

PARIS CHAMONIX

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

octobre novembre 2014 // numéro 227 // 5 euros

alpinisme familial
autour de Briançon

raquette
Les lacs du Carlit

randonnée pédestre
Montagne d'automne

Rendez-vous

Soirée Accueil

Mercredi 17 septembre, 19h, au 92 bis bvd du Montparnasse Paris 14^e (M^o Vavin).

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

Unité de Formation Commune aux Activités

Samedi 11 octobre, de 10h à 17h30, Maison des associations du 14^e arrdt, 11 rue Deparcieux Paris 14^e.

L'UFCA est une unité de formation nécessaire dans les cursus des brevets de toutes les activités. Toutefois, cette formation est ouverte à tous les adhérents à jour de leur cotisation. Les thèmes suivants sont abordés : la fédération et son environnement institutionnel (François Henrion) ; organisation des activités et conduite de groupe (Jean-François Deshayes) ; la responsabilité de l'encadrement (volet juridique) (Jean Taboureau) ; activités physiques en montagne (volet médical) (Dr Jean-François Mougenot) ; la protection de la montagne (Agnès Métivier). ▲

Soirée Neiges

La soirée de lancement des activités hivernales aura lieu jeudi 6 novembre au 92 bis bvd du Montparnasse Paris 14^e, à 19h30.

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

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. **Fermeture exceptionnelle : le mardi 11 novembre.**

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



Foire au matériel de montagne

Samedi 22 novembre dans les locaux du club de 11h à 17h. Ski, raquettes, alpinisme, escalade, randonnée pédestre VTT...

Achetez ou vendez du matériel de montagne, chaussures, chaussons d'escalade, sacs à dos, tentes, duvets, piolets, crampons, raquettes, skis, cartes, vêtements non démodés et propres. Prix raisonnables.

• Dépose du matériel à vendre : jeudi 20 novembre de 16h à 18h30 et vendredi 21 novembre de 16h à 19h30. Aucun dépôt ne sera accepté le jour de la vente.

• Vente de topo-guides (toutes activités) et de cartes. Pour d'éventuels dépôts, contactez Serge Mouraret : Tél. 01.34.65.11.89 ou serge.mouraret@wanadoo.fr ▲

Vie du club

Appel à candidatures pour le comité directeur du Club alpin français d'Ile-de-France

Le samedi 6 décembre, l'assemblée générale se réunira. À cette occasion, elle devra compléter le comité directeur, suite à des démissions de membres ayant déménagé.

Il y aura deux ou trois postes à pourvoir. Les postulants doivent faire acte de candidature par courrier auprès du président.

Dans ce courrier, ils rappelleront leurs activités, leurs motivations, ainsi qu'un engagement précis sur les objectifs qu'ils entendent soutenir au sein du comité directeur et le travail effectif qu'ils pourraient fournir pour le bon fonctionnement et le développement de notre association.

Date limite de dépôt des candidatures : **mardi 30 septembre.**

Les modalités de vote seront précisées dans le prochain numéro de *Paris-Chamonix*, sur le site internet, ainsi que par affichage au siège. Le vote sera clos au cours de l'assemblée générale du 6 décembre prochain. Je reste à votre disposition pour toute information.

▲ **François Henrion, président**

1978-2014, Notre saga des Neiges nordiques

Annick et Serge Mouraret avec 150 skieurs du Club alpin français

Pendant ces 36 ans, Annick et Serge Mouraret ont organisé et accompagné pour le Club alpin français 43 séjours hivernaux dans les Pays nordiques, Norvège, Suède, Finlande, Islande et Spitzberg. Par le ski de fond, les courses de longue distance et surtout la randonnée, tous les domaines skiables dignes d'intérêt ont été visités. Les 150 skieurs qui



les ont accompagnés, une fois, cinq fois, dix fois et plus, totalisant plus de 5000 journées skieurs ont partagé de grands moments dans ces espaces enchanteurs, parfois hostiles.

Si ce dense raccourci intéresse plus particulièrement les acteurs, il peut inspirer aussi tous les skieurs nordiques avides d'authentiques évasions et de bonne neige. On y retrouve les meilleurs sites pour le ski, l'ambiance des grandes courses de Norvège, Suède et Finlande (Finlandia, Vasaloppet, Birkebeiner, Pirkka, Lapponia) et tous les grands massifs scandinaves avec schémas des itinéraires de randonnées. Format 21 x 29,7 cm, 160 p.

▲ **Contact : serge.mouraret@wanadoo.fr**

Sommaire du numéro 227

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,
Hélène Denis, Claude
Lasne, Annick et Serge
Mouraret, Bernadette
Parmain, François Renard,
Oleg Sokolsky.

Administration :
Club alpin français
d'Ile-de-France
12 rue Boissonade
75014 Paris

Abonnement
pour 5 numéros (1 an)
Membres du Caf IdF :
17 euros
Non membres : 24 euros

Réalisation : Mama Kette
(mamakette@free.fr)

Impression : Imprimerie
du Bocage, 443 rue G.
Clémenceau - 85170
Les-Lucs-sur-Boulogne.
Tél. 02.51.46.59.10.

Dépôt légal : octobre 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

Sur le glacier Lombard, en montant à
l'Aiguille du Goléon... autour de Briançon
(photo : F. Renard)

page 6 // Alpinisme : ALPINISME FAMILIAL ATOUR DE BRIANÇON

page 10 // Randonnée pédestre : MONTAGNE D'AUTOMNE

page 14 // Raquette : LES LACS DU CARLIT

page 16 // Chronique des livres et du multimédia

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

En une : au dessus de Ghigo
de Prali, dans le Piémont
(photo : B. Parmain)

page 23 // Vie du club / Hommages

Carnet rose

Charlie, le 29 juin 2014, chez Pauline
Ramello et Tom Minaudo, à St-Crépin (05),

Sébastien, le 28 juillet 2014, chez
Mathilde et Manoah Joss à Chambéry,

4^e et 5^e arrière-petits-enfants de Madeleine
et Alfred Wohlgroth.

Chers lecteurs et potentiels rédacteurs

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

Rappel des dates limites d'envoi :

- 3 décembre pour le n°229 (février-mars).
- 4 février pour le n°230 (avril-mai),
- 1^{er} avril pour le n°231 (juin-septembre),

Contact : mylene@clubalpin-idf.com

Tél. 06.86.75.50.94

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.

En cas d'accident

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

Gras Savoye Montagne - Parc Sud Galaxie
3B, rue de L'Octant BP 279
38433 Échirrolles cedex

Pour un rapatriement, contacter :
Intermutuelle Assistance

En France, au 0.800.75.75.75

• À l'étranger, au 33.5.49.75.75.75

• N° de contrat : 2.857.150.R

par Annick Mouraret

« Homme, n'oublie jamais qu'un fleuve est une vie. » Bernard Clavel

Fontainebleau

ENQUÊTE DE FRÉQUENTATION DU PUBLIC

La dernière étude d'importance remonte à 1996 : elle comptabilisait 17 millions de visites pour 3,2 millions de visiteurs par an. L'étude en cours réalisée jusqu'en mars 2015 a pour but de renforcer la connaissance de la fréquentation pour répondre plus efficacement aux aspirations des usagers, afin aussi de protéger durablement le milieu naturel. Elle s'appuie sur 2 dispositifs majeurs et une vingtaine d'enquêteurs :

- l'installation de compteurs à l'entrée des principaux parkings pour mesurer les flux routiers ;
- la réalisation d'enquêtes, sur la base d'environ 3000 questionnaires, au niveau des aires d'accueil, plus des contacts téléphoniques auprès des résidents des communes voisines (besoins des usagers locaux).

Sites choisis : Isatis, Cuvier-Chatillon, Faisanderie, Franchard, allée des Vaches, Canche aux Merciers, Noisy-sur-Ecole, Cabaret Masson, Grande Vallée, Chanfroy, Eléphant, Gare de Fontainebleau. Par ailleurs, l'ONF a réalisé durant l'été des travaux de restauration aux parkings du Cabaret Masson et du Cuvier-Chatillon.

SURVEILLANCE RENFORCÉE EN FORÊT

D'avril à octobre, la surveillance renforcée sur le massif forestier de Fontainebleau, effectuée par les agents de l'ONF, repose sur trois dispositifs :

- une permanence véhiculée parcourt tous les week-end les secteurs fréquentés pour relever les atteintes et infractions commises ;
- une brigade équestre, par équipe de deux, sillonne la forêt le

week-end, privilégiant les endroits impraticables en voiture et les zones sensibles : parkings, aires de pique-nique...

- la patrouille nocturne se concentre en période estivale sur les zones sensibles où la fréquentation nocturne est avérée, de même que les risques d'incendie.

SANCTION POUR AVOIR JETÉ SES DÉCHETS

Un automobiliste a été condamné à verser 1500 euros au titre d'indemnisation du préjudice subi par l'ONF ainsi qu'à une peine de suspension de 4 mois de son permis de conduire, pour dépôt illégal de déchets dans un milieu naturel. ▲

Revisiter le Haut-Languedoc

La géographie de la région est complexe, faite de monts, avant-monts et vignobles coupés de rivières : l'Orb, le Jaur, la Mare, la Cesse qui entaillent parfois les roches créant de profondes gorges. Moyennes montagnes ou vallées, c'est un climat méditerranéen avec parfois des excès.

Le Haut-Languedoc est traversé par les GR 7, 71 et le GR 653 (St-Jacques). Pour découvrir les multiples entités de ce vaste territoire il existe dans l'Hérault plusieurs « Tours dans la Montagne du Haut-Languedoc » (topo réf. 3481) : les tours du Caroux, de l'Espinouse,

du Somail et du lac de la Raviège. Le nouveau topo « Tours dans le Pays Haut-Languedoc et Vignobles » (réf. 3400) propose quatre GR de Pays complémentaires, plus au sud et aussi vers l'est ; ce sont des boucles, que l'on peut scinder ou enchaîner en linéaire, décrites au départ d'une ville : St-Pons-de-Thomières (58 km), Olargues (118 km), Bédarieux (115 km) et Lunas (93 km). En outre le GR 787, Chemin de Fontcaude, descend plein sud de Roquebrun à Capestang : c'était une des variantes possibles du Chemin de Saint-Jacques par des drailles de transhumance. ▲ Voir Topos.



