antarctique magnifiquement illustrée. Format 30,5 x 27 cm, 618 p. Site : www.editionspaulsen.com ▲



Jules Jacot Guillarmod Pionnier du K2

Charlie Buffet, Éditions Slatkine

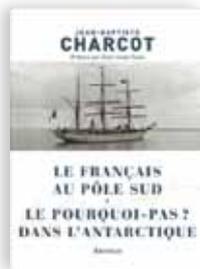
Toujours dans l'histoire des grandes conquêtes himalayennes, le K2 suit de près l'Everest par l'altitude (8611 m) et par sa première (1954) ? Réputé le plus beau des 8000, il est aussi le plus difficile. Les tentatives commencées dès 1902 se sont répétées en 1909, 1938, 1939 et 1953 avant d'aboutir. Dans l'expédition internationale de 1902, parmi les pionniers, le Dr Jules Jacot Guillarmod est aussi photographe, d'où cet exceptionnel reportage photographique. Le journal de l'auteur offre un témoignage inédit sur la vie quotidienne au sein de l'expédition. Format 24 x 30,5 cm, 152 p. ▲



Le « Français » au pôle Sud Le « Pourquoi-pas ? » dans l'Antarctique

Jean-Baptiste Charcot, Éditions Arthaud

Dans la longue exploration de l'Antarctique, après Dumont-d'Urville en 1838, J.B. Charcot initia les premières expéditions polaires françaises au XX^e siècle. Ce grand navigateur et scientifique, spécialiste aussi de l'Arctique, réalisa deux importants hivernages sur la côte ouest de la Péninsule, d'abord 1903-1905 à bord du Français et 1908-1910 à bord du Pourquoi-Pas ? Après les éditions de 1906 et 1910, voici réunis les deux textes originaux dans un passionnant récit d'aventures vécues et un témoignage sur la pensée scientifique française à cette époque. Format 14,5 x 21 cm, 544 p. ▲



L'Antarctique en héritage

Henri de Gerlache, Éditions Nevicata

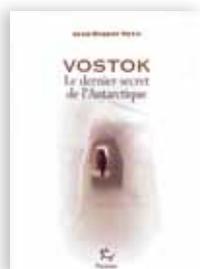
1897, à bord du Belgica, Adrien de Gerlache et son équipage cartographient la Péninsule puis, bloqués par les glaces, dérivent pendant un an. En 1957, son fils Gaston érige la base de recherche Roi Baudouin. Enfin, en 2009, l'arrière petit-fils Henri, en héritier de l'Antarctique, détenteur d'archives exceptionnelles, connu pour ses documentaires, se fait un devoir de raconter cette belle histoire familiale et belge à la fois. À côté des entretiens et de récits très bien illustrés, le livre inclut un DVD, remarquable film sur les Gerlache en Antarctique. Format 22 x 22 cm, 154 p. ▲



Vostok, le dernier secret de l'Antarctique

Jean-Robert Petit, Éditions Paulsen

La plupart des stations scientifiques, une cinquantaine, sont situées sur le pourtour de l'immense continent. Parmi les trois plantées sur la calotte, la plus ancienne (1957) et la plus célèbre, au moins pour sa température record, -89,2 °C, est la station russe Vostok. Sur un site propice aux forages profonds, ils ont exhumé plus de 400 000 ans de climatologie des glaces, mais à 3623 m, ils ont « touché » le plus grand lac sous-glaciaire du continent (15 000 km²). Découvriront-ils une forme de vie inconnue, enfouie depuis plus d'un million d'années ? L'auteur, qui a lui-même participé aux forages, nous fait vivre ces palpitantes découvertes et les espoirs attendus. Format 15 x 21 cm, 246 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 (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 5 octobre

• **LA BOUCLE À PHIL** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon 8h19 pour Fontainebleau-Avon 9h01. Rocher Cassepot + carrefour de Belle Croix + croix d'Augas. Retour à Gare de Lyon 18h13. 30 à 33km. **SP**.

