

PARIS CHAMONIX

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

février mars 2014 // numéro 224 // 5 euros



une journée de ski nordique
en Laponie Finlandaise

randonnée pédestre
**Randonnées lacustres
en Beaufortain**

trekking
Au Népal Autour du Manaslu (8163 m)
ski de montagne
Pyrénées de Cauterets au Somport

www.dubalpin-idf.com

Édito

S'engager dans une protection active du milieu montagnard

Notre montagne est un milieu fragile soumis à des conditions climatiques extrêmes, la raideur des pentes est source d'instabilité et de plus forte érosion et le changement climatique y est plus accusé (augmentation plus importante de la température moyenne, retrait des glaciers et fonte du permafrost). Les conséquences en sont importantes sur la flore et la faune qui voient leur biotope se modifier et se rétrécir et sur le relief lui-même qui change. Rare milieu sauvage encore proche de nous où faire l'expérience de la vie dans la nature, de la solitude au sein de son immensité, capable de « cristalliser les rêves et émerveillement des hommes », elle mérite tous nos égards.

Lors des premières ascensions s'est posée la question : « pourquoi gravir les montagnes ? », il fut alors répondu : « parce qu'elles sont là ! », mais en est-ce vraiment la raison primordiale aujourd'hui ?

C'est plutôt parce qu'elles nous ouvrent d'autres horizons, nous changent de nos espaces quotidiens urbanisés, cadrés, limités et sans grande incertitude que nous aspirons à trouver cet ailleurs pour y vivre autrement. En d'autres termes, la qualité du milieu faisant celle de nos pratiques, il nous échoit de protéger le milieu pour sauvegarder ces qualités.

Les atteintes majeures viennent du phénomène d'artificialisation progressive du sol qui englobe : les infrastructures de transport (nouvelles routes, nouvelles voies d'accès aux alpages et aux forêts accessibles à d'autres



Automne en Queyras



Ceci ou...

... cela ?

Les Menuires Savoie

véhicules motorisés) et les infrastructures de production et de transport d'énergie ; le recours croissant aux énergies renouvelables met à contribution la fonction de « fabrique énergétique » des montagnes, et la production d'hydroélectricité convoite les derniers cours d'eau vierges.

Une autre artificialisation vient des infrastructures nécessaires à la pratique du ski alpin (extension des remontées, liaisons entre stations, installation de production de neige artificielle) et les progrès de l'urbanisation en général, s'y ajoute le développement d'installations artificielles de loisirs transformant certains lieux emblématiques de haute montagne en parcs d'attractions, dénaturant le paysage pour attirer des clients avides de sensations payantes.

L'engagement du Club alpin français puis de la FFCAM dans cette tâche de protection est ancien, et a été réitéré lors de l'AG

de Lille en 1994, il est clairement explicité dans notre « Charte Montagne », brochure disponible au club.

La commission nationale de protection de la montagne (CNPM) siège depuis 1976, la FFCAM est représentée dans les comités de massifs et Parcs nationaux de montagne. Des actions interassociatives permettent d'élargir notre champ d'action et notre efficacité, nous participons à des réseaux internationaux et nationaux : Commission ad hoc du Club Arc Alpin, Cipra (Commission internationale pour la protection des Alpes), ProMontblanc (protection du Mont Blanc), UICN (comité français de l'Union internationale pour la conservation de la nature), des réseaux régionaux sont aussi actifs. Le Caf IdF a lui-même adhéré à Mountain Wilderness (MW) en 2011.

Les actions peuvent aller de l'adoption de manifestes à la participation à des enquêtes publiques, en passant par des mobilisations sur place (par exemple, randonnée à ski du Caf Briançon et de MW contestant le projet d'extension de la station de Montgenèvre), l'organisation de conférences (comme en décembre 2012 à l'Assemblée Nationale sur la question des chartes des parcs nationaux) jusqu'à des recours contentieux.

Pour tout cela, il nous faut informer, former, éduquer nos cadres et nos membres pour qu'ils prennent le relais. Venez nous aider à conforter ce réseau en Ile-de-France, vous êtes les bienvenus, merci de vous faire connaître en écrivant à :

protectiondelamontagne@clubalpin-idf.com ou en téléphonant à l'accueil. ▲ **Hélène Denis, membre du comité directeur du Caf IdF, du bureau fédéral et de la CNPM**

Club Alpin Français Ile-de-France

Association créée en 1874,

reconnue d'utilité publique en 1882 (régie par la loi de 1901)

12 rue Boissonade 75014 // Métro : Port-Royal, Raspail, Vavin

Adresse postale : 5 rue Campagne-Première 75014 Paris

Tél. + répondeur : 01.42.18.20.00 // Télécopie : 01.42.18.19.29

Site Internet : www.clubalpin-idf.com // 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.

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.

photo : Hélène Denis

photo : Vincent Neuvicq

Sommaire du numéro 224

Toute l'équipe du Caf Ile-de-France vous présente
ses **meilleurs vœux** pour l'année
2014

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 Couyssi,
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

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

page 6 // Ski nordique : UNE JOURNÉE DE SKI EN LAPONIE FINLANDAISE

page 9 // Trekking : TREKKING AU NÉPAL AUTOUR DU MANASLU (8163 M)

page 12 // Ski de montagne : PYRÉNÉES DE CAUTERETS AU SOMPORT

page 15 // Randonnée pédestre : RANDONNÉES LACUSTRES EN BEAUFORTAIN

page 18 // Chronique des livres et du multimédia

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

page 23 // Lecture + Hommages

Aurore boréale en Laponie finlandaise
(photo : Florence LP.)

Réalisation : Mama Kette
(mamakette@free.fr)

Impression : Imprimerie du
Bocage, 443 rue G. Clément-
ceau - 85170

Les-Lucs-sur-Boulogne.

Tél. 02.51.46.59.10.

Dépôt légal : février 2014

CPPAP n° 0114 G 84108

La reproduction des articles est auto-
risée à condition d'en mentionner
l'origine et d'en adresser deux exem-
plaires à la rédaction. Pour toute ques-
tion, réaction, témoignage et sug-
gestion, une seule adresse courriel :
mylene@clubalpin-idf.com

En une : sur les hauteurs de la piste
de Kulmakuru (Sääriselkä, Finlande)
(photo : Emmanuel K.)

Bulletin d'abonnement

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

Abonnez vos amis !

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

Nom _____ Prénom _____

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

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

CP _____ Ville _____

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

par Annick Mouraret

« Les montagnes ne vivent que de l'amour des hommes. » Gaston Rébuffat

Forêt de Fontainebleau

Proche de Fontainebleau, la traversée du carrefour de Paris était très dangereuse. Le passage sous la D 607 (voir *Paris-Chamonix* oct-nov. 2012) est maintenant opérationnel et sécurisé, au sommet de la côte après le carrefour de la Libération. Les associations pédestres, cyclistes, équines et l'ONF s'étant mis d'accord, tous les itinéraires balisés (GR, PR, sentiers bleus) y convergent désormais. Sur le terrain, suivre les nouveaux balisages qui ne figurent pas sur la carte IGN 2417 OT et envisager peut-être de nouveaux parcours pour rejoindre Franchard et au-delà ou remonter sur Bois-le-Roi. ▲ C. Mayenobe.

Centre - Val-de-Loire, de gare en gare

C'est un imposant topo FFR de 232 pages, bienvenu pour les franciliens oubliés de leur voiture, qui peuvent ainsi randonner un ou plusieurs jours grâce aux trains. Inutile je pense de décrire

la région Centre, la boucle de la Loire (Tours, Orléans, Sancerre...), le Loiret, le Cher, le Loir-et-Cher, l'Indre, l'Indre-et-Loire. Châteaux et demeures dans chaque vallée : la Loire (GR3), le Cher (GR41), l'Indre (GR46), le GR655 vers Saint-Jacques de Compostelle et beaucoup de PR. Pas de déni-

velés mais des berges et des espaces sauvages, des futaies, des zones humides et beaucoup d'Histoire à revisiter dans une région qui couvre 40 000 km². ▲ Les itinéraires ne sont pas nouveaux, les gares sont leurs points d'appui. Dans le même esprit, la FFR a édité les topos *Gorges de la Loire sauvage* (réf.4304, 2008), *Randonnées en Seine-et-Marne* (réf. P773, 2010) et *Randonnées en Franche-Comté* (réf. RE18, 2011) : cela permet de *Changer d'approche* !

Changer d'approche

L'association Mountain Wilderness poursuit ses incitations à délaissier les véhicules à moteur pour revisiter notre rapport à la montagne, son environnement physique, économique et social. Nos découvertes, nos rencontres, nos bons plans écotourisme peuvent être utiles à d'autres. MW a créé pour cela un concours jusqu'à septembre 2014 : envoyez vos récits, films, photos et autres œuvres, racontez vos sorties montagne en transport en commun dans le seul but de montrer comment vous avez changé d'approche par une mobilité douce en soutenant aussi l'économie montagnarde. ▲ Campagne *Changer d'approche* : pl@mountainwilderness.fr. Tél. 04 76 01 89 08.

Le Caf a 140 ans

Le premier Club alpin naît en 1857 en Angleterre, suivi de l'Autriche en 1862, de la Suisse et l'Italie en 1863 et de l'Allemagne en 1864.

Messieurs de Billy et Joanne mettent au point la création du Caf en 1870, que la guerre diffère jusqu'au 2 avril 1874, avec la

2014
1874



même année 7 sections : d'abord celle de Paris, puis d'Auvergne, etc. Violet le Duc, membre de la Direction, dessine le premier insigne tissé sur ruban de soie à Saint-Étienne. Pour marquer le 140^e anniversaire, un logo spécifique est créé, nul doute qu'aux beaux jours de l'année 2014 on verra fleurir un peu partout en France des manifestations sportives et festives pour fêter cette belle longévité. ▲ La FFCAM (Fédération française des Clubs alpins et de montagne) aujourd'hui : 88 000 adhérents, 5300 bénévoles, 133 refuges et chalets.

