



PARIS 
CHAMONIX

Alpinisme dans les Écrins

Randonnée pédestre
Idées randos pour l'été

Trekking
Une traversée du Tibet : La Kora du Kailash

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

www.clubalpin-idf.com

juin septembre 2014 // numéro 226 // 5 euros

ISSN 1269-4339

Édito

L'Esprit Club Alpin...

Le Club Alpin Français fête cette année ses 140 ans. Cette longue période est l'occasion de saisir une adaptation à l'évolution de la société, en recherchant ce qui est continuité : l'esprit Club Alpin. Chacun a pu lire dans le précédent numéro de *Paris-Chamonix* les grandes lignes de cette histoire.

Pour le CAF Ile de France, nous célébrons cet anniversaire le dimanche 29 juin dans la région de Larchant (lire p.20) et je souhaite que toutes les activités puissent y participer. La diversité de nos pratiques sera une démonstration de notre vitalité. C'est l'occasion de réaffirmer ce qui nous réunit : l'Esprit Club Alpin.

Cet esprit se traduit par la vie associative dont le ciment est basé sur le bénévolat. Tous les secteurs de notre CAF IdF sont animés par des bénévoles aussi bien dans l'organisation des diverses activités, mais aussi du secrétariat administratif, de la communication et du fonctionnement de notre site internet. De nombreux cafistes sont engagés dans les diverses actions.

Les bénévoles accomplissent leurs lourdes tâches au sein de l'association, mais les responsabilités se complexifient sans cesse, ce qui ne facilite pas l'engagement personnel. Le bénévolat, essence de la vie associative, se doit d'être reconnu. Il peut s'appuyer sur l'appui de cadres techniques et de professionnels pour accomplir au mieux nos missions éducatives et de formation.

Un bénévole est une personne qui a décidé de partager son expérience et de donner de son temps pour le plaisir des autres. Il se doit de valoriser ses compétences et de



réfléchir à ses apports pédagogiques. C'est le sens qu'il faut donner à la délivrance des brevets fédéraux de la FFCAM (Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne, dénomination actuelle du CAF). C'est ainsi que se poursuit l'Esprit Club Alpin.

Le bénévolat est un engagement lucide qui permet de transmettre la flamme qui nous réunit : la passion de la montagne.

Le Comité directeur et son bureau ont depuis le début de l'olympiade beaucoup travaillé pour développer et transmettre cet Esprit Club Alpin et adapter notre organisation aux évolutions des pratiques. Le comité a mis en place un plan de développement dans les différents secteurs.

Le travail du bureau s'appuie sur une organisation par pôle, chaque pôle étant animé par un vice président. Nos secrétaires-généralistes veillent sur le secrétariat et assure le bon fonctionnement du Comité directeur. Notre trésorier s'est entouré d'une équipe compétente et attentive.

Il faut remercier tous les bénévoles engagés pour permettre à tous la découverte des pratiques diverses.

À l'approche de l'été, je souhaite à tous de découvrir de nouvelles expériences en montagne, en famille, avec des amis ou dans le cadre des nombreuses activités proposées par le CAF IdF. ▲ **François Henrion, président**

Rendez-vous

Toit de l'Europe, capitale de l'alpinisme, cœur des Alpes.

Partagé par trois pays, le massif du Mont Blanc est un haut lieu emblématique, il attire l'attention et aux yeux de tous il incarne la haute montagne. C'est pourquoi nous souhaitons tous que l'environnement exceptionnel du Mont Blanc soit protégé et préservé.

Mais en l'absence de réglementation spécifique, le Mont Blanc subit notamment la multiplication des survols aériens et le vacarme des moteurs devient lancinant dans ce royaume de beauté et de silence.

Au moment où « l'Espace Mont Blanc » lance une « stratégie d'avenir » transfrontalière, celle-ci comporte un volet « espace aérien ». Son objectif ambitieux est de « retrouver un équilibre entre la quiétude et la sérénité des lieux, troublés par le bruit dans certaines parties du Massif de même que dans des vallées contiguës, et le survol tant par l'aviation civile, de tourisme que l'aviation militaire ». Engagée depuis toujours pour une véritable protection du Mont Blanc, Mountain Wilderness demande que l'Espace Mont Blanc s'oriente vers la mise en œuvre sur l'ensemble du massif d'une réglementation harmonisée et rigoureuse, de même niveau, pour les survols motorisés, que celles des réserves naturelles et parcs nationaux français.

MW vous invite à vous rassembler dans un haut lieu du massif du Mont Blanc :

- pour réaffirmer que le Mont Blanc mérite d'être protégé
- pour encourager la « stratégie d'avenir » de l'Espace Mont Blanc et son volet « espace aérien »
- pour demander la mise en place urgente d'une réglementation transfrontalière harmonisée pour le survol du massif

Rendez-vous dimanche 15 juin 2014 à 11h sur la Mer de Glace au lieu-dit « Les Moulins » vers l'altitude 2000 m

Avec drapeaux, banderoles - et sans bruit inutile - nous demanderons une protection réglementaire pour la quiétude de l'espace aérien du massif du Mont Blanc. ▲

Renseignements :
silence.montblanc@mountainwilderness.fr

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. Pour les fermetures de l'été : fermeture au mois d'août, mais une permanence les jeudis 7 et 14 août de 14h à 17h.
Réouverture le mardi 2 septembre.

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

Sommaire du numéro 226

Paris Chamonix

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

Directeur de la publication :

François Henrion.

Responsable de la
rédaction :

Monique Rebuffé.

Secrétaire de rédaction-
maquettiste :

Hervé Brezot.

Comité de rédaction :

Pierre Bontemps, Gilles

Caldor, Martine Cante,

Gérard de Couyssy,

Hélène Denis, Claude

Lasne, Annick et Serge

Mouraret, Bernadette

Parmain, François Renard,

Oleg Sokolsky.

Administration :

Club alpin français
d'Ile-de-France

12 rue Boissonade
75014 Paris

Abonnement

pour 5 numéros (1 an)

Membres du Caf IdF :

17 euros

Non membres : 24 euros

Réalisation : Mama Kette

(mamakette@free.fr)

Impression : Imprimerie

du Bocage, 443 rue G.

Clémenceau - 85170

Les-Lucs-sur-Boulogne.

Tél. 02.51.46.59.10.

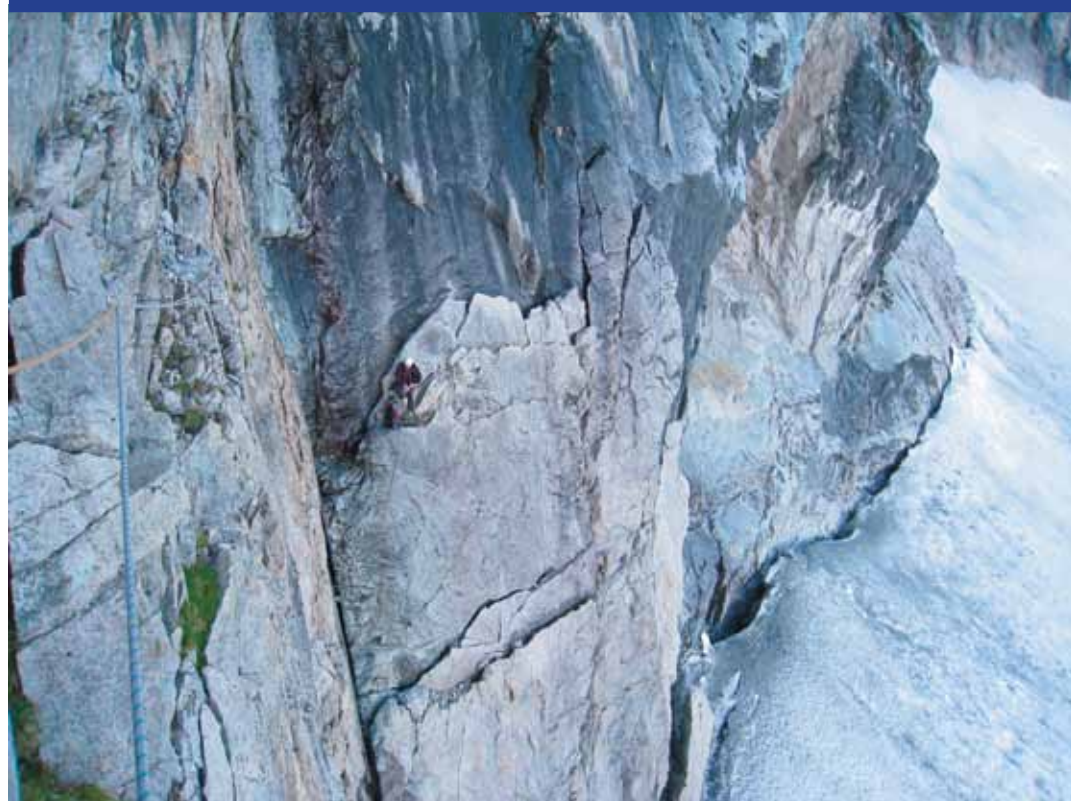
Dépôt légal : juin 2014

CPPAP n° 0119 G 84108

La reproduction des articles est
autorisée à condition d'en men-
tionner l'origine et d'en adresser
deux exemplaires à la rédaction.

Pour toute question, réaction,
témoignage et suggestion, une
seule adresse courriel :

mylene@clubalpin-idf.com



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

page 6 // Randonnée pédestre : IDÉES RANDOS POUR L'ÉTÉ

Alpinisme dans les Écrins :

page 9 // GRANDES COURSES AUX BANS ET À LA MEIJE

page 12 // CLASSIQUE : TRAVERSÉE DE LA MEIJE

page 15 // Trekking : UNE TRAVERSÉE DU TIBET, LA KORA DU KAÏLASH

page 18 // Chronique des livres et du multimédia

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

Face sud de la Meije,
voie du Bastion central,
troisième longueur
dans le socle
(photo : F. Renard)

En une : Vue sur la Dent de Zsigmondy
et la brèche du même nom depuis
le Grand Pic (photo : G. Caldor)

Attention ! Renouvellement de votre adhésion !

Il va falloir renouveler votre
adhésion entre le 3 septembre
et le 31 octobre, pas plus tard !

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

Chers lecteurs et potentiels rédacteurs

Vous souhaitez publier une information, un texte ?
N'hésitez pas à nous contacter.

Rappel des dates limites d'envoi :

- 25 juillet pour le n°227 (octobre-novembre),
- 26 septembre pour le n°228 (décembre-janvier),
- 3 décembre pour le n°229 (février-mars).

Contact : mylene@clubalpin-idf.com

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 :

AXA Assistance (24h/24, 7j/7)

En France, au 01.55.92.17.94

• À l'étranger, au 00.33.1.55.92.17.94

• N° de contrat : 2.857.150.R

Rendez-vous

Fête de la montagne

Dimanche 29 juin, à Larchant.

Journée multi activités. Voir p.20. ▲

par Annick Mouraret

« Il faut expliquer non pas pourquoi nous partons en montagne, mais ce que nous y trouvons. »
Bernard Amy.

Les sentiers de la forêt de Fontainebleau 1914-1918

Dans le numéro 2013 de *La voix de LA FORÊT* une vingtaine de pages sont consacrées aux sentiers, non pas à leur description mais à leur création depuis 150 ans : rien de nouveau pour certains d'entre nous, mais une bonne rétrospective pour tous les randonneurs.

LES SENTIERS HISTORIQUES DES PÈRES FONDATEURS : Claude-François Denecourt (160 km de 1842 à 1875) : la 17^e édition des *Guides-Denecourt* en 1868 présente les 26 sentiers de promenade

les plus intéressants : ce sont les sentiers bleus. Ensuite Charles Colinet restaure les monuments et itinéraires Denecourt, fait des publications et des créations (140 km de 1878 à 1904). Maria Colinet prit le relais pour l'entretien de 1905 à 1921, suivie par le TCF, l'ONF, les AFF et diverses associations locales.