Les Gorges de la Loire

En étudiant ce topo annonçant 15 PR, on découvre son originalité : un nouveau GRP entourant les Gorges de la Loire, de Saint-Just-Saint-Rambert à Aurec-sur-Loire, RD et RG donc, sur 67 km. Le topo signale discrètement qu'au sud d'Aurec-sur-Loire on peut continuer à côtoyer le fleuve avec les GR 3, 3F et emprunter le GRP Gorges de la Loire sauvage d'Aurec au Puy-en-Velay (topo FFR réf. 4304), également RD et RG en 188 km, connecté au train. De quoi varier vos itinéraires dans une France sauvage. ▲ Voir Topos.

Chemin du Piémont Pyrénéen

Au moyen-âge, des pèlerins quittant la Voie d'Arles et la Voie Domitienne à hauteur de Montpellier se mélangeaient aux nombreux voyageurs circulant entre l'Espagne et l'Italie sur les contreforts des Pyrénées. Ils pouvaient ainsi choisir les cols pour entrer en Espagne : le col des Moines (2168 m) et celui du Somport (1632m - GR 108) par la vallée d'Ossau, ou encore le Somport (GR 653) par la vallée d'Aspe et Oloron-Sainte-Marie. Le GR 65 qui passe plus au nord du chemin du Piémont est rejoint à Saint-Jean-Pied-de-Port.

Ce nouveau cheminement vers Compostelle, de Carcassonne à Roncevaux, est avant tout une belle approche des Pyrénées qui s'ajoute aux grandes traversées en France. L'itinéraire traverse l'Aude, la Haute-Garonne, les Hautes-Pyrénées et les Pyrénées-Atlantiques. ▲ Voir Topos.



l'écho des sentiers et de l'environnement

elles deviennent des relevés topographiques au 1 : 20 000, la projection de Bonne est remplacée par la projection Lambert en 1915, les tranchées ennemies sont en bleu, remises à jour par des observations aériennes, des vues panoramiques, les arbres et les ruines. Le Service Géographique des Armées (SGA) imprime les plans directeurs : 1914 : 6000 ; 1915 : 913 000 ; 1916 : 3 507 000 ; 1917 : 4 427 000 ; 1918 : 4 460 000.

IGN Grande Guerre 1914-1918 : carte au 1 : 410 000 (2014) : voir *Paris Chamonix* n° 226.

LES INSTRUMENTS

L'inventaire militaire de 1919 mentionne : 337 500 boussoles, 557 900 paires de jumelles de Galilée, 6800 lunettes de pointage pour char d'assaut, 5700 objectifs d'aviation,

13 300 planchettes d'artillerie et 2000 loupes à manche... ▲

Un label « Rivières sauvages »

Nous avons tuyauté, pompé, remblayé, enterré, corrigé, mutilé nos rivières : le résultat est médiocre : sur 520 000 km de rivières en France, il n'en reste que 50 000 proches de l'état naturel, avec une riche biodiversité, soit 10 %. 80 % n'atteignent pas le « bon état écologique » qu'exige la Directive Cadre sur l'eau de l'Union Européenne. Leurs lits se sont enfoncés, leurs berges sont inaccessibles, l'eau est impropre à la consommation, les inondations sont plus dangereuses, les poissons souffrent et avec eux les pêcheurs.

On perd de l'argent à épurer l'eau, il faut voir comment éviter les coûts par un bon système de préservation. Par ailleurs la population en amont ne s'intéresse pas à la rivière dans la vallée et il faut marier l'économie et l'écologie.

Seulement 0,5 à 1 % des rivières françaises sont sauvages : l'héritage est dégradé et il faut réparer et sauver ce qui peut l'être. En 2010 un fonds pour la Conservation des Rivières Sauvages a été instauré, avec la création en 2014 d'un label

« Rivières Sauvages » qui va d'abord concerner la Valserine (Ain), le Chéran (Savoie), la Vis (Gard) le Léguer (Finistère). Une huitaine

d'autres sont pressenties, en tout ou partie, car le label est contraignant. En voici les critères :

- un tronçon minimum de 10 km répondant aux critères,
- qualité de l'eau : en très bon état ; respect des berges et des animaux qui y vivent,
- un régime naturel, même avec les crues,
- un débit naturel : évaluation de l'impact des ouvrages et centrales. ▲

Topos

Nouveautés

Le Chemin du piémont pyrénéen

FFR, réf. 780, 1^{ère} éd. 4/2014

Vers Saint-Jacques-de-Compostelle : Carcassonne – Lourdes – Roncevaux

GR 78, de Carcassonne à Saint-Jean-Pied-de-Port (GR 65), 500 km.

GR 65, de la fin du GR 78 à Roncevaux, 32 km.

GR 108, de Sainte-Colome au col du Somport, 52 km.

GR 108A, de Gabas au col de Peyrelue, 14 km.

GR 653, d'Oloron-Ste-Marie au col du Somport, 57 km.

▲ Voir p. 4.

Tours dans le Pays Haut-Languedoc et Vignobles

FFR, réf. 3400, 1^{ère} éd. 5/2014

4 GRP totalisant 385 km, GR 787, chemin de Fontcaude (61 km). ▲ Voir p. 4.

Les Gorges de la Loire... à pied

FFR, réf. P.425, 1^{ère} éd. 5/2014

Aux portes de Saint-Etienne, 15 PR et GRP. ▲ Voir p. 4.

Le Parc national du Mercantour... à pied

FFR, réf. PN 18, 1^{ère} éd. 4/2014

24 PR dans les Alpes-Maritimes et les Alpes-de-Haute-Provence, la plupart à la demi-journée et plus, le Parc s'étendant d'Allos à la vallée des Merveilles et au Mont Bego. ▲

Les Marches du Velay... à pied

FFR, réf. P.43D, 1^{ère} éd. 5/2014

21 PR, autour de Monistrol-sur-Loire, au N.E. de la Haute-Loire. ▲

Dans les traces de la Grande Guerre en Picardie... à pied

FFR, réf. RE15, 1^{ère} éd. mai 2014

48 circuits PR historiques : topo annoncé dans le *Paris-Chamonix* 226, très bien documenté et illustré. Les itinéraires d'une demi-journée en général sont accessibles en voiture, mais c'est proche de Paris. ▲

Rééditions

Tour de l'Oisans et des Écrins

FFR, réf. 508, 14^e éd. 4/2014

GR 54, A, B et C, GR 541. ▲

Tours du Mont-Lozère et du Causse Méjean

FFR, réf. 631, 11^e éd. 4/2014

Saint-Jacques-de-Compostelle, via Le Puy :

GR 65, 651, 36-46 et 652 : Figeac-Moissac et Rocamadour-La Romieu. FFR, réf. 652, 7^e éd. 4/2014 ;

GR 65 : Moissac-Roncevaux, FFR, réf. 653, 7^e éd. 5/2014. ▲

Côte d'Émeraude, les chemins du Mont-Saint-Michel

FFR, réf. 345, 5^e éd. 5/2014

GR 34, 37, 34C, 39. ▲



(photo : Mouravet)



Le Chéran (photo : Rivières sauvages)

Alpinisme familial autour de Briançon

Texte et photos : François Renard



De nos jours, il est aisé de faire découvrir l'escalade aux enfants. En région parisienne, de nombreuses salles d'escalade (SAE) permettent d'apprivoiser progressivement le vide, avec un apprentissage des techniques d'encordement et d'escalade. La découverte du vrai rocher, dans un environnement naturel beaucoup plus agréable, se fera bien sûr à Fontainebleau, et plus tard sur les falaises de Bourgogne.

Au sommet de l'Aiguille du Goléon.

En région de montagne, et plus particulièrement dans le Briançonnais, puisque c'est là que nous avons un pied à terre, de nombreuses falaises bien équipées permettent de quitter les structures artificielles et de découvrir l'escalade dans sa dimension réelle. Autour de Briançon, on peut citer les falaises de Rocher Baron et du Randouillet, toutes proches, qui offrent de nombreuses voies d'une vingtaine de mètres parfaitement équipées.

Juste au-dessus de Briançon, la **Croix de Toulouse** (ou Paroi des Salettes) est une grande face rocheuse de 150 mètres, exposée plein sud, avec une via ferrata et quelques voies rocheuses, idéales pour découvrir

l'escalade sur plusieurs longueurs. La **voie du Pilier Gris** est une voie de niveau D, dans le 4b/4c, avec des pas de niveau 5c max, mais bien équipés pour passer en tire-clous. L'approche dure une vingtaine de minutes, et la descente peut se réaliser à pied par le sentier des Salettes.

Cet apprentissage pourra se poursuivre sur le site du **Chemin du Roy**, dans les Cerces, sur la route du Lautaret, avec notamment un beau parcours d'arête sur l'**Éperon long de la route**, ou voie de l'UCPA (AD+, 4c max, 150 m en 6 ou 7 longueurs), et une descente facile à pied, le tout avec une approche d'une vingtaine de minutes.

On pourra encore aller à la falaise du **Ponteil**, et bien sûr à **Ailefroide**, avec un grand choix de voies de plusieurs longueurs très bien équipées.

Leur premier vrai sommet

Si l'on veut découvrir du terrain moins aseptisé, on pourra gravir l'**éperon de Bouchier**, situé au dessus du hameau de Bouchier, sur la route qui relie Prelles,



au sud-ouest de Briançon, aux Vigneaux, dans la Vallouise. C'est une jolie escalade dans un secteur sauvage, au pied des Tenailles de Montbrison, avec plusieurs longueurs de niveau 4 max. Il n'est pas rare que les guides emmènent leurs clients ici, lorsque la météo ne se prête pas à des escalades plus engagées, ou bien pour faire découvrir une voie prétendument « terrain d'aventure », mais où l'aventure est toute relative, tant l'équipement, certes sur pitons, est abondant...