1000 orchidées au Museum

L'exposition 2013 dans les Grandes Serres, très réussie, a incité le Museum à récidiver (voir agenda). Sur les 22 000 espèces d'orchidées connues dans le monde, le Museum en détient plus de 600 ; s'y ajoute la collection privée Marcel Lecoufle. Ainsi un millier de spécimens colorés est dispersé pendant un mois dans la végétation luxuriante : une bonne occasion aussi de visiter les Grandes Serres et, juste en face, la Grande Galerie de Botanique. ▲



Orchidée Calleya (photo : Mouraret)

Réouverture de la Grande Galerie de Botanique

Construite en 1935 et monument classé, la galerie de Botanique était plutôt encombrée et ne répondait plus aux besoins des scientifiques. Fermée depuis 2009, elle a été réaménagée afin d'intégrer les 8 millions d'échantillons de plantes du Museum, en prévoyant aussi les 30 années à venir. Son rez-de-chaussée est de nouveau accessible depuis le 27 novembre et aménagé pour retracer au public son Histoire en présentant un résumé de ses richesses, de ses trésors accumulés depuis 450 ans. On en voit peu mais assez pour comprendre ce qui occupe les étages du vaste bâtiment. C'est un travail colossal de restructuration et de numérisation qui se termine : cela méritera une page dans le prochain *Paris-Chamonix*, avec la présentation d'un magnifique livre « L'Herbier du Museum – l'aventure d'une collection » qui recèle des planches de plantes autant artistiques qu'historiques. ▲



Musa haackinenii (photo : Agathe Haevermans)

Le Jardin des Plantes

- 8 millions de visiteurs en 2012, dont 2 061 357 pour les sites payants (12% de groupes scolaires).
- 26 hectares abritant des galeries, serres, laboratoires et lieux d'enseignement.
- 7200 espèces de végétaux, dont 2500 à l'École de Botanique et 1200 dans les Grandes Serres.
- 7000 spécimens d'animaux à la Grande Galerie de l'Évolution. Près de 1800 animaux à la Ménagerie. ▲

l'écho des sentiers et de l'environnement



La Hulotte n° 100

C'est une revue atypique, créée en 1972. Discrète, elle raconte de façon amusante et rigoureusement documentée la vie des animaux, des arbres et des fleurs en France ; elle a fêté ses 40 ans avec deux numéros sur l'Escargot des haies (40 pages, 164 dessins toujours en noir et blanc) et son 100^e numéro termine la saga du Martin Pêcheur et présente la pachyure étrusque, le plus petit mammifère pesant 2 g, c'est une musaraigne vivant dans le midi. *La Hulotte est le journal le plus lu dans les terriers*, écrit d'abord pour les enfants, il est attendu 2 fois par an par 150 000 inconditionnels de tous âges dans 70 pays ; on ne la trouve pas en kiosque mais sur abonnement. L'aboutissement d'un numéro prend entre 900 et 1500 heures de travail : il paraît donc quand il est prêt !

▲ La Hulotte, 8 rue de l'Église, 08240 Boulton-Bois. (25 euros les 6 numéros). Tél. 03.24.30.01.30. Site : www.lahulotte.fr ou www.facebook.com/journal.la.hulotte. ▲

Agenda

- **2014. Année Internationale de la cristallographie** : associant plusieurs disciplines, l'Unesco dit qu'elle serait la base de tous les nouveaux matériaux allant du dentifrice aux éléments d'avion.
- **12/2-3/11/2014. Exposition Nuit**, Grande Galerie de l'Évolution au Muséum. 10-18h, sauf le mardi.
- **13/2-10/3/2014. Mille et une orchidées**, exposition dans les grandes Serres du Muséum 10-17h, sauf le mardi.
- **28-29-30/3/2014. Salon des nouvelles randonnées**, Porte de Versailles.
- **29-30/3/2014. 7^e Ecotrail de Paris Ile-de-France** : 80, 50, 30 km, 18 km. Twin-Santé 92, des randos et marches nordiques dans les départements. Site : www.trailparis.com
- **Jusqu'au 11/5/2014. Les grands minéraux du Muséum**, 42 grandes photos exposées sur les grilles du jardin de l'École de Botanique du Jardin des Plantes.

Topos

Nouveautés

Raquettes - Haute-Savoie

Jean-Marc Lamory, Glénat, 11/2013. 2 tomes

Les plus belles balades et randonnées sont proposées par l'un des acteurs majeurs de l'activité raquettes en France, grand connaisseur de la montagne : J.M. Lamory a écrit aussi plusieurs guides de randonnées, toujours à l'usage des pratiquants de tous niveaux. Il y en a 4 en raquettes, tenant compte des dénivelées/distance/durée. De belles journées en perspective pour les « raquettistes » assidus ou occasionnels, dans deux tomes :

Tome 1 : Gavot, val d'Abondance, vallée Verte, Brevon, vallée d'Aulps, vallée du Giffre : 84 itinéraires.

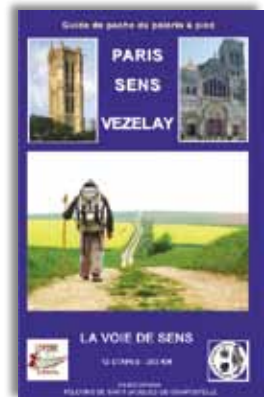
Tome 2 : Bornes, Aravis, Pays du Mont-Blanc : 80 itinéraires. ▲



Paris - Sens - Vézelay

Association Pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle, Lepère éditions, 3/2013

La Voie de Sens, 12 étapes, 253 km, une description inédite de N-D. de Paris à Vézelay par Fontainebleau, Sens, Joigny, Auxerre. Au départ de Paris pour Compostelle, il existe le topo par la voie de Tours (GR 655 - FFR 6551 - 3/2013) qui descend par Orléans ou Chartres ; la Voie de Sens passe plus au sud-est, empruntant des balisages FFR (rouge-blanc) et Jacquaires (bleu-jaune). Description succincte du cheminement, schémas-plans bien utiles, notamment pour traverser les villes, points d'intérêts, histoire locale, photos. Un itinéraire nouveau au départ de l'Ile-de-France pour randonneurs et pèlerins. Format poche 12 x 19, 190 p. ▲



Randonnées en Centre - Val-de-Loire

FFR réf. 300, 1^{ère} éd. 10/2013

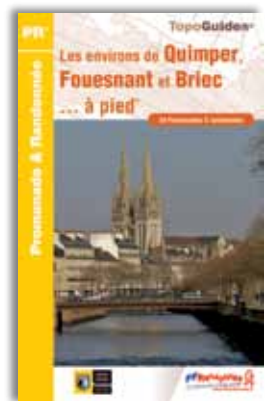
De gare en gare, 18 randonnées de 1 à 6 jours, totalisant 939 km. Des perspectives d'évasions un week-end. ou une semaine aux portes de l'Ile-de-France, sans souci de transport. Voir p. 4. ▲



Les environs de Quimper, Fouesnant et Briec... à pied

FFR réf. P299, 1^{ère} éd. 10/2013

24 PR en Cornouaille, en bord de mer et le long de l'Odette : c'est en Finistère Sud. ▲



Les plus beaux treks de la Méditerranée

(beau livre) : voir rubrique LIVRES p.18 ▲

Rééditions

Parmi les nombreuses rééditions de PR, à signaler deux topos comprenant des GRP et GR :

La Montagne Bourbonnaise... à pied

FFR réf. P031, 4^e éd. 4/2013

32 P.R. avec circuits équestres et VTT, dans l'Allier.

GR3, de Diou à Chabreloche, 100 km

GR3A, du Montoncel au sud d'Arfeuilles, 50 km.

GR463, de Vichy à La Loge-des-Gardes, 48 km ▲

Tour du massif Mézenc - Gerbier-de-Jonc

FFR réf.4302, 2^e éd. 8/2013

GRP Tour du Massif Mézenc - Gerbier-de-Jonc : boucle principale 111,5 km, diagonale 20,5 km, boucle Ouest 76,5 km, boucle Est 73,5 km. ▲

Une journée de ski en Laponie Finlandaise



Je vais vous narrer la dure journée d'une bande de skieurs de fond partis sur les pistes de Kiilopää en Laponie Finlandaise en mars dernier. Au nord du cercle polaire, on ne pouvait qu'y attendre une température... polaire et des paysages typiquement nordiques, doucement vallonnés et parfois forestiers.

Par Bernadette Parmain

Photos de Florence, Emmanuel, Bernadette, Elie, Alain, Jean-Alain

De nombreuses pistes et traces s'offrent au skieur de fond dans cette région et il ne faut pas croire que le relief est aussi plat que cela ! Quant au vent il est à prendre en compte car il peut sensiblement modifier la difficulté des parcours. 7h45 : dans notre chalet en rondins, la douce musique du téléphone de Miss Diabliesse 2013 nous réveille. 7h55 : La première levée se jette sur la fenêtre pour observer la température du jour - 26° ! Il va falloir cacher les oreilles, le nez et le reste. Les lagopèdes, eux, grosses boules de neige dans les arbres, ne semblent pas craindre le froid avec leur doudoune en duvet blanc et finissent tranquillement leur nuit.

8h15 : Nous prenons un solide petit déjeuner : harengs, porridge, fruits, pains, bacon... il faut bien cela pour affronter le froid qui nous attend et les efforts.

8h45 : Nous allons préparer nos skis, et poser le fart

du jour conseillé par Johanna et nous voici tous prêts à en découdre au départ des pistes. La température a eu le temps d'augmenter, il fait - 20 !

9h30 : Et c'est parti pour des montées, des descentes, sous un soleil perpétuellement oblique qui donne des allures de lever et de coucher de soleil toute la journée. 12h30 : Le midi on trouve généralement un chalet, pour déjeuner, notre sobre pique-nique au chaud. Parfois c'est un peu sommaire en extérieur avec seulement un feu dans un «lavu». D'autres fois, grand luxe on trouve un chalet bien fermé et on améliore l'ordinaire. Il faut dire que nous sommes tombés en extase devant les pique-saucisses télescopiques qui ont fait un tabac dans le groupe. Une vraie razzia au magasin kukkeli de Saariselka.

Bien sûr la rencontre **des rennes du père Noël**

13h30 : L'après midi c'est reparti : Tunturis (petits sommet pelés), charmants vallons, une rare auberge sur les pistes pour le thé, et soudain le rythme s'accélère.



À gauche :
7h45, dans
notre chalet en
rondins...

Ci-contre :
un lagopède.



Des montées,
des descentes
sous un soleil
perpétuelle-
ment oblique
qui donne des
allures de lever
et de coucher
de soleil toute
la journée...



À gauche :
12h30, les
pique-saucisses
télescopiques
ont fait un
tabac.



À gauche :
les rennes du
père Noël...

Ci-contre :
20h, soirée
crêpes...



22h, aurore boréale.

Bien sûr la rencontre des rennes du père Noël peut nous retarder parfois. Ils sont au repos après leur dur labeur de décembre et broutent tranquillement sur les pistes.

17h : Mais on ne traîne pas : Car l'heure du sauna-bière a sonnée ! Chaque chalet est équipé d'un sauna que nous programmons de sorte que la température idéale soit atteinte au retour du ski vers 16h45-17h et avec une bière fraîche ce n'est pas désagréable du tout !

18h15 : tout propres et luisants on peut se rendre à l'apéro dans le chalet des voisins (parfois chez nous), c'est un grand moment où commence à se construire la journée du lendemain.

Pratique

Pour pratiquer le ski de fond en Laponie plusieurs sites s'offrent à vous :

- Nous étions cette année près de Saariselkä à Kiilopää au centre montagnard Suomen latu : www.suomenlatu.fi/kiilopaa/fr/
- Site officiel de Saariselkä : www.saariselka.fi/sisalto

Avion : Vol Paris-Helsinki-Ivalo avec Finnair.

Pour trouver le détail des itinéraires, rien ne vaut le plan des pistes de ski de fond que vous pouvez vous fournir sur place. Il y a 200 km de pistes entretenues et 34 km de pistes éclairées la nuit.

- Lire aussi : Paris Chamonix n°200 : « Du côté de Saariselkä » par Serge Mouraret et Paris Chamonix n°182.

