

PARIS-CHAMONIX

"LA MONTAGNE"

N° 13 JUILLET 1975 F 2,50

Photo Jean-François Béné



club alpin français

SECTION DE PARIS
7, rue La Boétie, 75008 Paris

Tél. : 265.54.45 C.C.P. 2358-04 Paris

METRO : Saint-Augustin - Miromesnil

BUREAUX ET CAISSE, OUVERTS :

De 14 h à 19 h, sauf lundis, dimanches et fêtes. Le samedi jusqu'à 18 h.
Réunion tous les jeudis jusqu'à 20 h.

BIBLIOTHEQUE : (fermeture du 2 août au 8 septembre).

— Mardi et vendredi, de 12 h à 19 h.
— Mercredi, de 14 h à 19 h.
— Jeudi, de 14 h à 20 h.
— Samedi, de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h.

SKI CLUB ALPIN PARISIEN (S.C.A.P.) :

De 15 h à 19 h, sauf lundis, dimanches et fêtes. Le samedi jusqu'à 18 h. Du 1^{er} octobre au 1^{er} juillet, Réunion tous les jeudis soir jusqu'à 20 h.

SPELEO-CLUB DE PARIS

Correspondance : au Président, Claude Chabert, 47, rue de la Sablière, 75014 Paris. Tél. : 567.55.04.

GROUPE VERSAILLAIS :

Correspondance : au Président Yves Vrignault, 36, rue Coste, 78000 Versailles (tél. 951.21.76 le lundi de 19 h 30 à 20 h 30).

SOUS-SECTION HAUTE-NORMANDIE :

Correspondance : chez le Président Raymond Toupin, immeuble H.-Perrier, 76360 Barentin.

Trésorier : Jacques Justin, rue de l'Eglise Boury-Baudoin, 27380 Fleury sur Andelle.

Permanence : Les 2^e et 4^e mercredis du mois à 21 h, Hôtel des Sociétés Savantes, 190, rue Beauvoisine, Rouen.

Bibliothèque : F. Offerlé aux permanences.

GROUPE DU HAVRE :

Délégué : Michel Cassard, 125, av. René-Coty, 76600 Le Havre.

Permanence : chaque vendredi de 18 h 30 à 19 h 30, Auto-Ecole Jean RAY, 51, rue Louis-Brindeau, Le Havre. Tél. (35) 42.13.76.

SOUS-SECTION DU MANS :

Correspondance : chez le Président, Raoul Darnilano, 17, rue Marengo, 72000 Le Mans.

SOUS-SECTION DE CAEN :

Correspondance : au Président Henri Leconte, 13, rue Jacques-Durandas, 14000 Caen. Tél. (31) 81.57.23.

LA MONTAGNE « PARIS-CHAMONIX »

PERIODICITE : 5 numéros par an

PRIX DU NUMERO 2,50 F

Abonnement : France : 10 F — Etranger : 12 F

Directeur de la publication : François Henrion.

Rédacteur en chef : Roger Granoux.

Comité de rédaction : M. Bisson ; M. Groffe ; J.-L. Le Guelte ; Cl. Lasne ; Ch. Bezzi ; P. Prieur.

La reproduction des articles est autorisée à condition d'en mentionner l'origine et d'adresser deux exemplaires au rédacteur en chef.

Régie de la publicité : REGITEC, 12, boulevard de la Madeleine, 75009 Paris. Tél. 073.25.08 et 742.99.15.

Imp. Legrand et Fils, 77002 Melun

Dépôt légal 2367

Les sacs **karrimor** sont en vente dans les magasins spécialisés et en particulier dans les points de vente suivants :

01000	BOURG-EN-BRESSE	BEYNETTE SPORTS
01100	OYONNAX	LA HUTTE
06300	NICE	VIEUX NICE SPORTS
13006	MARSEILLE	CABANON
13100	AIX-EN-PROVENCE	SAS
21000	DIJON	L'ALOUETTE
25000	BESANÇON	LA HUTTE
25300	PONTARLIER	JEAN-MARC SPORTS
26000	VALENCE	BADO SPORTS
31000	TOULOUSE	IGLOO SPORTS
33000	BORDEAUX	IGLOO SPORTS
34000	MONTPELLIER	IGLOO SPORTS
38000	GRENOBLE	ALPES SPORTS
38000	GRENOBLE	BOREL SPORTS
39000	LONS-LE-SAULNIER	LA HUTTE
39100	SAINT-CLAUDE	LA HUTTE
42000	SAINT-ETIENNE	LA HUTTE
54000	NANCY	LA HUTTE
54000	NANCY	NOIRTIN SPORTS
63000	CLERMONT-FERRAND	DEFAYE SPORTS
64000	PAU	IGLOO SPORTS
65000	TARBES	CASAUX DARGELES
66000	PERPIGNAN	LA HUTTE
67000	STRASBOURG	L'ETAPE
68500	GUEBWILLER	FURHER SPORTS
69003	LYON	MARTIN SPORTS
69004	LYON-LA CROIX-ROUSSE	CARIBOU
69007	LYON	VACANCES SPORTS
70000	VESOUL	LA HUTTE
71000	MACON	LA HUTTE
71100	CHALON-S/SAONE	LA HUTTE
73000	CHAMBERY	BUFFET SPORTS
73100	AIX-LES-BAINS	TOUSPORTS
74170	SAINT-GERVAIS	SCAT
74240	GAILLARD	SCAT
74400	CHAMONIX	SNELL SPORTS
74400	CHAMONIX	SPORAMA
74400	CHAMONIX	SKI SERVICE
74700	SALLANCHES	MONTAGNE ET ALPINISME
75005	PARIS	METEO SPORTS
75008	PARIS	BOBBY SPORTS
75008	PARIS	LA CORDEE
75009	PARIS	RANDONNEE
75014	PARIS	ALLEN
90000	BELFORT	LA HUTTE
91100	CORBEIL	JAMA SPORTS
91240	ST-MICHEL-SUR-ORGE	CORNATON
95003	CERGY	DRUGSPORTS
	ANDORRE	OCHOA FERRAN

VALLOT de **karrimor**



LE PREMIER SAC DE MONTAGNE AVEC DOS ANATOMIQUE

Distribué en FRANCE par **trak**

Un guide complet du matériel de montagne KARRIMOR vous sera
envoyé sur simple demande à TRAK, 1, rue de Chablis, 93000 Bobigny.

Entraînement physique

à l'alpinisme

Après les divers effets de la Haute Montagne sur l'organisme humain (voir Paris-Chamonix n° 12), l'alpiniste doit connaître les conséquences des divers types d'efforts afin qu'il puisse se préparer physiquement en fonction du genre de courses projetées.

● Schématiquement, une activité physique est composée d'efforts dynamiques et statiques.

L'effort dynamique est régulier, de durée et d'intensité variables, permettant une respiration régulière (montée en refuge, marche d'approche).

L'effort statique est bref, d'intensité souvent élevée, bloquant ou perturbant la respiration (arraché, rétablissement, pitonnage).

L'activité physique en montagne comprend ces deux types d'efforts. Mais, selon la répétition, la répartition et l'intensité de ces efforts, les systèmes, cardio-vasculaire et respiratoire sont modifiés différemment, soit vers l'endurance, soit vers la résistance.

Un travail en endurance se caractérise par une dépense énergétique modérée, inférieure à 60 % environ des possibilités maximales du sujet. Il s'agit essentiellement d'efforts dynamiques prolongés ou d'efforts statiques très espacés. En pratique, pour la plupart des sujets modérément entraînés, un travail en endurance correspond à une fréquence cardiaque inférieure à cent trente par minute, et à un essoufflement modéré permettant de converser.

Un travail en résistance nécessite, par contre, une dépense énergétique élevée, submaximale ou maximale, correspondant à des efforts dynamiques intenses ou statiques itératifs. La fréquence cardiaque est alors supérieure à cent quarante par minute, et l'essoufflement devient gênant, plus ou moins intense.

L'alpiniste effectue en montagne tous ces efforts dont les effets s'ajoutent à ceux de l'altitude, du vent, du froid, du soleil, etc. Aussi, l'alpiniste travaille-t-il le plus souvent à un niveau submaximal voire maximal.

● Comment ces notions simplifiées s'appliquent-elles en montagne ?

Au camp de base, en vallée, l'adaptation à l'altitude est indispensable car l'altitude agit comme le ferait un effort dynamique, d'autant plus intensément qu'elle est plus élevée. Cette adaptation contribue à l'endurance si elle est réalisée à un niveau stable, calmement, sans efforts intenses répétés.

Une montée en refuge peut se faire en endurance si l'itinéraire est à peu près régulier, si le sac est modérément chargé et si le rythme de marche est bien adapté pour permettre d'échanger quelques phrases avec son compagnon. Il est relativement facile de prendre son pouls en marchant et d'apprécier son degré d'essoufflement. Il faudra éventuellement ralentir son rythme de marche pour rester en endurance. Dans tous les autres cas (itinéraire difficile, sac lourd, rythme rapide, ou adaptation insuffisante à l'altitude), l'organisme travaille en résistance.

L'étape au refuge doit être calme et suffisamment longue (au moins 12 h), pour permettre une nouvelle adaptation à l'altitude. Elle doit en outre permettre la détente physique et une alimentation équilibrée et digeste pour contribuer au travail en endurance.

La marche d'approche, comme la montée en refuge, peut se faire en endurance ou en résistance, selon le terrain, le poids du sac, le rythme de marche et la qualité de l'adaptation à l'altitude.

Puis, la course proprement dite commence.

Une course de neige, permettant une progression régulière et peu dénivelée, est le plus souvent en endurance. Mais, ce style de course où l'effort est prolongé, nécessite une très bonne adaptation à l'altitude pour permettre un travail en endurance ; sinon, l'effort devient vite submaximal. De plus, il faut tenir compte de la qualité de la neige, car si l'alpiniste s'enfoncé à chaque pas d'une hauteur irrégulière et imprévisible, l'activité physique devient une suite d'efforts

statiques rapprochés. S'il faut ajouter les effets de la fatigue, d'un sac lourd et d'un soleil au zénith, l'activité devient vite maximale, épuisante. C'est pourquoi, pour réaliser une course de neige en endurance, il faut veiller à l'adaptation, à l'altitude, au poids du sac, à la qualité de la neige et à l'horaire.

Pour une course de glace, il faut tenir compte de l'inclinaison du terrain, de son exposition au soleil, de la qualité de la glace, de la technique de progression utilisée et du niveau technique du glaciériste. Mais, le plus souvent, il s'agit d'une activité en résistance, composée d'efforts intenses et répétés, effectués dans des conditions pénibles pour l'appareil locomoteur.

Une course de rocher est faite essentiellement d'efforts statiques répétés dont l'enchaînement est irrégulier. La lutte contre la pesanteur est presque constante, et la dénivellation horaire peut être importante. Il s'agit d'une activité en résistance. Cependant, une traversée ou une dalle délicate nécessitant des mouvements lents, précis et enchaînés, permettant une respiration régulière, se font en endurance. Enfin, si les temps de repos aux relais sont lents, permettant de retrouver son pouls de repos avant d'entreprendre la longueur suivante, il peut s'agir d'un travail en endurance. Mais, le plus souvent, la course de rocher est réalisée en résistance.

Chaque alpiniste sait combien les conditions météorologiques modifient l'aspect d'une course.

Les mauvaises conditions, pluie, neige, vent, menaces d'orage, froid intense ou fortes chaleurs agissent à deux niveaux, en augmentant d'une part la difficulté technique de la course et d'autre part les dépenses énergétiques de l'organisme. C'est pourquoi toute aggravation du temps ou toute course faite en mauvaises conditions nécessite une activité physique en résistance submaximale, voire souvent maximale, qui ne peut être poursuivie longtemps. Ceci souligne la nécessité d'une étude météorologique avant d'entreprendre une course et d'em-



Vers la Barre des Ecrins

Photo Pierre Morlon

porter dans son sac le matériel nécessaire pour un bivouac forcé.

● A plusieurs reprises, nous avons indiqué que l'alpiniste travaille très souvent à un niveau submaximal, voire maximal. Or, il est impossible de poursuivre longtemps un tel travail sans danger. C'est pourquoi, il est très important de repousser au plus loin ses possibilités maximales afin de réaliser un effort intense le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions physiques. C'est ici le rôle de l'entraînement physique.

Avant d'établir les modalités de son entraînement, l'alpiniste doit connaître ses qualités physiques de départ, et définir précisément ses objectifs.

— Un examen médico-sportif minutieux, réalisé par un médecin du sport, s'avère indispensable au moins une fois par an, pour déceler certaines défaillances cliniques et étudier les possibilités d'adaptation cardio-vasculaires et respiratoires à tous les types d'efforts. De tels examens simples peuvent être réalisés dans les centres préventifs médico-sportifs. En cas d'antécédents médicaux notables, une exploration plus appropriée peut être faite dans les consultations hospitalières médico-sportives.

— Quant aux objectifs, il faut préciser le type de course projetée (rocher, glace, mixte), sa durée (une ou plusieurs journées, nombre de bivouacs), son

époque (été, hiver), son exposition (face Nord ou non), la technique utilisée (libre, artificielle), le type de cordée (solo, à deux, à trois, en caravane), etc. Autant d'éléments qui permettent d'apprécier l'importance des dépenses énergétiques à fournir. Lorsque une série de courses est projetée lors d'un séjour, l'objectif principal est évidemment la course la plus exigeante.

Puis, il faut établir un programme d'entraînement, comprenant deux chapitres, l'un foncier, l'autre technique, qui sera suivi par tous les membres de la cordée, et réparti sur trois mois environ.

L'entraînement foncier, est de loin le plus important puisque, bien conduit, il permet d'améliorer son aptitude physique à des efforts intenses et prolongés, et favorise surtout une meilleure adaptation à l'altitude.

Quel que soit le type de course projetée (en résistance ou en endurance), tout entraînement commence par un travail en endurance pure, et comprend trois périodes chronologiques à peu près égales. S'il est établi sur trois mois, le premier mois ne comporte que des séances d'entraînement foncier à raison de deux à trois par semaine de durée chacune une heure minimum. Le deuxième mois comporte 50 % des séances en entraînement foncier, et 50 % en entraînement technique, en deux à trois séances par semaine de deux heures minimum. Le troisième mois comporte 25 % des séances en entraînement foncier et 75 % en entraînement technique en deux à trois séances par semaine de trois heures. Enfin, la semaine précédant la course se passera à moyenne altitude : le premier jour sera calme, les trois suivants auront des randonnées à bonne allure, les trois derniers des séances techniques.

Les séances d'entraînement foncier peuvent se présenter sous formes diverses : footing, marche rapide, cyclisme. Nous déconseillons la natation car sa pratique régulière entraîne une atrophie des muscles des mollets qui sont très sollicités lors de la marche sur terrain pentu. Nous avons constaté que les grimpeurs ayant une bonne technique de l'escalade et habitués à un circuit bleausard, peuvent l'effectuer en endurance s'ils enchaînent calmement et évitent les passages en force. Enfin, l'entraînement foncier doit s'accompagner d'une bonne hygiène de vie, c'est-à-dire sans alcool ni tabac excessifs, repas réguliers et équilibrés, sommeil calme.

Quant à l'entraînement technique, les rochers de Fontainebleau et les falaises des diverses écoles permettent un entraînement spécifique aux courses de rocher.