Mercredi 9 octobre

• **DÉBUT D'AUTOMNE** // Claude Lasne // Gare de Lyon RER D 8h41 pour Mennecy 9h37. Parc de Villeroy, Itteville, Rocher Mignot. Retour de Lardy à Gare d'Austerlitz RER C vers 18h. 23 km. **M**.

Samedi 12 octobre

• **N EN FORÊT** // Annie Chevalier // Gare de Lyon 8h19 à vérifier pour Bois-le-Roi 8h51. Retour de Fontainebleau à Gare de Lyon vers 18h. 22km. **M**. Carte 2417OT.

Dimanche 13 octobre

• **FORÊT DE RETZ EN PARURE D'AUTOMNE ET CHÂTEAU DE VILLERS-COTTERÊTS, CHEF-D'ŒUVRE EN PÉRIL** // Alfred Wohlgroth // Gare du Nord Grandes Lignes 9h46 pour Villers-Cotterêts 10h34. Étang de Malva, ermitage St-Hubert, visite guidée du château de Villers-Cotterêts (4 euros/pers., monnaie !). En octobre 2011, j'ai participé, hors Caf, à une visite guidée par le président de la Société Historique Régionale de Villers-Cotterêts (SHRVC), qui nous avait fait découvrir l'état de délabrement d'une grande partie du château et nous avait fait part de ses inquiétudes. Celles-ci sont plus fondées que jamais, car, dans un an, le départ des derniers pensionnaires de la maison de retraite de la Ville de Paris va rendre ce château vide, donc dangereusement exposé à un abandon plus marqué par l'État. La Société Historique diffuse donc depuis peu un petit document de synthèse pour informer, alerter, sensibiliser le public le plus large : www.histoirevillers-cotterets.fr puis cliquer sur Plaidoyer pour le patrimoine. En ce dimanche 13 octobre 2013, le président de la SHRVC nous guidera, nous Cafistes, à travers ce chef-d'œuvre en péril qu'est le château de Villers-Cotterêts, et nous en exposera les problèmes. Venez nombreux !. Retour à Gare du Nord Grandes Lignes 17h42. 10 km + visite château. **F**. Carte IGN 2512 OT.

Dimanche 20 octobre

• **AN LE SENTIER DES ORATOIRES** // Jean-Claude Sylvain // Châtelet-les-Halles RER A 8h43 pour St-Germain-en-Laye 9h12. Cheminement à la découverte des 6 Oratoires, des 4 croix, de la muraille de Chine et du parcours de découverte en forêt de St-Germain-en-Laye. Retour à Châtelet-les-Halles RER A 17h34 ou 17h44. 24km. **M**. Carte 2214ET.

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

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

Codification des sorties à thèmes

A : architecture et histoire

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

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

D : dessin

M : ambiance musicale

N : nature (faune, flore, géologie)

P : poésie

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



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



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

Dimanche 6 octobre Rendez-vous d'Automne 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. Si vous n'êtes pas encore adhérent, la sortie Accueil, ouverte à tous, vous permettra de découvrir le club... et de déterminer votre «niveau» !

• **AB CHÂTEAU DE FRANCONVILLE** // Alfred Wohlgroth // Gare du Nord Transilien 10h34 (à vérifier) pour Presles-Courcelles 11h12. Carrefour Neuf, Lac Bleu (RdV collectif), St-Martin-du-Tertre, promenade-conférence dans le parc du château de Franconville. Retour de Belloy-St-Martin à Gare du Nord Transilien 17h54. 3km **F** le matin, 6km **F+** promenade parc château l'après-midi. Carte 2313OT.

• **B BLEU : COULEUR D'AUTOMNE ?** // Gilles Montigny // Gare du Nord Transilien 9h04 pour Viarmes 9h45. Asnières-sur-Oise, forêt de Carnelle. Retour à Gare du Nord Transilien 17h54. 9+8km. **F**. Carte 2313OT.