19h : dîner dans l'auberge qui sert de cœur à ce mini village vacances et s'il fait beau mise en place des tours de garde de surveillance d'aurore boréale : car la grande question arrive : à quelle heure l'aurore boréale va-t-elle se produire ? Les savants calculs de probabilité nous donnent 2 chances sur 3 d'en avoir une et les branchés étudient soigneusement la question sur leurs sites webs préférés.

On réussira ainsi à voir **3 aurores boréales**

20h : Ici c'est déjà la soirée, les locaux dînent à 18h et évidemment le soir commence tôt ! Alors animation en tout genre, soirée crêpes ou histoire de lapon ou film en finnois occupent ce début de soirée.

Nous mettons en place des tours de garde entre chalets, une heure chaque chalet et comme nous y sommes par quatre cela fait un quart d'heure chacun ! On réussira ainsi à voir 3 aurores boréales très convenablement en cette période de taches solaires, et compte tenu du ciel dégagé, la période est très propice ! Et puis voilà, par - 25°, comment faire ressortir 16 vaillants cafistes dans le froid vers 22h ! 23h15 : Tout le monde roupille, prêt à recommencer demain ! ▲

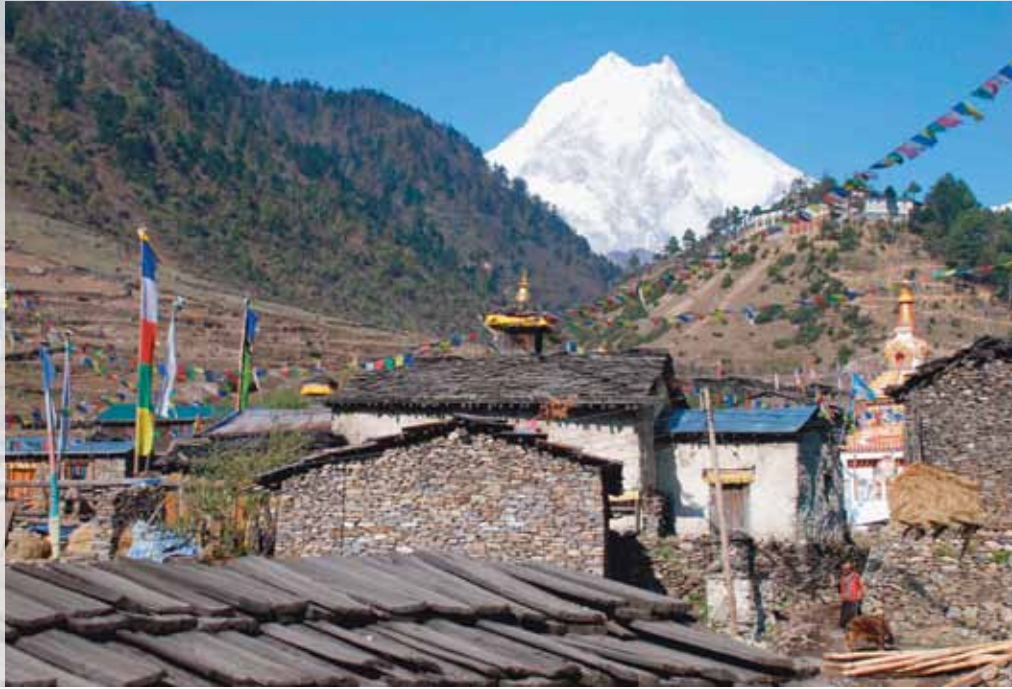
Trekking au Népal

Autour du Manaslu

(8163 m)

Petit à petit, le Tour du Manaslu vole assurément la vedette à son voisin, le célèbre Tour des Annapurnas qui perd de l'intérêt jour après jour. En effet, dans la vallée de la Marsyangdi, voie d'accès obligatoire, la construction de la piste vers Manang s'achève. Sur le versant Mustang elle ramène déjà de Muktinah à Jomson. Progrès pour les népalais, contrariété pour des randonneurs égoïstes, le « Tour » se réduira bientôt à la traversée du col Thorong Pass, soit 3 jours de vraie randonnée, un peu court ! Profitons encore du calme du Manaslu.

Par Serge Mouraret



Printemps besogneux. En ce printemps népalais, dans les basses vallées, les paysans s'affairent au repiquage du riz ; sur les hauteurs, les rhododendrons sont en fleurs, c'est le temps des labours. Suivant l'altitude, dans des pentes abruptes, sur des terrasses parfois minuscules, déjà ondulent du blé en herbe et du jeune maïs. En bas les buffles, en haut les dzous (hybride du yack) tractent l'archaïque araire. Les randonneurs en vacances ne peuvent que compatir et encourager femmes, enfants et vieillards qui s'échinent au travail. Mais où sont les hommes ? Pour améliorer l'existence de leur famille beaucoup ont choisi l'exil vers quelque prétendu « eldorado », l'Indonésie ou les Émirats. A chaque saison, à l'unisson, toutes les hautes vallées du Népal s'activent ainsi pour la survie. Pour le trekkeur venu auprès de ces populations et de ces paysages, chaque massif est singulier et fascinant, une bonne raison d'aller ici et là.

Une région encore bien authentique

Plus particulièrement, vers le Népal central, dans la région du Manaslu (un des quatorze 8000) accessible depuis une vingtaine d'années seulement, la randonnée se fait encore dans l'authenticité et même dans l'inédit, à la rencontre de populations gurungs et tibétaines, tumbas et autres. Partout, avec l'extrême simplicité de leur condition, elles auront la générosité

du sourire ou celle d'un thé gentiment proposé. Pour l'étranger, c'est chaque fois une formidable leçon d'humilité.

Ouverte aux « touristes » en 1991 (Les alpinistes japonais avaient bénéficié de dérogations pour les tentatives puis l'ascension du Manaslu en 1956), la région est encore intacte même si des lodges ont fleuri sur l'itinéraire et si pour le confort et le réconfort il y a l'électricité et des radiotéléphones, installations précaires et pourtant salutaires. L'insolite tiendra à l'incursion dans la Tsum, une vallée radiale qui mène à la frontière tibétaine. Accessible depuis 2008 seulement, elle reçoit peu de visiteurs. La semaine nécessaire à l'aller-retour est vraiment un voyage hors du temps.

Sur les contreforts de l'Himalaya

À l'instar d'autres « tours », le principe est immuable, une vallée à remonter, un col autour de 5000 m à franchir et une autre vallée à descendre, tout cela pour « encercler » un 8000, le chercher tous les matins et le découvrir enfin.

Lho (3780 m) et le Manaslu
(photo : Mouraret)

Jeune maman à Samdo
(photo : N. Roulet)





Chhule dans la Tsum Valley
(photo : Mouraret)

Sur le Tour du Manaslu la seule alternative est la façon de rejoindre au début la rivière Budhi Gandaki Nadi qu'il faut ensuite suivre pendant plusieurs jours. Remonter toute la vallée à partir d'Arughat est la façon simple mais un peu monotone, d'autant plus qu'une piste gagne ici aussi du terrain. Pour une mise en jambes plus sérieuse, la traversée depuis la Daraudi Khola, une vallée parallèle, offre un joli parcours en dents de scie (et quelles dents !) avec passage à Barpak et Laprak, deux villages gurungs aux belles maisons. Grâce aux vacances, la cour d'école

est toute désignée pour le campement avec des enfants curieux autour. La dernière et interminable descente de 900 m par des escaliers laisse des souvenirs côté cuisses et genoux. Les eaux de la Budhi arrivent à point pour soulager les corps.

Les jours qui suivent sont une promenade de village en village, le long du torrent, d'une rive à l'autre grâce à d'impressionnants ponts suspendus tout neufs, dont le plus long du Népal, 93 m !

La Tsum Valley

Quand la vallée se resserre, dans la gorge tapissée des premiers pins de l'Himalaya, s'amorce la Syar Khola et la Tsum Valley. Parcourir cette large vallée, c'est traverser des villages aux pierres grises, suivre de nombreux murs de prières, tout aussi gris,

longer des champs déjà verdoyants ou en labours, retrouver les traces de Milarepa le grand maître spirituel du Tibet qui voici 1000 ans avait déjà apprécié ces lieux pour la méditation (l'atmosphère est toujours propice). Il a même laissé une forte empreinte de pied visible sur la roche de la grotte du pigeon (Piren Phu). Partout, nous côtoyons les Tsumbas, très occupés avec les travaux des champs et leurs troupeaux, chèvres et yacks. Ils sont 4000, plutôt tournés vers le Kyirong, région du Tibet tout proche, pour les échanges commerciaux.

Sous les crêtes étincelantes des Ganesh Himal (6 sommets autour de 7000 m) se propagent les chants des nonnettes de Rachen Gompa et des moinillons de Mu Gompa, deux grands monastères colorés, le dernier aux portes du Tibet à 3800 m. Dans cette diversion en aller-retour, l'aller suit principalement la rive gauche de la Syar khola, le retour la rive droite.

Schéma classique du circuit

Les jonctions avec l'itinéraire se font à partir de la route Kathmandu – Pokhara.

- J1 : Kathmandu – Baluwa
 - J2 : Baluwa – Barpak
 - J3 : Barpak – Laprak
 - J4 : Laprak – Khorla besi (vallée de la Budhi Gandaki)
 - J5 : Khorla – Jagat (1370 m)
 - J6 : Jagat – Lokpa (2240 m) ou Ekle Bhatti
 - J7 : Lokpa – Ripchet (2470 m, entrée dans la Tsum Valley)
 - J8 : Ripchet – Chekampar (3000 m)
 - J9 : Chekampar – Rachen Gompa (3250 m)
 - J10 : Rachen – Mu Gompa (3700 m). Avancée extrême dans la Tsum Valley
 - J11 : Mu Gompa – Chekampar
 - J12 : Chekampar – Chumchet (3360 m)
 - J13 : Chumchet – Urgin khola
 - J14 : Urgin – Durjung (2570 m), retour dans la Budhi Gandaki, terrain très accidenté.
 - J15 : Durjung – Ghap (2380 m)
 - J16 : Ghap – Lho (3330 m)
 - J17 : Lho – Samagaon (3390 m)
 - J18 : Samagaon – Samdo (3700 m)
 - J19 : Samdo – Larke Phedi/Dharmashala (4400 m)
 - J20 : Dharmashala – col Larkya (5100 m) – Bimtang (3600 m). M=700 m, D=1500 m
 - J21 : Bimtang – Tilche (2300 m)
 - J22 : Tilche – Dharampani – Chamche (1400 m)
 - J23 : Chamche – Bhulbhule
 - J24 : Retour à Kathmandu
- Sans la Tsum Valley :
- J7 : Lokpa ou Ekle Bhatti – Ghap
 - J8 à J16 : idem J16 à J24





Un col à 5000, banalité des treks népalais

Une dernière étape « aventure » ramène à la Budhi Gandaki et à la Nupri, région bouddhiste, parsemée de jolis villages dont on retient surtout Samagaon (3390 m). Abondamment pavoisé, Samagaon a pour toile de fond le majestueux Manaslu aux deux sommets que l'on contemple (enfin !), sans se lasser, avec les jeux de lumière, du lever du soleil au coucher.