Avec les voies de plusieurs longueurs, se pose le problème de l'encordement à 4. Partant du principe qu'il faut évidemment un adulte en tête et qu'il est préférable d'avoir un deuxième adulte derrière pour surveiller, conseiller et aider les enfants au besoin, nous adoptons un encordement en flèche, l'aînée sur un brin, la cadette sur l'autre, suivie de près, sur le même brin, par le deuxième adulte. Ce n'est pas idéal mais ça fonctionne correctement, tant que la difficulté n'est pas trop importante.

Il s'agit maintenant de faire découvrir l'alpinisme aux enfants, avec nuit en refuge et de véritables itinéraires en montagne.

Notre choix s'est porté sur l'**Aiguille du Goléon** : refuge facile d'accès, découverte de la marche sur un glacier et parcours d'une arête aérienne, pour un magnifique panorama à 3427 m. Pour traverser le glacier, nous avons équipé les enfants de crampons forestiers, légers et faciles à adapter à des chaussures de randonnée. Claire et Alice ont ainsi gravi leur premier vrai sommet à 11 et 9 ans respectivement. La descente est certes un peu longue, mais on peut la couper par une halte au refuge du Goléon. Cela fait tout de même une bonne journée, avec 4 heures de montée et 3 heures de descente, soit près de 8 heures avec les pauses : tout le monde a bien dormi dans la voiture au retour.

Sur l'arête ouest de l'Aiguille du Goléon.

Pour la plus **grande joie** des enfants

Dans un autre style, plus typé escalade et sans approche glaciaire, nous avons gravi l'**arête Académique** au **Bric Bouchet**, dans le Queyras. C'est une très jolie course d'initiation, longue de plus de 300 mètres, de niveau AD, avec un peu de 3 et 4. C'est l'occasion

de passer la nuit dans le très confortable et agréable refuge Lago Verde, sur le versant italien, idéal pour un séjour familial. La montée depuis Valpréveyre, facile et agréable, se réalise en 2h30. Le lendemain, on accède en une heure au Col Bouchet, au départ de la voie Académique. L'escalade est variée, d'abord sur des gradins avec quelques pas d'escalade, puis l'on franchit une cheminée plus raide et difficile, avant de suivre le fil aérien de l'arête.

La descente s'effectue à pied par le versant opposé, et nous avons eu la chance d'y rencontrer deux magnifiques bouquetins, pour la plus grande joie des enfants.

Une belle façon de découvrir la haute montagne

Deux années plus tard, nous avons voulu leur faire découvrir la haute montagne, avec deux courses au départ du refuge du Pavé, au cœur du massif des Écrins : la voie du Dièdre à la Pointe Emma, et la voie normale de l'arête sud du Pic Nord des Cavales. Nous sommes partis directement du Col du Lautaret, ce qui fait une marche d'approche d'environ 5h jusqu'au refuge du Pavé, avec une halte bienvenue au refuge de Villar d'Arène. Alice a cavale devant, mais Claire a moins apprécié cette longue montée, et

surtout la dernière partie dans les pierres et les éboulis. L'accès à la **Pointe Emma** est facile et rapide, avec tout de même un névé au pied de la voie, un peu raide à la fin, qui peut nécessiter des crampons. La première longueur de la **voie du Dièdre** est la plus délicate, avec un pas difficile et une traversée malcommode, mais les trois longueurs dans le dièdre sont très agréables et le plus souvent en très bon rocher. Malheureusement, Claire a tiré un peu trop vigoureusement sur un petit bloc enchâssé à la toute fin du dièdre, et a fait une petite chute en heurtant la cheville, si bien que l'ambiance a été un peu ternie et la descente laborieuse.

Elle n'a pas pu nous accompagner le lendemain sur la **voie normale du Pic nord des Cavales**, qui était pourtant nettement plus facile. L'approche évite les zones enneigées et s'effectue en 1h15. Puis c'est une agréable escalade facile sur un excellent rocher, entre le versant ouest à l'ombre et le versant est ensoleillé. Au sommet vers 9h30, nous avons une magnifique vue sur la face sud de la Meije. En contrebas, nous apercevons le lac et le refuge du Pavé, où Claire nous observe en soignant sa cheville dans un bac d'eau glacée...

La descente est rapide et aisée, avec deux courts rappels le long de l'arête, et un dernier pour rejoindre

Dans la voie du Dièdre à la Pointe Emma.



l'attaque en face est. Nous rejoignons ensuite rapidement le refuge et poursuivons par la longue descente jusqu'au Col du Lautaret.

C'est au final une belle façon de découvrir la haute montagne, même si les enfants ont un peu regretté l'inconfort du refuge, surtout comparé au refuge Lago Verde, dont elles avaient gardé un excellent souvenir. En contrepartie, elles se rappellent l'excellent accueil du gardien, le cadre sauvage et enchanteur, la visite d'une hermine dans les rochers autour du refuge, les chamois qui s'approchent à quelques mètres, la tartiflette pour nous seuls le dimanche soir, et la réserve spéciale de nutella du gardien...

La course figure dans les 100 plus belles du massif des Écrins

Tandis que Claire se remet de sa mésaventure, nous emmenons Alice grimper à la **Pointe de Buffère**, monolithe de quartzite à proximité du Col de Buffère, que l'on atteint depuis Villar Laté par la route du Col du Granon. L'approche s'effectue en 1h30 par une route en balcon sur la Guisane jusqu'au Col

de Buffère, puis par un sentier dans des éboulis. La **voie de l'Éperon** parcourt le bord droit de la face sud et se développe sur 200 mètres en 5 grandes longueurs, sur un excellent rocher, raide mais bien pourvu en prises. C'est une voie AD+ avec des pas d'escalade de niveau 4a ou 4b. Elle est équipée sur pitons et il est bon de prévoir des sangles et un petit jeu de coinces. La descente s'effectue intégralement à pied. C'est donc une excellente voie d'initiation, dans un secteur superbe et sauvage.

Nous terminons notre semaine d'initiation par la **voie Davin** à l'**Aiguillette du Lauzet**, qui se révèle un peu trop dure. C'est une voie à l'ancienne, désormais bien équipée sur spits, de niveau D-, mais soutenue dans le IV+, et globalement assez athlétique. Parcourue depuis le bas, la voie fait 350 mètres, avec un départ en rocher délicat, qui ajoute à la difficulté de l'ensemble. Les filles sont sorties un peu éprouvées, mais contentes de leur aventure a posteriori, surtout quand elles ont appris que la course figure dans les 100 plus belles du massif des Écrins, Claire commençant déjà à cocher ses courses, avec le rêve de gravir un jour la face nord de l'Eiger ! ▲

Sur l'arête Académique au Bris Bouchet.

Bibliographie

- Oisans nouveau, Oisans sauvage, livre Est, Jean-Michel Cambon (2011) : le topo indispensable de la région !
- Escalades autour d'Ailefroide, Jean-Michel Cambon (2013).
- Escalades faciles, de Grenoble à Briançon, Thierry Margueritat (2004).
- Les nouvelles escalades faciles, Thierry Margueritat (2000).
- Escalade en Briançonnais, Haut Val Durance, Queyras, Y., M. et J.J. Rolland (2012).
- Les plus belles escalades calcaires des Hautes Alpes. Massif des Cerces, Briançonnais, Queyras, Embrunais, Jean-Pierre Bazet, Philippe Giraud, Jean-Jacques Rolland (2000).

Photos sur franval.renard.free.fr

Dans la voie de l'Éperon à la Pointe de Buffère.



Montagne d'automne



Je me demande souvent comment faire partager mon goût pour la montagne automnale. Je ne parle pas des Préalpes ni des collines de Bourgogne mais bien des Alpes, de randonnée itinérante « comme en été » avec des cols à 2600-2700 m et des sommets environnants à 3000, voire plus, mais « hors saison ». Bien sûr, fin octobre, début novembre, souvent la neige s'invite déjà à la fête, une neige légère loin des névés gelés de fin de saison en juin. Cette neige, associée aux couleurs d'automne, embellit le paysage et donne un air étrange aux sommets et du relief aux panoramas, sans compter une pureté de l'air non saturé de l'humidité des brumes de chaleur estivales.

Texte et photos : Bernadette Parmain

À cette époque de l'année, fin octobre, les randonneurs pédestres, nombreux en été, ont déserté l'alpage et les skieurs de randonnée ne sont pas encore arrivés sur ces pentes insuffisamment enneigées. Nous sommes seuls ! Souvent nous ne croisons aucun autre randonneur sur nos étapes ! La montagne est rousse et or, roux des herbes, or des mélèzes et parfois blanchie des premières neiges. C'est un moment fugace qu'il faut

saisir et qui s'allie généralement avec une fraîcheur de l'air qui annonce l'hiver. Cette année cependant, il fait encore trop chaud et les brumes de la plaine du Pô occupent encore les fonds de vallées, nous donnant de magnifiques mers de nuages, tant que l'on reste au-dessus... Nous retardions souvent le moment d'entrer sous cette couette, moelleuse vue du dessus mais faite de triste et sombre brouillard une fois dedans.

Après Queyras, Ubaye, Mercantour, Val d'Aoste, l'an dernier, le Piémont nous vit débarquer. Le Piémont bien que blotti contre le Queyras est très différent tant géographiquement que culturellement. Toutes ces vallées qui descendent sur Turin sont bien distinctes les unes des autres.

En 2012, j'avais prévu un passage du Queyras en Val Pellice, fin octobre, par le plus gentil col possible : le col Lacroix (2300 m), mais c'était sans compter une chute de 1,50 m de neige dans la nuit de notre arrivée. Nous avions, de ce fait, dû recréer l'itinéraire en restant côté Queyras entre Abriès, Saint-Véran et le Briançonnais annulant les nuits réservées dans le Val Pellice.



En 2013, je ne pris donc pas de risque et direction Oulx : déjà du bon côté de la chaîne frontalière !