• **SEULEMENT L'APRÈS-MIDI** // Pascal Baud // Début Lac Bleu après le RdV d'automne 14h. L'après-midi après le pique-nique, vous pouvez marcher avec les rando-campeurs. Cette sortie rejoint en effet le rendez-vous d'automne le dimanche midi. Retour de Villaines à Paris Gare du Nord 17h54. 10km. **M**. Carte 2313OT.

• **SORTIE ACCUEIL** // Martine Cante // Gare du Nord Transilien 9h04 pour Viarmes 9h44. Randonnée d'essai gratuite, accessible aux non-adhérents : À la recherche de la pierre Turquoise. Ceci est une RANDONNÉE D'ESSAI destinée aux personnes désirant «essayer» le Club lors d'une randonnée de la journée. Elle est gratuite et sans inscription préalable. N'oubliez ni votre eau (1L minimum), ni votre pique-nique et portez des chaussures de marche. RdV gare du Nord, vers 8h45, devant la voie 19 à côté des guichets marqués «Billets Ile-de-France» pour le train de 9h04 destination Viarmes. Retour à Paris avant 18h. Chacun achète son billet (aller à Viarmes, retour de Presles). Retour de Presles à Gare du Nord Transilien 17h24. 10km le matin + 8km l'après-midi. **M**.

Samedi 26 octobre

• **DEUX FORÊTS ENTRE DEUX GARES** // Claude Lasne // Gare Montparnasse Transilien 8h58 pour Villiers-Neauphle-Pontchartrain 9h31. Forêts de Ste-Apolline et de Bois-d'Arcy. Retour de Fontenay-le-Fleury à Gare Montparnasse Transilien 17h37. 20km. **F**. Carte 2214ET.

• **ON RECHERCHE LE COUPABLE !** // Mustapha Bendib // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes 8h11 pour Dourdan 8h56. Route des grès + St-Arnoult-en-Yvelines + Clairefontaine. Retour de Rambouillet à Gare Montparnasse Transilien 17h53. 32 à 35km. **SP**.

Mercredi 6 novembre

• **BEAUX-MONTS EN NOVEMBRE, NOËL EN DÉCEMBRE** // Alfred Wohlgroth // Gare du Nord Grandes Lignes 9h07 pour Compiègne 9h59. Gare de Compiègne, Hôtel de Ville, bus gratuit carref. Napoléon, Beaux-Monts par prieuré St-Corneille. Retour par château. Retour à Gare du Nord Grandes Lignes 17h11. 12km. **F**. Carte 2511OT.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Dimanche 17 novembre

Une journée pour le Dolpo Crystal Mountain School

• **CE SONT QUI, LES TALAS ?** // Alfred Wohlgroth // Avec inscription.

Mercredi 20 novembre

• **IL FAUT SE BOUGER !** // Claude Lasne // Gare de Lyon 8h49 pour Fontainebleau 9h27. Rocher des Demoiselles, Recloses. Avant d'être fréquenté par les grimpeurs bellifontains, le Rocher des Demoiselles était aux temps royaux le lieu d'exercice de courtisanes de petite vertu et plus crûment dénommé. Le souvenir de ces temps glorieux (!) reste dans la terminologie des routes et carrefours, digne d'une Carte du Tendre. Retour de Bourron-Marlotte/Grez à Gare de Lyon vers 17h45. 21km. **F.** Carte 2417OT.

Samedi 23 novembre

• **BIENVENUE !** // Claude Lasne // Gare Montparnasse Transilien 8h50 pour Beynes 9h41. Vallée de la Mauldre. Retour de Epone-Mézières à Gare Montparnasse Transilien 18h07. 21km. **F.** Cartes 2114E et 2214E.

Dimanche 24 novembre

• **RÉCHAUFFONS LE CASSOULET (28^E ÉDITION)** // Gilles Montigny, Pierre Marc Genty, Jean-Maurice Artas // Avec inscription. ▲

Gares de rendez-vous

L'heure indiquée dans le descriptif des sorties est celle du départ du train et non celle du RdV, fixé 30 minutes avant. La vérification de l'heure de départ doit s'effectuer auprès de la SNCF, seule en possession des horaires - éventuellement modifiés.