RENOUVEAU ET ESSOR : Jean Loiseau œuvre à la réunion des TCF, Club vosgien, Club alpin, Camping-club de France : en 1947 naît le CNSGR- la FFRandonnée actuelle. De nouveaux sentiers sont ouverts de 1950 à 2012, dont les GR franciliens :

d'abord le GR1 en 1964, après 15 ans de travail opiniâtre, puis le GR2 en 1967. Ensuite le GR11 et le GR13. ▲ **Informations :** l'Association des Amis de la Forêt de Fontainebleau (AFF) édite la revue *La voix de LA FORÊT* une fois par an, ainsi que le *Guide des Sentiers* (26 rue de la Cloche, BP14, 77301 Fontainebleau Cedex. Tél. 01.64.23.46.45. Contact : aaff@sfr.fr. site : www.aaff.fr).

Smartphone en forêt de Fontainebleau

L'ONF vient de créer une application smartphone « Forêt de Fontainebleau » (*) et propose ainsi de découvrir autrement le massif, avec des informations et des balades enrichies. Grâce à ses fonctions multimédias (texte, audio, vidéo, photo) et de géolocalisation, l'application « Forêt de Fontainebleau » offre aux visiteurs un « guide de poche » dématérialisé, avec de nombreux contenus thématiques (biodiversité, histoire, sylviculture, usages du bois, actualité forestière, sites à découvrir, etc...). Plus question de se perdre en forêt avec la cartographie embarquée : position géographique, noms des routes forestières, les tracés de sentiers, points d'intérêt ou services...

« **PARTIR EN BALADE** » : 7 balades enrichies et audioguidées sont disponibles sur l'application pour faire découvrir les usages du bois, la biodiversité, le patrimoine archéologique et industriel de la forêt. L'ensemble des sentiers balisés (boucles jaunes, sentiers bleus) viendront compléter l'offre des itinéraires.

ÉCOTOURISME PARTICIPATIF : à terme, l'application géolocalisée « Forêt de Fontainebleau » favorisera les échanges d'informations, chaque visiteur pourra devenir acteur de la forêt, dans une démarche d'écotourisme participatif. Cet outil s'engage dans une modernisation de l'accueil du public en proposant la dématérialisation de l'orientation et de l'information pour limiter les installations classiques qui artificialisent le milieu. ▲

(*) Une offre d'accueil gratuite sur Google play et Appstore.

CARTES IGN « GRANDE GUERRE 1914-1918 »

Cette carte inédite au 1 : 410 000 (1 cm = 4,1 km) couvre la zone de front de la Suisse à la mer du Nord, par la Belgique. Les lignes de front sont tracées avec les batailles, vestiges militaires et musées. Un pictogramme signale les itinéraires pour autos, vélos et pédestres qui sont l'objet d'un texte de présentation ; les principales batailles sont recensées par années. Les textes sont en version française, anglaise et allemande.



PICARDIE 14-18... À PIED

C'est une nouveauté de la FFRandonnée qui rassemble les sites picards liés à l'histoire de la Grande Guerre, de la forêt de Compiègne au Chemin des Dames. Le topo présente 48 itinéraires spécialement créés à travers les lieux de mémoire, les monuments et musées, accompagnés d'anecdotes sur les soldats et Picards ayant vécu ce conflit. Les sites des batailles se situent vers Amiens, Péronne, Laon, Saint-Quentin, Soissons, Senlis, Beauvais, Compiègne... Voir Topos p. 5. **LA FORÊT ET L'HISTOIRE :** l'IGN, l'ONF et la Mairie de Paris présentent une exposition sur la forêt et l'histoire, autour de deux cartes monumentales de la région Ile-de-France en 1914 et 2014, au Parvis de l'Hôtel de Ville de Paris, du 15 au 30 juin 2014. ▲

Randonner en Haute-Loire

La première édition d'un topo PR départemental sur la Haute-Loire est l'occasion de présenter ce coin d'Auvergne méconnu, contrasté, qui est traversé par l'Allier et la Loire avec leurs gorges profondes, mais d'où on gagne souvent les 1000 m d'altitude. Les vertes prairies des plateaux sont parsemées de pointements volcaniques : c'est le Velay, avec le Devès, le Meygal, le Mézenc (1753 m, limite Ardèche à l'est). À l'ouest, c'est la granitique Margeride (Mont Mouchet 1465 m,



Saint Ilpize (photo : Wikipedia)



l'écho des sentiers et de l'environnement

Plate-bande tricolore (photo : Mourvaret)



Agenda

- 30-31 mai/1^{er} juin. **Rendez-vous aux Jardins.**
- 31/5-1/6. **17^e Marché de l'herboriste** à Milly-la-Forêt, grande place.
- 15-30/6. **La forêt et l'histoire**, 1914-2014, exposition cartographique sur le parvis de l'Hôtel de Ville de Paris, voir p. 4.
- 29-30/6. **Fête de la montagne.** www.fetedelamontagne.org et **Que la montagne est belle** : thème « les sentiers ».
- 8-10/8. **24^e Salon du livre de montagne**, à Passy (74) au parvis des Fiz. Thème « Saveurs de montagne ». Site : www.passy-mont-blanc.com
- **Jusqu'au 31/8. Mille milliards de fourmis**, exposition : le système social et les comportements collectifs des fourmis, leur morphologie et les diverses adaptations identifiées des 14095 espèces connues à ce jour. Palais de la Découverte. Site : www.palais-decouverte.fr
- 23/08. **Nuit internationale de la chauve-souris.**
- 20-21/9. **Journées européennes du patrimoine.** Site : www.journeespatrimoine.com
- 20/9. **7^e Bossapass**, challenge sportif en forêts de Meudon, Clamart, Ville-d'Avray : 33 km/1100 m dénivelé et 25 km/800 m dénivelé. Départ gare Chaville R.D. Inscription : www.rando92.fr ou courriel bossapass92@gmail.com. Tél 01.41.08.05.21.
- **Jusqu'au 30/9. Humanité**, exposition photos d'Olivier Fölmli à Chamonix (galerie Mario Colonel). Tél. 04.50.91.40.20.

Mont Chauvet 1486 m). Un pays qui a de l'allure, tantôt riant ou grave selon les aléas du temps. Les maisons aussi sont parfois austères, en pierre sombre dans un riche patrimoine culturel : nombreuses églises, romanes et modestes ou plus imposantes (Brioude, La Chaise-Dieu, Lavaudieu, Le Puy-en-Velay = Compostelle, Le Monastier = Stevenson...). Dans les sauvages Gorges de l'Allier, les toits sont rouges, le train circule là où il y a peu de routes mais plusieurs PR. C'est calme et dépaysant. ▲

Le 7^e continent

En 1999 le navigateur Charles Moore découvrait dans le Pacifique nord une immense zone d'accumulation de déchets plastiques de 3,5 millions km² (6 fois la France) : le 7^e continent. Il se forme entre les côtes de Hawaï et de Californie à partir de millions de tonnes de débris charriés et piégés dans cette zone de tourbillons par les courants océaniques. L'épaisseur ainsi accumulée atteint jusqu'à 30 mètres dans des eaux internationales peu fréquentées. Deux expéditions américaines s'y étaient rendues en 2006 et 2009 : il y a menace par asphyxie de certaines espèces (tortues, oiseaux et mammifères marins...). Pour alerter l'opinion publique l'association OSL (Ocean Scientific Logistic) basée en Guyane s'est rendue sur place en mai-Juin 2013. Des déchets ont été collectés pour analyse ; elle y a mené des activités scientifiques afin d'améliorer la connaissance des courants de surface, de mesurer différents paramètres de l'environnement (températures, luminosité, fluorescence, salinité...). Les résultats permettront

d'améliorer la détection par les satellites des zones de concentration de plastiques.

Sur les 100 millions de tonnes de plastique produites par an, 10 % finissent dans la mer : dans 20 ans, ce septième continent sera plus grand que l'Europe. ▲ *Le Courrier de la Nature* n° 276, juillet-août 2013. SNPN, 9 rue Cels, 75014 Paris. Tél. 01.43.20.15.39. www.snpn.com.

Spécial Loup

La revue *Courrier de la Nature* consacre un numéro entier au loup, n° 278, dans le but d'aider chacun à se forger son opinion. 70 pages denses : historique et répartition en France, le loup dans l'imaginaire, sa gestion, biodiversité et loup, l'élevage pastoral en difficulté, son retour en Europe. Protéger à la fois le loup et les troupeaux : un dilemme pour trouver un juste équilibre. ▲

Topos

Nouveautés

Picardie 14-18... à pied

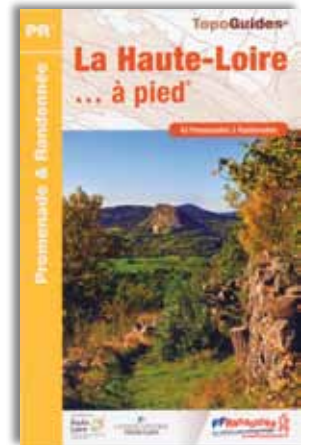
FFR réf. RE15, 1^{ère} éd. 4/2014

48 PR pour découvrir les hauts lieux de la Grande Guerre, dans l'Aisne, l'Oise et la Somme. Voir p.4. ▲

La Haute-Loire... à pied

FFR réf. D043, 1^{ère} éd. 3/2014

43 PR bien réparties dans ce département auvergnat contrasté. Voir p.4. ▲



Rééditions

Tour du Mont-Blanc

FFR réf.028, 19^e éd. 2/2014

GR TMB (215 km), itinéraire inchangé, mais la cartographie au 1/25 000 est appréciable car plus détaillée (1/50 000 auparavant). ▲

La Grande Traversée du Jura... à pied

FFR réf.512, 3^e éd. 3/2014

GR509 GTJ (400 km), GR5 (30 km) et variantes, GR9, GRP Tour du Pays de Montbéliard (140 km). ▲

Les Abers. Le chemin des phares

FFR réf. 347, 4^e éd. 2/2014

GR34 de Morlaix au Faou (338 km, sentier côtier jusqu'à Brest), GR34F de Sainte-Anne du Portzic à Pont Reun (29 km), PR d'Ouessant (4 circuits). ▲

Tour du Cotentin

FFR réf. 200, 13^e éd. 3/2014

GR223, Isigny-sur-Mer/Mont-Saint-Michel (sentier littoral 436 km), GRP du Val de Saire (51 km), GRP de La Hague (103 km). ▲

À travers la Montagne corse

FFR réf. 067, 19^e éd. 3/2014

GR20, PNR de Corse, environ 200 km en 16 étapes. ▲

Ci-contre : Ayettes, Pas-de-Calais (photo : Mourvaret)

Idées randos

pour l'été



Chaque année, nous suggérons quelques randonnées originales, des créations, des « classiques » oubliées ou méconnues. Celles de moyenne montagne sont à recommander aussi pour le printemps et l'automne. Ces propositions s'ajoutent à celles parues dans *Paris-Chamonix* n° 174, n° 180, n° 198, n° 204, n° 210, n° 216 et n° 221, toujours valables. Pour 2014, coup de projecteur sur la randonnée en Andorre et sur le Tour de l'Ubaye.

Par Serge Mouraret

Andorre, j'adore !

Malgré sa taille modeste (468 km²), la principauté d'Andorre est bien le seul pays à posséder deux chefs d'état, deux coprinces, l'Évêque d'Urgell et notre président de la République, une survivance moyenâgeuse. Si Andorre est bien connue pour le commerce avantageux du Pas de La Casa, poste frontière, plus sérieusement, de sa longue histoire, il reste un patrimoine culturel exceptionnel, surtout religieux. Au cœur des Pyrénées, le pays est fait surtout de montagnes, faciles d'accès par la route principale qui traverse d'est en ouest, passant à Andorre-la-Vieille, la capitale. Autrement dit, pays du ski l'hiver, l'été, c'est celui de la randonnée, pour toutes ambitions grâce à un bon maillage de sentiers balisés et de nombreux petits refuges.

La randonnée en Principauté d'Andorre

Deux sentiers GRT (Grande Randonnée Transfrontalière) :

Ces deux boucles sont à cheval sur l'Andorre et l'Ariège, département limitrophe.

Ci-dessus : Crête du Pic Font Blanca ; ci-contre : refuge Comapedrosa (photos : Visitandorra).



• La boucle des 3 nations (dénivelée = 2575 m)

Circuit de 5 étapes sur l'Ariège, Pallars et Andorre, départ de El Serrat (nord-ouest d'Andorre).

Suggestion d'étapes

J1 : El Serrat – ref. Angonella – Clot del Cavall (2587 m) – ref. de Les Fonts (5h).