Pour une course de glace, rien ne vaut, bien sûr, l'entraînement sur glacier. Mais les parisiens peuvent s'y préparer. En ef-

fet, le glaciériste travaille presque toujours en résistance, les séances d'entraînement technique seront donc remplacées par des séances en résistance : escalade de rochers en recherchant les passages athlétiques, enchaînement rapide des longueurs, ou encore grimper sur un circuit facile de Bleau dans le minimum de temps.

La préparation à une course de neige peut se faire par la randonnée à bonne allure et sac chargé dans la forêt sablonneuse de Bleau.

Enfin, dans l'entraînement technique, nous incluons des week-ends d'escalades en falaise, en vue de tester la qualité de son matériel et de son équipement vestimentaire, de composer des menus simples mais caloriques et digestes, et aussi de mieux connaître les qualités et les défauts de ses compagnons de cordée.

Et, comme dans tout sport de compétition, la réussite d'une course nécessite une préparation morale et une volonté de vaincre. Ceci sous-entend une préparation minutieuse de l'itinéraire et une amicale solidarité au sein de la cordée.

En résumé, l'alpiniste travaille le plus souvent en résistance, et ses dépenses énergétiques se situent fréquemment à un niveau très élevé. D'où la nécessité de :

— examen médico-sportif annuel avec électrocardiogramme et tests d'effort, surtout pour ceux qui ont des antécédents médicaux ou qui ont dépassé l'âge de 30 ans ;

— un entraînement foncier visant à préparer à l'altitude et à augmenter l'aptitude physique ;

— un entraînement technique approprié. Chacun devra en fonction de ses qualités physiques et de ses objectifs, établir un

programme d'entraînement progressif qui doit se répartir sur un minimum de deux mois pour modifier sensiblement ses possibilités d'adaptation.

● L'entraînement et le déroulement d'une course seront d'autant mieux supportés que l'alimentation sera équilibrée. Or, dans ce domaine, nous constatons un empirisme considérable qui, selon le caractère de l'alpiniste, prend tous les aspects, de la diététique calculée à la désinvolture en passant par toutes les manies et habitudes personnelles. Nous nous limiterons à quelques conseils en fonction des connaissances scientifiques actuelles.

1. - L'apport nutritif doit être agréable au goût, et approprié en quantité et qualité aux dépenses énergétiques du moment. Ceci est attesté par la constance du poids de forme.

2. - Afin de bien supporter les nombreux effets de l'altitude, de l'environnement montagnard et des exercices physiques, il faut se nourrir correctement toute l'année. C'est-à-dire, prendre trois ou quatre repas par jour, vers 7 h, 12 h, 17 h, 21 h, le premier étant copieux, le deuxième modéré, les suivants légers. Chaque repas se divise en sept portions dont le volume dépend de l'appétit de chacun et de l'heure du repas : quatre portions glucidiques : une crudité, un légume cuit, du pain, un aliment sucré ; deux portions protidiques : une lactée (lait, fromage, crème), une non lactée (viande, poisson, œufs) ; et une portion lipidique, moitié animale (beurre), moitié végétale (huile). Quant à la boisson, l'alcool ne doit pas dépasser 3 % de l'ensemble du repas, et l'eau sera bue à volonté entre les repas et modérément en mangeant. Ce menu théorique doit cependant être approché au mieux.

3. - Afin d'éviter les troubles intestinaux (aérophagie, aérocolie, coliques, etc), dus à l'altitude, il faut s'abstenir de féculents, pain, charcuterie, boissons gazeuses pendant la semaine précédant la montée en altitude ou d'importantes dénivellations.

4. - L'alimentation au refuge doit être, dans la mesure du possible, semblable à celle prise habituellement (voir ci-dessus).

5. - Pendant la course, l'alimentation doit être prévue. Sans envisager les expéditions ou les courses de grande envergure nécessitant plusieurs bivouacs, ne considérons que les courses de la journée ou avec un bivouac.

Au départ du refuge, il faut manger à sa faim des aliments légers, et du lévulose (comme le « XL1 » par exemple), bus à 15 °C.

Pendant la course, il faut assimiler toutes les heures environ, du glucose, des vitamines B, du potassium et du sodium, surtout lors des fortes chaleurs entraînant une grande sudation : mettre dans sa gourde de un litre de l'eau à 15°, avec dix morceaux de sucre, une pincée de sel, et prendre du chocolat, du nougat, des bananes et des abricots secs.

Lorsqu'un bivouac est nécessaire ou lorsque l'activité physique est particulièrement soutenue, nous conseillons de recourir à des aliments riches en calories et faciles à utiliser. Par exemple, le « Shak » est parfaitement équilibré, et aromatisé à divers parfums. Il suffit de remplir une gourde de un litre pour avoir 1 200 calories, c'est-à-dire pour couvrir correctement les besoins nutritifs d'une course de la journée.

Il est toujours déconseillé d'absorber de la neige fondue car boire glacé entraîne une accélération immédiate du transit intestinal, et l'eau de neige fondue est une eau non minéralisée.

Au retour d'une course fatigante, il faut s'abstenir de viandes, poissons ou œufs pendant vingt quatre heures, mais il faut boire beaucoup, de préférence des eaux alcalines faiblement gazeuses.

Tels sont les principaux éléments d'un entraînement physique à l'alpinisme que chacun doit interpréter en fonction de ses possibilités et objectifs.

Mais une bonne préparation physique peut diminuer considérablement le nombre d'accidents, souvent mortels, qui surviennent par défaillance de l'organisme lors d'un début de séjour en altitude, ou lors d'une course de trop grande envergure ou lorsque les conditions deviennent subitement défavorables. C'est dire la nécessité pour l'alpiniste de connaître médicalement ses qualités et défaillances physiques, et de préparer à l'avance ses courses afin de suivre un programme d'entraînement progressif et approprié.

Denys BARRAULT
Médecin des Sports

Dans les Séracs

Photo Maurice Millet





Du col de Chavannes : Mont Blanc/Brouillard - Peuterey

Photo Henri Godde

Quel temps fera-t'il en montagne ?

La réponse à cette question a une forte incidence sur nos projets !

Nous vous proposons un petit inventaire des sources d'informations téléphonées, en matière de prévisions météo.

Sachez d'abord que la Météorologie nationale, présente par ses stations régionales sur l'ensemble du territoire, couvre ce dernier d'un réseau maintenant assez dense de répondeurs téléphoniques.

Chaque répondeur diffuse un bulletin enregistré concernant la région correspondante. Il y a 3 à 4 messages successifs par période de 24 heures. L'évolution prévisible du temps est donnée sur au moins 36 heures. A partir du jeudi soir, les stations donnant des indications concernant spécialement la montagne fournissent des prévisions pour le week-end.

Voici les numéros d'appel des répondeurs téléphoniques qui nous intéressent, avec leurs particularités éventuelles :

FRANCE ENTIERE

705.97.39

ALPES FRANÇAISES

Lyon (15) (78) 26.73.74

Grenoble (15) (76) 44.40.40 (indications spéciales sur le temps en montagne)

Grenoble (15) (76) 87.14.72 (en plus, ce bulletin donne un état de la situation nivologique = caractéristiques du manteau neigeux, risques d'avalanches)

Bourg-Saint-Maurice (15) (79) 07.06.26 (indications spéciales sur le temps en montagne)

Chamonix (15) (50) 53.03.40 (diffusé seulement en juillet-août, depuis l'Office de Haute Montagne, avec indications spéciales sur le temps en montagne)

En dehors de cette période, on peut interroger sur les conditions régnant dans le massif du Mont Blanc :

l'office de Haute Montagne (15) (50) 53.22.08

le bureau des guides (15) (50) 53.00.88

l'office du Tourisme (15) (50) 53.00.24

Nice (15) (93) 83.21.21

ALPES SUISSES

Un numéro d'appel national permet de capter un répondeur téléphonique diffusant les nouvelles météorologiques (avec bulletin d'avalanches).

C'est le 162 = à faire précéder de l'indicatif téléphonique d'un secteur francophone (par exemple 21 ou 25 ou 26).

Depuis Paris, on composera donc par exemple :

(19) (41) (indicatif de la Suisse) (26) (un secteur francophone du Valais) 162

On peut aussi demander directement des renseignements précis sur un massif déterminé aux services météorologiques de Genève Cointrin : (19) (41) 22.98.24.24.

Revenons en France, et n'oublions pas ces régions :

PYRENEES

Toulouse (15) (61) 42.71.09

Perpignan (16) (69) 34.95.10

MASSIF CENTRAL ET CEVENNES

Clermont-Ferrand (15) (73) 92.00.81

Montpellier (16) (67) 72.09.30

CALANQUES

Marseille Marignane (15) (91) 09.09.09

CORSE

Bastia (15) (95) 36.05.41

JURA

Besançon (16) (81) 80.78.07

VOSGES

Colmar (16) (89) 81.04.47

Et si, pour aller à Fontainebleau, on ne veut pas prendre de risque, il suffit d'écouter le bulletin spécial **Région parisienne** : 555.95.90.

La tarification des communications, obtenues à partir d'un poste d'abonné à Paris, pour obtenir l'un quelconque des répondeurs téléphoniques du réseau français, en province, cités ci-dessus est de :

— 0,35 F toutes les 12 secondes entre 8 h et 20 h

— 0,35 F toutes les 24 secondes entre 20 h et 8 h

(Pour la Suisse, 0,35 F toutes les 12 secondes quelle que soit l'heure.)

Un coup de fil en soirée, avant le week-end, à Grenoble par exemple, vous donnera des prévisions appréciables pour une dépense normalement inférieure à 2 francs. C'est plus cher que d'écouter Albert SIMON, ou de consulter le bulletin météo de son journal habituel (vieux généralement de plusieurs heures, si ce n'est de la veille), mais on a des informations plus pertinentes, et sans se ruiner.

Gérard de COUYSY



Yr Wyddfa depuis Grib Goch (Photos de l'auteur)

Yr Wyddfa impressions galloises

Tous me le disaient : « It's a nice, a beautiful country », et il me tardait d'arriver au cœur de cette contrée de rêve où l'océan n'en finit plus de battre les reliefs hercyniens.

Dans la maison aux murs de schiste épais, timidement sis au bout d'un chemin creux dans la quiétude des alpages, un randonneur, familier du massif, me propose la traversée du Snowdon. Et c'est ainsi que, le lendemain, nous abordons Pen-y-Pass, col du bout du monde, mettant en communication — depuis une époque relativement proche encore — les anciennes vallées glaciaires de Llanberis et de Capel Curig.

Devant nous, un sommet hardi : Grib Goch. D'irréductibles névés persistent, en ce printemps bien avancé, dans les trous d'ombres des rocaillies sommitales. Rapidement, la sente caillouteuse quitte les pentes inférieures, territoire réservé de ces sobres moutons qui, par je ne sais quel don d'ubiquité, semblent avoir envahi (on compte ici, 25 moutons par habitant) tout le pays, tant leur présence est remarquée. Je me prépare à un long effort, habitué que je suis aux perspectives trompeuses des Alpes. Pourtant, et c'est sans doute ce qui déroute le plus

le néophyte, les dimensions ne sont pas les mêmes. Grib Goch, vite atteint, n'est en réalité que l'extrémité d'une arête aérienne qui se maintient constamment au-dessus des 3 000 (3 000 pieds bien entendu, mais l'on pourrait tout aussi bien lire 3 000 m, tant l'illusion est parfaite), et mène au Snowdon. Sur le fil de la crête, les schistes autrefois acérés sont aujourd'hui usés, polis par le passage des milliers de randonneurs, de sorte que s'il devient difficile de s'égarer, il convient de faire attention, surtout par temps de pluie : de chaque côté, d'importants à-pics veillent. Quelques passages d'escalade facile viennent rompre la régularité de la marche.

Et voici Crib-y-Disgl, second sommet gallois (1 066 m) qui se présente comme un gigantesque bombement raboté par le temps, rugueux comme le dos pétrifié de quelque animal antédiluvien. Une corniche de neige, dont on devine qu'elle fut très belle achève de fondre. En face, la perspective est magnifique sur le versant nord du Snowdon, tout proche, que raye un grand couloir de neige : il y a des moments où l'on regrette de ne pas avoir ses crampons !

L'impression d'altitude est très forte, et je cherche, depuis mon promontoire à

distinguer la mer que je sais devoir être visible dans l'ouest. Peine perdue, le pays se dilue assez vite dans le flou de lointains détrempés. Pourtant, j'ai de la chance : « What a lovely day ! » ne cesse de répéter mon guide, émerveillé de parcourir ces lignes de crêtes dans d'aussi généreuses conditions météo. Le brouillard, tenace — le mist — qui noie l'horizon embué est là, certes ; mais qu'importe puisque le soleil est aussi de la partie : Et ce n'est pas, là, la moindre source d'étonnement en ce pays étrange.

Nous rejoignons maintenant, la voie à crémaillère du petit train qui selon un prospectus touristique constitue « le meilleur moyen de se rendre au sommet » (sic !). Les Britanniques adorent les petits trains, et celui-ci ne contribue pas peu au succès d'affluence que connaît, à la belle saison, le « plus haut pic d'Angleterre et du Pays de Galles ». Je marche — jeu de gosse — sur les traverses, comme on gravit des échelons vers l'objectif, vers ce sommet qui semble s'offrir au ciel trop vide. Par endroits, d'anciennes avalanches coupent la voie, rebelles à l'action d'un soleil médiocre.

Yr Wyddfa — dont la suprématie en matière d'altitude ne s'efface que devant les Hautes-Terres Ecossoises, loin dans le septentrion — culmine à 3 560 ft (1 085 m). Ce nom, en gallois, signifie le « nid d'aigle » ; mais celui-ci n'est pas entâché par le souvenir d'un géant de l'Histoire, comme son homologue bavarois. D'aigles, point. Aujourd'hui, seuls les grands corbeaux noirs et les goélands argentés dessinent de savants entrelacs alentour du sommet, prêts à fondre, sans détour, sur la moindre miette abandonnée par les hommes rassasiés. Yr Wyddfa, ambiance très particulière. Choc de la solitude sauvage que vient ruiner la gare du petit train, pour l'heure, encore en état d'hibernation. Mélange d'altitude et d'air marin, au goût iodé, que strient, vivant symbole, choucas et mouettes. J'imagine qu'autrefois les farouches guerriers gallois, armés du grand arc en bois d'if, visitaient furtivement ces hautes solitudes, épiant attentivement les mouvements de l'ennemi anglais ou nordique. Aujourd'hui, durant les week-ends, la foule colorée vient comme en pèlerinage. J'en vois même trois — en cordés ! — qui considèrent avec dérision mes « tennis » usées. Mais, dans la complainte du vent, il me semble reconnaître la musique cristalline, envoûtante de la petite harpe — autre « instrument à corde », pacifique celui-là ! —, ou la voix fière et forte de Uywarch Hen, Taliesin et autres bardes.

Tout ceci est charme étrange, jusqu'à l'essence même du paysage qui rappelle également les Pyrénées andorranes, secrètes, et les hauteurs désolées de l'Arrée. Ici et là, des falaises abruptes viennent rompre la monotonie des

silhouettes courbes. « Cloggy », la plus célèbre, n'est pas visible, mais je sais qu'elle est là, à quelques distances. Mais non, cela est incomplet, fallacieux. Il y a ici quelque chose d'irréductiblement gallois, quelque chose d'indéfinissable, d'insaisissable, mais que l'on pressent puissamment. C'est que les pays celtiques, plus que les autres, sont terres d'élection de la poésie ; et ces lieux-ci n'échappent pas à la règle.