LYON. Devant la voie A, dans le hall 1.

AUSTERLITZ. RER : hall des guichets au sous-sol.

Grandes lignes : salle des guichets du rez-de-chaussée.

MONTPARNASSE. Banlieue : hall des guichets au rez-de-chaussée.

Grandes lignes : devant le guichet n°9 au 1^{er} étage.

NORD. Derrière le kiosque Accueil au niveau de la voie 15.

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

SAINT-LAZARE. Devant les quais, face aux voies 15 - 16.

TOUS LES RER. Sur le quai de départ en sous-sol.

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 ▲

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.

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.

escalade

Rando-escalade

Responsable de l'activité : Michel Clerget : 06.09.62.90.38

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.

Mercredi

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

02/10 // **BEAUVAIS TÉLÉGRAPHE**

09/10 // **ROCHE AUX SABOTS**

16/10 // **ROCHER CANON**

23/10 // **J.A. MARTIN**

30/10 // **BOIS ROND**

06/11 // **VALLÉE DE LA MÉE (POTALA)**

13/11 // **BEAUVAIS (ROUTE DE CHEVANNES)**

20/11 // **ROCHER FIN**

27/11 // **APREMONT (BLEU OUTREMER)**

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

Falaise

Responsable de l'activité : Anne-Claire Cunin, contact à partir du www.clubalpin-idf.com > KiFaiKoi.

Samedi 12 au lundi 14 octobre // **STAGE D'INITIATION À LA FALAISE** // Anne-Claire Cunin // 5a-5c. 12 places. Gîte. 190 euros (voir fiche technique) // 14-EF01

Voir également le programme alpinisme, page suivante :

- Samedi 5-dimanche 6 octobre : Car pour les Calanques.
- Samedi 19-dimanche 20 octobre : Car pour Orpierre. ▲

Attention ! Renouvellement de votre adhésion !

Vous devez avoir renouvelé votre adhésion avant le 31 octobre.

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

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Randonnées de week-end et plusieurs jours (*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
5-6 octobre	Pascal Baud	M	14-RC01	Le Rendez-vous d'Automne en rando-camping	28 juin
5-6 octobre	Jean-Luc Petitpont	M ▲▲	14-RW09	Week-end à Cassis	11 juin
12-13 octobre	Alain Zürcher	M+	14-RW16	Florence-Fiesole, passeggiata sul colle	25 juil.
12-13 octobre	Bernadette Parmain	M+ ▲	14-RW19	Bugey : sur la piste des renards	25 juil.
19-20 octobre	Alain Bourgeois	M	14-RW10	Week-end à Chablis	12 juil.
19-20 octobre	Xavier Langlois	SO ▲▲	14-RW11	Crêtes et gorges de Provence	2 juil.
19 au 26 octobre	François Degoul	M ▲▲	14-RW02	Calanques et collines de Marseille	4 juil.
19 au 27 octobre	Alain Zürcher	SO ▲	14-RW13	Mare e monti à Majorque	5 juil.
20 au 23 octobre	Martine Cante	M ▲▲	14-RW17	Couleurs d'automne en Vercors	1 ^{er} juil.
20 au 26 octobre	Bernadette Parmain	SO ▲▲	14-RW03	Les vallées invincibles des Alpes Vaudoises (Piémont italien)	11 juil.
20 au 27 octobre	Jean-Claude Duchemin	M ▲	14-RW08	Du Lubéron aux Alpilles	18 juin
26-27 octobre	Claude Ramier	M	14-RW01	Sud Morvan, couleurs d'automne et champignons (?)	5 juil.
26 oct. au 2 nov.	Michel Durand-Gasselin	SO ▲▲	14-RW14	Retour en Corse : la Castagniccia	16 juil.
31 oct. au 4 nov.	Jean-André Cotin, Dominique Renaut	M+ ▲	14-RW12	L'automne en Luberon, de Manosque à Fontaine de Vaucluse	9 juil.
1 ^{er} au 3 novembre	Laurent Métivier, Agnès Métivier	M	14-RW18	Crêtes bretonnes	19 juil.
1 ^{er} au 3 novembre	Alain Bourgeois	M ▲▲	14-RW04	Automne en Dévoluy	2 juil.
1 ^{er} au 3 novembre	Chantal de Fouquet, Luc Bonnard	SO	14-RW15	Abbaye et vignobles en bords de Loire : le Sancerrois	26 juil.
9 au 11 novembre	Alain Bourgeois	M	14-RW05	Week-end creusois	9 juil.
9 au 11 novembre	Pascal Baud	M+ ▲	14-RC02	Le Grand Colombier (randonnée-camping)	1 ^{er} août
9 au 11 novembre	Bernadette Parmain	SO ▲▲	14-RW06	Marche et gastronomie dans les Vosges	1 ^{er} août
30 nov. au 1 ^{er} déc.	Alain Zürcher	SO ▲▲	14-RW07	Calanques - Le Retour	1 ^{er} oct.