J2 : Les fonts – ref. Pla de l'Estany – ref. Comapedrosa (3h).

J3 : Comapedrosa – lac Noir – Port de Baiou (2756 m) – ref. J.M. Montfort – ref. Vall Ferrera (4h30).

J4 : Vall Ferrera – Port de Bouet (2509 m) – Orris du Carla (sud étang de Soulcem, très sommaire, 6 pl., 4h45).

J5 : Orris de Carla – Lac du Picot – ref. Étang Fourcat – Port de l'Arbella (2601 m) – lac de Tristaina – El Serrat (6h30).

• La boucle des lacs (dénivelée = 1120 m)

Circuit de 3 étapes sur l'Ariège et l'Andorre, départ de l'Hospitalet-près-l'Andorre.

Suggestion d'étapes

J1 : l'Hospitalet (g.é.) – col de l'Albe (2539 m) – col de Juclar – ref. du Rulhe (5h30).

J2 : le Rulhe – Port d'Incles – ref. de Juclar (3h15).

J3 : Juclar – ref. Siscaro – Port de les Vaques (2573 m) – Port Dret (2579 m) – ref. de la Portella – l'Hospitalet (5h).

HRP : la haute randonnée pyrénéenne traverse le nord de la principauté.

GR 7 et GR 11 : le GR 7 traverse sur 40 km le sud de l'Andorre de la Portella Blanca à la Farga de Molles. Le GR 11, la grande traversée des Pyrénées par l'Espagne (47 étapes) coupe l'Andorre du Nord-Ouest au Sud-Est.

Petites randonnées : pour n'oublier aucune vallée, aucun lac digne d'intérêt dans les 7 paroisses de la principauté (c'est ici la découpe administrative), 54 randonnées de 1 à 6 h ont fait l'objet de fiches détaillées, rassemblées dans une pochette « Chemins d'Andorre ».

GR Pays Tour de l'Andorre : avec tous ces parcours qui sillonnent l'Andorre, il était facile d'aboutir à un grand itinéraire de randonnée absolument andorran qui combine élégamment des tronçons des sentiers précédents. Ce circuit de 120 km est réalisable en 7 étapes de 12 à 20 km. Les nombreux refuges, pas moins de 15 dont 4 gardés, et quelques hôtels, permettent de moduler les étapes. Avec Aixovall comme départ et arrivée, on traverse des secteurs particulièrement remarquables : la vallée de Madriu-Perafita-Claror (Patrimoine Mondial), le Parc naturel de la vallée de Sorteny et le Parc Communal Naturel des vallées du Comapedrosa.

Suggestion d'étapes :

- J1 : Aixovall (hôtel) – ref. Roc de Pimes – ref. Claror (8h)
- J2 : Claror – ref. Perafita – ref. dels Orris – ref. de l'Illa (5h45)
- J3 : l'Illa – ref. Pla de les Pedres ou hôtel Peretol (6h)
- J4 : les Pedres – ref. Siscaro – ref. Juclar (gardé, 4h30)
- J5 : Juclar – ref. Cabana sorda – ref. Coms de Jan – ref. Borda de Sorteny (gardé) ou hôtel à El Serrat (8h)
- J6 : Sorteny – ref. Angonella – ref. les Fonts – ref. Pla de l'Estany – ref Comapedrosa (gardé, 8h)
- J7 : Comapedrosa – Aixovall (8h)

Andorre pratique

Hébergements

La liste complète est sur www.gites-refuges.com et sur les sites ci-après.

La plupart des refuges, des bordas, petites maisons de pierre, ne sont pas gardés. Ils possèdent généralement deux pièces dont la plus petite, close, est réservée au berger ou au vacher en période estivale. L'autre, toujours ouverte, destinée aux montagnards peut accueillir 6 à 10 personnes. Elle est équipée de châlits, d'une table et d'une cheminée. Il n'y a ni ustensile, ni matelas, mais toujours une fontaine à proximité. Deux Auberges de Jeunesse (Sispony et Andorre) et des hôtels complètent les ressources.

Cartographie, documentation

Toute l'Andorre est couverte par les cartes 1/50 000 n° 7 (Rando Editions) et n° 21 (Rando Éditions – Institut Géographique Catalan). La meilleure carte est celle au 1/25 000, toute récente, fournie par Andorre Tourisme (itinéraires et refuges en surcharge).

Le topo-guide Andorre GRP (Grand Tour de Pays) est en vente dans les OT d'Andorre et sur www.edicionesdesnivel.com. On trouve toute l'information et la documentation sur la pratique des sports de montagne et le tourisme en Andorre auprès de :

- Andorre Tourisme
Carrer Prat de la Creu 59-65, AD500 Andorra la Vella. Tél. 891.176. Fax. 828.123 - Courriel : info@visitandorra.com.
Internet : www.visitandorra.com
- Patrimoni Natural
Carrer Prat de la Creu 62-64, AD500 Andorra la Vella. Tél. 875.712 - Courriel : refugis@govern.ad ou patrimoni_natural@govern.ad - Internet : patrimoinatural.ad

Pour les activités plus montagnardes

- Fédération Andorrane de la Montagne (pour les activités plus montagnardes)
Casal de l'Esport, C/Baixada del Moli 3135, AD500 Andorra la Vella. Tél. 890.384. Fax. 890.359
Courriel : fam@andorra.ad. Internet : www.fam.ad
Pour téléphoner en Andorre : 00 376 + numéro



Tour de l'Ubaye (GR 56)

Une bonne nouvelle, la « résurrection » du refuge de Bayasse flambant neuf après des années de sommeil remet en lumière le Tour de l'Ubaye (GR 56). Construit autour de la vallée de l'Ubaye, à cheval sur les Alpes-de-Haute-Provence et les Alpes-Maritimes, ce beau circuit de randonnée en montagne (plusieurs cols à 2600 m) traverse plusieurs massifs aux sommets remarquables (Mont Pelat, Tête de l'Enchastraye, Grand Bérard, Tête de Sestrière) qui sont l'occasion d'intéressantes variantes. Le départ logique du circuit était Méolans, village avec gîtes d'étape à 12 km de Barcelonnette. Avec la fermeture définitive du refuge de l'abbaye de Laverq (c'est la mauvaise nouvelle), maintenant le plus judicieux est de partir de Laverq. Pour ceux qui n'ont pas de véhicule particulier, à Méolans (lignes d'autocars) faire appel à un transporteur de Barcelonnette pour rejoindre l'Abbaye : Sherpa Ubaye (tél. 06.88.68.06.41) ou TransUbaye Benjamin (tél. 06.83.02.74.54).

Ce circuit réalisable en 9 jours comporte une longue étape.

Suggestion d'étapes :

- J1 : Laverq – col d'Allos (6h40)
- J2 : col d'Allos – petit col du Talon – la Grande Cayolle – ref. de Bayasse (8h15)
- J3 : Bayasse – col de la Moutière – Bousiéyas (g.é., 6h25)
- J4 : Bousiéyas – Larche (g.é., 6h50)
- J5 : Larche – Fouillouse (g.é., 5h45)
- J6 : Fouillouse – Saint-Paul (g.é., 1h30) – La Condamine Châtelard (g.é., 5h)
- J7 : La Condamine – refuge de La Pare (6h15)
- J8 : La Pare – Méolans (g.é., 4h50)
- J9 : Méolans – Laverq (5h30)

Topo-guide FFR, réf 531, hébergements sur www.gites-refuges.com.

Cartographie : IGN TOP25 3639.OT, 3540.OT, 3538.ET, 3438.ET et 3439.ET

Petite Cayolle
(photo : Lutines).

Refuge de Bayasse
(photo : Bayasse).





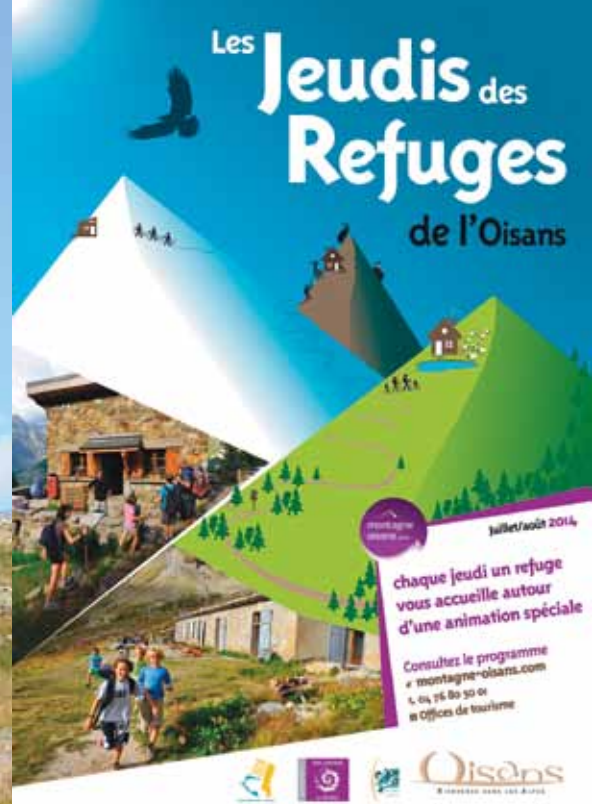
Refuge refuge
des Moutettes, plateau
d'Emparis (photo :
Commons Wikimedia).

Les Jeudis des Refuges de l'Oisans (JRO)

Chaque jeudi, du 3 juillet au 28 août, un refuge accueille autour d'une animation spéciale et les gardiens font partager leur univers. Une quinzaine de thèmes sont proposés par des spécialistes selon les lieux, par exemple la météo en montagne, la cueillette, les chamois... mais il faut d'abord réserver auprès du gardien de refuge et y monter après s'être bien informé. La journée commence par une randonnée suivie d'une activité l'après-midi ou en soirée puis la vie en refuge (pour tout savoir sur les prévisions météo, montée au refuge du Promontoire, 5 h, mais il y a plus facile, 2h30 pour le Chatelleret et des ateliers pour les artistes en herbe).

Tous les jours en juillet et août, au départ de Grenoble, une navette dessert Bourg d'Oisans, Vénosc, Saint-Christophe et la Bérarde. Sites www.transisere.fr ou www.berarde.com

Forteresse de Santiago
do Cacem
(photo : Mouraret).



JRO : tarifs spéciaux (dîner + nuitée + petit déjeuner). Animation offerte. montagne-oisans.com Les enfants sont les bienvenus.

Tél. 04.76.80.50.01 (St-Christophe-La Bérarde) ou 04.76.11.39.73. (Oisans Tourisme)

L'Alentejo, au Portugal

Michel Bénard nous a transmis des informations pour de longues randonnées sur « La Rota Vicentina » au sud-ouest du Portugal, selon deux parcours qu'il a appréciés.

La Rota Vicentina (route de Saint Vincent) est un ensemble de deux itinéraires situés pour l'essentiel dans la région de l'Alentejo.

« **Le sentier historique** » à l'intérieur des terres, permet de parcourir de belles forêts de chênes-verts, de pins et d'eucalyptus et de découvrir des villages encore préservés de l'urbanisation qui sévit sur la côte sud du Portugal. Il relie Santiago do Cacem, ville située à environ 200 kilomètres au sud de Lisbonne, à laquelle elle est bien reliée par des autocars, et le cap Saint Vincent, extrémité Sud-Ouest de l'Europe. Il fait partie de l'itinéraire européen E9, de type GR, qui reliera Saint-Pétersbourg au dit Cap Saint Vincent. Il peut se parcourir à pied en 12 étapes totalisant 230 km, et aussi en VTT. Il est d'un niveau facile, mais il est recommandé de le parcourir en dehors de l'été ; en « plein hiver » les températures sont douces dans le sud du Portugal.

« **Le chemin des pêcheurs** » est un itinéraire discontinu comportant quatre étapes depuis Porto Covo (sur la côte au sud de Sines) jusqu'au cap Saint Vincent, ainsi que 5 circuits complémentaires, l'ensemble totalisant plus de 100 km. La côte atlantique, au sud de Porto Covo, est restée très sauvage : les falaises, où nichent des cigognes, y alternent avec de grandes dunes d'un sable très coloré.