Jour 1 : Le TGV du matin Paris-Oulx nous accorde une demi-journée pour atteindre le premier refuge : Danièle Arlaud (1764 m) sur la montagne Seu au-dessus de Salbertrand. Une demi-journée de douche sans intermittence nous laissera l'impression d'être de nouveaux testeurs d'étanchéité pour nos marques préférées ! Heureusement, ce premier refuge est fort sympathique, le hameau admirablement retapé et le dîner aux chandelles très apprécié.

Jour 2 : Presque secs, nous repartons avec le soleil. Nous rejoignons la crête au fort de Gran Costa (2609 m) et nous restons sur celle-ci : Col Lauson, Mont Blégier, Mont Genevris avant de descendre à Pragelato (Val Ghisone). Bien qu'à 2500 m et malgré quelques névés, une piste rend le parcours très facile. La mer de nuages stagne en-dessous sur la vallée nous faisant prolonger ce parcours jusqu'au Col de Costa Piana mais, de fait,

nous aurions pu décider de descendre à tout moment. L'étape est très modulable.

Jour 3 : La journée commence par un grand moment, une ascension inédite : le tremplin de Pragelato par la face nord ! Puis de façon plus classique nous rejoignons le col del Pis (2613 m) dans une ambiance sévère et un peu hivernale.

Par temps bien sec et sans neige, le parcours par la crête du Morefreddo et Ruetas était une bonne option mais les conditions ne sont pas propices pour un parcours engagé sur rochers glissants. Nous descendons donc directement à Massello et à sa très confortable « Foresteria ». Nous sommes entrés en plein territoire vaudois dans l'Occitanie piémontaise sur le « Camino dei Valdesi ». Le confort de cette auberge nous a vraiment séduit et si vous voulez découvrir le Val Germanasca, c'est là qu'il faut aller, été comme hiver.

Jour 4 : De Massello à Ghigo de Prali, aucun col ambitieux n'est à franchir, heureusement

*Page ci-contre : au-dessus de Ghigo de Prali, jour 5.
Ci-dessus : Vers le col Barrant, jour 6.*



Descente sur le refuge Granero (et sommet du Granero), jour 6.

car la météo n'est pas fameuse. Visite des vallées et des villages. À Salza de Pinerolo, nous sommes très étonnés de contempler une sorte de musée en plein air : les maisons rivalisent entre elles en exposant sur leurs murs des fresques d'art naïf qui, sans doute, évoquent une part de la vie de leurs habitants (usine fiat, goût des puzzles, histoire d'amour...). Et à Rodoretto, une auberge sympathique (et ouverte !) nous accueille devant un bon poêle avec un plat d'agnolotti au potiron dont nous gardons un souvenir gourmand. La civilisation a du bon !

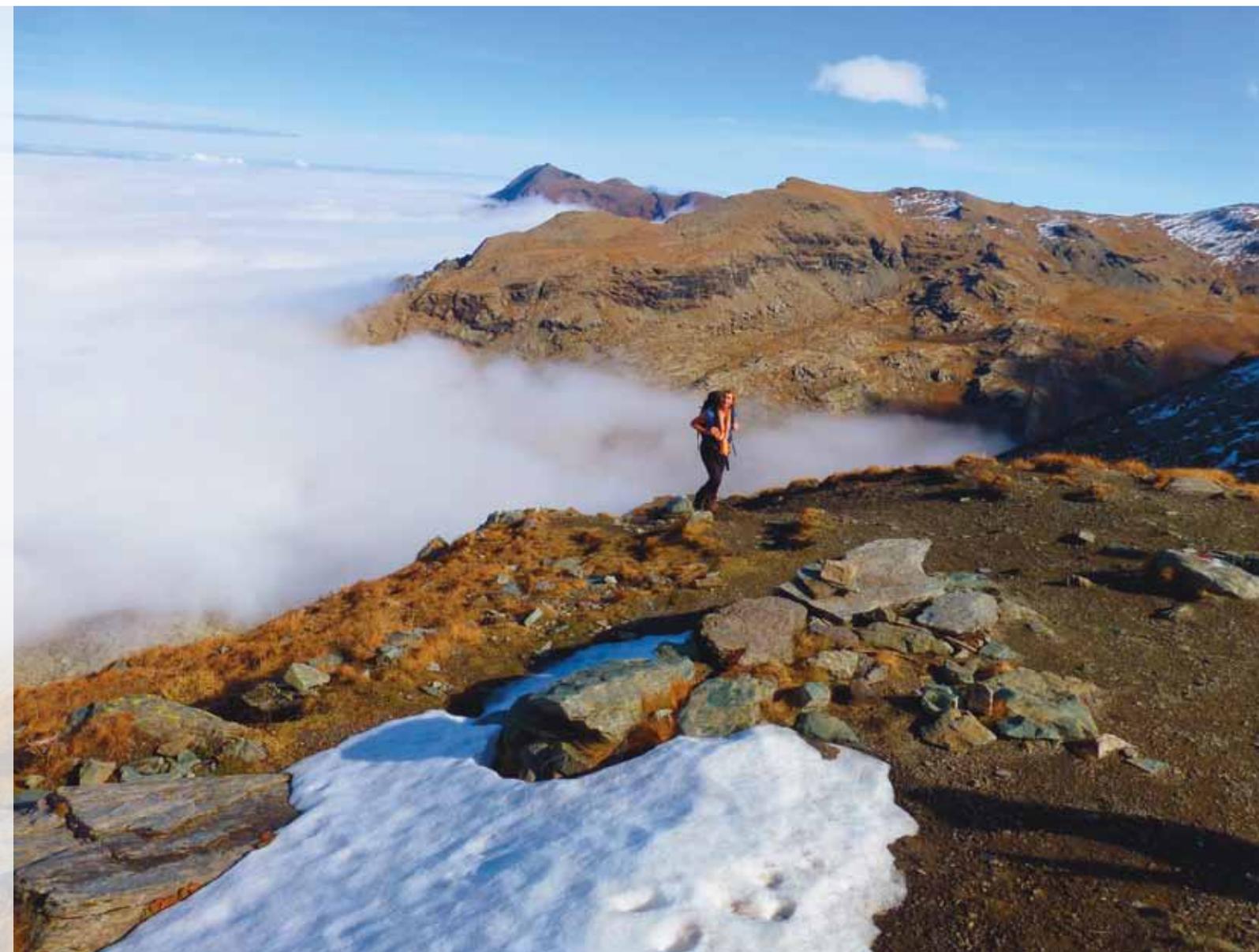
Jour 5 : Enfin, un soleil radieux, un ciel pur pour une des plus belles étapes du circuit. De Ghigo de Prali au refuge Jervis, via le Col Giulian (2515 m). Bien que l'étape soit longue nous choisissons de passer par le site des 13 lacs qu'il ne faut vraiment pas manquer (chemin 204 puis 230) avec un tour des lacs Draja et Lungo. Après le col Giulian, nous sommes loin d'être arrivés, la traversée par la Colletta del Faure est assez longue, puis on descend à Villanova (1230 m, une piste fores-

tière a partiellement détruit le sentier et rallonge le trajet) avant de remonter au refuge Jervis à 1736 m. Mais l'accueil fort sympathique et le confort de ce refuge nous font vite oublier nos efforts.

Jour 6 : Encore une belle journée qui s'annonce. Nous optons pour la boucle des Trois refuges : Jervis-Barbara-Granero qui nous promet un bon 1700 m de dénivelé positif et négatif mais avec un sac léger ! Ah ! Les journées « petits sacs »...

Les conditions étaient excellentes, il eut été dommage de s'en priver : Refuge Jervis (1736 m) - Col de Baracun (Barrant, 2400 m) - Refuge Barbara Lowrie (1754 m) - Col Manzol (2700 m) - Refuge Granero (2400 m) - Refuge Jervis.

Attention, si on craint de ne pouvoir passer le col Manzol (en début ou fin de saison, les chaînes sont sous la neige), mieux vaut entamer la boucle en sens inverse pour pouvoir faire demi-tour plus facilement. La face orientée à l'est conserve la neige longtemps et est fort raide.



Jour 7 : « Ya plus qu'à ». Plus qu'à se laisser glisser lentement dans le Val Pellice. Ramasser les châtaignes, admirer rivière et cascades jusqu'à Bobbio Pellice où bus et train nous ramènent à Turin pour le TGV du soir.

C'est un beau parcours que vous pouvez, bien sûr, effectuer en été aussi. En septembre, sans doute, et ce jusqu'aux premières neiges sérieuses d'octobre ou novembre. Il faut cependant avoir des solutions de repli et avoir étudié des contournements pour rejoindre les hébergements par un autre trajet, surtout pour les étapes des jours 3 et 5 qui passent des cols assez hauts (2500-2600) et des barres rocheuses qui peuvent poser problème en cas d'enneigement. Attention, à la fin du mois de juin, depuis plusieurs années, la neige est tardive, particulièrement dans ces zones déjà méridionales, et il est préférable alors de partir avec crampons et piolet sur cet itinéraire. Une variante est possible en été pour mieux profiter du site des 13 lacs en dormant au refuge Lago Verde qui permet de couper en deux l'étape du jour 5. ▲

Renseignements pratiques

Circuit réalisé du 20 au 26 octobre 2013.

Transports

- TGV Paris-Oulx (ligne Paris-Turin) pour accéder au site.
- Autobus : Bobbio Pellice-Pinerolo puis train Pinerolo-Turin. Voir : www.valpellice.to.it

Hébergements

- Refuge Danièle Arlaud : +39 335 401624 - www.rifugioarlaud.it
- Pragelato : Albergo Passet : +39 122 78948 www.albergopasset.com
- Massello : Foresteria di Massello : +39 121 808678 www.foresteriamassello.it
- Ghigo de Prali : Hotel delle Alpi : + 39 121-807537 www.hoteldellealpi.it
- Refuge Jervis (CAI) : + 39 121 932755 www.rifugiojervis.it

Cartes

- ASF n°8 et 9 et (12) et cartes IGC : 105 et 106.
- Et encore et toujours : la revue *Meridiani Montagne* n° 46 (septembre 2010 de Editoriale Domus) et sa carte au 1/50 000. Thème Alpi Valdesi qui recouvre tout l'itinéraire et donne une vue d'ensemble.