Le lendemain, le dernier brin de vallée se rétrécit et nous cache à jamais le Manaslu. Samdo, dernière présence humaine, est un autre bout du monde à 3700 m, à deux pas du Tibet. Il ne faut pas oublier de bifurquer vers le Larkya La pour bien rester au Népal. Sur le Tour, l'étape à Dharmashala est bien la seule vraiment sauvage dans un paysage de moraines et de glaciers. Quelques gentianes printanières courageuses apportent une petite note poétique et colorée. À 4400 m, les derniers pâturages se prêtent au campement avant l'ultime gros effort. Seuls les marmottes, les pikas (lièvres siffleurs) et les bharals (chèvres de montagne) sont bien à l'aise et gambadent ; personne ne prétend les imiter, ici le souffle est court, la migraine s'installe. Après un départ très matinal et des heures de lente progression, dans le ciel limpide, le fameux Larkya La (5100 m), col tant attendu et tant redouté est enfin sous le pied, à peine enneigé et très discret. Si ce n'était les inévitables drapeaux de prières pour le marquer il passerait inaperçu.

Singulièrement, la descente sur l'autre versant est raide dans un paysage encore plus désolé et minéral sur fond lointain d'Annapurna. En un immense fleuve de pierre, glaciers et moraines convergent vers la Dudh Khola. Sous l'une d'elle, malgré la belle pelouse appréciée pour la dernière halte en montagne, les bâtisses de Bimtang (3720 m) sont un peu sinistres sous la pluie.

Retour sur terre

Les forêts de rhododendrons du lendemain redonnent un peu de couleurs à la vallée qui mène à Dharapani, jonction avec la Marsyangdi et le Tour des Annapurna.

Sans surprise, la fin de trek côtoie souvent la nouvelle piste, mais, rive gauche, le vrai sentier retrouvé mène à Bhulbhule, terminus actuel de la route goudronnée et... de la randonnée.

Avec quelque appréhension, après trois semaines sur les hauteurs paisibles et lumineuses de l'Himalaya, il faut rejoindre la turbulente Kathmandu, son atmosphère laiteuse et polluée. Heureusement, l'incontournable visite aux temples de Badgaon et de Changa Narayan sur sa colline apporte un dernier bol d'air avant Paris. ▲

Pratique

Réglementation – permis

Outre le TIMS nécessaire pour tous les treks (10 US dollars) :

La région du Manaslu fait partie des régions d'accès restreint. Il n'est autorisé que pour les groupes d'au moins deux touristes utilisant les services d'une agence agréée. Coût du permis spécial : de septembre à novembre, 70 US dollars par personne pour la première semaine, puis 10 US dollars par jour / personne ; de décembre à août, 50 US dollars par personne pour la première semaine, puis 7 US dollars par jour/personne. Il faut acquitter aussi la taxe pour la Manaslu Conservation Area (début du trek) et celle pour l'Annapurna Conservation Area (fin du trek), 2000 roupies chacune (14,50 euros environ).

La bonne époque

Le Tour strict du Manaslu nécessite 16 jours et l'aller-retour dans la Tsum valley, 8 jours de plus. Prévoir 2 ou 3 jours pour la sécurité et les visites dans la vallée de Kathmandu. Privilégier le printemps et l'automne, éviter les mois de mousson, l'été.

Cartographie - bibliographie (disponible en France)

Guide *Trekking in the Nepal Himalaya* (30 grands treks), Bradley Mayhew, Joe Bindloss, Lonely Planet.

Carte Manaslu et Ganesh Himals (Tsum valley incluse), 1/125.000, Cordée

Carte Lower Manaslu, 1/125.000, Cordée

Pour s'informer sur le Népal

Le site de l'ambassade de France à Kathmandu : www.ambafrance-np.org

Organisation

Les agences sérieuses et compétentes pour le Tour du Manaslu ne manquent pas. Par contre, pour le choix, s'assurer de sa bonne connaissance de la Tsum Valley, plus inédite. Agence francophone et bien expérimentée pour ces parcours : Hidden Shangri La Travel (courriel : hiddenshangrila@mail.com.np).

Penser à l'altitude

Pour le seul col à haute altitude à franchir (5100 m) la montée est assez brutale depuis Samdo et l'acclimatation s'en trouve un peu contrariée. Pour ne pas trop s'exposer au mal des montagnes, respecter autant que possible l'ascension progressive et avant de partir ne pas hésiter à subir les tests spécifiques de sensibilité à l'hypoxie, ils donnent des informations intéressantes et parfois « disqualifiantes ». En région parisienne : Hôpital Avicenne, 125 route de Stalingrad, 93009 Bobigny. Tél. 01.48.95.58.32.

À gauche : Face au Ganesh Himal (photo : N. Roulet)
Ci-dessus : Laprak et ses terrasses (photo : Mouraret)



Pyrénées de Cauterets au Somport avec traversée du Balaïtous

Texte et photos : François Renard

La saison 2013 aura décidément été l'année des détournements, une seule sortie ayant pu être réalisée selon le programme prévu. Habituellement, mes sorties prévues dans les Pyrénées se déroulent dans les Alpes, mais pour la première fois, c'est l'inverse qui se produit, les Pyrénées restant à l'écart des mauvaises conditions installées sur les Alpes, à cause d'une dépression insistante sur le golfe de Gênes.

C'est avec plaisir que je retrouve les Pyrénées, n'y étant plus revenu depuis de nombreuses années, d'autant que les conditions y sont excellentes, avec un enneigement exceptionnel qui a d'ailleurs causé de nombreux dégâts dans le massif. La traversée décrite ici s'inscrit dans la suite logique d'une traversée « du Mont Perdu au Balaïtous », décrite dans *Paris-Chamonix* n°154.

Photo ci-dessus :
Ji, passage de la crête
de Cambalès.

J1 : De Pont d'Espagne au refuge Respomuso, par le Pic de Cambalès

L'arrivée matinale du train de nuit Paris-Lourdes permet de démarrer de bonne heure, et c'est vers 7h30 que le taxi nous dépose au Pont d'Espagne, où nous chaussons rapidement les skis. Nous remontons longuement la vallée du Marcadau, passons devant le refuge Wallon-Marcadau, puis nous suivons au nord-ouest le Gave de Cambalès, rejoignons le col d'Aragon, et gravissons le Pic de Cambalès par sa face sud. D'épais nuages nous empêchent malheureusement de profiter du panorama, de sorte que nous ne nous attardons pas, et descendons rapidement versant espagnol, où nous retrouvons un temps bien dégagé et ensoleillé. Une longue traversée vers l'ouest nous

mène bientôt au refuge Respomuso, ouvert, gardé et fréquenté en ce samedi du mois d'avril.

L'expérience de la demi-pension en refuge espagnol n'y est guère convaincante, le repas du soir et le petit déjeuner étant très peu copieux, au point qu'il nous faut utiliser nos vivres de courses pour tenter de nous rassasier.

J2 : Brèche Latour, Balaïtous, Col Pabat, refuge Larribet

Au matin, nous quittons sans regret ce refuge et montons plein nord par un étroit vallon encaissé, en dépassant une cordée d'espagnols en crampons. Par des pentes et traversées assez raides, en neige dure, nous rejoignons bientôt le pied du couloir menant



J2, le sommet du Balaitous, depuis la Brèche Latour.



J3, montée au refuge de Pombie.

à la Brèche Latour, que nous remontons rapidement en crampons. Puis nous poursuivons ainsi jusqu'au sommet du Balaitous, à 3144 m, où nous profitons d'une magnifique vue bien dégagée sur les Pyrénées. La descente s'effectue en versant nord-est par la « Cheminée de Las Néous », qui consiste en une pente de neige très raide au départ, puis un couloir encaissé garni de glace, où nous préférons poser un rappel pour atteindre le bas de la face. Cette descente est assez délicate et nécessite de bonnes conditions. Du pied de la face, nous savourons une magnifique descente sur le glacier de Las Néous, avant de bifurquer au nord pour gagner la brèche 2598, à l'est du

col du Pabat, dont le versant nord est constitué d'un raide couloir à descendre à nouveau en crampons. Il ne nous reste plus qu'à nous laisser glisser jusqu'au refuge de Larribet, non gardé mais très confortable, où nous passons l'après-midi à couper du bois pour garnir le poêle, et à jouer au yams...

J3 : Port du Lavedan, Col du Palas, Col d'Arrious, refuge de Pombie

Le lendemain, nous franchissons, juste au dessus du refuge, la Brèche de la Garenère, remontons le vallon de Batcrabère, puis gagnons le Port du Lavedan, à la

frontière franco-espagnole. Une brève traversée versant espagnol, en face sud du Palas, nous permet de rejoindre le Col du Palas, où nous repassons versant français. En passant près du refuge d'Arrémoulit, nous faisons comme à l'accoutumée une visite de courtoisie, pour le cas où nos skis nous mèneraient à nouveau dans le secteur. Puis nous continuons à descendre, jusqu'à proximité du lac d'Artouste, avant de chausser les skis à nouveau, pour rejoindre le Col d'Arrious. Nous avons alors l'agréable surprise de retrouver Michel, chef de course au Caf Ile-de-France il y a encore peu d'années, et désormais bien installé à Oloron-Ste-Marie. Notre rendez-vous dans les Pyrénées a été bien synchronisé, et nous poursuivons ensemble notre traversée vers l'ouest, pour gagner le soir même le refuge de Pombie.

La descente dans le vallon d'Arrious est de toute beauté, en excellente neige de printemps, et seule la fin en rive gauche du torrent exige un peu de dextérité pour éviter de finir dans l'eau...

Il ne nous reste plus qu'une centaine de mètres à descendre à pied pour rejoindre la route du col du Pourtalet, et nous profitons des prairies qui se dégagent à peine de leur couverture de neige, pour pique-niquer avant la montée au refuge de Pombie.

Le refuge n'est pas gardé et le local d'hiver exige un bon nettoyage, mais il dispose d'une gazinière et de nombreuses couvertures. Nous allons faire le plein d'eau dans le petit lac en contrebas, et passons la soirée seuls à discuter. Ce n'est qu'à la nuit tombée, alors que nous sommes déjà endormis dans le dortoir, que quelques grimpeurs espagnols, selon leur habitude, arrivent au refuge.

J4, au col de Peyreget, face sud du Pic du Midi d'Ossau.

J4 : Col de Peyreget, Col des Moines, Pic de Belonseiche, Col du Somport

C'est en admirant le lever de soleil sur la face sud-est du Pic du Midi d'Ossau que nous entamons notre progression vers le col de Peyreget. Nous laissons nos sacs au col pour gravir en aller-retour le Pic Peyreget, d'où l'on a une vue magnifique sur le Pic du Midi d'Ossau au nord, et sur la suite de l'itinéraire, jusqu'au col des Moines au sud.

Revenus au col, nous descendons versant ouest, puis montons vers le col de l'Iou, et effectuons une superbe descente au pied du Pène de Peyreget, jusqu'au Gave de Bious, non sans déranger quelques isards un peu surpris de rencontrer des skieurs.