« Le chemin des pêcheurs » est plus difficile que le « sentier historique » (longues marches dans du sable assez meuble) et parfois à déconseiller aux personnes sujettes au vertige.

Ces deux voies sont décrites en détail sur le site de l'association créatrice www.rotavicentina.com en anglais et en portugais. On peut y commander un topo en français et une carte au 1/55000 ou les trouver sur place dans les offices de tourisme. ▲

Grandes courses dans les Écrins (suite)

Texte et photos :
François Renard

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

Le numéro 222 de *Paris-Chamonix* (octobre-décembre 2013), nous avait fait découvrir la face sud du Pavé, la voie des Savoyards à la Dibona, le pilier de la Sérénité au Rouget et le pilier sud de la Barre des Écrins, quatre « grandes courses » du massif des Écrins, extraites de la sélection du livre de François Labande (Arthaud, 1980). Voici maintenant deux autres grandes courses du même massif, la Giraud en face sud des Bans et la voie du Bastion central en face sud de la Meije, soit au total 6 « grandes courses » sur un total de 18 dans le massif des Écrins. Il y manque quelques voies majeures, comme la Devies-Gervasutti à l'Ailefroide, la Couzy-Desmaison à l'Olan, la face nord de la Meije, la Livanos à Sialouze, et d'autres un peu tombées dans l'oubli, les faces nord du Râteau et du Pic Gaspard, la face SW de la Tête de l'Ours...

Bans, face sud (Giraud, 1963), 450 m, TD+ (4 août 2010)

La voie Giraud, en face sud des Bans, conserve une réputation de grande voie engagée, avec un équipement réduit et des protections difficiles à placer, dans un rocher très compact. Nous avons fini par nous y lancer par une belle journée d'août, et n'avons pas trouvé la voie si difficile : l'itinéraire est assez logique et les pitons nécessaires sont en place. En revanche, le rocher ne nous a pas semblé aussi bon qu'on veut bien le dire, et il vaut mieux bien tester les prises. S'il est intéressant de bivouaquer au pied du glacier, nous avons préféré dormir au refuge des Bans, et faire une reconnaissance de l'approche la veille, celle-ci n'étant pas évidente de nuit. Nous avons attaqué ainsi peu avant les premiers rayons du soleil. Au lieu de poursuivre haut dans le dièdre d'attaque, j'ai traversé un peu trop tôt sur la gauche en suivant des pitons, et j'ai réalisé une deuxième longueur

Face SE des Bans,
voie Giraud, LIZ.



particulièrement exposée et peu recommandable : il faut bien suivre le dièdre jusque sous le surplomb qui le ferme avant de traverser à gauche. Heureusement, la suite de l'itinéraire n'a guère posé de problème. La grande traversée sur la gauche à mi-paroi n'est pas obligatoire, et il est même recommandable de suivre sur la droite une belle fissure, équipée, qui rejoint la voie originale un peu plus haut. Il y a alors une traversée à droite un peu délicate, qui permet de revenir à proximité du grand dièdre central. La suite est plus facile et l'itinéraire assez évident, la toute fin se réalisant en corde tendue.

La descente s'effectue d'abord le long de l'arête sud, puis deux options se présentent : soit rejoindre le névé ovale puis le glacier des Bans et la voie de montée, option qui s'impose si l'on a bivouaqué au pied, soit poursuivre l'arête sud et descendre par la voie normale dans les contreforts SE. C'est cette dernière option que nous avons choisie, qui aurait pu s'avérer rapide et efficace, si nous n'avions pas, sans doute à cause du brouillard, raté le couloir de descente. Nous sommes allés trop loin sur l'arête et descendus dans un mauvais couloir, et il nous a fallu chercher un bon moment avant de récupérer la bonne voie de descente. Ensuite on rejoint facilement les névés sous la brèche des Bans, et la descente est rapide jusqu'au refuge.

La voie Giraud est en tout cas une très belle course en haute montagne, dans un secteur finalement peu fréquenté du massif des Écrins.

*Face S de la Meije,
voie du Bastion central,
traversée pour rejoindre
le couloir Dibona.*



Meije, face sud, voie du Bastion central (Chapoutot, 1969 – Dibona, 1912), 750 m, TD (5 septembre 2010)

La face sud de la Meije recèle quelques unes des plus belles voies rocheuses du massif des Écrins. La traversée des arêtes de la Meije est bien sûr le parcours obligé de tout alpiniste, mais le niveau d'escalade n'y dépasse guère le IV et il s'agit avant tout d'une grande course en altitude, où il faut savoir avancer à corde tendue et gérer différents types de progression. Plusieurs voies « modernes », équipées sur spits, parcourent la face sud, ouvertes la plupart par Jean-Michel Cambon, l'incontournable ouvreuse du massif. Il reste trois voies « traditionnelles », grandes courses parcourant une face haute de près de 800 m, dont la plus connue et la plus parcourue est la « Pierre Allain », qui mène directement au sommet du Grand Pic, course de grande ampleur et dont la difficulté ne dépasse pas le 5c, à l'équipement traditionnel sur pitons, et où il faut savoir grimper rapidement avec un sac lourd contenant grosses (si on grimpe en chaussons !), crampons et piolet. À l'extrême droite de la face, on trouve la Directe du Doigt de Dieu et au centre la voie du Bastion central qui, combinée avec la voie Mayer-Dibona, sort directement à la Troisième Dent sur les arêtes de la Meije. Ces deux voies présentent les mêmes caractéristiques que la Pierre Allain, mais sont peut-être moins équipées, car beaucoup moins parcourues.



Avec Pierre, nous avons mis à profit un magnifique week-end de début septembre pour gravir la voie du Bastion central. Nous sommes montés depuis la Grave par le téléphérique jusqu'à la station intermédiaire, puis avons suivi l'itinéraire des Enfetchores pour franchir la Brèche de la Meije, et gagner le refuge du Promontoire. A elle seule, cette approche, pour laquelle il faut compter près de quatre heures de marche, est de toute beauté, permettant d'admirer à loisir la face nord de la Meije. Seule la descente du versant sud de la Brèche de la Meije est fastidieuse, dans des éboulis et pierres instables, où les chutes de pierre sont fréquentes.

Le refuge du Promontoire est gardé par Nathalie et Frédi Meignan, ce dernier président de Mountain Wilderness, tous deux adorables et très attentionnés, n'hésitant à prodiguer de nombreux conseils aux alpinistes. Rançon du succès, le refuge affiche complet tous les week-ends de beau temps, même en ce début du mois de septembre. De nombreuses cordées partent en direction de la traversée des arêtes, et cinq cordées se dirigent vers la Pierre Allain. Classiquement, nous sommes seuls à partir pour le Bastion central...

Après une nuit inconfortable, à quatre sur trois couchettes, nous quittons le refuge à 5h du matin, patientons dans les embouteillages des rappels d'accès au glacier, puis rejoignons la solitude du Bastion central, que nous attaquons vers 7h. Les premières longueurs franchissent une zone surplombante et ne sont guère engageantes, d'autant que le rocher fracturé n'inspire pas confiance. Puis la paroi se couche, le rocher change d'allure, le soleil apparaît derrière le col du Pavé, rendant l'ambiance beaucoup plus avenante. L'escalade n'est pas très soutenue, le rocher est excellent, mais l'équipement est très parcimonieux

et l'itinéraire dans les dalles avant la partie raide du Bastion est difficile à déterminer et l'escalade peut vite devenir excessivement engagée. Peu avant la sortie du Bastion, un ressaut me donne un peu de fil à tordre, avec une traversée un peu exposée, mais globalement la difficulté n'est pas très élevée.

Après le Bastion, dont nous atteignons le sommet vers 13h30, la course change complètement d'ambiance, le rocher devient plus fracturé et l'escalade s'effectue généralement en grosses. Nous rejoignons facilement la grande vire qui donne accès sur la gauche au couloir Dibona. Celui-ci est particulièrement désagréable, en rochers et éboulis infâmes, et nous sommes soulagés lorsque nous le quittons pour rejoindre le fil du pilier sur la droite. L'escalade reste physique, en dièdres, fissures et cheminées, mais jamais très difficile. Cependant, l'altitude et la fatigue se font sentir. La sortie par la fissure Stofer est carrément éprouvante et j'abandonne le sac pour franchir les derniers mètres surplombants.

Nous arrivons sur les arêtes en même temps que plusieurs cordées de la Pierre Allain arrivent au sommet du Grand Pic. Il y a un vent glacial, et nous ne les envions pas de bivouaquer là-haut ! Nous nous hâtons de traverser jusqu'au Doigt de Dieu, et achevons les rappels sur le glacier peu avant la nuit. Dans l'obscurité, nous avons un peu de mal à localiser et rejoindre le refuge de l'Aigle, et c'est vers 22h, épuisés, mais enchantés, que nous nous écroulons sur les bat-flancs du refuge.

Une nouvelle grande course s'est ainsi achevée, dans des conditions parfaites, nous donnant déjà envie de découvrir les deux autres voies anciennes de cette merveilleuse face sud de la Meije, à n'aborder qu'avec une excellente forme physique ! ▲

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 : www.camptocamp.org avec descriptions détaillées des itinéraires et compte-rendus de courses.

Photos sur

franval.renard.free.fr

Face S de la Meije, voie du Bastion central, accès au couloir Dibona (photo : Pierre Dava).



Traversée de la Meije

Grande classique du massif des Écrins, la traversée de la Meije est un magnifique itinéraire à résonance historique, toujours d'actualité. La traversée cotée AD+/D- est un enchaînement de 2 courses : la première partant du refuge du Promontoire jusqu'au Grand Pic, et la seconde allant du Grand Pic jusqu'au refuge de l'Aigle (déconstruit désormais), en passant par les arêtes.

Texte et photos : Gilles Caldor



Arrivée au sommet du Grand Pic, après huit heures d'effort depuis le refuge du Promontoire.

Et non, ce n'est pas Whymper qui a fait la première ascension du Grand Pic en 1877 mais des Français : Emmanuel Boileau de Castelnau avec Pierre Gaspard qui s'attaquèrent à l'arête du Promontoire ouvrant ainsi la « Voie Normale » du Grand Pic. Ils redescendirent par le même itinéraire en abandonnant des cordes, car la technique du « rappel » n'existait pas encore. Monter au refuge du Promontoire est déjà une course en soi, en partant de la Grave ou de la Bérarde. L'accès par La Grave est un peu moins long, mais plus engagé. Les plus courageux monteront à pied jusqu'à la station intermédiaire du Peyrou d'Amont (2410 m), les autres emprunteront la télécabine ! Et de là, l'aventure commence ! Après avoir remonté une classique caillasse, il faut trouver les cairns qui nous mèneront jusqu'au très discret sentier permettant d'accéder à la succession de vires débouchant au sommet des Enfetchores (2940 m). Celles-ci, très esthétiques nécessitent parfois de « mettre les mains », avant-goût de ce qui nous attend demain ! De là nous prenons pied sur le glacier de la Meije. Nous le quitterons pour nous engager sur des rochers

jusqu'à la brèche de la Meije (3357 m). Et c'est en redescendant de cette brèche que l'on est le plus exposé aux chutes de pierres, surtout si l'on s'écarte par mégarde de l'itinéraire officiel... On arrive au refuge du Promontoire (3092 m) perché sur pilotis, après une traversée facile du glacier des Étançons.

La muraille qui supporte le Glacier Carré est impressionnante

Le refuge du Promontoire est resté un vrai refuge d'alpinistes ! Son accès qui n'est pas des plus simples, limite son accès aux grimpeurs. Le tutoiement est de rigueur par le sympathique couple de gardiens. Ici pas d'eau, il faut remettre les crampons et descendre faire le plein des gourdes sur le glacier, une cinquantaine de mètres plus bas ! Quand aux gardiens, c'est la citerne récupérant l'eau de pluie qui leur permet de cuisiner et de faire la vaisselle... Un apéritif maison est servi d'office avant le copieux repas « spécial alpinistes » en prévision des efforts du lendemain ! Réveil à 4h30 pour un départ à 5h. Ce n'est pas la bousculade pour être la première des 6 cordées qui feront l'ascension en ce dernier vendredi du mois



d'août ! En effet, avec la nuit l'itinéraire dans sa première partie est assez « paumatoire », mieux vaut donc laisser passer les guides avec leurs clients en premier ! La voie débute juste au dessus du refuge par un cheminement technique parmi les rochers. Lorsque le petit jour se lève, il dévoile la suite de l'arête du pilier du Promontoire, il y a de l'ambiance...