*Arrivée au col Manzol
(2700 m), jour 6.*



Les lacs du Carlit

Texte : Martine Cante
Photos : Laurence Baudon

Situé au nord-ouest de Fond-Romeu, le Pic Carlit culmine à 2921 m d'altitude. À ses pieds, s'étend le massif du Carlit et ses lacs, ainsi que le site des Bouillouses. Cette région s'appelle la Cerdagne et elle est particulièrement réputée pour son climat sec et ensoleillé.

Après une nuit (que je n'ose qualifier de bonne, par égard envers ceux qui n'ont pas fermé l'oeil) au refuge Caf des Bouillouses, nous partons de bon matin en direction de l'ouest. Le lac des Bouillouses est un lac de barrage de 149 ha, situé à environ 2000 m d'altitude. Il est en général gelé en hiver et l'on peut marcher dessus, après avoir pris conseil auprès du gardien du refuge. Mais pour la randonnée prévue aujourd'hui, il suffit de traverser le barrage et de se diriger vers l'hôtel des Bones Hores, énorme édifice en pierre de taille qui domine le lac. Le vent souffle fort, comme souvent dans les parages du Carlit. Nous pensons que, si nous ne tenons pas debout sur les hauts plateaux, nous rebrousserons chemin. Mais pour l'instant, il faut essayer.

Le Seigneur du lieu, l'imposant Pic Carlit

Au bout de 45 minutes de montée à raquettes à travers les sapins, nous débouchons à découvert sur un vaste plateau où nous rencontrons les premiers lacs

blancs de neige : l'Estany Nègre et l'Estany del Viver. Entre ces deux étangs se trouve un embranchement où l'on emprunte la trace de gauche (celle de droite sera pour le retour). Nous passons entre l'Estany Sec et l'Estany de la Comasse et, après une bonne montée sur une sorte de moraine, voici le deuxième plateau avec l'Estany de Vallell. La randonnée se poursuit vers le dernier plateau (2300 m) dans un paysage de plus en plus désolé pour atteindre l'Estany de Sobirans. Des rafales de vent (heureusement épisodiques) nous plient en deux, font filer la neige entre nos raquettes et forment des vaguelettes sous nos pas. Le Seigneur du lieu, l'imposant Pic Carlit, plus haut sommet des Pyrénées Orientales, se dresse en une puissante masse blanche au fond du paysage. Maintenant, il ne nous reste plus qu'à égrener le chapelet des lacs en suivant chacun jusqu'à son dé-



Ci-contre : le lac des Bouillouses ; les pics Péris à l'arrière plan. Page suivante : friselis de neige ridée par le vent



versoir : l'Estany de Trébens alimente l'Estany d'en Gombeau qui lui-même se déverse dans l'Estany de Castella puis dans l'Estany des Dugues. Au bord de l'un d'entre eux, une petite cabane cylindrique en tôle verte semble nous tendre les bras de loin pour le pique-nique. Mais, hélas, elle est remplie de neige et nous ne pouvons même pas y entrer ! Finalement, la pause de midi se fera au soleil au bord du Castella, sur une pente caillouteuse d'où la neige a été balayée et au milieu des bourrasques de vent.

Une impression de **majesté** **indicible**

À la descente, peu à peu, le temps se fait plus clément et en arrivant à l'Estany del Viver, nous nous apercevons que le vent est tombé ! Comme il est

encore tôt, nous décidons de faire un détour pour voir l'Estany Llat : nous traversons l'Estany Nègre sur la glace, nous passons à la pointe sud de l'Estany Sec et faisons notre trace à travers le plateau bosselé et désertique jusqu'à l'étang Llat, le plus grand de tous. La sarabande de ces lacs gelés, au milieu des grandes steppes neigeuses étincelantes de soleil nous laisse une impression de majesté indicible. Et puis s'enchaînent très vite le retour au refuge, la descente au Pla des Aveillans, le taxi jusqu'à Latour de Carol, le train de nuit... et Paris au petit matin...

Quelle fierté de traverser le pont Charles de Gaulle, les yeux encore pleins de ces friselis de neige ridée par le vent, tout en croisant des gens en tenue de ville qui se pressent pour aller au travail ! ▲

*Barrage des Bouillouses ;
le Canigon à l'arrière plan.*

Renseignements pratiques

Tour des 12 lacs du Carlit : +500 m ; -500 m ; 12 km ; 5 h de marche.

Transports

- Accès en train de nuit Paris - Latour de Carol
- Taxi de Latour de Carol au Pla des Aveillans : « Montagne et Transport » montagne-transport@wanadoo.fr 04 68 30 02 82.

Hébergement

- Refuge Caf des Bouillouses : 04 68 04 93 88.

Carte

- Carte IGN TOP 25 n° 2249 ET.



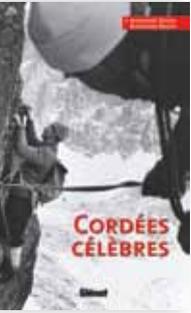
Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Cordées célèbres

Alessandro Gogna et Alessandra Raggio, Éditions Glénat

Essentielle en alpinisme, la cordée exige une confiance aveugle en l'autre. Dans l'exploration des montagnes du monde, quelques cordées se sont particulièrement distinguées par leur excellence et leurs réussites. Ce livre raconte les aventures humaines captivantes et les liens très forts qui ont caractérisé vingt des meilleures cordées de tous les temps : d'Albert Frederick Mummery et Alexander Burgener à la fin du XIX^e siècle aux frères Huber, en passant par Riccardo Cassin et Vittorio Ratti durant l'entre-deux guerres, Reinhold et Günther Messner dans les années 1960 et Patrick Gabarrou et Alexis Long dans les années 1980. Le palmarès de courses est impressionnant pour ces destins liés. Format 14 x 22,5 cm, 288 p. ▲



Instants sauvages

Regards sur la Faune des Alpes

Éric Dragesco, Éditions Rossolis

Photographe animalier depuis 1970, Éric Dragesco s'est passionné dès le début pour la faune des Alpes. Il propose ici un périple à la découverte de la faune fascinante qui peuple l'arc alpin. Dans la foulée du photographe, le lecteur peut admirer des animaux comme l'aigle royal, le cerf, le chamois ou le bouquetin et, plus exceptionnels, le loup, le gypaète barbu et le lynx. Chaque illustration est commentée avec des informations intéressantes sur la prise de vue. Dans ce voyage naturaliste, l'auteur a pu cristalliser des moments parfois furtifs, souvent uniques pour un témoignage splendide sur la nature dans les Alpes : une mère lynx et son petit, un accouplement de chamois, un aigle qui apporte la pitance à son aiglon. Format 29 x 29 cm, 216 p. ▲



Treks au Népal

Élodie et Rambert Jamen, Éditions Glénat

Le Népal reste encore le paradis du randonneur même si les pistes carrossables, intéressantes bien sûr pour les Népalais, gagnent du terrain. Cet ouvrage récent reprend d'est en ouest en 16 itinéraires une sélection de treks classiques. Certains circuits ont été tronçonnés dans leur description, au lecteur de raccorder les parcours pour retrouver le Tour des Annapurna ou l'élégant trek du camp de base Everest par Thame et Gokio. Un regret, des régions remarquables, d'accès restreint certes (il suffit de payer), ont été écartées, ainsi le Haut-Dolpo et le Mustang. Pour les plus sportifs, la liste des sommets ouverts au trekking. Une remarque : l'impression en grisé ne facilite pas la lisibilité. Format 14 x 22,5 cm, 216 p. ▲



Libres comme l'air

Du rideau de fer aux neiges de l'Himalaya

Bernadette Mc Donald, Éditions Nevicata

Dans les années 1970 et 1980, aux heures les plus sombres du communisme, la Pologne a vu éclore une génération d'alpinistes exceptionnels. Sans espoir d'un avenir décent, assoiffés de liberté, ils ont réussi, à force d'obstination et d'ingéniosité, à parcourir le monde à la recherche des ascensions les plus extrêmes. C'est surtout en Himalaya qu'ils marquèrent l'histoire de l'alpinisme par leurs exploits. On dénombre une soixante d'expéditions sur les plus célèbres som-

ets, 3 polonais ont gravi les quatorze 8000. Parmi les noms, on retient surtout Jerzy Kukuczka, Voytek Kurtyka, Krzysztof Wielicki et bien entendu Wanda Rutkiewicz au destin tragique. Voici l'histoire magnifique et dramatique de ces hommes et ces femmes partis en quête de leur liberté dans les plus hautes altitudes. Format 14 x 20,5 cm, 328 p. ▲



Montagnes et volcans d'Auvergne Les plus belles randonnées

Vincent Terrisse, Éditions Glénat

Très bonne diversion dans la collection Montagne Randonnée avec cet ouvrage consacré à l'Auvergne, excellent terrain de randonnée pour tous. Si les quatre massifs montagneux au cœur de la région, chaîne des Puys, Sancy, Cantal et Cézallier, occupent tout logiquement une grande place, d'autres aux confins de l'Auvergne ont la place qu'ils méritent, Aubrac, Forez, Mont-Mézenc. La multitude de succs, de puys, de plateaux, vestiges de vieux volcans endormis désigne autant d'objectifs au randonneur, une quarantaine d'itinéraires avec deux belles itinérances, la traversée chaîne des Puys-Sancy et Tour du Cantal. Format 19 x 20 cm, 168 p. ▲