Nous franchissons le gave par la passerelle à hauteur des cabanes de Lous Québottes, et remontons longuement le vallon de Rébec, sous une chaleur écrasante, pour rejoindre le col des Moines.

Plutôt que de rejoindre directement le col du Somport, nous préférons suivre toute l'arête au nord-ouest de la vallée del Astun, en gravissant le Pic de Belonseiche et le Pic de Bénou, pour finir par une descente directe en face sud du Pic d'Arnousses, jusqu'au col du Somport. Un taxi nous ramène ensuite à Oloron-Ste-Marie, où nous passons la soirée dans la confortable demeure de Michel, sur la Place de la Cathédrale. Il ne nous restera plus qu'à rejoindre la gare de Pau en taxi pour rentrer à Paris par le train de nuit. ▲

Cartes : TOP25 n°1647OT et 1547OT.

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



Randonnées lacustres en Beaufortain

Tout montagnard, qu'il soit skieur de randonnée, grimpeur ou randonneur, ayant fréquenté le Beaufortain, connaît le lac de Presset et le refuge homonyme, de reconstruction toute récente, tous deux dominés par la silhouette élancée de la Pierra Menta (prononcez Pierra Minte) au-delà du tout proche col du Bresson. Dans ces montagnes beaufortaines se nichent bien d'autres lacs naturels, qui sont autant de buts pour des randonneurs séjournant dans le massif.

Texte et photos : Claude Lasne

Le Lac Noir (2193 m)

Son nom n'a certes rien d'original, à l'instar des multiples lacs « Blanc » et autres lacs « Vert », et son altitude est modeste, mais il a le mérite de vous attirer dans un des lieux les plus secrets du Beaufortain, aux confins du Val Montjoie.

Regardez la carte IGN 3531 OT (Megève), vous le découvrirez, discrètement logé entre les deux grandes étendues d'eau, qui elles, n'ont rien de naturel, stockées derrière les barrages de la Girotte et de la Gittaz.

Partez du hameau des Granges (1155 m), dans la vallée de Hauteluce, et empruntez le chemin qui passe à proximité d'un captage et auquel fait très rapidement suite le sentier muletier qui se hisse en quelques raides lacets dans la forêt, pour en émerger à l'alpage de la Commanderie (1700 m). Traversez la piste que vous utiliserez au retour. Poursuivant vers le sud-est dans de beaux alpages vous découvrez en contrebas l'étendue verte et laiteuse de la retenue de la Girotte, aspect dû à son alimentation par le captage du torrent sous-glaciaire de Tré-la-Tête, sur l'autre versant du Val Montjoie. Dans *Les Montagnards de la Nuit*, Roger Frison Roche évoque la construction du barrage, dont le chantier poursuivi pendant la guerre, servit de couverture à de nombreux maquisards du Beaufortain. Désormais orientés sud, quittez, au Plan de la Mouille (vers 1930 m), le sentier du Col du Sallestet et, par une courte descente à gauche (caillebotis), traversez le ruisseau homonyme. Gravissez l'autre versant par le sentier, parfois dégradé par les avalanches printanières, qui passe près de trois pins cembro curieusement égarés en cet endroit, négociez sans risque quelques barres rocheuses, avant de parvenir au Lac Noir (3h à 3h15 depuis Les Granges, 1070 m de dénivelé).



Le retour vous est proposé par le col du Sallestet (2111 m) au sud-ouest, en empruntant une sente cairnée qui traverse un pierrier puis le sentier désormais orienté nord-nord-est partiellement emprunté à l'aller, que vous quitterez à nouveau au Plan de la Mouille pour prendre à gauche (ouest) un autre sentier, parfois peu marqué, qui, par une rapide descente finale en forêt, vous dépose sur la large piste forestière qui assure le retour à l'alpage de La Commanderie d'où la descente aux Granges s'effectue en sens inverse. (5h à 5h30 au total)

Pour inscrire à votre programme les visites lacustres qui suivent, munissez-vous de la TOP 25 3532 OT Beaufortain.

Le Lac d'Amour (2248 m)

L'origine de ce nom évocateur est inconnue Sa visite vous permettra de découvrir le sommet emblématique du Beaufortain, la Pierra Menta, sous un angle moins connu que celui évoqué dans les lignes d'introduction.

Les Lacs Riondet, Vernet, Cornu.



Le Lac d'Amour et la face ouest de la Pierra Menta.

Pierra Menta, dont on a, au cours de l'été 2012, célébré le 90^e anniversaire de la première ascension par Léon Zwingelstein, plus connu sous son surnom de « chemineau de la montagne ».

Votre départ pédestre se situe au parking des chalets d'alpage de Treicol (1690 m), atteint par les 4 km de la route empierrée surplombant la rive ouest de la retenue de Roselend qui s'embranche dans un lacet de la route du Col du Pré.

Cheminez d'abord sur la piste d'alpage qui fait suite, face aux cascades. Vous remarquerez, peu après le départ, le ruissellement d'eau ferrugineuse sur une barre rocheuse à droite de la piste. L'ancien sentier muletier du Col du Coin (balisage GR5) permet de court-circuiter les nombreux lacets de la piste qu'il rejoint au-dessus des cascades. Peu après l'embranchement du Col du Bresson (accès au refuge du lac de Pisset), quittez (1) la piste principale vers

Le premier des Lacs des Tempêtes.



2040 m pour emprunter, à gauche, une piste secondaire qui devient sentier, pour s'élever en direction sud au-dessus de la gorge servant d'exutoire au lac. Une très courte descente amène à la berge du lac. Après l'éventuelle baignade (si, certain(e)s osent !), effectuez votre retour par l'agréable sentier cairné orienté sud-ouest, qui traverse un vaste pierrier et dont le raidillon terminal aboutit au Col du Coin (2398 m), à partir duquel vous rejoindrez votre point de départ par l'itinéraire du Tour du Beaufortain qui parcourt le vallon de Treicol. (4h à 4h15, 700 m de dénivelé)

Le Lac Noir et le Lac d'Amour sont des solitaires. Vos pas vont maintenant se diriger vers des sites (des « archipels » de lacs) qui imposent d'employer le pluriel.

Les Lacs des Tempêtes (de 2020 à 2130 m)

Ils sont quatre, ainsi nommés en raison des violents orages qui frappent le versant sud du Grand Mont qui, à l'opposé de son versant nord, est heureusement épargné par les équipements touristiques de masse. Abandonnez votre véhicule au parking du barrage de Saint-Guérin (1575 m), atteint par Beaufort et Arêches. Traversez le barrage, longez la rive ouest de la retenue par la piste empierrée jusqu'à son angle sud-ouest et gravissez le sentier, parfois humide, qui s'élève à travers les arcoses, traverse plusieurs torrents et par des alpages désormais abandonnés atteint le Col de la Louze (2119 m). Superbe vue sur le Mont Blanc et, à l'opposé, plus lointain, sur le massif des Écrins et le Pic de l'Étendard. Du col une sente cairnée sensiblement horizontale traverse en balcon

un pierrier dominant la vallée de Grand Maison et vous amène en 30 minutes au premier des lacs. Les roches polies parsemant le site témoignent clairement de son origine glaciaire.

De replat en replat vous descendrez jusqu'à celui situé le plus en aval et nommé le Lac... Vert, en cours de comblement et promis au destin de tourbière d'altitude. Il n'y a pas d'autre alternative pour le retour que l'itinéraire emprunté à l'aller jusqu'à la retenue de Saint-Guérin dont vous longerez le chemin gravillonné en rive sud pour accéder à la spectaculaire passerelle permettant de traverser l'infranchissable gorge de l'angle sud-est du plan d'eau. (« micro-variante » du GRP Tour du Beaufortain)

Les randonnées précédentes sont de nature familiale et peuvent être entreprises avec des enfants dès l'âge de

8 ans, pour lesquels la perspective de patauger dans l'eau froide d'un torrent ou d'un lac de montagne est une motivation généralement suffisante.

Il en va autrement de la randonnée décrite ci-dessous, par l'itinéraire proposé. Combinant passages escarpés, parcours hors sentier sur une crête aérienne, descente dans un couloir pentu, elle est réservée à des randonneurs montagnards et à des personnes entraînées et bien encadrées.

Les Lacs de la Forclaz, plus communément nommés « Les 5 lacs »

Le départ se situe au Cormet de Roselend (1970 m), d'où vous empruntez la piste horizontale vers l'est, qui donne accès, en 30 minutes, à la combe de La Neuva.

Traversez sous la prise d'eau et, ignorant le Tour du Beaufortain qui suit l'axe de la combe, hissez vous immédiatement par un balisage jaune non porté sur la carte, à travers rhododendrons, alpages et pierriers, en direction du Passeur de Pralognan (2567 m), marqué par un gros cairn qui ne se dévoile que tardivement. Les derniers mètres, escarpés, exigent l'usage des mains. Descendez sur l'autre versant, face au Mont Pourri, par une sente qui longe la base de la longue crête s'étendant de l'Aiguille de la Nova à la Pointe de la Terrasse et descend jusqu'aux ruines du chalet de la Combe (2200 m) avant de traverser le ruisseau du Charbonnet où vous rejoignez l'itinéraire venant de Bourg-Saint-Maurice par le fort de la Platte.

De là, le cheminement évident se poursuit en montée jusqu'au premier des 5 Lacs, le lac Esola (2310 m) auquel succèdent les lacs Riondet, Cornu, Verdet, groupés sur un replat à 2460 m et le dernier dénommé... Lac Noir (2530 m) qui reste enneigé tard en saison. Le sentier se poursuit quelques centaines de mètres au-delà, avant de se perdre dans les pierriers pour atteindre la crête dominant les à-pics de la rive droite de la combe de la Neuva. Vue splendide sur la combe et les dalles au poli glaciaire suspendues très haut sur l'autre versant, qui laissent rêveur sur l'ampleur des glaciations quaternaires en ces temps de recul accéléré des glaciers. La montée se poursuit par un cheminement aisé dans les éboulis jalonnés de cairns, et, après être passé près d'une construction circulaire en pierres sèches à l'utilité mal définie, amène au point culminant de la crête vers 2830 m, marqué par plusieurs gros cairns, au pied de l'arête nord-ouest de la Pointe de Combe Neuve (2960 m) qui s'élève à gauche.

Peu après, la crête, verrouillée par les contreforts nord-est des Aiguilles de La Nova, n'est plus praticable par des randonneurs. Il faut, dès lors, initier la descente délicate sur la combe, pour rejoindre au mieux les éboulis irréguliers et instables, plus ou moins enneigés selon la période, du couloir pentu descendant



du Col de la Nova. Les bouquetins seront peut-être les témoins intéressés de vos évolutions hésitantes.