En arrivant à la dalle Castelnau, la muraille qui supporte le Glacier Carré au dessus de nous, est particulièrement impressionnante. La difficulté ne dépasse pas le 4, mais la vigilance doit être maintenue ; mon collègue de cordée aura droit à une chute, heureusement vite enrayerée ! Dès que l'on parvient au Glacier Carré, (qui n'est en fait qu'un névé !), on peut considérer que le gros des difficultés est passé, car l'ascension du Grand Pic est globalement plus aisée.

Par contre, notre ascension du Grand Pic s'éternisera quelque peu, car le verglas s'est invité... En effet, la pluie a été abondante la veille, et le soleil restant caché ce jour là, n'illuminera pas la face sud ; la température restera négative et le verglas persistera. Nous serons donc obligés de terminer l'escalade, en crampons. La verticalité est un peu moins présente,

mis à part la dalle du Cheval Rouge, superbe rocher bien exposé que l'on doit gravir pour accéder au Chapeau du Capucin, non moins impressionnant. Nous avons une vue plongeante et spectaculaire sur le Pic du Glacier Carré (3862 m) juste en face. Le sommet est alors à portée de main. À cause de ce verglas, nous aurons mis 8 heures pour y arriver ; les autres cordées n'ont pas fait mieux ! Le lunch est vite expédié, car nous ne sommes qu'à la moitié de la course... La traversée des arêtes nous attend désormais.

La spectaculaire dent de Zsigmondy, inclinée dans le vide

Nous commençons par descendre en rappel la brèche Zsigmondy. Cette descente non verticale pourrait se faire aussi en désescalade. Un nuage arrive, laissant apparaître de manière fantomatique la spectaculaire dent de Zsigmondy, inclinée dans le vide. Les principales difficultés vont désormais se concentrer dans le contournement de cette dent par son versant nord. Celui-ci est constitué d'une pente de glace bien exposée. Heureusement, un câble a été installé en

À gauche : le refuge du Promontoire 3092 m, au pied de la face sud de la Meije.

Ci-dessus : En montant au Grand Pic, vue sur le Pic du Glacier Carré.



*Ci-dessus : Goulotte de contournement de la dent de Zsigmondy.
À droite : au pied de la dalle de Castelnan.*

main courante. Cependant celui-ci ayant été englouti par la glace à certains endroits, nous ne serons ainsi pas dispensés de l'usage des broches à glace... Le contournement s'achèvera par une remontée dans une goulotte inclinée à 70° et entièrement glacée (le câble émerge de la glace par endroits), pour déboucher dans la brèche séparant la Dent de Zsigmondy de la 2^e Dent.

Le Doigt de Dieu est littéralement suspendu au dessus du vide

S'en suit une très belle course d'arêtes en suivant le fil des 2^e, 3^e et 4^e Dent, course alternant escalades faciles et courtes descentes en rappel. L'impressionnante verticalité de la face Sud tranche avec le versant nord enneigé, beaucoup plus débonnaire. Le contraste est particulièrement saisissant en arrivant au Doigt de Dieu (3973 m). Celui-ci est littéralement suspendu au dessus du vide de la face sud, alors que la descente de sa face nord en partie enneigée se fera par des rappels tranquilles...

Le Doigt de Dieu met un terme à cette traversée des arêtes. Désormais le refuge de l'Aigle (3450 m) est en

vue ; nous le rallierons à grandes enjambées par une courte course glaciaire peu difficile. Nous sommes au refuge à 18h, la traversée depuis le Grand Pic aura ainsi duré 5 heures, les heures de jour restantes sont désormais comptées, mais nous souhaitons éviter une nuit au refuge de l'Aigle (qui était toujours utilisable en ce mois d'août 2013, quoique n'étant plus gardé, avant sa destruction programmée). Nous entamons donc la descente. Les 4 autres cordées qui nous suivent quand à elles, y passeront la nuit.

3 heures de descente nous attendent encore pour rallier le « Pont des Brebis » (1660 m). Le souvenir que j'avais de ma précédente montée à l'Aigle, pour ensuite faire la Meije Orientale datait d'une petite vingtaine d'années ! J'avais ainsi oublié comme cette descente était fastidieuse, avec la nécessité de rechausser à 3 reprises les crampons ! (alors qu'un paisible sentier aurait été le bienvenu pour achever cette longue journée !). Nous arrivons à 21h, guidés par nos lampes frontales, au parking du Pont des Brebis. Partis à la nuit et arrivés à la nuit, cela aura été une longue course de 16h, due à la glace qui nous aura retardés lors de l'ascension du Grand Pic. Mais quels souvenirs... ▲

Une traversée du Tibet

La Kora du Kailash



Par Daniel Vinard

Le Kailash ? Ce sommet mythique vers lequel, depuis des millénaires, converge du monde entier la ferveur spirituelle des hindouistes et des bouddhistes !

Immaculé au dessus des nuages, nous l'avions entr'aperçu de notre campement, la veille sur les bords du lac Manasarovara, dans cette région sacrée entre toutes d'où divergent le Brahmapoutre, le Gange, la Sutlej et l'Indus, les grands fleuves de l'Asie !

Le Kailash n'était-il pas toujours ce rêve, ce fantasme, qui nous avait conduit à partager avec les tibétains, pendant les derniers jours, les brimades et vexations policières qu'ils endurent depuis un demi siècle ?

En ce jour à Darchen, hindouistes et bouddhistes étaient là, par centaines, pour donner corps et âme à leur ferveur : Ils venaient accomplir la Kora, cette circumambulation, autour du sommet du Kailash, pratiquée depuis des millénaires !

Le premier jour, on remonte avec les cohortes des pèlerins une longue vallée. La plupart d'entre eux marchent, d'autres plus riches sont montés sur des ânes, leurs bagages portés par des yaks auxquels on doit disputer âprement le passage !

Pour franchir ce **col mythique** !

Cette vallée permet aussi d'accéder aux hôtels du fond de la vallée. Elle est empruntée par les touristes qui se

Daniel Vinard randonneur et skieur de montagne émérite, bien connu des cafistes franciliens, est tombé amoureux du Tibet il y a déjà de nombreuses années. En septembre 2013, il a effectué la traversée du Tibet, ainsi que celle du Kailash, un pèlerinage, ou Kora, le plus sacré au monde pour les bouddhistes et les hindouistes depuis quelques millénaires. Il a eu envie de partager ses impressions avec les lecteurs de Paris Chamonix.

rendent aux hôtels proches des points de vue sur la face Nord-Ouest du Kailash. Y sont illustrés les hauts faits de Milarepa et de Gesar de Ling (lire le merveilleux conte rapporté à son sujet par Alexandra David Neel !). Le gros de la foule des touristes s'y arrête le plus souvent ainsi qu'au Gomba de Drira, pourvu de capacités d'accueil.

Mais c'est plus haut, vers 5100 m, avec une belle vue sur la face Nord du Kailash que nous nous sommes arrêtés, à pied d'œuvre pour l'ascension proprement dite du Drölma La, ce col qui permet de contourner la face Nord du Mont Kailash. Il neige le lendemain quand nous partons pour franchir ce col mythique !

Le Kailash aperçu du Chin Gomba sur les bords du Manasarovara (photo : Daniel Vinard).





Yaks dans la montée
au Drolma La
(photo : Claude Rival).

Les pèlerins y montent en famille, parfois avec leurs jeunes enfants. En habits de fête, les élégantes tibétaines colorent le sentier par les camaïeux roses de leurs chapeaux et foulards! Files humaines indiscontinues qui se frayent un passage, cette fois-ci très hasardeux, entre les yaks qui foncent tête baissée avec leurs bagages !

Des millions de drapeaux de prière

Comment dire l'émotion, qui étreint l'occidental essayant de décrire la ferveur de ces hommes et femmes qui affirment leur force mentale et leurs convictions spirituelles. Comment dire cette « indicible espé-

Jetsün-Kabum Milarepa

La vision (extrait)

Dans les régions du Nord, où l'immensité règne,
Je rêvais qu'il était une vaste montagne
Dont le sommet neigeux, montait, touchait le ciel.
Tout autour de la cime, tournaient lune et soleil
Dont les puissants rayons illuminaient les cieux.
La base de ce mont couvrait ainsi les lieux
D'où, sur quatre côtés, coulaient intarissables
Quatre fleuves étanchant la soif de nos semblables.
Leurs eaux se déversaient dans la mer éblouie
Arrosant sur leurs rives les fleurs épanouies...
Tel figurait son rêve, Jetsün Milarepa
À son guru sur terre, à l'éternel Bouddha !...

«Le rêve de Milarepa» Transcription versifiée d'après la traduction du tibétain du Lama Kazi Dawa-Samdup et le texte français en prose de Roland Ryser aux éditions Maisonneuve - pages 192 et 193.

rance » qui les a conduit en ce lieu pour exprimer leur foi ? Quel choc culturel pour un esprit occidental habitué, bien souvent, à ne ronronner sa foi que dans des édifices bien chauffés !

Au col, à 5660 m d'altitude, dans un univers minéral monochrome, entre les masses noires des rochers, les langues des névés et les tourbillons de neige, des millions de drapeaux de prière colorés tapissent uniformément le sol. L'œil s'y accroche et l'esprit a besoin d'y prendre appui pour redonner forme à sa pensée ! Plus loin, ce sont des lacs glacés au fond de puits étranges. Des escarpements noirs émergent ça et là des lambeaux de nuages qui s'y enroulent et s'y déchirent! Toute séparation entre le ciel et la terre s'efface, et devient factice... La «Vision» du Kailash de Milarepa y prends toute sa dimension !

« Dans les régions du Nord, où l'immensité règne »

« J'ai rêvé qu'il était une vaste montagne »

« Dont le sommet neigeux, montait, touchait le ciel.. »

En offrande à Shiva, la flûte y trouva même sa place ce jour là !

Ce ne sera qu'au fur et à mesure de notre descente dans le fond de la vallée que les couleurs réapparaîtront. Vallée interminable qui nous permettra, le troisième jour, de revenir à Darchen. Mais il est sage de s'arrêter pour la nuit à Zutul Phuk dont le monastère évoque les séjours et hauts faits de Milarepa. Son hôtel tibétain fut évidemment le bienvenu après cette émouvante journée !

Revenus à Darchen : Étions nous à nouveau sur terre ou toujours dans notre rêve ? ▲



Itinéraire

De Lhasa, Guertse, Manasarovara à Darchen

- 4 septembre : Lhasa (Yak hôtel), rep. GPS 149, 3661 m
- 6 septembre : Lhasa-Shikatse (Karo la), rep. GPS 150, 4985 m
- 7 septembre : Lhatse (gîte), rep. GPS 153, 4368 m
- 8 septembre : Saga (campement), rep. GPS 156, 4558 m
- 10 septembre : Paryang (gîte), rep. GPS 161, 4622 m ; Majung La (campement), rep. GPS 163, 5237 m
- 11 septembre : Manasarovara, (campement), rep. GPS 164, 4606 m ; Horgu (temple), rep. GPS 165, 4637 m ; Chiu (monastère), rep. GPS 166, 4666 m

Tour du Kailash (53 km, 15h39, dénivelée 1170 m)

- 12 septembre : Darchen (gîte), rep. GPS 167, 4714 m ; Darpoche (Kailash view), rep. GPS 170, 4928 m ; Damding (gîte), rep. GPS 171, 5090 m ; Drira (près) (gîte), rep. GPS 171, 5090 m = 21 km, 6h08, déniv. +505/-125 m
- 13 septembre : Drölma La (col), rep. GPS 172, 5658 m ; Drölma La (bas du col), rep. GPS 174, 5198 m ; Zuthul Phuk (temple+gîte), rep. GPS 175, 4802 m = 21 km, 6h43, déniv. +570/-810 m
- 14 septembre : Darchen (gîte), rep. GPS 167, 4714 m = 11 km, 2h48, déniv. +95/-235 m