Ses habitants, gardiens et usagers d'une culture et d'une langue parmi les plus anciennes de l'Europe, semblent vivre à l'unisson de leurs montagnes, c'est-à-dire en parfait anachronisme avec notre XX^e siècle. Un instituteur ne me déclarerait-il pas, tout de go, qu'ici, dans la région du Snowdon, on manque de professeurs de français, parce que ceux-ci devraient d'abord et surtout connaître la langue galloise (avis aux prétendants en mal d'un « job » original).

Le versant sud-ouest d'Yr Wyddfa s'abaisse doucement, contrastant avec les abrupts du versant nord. La bande ocre, rouille, l'occupe en presque totalité. Dans le fond, très bas, très loin, seule marque de la civilisation : deux maisons. Deux constructions simples — couvertes de ces ardoises mauves, un peu extravagantes, que je n'ai jamais vu



Y. Lliwedd

ailleurs —, proches l'une de l'autre, comme pour mieux briser la solitude, ou les sortilèges de quelque Merlin insulaire.

Bientôt c'est la descente par Y. Lliwedd, sommet élégant dont la face nord, haute de 300 m, fut l'une des premières falaises gravies dans le secteur. Le spectacle des lacs — Glaslyn, le « lac bleu » et Llyn Llydaw plus vaste, aux eaux couleurs d'acier —, témoins du travail des glaciers quaternaires, est fascinant. Devant cette beauté simple, un peu fruste, on se croirait volontiers revenu en des temps éculés, quand la raison pure n'avait pas encore établi son emprise sur l'Occident, quand les récits merveilleux circulaient de bouche à oreille, et je ne serais qu'à demi-étonné d'entr'apercevoir, au détour d'une sente, un dragon semblable à celui qui orne le drapeau des Galles.

Un dernier regard vers la silhouette élancée, altière se découpant sur la lumière radieuse du couchant : Yr Wyddfa, comme tous les sommets désirés, est un peu mon sommet maintenant. Demain, je continuerai ma route, solitaire, vers le rivage, vers Caernavon, la forteresse princière ; « mais, ceci — comme dirait Kipling — est une autre histoire... ».

Jean-Luc LE FLOCH

le premier brevet du randonneur bellifontain

Un certain nombre de Brevets de Randonnée sont organisés régulièrement en province, et nous pensions depuis quelques années, qu'il était souhaitable que Paris puisse offrir une épreuve de ce genre.

C'est chose faite depuis le 27 avril dernier, journée au cours de laquelle s'est déroulé le premier Brevet de Randonneur Bellifontain organisé par la Section de Paris, en forêt de Fontainebleau, terrain habituel de la plupart de nos activités.

Pour une « première », nous en estimons les résultats très satisfaisants. Bien sûr, le beau temps régnant ce jour-là nous a bien aidé ; bien sûr, notre organisation qui a très bien fonctionné grâce à la bonne volonté de tous ceux qui ont bien voulu accepter une tâche, peut sans doute être encore améliorée ; bien sûr aussi, les participants ont contribué à la réussite de cette journée, en jouant le jeu, sportivement, amicalement et dans la bonne humeur.

Trois distances étaient offertes à leur appétit, quarante cinq, trente et dix huit kilomètres.

Dès 5 heures du matin, cinquante deux candidats se présentaient aux opérations de contrôle, pesée des sacs en particulier et à 6 heures précises s'élançaient pour les quarante cinq kilomètres. Dans le délai prescrit (9 heures) quarante six d'entre eux avaient effectué le périple imposé.

A 9 heures, cent quatre vingt cinq participants s'alignaient pour les trente kilomètres et cent soixante huit rentrèrent dans les temps (7 heures).

Enfin, deux heures après, quatre vingt sept randonneurs portaient pour dix huit kilomètres ; un seul d'entre eux ne se présenta pas à l'arrivée avant la fermeture du contrôle.

Parmi ces trois cent vingt quatre partants, environ un tiers se réclamait d'une appartenance à un Club « extérieur » (et parmi les plus représentés, citons :

Jeunesse et Culture de Bar-sur-Aube, AS CEA Saclay, Amis de la Nature de Châlon-sur-Marne, C.O. Billancourt, CAF Dijon, AS Sofresid...) un autre tiers participait à titre individuel et le dernier tiers était « CAF Paris ».

La journée se termina par une remise de coupes aux Clubs ayant réuni le plus grand nombre d'arrivants, et par une aimable allocution de M. Habert, représentant la municipalité de Fontainebleau, exprimant sa satisfaction d'avoir vu se dérouler notre épreuve sur le territoire de sa commune, et remarqué que la forêt ne gardait nulle trace de notre passage, ce à quoi évidemment nous-mêmes tenions tout particulièrement.

Devant ce succès, il ne nous reste plus qu'à préparer la seconde édition de ce Brevet de Randonneurs Bellifontains qui en 1976 se déroulera à la fin avril.

Max GROFFE et François HENRION

A l'attention des alpinistes désirant passer un week-end a
CLECY

La sous-section de CAEN rappelle l'existence du
CENTRE DE PLEIN AIR LIONEL TERRAY,
VIADUC DE CLECY,
14570 CLECY
Tél. : (31) 69.91.11 (282)

Le centre Lionel Terray, installé en plein cœur de la Suisse Normande, au bord de l'Orne et au pied des Rochers des Parcs, sur le sentier G.R. 22, est ouvert toute l'année, sauf du 15 décembre au 1^{er} février.

Il reçoit : pour la demi-journée les scolaires dans le cadre du tiers temps pédagogique, en week-end ou en stage de plusieurs jours les groupes qui désirent faire de l'initiation ou du perfectionnement ; et en tous temps, dans la mesure des places libres, les individuels qui désirent y faire étape.

Il offre pour un prix modique l'hébergement dans des locaux en dur : lits, couvertures, sanitaires, douches et cuisine installée.

Sa capacité est de 30 places et les occupants s'engagent moralement à maintenir les lieux en état de propreté.

Les réservations doivent être demandées par lettre adressée au responsable du Centre. Il y sera répondu avec envoi d'un extrait du règlement.

Le demandeur devra confirmer par courrier en versant les arrhes prévues faute de quoi la demande serait considérée comme non avenue.

Les redevances sont ainsi fixées, étant entendu qu'elles ouvrent toute la disposition des douches et sanitaires du sous-sol :

- journée 3 F arrivée le matin, cuisine le midi, départ en fin d'après-midi ;
- nuitée : 4 F arrivée en fin d'après-midi, cuisine le soir et le matin, couchage et départ après le petit déjeuner ;
- 24 heures : 7 F couchage et confection des trois repas ;
- camping : 2 F installation des intéressés dans les terrains voisins.

Ce Centre est géré par l'Association Lionel Terray.

SOIREE

Le mardi 21 octobre à 20 h 45 au Club, Claude BEAUDEVIN viendra nous entretenir de l'Orientation.

CAMPING - SKI **R. DÉTHY** MONTAGNE

20, place des Vosges, PARIS-4^e
Tél. 272-20-67 et 887-27-01 (Loc.)

OCCASIONS - ÉCHANGES

LOCATIONS :

TENTES - DUVETS - MATELAS - SACS - CRAMPONS
PIOLETS - SKIS - CHAINES A NEIGE

CHAUSSURES - REMORQUES « ERKA »

Philippe Baltardive :

Quelques voies d'alpi

AIGUILLE CROUX (3 251 m) - Massif du Mont Blanc (Courmayeur)

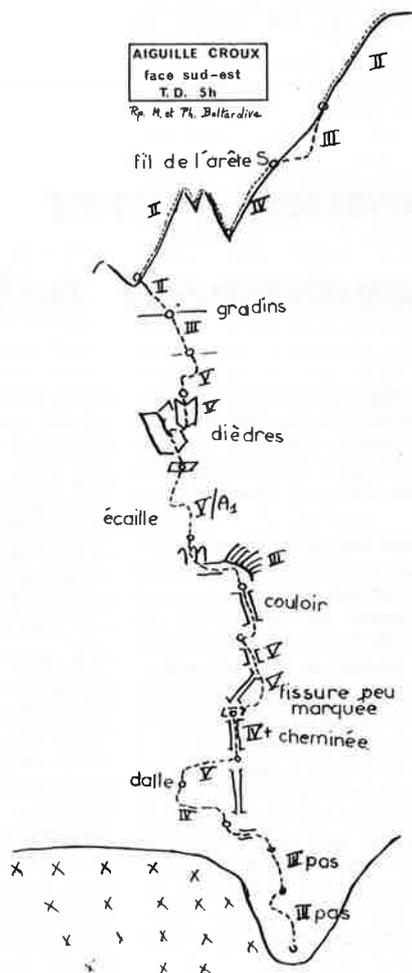
Voie de rocher pur dans le cadre austère de l'envers du Mont Blanc. En plus de l'intérêt de l'escalade, la beauté des vues sur le glacier du Freney et la Noire de Peuterey « vaut le déplacement » : ne pas manquer en particulier le panorama du sommet. Voie TD de 200 m.

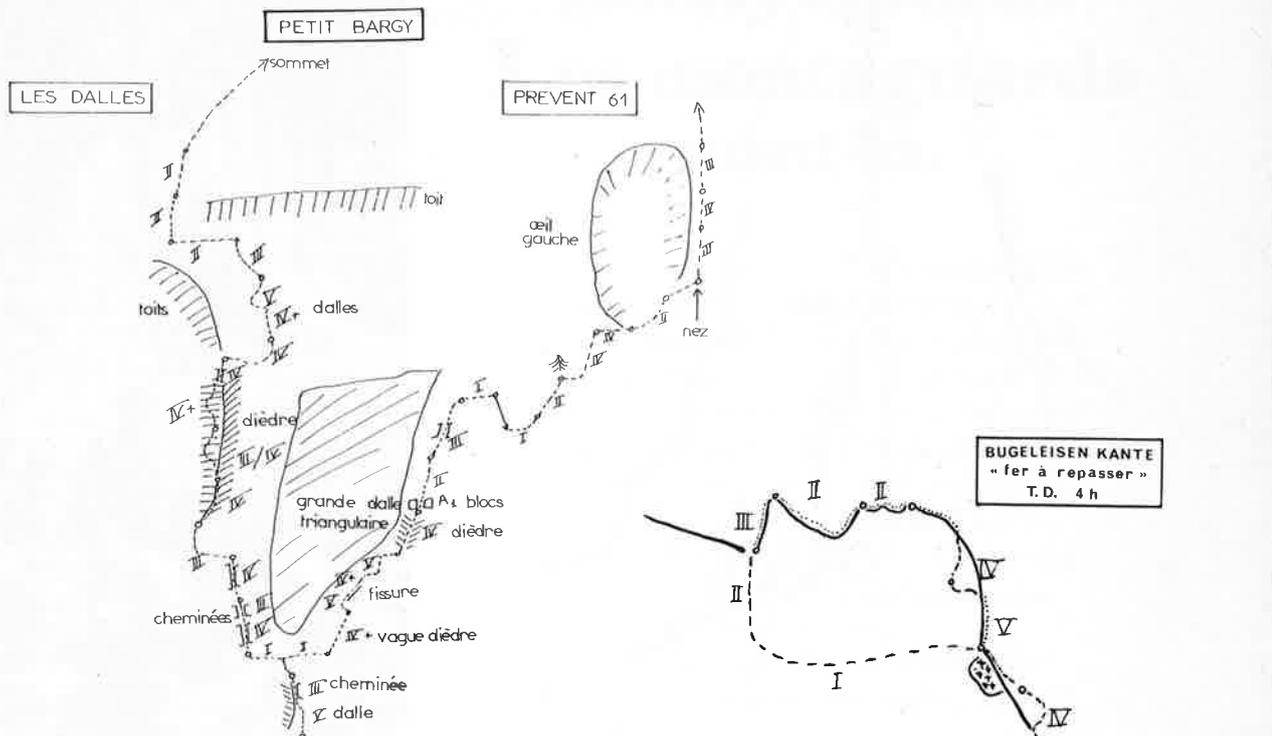
Approche :

Monter au refuge Monzino (ex-Gamba) : 2 à 3 h. De là, suivre le conduit de captage des eaux, puis les névés jusqu'au pied droit de la face : 1 h.

Descente :

Du sommet, un ou deux rappels pour regagner la brèche. Ensuite, suivre un cheminement facile dans la face Sud jusqu'au petit glacier du Chatelet (facile, piolet non indispensable) : 2 h.





SASSO PORDOI (face Ouest) - Dolomites (col de Sella)

Belle voie facile : AD, 400 m, 2 h.

Approche :

Sur la route de Canezei au col de Sella, laisser la voiture juste sous la face (possibilité de camper). Par des traces, monter au mieux au pied de la face. L'attaque se situe sur le flanc droit d'un éperon caractéristique.

Descente :

Des traces sur la droite mènent facilement au col de Pordoi.

PETIT BARGY (voie des Dalles - Prévent 61) - Massif des Bornes

Voies de libre sur de grandes dalles peu inclinées. La structure du rocher surprend car peu ordinaire dans les Préalpes. D à TD.

Approche :

De Cluses, gagner Mont Saxonnex puis Morsullaz. Monter au lac Benit (1 h), puis gagner le pied de la face, à gauche.

Descente :

Par le col de l'Encrenaz (à droite de la face).

BUGELEISEN KANTE - Massif de Bergell

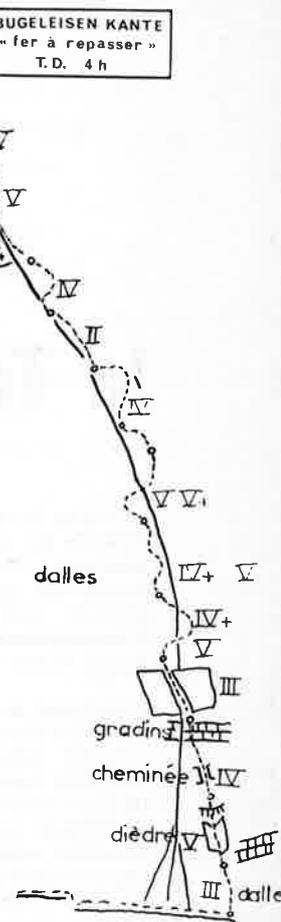
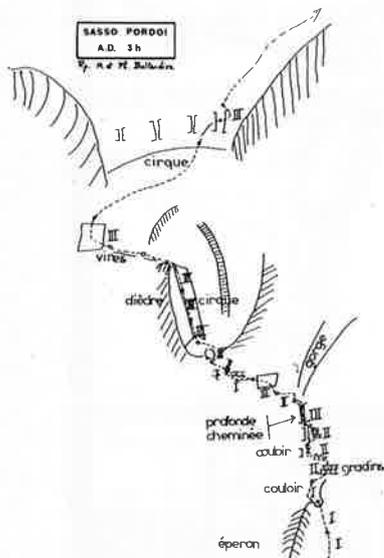
Située dans le massif granitique de Bergell, l'arête du « fer à repasser » est en quelque sorte la « Rebuffat » du coin. Mais, contrairement à cette classique, c'est une voie toute en libre. L'inclinaison est faible ; toutefois la technique en adhérence surprendra : TD, 200 m, 4 h.