À la base du couloir, traversez au mieux le torrent occupant l'axe de la combe et, en quelques mètres de remontée, rejoignez le sentier bien visible du GRP Tour du Beaufortain dont la fréquentation et la facilité de parcours feront contraste avec votre solitude et vos hésitations précédentes. Vous pouvez désormais profiter pleinement de la vue sur le Mont Blanc et sa longue arête de Peuterey qui plonge dans le Val Veni. Votre intérêt éventuel pour la géologie vous fera quitter cet itinéraire principal pour emprunter à droite vers 2290 m un sentier secondaire qui parcourt la crête d'un affleurement de gypse où vous pourrez observer l'intéressant travail des eaux sur cette roche tendre et soluble : nombreux entonnoirs de dissolution, résurgence à la base de l'affleurement.

Le retour par les 2 km de la piste empruntée à l'aller vous semblera sans doute bien monotone après cette randonnée variée de 7h à 7h30, cumulant 1260 m de dénivelé.

La plupart des topos (2) décrivant la randonnée des 5 Lacs proposent un itinéraire nettement plus facile, en aller-retour, au départ du Fort de la Platte, au-dessus de Bourg-Saint-Maurice. L'accès se situe donc en Tarentaise et non en Beaufortain. ▲

(1) En août 2013, à partir de l'embranchement, vers 2040 m, le sentier d'accès direct orienté sud, bien que figurant sur la TOP 25, était difficilement praticable en raison de l'extension des alpages (signalétique disparue, nombreuses clôtures filaires électrifiées, sentier totalement dégradé par le passage des troupeaux). Dans ces conditions, il semble plus judicieux d'accéder au Lac d'Amour en A-R par le Col du Coin, en partant du Lac des Fées ou du Cormet d'Arèches (parkings), atteints par la route du barrage de Saint-Guérin depuis le village d'Arèches (700 m de dénivelé depuis le Lac des Fées, 480 m depuis le Cormet).

(2) Guide Didier Richard « Mont Blanc-Beaufortain », devenu introuvable ; Pascal Urard « Les plus belle randonnées de Savoie », éditions Glénat.

Le Lac Noir
(celui des Cinq Lacs).

Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Refuges de montagne

Sylvain Jouty, Éditions Hoëbeke

Quel formidable voyage entre ciel et terre, sur tout l'Arc Alpin, de la Slovénie aux Alpes Maritimes nous est proposé ! Plus de 2000 refuges, éparpillés dans les vallées, sur les crêtes, accrochés à la paroi. Simple cabanes de bois comme la Charpoua, futuristes comme le Gôüter, étriqués comme l'abri Aljavez stolp, 2 places debout, luxueux comme la Berliner Hütte, 180 places, tous occupent des positions exceptionnelles. Créés pour faciliter les sports de montagne, ils font partie de la vie et des souvenirs de tous ceux qui la fréquentent. Les quelque 120 retenus dans cet ouvrage en sont la quintessence. En expert de l'alpinisme, Sylvain Jouty les fait vivre par leur histoire, leurs gardiens, l'approvisionnement. Les photos pleine page de ces bâtiments colorés dans leur environnement grandiose apportent de grands bols d'air au lecteur. Format 26 x 28 cm, 192 p. ▲



Altitude 2157

Laurent Willenegger et Jean-Philippe Paul, Éditions La Salamandre

Avec ce hors-série de *La Salamandre* (*), offrez vous un voyage dans les Alpes au printemps. Parti sur la trace du lièvre variable, le peintre et naturaliste Laurent Willenegger a finalement suivi la fonte des neiges dans les Alpes et peint à l'aquarelle la nature rude et sauvage qui survit en haute montagne. Ce carnet de voyage est une invitation à la découverte des Alpes dans leur manteau de neige et de glace qui laisse petit à petit apparaître une faune et une flore insoupçonnées. Jean-Philippe Paul, autre naturaliste, ajoute à la poésie des images le contenu scientifique qu'elles méritent. Format 21 x 29,7 cm, 145 p. ▲



(* *Revue* (6 numéros/an), films, guides nature pour les petits et les grands (catalogue.salamandre.net)

Les plus beaux treks de la Méditerranée

Gian Luca Boetti, Éditions Glénat

De la Costa Brava en Espagne au Péloponèse grec, des Baléares à la Crète, le littoral méditerranéen développe sur des milliers de kilomètres une côte souvent très découpée. Taillés dans le calcaire, le granit ou le schiste, promontoires, caps, falaises dominant la mer, des villages occupent les criques ou s'accrochent aux pentes. Dans ce relief tourmenté et des paysages grandioses, des sentiers qui furent les seules liaisons, parfois aériens, deviennent le paradis des randonneurs. Les 21 treks choisis parmi les plus beaux, en Espagne, en France, en Italie et en Grèce sont vraiment des invitations pour de magnifiques voyages à pied, de 4 à 10 étapes, de tous niveaux. De la facile île Giglio en Toscane à la mythique et difficile Selvaggio Blu en Sardaigne, c'est l'embarras du choix même s'il y a toujours le soleil et vue sur la grande bleue. Format 21,5 x 28 cm, 192 p. ▲

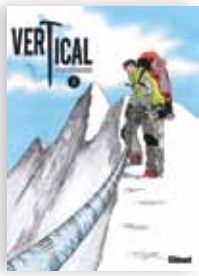


Vertical

Shinichi Ishizuka, tomes 1 et 2, Éditions Glénat

Avec cet auteur japonais, les mangas s'installent dans la littérature de montagne. Son héros, Sanpo Shimazaki, est engagé comme secouriste volontaire dans les Alpes japonaises, pour aller sauver les promeneurs imprudents, les skieurs en danger, les alpinistes inconscients. Si Sanpo aime la montagne et la connaît parfaitement, il sait aussi ses dangers

et toutes les méthodes pour y survivre dans les pires conditions. Ces ouvrages, faits pour les jeunes adultes, se lisent avec une grande facilité, de droite à gauche, manga oblige. Vertical vous entraîne hors des sentiers battus pour de passionnantes cordées. Format 13 x 18 cm, 212 et 224 p. ▲



L'ombre et la lumière

Andy Cave, Éditions Nevicata

La vie de mineur de fond est une respectable mais pénible réalité, celle de guide de montagne est aussi difficile et risquée mais sans doute plus exaltante. Passer de l'une à l'autre est forcément une enrichissante expérience. C'est l'odyssée vécue et racontée par Andy Cave, cet anglais d'abord contraint de suivre la tradition familiale dans les mines du Yorkshire. Les grandes grèves de 1984-1985 sont l'opportunité, il s'engage dans des études supérieures et surtout se tourne résolument vers la montagne dont il fait son métier. Un des meilleurs alpinistes britanniques, il réalise des ascensions prestigieuses dans les Alpes et l'Himalaya. La consécration en est la tentative sur la formidable et difficile face nord d'un sommet indien, le Changabang (6864 m) qui reste une aventure héroïque et tragique. Format 14 x 20,5 cm, 322 p. ▲



Silence glacial

Emmanuel Cauchy, Éditions Glénat

Le Docteur Vertical est de retour... en romancier. Dans le tome 3 de ses chroniques, bien entendu dans une ambiance d'hôpital et de secours en montagne, les intrigues et les rebondissements sont au rendez-vous. Le cœur d'Aliné à relancer après une chute en crevasse, un problème avec le respirateur de Jamila, victime d'un accident de vélo, la disparition de stupéfiants à l'hôpital et pour être complet le meurtre d'une suédoise. Du rythme, de l'action et même un peu d'humour dans ce feuilleton à suspense. Format 13 x 18 cm, 224 p. ▲



Rio Vero

Pierre Minvielle, Éditions du Cairn

Le canyoning est devenu une activité très populaire. Les sites abondent surtout dans le relief calcaire et les Pyrénéens furent sans doute les pionniers dans l'exploration de leur massif. Pierre Minvielle nous a offert une grande littérature sur les cavités et les canyons français et espagnols. Dans la sierra de Guara le Rio Vero reste le plus facile et le plus fréquenté des canyons d'Aragon. Dans ce petit ouvrage, l'auteur revient sur son exploration en 1966 qui fut une vraie aventure sportive enrichie par la découverte de peintures préhistoriques. ▲



Skitinérances 1

François Renard, auto-éditeur

Cet ouvrage de François Renard, chef de course au Caf IdF, est une sélection de 15 grands raids originaux réalisés un peu partout sur la planète, Europe, Chili, Nouvelle-Zélande. Largement présenté dans *Paris-Chamonix* n° 223. Ceci n'est qu'un juste rappel. Format 21 x 27 cm, 176 p. Courriel : fran.renard@free.fr ▲

Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

randonnée

Responsable de l'activité : Michel Lohier,
Joignable par le KiFaiKoi (www.clubalpin-idf.com)

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 1^{er} février

• **B AU CHAUD, AU RESTAU** // Éliane Benaise // Gare de l'Est Transilien 8h51 pour Nogent-l'Artaud. Vignobles et forêts champenois. Nous terminerons la randonnée en longeant la Marne. Prévoir 22 euros pour le restaurant. Inscription obligatoire au 01.42.22.20.70 (répondeur) avant le 29 janvier. Comme chaque année, nous nous retrouverons pour ce repas presque traditionnel. Envisager des chaussures de repos pour le restaurant, risque de terrain boueux. Retour de La Ferté-sous-Jouarre à Gare de l'Est Transilien vers 18h. 23km env. **M.** Cartes 26130 - 2514E.

Dimanche 9 février

• **EN GREZ** // Gilles Montigny // Gare de Lyon 9h19 pour Bourron-Marlotte 10h19. Bois Chardon, Grez-sur-Loing, Villiers-sous-Grez, Recloses. Retour à Gare de Lyon 17h41. 17km. **F.** Carte 2417OT.

Dimanche 16 février

• **LES GONDONNIÈRES !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon 8h19 pour Bourron-Marlotte 9h19. Grez + Villiers + Ormesson. Retour de Nemours-St-Pierre à Gare de Lyon 18h41. 32 à 35km. **SP.**

Samedi 22 février

• **L'ÉLÉPHANT EST-IL TOUJOURS LÀ ?** // Annie Chevalier // Gare de Lyon 8h19 à vérifier pour Bois-le-Roi 8h51 (RdV à l'arrivée). Retour de Fontainebleau à Gare de Lyon 17h41. 22km. **M.** Carte 2417OT.

Dimanche 23 février

• **TARD LEVÉES, LES ÉVÉES !** // Alfred Wohlgroth // Gare de Lyon 11h19 (à vérifier) pour Bois-le-Roi 11h51. Rocher Canon, mare aux Évées, bords de Seine. Retour à Gare de Lyon 17h41 ou 18h13. 10,5km. **F.** Carte 2417OT.

Mercredi 12 mars

• **JE VAIS AVEC VOUS** // Claude Lasne // Gare d'Austerlitz RER C 8h32 pour Etréchy 9h27. Villeconin, Souzy-la-Briche. Retour de Sermaise à Gare d'Austerlitz RER C 17h40. 20km. **F.** Carte 2216ET.

Samedi 15 mars

• **LE GÂTINAIS** // Annie Chevalier // Gare de Lyon RER D 8h39 pour Boigneville 9h59 (RdV à l'arrivée). Retour de Boutigny-sur-Essonne à Gare de Lyon avant 18h30. 20 km. **M.** Carte 2316ET.

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.

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.

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.

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.