Les grandes heures de l'alpinisme, Anthologie 1929-2013

Yves Peysson et Jean-Marie Choffat, Éditions du Belvédère

Créé en 1919, le Groupe de Haute Montagne (GHM) rassemble les alpinistes de toute nationalité qui accomplissent des ascensions de grande difficulté en haute montagne. Désireux de réaliser une anthologie de cet alpinisme, les auteurs ont puisé dans l'abondante littérature alpine pour en retracer les moments forts et la diversité. Ascensions célèbres dans les Alpes, conquêtes en Himalaya, expéditions dans les massifs lointains, portraits, réflexions... Ces textes sont écrits par les plus grands alpinistes : René Desmaison, Pierre Mazeaud, Pierre Béghin, Yannick Seigneur, Maurice Herzog, Reinhold Messner... et beaucoup d'autres. Format 16 x 24 cm, 446 p. ▲



L'Alpe

Éditions Glénat

Depuis quinze ans, *L'Alpe*, revue trimestrielle, porte un regard différent, neuf, iconoclaste sur les cultures et les patrimoines de l'Europe alpine. *L'Alpe* 65, le dernier, a pour thème « les fleurs de montagne », sous des angles qui parlent avant tout des hommes. Le médecin Dominique Villars, au XVIII^e siècle herborise entre Écrins et Chartreuse, réalisant de remarquables herbiers qui font encore référence ; un siècle plus tard, le Suisse Henry Correvon imagine les premiers jardins alpins dans son combat pour la préservation de la flore menacée : quelques chapitres parmi d'autres. Format 23 x 30 cm, 96 p. ▲ En kiosque et librairie ; pour feuilleter ou s'abonner : www.lalpe.com



Vertical Shinichi Ishizuka, Éditions Glénat

Ceux qui suivent les aventures de Sanpo Shimazaki, secouriste volontaire dans les Alpes japonaises, seront satisfaits par la parution des tomes 4 et 5 de cette série de mangas. ▲

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 5 octobre Rendez-vous d'Automne 2014

Rendez-vous d'automne en Essonne

Venez faire connaissance avec les participants et organisateurs de randonnée ! Vous pouvez suivre une randonnée différente le matin et l'après-midi.

• **B** MARCHERONS-NOUS SUR LA PRAIRIE ? // **Alfred Wohlgroth** // Gare d'Austerlitz RER C 9h47 pour Breuillet-Village 10h38 (RdV à l'arrivée). Breuillet-Village, Jouy, Prairie de Baville (RdV collectif), St-Chéron. Retour de St-Chéron à Gare d'Austerlitz RER C 16h43 ou 17h13. 6km le matin + 4km l'après-midi. **F**. Carte 2216ET.

• **NOUS AVONS RENDEZ-VOUS** // **Claude Lasne** // Gare d'Austerlitz RER C 8h47 pour Sermaise 9h45. Bois et Château du Marais, Bois de Chantropin, St-Sulpice de Favières. Retour de Breuillet Village à Gare d'Austerlitz RER C 17h42. 22km. **M**. Carte 2216ET.

• **SORTIE ACCUEIL** // **Martine Cante** // Gare d'Austerlitz RER C 8h47 pour Sermaise 9h45. Randonnée d'essai gratuite accessible aux non-adhérents. Retour de St-Chéron ou Breuillet à Gare d'Austerlitz RER C 16h12 ou 19h12. 11km le matin + 4km ou 14km l'après-midi (vous choisirez sur place). **M**.

• **RANDONNÉE D'APRÈS-MIDI** // **Pascal Baud** // Départ 14h00 pour après le pique-nique du RdV d'automne. L'après-midi après le pique-nique, vous pouvez marcher avec les rando-campeurs. Ce week-end en rando-camping rejoint en effet le rendez-vous d'automne le dimanche midi. Retour de Breuillet-Village à Gare d'Austerlitz RER C 19h12. 14km. **M+**. Carte 216ET.

Mercredi 1^{er} octobre

• **DÉBUT D'AUTOMNE** // **Claude Lasne** // Gare du Nord Transilien 8h55 pour Belloy St-Martin 9h28. Poteau St-Martin, Pierre Turquoise. Retour de L'Isle-Adam Parmain à Gare du Nord Transilien 17h59. 20 km. **F**. Carte IGN 2313OT.

Mercredi 8 octobre

• **ENTRE ESSONNE ET JUINE** // **Claude Lasne** // Gare de Lyon RER D 8h39 (à vérifier) pour La Ferté Alais 9h41. Cerny, Boissy-le-Cutté, Orgemeont, Janville. Retour de Lardy à Gare d'Austerlitz RER C 17h58. 22km. **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.



Les sorties « Jeunes randonneurs »

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

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.

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.

Samedi 11 octobre

• **B** LÈVE-TARD À FONTAINEBLEAU // **Martine Duquesne** // Gare de Lyon 10h19 pour Fontainebleau 10h50 (RdV à l'arrivée). Fin Fontainebleau selon météo. 22km. **M+**.

Dimanche 12 octobre

• **A** PONT-STE-MAXENCE ET ENVIRONS // **Alfred Wohlgroth** // Gare du Nord Grandes Lignes 8h49 (à vérifier) pour Pont-Ste-Maxence 9h32. St-Lucien de Sarron, St-Gervais de Pontpoint, Abbaye royale du Moncel (visite guidée 6 euros). Retour à Gare du Nord Grandes Lignes 18h11. 12km. **F**. Cartes 2411 ouest et 2412OT.



• **RAMASSONS DES CHÂTAIGNES À ST-NOM** // **François Degoul** // Gare St-Lazare Transilien 9h02 pour Garches Marnes-la-Coquette 9h21 (RdV à l'arrivée). Retour de St-Nom-la-Bretèche à Gare St-Lazare Transilien 17h59. 21km. **M**.

Mercredi 22 octobre

• **HAUTE VALLÉE DE LA MAULDRE** // **Claude Lasne** // Gare Montparnasse Transilien 8h54 pour Coignières 9h41. Le Grand Étang, Neauphle-le-Château, forêt de Beynes. Retour de Beynes à Gare Montparnasse Transilien 18h07. 21km. **F**. Cartes 2215OT et IGN 2214ET.

Dimanche 26 octobre

• **BLEUS À BLEAU** // François Degoul // Gare de Lyon 8h49 pour Fontainebleau-Avon . Retour à Gare de Lyon 17h41. 21km. **M**.

• **FBLEAU DE A À Z. G, GRAND VENEUR** // Chantal De Fouquet // Gare de Lyon 9h19 pour Fontainebleau 9h58 (RdV à l'arrivée). En forêt. Sentiers bleus, mare aux Ligueurs. Fin Fontainebleau selon météo. 27km env. **SO**. Carte Fontainebleau.

Samedi 15 novembre

• **B LÈVE-TARD À FONTAINEBLEAU** // Martine Duquesne // Gare de Lyon 10h19 pour Fontainebleau 10h50 (RdV à l'arrivée). Fin Fontainebleau selon météo. 22km. **M+**.

Dimanche 16 novembre

• **▲ DÉCOUVERTE D'ÉTAMPES** // Alfred Wohlgroth // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes 10h23 (à vérifier) pour Étampes 10h56. Matin visite guidée du quartier historique, 85 euros à répartir. A-m flânerie jusqu'à St-Martin d'Étampes. Retour de St-Martin d'Étampes à Gare d'Austerlitz RER C 17h29 ou 17h59. 5km env. + visite guidée. F. Carte 2216ET.

Dimanche 23 novembre

• **FBLEAU DE A À Z. H, HENRI IV** // Chantal De Fouquet // Gare de Lyon 9h19 pour Fontainebleau-Avon 9h58 (RdV à l'arrivée). En forêt, sentiers bleus et rochers. Fin Moret - Veneux-les-Sablons selon météo. 26km env. **SO**. Carte Fontainebleau. ▲

Randonnées de week-end et plusieurs jours (*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
4-5 octobre	Pascal Baud	M	15-RC02	Le Rendez-vous d'Automne en rando-camping	27 juin
4-5 octobre	Alain Bourgeois	M	15-RW07	Brâme du cerf en Sologne	27 juin
11-12 octobre	Jean-Philippe Desponges	M+ ▲▲	15-RW02	Des Calanques au Cap Canaille	8 avr.
11 au 13 octobre	Luc Mériaux	M	15-RW10	Du nougat pour les braves !	1 ^{er} juil.
18-19 octobre	Claude Ramier	M+	15-RW06	Morvan, Pays de l'Autunois	18 juil.
19 au 25 octobre	Alain Bourgeois	M ▲	15-RW03	Couleur d'automne à Zermatt	1 ^{er} juil.
19 au 26 octobre	Jean-Claude Duchemin	M	15-RW08	Automne en Quercy	1 ^{er} juil.
1-2 novembre	Alain Bourgeois	M	15-RW05	Départ de la route du Rhum	15 juil.
8 au 11 novembre	Pascal Baud	M+ ▲	15-RC01	Le Jura savoyard (rando-camping)	31 juil.
8 au 11 novembre	Jean-Philippe Desponges	M+ ▲	15-RW04	Au cœur des Albères entre mer et montagne	3 juin
21 au 23 novembre	Joël Lelièvre, Monique Noget	M	15-RW09	Harengs et Beaujolais sur la Côte d'Opale	2 sept.
22-23 novembre	Alain Bourgeois	M	15-RW11	Une randonnée au goût de beaujolais	7 août

(*) 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. ▲

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 Club : www.clubalpin-idf.com.

Fontainebleau

Responsable de l'activité :

Carlos Altieri, tél. 06.06.92.97.77, carl.altieri@free.fr

Nos sorties sont exclusivement réservées aux membres du Caf, majeurs et en possession de leur carte d'adhérent. Les rendez-vous sur place se font une heure après le départ de la Porte d'Orléans (monument Leclerc, à 200 m au sud de la Porte). Répartition des grimpeurs dans les voitures et partage des frais.

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

Week-end

Le programme pour le mois en cours est désormais consultable par les adhérents uniquement sur le site web du Caf, 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 :

01/10 // BOIS ROND

08/10 // MONT AIGU

15/10 // JA MARTIN

22/10 // APREMONT BLEU OUTREMER

29/10 // ROCHER DES POTÊTS +95,2

05/11 // CANCHE AUX MERCIERS

12/11 // 91,1

19/11 // BEAUVAIS ROUTE DE CHEVANNES

26/11 // ROCHER FIN

03/12 // ROCHE AUX SABOTS

10/12 // CUL DE CHIEN

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.