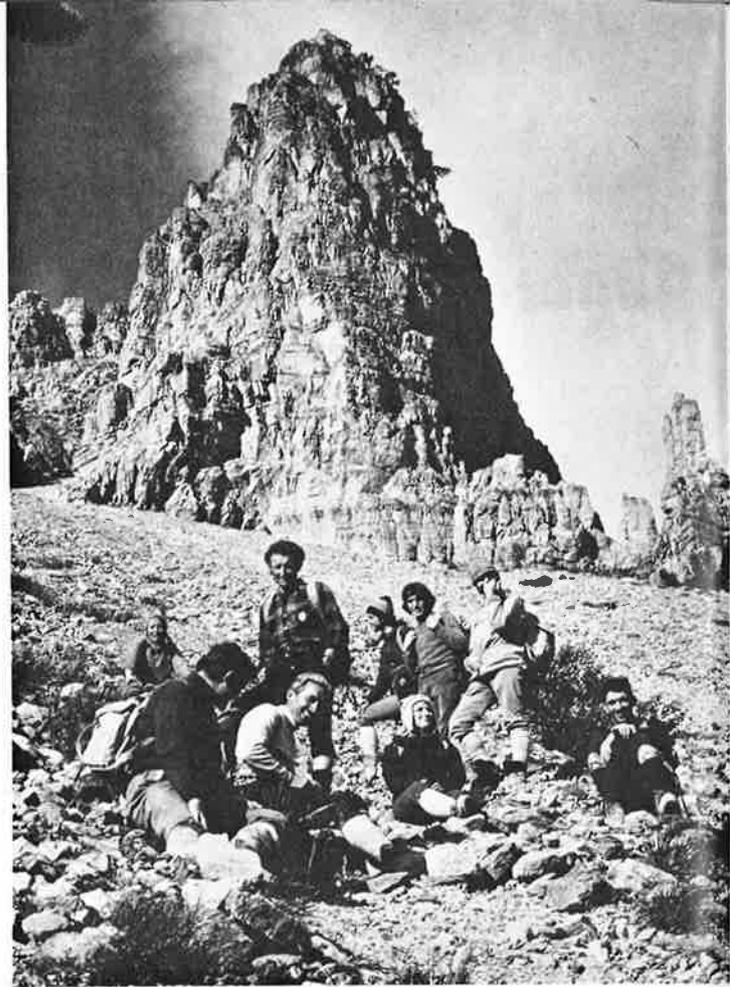
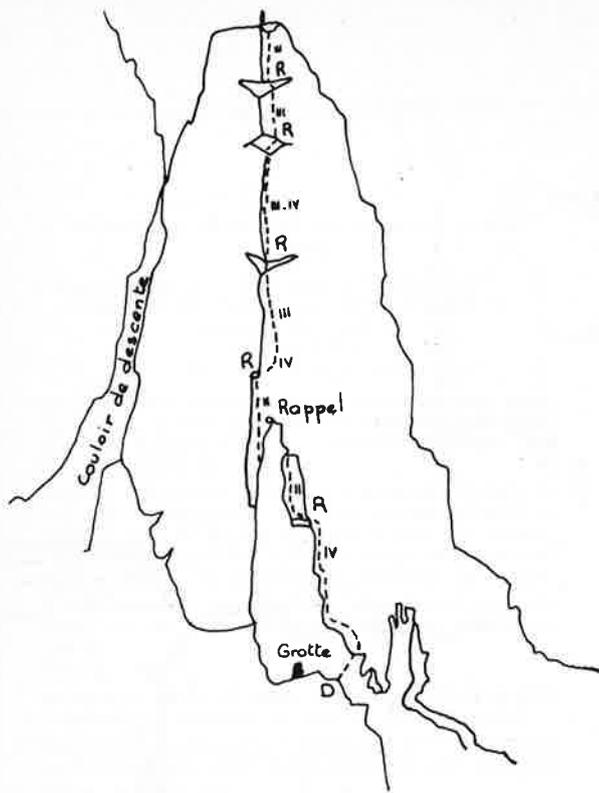
Approche :

De Saint-Moritz ou de Milan par Lecco, gagner Promontogno. Suivre la route forestière de Laret et monter au refuge Sciora (1 h 30). Traverser les moraines en direction du « fer à repasser » : gagner le pied de l'arête par une progression vers le sud (crampons parfois utiles en fin de saison).

Descente :

Le long de l'arête en rappels.





la Tour Germaine

La Vallée Etroite parallèle à la Vallée de Névache est un site bien connu des randonneurs. Elle offre aussi de belles possibilités d'escalade calcaire. Il faut espérer que le projet *démentiel d'aménagement de cette région ne verra jamais le jour.

L'ascension de la Tour Germaine par son arête Sud-Sud-Ouest (voie Boccalate) est possible dans la journée pour des alpinistes installés dans le Briançonnais. Un topo italien qualifie cette escalade de magnifique, exposée et divertissante en très bon rocher (250 m, D). Nous partageons l'enthousiasme des transalpins pour cet itinéraire.

L'accès est possible par le Col de l'Echelle ; ne pas se laisser impressionner par les pancartes « Col fermé » et la barrière en place : le douanier l'ouvre ou on passe à côté.

Remonter la vallée jusqu'à la bergerie ; ensuite traverser le torrent (pont en place).

Se diriger vers la tour à l'Est. Essayer de traverser le pierrier le plus haut possible. La voie part d'un col situé entre la Tour et une pointe Trifide caractéristique (Donjon de la Monaca).

Après une longueur facile rejoindre la base d'un grand dièdre : l'attaquer direc-

tement par un surplomb ou prendre à gauche (Piton en place dans le dièdre ; IV). Prévoir un peu plus de 30 m pour éviter un relais inconfortable. Terminer l'escalade du gendarme (III). Rappel d'une quinzaine de mètres pour descendre dans la brèche (Piton en place).

Une longueur en III amène à une terrasse dans la paroi Ouest.

Franchir un petit surplomb (IV, piton). Se diriger un peu vers la droite et reprendre l'arête (II, III). Gagner une brèche. Relais au pied d'une belle paroi que l'on franchit en restant sur la gauche (III, IV). Arrivée sur une grande terrasse. Continuer par une fissure d'une vingtaine de mètres (IV, III ; coin de bois à vérifier).

Une série de rochers faciles mène au dernier ressaut qui se termine par un joli dièdre (III sup, IV ; 1 longueur).

Descente :

Se diriger vers le nord ; prendre un petit couloir sur la droite. Rappel versant Est (anneaux en place à vérifier). Continuer quelques mètres dans l'axe du rappel sur un sentier et tourner ensuite **franchement** à gauche pour rejoindre le grand couloir de descente qui longe la face. Ouest. Le temps de deux heures donné par les Italiens ne semble être réalisable que par une cordée de deux bien entraînés.

Ne pas manquer de rendre une visite au refuge où l'accueil est très sympathique. Le retour peut s'effectuer par Bardonnèche et le Col du Montgenèvre (provision de vermouth au passage).

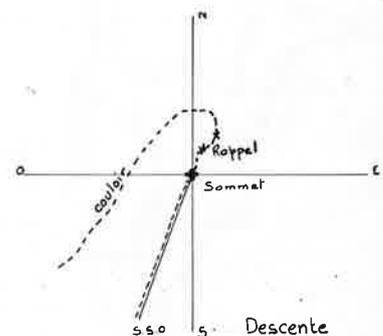
Bibliographie principale :

Topo de la Vallée étroite édité par le syndicat des guides de l'Oisans (Guisane) ; réimpression à l'étude.

Article de Marziano di Maio et Gian Piero Motti : « La Vallée Etroite », dans la Montagne n° 2-1974.

Cartographie I.G.N. : 1/50 000° Névache ou 1/25 000° Névache 5/6.

Jean DOT



**DIMANCHE 5 OCTOBRE 1975
GRAND RALLYE « 5 VITESSES » EN
FORET DE FONTAINEBLEAU**

Octobre est le mois de la rentrée, il est aussi celui du début de la saison pour la randonnée pédestre qui doit nous conduire en pleine forme aux vacances en montagne.

Pour la 4^e année consécutive, nous reprenons la formule, qui a fait ses preuves, celle d'une sortie commune à plusieurs niveaux.

Ainsi, les nouveaux peuvent faire connaissance avec les animateurs des sorties de randonnée. Quant aux « anciens », ils auront le plaisir de se retrouver, après les vacances, avec leurs camarades de collectives et les organisateurs de ces sorties.

Au départ, les participants ont le choix entre les « 5 Vitesses » suivantes :

« Randonneurs en herbe », facile, moyen, moyen soutenu, et sportif.

Ils peuvent changer de vitesse, toutes les deux heures environ, au cours des arrêts casse-croûte communs à tous les groupes.

Rendez-vous général : Gare de Fontainebleau à l'arrivée des trains partant de Paris à 8 h 23 et 8 h 28.

(Billet Bon Dimanche, Zone 2 : prudent de se munir de monnaie pour les appareils distributeurs automatiques de billets).

Le retour s'effectuera par la Gare de Bois-le-Roi vers 18 h.

Pour les automobilistes : il est conseillé de laisser leur voiture à la gare de Bois-le-Roi, et d'emprunter pour rejoindre la gare de Fontainebleau, un des trains partant de Paris à 8 h 23 ou 8 h 28.

Bobby Sports. Les montagnards sont là.

Bobby Sports est un grand spécialiste de la montagne et de la randonnée.

Du matériel d'escalade aux vêtements de haute altitude, des chaussures aux sacs, des cordes aux casques, vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin. Tout un matériel très rigoureusement sélectionné pour vous, avec toutes les nouveautés intéressantes, que vous soyez randonneur ou alpiniste du plus haut niveau. Et cela, bien sûr, aux meilleurs prix.

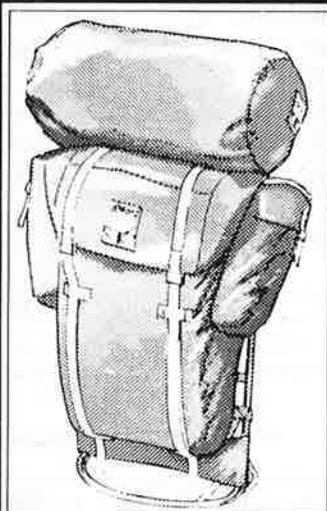
Vous trouverez aussi une Librairie Alpine très complète, avec cartes, topos et guides.

Bobby Sports : une équipe de gens d'expérience, dont les conseils techniques sont précieux, qui connaissent bien la montagne et sont toujours heureux d'en parler.

Venez donc en parler avec eux.

premier fabricant mondial de sacs à dos depuis 1911

Bergans



Il existe un sac BERGANS pour chaque dos

Fabriqués par des spécialistes avec les meilleurs matériaux bruts dans une usine moderne garantissant la meilleure qualité, les sacs BERGANS sont exportés aujourd'hui dans 30 pays et sont utilisés par les grandes expéditions. Notre but est de fabriquer les meilleurs sacs possibles.

Faits en tissu fin nylon imperméable de première qualité, large éventail de couleurs, créations avancées, fabriqués par des spécialistes, qualité garantie.

En tant que l'un des premiers fabricants mondiaux de sacs à dos, notre développement permanent, nos innovations, les tests effectués ont conduit à des créations très à l'avant-garde, à la fois - sans faille - et fonctionnelles.

Catalogue sur demande

RICHARD / PONTVERT
38140/ZEAX - TEL(76)93.80.11




TEAM 5

**Bobby Sports,
c'est Team 5 Haussmann.**
55, rue de l'Arcade et 80, bd Haussmann Paris 8^e

Maison, 55, rue de l'Arcade

**Team 5. Les magasins de sports
qui vous donnent envie de faire du sport.**

SALON INTERNATIONAL DES SPORTS D'HIVER (Grenoble 75)

Première constatation, les grandes marques n'exposent presque rien : chez Rossignol, chez Trappeur des box bien clos où se traitent les affaires : les millions coulent. Ce n'est pas une affaire d'amateur.

Ensuite du baratin, de la poudre aux yeux, de jolies présentatrices, des films, enfin tout ce qu'il faut pour tromper, flouer l'acheteur (professionnel ne l'oublions pas : ce salon n'est pas ouvert au public). Peu de vrais techniciens sérieux. Du reste tout est pour la mode. Rien pour la montagne. Ou si peu.

Chez Charlet et Peltz, on est bien reçu par des pratiquants : j'ai remarqué en plus des descendeurs, bloqueurs, si bien conçus pour la spéléo, une frontale remarquable, légère, étanche et fiable. Un peu chère probablement. Hélas !

Les piolets Charlet s'équipent de manches métalliques. Excellents semble-t-il ! Mais les gaines résistent-elles au débotage des crampons ?

Peu de nouveautés chez Simond qui

améliore la gaine du 720 métal. Très bien en main. Le super Condor devient plus lourd. La pointe dont il est muni risque à mon sens de blesser le poignet.

Chez Joanny les nouveaux crampons Desmaison, ou comment imiter les fameux crampons Makalu Simond sans en avoir l'air ! Un délire de complications.

Rien de bien nouveau chez Galibier à part l'importation d'un extraordinaire petit réchaud à gaz propane, qui, s'il tient ses promesses de rendement et de légèreté, sera toujours dans mon sac en haute montagne.

Emery me promet d'avoir résolu les problèmes de sa nouvelle fixation : plaquettes qui se cassent comme du verre. Les butées seraient détaillées l'an prochain. Parfait, nous verrons.

Chez Millet un nouveau sac Desmaison plus haut fait concurrence à un sac professionnel allégé : pourquoi tant de modèles ? Les ceintures ventrales deviennent larges, enfin ! Mais elles tiennent (ou plutôt ne tiennent pas) grâce à du velcro.

Pour 200 F on ne peut pas avoir une boucle correcte ! Côté baudrier une imitation de Cassin, mais tellement compliquée que ce baudrier qui était un modèle de solidité et de simplicité devient lourd et dangereux. D'autre part il est impossible d'avoir une discussion technique sérieuse sur la solidité de ce matériel capital.

Ne parlons pas du baudrier Seigneur (Lafuma) qui cumule toutes les erreurs (poids, manque de solidité des coutures, raccord métallique...).

Des sacs et des claies de portage très bien conçus chez Karrimor. Un peu cher : le matériel est importé.

Une nouvelle fixation de randonnée Vinersa semble intéressante : est-elle fiable ?

Même question pour les peaux autocollantes de Pomoca.

Voilà, c'est à peu près tout. J'ai la tête qui tourne en pensant au bruit, à la foule. Heureusement il y a la montagne !