Dimanche 16 mars

• **LA GRANGE DES BOIS !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon RER D 7h39 pour Boigneville 8h59. Champmotteux + Gillesvoisin. Retour de Chamarande à Gare d'Austerlitz Grandes Lignes 19h29. 37 à 40km. **SP.**

Samedi 22 mars

• **NOUS Y ALLONS TROP RAREMENT** // Claude Lasne // Gare de Lyon 8h19 pour Nemours-St-Pierre 9h19. Puisetlet, Larchant, Villiers-sous-Grez. Retour de Bourron-Marlotte à Gare de Lyon 17h41. 21km. **F.** Carte 2417OT.

Dimanche 23 mars

• **VESTIGES GALLO-ROMAINS EN FORÊT D'HALATTE** // Alfred Wohlgroth // Gare du Nord Grandes Lignes 9h10 pour Senlis via Chantilly-Gouvieux 10h20. A-R de Senlis aux vestiges. Éventuellement, à titre de complément, visite de la section Archéologie du Musée de Senlis (prévoir 4 euros, 2 euros si >10 pers.). Retour de Senlis à Gare du Nord Grandes Lignes via Chantilly-Gouvieux 18h11. 12km + brève visite Senlis. **F.** Carte 2412OT.

• **LES HAUTEURS DE VERNEUIL** // Gilles Montigny // Gare St-Lazare Transilien 9h23 pour Vernouillet-Verneuil 9h51. Pont aux Chèvres, Bois de la Demi-Lune, Forêt de Verneuil, Marsinval. Retour à Gare St-Lazare Transilien 17h07. 17km. **F.** Carte 2214ET.

• **QUELQUES BORNES APRÈS L'ISOLOIR** // Joël Lelièvre // Gare de Lyon 10h19 pour Halte de Fontainebleau - Forêt. Tour Denecourt - mare Dagneau. Retour de Bois-le-Roi à Gare de Lyon 18h41. 22km env. **M.** Carte 2417OT. ▲

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Randonnées de week-end et plusieurs jours (*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
1-2 février	Pascal Baud	M+	14-RW31	Les Trois Vallées	15 nov.
5-6 avril	Laurent Métivier, Agnès Métivier	M	14-RW29	La côte de granit rose	19 déc.
13 au 21 avril	Jean-Claude Duchemin	M	14-RW32	Pâques en Bretagne	13 déc.
18 au 21 avril	René Boulanger	SO ▲▲▲	14-RC07	La Côte dijonnaise de fond en combes !	7 janv.
19 au 21 avril	Claude Ramier	M	14-RW38	Tour de l'Angoumois	19 déc.
19 au 21 avril	Jean-Philippe Desponges	M+ ▲▲	14-RW33	Calanques pascales	21 nov.
19 avril au 6 mai	Marylise Blanchet	M+ ▲	14-RW34	La Via Francigena entre en Toscane - 12° épisode	6 déc.
8 au 11 mai	Alain Bourgeois	M	14-RW28	Venise et ses îles	20 déc.
25 mai au 8 juin	Jean-Charles Ricaud	SO ▲▲	14-RW35	Madère, par monts et par vaux	19 déc.
29 mai au 1 ^{er} juin	Claude Ramier	M	14-RW39	Tro-Breizh : dans les Cotes-d'Armor	21 fév.
29 mai au 1 ^{er} juin	J-P. Desponges, Hélène Battut	M+	14-RW30	Penn-Ar-Bed, la suite	8 nov.
29 mai au 1 ^{er} juin	J-P. Desponges, Jean-Marc Lacroix	M+ ▲	14-RW36	Au cœur de la Sainte Baume	17 déc.
7 au 9 juin	Laurent Métivier, Agnès Métivier	M+ ▲▲	14-RW37	Printemps en Lavédan	4 mars

(*) 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

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 ▲

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.

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 :

05/02 // VALLÉE DE LA MÉE (POTALA)

12/02 // ROCHE AUX SABOTS

19/02 // 91,1

26/02 // ROCHER FIN

05/03 // APREMONT (BLEU OUTREMER)

12/03 // ROCHER DES POTETS (95,2)

19/03 // BEAUVAIS TÉLÉGRAPHE

26/03 // DIPLODOCUS + ROCHER DU GÉNÉRAL

02/04 // APREMONT BISONS

09/04 // FRANCHARD ISATIS

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

Cycle d'initiation à l'escalade (CIE) session de printemps

De mars à juin

- 7 SORTIES EN CAR POUR FONTAINEBLEAU ET 1 WEEK-END EN FALAISE

// Inscription à partir du 15 janvier. ▲

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

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

trail

Responsable : Véronique Malbos

Dimanche 23 mars

• **TRAIL DES PIQUEURS (COURSE WE)** // Véronique Malbos // 14-TRA08 ▲

raquettes

Responsables : Michel Lohier et Martine Cante

Programmes (tarifs, conditions d'hébergement, transport) détaillés au Club et sur le site Internet. Inscriptions obligatoires au Club. Les « niveaux » sont explicités dans la revue Neiges 2014 et sur le site Internet www.clubalpin-idf.com

Samedi 1^{er}-dimanche 2 février

• **LA LIGNE BLEUE À RAQUETTES** // Michel Lohier // Hébergement : Refuge. Transport : Libre. Niveau physique : **M**. Niveau technique : **△**. Type : Itinérant avec portage. Participation aux frais : Voir fiche technique. Nb places : 7 // Début de validation des inscriptions : 19/11/2013 // 14-RQ19 -

Vendredi 7 au dimanche 9 février

• **RAQUETTES NOCTURNES** // Alain Bourgeois // Hébergement : Hôtel et refuge non gardé. Transport : Train. Niveau physique : **M**. Niveau technique : **△△**. Type : Itinérant avec portage, Participation aux frais : Voir fiche technique. Nb places : 9 // Début de validation des inscriptions : 22/10/2013 // 14-RQ08

Vendredi 14 au dimanche 16 février

• **LE VERCORS SAUVAGE** // Alain Bourgeois // Hébergement : Refuge non gardé. Transport : Train. Niveau physique : **M**. Niveau technique : **△△**. Type : Itinérant avec portage. Participation aux frais : Voir fiche technique. Nb places : 9 // Début de validation des inscriptions : 22/10/2013 // 14-RQ09

Samedi 22-dimanche 23 février

• **RAQUETTES À L'ÉLIXIR** // Michel Lohier // Hébergement : Gîte. Transport : Libre. Niveau physique : **M**. Niveau technique : **△**. Type : En étoile. Participation aux frais : Voir fiche technique. Nb places : 7 // Début de validation des inscriptions : 14/11/2013 // 14-RQ18

Vendredi 28 février au dimanche 2 mars

• **RAQUETTES ET MIMOSAS (ALPES MARITIMES)** // Bernadette Parmain // Hébergement : Gîtes et refuges. Transport : Train. Niveau physique : **M**. Niveau technique : **△△**. Type : Itinérant avec portage. Participation aux frais : 276 euros, transport compris. Nb places : 5 // Début de validation des inscriptions : 19/12/2013 // 14-RQ22

Samedi 22-dimanche 23 mars

• **LES RECLUS DE L'ASTON (ARIÈGE)** // Jean-Charles Ricaud // Hébergement : Cabane. Transport : Train. Niveau physique : **SO**. Niveau technique : **△△**. Type : Itinérant avec portage. Participation aux frais : 40 euros, hors transport. Nb places : 3 // Début de validation des inscriptions : 17/12/2013 // 14-RQ14

Jeudi 1^{er} au dimanche 4 mai

• **ZINAL** // Xavier Langlois // Hébergement : Refuge gardé. Transport : Car. Niveau physique : **SP**. Niveau technique : **△△△**. Type : En étoile. Participation aux frais : Voir fiche technique. Nb places : 5 // Début des inscriptions : 04/02/2014 // 14-RQ11 ▲

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 1^{er}-dimanche 2 février

• **COULOIRS ET CASCADES EN CANTAL** // Mathieu Rapin, Arnaud Gauffier, Pierre-Yves Boulay // Couloirs AD, cascade 3-4 // 14-ALP15

Samedi 1^{er} au lundi 3 février

• **CASCADE SAINT-CHRISTOPHE-EN-OISANS** // Jean-Luc Marmion, Yoann Georges, Jérôme Blavignac, Nicolas Chamoux // 3 à 5 Glace // 14-ALP14

Samedi 8-dimanche 9 février

• **ALPINISME HIVERNAL EN VERCORS** // Arnaud Gauffier, Bruno Moreil, Patrick Preux // D/TD. 3 places // 14-ALP16

Samedi 8 au lundi 10 février

• **CASCADE DE GLACE DANS LE BRIANÇONNAIS** // Rémi Mongabure, Frédéric Beyaert, Xavier Goguelat-Harasse // 14-ALP17

Vendredi 14 au dimanche 16 février

• **CASCADE DE GLACE EN HAUTE-MAURIENNE** // Patrick Preux, Bruno Moreil // 3 à 4 glace // 14-ALP18

• **CASCADE DE GLACE À COGNE** // Mathieu Rapin, François Blanc, Yoann Georges, Frédéric Van Themsche // 3 à 5 glace // 14-ALP19

Samedi 22 au lundi 24 février

• **CASCADE DE GLACE DANS LE BRIANÇONNAIS** // Patrick Preux, Bruno Moreil, Véronique Jolly // 3 à 4 glace // 14-ALP20

Samedi 1^{er} au lundi 3 mars

• **CASCADE DE GLACE À COGNE** // Frédéric Beyaert, Jean-Luc Marmion, Michel Tendil // 3 à 5 glace // 14-ALP21

Samedi 15-dimanche 16 mars

• **GOULOTTES DANS LE VERCORS** // Patrick Preux, Nicolas Chamoux // AD à D. 2 // 14-ALP22

Samedi 29 au lundi 31 mars

• **COULOIRS, GOULOTTES ET ARÊTES EN BELLEDONNE** // Michel Tendil, Jean-Luc Marmion, Arnaud Gauffier // Terrain Glace et Mixte/ 2 à 4 glace // 14-ALP23

Jeudi 1^{er} au dimanche 4 mai

• **GOULOTTES ET SKI DANS LE MASSIF DU MONT-BLANC** // Ghislaine Catherod, Arnaud Gauffier, Mathieu Rapin // 4 glace // 14-ALP25 ▲

ski hors piste

Samedi 1^{er}-dimanche 2 février

• **LES ARCS - LA ROSIÈRE** // Jean Simonet // Type de sortie : Hors piste découverte : 14-FD02 / Hors piste sensation : 14-FS03 // Participation aux frais : 200 euros.