Vendredi 26 au lundi 29 septembre // STAGE D'INITIATION À LA FALAISE // Anne-Claire Cunin, Christophe Antoine, Benoît Torti

Le stage d'initiation à l'escalade en falaise se déroule sur un week-end de trois jours, ainsi que sur une soirée en salle.

Ce stage vise à :

- enseigner aux participants les techniques d'escalade en tête en falaise sur site sportif équipé,
- leur permettre d'acquérir l'autonomie pour la pratique en sécurité de l'escalade en falaise équipée d'une longueur,
- leur faire découvrir l'escalade en grande voie (plusieurs longueurs).

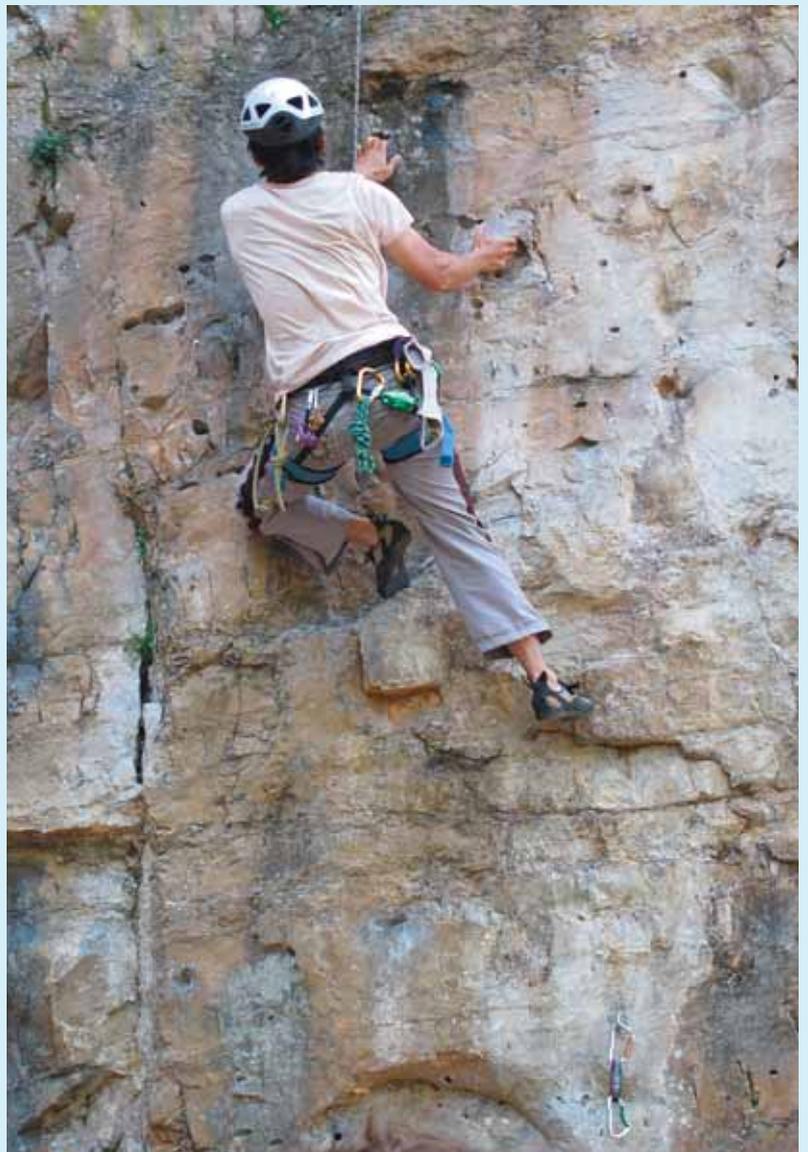
Les points suivants seront notamment abordés : progression en tête, stratégie / rythme / mental, mousquetonnage, assurage dynamique, gestion de la chute (école de vol), pose de relais, manipulations de corde, rappel, réchappe, enchaînement de plusieurs longueurs...

Il est destiné à des personnes :

- Ayant déjà des bases d'escalade,
- N'ayant pas ou peu grimpé en tête, et ne maîtrisant pas les manœuvres associées (relais...)
- Ayant un niveau 5a à 5c.

Il est particulièrement adapté aux personnes ayant suivi le CIE (Cycle d'initiation à l'escalade) auxquelles il apportera un complément naturel aux acquis de ce cycle. Il n'est pas destiné aux personnes qui auraient déjà une bonne expérience de la falaise. 5a-5c. 12 places. Gîte. Voir fiche technique. ▲

En falaise à Remigny (Saône-et-Loire)
(photo : Caf IdF)



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.

4-5 octobre - Car pour le Vercors - Balcons est

- **VOIES DE ROCHER AUX SULTANES ET TOURS DU PLAY-NET** // Jean-Luc Marmion, Bertrand Bachellerie // D à TD // 15-ALP04
- **LES GRADINS DE L'EST AUX ROCHERS DE L'OURS, ARÊTE SUD DU ROC CORNAFION** // Patrick Preux, Thierry Varneau, Gérald Chérioux // AD - D // 15-ALP05
- **VERS L'AUTONOMIE EN ALPINISME : GERBIER, TRAVERSÉE DES ARÊTES** // Florian Simon, Georges Saliere, Véronique Jolly // PD à AD+. Rocher 4c // 15-ALP06
- **AVENTURES CALCAIRES EN VERCORS** // François Blanc, Jean Potié // À l'aise dans le 6a/b en second // 15-ALP08
- **VERCORS CLASSIQUE : GERBIER ET DEUX SOEURS** // Yoann Georges, Licia Havard // 6b max, 5c obl. // 15-ALP10
- **AUTONOMES** // 15-AUT01

18-19 octobre - Car Ste-Victoire et Calanques

- **TRAVERSÉES MARITIMES AUX CALANQUES** // Mathieu Rapin, Arnaud Gauffier // 6a max. // 15-ALP01
- **GRANDE CANDELLE OU CAP CANAILLE** // Frédéric Beyaert // AD/D // 15-ALP02
- **STE-VICTOIRE CROIX DE PROVENCE : MOUSSAILLONS ET ARÊTE SUD-OUEST, ARÊTE DE GENTY** // Patrick Preux, Véronique Jolly, Thierry Varneau // D // 15-ALP03
- **ROCHER À LA STE-VICTOIRE OU DANS LE CIRQUE DU DEVENSON** // Yoann Georges, Licia Havard // TD+, 6b max, 6a obl. // 15-ALP07
- **GRANDES VOIES À LA STE-VICTOIRE** // Florian Simon, Bertrand Bachellerie // AD/D // 15-ALP09
- **SUBÉROQUE : ARÊTE DU PIN** // Georges Saliere, Axel Desvignes // D // 15-ALP11
- **AUTONOMES** // 15-AUT02 ▲

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.

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



Chamonix, sur les traces de l'Ultra trail du Mont-Blanc (photo : Caf IdF)

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...

Mercredi 1^{er} octobre

- **CYCLE VMA-FRACTIONNÉ PARC DE ST CLOUD** // Véronique Malbos // 15-TRA01

Mercredi 8 octobre

- **CYCLE VMA-FRACTIONNÉ PARC DE ST CLOUD** // Véronique Malbos // 15-TRA02

Samedi 11 octobre

- **CYCLE VMA-FRACTIONNÉ PARC DE ST CLOUD** // Véronique Malbos // 15-TRA03

Samedi 18 octobre

- **CYCLE VMA-FRACTIONNÉ PARC DE ST CLOUD** // Véronique Malbos // 15-TRA04

Dimanche 15 février

- **BELLEDONNE GELON TRAIL (COURSE SUR NEIGE)** // Véronique Malbos // 15-TRA05 ▲

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> ▲

formations

Dimanche 5 octobre au dimanche 14 décembre

• **CYCLE D'INITIATION À L'ESCALADE** // Christophe Antoine
// places : 40 - Coût du cycle : 155 euros // 15-CIE01

Le cycle d'initiation à l'escalade a pour objectif d'apporter de bonnes bases techniques, permettant d'acquérir l'autonomie en escalade de bloc et d'aborder sereinement les stages d'escalade en falaise et d'alpinisme.

Il se déroule durant 3 mois sur des sites naturels : 7 dimanches sur les blocs de la forêt de Fontainebleau et un week-end en falaise. Les trajets des 7 dimanches s'effectuent en bus Caf et en co-voiturage pour le week-end falaise.

Le stage est encadré par des moniteurs Caf par groupes de 6-8 personnes. Ces journées sont aussi l'occasion de prendre l'air et de découvrir de très beaux sites naturels.

Samedi 11 octobre

• **UNITÉ DE FORMATION COMMUNE AUX ACTIVITÉS** // Alain Changenet // Participation aux frais : 20 euros // 15-FOR01

Samedi 25-dimanche 26 octobre

• **STAGE CARTOGRAPHIE - NIVEAU 2** // Jean-François Deshayes, Michel Diamantis // Participation aux frais : 65 euros (voir fiche technique) // 15-FOR02

Samedi 22 novembre

• **INITIATION À L'UTILISATION DES DVA** // Pierre-Yves Boulay, Christophe Arqué // 15-FOR03 ▲

Sur le glacier de Corbassière (photo : François Renard)

ski de montagne

Responsable : François Renard, , cf. clubalpin-idf.com > KiFaiKoi

Destinations des premiers cars :

Inscriptions : 6 semaines avant le départ pour ces sorties, après avoir pris connaissance de la fiche technique.