Philippe BALTARDIVE

NOS REFUGES DU MASSIF DU MONT BLANC

REFUGES	TELEPHONE	GARDIENS
ALBERT 1 ^{er}	(50) 53.04.91	Monsieur Robert GOUTTET - Les Pèlerins - 74400 CHAMONIX MONT BLANC
ARGENTIERE	(50) 53.16.92	Monsieur Jean-Charles SAGE - Argentière - 74400 CHAMONIX MONT BLANC
CHARPOUA		Monsieur Charles MARECHAL - 5, rue Moncey - 25000 BESANÇON
COUVERCLE	(50) 54.45.58	Monsieur Ulysse BORGEAT - Servoz - 74310 LES HOUCHES
ENVERS DES AIGUILLES		Madame E. VOLTOLINI - 7, rue Curie - 67000 STRASBOURG
AIGUILLE DU GOUTER	(50) 54.40.93	Monsieur Henri BOCHATAY - Le Vieux Servoz - 74310 LES HOUCHES
GRANDS MULETS	(50) 53.16.98	Monsieur Hervé DELAHAIE - Office Haute Montagne - 74400 CHAMONIX
LESCHAUX		Monsieur Jacques BRUN - La Colline - 66330 CABESTANY
REQUIN	(50) 53.16.96	Mesdemoiselles Agnès et Bénédicte DUFOR - 11, rue Daubenton - 75005 PARIS
TETE ROUSSE	(50) 53.04.97	Monsieur Régis GAIDON - Hameau de la Cry - 74170 SAINT GERVAIS LES BAINS

Le Tour du Grand Paradis

au départ de Val d'Isère

Les randonneurs pédestres qui choisissent d'explorer ce massif, ainsi que les amateurs de nature souhaitant faire plus ample connaissance avec ce parc national italien pourront trouver ici quelques précisions pour organiser leur périple.

Le parcours décrit ci-dessous a été divisé en douze étapes qui peuvent être modifiées au gré des participants suivant leur degré de capacité et de fatigue. Dans l'ensemble, les dénivelées sont assez importantes, du fait que nous avons choisi de passer par des points de ravitaillement tous les deux ou trois jours, ce qui nous laissait une certaine autonomie vis-à-vis des points de chute et nous permettait aussi de préparer nos repas en cours de route sur des camping-gaz portatifs.

Nous formions une équipe de sept dont les plus jeunes avaient 14 ans. La période choisie fut celle de juillet 1974 et dans l'ensemble, nous avons joui d'une période assez ensoleillée, perturbée par une averse d'un quart d'heure et d'un orage avec vent violent pendant une nuit en refuge.

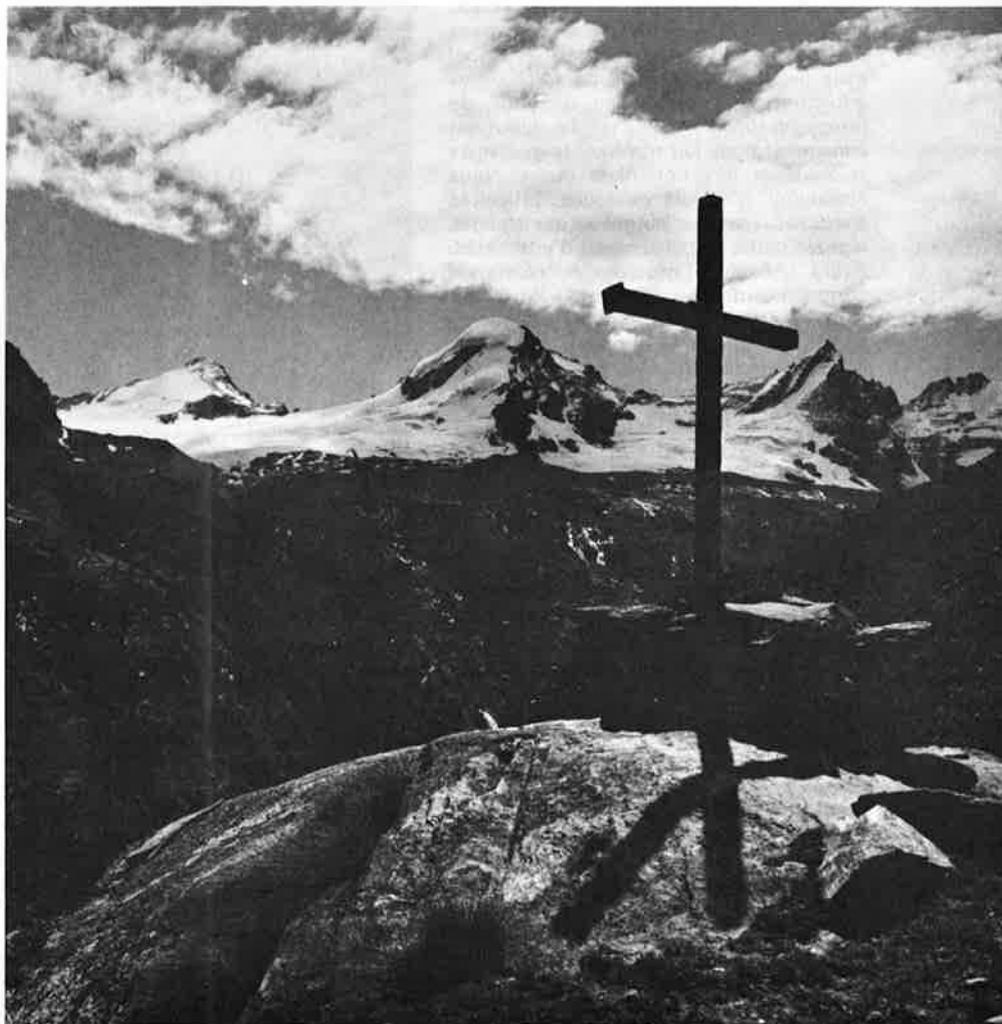
Question logement, nous n'avions rien retenu à l'avance et à part les refuges Victor-Emmanuel et Vittorio-Sella à forte fréquentation, nous avons toujours trouvé de la place.

ITINERAIRE

Le parcours débute et se termine à Val d'Isère, ce qui permet de récupérer aisément les voitures.

1^{re} étape : Val d'Isère (1 843 m), le Manchet (1 976 m), refuge du Fond des Fours (2 530 m) - temps total : 3 heures.

Nous sommes partis de Val d'Isère en



Tresenta, Ciarforon, Becca di Monciair

Photo Henri Godde

direction plein sud jusqu'au hameau du Manchet. A ce point, le sentier oblique à l'ouest et nous mène au refuge. Celui-ci est gardé l'été et offre logement et nourriture. Les réchauds sont acceptés. La capacité de couchage est de 40 places et le bâtiment abritant les dortoirs est séparé totalement de celui abritant la salle de séjour et la cuisine.

Cette première étape de mise en jambe permet de passer une fin d'après-midi agréable qui sera employée à observer les marmottes ou quelques chamois broutant au soleil couchant, ou encore à aller se baigner à proximité d'un petit lac encore entouré de neige, mais dont l'eau stagnante atteint 19°.

2° étape : Refuge du Fond des Fours (2 530 m), col des Fours (2 979 m), Bonneval-sur-Arc (1 783 m), Tuilières (2 115 m), refuge du Carro (2 730 m) - temps total : 8 heures.

Départ avant le lever du soleil en direction du col des Fours (2 979 m), ce qui permet de progresser à l'ombre. La direction est plein ouest et se fait en lacets, surtout dans la partie terminale assez raide et fatigante. Après une pause au col dans les premiers rayons de soleil, nous entamons la descente en direction de Bonneval-sur-Arc (1 783 m). Le début est enneigé et nous fait traverser le glacier de la Saya en direction plein ouest. Nous éprouvons d'ailleurs quelques difficultés à trouver le sentier au milieu des alpages assez raides, parsemés d'edelweiss. Ayant rejoint un groupe de chalets en contrebas, nous conservons la même altitude et prenons la direction ouest-sud-ouest, jusqu'au moment où notre itinéraire croise le G.R. 5 et son embranchement allant à Bonneval-sur-Arc, village où l'on trouve hôtels et vivres. L'étape pourrait s'arrêter là, mais nous nous sommes contentés seulement de prendre le repas de midi et de remonter ensuite au Refuge du Carro (2 770 m) en pleine chaleur.

Pour s'y rendre, il faut en quittant Bonneval-sur-Arc suivre le torrent en amont, soit par la rive gauche en suivant la route, soit en empruntant un sentier sur la rive droite qui a l'avantage d'être plus calme et plus ombragé. Au hameau de l'Ecot, il faut suivre une route non goudronnée (direction nord-ouest) jusqu'au hameau de Tuilières (2 115 m). A partir de ce point, on empruntera le sentier à gauche (plein nord) qui mène au refuge et que l'on aperçoit au loin un peu en dessous du col dans le fond de la vallée.

A hauteur des chalets dénommés « Le Montet », le sentier traverse un torrent et permet de découvrir une grande cascade dévalant d'un petit lac situé à 2 662 m. Le sentier progresse à présent en direction nord-ouest et après 1 h 30, on accède au refuge gardé offrant logement et nourriture.

3° étape : Refuge du Carro (2 770 m), col du Carro (3 125 m), lac Cerru (2 244 m), col du Nivolet (2 641 m), Albergo Savoia (2 532 m), Pont Valsavaranche (1 960 m) - 9 heures.

La montée au col du Carro (2 270 m) se fait en partant à l'arrière du refuge en prenant la direction N.N.O. Le départ aura lieu assez tôt le matin, avant le lever du soleil de façon à trouver une neige suffisamment ferme de l'autre côté du col pour entamer la descente exposée au soleil matinal. L'étape est dans l'ensemble difficile et nécessite de chausser les crampons au cours de la montée au col, d'où par beau temps on aura la première vision du Grand Paradis (4 061 m). Arrivé au col du Carro (3 125 m), il faut suivre la crête vers l'ouest pendant une centaine de mètres, jusqu'au moment où l'on surplombe un gros rocher situé au tiers de la pente et pouvant servir de relais d'assurance et de pare-avalanches pour la suite de la descente. Suivant l'état de la neige, il est conseillé de s'encorder et de chausser les crampons. Après être descendu pendant 150 mètres à la verticale, il faut continuer la descente en obliquant N.N.E. et en gardant vers la cote 2 760 m à peu près à la même altitude de façon à passer près du lac des Roches (2 550 m) qui se trouve en dehors de la zone enneigée. Par endroit, on retrouve des traces de sentier. L'itinéraire exact passe à hauteur d'un replat situé dans l'axe de la ligne de crête reliant la cime d'Oin à la pointe des Roches dans la zone des 2 500 m. Le sentier traverse la ligne de crête et nous mène sur l'autre versant conduisant en contrebas du barrage du lac Cerru ou lac Cerré (2 244 m). Au croisement de la route carrossable, on trouve des possibilités de logement et de restauration (Voir restaurant Da Mario). Jusqu'ici l'étape demande 6 heures et il est donc possible de la terminer ici. Etant donné que nous étions attendu le soir même à Pont Valsavaranche (1 960 m) par un ami qui se joignait à notre équipe, nous nous sommes remis en route après nous être restaurés d'un copieux repas bien arrosé. Le temps était assez menaçant et le sentier nous a menés à l'est du lac Agnel (2 291 m) d'où nous sommes montés en suivant la route bordée de neige jusqu'au col du Nivolet (2 641 m). En contrebas du col, le refuge Cita di Chivasso (2 604 m) offre des possibilités de logement et de nourriture, de même que 500 mètres plus loin l'Albergo Savoia (2 532 m) sur les bords des deux lacs du Nivolet (ou lacs du pavillon royal de chasse). Ces deux refuges sont gardés. La route goudronnée, qui rejoindra ultérieurement Pont Valsavaranche, se termine à cet endroit et le chemin suit la vallée. Après quelques temps, il faut quitter la future route pour rejoindre le fond de la vallée où le sentier serpente dans la plaine. A l'altitude 2 310 m, une grande croix borde

le chemin et ensuite le sentier descend rapidement vers Pont Valsavaranche (1 960 m) où l'on peut trouver hôtels et repas, mais vivres à discrétion. Depuis le lac Cerru, il faut compter environ trois à quatre heures.

4° étape : Pont Valsavaranche (1 960 m), Refuge Victor-Emmanuel (2 732 m) - temps total : 2 h 30.

Après nous être reposés une journée et une matinée, nous sommes repartis en fin d'après-midi pour le refuge Victor-Emmanuel (2 732 m). Bien que lourdement chargés de vivres pour les jours suivants, la montée est assez facile et se pratique sur un chemin muletier bien aménagé.

Il faut cependant signaler à l'entrée de la forêt, un peu à l'écart du chemin avant d'entamer la vraie montée, et sur la droite, une cascade magnifique assez vertigineuse et qui vaut le détour. Le refuge est équipé du téléphone et il est prudent de réserver sa place à l'avance : une fois sur place, cela fait penser au refuge Usine, dans le style du refuge Albert-1^{er} ! Il est par conséquent difficile d'y trouver le sommeil de bonne heure, de nombreux touristes y montent juste pour la nuit et passent la nuit à faire la fête. La fin de l'après-midi sera utilisée à préparer les itinéraires des deux jours suivants.

5° étape : Refuge Victor-Emmanuel (2 732 m), Grand Paradis (4 061 m) et refuge Victor-Emmanuel - temps total : 6 heures.

Lever de bonne heure afin de faire l'ascension du Grand Paradis, consécration de cette randonnée. Dans l'ensemble, la course est assez facile, mais il y a avantage à partir dans les premiers vu l'affluence. Nous nous mettons en route vers 3 h 30, équipés de lampes frontales, pour trouver, au milieu des amas de blocs, notre itinéraire qui nous mènera sur la crête de la moraine bordant le glacier du Grand Paradis. Une fois sur le glacier, la trace est facile à trouver étant donné la forte fréquentation de l'itinéraire. Après avoir progressé sur une forte pente au milieu du glacier, il y a intérêt une fois sur le replat supérieur, à obliquer à l'extrême droite en direction de l'arête du Becca di Montcorvé et de repiquer aux environs de la cote 4 000 vers le nord afin d'entamer l'ascension finale du Grand Paradis. Il faudra être prudent au passage de la rimaye ainsi que durant les 200 derniers mètres conduisant à la Vierge située au sommet. La dernière partie, depuis le replat supérieur, sera effectuée crampons aux pieds. La descente se fera par le même itinéraire que celui de la montée et ne présente aucune difficulté spéciale.



Eglise de Bonneval-sur-Arc

Photo P. Mangin

6° étape : Refuge Victor-Emmanuel (2 732 m), col du Grand Paradis (3 345 m), refuge bivouac Ivrea (2 770 m), col de Noaschetta (2 990 m), refuge Pontese ou du Telecio (2 200 m) - temps total : 9 heures.

L'étape de ce jour est importante et le temps n'est pas au beau. Nous nous mettons en route au petit jour en suivant la moraine bordant la rive droite du glacier de Montcorvé. Ensuite, nous remonterons ce glacier jusqu'au col du Grand Paradis (3 345 m) qui se passe assez facilement, les derniers mètres de la progression

ayant lieu dans les rochers et étant un peu plus raide. Au-delà du col, nous nous restaurons et nous débouchons sur le vaste plateau glaciaire de Noaschetta où nous ne traînerons pas de peur d'être enveloppés par le brouillard. Nous nous dirigeons vers la pointe de Ceresole (3 777 m) en restant à peu près à la même altitude et en passant au pied d'une arête rocheuse à l'altitude de 3 290 m. On maintiendra la direction ouest avant d'entamer la descente en direction du refuge bivouac Ivrea (2 770 m), 9 places et non gardé, se situant au sud du lac Gay. Le

refuge étant occupé, nous poursuivons notre randonnée en direction du col de Noaschetta (2 990 m) et nous aurons l'occasion d'apercevoir plusieurs chamois s'en allant dans les névés. Suivant l'état de la neige, il faudra éventuellement chasser les crampons. Passé le col, nous nous restaurons et entamons la descente en direction du lac de Telecio. La première partie se fait dans la neige suivant l'axe de la vallée et en se dirigeant même légèrement sur la gauche à la fin de la partie enneigée. Un peu plus loin, après être sorti des rochers, nous arrivons sur un replat herbeux avec un tout petit lac. Nous faisons la pause. Les sacs s'ouvrent et chacun se met à l'aise, tout en grignotant ses vivres de course ou encore en consommant le classique «potage-purée» préparé sur le «bleuet». Après avoir traversé les alpages couverts de rhodos en fleurs, nous apercevons le lac de Telecio (1 917 m) fermé par un barrage. Nous le contournerons par le nord afin de traverser le torrent l'alimentant. Le pont qui permettait un passage à pied sec a été emporté par les crues de printemps et il a fallu nous déchausser pour atteindre l'autre rive.