(*) 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

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

alpinisme

Responsable de l'activité : Mathieu Rapin
Tél. 06.68.23.03.65, matrapin@gmail.com

Demandez la fiche-programme au secrétariat, notamment pour connaître les conditions d'inscription et de désistement.

Samedi 5-dimanche 6 octobre

Car pour les Calanques et St-Victoire 150 euros

• **TRAVERSÉES MARITIMES AUX CALANQUES** // François Blanc, Mathieu Rapin // 6a max. 4 places. camping ou bivouac. 150 euros (voir fiche technique) // 14-ALP01

• **CALANQUES, TRAVERSÉE RAMONE ET VOIE À EN-VAU** // Bruno Moreil, Florian Simon, Frédéric Beyaert, Patrick Martin // AD. 8 places. Gîte ou bivouac. Voir fiche technique. // 14-ALP02

• **STE-VICTOIRE CROIX DE PROVENCE** // Patrick Preux, Thierry Varneau, Véronique Jolly, Georges Salier // Voie des moussaillons/arête du jardin/arête sud-ouest - arête sud intégrale. AD+. 8 places. Camping. Voir fiche technique. // 14-ALP03

• **PITONS ET COINCEURS À LA STE-VICTOIRE** // Arnaud Gauffier, Bertrand Bachellerie // D. 4 places. Gîte. Voir fiche technique. // 14-ALP04

• **ST-VICTOIRE - CALANQUES EN AUTONOME** // sans organisateur // Autonome. 3 places. // 14-AUT01

Samedi 19-dimanche 20 octobre

Car pour Orpierre 140 euros

• **GRANDES VOIES AU QUIQUILLON, ASCLES ET ADRECH** // Anne-Claire Cunin, Aurélien Pichon, François Blanc, Mathieu Rapin // 5c obl., 6b max. 6 places. camping. Voir fiche technique. // 14-ALP05

• **ORPIERRE PILIER OUEST DE L'ASCLE - LE MAÎTRE DE LA DANSE** // Patrick Preux, Thierry Varneau, Benoît Michel // D. 6 places. Gîte. Voir fiche technique. // 14-ALP06

• **VOIES DE ROCHER À ORPIERRE** // Bertrand Bachellerie, Bruno Moreil, Frédéric Beyaert, Isabelle Allart // AD. 8 places. Gîte ou camping. Voir fiche technique. // 14-ALP07

• **VOIES DE ROCHER AUTOUR D'ORPIERRE** // Georges Salier, Rémi Mongabure, Yoann Georges // D. 3 places. Gîte. Voir fiche technique. // 14-ALP08 ▲

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> ▲

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

raquettes

Programmes (tarifs, conditions d'hébergement, transport, « ni-veaux ») détaillés au Club et sur le site Internet. Inscriptions obligatoires au Club.