De Darchen, Guge, Ali, Guertzé... à Zhangmu

- 14 septembre : Gurugyam (gîte), rep. GPS 176, 4380 m
- 15 septembre : Lowa Karna, rep. GPS 177, 5175 m ; Toling (hôtel), rep. GPS 180, 3744 m
- 16 septembre : Citadelle de Guge (bas), rep. GPS 182, 3736 m ; Citadelle de Guge (haut), rep. GPS 183, 3875 m
- 17 septembre : Route entre Toling et Ali, rep. GPS 184, 4220 m / 185, 4750 m / 186, 5399 m / 188, 5295 m ; Ali (hôtel), rep. GPS 189, 4300 m
- 18 septembre : Napuk, rep. GPS 190, 4521 m ; Xung Ba, rep. GPS 191, 4335 m ; Ji La, rep. GPS 192, 4892 m ; Gertse (hôtel), rep. GPS 193, 4431 m

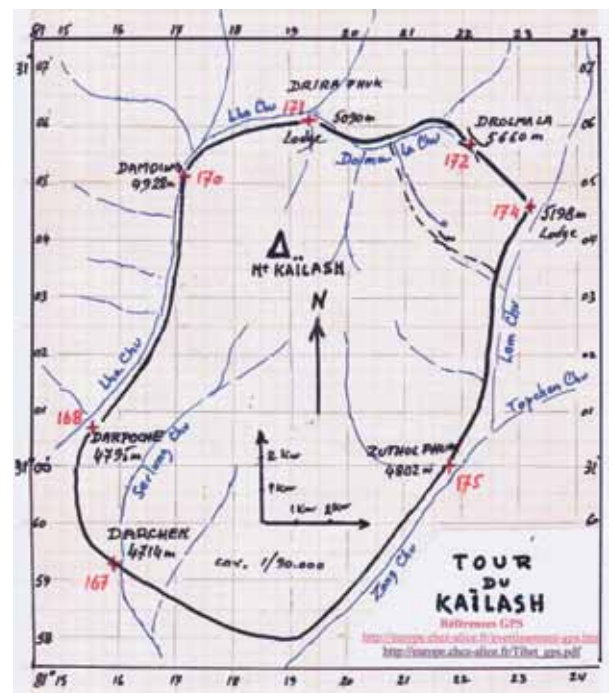
- 19 septembre : Route entre Gertse et Tsochen, rep. GPS 194, 4417 m / 195, 4873 m / 196, 5076 m ; Tsochen (campement), rep. GPS 197, 4682 m
- 20 septembre : cols, rep. GPS 198, 5401 m / 5566 m ; Saga (gîte), rep. GPS 200, 4517 m
- 21 septembre : rep. GPS 201, 4838 m ; col, rep. GPS 202, 5134 m ; Zhangmu (hôtel) rep. GPS 203.

NB : En l'absence de carte GPS et d'indications à la disposition de l'auteur, les relevés GPS ont été recueillis avec le plus grand soin (tels que lus sur le modèle Etrex/Garmin WGS 84, hddd°/mm.mmm, non corrigés pour cartographie locale) et sont fournies à titre entièrement désintéressé. Les dénivélations ont été mesurées avec une montre/altimètre Suunto Vector, les temps de marche (septuagénaires tranquilles !) avec un podomètre EX3+ de Silva. L'auteur souligne qu'il ne peut en aucune façon être tenu responsable de toute utilisation erronée ou non par un utilisateur non autorisé et des conséquences éventuelles pour celui-ci.

Consulter :

europa.chef-alice.fr/
Tibet_gps.pdf + .
dvinard.chef-alice.fr

Pèlerin(ne)s en habits de fête à 5660 m au Drölma La. (photo : Claude Rival).



Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

L'Opéra de pics

Samivel, Éditions Glénat

Vingt ans après sa disparition, Samivel reste le portraitiste de la montagne chéri par le public, son œuvre est immortelle. Ainsi, depuis 1944, cette 6^e édition de l'Opéra qui reprend la préface de Jean Giono, le confirme bien. Tout ce qui concerne la montagne lui était familier. Maniant avec le même bonheur la plume et le pinceau, il fut poète, écrivain, peintre, cinéaste. Une série de dessins exprime poésie, pureté, élégance, intelligence, humour noir ou cocasse. Se demander ce que les hommes viennent chercher en montagne, trouver ce que la montagne nous donne lorsqu'elle nous entoure... cette quête est au cœur de l'œuvre de Samivel et particulièrement de l'Opéra de pics. Format 24 x 32 cm, 112 p. ▲



Everest, Les conquérants, 1852-1953

Gilles Modica, Éditions Guérin

2013 fut l'anniversaire de la conquête de l'Everest et la littérature fut à la hauteur. Dans cet ouvrage, Gilles Modica reprend en détail l'incroyable récit de la longue conquête qui fut vraiment un exploit collectif. Après sa « découverte » en 1847, s'ensuivent les premières reconnaissances par le Tibet (le Népal est interdit aux étrangers à l'époque) et les tentatives héroïques de 1921, 1922 et 1924 avec la disparition de Mallory et de Irvine. Faute de sommet, les records d'altitude sont battus. Menées par des britanniques, elles sont ponctuées d'aventures folles comme la solitaire de Wilson en 1934. Après la guerre, c'est le Népal qui s'ouvre et le Tibet qui se ferme. Dans les tentatives qui reprennent, les suisses sont presque vainqueurs en 1952, le succès est pour E. Hillary et le sherpa Tensing en 1953. Grâce à la riche illustration, photographies et cartographies, le lecteur participe à cette grande aventure humaine. Format 23,5 x 23,5 cm, 432 p. ▲



Les plus belles montagnes suisses

Mario Colonel, Éditions du Belvédère

N'accueillant qu'un dixième des Alpes, la Suisse abrite la moitié des plus de 4000 m mais l'altitude ne fait pas forcément la beauté. Sans oublier quelques sommets du Jura exceptionnels pour leur panorama ou leurs crépuscules, M. Colonel, photographe de montagne réputé, nous convainc que les 84 montagnes sélectionnées sont certainement les plus belles. Photos aériennes, l'approche d'immenses parois, cimes et aiguilles vertigineuses, glacées, neigeuses ou rocheuses est époustouflante. Jeux d'ombres et de lumières, sur des photos souvent en double page dans ce livre de grande taille, on touche presque la neige ou le rocher et on respire vraiment l'air des cimes. Format 27 x 36,5 cm, 240 p. ▲



L'endurance 1914-1917

Sir Ernest Shackleton, Éditions Paulsen

1914 marque aussi le début de la plus incroyable expédition vers l'Antarctique. C'est l'époque des grandes explorations, le pôle Sud a été atteint et pour Ernest Shackleton le but est la traversée de l'Antarctique. Au-delà du 60^e parallèle, les glaces se referment sur son navire l'Endurance qui va lentement dériver neuf mois avant de

se briser. Dans sa course vers une terre, sur la glace, sur l'eau, l'équipage survit aux tempêtes, au froid et à la faim. Avec l'hiver, il arrive à l'île de l'Éléphant d'où quelques hommes partiront vers la Géorgie du Sud et une station baleinière pour ramener des secours, un exploit miraculeux. Une odyssée de deux ans dont E. Shackleton fit le récit. Avec les photos poignantes de Frank Hurley qui avait pu sauvegarder ses clichés, cette nouvelle édition est vraiment Le livre du centenaire. Format 23,5 x 24 cm, 368 p. ▲



Magellan

Stefan Zweig, Éditions Paulsen

Le Portugais Fernand de Magellan fut l'un des plus entreprenants navigateurs. Avec 5 navires et 237 marins, il atteint en 1520 le fameux détroit, où tout se complique (mutineries, « désertion » d'un bateau). Magellan périt dans cet océan dit « Pacifique » et le Victoria finira le tour du monde sans lui, touchant Séville en 1522 avec 18 survivants. Stefan Zweig, écrivain autrichien du XX^e siècle et grand voyageur se passionna pour les Grandes découvertes et pour cet exploit. Déçu par les récits qui en étaient faits, il fit des recherches dont il résulta, en 1938, ce formidable roman d'aventures où il exalte la volonté héroïque de Magellan, déployée d'abord aux Indes et au Maroc, mais sans pourtant éclaircir tous les mystères. 200 illustrations et cartes d'époque enrichissent remarquablement cette reprise. Format 23,5 x 24 cm, 334 p. ▲



Escalade, initiation, progression, technique, sécurité, entraînement

Nicolas Glée et Jean-Paul Rousselet, Éditions Glénat

La pratique de l'escalade s'est considérablement développée ces dernières années passant d'un sport de nature extrême à un sport de salle accessible à tous, techniquement et physiquement. Richement illustré, s'appuyant sur des « pas à pas » photos et sur des illustrations précises, cet ouvrage s'adresse à tous les grimpeurs, de tous âges, débutants ou confirmés. Matériel, manœuvres d'assurage, fondamentaux techniques et tactiques, préparation physique et mentale, carnet d'entraînement... un guide indispensable pour s'initier et progresser, de la salle aux grandes falaises équipées. Format 14,2 x 22,5 cm, 168 p. ▲



Dans l'excellente collection de topos de JMEditions, bilingues, denses, complets, parfaitement illustrés en schémas et photos, au format « poche » (12,5 x 17,5 cm), voici deux récentes parutions :

Grandes Jorasses Face Nord Julien Désécures

Toutes les voies de la face Nord découpée en 10 secteurs et... toutes les voies de descente de la face Sud. ▲

Écrins 4102 m 7 voies pour le Dôme et la Barre Jean-René Minelli

Trois itinéraires dans le versant Valloise (Dôme de Neige, Barre des Écrins, couloir de Barre Noire) et quatre dans le versant Vénéon (Grande Traversée de la Barre, voie Gaspard, Couloir Young, col des Écrins). ▲



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.

Dimanche 1^{er} juin

• **EN BEAUVAISIS : ST-FÉLIX, LA BROSSÉ ET LE THÉRAIN** // Alfred Wohlgroth // Gare du Nord Grandes Lignes 11h10 pour Hermes-Berthecourt via Creil 12h15. Mont de Hermes, St-Félix, moulin/musée de la brosserie (5 euros, 4 euros si >10 personnes). Retour de Heilles-Mouchy à Gare du Nord Grandes Lignes via Creil 19h11. 9km. **F.** Carte 2312ET.

Jeudi 5 juin

• **DE LA TOUR QUI FAIT LE COIN À LA PORTE ST-MARTIN** // Marylise Blanchet // Début station de métro Pont-Neuf 18h30 Angle du quai F. Mitterrand et rue de l'Amiral de Coligny côté Louvre. Fin station de métro Strasbourg-St-Denis 21h30 env. 6km env. **M.** Carte Paris.

Lundi 9 juin

• **SOUVENIRS DE 14** // Gilles Montigny // Gare de l'Est Transilien 9h01 pour Meaux 9h40. Château d'Automne, buttes de Monthyon et de Penchard. Retour à Gare de l'Est Transilien 17h59. 20km. **M.** Carte 2513OT.

Jeudi 12 juin

• **DE LA PORTE ST-MARTIN À LA TOUR BARBEAU** // Marylise Blanchet // Début Station de métro Strasbourg-St-Denis - Angle de la rue St-Martin et du Bld St-Martin côté pair 18h30. Fin Station de métro Pont-Marie 21h30. 6km env. **M.** Carte Paris.

Samedi 14 juin

• **ALLONS VISITER LA MAISON DE COCTEAU** // Annie Chevalier // Gare de Lyon RER D 8h39 pour Boutigny-sur-Essonnes 9h47. Prévoir 7 euros pour la visite. Retour de Maisse à Gare de Lyon RER D 18h49. 22km. **M.** Carte 2346ET.

Dimanche 15 juin

• **DE L'ESSONNE À L'ÉCOLE** // Claude Ramier // Gare de Lyon RER D 8h39 pour Boutigny-sur-Essonnes 9h47 (RdV à l'arrivée). Moigny-sur-École, Courances, Videlles. Retour à Gare de Lyon RER D 18h48. 23km. **M.** Carte 2316ET.

Mercredi 18 juin

• **DÉFI RANDO 1000 MARCHES !** // Céline Falissard // Début à l'extérieur de la station de métro Marais-Champs-Élysées 18h. À vos baskets pour un nouveau défi rando 1000 marches à travers Paris ! Notre itinéraire «fait-maison» serpentera à travers de petites buttes aux escaliers cachés et quelques passages insoupçonnés. Retour métro Couronnes 21h. 9km. **M+**. Carte Paris.