Le refuge Pontese (2 200 m) (40 couchettes, gardé, vivres), se trouve en aval, à quinze minutes, et s'aperçoit de loin. Il n'est hélas pas signalé sur la carte au 1/50 000°.

7° étape : Refuge Pontese (2 200 m), col du Telecio (3 304 m), refuge bivouac Antoldi (2 780 m), Lillaz (1 617 m) - temps total : 9 heures.

Toute la nuit la tempête a soufflé et nous avons eu un gros orage qui fort heureusement s'est arrêté.

Au lever, c'est-à-dire vers trois heures, le vent souffle toujours, le ciel s'est dégagé et quelques étoiles brillent dans le ciel. Seuls sur les crêtes quelques nuages traînent encore. Nous remontons le torrent en gardant la direction plein nord. A la cote 2 500 m, la pente devient plus raide et nous quittons l'axe de la vallée pour nous élever sur la droite. Nous laissons le refuge-bivouac Gino Carpano (2 865 m) (9 places non gardé) sur notre gauche. Arrivé sur un replat, il y a lieu d'obliquer au N.O. vers la cote 2 800-3 000 m pour aborder la base du glacier de Telecio. Ceci est très important, car la carte italienne n° 86 Kompass « Gran Paradiso-Val d'Aosta » indique un itinéraire plein nord qui remonte une coulée d'avalanche très raide et qui fait obliquer à l'O. à l'altitude de 3 300 m. Cet itinéraire que nous avons emprunté nous a fait perdre plus de quatre heures durant lesquelles nous avons dû cramponner, tailler des marches au piolet et traverser des zones très exposées. Le bon itinéraire se reconnaît sur la photo illustrant l'article sur le Grand Paradis paru dans le numéro 4-5/1973 de la Montagne (page 147).

Une fois arrivé sur le plat du glacier de Telecio, on découvre aisément le col de Telecio à l'altitude de 3 304 m. A partir de ce point, on amorcera la descente sur le glacier de Valeille en direction sud-ouest. Les crampons sont encore nécessaires et il faut se méfier des crevasses. A 3 000 m d'altitude, l'on prendra un cap orienté plein nord dans un paysage glaciaire de toute beauté, et, après avoir poursuivi son chemin sur la gauche du glacier, on apercevra bientôt le refuge-bivouac Antoldi (2 780 m) (non gardé, 9 places). A nouveau, nous faisons une longue pause et certains d'entre nous font une sieste pour se remettre des efforts de la matinée avant de repartir pour Lilaz. La descente n'offre plus de difficultés majeures, mais est très longue et demandera encore trois heures d'effort. C'est durant cette fin d'étape que nous découvrirons nos premiers bouquetins que nous pourrons approcher d'une vingtaine de mètres.

Nous atteindrons Lilaz en fin de journée, épuisés mais heureux après une étape de treize heures qui aurait dû normalement en durer neuf. Dans ce village de vacances, plein de campeurs, on trouve hôtel et magasins, ainsi que des possibilités de couchage chez l'habitant.

8^e étape : Lillaz (1 617 m), Cogné (1 534 m), Valmontey (1 666 m) - temps total : 2 heures.

Journée de repos, spécialement après la rude épreuve de la veille.

Nous nous contentons en effet de descendre jusqu'à Cogné (1 534 m) par un sentier ombragé suivant la rive gauche du torrent « Le Grand Eyvia ». Arrivé à Cogné, nous déjeunons tranquillement dans cette petite ville charmante et chacun y fait les achats nécessaires. Il faut signaler à ce sujet l'existence d'un des rares artisans cordonniers qui fabrique des chaussures de montagne, tout en cuir et à la main. Malgré cela, les prix sont largement compétitifs, puisque sensiblement inférieurs aux prix de série. L'après-midi nous suivons la route qui conduit à Valmontey (1 666 m) en 1 h et où nous trouvons facilement un petit hôtel pour nous loger. Le reste de l'après-midi est consacré à la visite du jardin alpin pour y découvrir les noms des nombreuses fleurs et plantes qui jalonnent notre randonnée.

9^e étape : Valmontey (1 666 m), Refuge Vittorio Sella (2 584 m) temps total : 3 heures

Passer le pont qui enjambe le torrent en suivant le sentier muletier qui longe le jardin alpin et s'élève à travers la forêt, et qui nous mène ensuite à travers les alpages au refuge Vittorio Sella (2 584 m). Il est conseillé d'y réserver ses places par téléphone. Le refuge est gardé et il est possible de se faire servir boissons et repas.

Grâce à Dieu, les dortoirs sont situés dans un bâtiment séparé de la salle commune. Chaque dortoir contient environ dix places et est séparé des autres. En effet, ils ont été aménagés dans une ancienne étable toute en longueur avec de nombreuses portes. L'attraction principale de ce refuge est la présence quasi-permanente d'un troupeau de bouquetins broutant à proximité dans les alpages et se laissant approcher par les nombreux promeneurs. Ceux-ci sont enchantés de réaliser facilement de nombreux clichés et films qui illustreront leurs souvenirs de vacances.

Afin de nous garantir d'un couchage, nous avons envoyé l'un de nous à l'avance pour retenir des places pour le soir, vu l'afflux des nombreux touristes qui montaient au refuge. En marche forcée, l'étape fut faite en 1 h 30 y compris un sac chargé.

10^e étape : Refuge Vittorio Sella (2 584 m), col Louzon (3 292 m), Casa di Leviona (2 648 m), Eau Rouse (1 666 m), Creton (1 580 m). Temps total : 5 h 30.

Nous nous mettons en route au lever du jour afin de traverser la chaîne du Grand Paradis par le col Louzon aux premières lueurs. Le sentier menant au col part de l'arrière du refuge et emprunte la direction Ouest. Seul le passage du col offre quelques difficultés étant donné que le chemin passe à travers des caillasses délitées et parfois assez exposées. Le col s'aperçoit facilement du refuge. Cepen-

dant, ce que l'on voit n'est pas le vrai col, mais un passage situé quatre vingt mètres en-dessous. Il faut s'arrêter un instant pour admirer les parois de schistes sillonnées de veines d'amiante de deux à trois centimètres de largeur de très belle qualité. La descente ne présente pas de difficultés majeures et débute par des névés encore à l'ombre et légèrement glacés. Il faut se laisser aller en ramasse et faire de grandes glissades. Le sentier passe à travers les amas de blocs et est légèrement tracé sur la droite du vallon. Arrivé au niveau des alpages, nous passons en contrebas du refuge de La Casa di Leviona (2 648 m) et nous conservons la direction plein Ouest en suivant l'axe de la vallée, mais cette fois sur la rive gauche du torrent. Le chemin descend doucement jusqu'à la cote 2 300 m où nous ferons une halte durant tout l'après-midi, agrémentée d'une purée de pomme de terre parfumée de lardons et de sarriettes cueillies fraîchement dans les alpages environnants. De ce point, nous pouvons repérer aisément notre itinéraire du lendemain sur le versant opposé. Il faut recommander la descente sur Eau Rouse (1 666 m) qui est de toute beauté à travers une forêt de mélèzes aux pieds entourés de nombreux rhodos en fleurs. Les possibilités de couchage à Eau Rouse sont faibles et relativement chères. Aussi, il vaut mieux descendre un peu plus loin dans la vallée où plusieurs hôtels et pensions se répartissent dans les différents hameaux de part et d'autre de la route. Pour notre part nous avons pu trouver un gîte dans un local servant

Photo Max Groffe



d'entrepôt pour une colonie de vacances à Creton (1 580 m).

11° étape : Creton (1 580 m), lac Djouan (2 520 m), lac Noir (2 680 m), col d'Entrelor (3 007 m), Rhème Notre-Dame-Bruil (1 725 m), refuge Benevolo (2 285 m). Temps total : 8 h.

Le tour touche à sa fin et nous repartons une nouvelle fois aux aurores en empruntant à l'arrière du village un chemin conduisant au hameau de Payel, mais que l'on abandonnera avant d'y arriver pour se diriger plein Sud à travers bois. C'est vers 2 300 m que l'on quittera la forêt, pour déboucher en face d'un groupe de chalets d'alpage avec un peu plus haut dans la montagne une réelle fromagerie en pleine activité. En jetant un regard en arrière, on découvrira, éclairé par le lever du soleil, le massif majestueux du Grand Combin et, sur le flanc de la vallée que nous avons descendu la veille, ce sera toute la chaîne du Grand Paradis qui nous apparaîtra dans toute sa splendeur. C'est probablement l'endroit le plus favorable pour admirer l'ensemble du massif.

A partir de ce point deux itinéraires sont possibles, soit par le col de Sort (2 961 m), soit par le col d'Entrelor (3 007 m). Nous fixons notre choix sur ce dernier, l'approche en étant moins aride et aussi plus verdoyante. La montée est assez aisée et nous avons la chance de surprendre au petit matin quatre chamois qui s'en vont à faible distance, mais à vive allure.

Le sentier s'élève lentement et longe tout d'abord le lac Djouan (2 520 m) dans les eaux duquel se reflète toute la chaîne du Grand Paradis. Un peu plus haut le lac Noir (2 680 m) est plus encaissé et est bordé par les premiers névés qui seront plus nombreux à l'approche du col. C'est là que nous pourrions observer pendant plus de quarante minutes toute une bande de chamois courant et jouant dans les coulées de neige, les petits se laissant glisser et exécutant mille cabrioles sous les yeux débonnaires des plus âgés de la troupe. Nullement lassé de ce spectacle, nous nous remettons cependant en route afin de passer le col d'Entrelor une demi-heure plus tard.

La descente sur Rhème Notre-Dame-Bruil (1 725 m) délicate dans les premiers passages, parce que traversant des éboulis instables, s'améliore rapidement. L'itinéraire emprunte le flanc droit du vallon jusqu'à une série de chalets à un endroit dénommé « Plan di Feie » (2 400 m). De là le sentier suit le fond de la vallée et descend au milieu des alpages jusqu'à une grande croix marquant le point « Castel del Cuco » (2 007 m). Le chemin devient carrossable pour les jeeps et descend assez rapidement vers le village après avoir traversé la forêt. C'est le dernier village italien avant de rejoindre la frontière que l'on attendra en remontant le Val de Rhème Notre-Dame. Le

Photo Max Groffe



chemin suit tout d'abord une route non goudronnée où chaque voiture qui passe soulève des nuages de poussière. Heureusement après le hameau de Thumel, vers l'altitude de 1 900 m, la route effectue une boucle importante et le sentier continue de suivre le torrent sur sa rive gauche. A plusieurs endroits, l'on pourra admirer plusieurs cascades ainsi que de nombreuses marmites creusées dans les parois par la force de l'eau et des pierres tournoyantes. La route s'arrête en contrebas du refuge Benevolo (2 285 m) et seuls les véhicules tout-terrains peuvent y accéder. Le parcours à pieds prend environ une demi-heure. Il est regrettable de constater que la proximité d'une route carrossable et l'afflux des touristes pendant la journée, cherchant un but d'excursion facile, aient fait perdre aux gardiens du refuge les règles de l'hospitalité en faveur des véritables montagnards ou alpinistes. Nous avons pu cependant y trouver un logement en chambre ou en dortoir. Toutefois, après avoir préparé notre repas sur nos réchauds dans le refuge d'hiver et après avoir employé notre propre vaisselle, l'avoir lavée et avoir essuyé la table, nous fûmes assez surpris de nous voir compter une taxe pour le couvert, bien que nous ayons commandé des boissons et des desserts au gardien du refuge !

12° étape : Refuge Benevolo (2 285 m), col de Rhème Golette (3 117 m), lac de la Sassièr (2 430 m), Val d'Isère (1 843 m). Temps total : 8 heures.

Pour l'ultime étape qui clôturera notre tour, nous respectons encore une fois notre habitude de nous lever de très bonne heure, c'est-à-dire à 3 heures du matin, afin de progresser rapidement à l'abri des chauds rayons du soleil. Nous quittons le refuge en remontant Sud-Ouest un sentier qui traverse le torrent principal venant des glaciers de Fond et de Lavassey. Nous nous dirigeons vers le fond du vallon orienté plein Sud et après avoir dépassé une barre rocheuse, nous obliquons plein Ouest. Nous remontons une pente herbeuse assez raide qui nous permettra de rejoindre la rive droite du glacier de Golette que l'on suivra jusqu'à

la cote 3 003 m. Il y a lieu à cet endroit de chausser les crampons et de s'encorder avant d'entamer la traversée assez longue du glacier en direction du col de Rhème Golette (3 117 m). La montée est faible, mais la vue est de toute beauté. Il faut laisser à sa gauche la cime du Grand Parei (3 473 m) et, arrivé à sa hauteur, obliquer vers l'Ouest pour trouver le col qui ressemble plus à un faux plat. Il y a lieu de rester très prudent en raison des crevasses assez nombreuses et des pôts dissimulés par des ponts de neige. Une fois qu'on a dépassé le col, on descend le glacier de Rhème Golette sur le côté droit au pied de la pointe de la Traversière (3 335 m). Ce passage est très crevassé, mais, à l'aide des crampons, le passage se fait sans problème. On quitte le glacier à la cote 2 888 m pour rejoindre le sentier qui conduit au lac de la Sassièr (2 430 m) par le flanc de la vallée. Il ne faut surtout pas chercher à vouloir suivre le glacier par son centre car des barres rocheuses empêchent de poursuivre l'itinéraire. Après le lac, le chemin le plus rapide semble être celui passant par le passage du Dôme (2 754 m), pour rejoindre Val d'Isère. Toutefois, il n'est pas à conseiller, la descente du col étant des plus pénibles et très peu tracée dans le haut. Il sera donc préférable de passer par le col de Bailletha (2 849 m) et rejoindre ensuite le village du Fernet et Val d'Isère. Une autre solution est de suivre la route allant du lac de la Sassièr au village du Franchet et de remonter ensuite à Val d'Isère.

Documentation

Indépendamment de l'article « Le 8 du Grand Paradis » cité plus haut et décrivant un itinéraire d'hiver, paru dans La Montagne n° 4-5/1973, nous conseillons également l'article paru dans La Montagne n° 368 d'octobre 1954.

Cartographie

Carte touristique Kompass, 1/50 000^e, feuille 86 (Gran Paradiso-Valle d'Aosta), Freytag-Berndt u. Artaria KG, Vienne.

Carte Didier Richard, massif et parc national de la Vanoise.