Dimanche 16 au mercredi 19 février

RAQUETTES EN VERCORS // Martine Cante // Hébergement : Hôtel à Autrans, Transport : Libre, Niveau physique : **M**. Niveau technique : **△△**. Type : En étoile. Participation aux frais : Voir fiche technique. Nb places : 9. Début de validation des inscriptions : 15/10/2013 // 14-RQ01 ▲

formations

Samedi 12 octobre

• **UNITÉ DE FORMATION COMMUNE AUX ACTIVITÉS (UFCA)** // Alain Changenet // Participation aux frais : 35 euros. Nb places : 34 // 14-FOR01

Lundi 25 novembre

• **DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES POUR ENCADRER EN SKI ALPINISME** // Christophe De Failly, Nicolas Domine // 14-FOR02 -

Jeudi 5 décembre

• **INITIATION À LA NIVOLOGIE** // Christophe De Failly, Véronique Malbos // 14-FOR03

Jeudi 12 décembre

• **CONFÉRENCE CARTOGRAPHIE - ORIENTATION EN MONTAGNE** // Jean-François Deshayes // Participation aux frais : 0 euros. Nb places : 34 // 14-FOR04

Jeudi 9 janvier

• **NIVOLOGIE ET MÉTHODES DE RÉDUCTION DE RISQUE** // Christophe De Failly, Véronique Malbos // 14-FOR05 ▲

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. Nb places : 10 // 14-NEP01

Samedi 2 au vendredi 8 novembre

• **JORDANIE - LES VOIES BÉDOUINES DE WADI RUM ET PETRA, LA CITÉ DES PIERRES** // Jean-François Mougenot // Hébergement : Lodge, bivouac et hôtel. Engagement physique : Moyen. Participation aux frais : 1248 euros hors transport. Nb places : 5 // 14-JOR01 ▲



Gîtes d'étape et refuges

4000 hébergements pour vos randonnées et vos escapades en montagne.

En version imprimable à partir de : www.gites-refuges.com

Vie du club

Compétition d'escalade des mercredis 22 et 29 mai 2013 au Gymnase Mouchotte (14^e)

Cette année, il a été décidé de séparer la compétition des handicapés de la compétition des jeunes.

Ainsi, le 22 mai a eu lieu une compétition pour les seuls handicapés de l'Association Autiste Avenir. Les 12 participants encadrés par leurs moniteurs d'escalade et leurs éducateurs se sont affrontés sur des voies de 3^e et 4^e degré et ont été récompensés par François Denis, président de l'OMS 14 et Annie Melihan Cheinin, directrice du Centre Forja.

Puis le 29 mai, 2 compétitions successives ont permis à une cinquantaine de jeunes appartenant au Caf Ile-de-France et à l'Association Armorique de concourir dans des voies de 4^e et 5^e degré. Le jury était composé de bénévoles du Caf IdF et de Valérie Canton de la Fédération des Joinvillais. La mairie du 14^e arrondissement était représentée par Carine Petit, maire adjointe. Les coupes ont été remises aux vainqueurs par François Henrion, président du Caf IdF, Jacqueline Goujon, présidente d'Armorique et Serge Quellard, représentant le président de l'OMS 14. Cette compétition a permis de voir les progrès effectués par les jeunes qui s'entraînent tous les mercredis à Mouchotte ou Alice Milliat avec Pierre Franc, Gilles Baptiste et Julien Langham. Elle sera suivie d'une sortie à Fontainebleau le dimanche 23 juin 2013. ▲ Christian Bonnet



Autres associations Caf en IdF

● Val-de-Marne

2, rue Tirard 94000 Créteil

- Escalade au « Mur de Vitry » chaque mercredi de 19h à 22h.
- Gymnase du Port-à-l'Anglais rue Charles-Fourier à Vitry-sur-Seine.
- Contacts : Par téléphone : Alain 06.73.48.49.94 ou Patrice 06.71.20.58.93 // Par courriel : clubalpin94@free.fr // Site : www.clubalpin94.org

● Pays de Fontainebleau

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