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.

Jeudi 19 juin

• **DE LA TOURNELLE À LA TOUR ST-JACQUES** // Marylise Blanchet // Début Station de métro Pont-Marie - Angle du Pont de la Tournelle et du quai de la Tournelle côté pair. 18h30. Fin Station RER Luxembourg vers 21h30. 6km env. **M.** Carte Paris.

Mercredi 25 juin

• **RANDO ÉNIGMES À TRAVERS PARIS** // Céline Falissard // Début Mont ou galette, cette place porte le nom d'un archange 17h30. Énigmes et astuces seront la clé pour avancer à la découverte de notre parcours, véritable jeu de piste à travers Paris ! Fin Métro 19h30. 3 à 5km. **M.** Carte Paris.

Jeudi 26 juin

• **DE LA PORTE ST-JACQUES À LA TOUR DE NESLES** // Marylise Blanchet // Début RER Luxembourg - Angle de la rue Soufflot et de la rue St-Jacques côté pair 18h30. Fin station de métro Pont-Neuf vers 21h30. 6km env. **M.** Carte Paris.

Dimanche 29 juin

• **CANAL DE L'OURCQ ET USINE ÉLÉVATOIRE DE VILLERS-LES-RIGAULT** // Alfred Wohlgroth // Gare de l'Est Transilien 9h51 pour Lizy-sur-Ourcq 10h38. Lizy-sur-Ourcq, canal de l'Ourcq, Congis-sur-Thérouanne, usine élévatoire de Villers-les-Rigault (visite 5 euros, 4 euros si >10 personnes). Retour de Isles-Armentières-Congis à Gare de l'Est Transilien (changement à Trilport) 18h09. 12km. **F.** Carte 2513OT.

• **FBLEAU DE A À Z. E. ROUTE DE L'ÉCOUTE** // Chantal De Fouquet // Gare de Lyon 9h19 pour Bois-le-Roi 9h50 (RdV à l'arrivée). Monts de Fays, Apremont, Monts Girard. Fin Bois-le-Roi selon sieste et météo. 28,5km env. **SO.** Carte Fontainebleau.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Jeudi 3 juillet

• **▲ DE LA SEINE À LA PORTE ST-DENIS** // Marylise Blanchet // Début station de métro Strasbourg-St-Denis - Angle du quai F. Mitterrand et de la rue de l'Al de Coligny côté Louvre. 18h30. Fin métro Strasbourg-St-Denis vers 21h30. 6km env. **M.** Carte Paris.

Jeudi 10 juillet

• **▲ DE LA PORTE DE LA CONFÉRENCE À LA PORTE DE LA POISSONNERIE** // Marylise Blanchet // Début Station de métro Concorde - Angle de la place de la Concorde et du quai des Tuileries devant l'escalier de l'Orangerie. 18h30. Fin Station de métro Bonne-Nouvelle vers 21h30. 6km env. **M.** Carte Paris.

Dimanche 13 juillet

• **▲ LE THÉÂTRE DES ANDELYS** // Claude Amagat // Gare St-Lazare Grandes Lignes 8h20 pour Gaillon-Aubevoye 9h20. Cléry, Château-Gaillard. Retour à Gare St-Lazare Grandes Lignes 19h40. 28km. **M.** Carte 2012OT.

Dimanche 20 juillet

• **LA BIÈVRE** // François Xavier Mayade // Gare Montparnasse Transilien 8h20 pour St-Quentin-en-Yvelines 8h57 (RdV à l'arrivée). La Bièvre. Retour à Gare Montparnasse Transilien 12h56. 14km. **SO.**

Jeudi 24 juillet

• **▲ DE LA PORTE DE LA POISSONNERIE À LA POTERNE DU PONT-AUX-CHOUX** // Marylise Blanchet // Début Station de métro Bonne-Nouvelle - Angle de la rue de la poissonnerie et du Bld Bonne-Nouvelle côté impair. 18h30. Fin Station de métro St-Sébastien Froissart vers 21h30. 6km. **M.** Carte Paris.

Jeudi 31 juillet

• **▲ DE LA POTERNE DU PONT-AUX-CHOUX À LA TOUR DE BILLY** // Marylise Blanchet // Début Station de métro St-Sébastien Froissart - rue du Pont-aux-Choux côté pair. 18h30. Fin Station de métro Quai de la Rapée vers 21h30. 6km env. **M.** Carte Paris.

Jeudi 7 août

• **▲ PROMENADE AUTOUR DE L'ABBAYE DE ST-GERMAIN-DES-PRÉS** // Marylise Blanchet // Début Station de métro St-Germain-des-Prés - sur la place St-Germain-des Prés 18h30. Fin Station de métro St-Germain-des-Prés vers 21h30. 6km env. **M.** Carte Paris.

Dimanche 17 août

• **▲ LES RAVINS DE BORD** // Claude Amagat // Gare St-Lazare Grandes Lignes 8h20 pour Val-de-Reuil 9h30. Vestiges gallo-romains, Léry, forêt de Bord. Retour à Gare St-Lazare Grandes Lignes 19h40. 25km. **M.** Carte 2012OT.

Dimanche 31 août

• **FBLEAU DE A À Z. F. FRANCHARD** // Chantal De Fouquet // Gare de Lyon 9h19 pour Fontainebleau 9h58 (RdV à l'arrivée). En forêt, sentiers bleus, rochers, mare peut-être ? Fin Fontainebleau selon sieste et météo. 28,5km env. **SO.** Carte Fontainebleau.

Dimanche 14 septembre

• **▲ LAC BLEU ET PARC DU CHÂTEAU DE FRANCONVILLE** // Alfred Wohlgroth // Gare du Nord Transilien 10h34 (à vérifier) pour Presles-Courcelles 11h12. Carrefour Neuf, Lac Bleu, St-Martin-du-Tertre, promenade-conférence dans le parc du château de Franconville. Retour de Belloy-St-Martin à Gare du Nord Transilien 17h54. 9 km + promenade parc château. **F.** Carte 2313OT.

• **LA ROCHE TURPIN** // Gilles Montigny // Gare d'Austerlitz RER C 8h47 pour Breuillet - Bruyères-le-Châtel 9h35. Bois La Donnerie, Fontenay-les-Briis, Forêt de la Roche Turpin, Verville. Retour à Gare d'Austerlitz RER C 17h43. 20km. **M.** Carte 2315OT. ▲

Dimanche 29 juin : Fête de la montagne Journée multi-activités

À l'occasion des 140 ans du Caf, le Club alpin IdF organise, pour la Fête de la montagne, une journée multi-activités avec trajet en car.

À Larchant, en forêt de Fontainebleau, vous pourrez découvrir :

• l'escalade de bloc • le maniement de cordes et le rappel • la randonnée (plusieurs niveaux proposés) • la marche nordique • le trail.

Pour participer à cette sortie, il est nécessaire de s'inscrire avant le départ, à partir du 29 avril et au plus tard la veille, selon les places disponibles.

// La participation pour le car est de 16 euros.

Les adhérents du Club pourront s'inscrire en ligne sur l'Espace Membre.

Les nouveaux venus devront passer au Club (12 rue Boissonnade 75014 Paris) pendant les heures d'ouverture du secrétariat (horaires p.3) ou bien télécharger, imprimer et renvoyer le bulletin d'inscription avec leur chèque à l'adresse du Club. Les personnes se présentant au moment du départ sans avoir réservé et payé leur place au préalable seront acceptées dans la limite des places restantes.

Le choix définitif du groupe se fera sur place. N'oubliez pas votre pique-nique et de l'eau ! // Lieu de départ : Denfert-Rochereau (devant la gare RER) : 9h. Retour à Paris vers 18h30 / 19h. Participation aux frais :

16 euros. Nb places : 58. // Responsable : Martine Cante // 14-MA02

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

Vendredi 20 au lundi 23 juin

• **SECONDES RENCONTRES EUROPÉENNES DE MARCHÉ NORDIQUE EN VERCORS** // Michel Diamantis // Niveaux : MN3 (90% de pratique, 10% de pédagogie // 14-MNW01 ▲

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.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Randonnées de week-end et plusieurs jours (*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
28-29 juin	Martine Cante	M+ ▲▲	14-RW72	Les lacs de Belledonne	14 mars
30 juin au 7 juillet	Alain Zürcher	SO ▲▲	14-RW91	Tours en Vanoise	8 avr
5 au 7 juillet	Xavier Langlois	SO ▲▲	14-RW44	Sentier des bouquetins	3 avr.
5 au 12 juillet	Jean Dunaux	SO ▲▲▲	14-RW69	Une échappée en Pyrénées Centrales	4 mars
6 au 12 juillet	Michel Thomain	M+ ▲▲	14-RW76	«La senda de Camille»	15 avr.
13 au 19 juillet	Dominique Renaut, Jean-François Meslin	M+ ▲▲	14-RW86	Haute-Ariège, Catalunya, deux Pays, quatre Langues, six Vallées	25 mars
13 au 20 juillet	Michel Thomain	M+ ▲▲	14-RW77	Randonnée Irati-Belagua	15 avr.
16 au 24 juillet	Gilles Montigny	M ▲▲	14-RW66	La haute vallée du Guil (Nord Queyras)	22 avr.
19 au 25 juillet	François Degoul	M ▲▲▲	14-RW93	Mont Cenis	15 avr.
20 au 27 juillet	Hélène Battut, Jean-Marc Lacroix	M ▲▲	14-RW84	Un tour en Beaufortain	11 mars
21 au 25 juillet	Alain Bourgeois	M	14-RW67	Randonnée et voile (île de Bréhat ou les îles anglo-normandes)	13 mars
25 au 29 juillet	François Degoul	F ▲▲	14-RW70	En Vanoise: Col des Fours et Parc National	15 avr.
26 juillet au 2 août	Michel Lohier	M ▲▲	14-RW62	Panoramas entre Guisane, Clarée et vallée étroite	1 ^{er} avr.
27 juillet au 2 août	François Henrion	M+ ▲▲	14-RW78	Haut-Queyras et Tour du Viso	15 mai
2 au 10 août	Jean-André Cotin	SO ▲▲▲	14-RW88	Le grand tour de l'Oisans - partie 1	13 mars
5 au 14 août	Jean-Marc Lacroix	SO ▲▲	14-RW90	Du Léman à la Vanoise	8 avr.
10 au 18 août	Jean-André Cotin	SO ▲▲	14-RW89	Le grand tour de l'Oisans - partie 2	13 mars
15 au 17 août	Michel Lohier	M	14-RW68	Luxembourg, paradis... pédestre	15 avr.
16 au 24 août	Maxime Fulchiron	M ▲	14-RW73	Citadelles du pays Cathare - 2 ^e partie	4 mars
17 au 23 août	François Henrion	M ▲▲	14-RW79	Les Lacs du Haut Queyras	15 mai
22 août au 4 sept.	Marylise Blanchet	M+ ▲	14-RW55	La Via Francigena arrive à Rome Episode 12 bis et dernier	14 mars
24 au 30 août	François Henrion	SO ▲▲	14-RW80	Les 3000 du Haut Queyras	15 mai
6-7 septembre	Xavier Langlois	SO ▲▲	14-RW43	Chamonix : balcon sud	6 mai
13-14 septembre	Hélène Battut, J-Ph. Desponges	M+	14-RW92	En bordée de Dol de Bretagne à Saint-Malo	8 avr.
11-12 octobre	Jean-Philippe Desponges	M+ ▲▲	15-RW02	Des Calanques au Cap Canaille	8 avr.
18 oct. au 2 nov.	Alain Zürcher	SO ▲▲	15-RW01	Île de la Réunion	9 janv.

(*) 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

Week-end

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

Mercredi

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

- 4/06 // CANCHE AUX MERCIERS
- 11/06 // MONT D'OLIVET
- 18/06 // ROCHER SAINT-GERMAIN
- 25/06 // ROCHER DES DAMES
- 2/07 // ROCHER CANON
- 9/07 // LA PADOLE
- 16/07 // ROCHER DE MILLY
- 23/07 // ROCHER CHATILLON
- 30/07 // ROCHE AUX SABOTS

- 6/08 // FRANCHARD HAUTE PLAINE
- 13/08 // VALLÉE DE LA MÉE (POTALA)
- 20/08 // FRANCHARD ISATIS
- 27/08 // CUL DE CHIEN
- 3/09 // FRANCHARD CUISINIÈRE
- 10/09 // BAS CUVIER
- 17/09 // BEAUVAIS TÉLÉGRAPHE
- 24/09 // DIPLODOCUS + ROCHER DU GENERAL

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, cf. clubalpin-idf.com > KiFaiKoi.