D. Van der ELST
J. STULEMEIJER

Le courrier des

Venant de parcourir le nouveau circuit jaune du Mont Aigu (n° 10 de mars 75), j'approuve entièrement l'auteur d'avoir écrit : « Il faut vivement souhaiter que les grimpeurs ne sortent pas du parcours, surtout dans la partie nord, assez sauvage, afin de ne pas abîmer la végétation. »

Mais les nombreuses marques, aux alentours des blocs, de ce piétinement humain qui devient si désastreux pour la végétation lorsqu'il est trop répété, les branches cassées, les jeunes pousses renversées et écrasées témoignent du caractère utopique de ce vœu (suivre rigoureusement le parcours oblige à bousculer de jeunes arbres ou plantes qui finiront certainement par en souffrir, alors que le passage ne présente aucun intérêt particulier et que l'on pourrait aussi bien passer ailleurs).

Je me demande si ce n'était pas déjà une erreur d'avoir tracé la boucle nord de ce parcours, là où elle a été tracée ; si, en

tout cas, ce ne serait pas une erreur, à l'avenir, de continuer à tracer des parcours du type de cette boucle, c'est-à-dire sur des blocs très bas, ne dépassant pas très souvent 1 m ou 1,50 m, ne présentant à peu près aucun intérêt d'escalade quel que soit le niveau du grimpeur, noyés dans une végétation qui les entoure et les surplombe, dans des parties de forêt jusqu'à maintenant préservées et qui ne pourront que souffrir du passage répété de groupes plus ou moins nombreux sur les mêmes lieux (tant pour la végétation que pour la tranquillité de la faune).

Je ne méconnais pas l'intérêt des circuits d'escalade : j'en parcours bon an mal an plus d'une trentaine par an depuis une vingtaine d'années, je suis fort mécontent (comme tout le monde) quand il m'arrive d'attendre mon tour au pied d'un rocher, je me suis vivement réjoui de la création de nouveaux circuits quand les anciens sont devenus trop fréquentés (et je suis

très reconnaissant à ceux qui les ont créés).

Mais on peut se demander, à tout prendre, s'il ne vaut pas mieux se résigner à voir dans les groupes rocheux les plus propices à l'escalade, chaque bloc s'orner sur ses diverses faces et arêtes de flèches de couleurs variées correspondant à tous les niveaux usuels, depuis les parcours d'entraînement jusqu'aux voies difficiles, plutôt que de multiplier dans tous les recoins de la forêt des parcours d'entraînement du type du jaune du Mont Aigu (que par ailleurs j'aurais classé en P.D.—), partout où l'on peut trouver sous bois quelques blocs bas.

Le moment est venu, semble-t-il, où les intérêts futurs de la forêt devraient passer avant les commodités des générations actuelles lorsque celles-ci risquent d'être préjudiciables à ceux-là.

Docteur Olivier MARTY

A la suite de cette lettre et de celle de Bernard Loiseleur (n° 8 de juillet 74), la Rédaction a demandé au COSIROC de bien vouloir exposer son point de vue sur les problèmes abordés devant cette multiplication des tracés, dans un prochain bulletin. Dès aujourd'hui, l'auteur du circuit donne son opinion.

Ce circuit a été tracé dans le cadre du programme d'activité du COSIROC (qui regroupe les associations s'intéressant à la protection des rochers d'escalade et des sites qui les entourent). Un prochain article exposera les buts poursuivis et l'esprit dans lequel nous œuvrons : éviter la prolifération anarchique des circuits, et la dégradation des secteurs les plus fragiles.

Le site du Mont Aigu est agréable. Je l'ai souligné, en invitant les grimpeurs à le respecter. Vœu pieux peut-être, mais à force de le répéter et de donner l'exemple dans nos collectives, nous finirons sans doute par obtenir des résultats !

Il existait depuis une bonne quinzaine d'années un circuit tracé autour du « Plutus », d'abord en rouge, puis repeint en vert en 1963/64. Relativement court, il ne permettait guère d'étaler et d'occuper une collective quelque peu importante, d'autant que le massif est très proche de Fontainebleau (1/2 heure depuis le château).

De cette constatation est venue l'idée d'y tracer un deuxième circuit : l'article de présentation expliquait comment se posait le problème et comment il a été résolu — sans doute imparfaitement — mais quelle réalisation est parfaite ?

Ayant depuis près de 20 ans tracé ou entretenu bon nombre de circuits, j'ai hésité avant de baliser la partie nord (n° 10 à 19), dans un secteur où il était assez difficile de se repérer. Mais la partie sud était un peu courte, et il existait dans la partie nord une bonne vingtaine de blocs dont la hauteur — assez faible, je l'admets — permettait une escalade qui ne soit pas une simple succession de rétablissements.

Si le tracé est un peu tortueux, c'est pour utiliser des rochers de liaison entre les blocs et éviter d'endommager la végétation.

Bien sûr, il y a, il y aura des branches cassées. Mais lorsque Denecourt (dont on

fête le centenaire) entreprit de tracer les sentiers qui portent son nom, il pénétrait une nature quasi-vierge pour la faire connaître aux amateurs ; l'entretien de ces sentiers nécessite chaque année d'éviter la prolifération d'une végétation qui empêcherait le passage. Je ne sais si cette entreprise a été critiquée à l'époque ; je constate qu'elle est louée unanimement aujourd'hui, et que la réalisation d'autres sentiers plus ou moins justifiables est encore envisagée actuellement.

Je ne pense pas que la nature souffrira outre mesure du tracé de ce circuit d'autant qu'il existe dans cette zone plusieurs sentiers « officiels » et bon nombre de variantes. Quant au piétinement des grimpeurs, le risque est assez limité vu la faible difficulté des voies et la platitude du secteur.

Je n'insisterai pas sur la cotation, PD + ou peut être PD seulement. Après l'expérience de quatre collectives, les avis recueillis me permettent d'affirmer que la marge d'erreur est relativement faible, même si certaines voies numérotées ne méritent peut-être pas la cotation indiquée, qui correspond souvent davantage à un « pas » précis qu'à l'ensemble de la voie.

Pierre BONTEMPS

lecteurs

LES CHALETS REFUGES DU PARC REGIONAL HALTE SYMPATHIQUE OU FOUTOIR ?

Le randonneur qui, le sac au dos, grisé du bruit du vent, des murmurantes eaux, les jambes lourdes de la dénivelée et des kilomètres parcourus, arrive au chalet refuge, après avoir parcouru ce massif sauvage, oasis de silence et de beauté, peut-il espérer passer au calme, une nuit réparatrice et paisible en ces lieux ?

Hélas non ! Il doit vite déchanter, car ces refuges sont trop souvent occupés soit par l'enfance inadaptée ou autre groupe, soit par l'armée, ou les scouts, etc.

On y mène grand tapage, y compris à Noël ou au 1^{er} janvier, ceci au milieu de la literie éparpillée et de la vaisselle sale qui s'empile.

La nuit se passe en grand chahut, sous l'œil indifférent et amusé des responsables de ces groupes.

Quant aux gardiens, ils n'ont aucune autorité ni pouvoir **légal** pour s'y opposer et y mettre bon ordre.

Ce genre de cirque dure déjà depuis des années !

Alors ! il ne reste plus aux randonneurs fourbus, qu'à aller voir ailleurs, la porte étant close, la place nulle.

C'est pourquoi nous croyons devoir poser les questions suivantes :

- 1) L'armée n'a-t-elle pas encore assez d'installations et de terrains ? lui faut-il aussi ces deux refuges ?
- 2) L'enfance inadaptée ou autre, ne peut-elle avoir aussi ses moyens d'accueil ?
- 3) A quel usage sont destinés ces deux refuges, dans ces conditions ?
- 4) N'y a-t-il pas publicité abusive et voire mensongère, de la part des autorités du parc, quand elles éditent dépliants et cartes vantant ces deux chalets refuges, « Le Breuil » et « La Croisette » ?

Quand va-t-on faire cesser ce scandale et rendre ces refuges à leur vocation propre, celle de l'accueil du randonneur. Ces gîtes ne sont pas des « capharnaüms » ni des hôtels à bon marché.

Il suffit de prendre connaissance du livre du refuge où sont consignées les remarques des usagers, pour juger de la véracité de ce qui précède.

Un groupe de randonneurs cafistes



concours photo 1975

Combien d'appareils photos peut-on dénombrer parmi les montagnards, combien de « clic » retentissent chaque été dans nos massifs ?

Le Cafiste est un grand dévoreur de pellicule. Le sujet s'y prête à merveille ; pour ce grand prêtre de l'effort (dit) solitaire, il est bon d'engranger les souvenirs... de se constituer un petit public.

Ainsi se constitue une vaste photothèque, disséminée de-ci de-là au gré des individualités. Clichés ressortis de temps à autre devant les intimes, les amis, ou pour soi-même.

Cette richesse éparpillée n'a d'égal que la pauvreté de la photothèque de la Section. Le bulletin souffre de cet état de fait, notamment pour illustrer certains articles de Bleau, certaines randonnées en montagne...

Le concours photo 75, succédant à celui de 72 qui nous apporta tant, sera donc orienté sur trois directions pratiquement délaissées jusqu'à présent : la randonnée en petit groupe ou en collective, l'escalade et les nuits en montagne.

Amis cafistes, un vaste public vous attend. Vos photos, ce seront nos photos. Vos compagnons, nos rencontres de demain. Ces rochers, ces toits, notre terrain de jeu commun.

Et, pour joindre l'utile à l'agréable, ce concours sera richement primé. Nous vous demanderons aussi de donner votre opinion sur « Paris-Chamonix » tel qu'il est, et tel que vous le souhaiteriez.

Alors, puisque le mot est à la mode :... **PARTICIPEZ !**

REGLEMENT :

Article 1. — Du 1^{er} juillet au 31 décembre 75 inclus, la Section de Paris du Club Alpin Français organise un grand concours de photographie, ouvert à tous ses adhérents en règle avec leur cotisation (vignette 75 ou vignette 76), à l'exception des membres du jury.

Article 2. — Les trois thèmes en sont :
A — randonnée pédestre en plaine ou en montagne ;

B — escalade à Fontainebleau ou en Haute-Ecole ;

C — refuges, gîtes de montagne ou camping sauvage.

Article 3. — Seules seront prises en compte les photographies en **noir et blanc** de format minimal 13 x 18, de format maximal 24 x 30 cm, arrivant en bon état et disposant des qualités requises pour la reproduction graphique (piqué et contraste). Les épreuves collées, mises sous verre ou encadrées, ne seront pas admises.

Article 4. — Chaque photographie comportera au dos : le nom, le prénom et le numéro de club de l'auteur ; un titre précisera les lieux ou les voies photographiées (en mentionnant le massif). Les envois, dont le nombre n'est pas limité, devront être déposés ou adressés (dûment affranchis) à :

Section de Paris
Comité de Rédaction de « Paris-Chamonix »

7, rue de la Boétie 75008 PARIS
accompagnés de la réponse au questionnaire inclus au bulletin n° 14 qui paraîtra début novembre (tirés à part disponibles à la Section à cette date).

Article 5. — Le jury est constitué par le Comité de Rédaction du bulletin. Ses décisions sont sans appel. La participation au concours implique l'acceptation du présent règlement.

Article 6. — Chacun des trois thèmes est doté d'un grand prix : sac à dos, corde, piolet métal, et de prix de consolation. La liste des gagnants sera annoncée à l'Assemblée générale du 29 janvier 76 et publiée dans le bulletin n° 17 ; les concurrents devront venir chercher leur prix (ou bon d'achat équivalent) à la Section.

Article 7. — Les épreuves adressées resteront la propriété de la Section, qui pourra les utiliser dans « Paris-Chamonix » ou tout autre support de propagande, sans qu'aucune propriété artistique ne puisse être évoquée (Le négatif reste la propriété de l'auteur qui pourra en disposer comme il lui plaira — sauf vente en exclusivité).

les livres - les livres - les livres - les livres

N'attendons pas de miracles dans l'édition : quelques ouvrages sur les sports de montagne et sur la montagne, c'est la provende habituelle en attendant que les éditeurs se livrent à une étude de marché qui, nous l'espérons, leur démontrera que le livre sur l'alpinisme et sur la randonnée en altitude se vend bien.

Au premier de ces Messieurs ! Reinhold Messner, auteur du « 7^e DEGRE » est appelé à créer des remous dans le domaine des alpinistes. En le lisant (attentivement) nous pensions irrésistiblement à l'« Ecce Homo » de Nietzsche. Même volonté de puissance (celle-ci braquée sur la falaise verticale ou surplombante), même chant d'orgueil et de supra-confiance dans les possibilités infinies de l'homme. Exaspérant ? Cette perpétuelle obsession de la rapidité dans l'ascension et la quasi négation de l'accident finissent par envoûter le lecteur. En tout cas, c'est à lire.

LA MONTAGNE EN DIX LEÇONS, de P. Vincent (Hachette) ne démontre pas, comme le titre pourrait le laisser à tort supposer, qu'en dix leçons on devient un « montagnard ». Certes la technique y est exposée, au reste assez succinctement mais on y traite aussi bien des oiseaux, des fleurs... et même de la construction d'un chalet. A vous de juger.

LES PYRENEES (Larousse). La « Grande Barrière » a des adeptes dans tous les domaines. L'alpiniste est fasciné par la silhouette des aiguilles d'Ansabère, le randonneur par le lac de Luños ou les estives de Saint-Pastous, l'amoureux des vieilles pierres opte pour les sanctuaires romans du Canigou ou pour les clochers trinitaires basques. Un bravo pour les photos et pour les cartes.

ET SOUDAIN L'AVALANCHE... par Paul Vincent (Hachette). Aucune étude scientifique ici mais un récit mi-réalité mi-fiction agrémenté de problèmes sentimentaux. Nous avons déjà soulevé le problème dans cette chronique : faut-il traiter de la montagne sous l'angle de l'objectivité et du fait divers ou l'utiliser, enrobée de poésie et de subjectivité ?

A présent, les ouvrages abordés ne ressortissent plus à la montagne, encore que celle-ci se profile épisodiquement.

LES ALPILLES ; LE LUBERON DU COMTAT (par R. Aliquot, éditions Aubanel, Avignon). De format relativement modeste, ces deux études touristiques, folkloriques et historiques nous seront d'un précieux concours si, une fois de plus, nous courrons les sentiers des balcons provençaux. A un texte amplement suffisant et concis, s'ajoute une collection pertinente de photos.

Quelques pans d'histoire sont en outre évoqués : l'énigme des stèles anthropomorphes des Alpilles, le drame vaudois, par exemple.

LA SCANDINAVIE AUJOURD'HUI par J. Legros (Jeune Afrique). Le village propre, intégré étroitement à la montagne, des calanques impressionnantes couleur opaline, un grandiose étagement de masses depuis la côte jusqu'aux crêtes enneigées, des océans de bois flottants, voici ce qu'à dessein nous choisissons parmi les images les plus saisissantes. Et comme le style de Legros est d'une haute qualité, aurores boréales, nuits interminables et glaciales, jours sans fin de l'été, nostalgie et même spleen engendrés par la neige persistante tissent autour de notre opinion préconçue une seconde vision du monde scandinave.

LARZAC, TERRE MECONNUE (aux Editions Ouvrières). Un travail d'équipe opportunément divulgué au moment où querelles, confrontations, anathèmes, dénonciations, défis, risquent de déconcerter l'opinion publique. Il fallait parler scientifiquement (et simplement) du Larzac, le situer, en dégager les richesses, l'originalité. Voici qui est fait.