6-7 décembre - Car Maurienne

• **AU DÉPART DE VAL FRÉJUS** // Nicolas Domine, Benoît Michel // PD 1S

• **COL D'EMY, POINTE DE PIERRE FENDUE** // Isabelle Allart, Hélène Grandin De L Eprevier // PD+ 2S

• **POINTE PIERRE FENDUE, AIGUILLE DE L'ÉPAISSEUR** // Véronique Malbos, Jean Marc Labatte // AD 3S

• **GROS GRENIER. CREY ROND** // Guy Lévi, Christophe Arque // PD 2S

• **AIGUILLE DE L'ÉPAISSEUR ET COL DES AIGUILLES D'ARVES** // Jean-Pierre Gambotto // PD 1S

13-14 décembre - Car Andermatt (Suisse Centrale)

• **AUTOUR DE LA CABANE VERMIGEL : GIÜBIN, ROTSTOCK OU PIZZO CENTRALE** // Nicolas Riboud, Hugues Nollet // PD+ 2S

• **PIZZO CENTRAL - PIZ RAVETSCH, PIZ ALV** // Laurent Sinquin, Yann Le Bars // PD+ 2S

• **CASM1** // Christophe De Faily, Jérôme Roux // PD 2S

• **PIZ CAVRADI - PIZ NURTSCHALLAS** // Benjamin Darragon, David Prévéral // F 1S

• **REPRISE EN DOUCEUR AUTOUR D'ANDERMATT** // Mathieu Rapin, François Jantet // PD+ 2S



activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

20-21 décembre - Car Bas Valais

- **DENT DU GRAND LÉ- CRÊTE DES PLANS DARRAY** // Laurent Métivier, Guy Lévi // PD+ 2S
- **MONT FOURCHON ET GRANDE CHENALETTE DEPUIS L'HOSPICE DU GRAND SAINT BERNARD** // Thierry Brisson, Thierry Varneau // PD 2S
- **TRAVERSÉE MONT ROGNEUX OU POINTE RONDE ET GÉNÉPI** // Isabelle Allart, Claire De Crevoisier // PD 2S
- **INITIATION AU GRAND ST BERNARD** // Jean-Luc Jaux, Anne-Laure Boch

10-11 janvier - Car Alpes Vaudoises

- **TÊTE DE BELLALUÉ, TOUR DE L'ARGENTINE** // Christophe De Faily, Anne-Laure Boch // PD 1S
- **RANDENNÉES EN ÉTOILE DEPUIS LA CABANE DE PLAN NÉVÉ** // Benjamin Darragon, David Prévéral // PD 1S
- **TÊTE DE PORTAI, DENT DE MORCLES** // Pascal Labrosse, François Jantet // PD+ 2S
- **COL DES ESSETS, CROIX DE JAVERNE** // Yves Archimbaud, Christian Macocco // PD 2S
- **CROIX DE JAVERNE, COL DES ESSETS** // Jean-Pierre Gambotto, Bruno Carré // PD 2S

10-11 janvier - Car Basse Tarentaise

- **REFUGE RUITOR, LES OEILLASSES, NOEUD DES VEDETTES** // Thierry Brisson, Ludovic Boyer // PD+ 3S
- **MT ROSSET, PTE DE COMBE BÉNITE** // Jérôme Charles, Alain Serres // PD 2S
- **NIVOLOGIE 1** // Véronique Malbos, Yann Le Bars // PD+ 2S ▲

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 ▲

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).

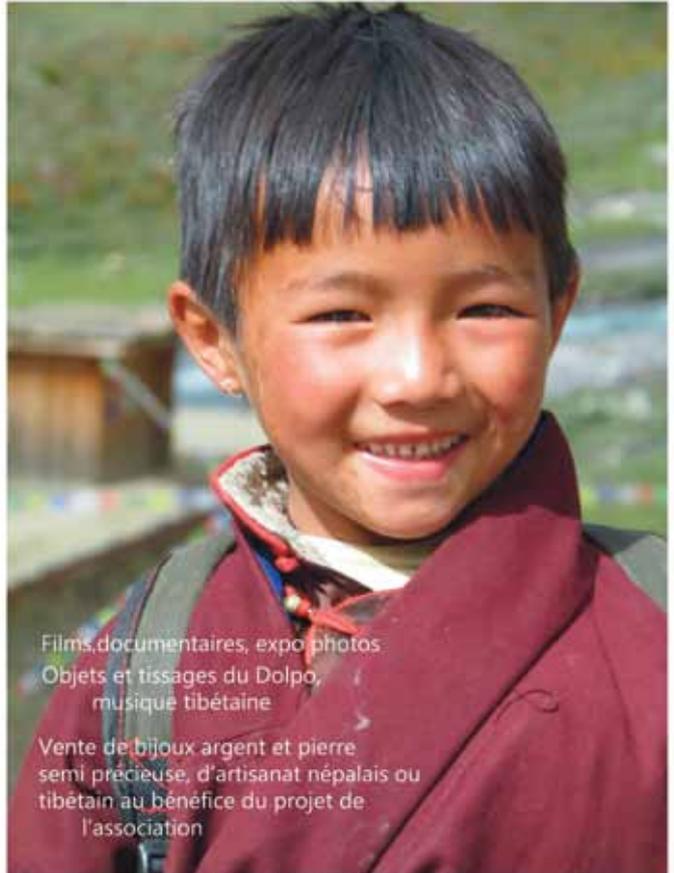
Portes Ouvertes de l'association Action Dolpo



Association parrainée par le Club Alpin Français
Samedi 15 novembre 2014
 de 14h à 18h



Club Alpin Français, 24, avenue Laumière Paris 19ème



Films, documentaires, expo photos
 Objets et tissages du Dolpo,
 musique tibétaine

Vente de bijoux argent et pierre
 semi précieuse, d'artisanat népalais ou
 tibétain au bénéfice du projet de
 l'association

www.actiondolpo.com

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



Gîtes d'étape et refuges

4000 hébergements pour
 vos randonnées et vos esca-
 padés en montagne.

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

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Vie du club

Compétition d'escalade au gymnase commandant Mouchotte

Le 4 juin dernier, de 14h à 17h, comme tous les ans, s'est déroulée au gymnase Mouchotte une compétition associant de jeunes enfants, des adolescents et de jeunes adultes autistes, venus des Colombages (site de l'hôpital Broussais) notamment.

La pluie abondante n'avait détourné les participants, une bonne quarantaine, ni les parents, venus nombreux et les représentants de diverses associations s'intéressant à l'escalade ou au sport adapté.

C'est ainsi que Carine Petit, nouveau maire du XIV^e arrondissement, a suivi la compétition et distribué des coupes aux plus méritants. François Denis, président de l'OMS du XIV^e, faisait partie du jury, ainsi que Valérie Canton, présidente des Joinvillais et Jean Riva, du Club alpin français. Serge Quellard prenait des photographies pour immortaliser l'événement, tandis que Jacqueline Goujon, du Club Armorique, assurait l'intendance. René Gaudalet, président de l'Union sportive interministérielle, nous a honoré de sa présence, ainsi que la directrice du Centre Forja pour aveugles et amblyopes, Annie Melihan-Cheinin.

Les jeunes autistes, eux-mêmes, ont fait preuve de persévérance et l'un d'eux a même pu assurer ses camarades en toute sécurité,



sous la surveillance de moniteurs très attentifs. La compétition s'est terminée par un goûter et la distribution de t-shirt et de coupes offertes par la mairie de Paris, par l'OMS du XIV^e, par l'Union sportive interministérielle et par la Fédération nationale des Joinvillais. Les organisateurs de cette manifestation avaient donc toutes les raisons de se réjouir du succès de cette compétition qui fait suite à beaucoup d'autres et qui garde ses fidèles parmi les élus municipaux et les dirigeants d'association, ainsi qu'en attestent les photographies prises à cette occasion. ▲ **Christian Bonnet**

Hommages

Gérard de Couyssi

Le Caf Ile-de-France vient de perdre un de ses grands anciens, chef de course en ski de montagne pendant 40 ans, alpiniste modeste mais infatigable (« du granit » dixit Michelle, son épouse), voyageur impénitent toujours à la recherche d'autres montagnes, d'autres cultures...

Très régulièrement il offrait aux lecteurs de *Paris-Chamonix* des articles bien documentés et éclectiques allant du raid en Suisse Centrale, aux réflexions poétiques inspirées par la Birmanie, des critiques littéraires, la cartographie contestée de la ligne frontalière du Mont Blanc, de vieux articles loufoques trouvés je ne



Gérard devant la Ciarnarella, en Haute Maurienne (photo : Jean-Pierre Astor)

sais où... jusqu'à la défense farouche du milieu montagnard : il a consacré ses dernières années à s'opposer à une scandaleuse liaison entre les stations de Saint-Gervais et des Contamines.

Un montagnard, fin lettré qui manquera beaucoup à notre bulletin. Dans une lettre, impressionnante de sérénité, envoyée en mars il

terminait en souhaitant « longue vie au Caf Ile-de-France et à Paris-Chamonix... » Gérard nous a quittés le 17 mai à l'âge de 80 ans. ▲ **Monique Rebiffé**

José Maestro

Après avoir sillonné les Picos de Europa en Espagne, qu'il fit plus tard découvrir à Jacques Rouillard, c'est en compagnie des cafistes parisiens qu'il put vivre sa passion de la montagne pendant de nombreuses années. José Maestro est décédé le 10 mars à l'âge de 75 ans. ▲

Thérèse Montarnal

Elle était une fidèle des sorties de Gilbert Bloch, Bernard Fontaine et Gilles Montigny. Depuis 2 ans elle avait des ennuis de santé et n'allait en montagne qu'en touriste. Thérèse Montarnal est décédée le 11 juin à l'âge de 78 ans. ▲

Jacques Martinet

Jacques fut très actif à la Section de Paris du Club alpin, comme on disait à l'époque, dans les années 70-80. Instructeur d'alpinisme il encadra de nombreux stages en particulier en Oisans, avant de se consacrer essentiellement à l'escalade en terrain d'aventure : Vercors, Cerces, Mercantour ou Pays de Galles où l'utilisation des premiers coinces l'avait enthousiasmé.

Jacques a également assuré, bénévolement, la mise en pages de *Paris-Chamonix* pendant plusieurs années, avant l'avènement de l'informatique. Cet authentique montagnard nous a quittés le 23 juillet à l'âge de 80 ans. ▲

Aux familles, le Club tient à exprimer ses très sincères condoléances.