- Samedi 7-dimanche 8 juin // CALCAIRE ET PINOT NOIR EN BOURGOGNE // Georges Salière, Carlos Altiéri // 5b. // 14-EF14
- Vendredi 26 au lundi 29 septembre // STAGE D'INITIATION À LA FALAISE // Anne-Claire Cunin // 5a-5c. // 14-EF09 ▲

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

alpinisme

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

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

7 au 9 juin - Car Pyrénées Vignemale (3 jours) 160 euros

- **VERS L'AUTONOMIE EN TERRAIN MONTAGNE : VIGNEMALE - PIQUE LONGUE, ARÊTE DE GAUBE ET COULOIR DU CLÔT DE LA HOUNT** // Jean Potié // AD+/D // 14-ALP32
- **VIGNEMALE PAR LE COULOIR LEDORMEUR** // Thierry Varneau, Patrick Preux, Véronique Jolly // PD+ // 14-ALP33
- **PERFECTIONNEMENT NEIGE-MIXTE** // Arnaud Gauffier, Michel Tendil, Anne-Claire Cunin // AD/D // 14-ALP34
- **TRAVERSÉE DES CRÊTES DU VIGNEMALE** // Bertrand Bachelier, Rémi Mongabure // Perfectionnement rocher et mixte PD - AD // 14-ALP57
- **PIQUE LONGUE, ARÊTE DE GAUBE, PETIT VIGNEMALE, VOIE DES SÉRACS ET/OU PETIT VIGNEMALE, ÉPERON NORD** // Jean-Luc Marmion, François Blanc // AD à D // 14-ALP61
- **AUTONOMES** // 14-AUT03

Samedi 14-dimanche 15 juin - Car pour Chamonix 130 euros

- **ÉPERON MIGOT** // Mathieu Rapin, Bruno Moreil // IV AD+ // 14-ALP35
- **ARÊTES DE ROCHFORT EN A-R** // Georges Saliere, Aurélien Pichon // AD // 14-ALP36
- **ESCALADE GRANITIQUE À L'ENVERS DES AIGUILLES** // Yoann Georges, François Blanc // TD+, 6b max, 6a obl. // 14-ALP62
- **AUTONOMES** // 14-AUT04
- **CYCLE D'INITIATION À L'ALPINISME** // Patrick Preux, Thierry Varneau, Benoît Michel, Licia Havard, J-François Deshayes, Axel Desvignes // Initiation // 14-CIALP02

Samedi 21-dimanche 22 juin - Car Haute-Maurienne Destination Modane - 130 euros

- **POINTE DE LABBY PAR LE PASSAGE DE ROSOIRE** // Thierry Varneau, Patrick Preux, Gérald Chérioux // PD+ // 14-ALP37
- **VERS L'AUTONOMIE EN TERRAIN GLACIAIRE** // Axel Desvignes, Jean Potié // PD+ // 14-ALP38
- **DENT PARRACHÉE, COULOIR NW DE LA POINTE DE LA FOURNACHE** // Mathieu Rapin, Georges Saliere // AD // 14-ALP58
- **FACE NORD DE LA PETITE CIAMARELLA** // Arnaud Gauffier, Bertrand Bachelier // AD/D // 14-ALP60
- **DENT PARRACHÉE (3684 M)** // Bruno Moreil, Véronique Jolly, Anne-Laure Boch // PD // 14-ALP65

Samedi 28-dimanche 29 juin - Car pour Chamonix 130 euros

- **PTE VERTE ET AIGUILLE D' ARGENTIÈRE** // Aurélien Pichon, Bruno Carré, Bruno Moreil // PD-PD+ // 14-ALP39
- **PYRAMIDE DU TACUL - ARÊTE EST** // Georges Saliere, Bertrand Bachelier // AD // 14-ALP40
- **ROCHER DANS LES AIGUILLES ROUGES** // Rémi Mongabure, Axel Desvignes // Perfectionnement rocher ou mixte AD // 14-ALP59
- **COURSE DE NEIGE** // Frédéric Beyaert, Licia Havard // PD à AD // 14-ALP66
- **AUTONOMES** // 14-AUT05

Du 5 au 7 juillet - Car pour Arolla (3 jours) 140 euros

- **TRAVERSÉE N-S DES AIGUILLES ROUGES D'AROLLA** // Yoann Georges, Arnaud Gauffier // AD // 14-ALP41

- **DENT DE VEISIVI, DENT DE STALION ET AIGUILLE DE TSA** // Thierry Varneau, Patrick Preux, Jean-Luc Marmion // AD // 14-ALP42
- **PARCE QU'ON LE VALAIS BIEN...** // François Blanc, Mathieu Rapin // Débrouillé en neige et glacier (pratique du cramponnage et de l'assurance) et rocher facile (3) // 14-ALP51
- **CYCLE D'INITIATION À L'ALPINISME, SORTIE 3** // Benoît Michel, Georges Saliere, Aurélien Pichon, Véronique Jolly, Jean-Luc Jammaux, Frédéric Beyaert // Initiation // 14-CIALP03

Dimanche 6 au lundi 14 juillet

- **ALPINISME DANS LE MASSIF DU MT BLANC** // Jean-François Deshayes, Bruno Moreil // AD // 14-ALP43

Dimanche 20 au dimanche 27 juillet

- **MARMOLADA & GROSSGLOCKNER** // Jean-François Deshayes, Bruno Moreil // PD + // 14-ALP44

Dimanche 27 juillet au dimanche 10 août

- **CAMP D'ÉTÉ ALPINISME ET ESCALADE - MASSIF DU MONT BLANC COTÉ ITALIEN** // sans organisateur // Autonome. Camping // 14-ALP64

Mercredi 13 au dimanche 17 août

- **LES BALCONS DE LA MER DE GLACE** // Jean-François Deshayes // F // 14-ALP67

Vendredi 15 au dimanche 17 août

- **CRABIOULES ET GOURGS BLANCS** // Laurent Métivier // F/PD // 14-ALP45

Samedi 6-dimanche 7 septembre - Car pour Chamonix 130 euros

- **FLÈCHES DE GRANIT AU MONT BLANC** // MATHIEU RAPIN, FRANÇOIS BLANC // III D, 5c obl. // 14-ALP46
- **LA NONNE, TRAVERSÉE SN** // Georges Saliere, Axel Desvignes // AD // 14-ALP47
- **TRAVERSÉE DES PETITS CHARMOZ, ARÊTE DES PAILLONS À L'AIGUILLE DU PEIGNE** // Patrick Preux, Thierry Varneau // D // 14-ALP48
- **VERS L'AUTONOMIE EN ALPINISME : DENT DU GÉANT ET AIGUILLE D'ENTRÈVES** // Florian Simon, Benoît Michel, Arnaud Gauffier // AD/D // 14-ALP49
- **COURSES DE ROCHER DANS LE SECTEUR DU BUET** // Patrick Martin // AD+/D // 14-ALP50
- **ESCALADE AUTOUR DU PLAN DE L'AIGUILLE** // Yoann Georges, Bertrand Bachelier // TD, 6a max, 6a obl. // 14-ALP63

Samedi 20-dimanche 21 septembre - Car pour l'Ubaye 150 euros

- **SOMMET ROUGE ET TÊTE DU SANGLIER** // Mathieu Rapin, Yoann Georges // Mathieu Rapin, Yoann Georges // TD+, 6b max, 6a obl. // 14-ALP52
- **VOIES DE ROCHER À L'AIGUILLE LARGE/PIERRE ANDRÉ OU TÊTE DU SANGLIER** // Jean-Luc Marmion, Arnaud Gauffier // D à TD- // 14-ALP53
- **VIEUX BOUCS NEW LOOK À L'AIGUILLE PIERRE ANDRÉ, FLEURS DE ROCAILLE À LA TÊTE DU SANGLIER** // Patrick Preux, Thierry Varneau // D // 14-ALP54
- **COURSES DE ROCHER EN UBAYE** // Georges Saliere, Renaud Lambert // D // 14-ALP55
- **ESCALADE À L'AIGUILLE PIERRE ANDRÉ** // Rémi Mongabure, Bruno Moreil // Escalade rocher AD - D // 14-ALP56 ▲

trail (plaisir)

Responsable de l'activité : Véronique Malbos, cf. clubalpin-idf.com > KiFaiKoi.

Le trail, une récréation pour les pratiquants de disciplines « engagées » ou bien un tremplin pour les néophytes ?

Loin de l'image que nous renvoient les médias - le traileur ultra-technique bardé de technologies pointues - le trail est avant tout la discipline la plus naturelle et la plus « cool » qui soit : un déplacement rapide sur un terrain inconnu et accidenté. Quelque chose entre Rahan dans la Guerre du Feu et Dersou Ouzala. Pour ceux qui pratiquent l'alpinisme, la cascade de glace, l'escalade en falaise ou le ski de randonnée, courir sans matériel lourd et avec un engagement limité est une véritable bouffée d'oxygène, un peu de fantaisie dans un océan de manœuvres techniques dont dépend la survie de la cordée.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Le traileur a le temps de se faire un film, lors de ses longues, longues (5, 10, 15, 20h ?) pérégrinations sautillantes ; est-il un chamois des Alpes, ou encore un isard des Pyrénées, au pied plus sûr d'après Kilian Jornet ?

Le traileur DOIT avoir le temps de profiter du spectacle : la vallée qui remonte en pente douce, le verrou glaciaire où l'on met quand même les mains, les névés à portée de bâton télescopique, le sommet - oui oui ! On le fera l'été prochain - le petit sentier en lacets dans les rhododendrons. OK ! Bon, à la descente, on s'oublie un peu : concentration maximum, yeux vissés sur l'objectif, à fond, juste pour le « fun ».

Bien sûr, il faut réapprendre au corps à se mouvoir à ce rythme : courir comme on marche, en papotant... les coureurs de l'UTMB sont soit des bavards, soit des « presque-pros ». Les sports d'endurance y préparent mais aussi faut-il encore être happé par la passion des nouveaux horizons. Qu'y-a-t-il derrière ce col, à quoi ressemble le prochain village et derrière, suis-je sur un terrain argileux et boueux, ou bien sur du calcaire plein de surprises ?

Au Caf Ile-de-France, le trail est un piège ; il avance à peine masqué et pousse les participants vers les autres activités, les itinéraires non balisés, les arête zapic...

Samedi 14-dimanche 15 juin - Car pour Chamonix 130 euros

• CHAMONIX, SUR LES TRACES DE L'UTMB, DES FIZZ ET DES AIGUILLES ROUGES // Véronique Malbos // 14-TRA23

Samedi 21-dimanche 22 juin

• WE BUTHIERS COURSE ET GRIMPE // Véronique Malbos // 14-TRA26 ▲

Jeunes

Responsable : François Henrion

Rép./fax 01.48.65.84.43 ou 04.92.45.82.95 / frhenrion@wanadoo.fr

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

spéléologie

Spéléo-Club de Paris (SCP)

Groupe spéléologique du Caf d'Ile-de-France

Président : Daniel Teyssier, spelaion@free.fr, tél. : 06.74.45.08.11

Programme publié mensuellement dans la feuille de liaison, La Lettre du Spéléo-Club de Paris, et repris sur le site : <http://speleoclubdeparis.fr> ▲

destinations lointaines

Dimanche 19 octobre au vendredi 14 novembre

• TRAVERSÉE HIMALAYENNE DE SIMIKOT JUSQU'AU DOLPO // Gilles Caldor // Hébergement : tentes et hôtels. Engagement physique : soutenu - terrain montagneux. Participation aux frais : 3330 euros, transport compris // 15-NEP01 ▲



Glace & Sentiers 2014 est paru !

Le programme des activités estivales 2014 est présenté dans la brochure **Glace & Sentiers 2014** disponible au Club.

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).

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



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.



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

pub vieux campeur