Vendredi 7 au dimanche 9 février

• **CHAMONIX** // Jean Simonet // Type de sortie : Hors piste découverte : 14-FP02 / Hors piste sensation : 14-FS04 // Participation aux frais : 320 euros.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Jeudi 6 au dimanche 9 mars

• **VERBIER (VALAIS-SUISSE)** // Jean Simonet // Type de sortie : Hors piste sensation. Participation aux frais : 430 euros // 14-FS05

Samedi 15-dimanche 16 mars

• **BONNEVAL-SUR-ARC - VAL CENIS** // Jean Simonet // Type de sortie : Hors piste sensation. Participation aux frais : 200 euros // 14-FS06

Jeudi 20 au dimanche 23 mars

• **ENGELBERG-ANDERMATT (SUISSE CENTRALE)** // Jean Simonet // Type de sortie : Randonnée hors piste. Participation aux frais : 480 euros // 14-FR01

Samedi 29-dimanche 30 mars

• **LA GRAVE - LA MEIJE** // Jean Simonet // Type de sortie : Hors piste passion. Participation aux frais : 200 euros // 14-FP03

Vendredi 4 au dimanche 6 avril

• **LES DIABLERETS (OBERLAND SUISSE)** // Jean Simonet // Type de sortie : Randonnée hors piste. Participation aux frais : 385 euros // 14-FR02 ▲

formations

Samedi 1^{er}-dimanche 2 février

• **STAGE NIVOLOGIE NIVEAU 2** // Véronique Malbos, Hugues Nollet // 14-FOR08

Samedi 15 au samedi 22 février

• **STAGE UV1 ET INITIATEUR CASCADE DE GLACE, ET NIVOLOGIE II** // Ghislaine Cathenod, Jean-Claude Jouanneau - instructeur FFCAM, Nicolas Lochu - GHM, Vincent Henry-Amar - GHM // Participation aux frais : 750 euros, hors transport // 14-FOR12

Samedi 1^{er}-dimanche 2 mars

• **UNITÉ DE QUALIFICATION MARCHÉ NORDIQUE** // Michel Diamantis, Claude Guillaume - instructeur FFA // Participation aux frais : 70 euros, hors transport // 14-FOR15

Samedi 15 mars

• **SÉCURITÉ SUR GLACIER - ATELIER TERRAIN** // Thomas Veit, Yann Le Bars // 14-FOR09

Samedi 29-dimanche 30 mars

• **UF I CARTOGRAPHIE - ORIENTATION** // Martine Cante, Gérard Corthier, Michel Delapierre, Michel Diamantis // Participation aux frais : 60 euros, hors transport // 14-FOR13 ▲

jeunes

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

L'offre du Caf pour les 10-18 ans pour les vacances est présentée dans la brochure Neiges 2014. ▲

destinations lointaines

Lundi 12 au mercredi 28 mai

• **LES GRANDS PARCS DE L'OUEST AMÉRICAIN : NOUVEAU PROGRAMME** // Alain Changenet // Engagement physique : soutenu. Participation aux frais : 1900 euros (voir fiche technique) // 14-USA01 ▲

Autres associations Caf en IdF

● Val-de-Marne

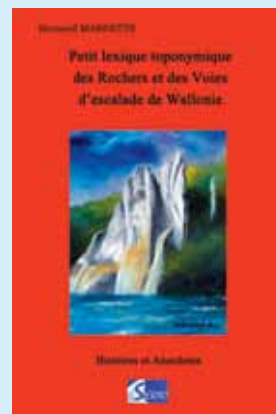
2, rue Tirard 94000 Créteil

• 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

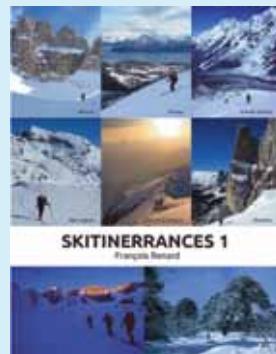
Les activités locales, les réunions de proximité sont conçues avant tout pour les Seine-et-Marnais avec des rendez vous sur place en escalade et randonnée tous les dimanches après midi, qui sont ouverts à tous les membres des différents Caf, voyez notre site. Nous organisons aussi des sorties de montagne,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



Petit lexique toponymique des rochers et des voies d'escalade en Wallonie

B. Marnette (éd. Serac, 2013)
3300 mots, 200 illustrations
30 euros + 9 e. frais de port

• Contact Serac : toponymie.rochers@la poste.net
Tél. : Jean-Paul Lacroix, 0033(0)3362881
• Contact auteur : bernardmarnette@gmail.com
Tél. : 0033(0)475425393



Skitinerrances 1

un livre de François Renard
Disponible au Club
ou en ligne sur : <http://franval.renard.free.fr>
27,55 euros + port),
et dans les librairies
Au Vieux Campeur.



Neiges 2014 est paru !

Le programme des activités hivernales et printanières 2014 est présenté dans la brochure **Neiges 2014** disponible au Club.

Lecture

Petit lexique toponymique des rochers et des voies d'escalade en Wallonie

Un livre sur les noms de voies et des rochers d'escalade en Wallonie.

Écrire un livre sur les noms des voies et des rochers d'escalade est une chose insolite, originale et fatigante. Ce lexique sur les rochers et les voies d'escalade de Wallonie, qui paraît avec l'aide de l'ASBL Serac, a en effet été un long travail de plus de 9 ans.

Si ce livre a, de par sa structure et son propos, un aspect militant, il se veut surtout un livre de petites « histoires et anecdotes » que ne peuvent bien comprendre que les praticiens des falaises.

Connaître l'étymologie du nom de la voie que l'on gravit, celle du rocher auquel on se présente, peut donner une couleur particulière à l'escalade.

N'est-il pas plus intéressant de dire : « *je vais grimper Le petit Navet* » (sous entendu « *je vais grimper sur les traces de Pierre de Raditzky dit Radis* ») plutôt que : « *je vais faire cette dalle là* ».

Plutôt que de dire « *je vais grimper dans la voie équipée de broches vertes* », « *je fais l'Avenue Chlorophylle* » (sous entendu que le grimpeur qui a ouvert la voie y a rencontré de nombreuses plantes vertes).

Plutôt que « *je gravis la voie 109 du topo* », « *je grimpe la Fiesta del biceps* » (une voie certes difficile mais curieusement reposante pour les bras). Au lieu de dire « *fait la 6a, elle est chouette* », ne vaut-il pas mieux dire « *la Rue de la Paix (en fait la rue des pets) est une voie conseillée* ».

On découvrira au cours de ces pages l'origine de termes curieux comme « Le Chambiru », « les Punaises de Madagascar », par exemple. On s'amusera des anecdotes qui ont donné « le Concerto », le « Zizi coincé », le « Samovar » ou des jeux de mots qui ont donné « la Réticente », « le Trou du Cru » ou « Marshmallow ». On apprendra ce qui se cache derrière la « PPM » ou « TWITFU ». On notera que « la Cuillère » à Corphalie et « la Fourchette » à Hotton ont des origines toponymiques bien différentes. On s'intéressera aux indications qui sont parfois données dans le nom même de la voie comme « DSE » (pour Dalle, Surplomb, Éperon) ou « Sirocco » (une voie ou la difficulté évolue de manière exponentielle) par exemple.

On découvrira quelles personnalités se cachent derrière : la « Lionel Terray », le « Pilier Davaille », la « Lecomte », la « Traversée Serge »...

Les grimpeurs parisiens y retrouveront le témoignage de nombreux grimpeurs « du nord » tels Jean-Yves Plancot, Maurice Davaille, Brigitte Robail, René Gervais, Yves Duval...

Un livre pour ceux qui aiment mettre du sentiment dans leurs escalades ! ▲ Bernard Marnette

Renseignements, commandes, lire page précédente.

Hommages

Louis Travers (1920-2013)

Nous étions nombreux à fréquenter régulièrement ses randonnées toujours dans la forêt de Fontainebleau qu'il connaissait à merveille. Il avait développé des randonnées à thèmes ; culturelles avec l'auberge Ganne à Barbizon le musée Rosa Bonheur à Thomery, le musée Stéphane Mallarmé à Vuillaines-sur-Seine et le musée Clémenceau à Moret-sur-Loing, ainsi que gastronomiques : la galette des Rois et la célèbre poule au pot à Barbizon, sans oublier des randonnées photos en été.

Très bon skieur alpin, il a longtemps fréquenté les pistes de Courchevel et, alpiniste chevronné, il gravissait encore il y a quelques années La Grande Casse. Très apprécié des participants en raison de son accueil chaleureux, de sa gaieté et de son attention aux autres, il avait aussi plaisir à retrouver ses collègues organisateurs aux commissions de randonnée.

Il nous a quittés le 14 août 2013. Il nous manque beaucoup. ▲

Jean Delonelle

J'ai participé à ses randonnées itinérantes pendant plusieurs étés, tour à tour en Autriche, en Suisse puis en Italie. La première fois avec deux de mes enfants alors âgés de 14 et 20 ans : c'était « Le Tyrol Oriental », en juillet 1982. Jean était très fier de voir la moyenne d'âge de son groupe plus jeune que celle des autres groupes ! Notre première grande course a été « Le Gross Venediger ». De nouveaux horizons se sont ouverts devant nous. Habités aux randos en moyenne montagne, cela a été pour nous une véritable révélation qui a transformé notre vie.

L'année suivante, Jean nous a proposé la Haute-Route Ratikon Silvretta. Puis, en 1985, la Haute-Route dans les Stubai et Ötztal Alpen-Tyrol avec les sommets du Hochwilde-Nord, la Similaun et le Wildspitze. En 1986 : La Haute-Route Valdotaine. Notre séjour a commencé par un accueil chaleureux à l'Hospice du Grand-Saint-Bernard, où, sur une suggestion de Jean, nous avons assisté à la messe pour confier notre groupe à la protection de Dieu. Cette année là, nous sommes passés à des sommets de « plus de 4000 » avec le Castor et le Mont Rose (pointe Gnifetti 4556 m). Enfin, en 1987, la Haute-Route Valaisanne avec le Combin de Corbassière et le Trifhorn. Nous retrouvons tous les ans « les fidèles », souvent à Tontresina ou à Bessans (pour le ski nordique qu'il affectionnait), je pense en particulier à Vlad et Léa ainsi qu'à René, Jean-Claude Duchemin et Jean Lortsch.

Jean était généreux. C'est pourquoi il a tant donné pour faire partager son amour de la montagne et de toutes les valeurs qui en découlent (goût de l'effort gratuit, sens de la responsabilité et de la solidarité), et il y a réussi. Je peux en témoigner, et cela pas seulement pour moi mais aussi pour mes enfants et mes 9 petits-enfants qui aiment tous la montagne, et certains d'entre eux, passionnément.

Nous avons partagé ensemble des moments de stress (par exemple à notre première randonnée, alors qu'un drame venait de se produire), d'autres de franche rigolade, entre autre quand Jean nous racontait l'histoire de la randonneuse qui n'avait pas pu rester car elle avait emporté deux chaussures du même pied, ou d'une autre qui, chaussant des crampons pour la première fois, commençait à les mettre les pointes en haut !

Jean avait le sens de la convivialité. Tous ceux qui l'ont connu se souviennent comme moi des moments de réconfort autour d'un bon repas, ou du « petit blanc » à l'apéro. Et puis entre temps, il y avait bien sûr les randos du dimanche et même des randos-dessin ! Jean, pour la première fois, j'ai de la peine à cause de toi. Je te souhaite de trouver dans l'au-delà la joie qui ne finit pas.

▲ Christiane Dagallier



pub vieux campeur