TRESORS DE SAONE-ET-LOIRE (Editions Delmas). Un érudit fervent, un photographe passionné, ont collaboré à la mise au point du meilleur ouvrage que nous ayons jamais lu sur cette « zone de réconciliation » entre la moitié nord et l'autre. Ce n'est pas la montagne ? C'est la presque montagne en Autunois et vers Blanot. On y découvre une collection incomparable d'églises splendides dont les « phares » romans de Tournus, de Cluny et de Paray. De nombreux châteaux peuplent la campagne sereine du Chalonais et de la vallée de la Grosne ou du Charollais. Certaines photos sont pour nous des révélations, telles les reproductions de chapiteaux de Cluny et de Chalon.

AQUITAINE OCCIDENTALE de Michel Vigneaux (Masson, éditeur). Ceux qui, avec Daniel Obert, ont fouillé passionnément les étagements sédimentaires du bassin parisien apprendront avec plaisir qu'un nouveau guide géologique, accompagné d'itinéraires, concerne l'Angoumois, les pays de la Gironde, le Périgord noir, etc... Cartes, croquis, tableaux, fourmillent, ainsi que des mentions de sites particulièrement énigmatiques.

LA FORET DES LOISIRS (par P. Roisin, aux Presses agronomiques de Gembloux, diffusé par Wander). Quel est le rôle de la forêt ? Quelle place y est-il dévolue à

l'homme ? Faut-il retenir d'abord les problèmes de rentabilité ou ceux qui concernent l'esthétique ? Peut-on l'équiper pour le tourisme ? Comment ? L'auteur ne résout pas, il expose, explique, décrit. C'est un livre qui arrive vraiment en temps opportun. Même remarque pour VOTRE JARDIN (Bibliothèque des Arts), d'une qualité artistique incontestable. Que le dimanche, nous recherchions la nature sauvage, c'est logique, encore qu'une pareille quête ne soit pas unanime. Mais il est des moments où le dessin délicat et raisonné d'un jardin est le meilleur antidote contre la folle activité qui caractérise notre époque. Un troisième volume s'inscrit dans ce qu'on pourrait appeler la rubrique « nature ». Il s'agit, édité par Delachaux et Niestlé du GUIDE DES TRACES D'ANIMAUX, dû à Preben Bang et Preben Dahlstrom. Un hérisson n'a pas la même empreinte qu'un blaireau, la longueur du pas est révélatrice de l'animal qui vient de passer. Un trot à vive allure ne laisse pas la même trace qu'une course au galop. Et voyez comme est tenu le sillage, dans la neige, d'un vison ou d'une martre ! Pour clore cette documentation sur la nature, citons, une fois n'est pas coutume, un excellent recueil de récits sur la mer, de B. Gorsky (A. Michel éditeur) : LE POKER DU CAPITAINE LESLI. Faits réels et fiction s'y mêlent. Qu'importe, nous vivons ces aventures, c'est l'essentiel.

On ne randonne pas uniquement à pied. Mains Cafistes nous pressant d'organiser des sorties « cycle », nous leur conseillons vivement de se procurer, étudiée par le T.C.F., LA FRANCE A BICYCLETTE (Flammarion) qui totalise un nombre respectable de circuits d'une longueur comprise généralement entre 80 et 100 km. Et comme c'est un sport qui fatigue et qui creuse, on se réfère à une heureuse initiative du GUIDE MICHELIN FRANCE : hôtel agréable, isolé, tranquille, très tranquille, etc. hiérarchie qui n'est pas à dédaigner quand on a sillonné un parcours en montagnes russes ! Mais l'on peut aussi faire appel au camping. Louis Montange, rédacteur en chef de Touring Plein Air et ami de longue date, a consacré, dans la collection « Que sais-je ? » un volume au CAMPING. Nos adhérents auront tout intérêt à lire les pages réservées à l'étude du matériel et au choix « motivé » de la tente. A noter que si l'auteur n'a pas dévolu plus de place à la tente légère, c'est parce que les amateurs de ce type de maison de toile sont devenus plutôt rares...

Marius COTE COLISSON

les sentiers - les sentiers - les sentiers - les sentiers

Les sentiers non balisés meurent et ce n'est pas sans raison que l'année dernière, le président du C.N.S.G.R., Bernard Woimant, a lancé un cri d'alarme. Mais les Pouvoirs publics en sont-ils conscients ? Faudra-t-il faire signer le dimanche des pétitions, envisager des manifestations ? Un exemple d'agonie, celle de la « Chaussée Jules César » pourtant tracée en évidence sur la carte, entre le cours de la Viosne et celui de l'Aubette. Défoncée par les chenilles des tracteurs, enrobée de boue, encombrée même par des arbustes, elle disparaît littéralement au sud-ouest d'Us...

Une telle indignité n'est pas suffisante : les motards prennent nos sentiers pour pistes d'entraînement : à Fontenaibleau, à Ermenonville, à Villeneuve-sur-Auvers. Cette merveilleuse pinède de Villeneuve, elle a dorénavant triste mine. Quant au sentier qui grimpe vers Boissy-Saint-Yon puis atteint Saint-Sulpice-de-Favières, c'est aux « deux pattes » chevalins qu'il doit son aspect hideux, crevassé.

Peut-on se passer d'une boussole quand on fréquente assidûment les sentiers ? Et même si on le pouvait, ne se priverait-on pas d'un plaisir délicieux, celui de s'orienter ? C'est justement ce qui nous venait à l'esprit en étudiant le livre de Bjorn Kjellstrom : CARTE ET BOUSSOLE, C'EST SI SIMPLE (Wander éditeur) que nous avait recommandé Tony Vincent.

Certes, ce n'est pas le premier traité sur l'orientation que nous ayons lu mais celui-ci nous semble particulièrement vivant et surtout applicable directement sur le terrain.

Il faudra un jour parler longuement des différents types de cartes. Aujourd'hui, nous voudrions simplement citer quelques nouveautés : le Bureau de Recherches Géologiques et Minières nous soumet les cartes géologiques au 1/50 000 BARCELONNETTE, MENS, CUERS, IHOLDY. Une notice explicative fournit, pour chacune d'entre elles, de très précieuses précisions en matière de tectonique, de paléo-géographie et sur la nature des terrains.

DIDIER et RICHARD viennent d'éditer les cartes VERCORS et ARDECHE MERIDIONALE. Est-il nécessaire de vanter la qualité des cartes produites par cette firme ? L'été dernier, en Ubaye et dans le Queyras, on se les « arrachait » dans les librairies spécialisées. A titre indicatif, la carte relative au Vercors offre le tracé de plus de 200 itinéraires, avec schéma horaire et mention des refuges et abris.

Signalons que les éditions Salvator à

Mulhouse, viennent de faire paraître « SUNDGAU, PAR MONTES ET PAR VAUX » de Wenger, bien connu des fervents des sentiers vosgiens.

Le C.N.S.G.R., lui, continue allègrement à éditer des topo-guides. Meublant notre bureau, voici quatre ouvrages qui intéressent un grand nombre de nos amis lecteurs :

— SENTIERS DU TOUR DU MONT BLANC : France-Italie-Suisse. Il fallait d'abord fournir un aperçu géographique : celui-ci figure en tête. Des noms, des termes, appartiennent-ils à la population et au village rencontrés ? on les explique pages 21 et 22. Suit la description de l'itinéraire devenu familier à maint « récidiviste » qui ne donnerait pas tout l'Himalaya pour son cher massif !

— SENTIER HOLLANDE-MEDITERRANEE « Savoie » 5-55. L'itinéraire nous conduit du col de la Croix du Bonhomme à Modane par la Tarentaise et le Parc de la Vanoise. Les feuilles représentant le tracé du sentier par tronçons sont classées au moyen de lettres majuscules (I feuille Moutiers, H, feuille Lanslebourg).

— SENTIER ALPES-OCEAN 6-60 « Lozère-Aveyron ». Meyrueis, qu'on pourrait appeler « la porte occidentale de

l'Aigoual » puis la cause Méjean, la falaise des Vignes, l'autre rebord dominant le Tarn, puis l'Aubrac, la vallée du Lot et enfin, le « saint des saints » de la route de Saint-Jacques, Conques. Voici le premier volet du topo.

En seconde partie, nous suivons « la Grande Draille » du sauvage et aérien col de Perjuret à la Croix de la Roue, où l'on retrouve le sentier GR 6 (le Signal de Mailhebau est tout proche).

— SENTIER DE LA SEINE : Des Andelys au Havre (GR 2). On peut évoquer des ombres illustres, Richard-Cœur-de-Lion, Flaubert et Corneille, Léopoldine Hugo ; on peut tout aussi bien rechercher des thèmes : les méandres, les forêts normandes, les abbayes. Près de 200 km de tête à tête avec la Seine.

— HAUTES-PYRENEES ET HAUTE-GARONNE (GR 10). Comme les topos 5-55, 6-60 et Tour du Mont-Blanc, l'édition est enrobée dans une couverture avec photo couleur.

Le C.N.S.G.R. prépare les topos concernant la GIRONDE (GR 8) et le CHEMIN DE SAINT-JACQUES EN HAUTE-LOIRE (GR 65).

Marius COTE-COLISSON



Photo Max Groffe

Plaidoyer pour les collectives du samedi

On nous dit : si les participants aux collectives du samedi sont si rares, c'est parce qu'ils ont des courses à faire... ou bien c'est tout simplement parce que, trouvant rarement mention de sorties du samedi dans le Bulletin, ils finissent par ne plus regarder la rubrique « sorties du samedi ».

Mais si les collectives du Samedi se raréfient, ne serait-ce pas parce que les commissaires sont un peu découragés devant une aussi maigre assistance ?

Le Samedi, le billet de réduction n'est pas en usage ! C'est vrai... mais le samedi, la campagne est pratiquement déserte, surtout le matin, les propriétaires de résidences secondaires faisant la grasse matinée, les paysans restant à la ferme, les randonneurs dominicaux... faisant leurs courses.

Les trains sont vides, les cars sont bourrés de places inoccupées. Les collectives, animées par quelques habitués se marient harmonieusement avec la nature et même, passent totalement inaperçues.

Tel est le plus simple et le plus logique plaidoyer que suscite la défense des collectives du samedi.

Programmes du 27-7 au 16-11

CARS TOUTES COLLECTIVES

Inscription obligatoire au plus tard le vendredi précédent avec versement du prix du voyage et présentation de la carte du CAF. Stationnement du car à la Concorde : angle rue de Rivoli (sortie métro rue Saint-Florentin). Présentation de la carte du Club exigée à la montée dans le car. Prix : 18 F (20 F sans inscription préalable).

GARES TOUTES COLLECTIVES

Rendez-vous 20 mn avant le départ du train

EST : Banlieue, hall des guichets. Grandes lignes, devant le bureau des renseignements.

LYON : Guichets banlieue.

MONT-PARNASSE : Devant les guichets banlieue.

NORD : Grande gare : croisement des galeries. Gare annexe : devant les guichets.

AUSTERLITZ : Banlieue : devant les guichets. Grandes lignes : à côté des guichets.

ORSAY : Devant les guichets.

DENFERT-ROCHEREAU : Guichets.

SAINT-LAZARE : Horloge centrale, salle des Pas-Perdus.

Billets bon dimanche : zone 1 : 11,40 F ; zone 2 : 15,60 F ; zone 3 : 17,60 F ; zone 4 : 22,00 F ; zone 5 : 26,00 F.

AMIS BLEAUSARDS

La forêt est fragile, donnez l'exemple, ne cherchez pas à venir en voiture au pied des rochers, ne pénétrez pas dans les massifs avec votre véhicule.

Ne stationnez pas en dehors du bord des routes forestières et des carrefours accessibles.

Souvenez-vous, qu'une petite marche avant l'escalade échauffe les muscles et n'a jamais fait de mal, au contraire !

Respectez la beauté du site dont nous profitons tous, ne jetez rien entre et sous les rochers, remportez chez vous : débris, emballages, papiers gras, bouteilles vides, etc.

Merci.

COLLECTIVES D'ESCALADE

Pour l'escalade à Fontainebleau, mettre dans le sac à dos les chaussures de varappe (modèle R.D. ou P.A.), un vêtement de pluie, un repas froid, une gourde et un sac plastique pour rapporter les restes du pique-nique.

ACCUEIL ESCALADE 18/20 ANS

Il s'agit d'un ensemble de sorties d'escalade se déroulant sur plusieurs mois au rythme moyen d'une sortie par quinzaine. Cette formation s'adresse aux nouveaux adhérents à la section âgés de 18 à 21 ans, désireux d'apprendre l'escalade et de se préparer à la montagne. Elle est basée sur la progressivité de l'enseignement et une certaine assiduité aux sorties proposées.

Dans une première phase de découverte (octobre à fin décembre) les participants se familiariseront à l'escalade sur les rochers de Fontainebleau.

Lors de la seconde phase (janvier à fin mars), deux sorties en falaise ajouteront un aspect plus technique à l'enseignement.

D'avril à fin juin, par une fréquentation plus suivie des sorties programmées en falaise, les participants se prépareront au stage d'été qui leur sera réservé et qui leur permettra d'effectuer leurs premières courses en montagne.

INSCRIPTIONS

Aucune inscription ne sera prise au-delà du 15 novembre 75, la première sortie ayant lieu le 5 octobre.

RENSEIGNEMENTS

Tous les jeudis soir dans la grande salle du C.A.F. auprès de : Gérard DACCORD
Michel MEURIOT
Gilles RAYAUME.

Rendez-vous sur place

1°) Haute Ecole

Inscription (obligatoire) et tous renseignements le jeudi précédant la sortie, à 19 h dans la grande salle du Club.

2°) Forêt domaniale de Fontainebleau

CUVIER-REMPART : au pied du Rempart.

BAS CUVIER : place du Cuvier.

FRANCHARD : au pied de la Cuisinière.

ISATIS : carrefour de la Plaine de Macherin, départ du circuit bleu.

APREMONT : départ du circuit rouge.

DESERT D'APREMONT : carrefour de Clair-Bois, départ du circuit jaune n° 1.

ROCHER DE SAINT-GERMAIN : départ du circuit jaune.

DEMOISELLES : carrefour de Vénus, sommet du pignon ouest.

MONT-AIGU : carrefour de l'Emerillon, sommet du pignon sud.

ROCHER CANON : départ du circuit vert (ancien rouge).

MONT-USSY : sur la crête au-dessus du départ du circuit rouge.

GORGES DU HOUX : rebord du plateau au niveau de la grotte.

3°) Massif des Trois Pignons

J.A. MARTIN : départ du parcours vert Aubusson.

DIPLODOCUS — 71,1 : dans la prairie entre les deux lieux.

CUL DE CHIEN : départ du circuit orange-jaune.

ROCHER FIN : sommet du pignon sud.

95,2 : départ du circuit jaune (versant sud).

GROS SABLONS : départ du circuit vert.

CANCHE AUX MERCIERS : départ du circuit rouge.

4°) Autres massifs bellifontains

BUTHIERS-MALESHERBES : devant le café « Mère Canard ».

DAME JOUANNE : devant le Chalet Jobert.

MAUNOURY : départ du circuit orange.

ELEPHANT : départ du circuit orange.

PUISELET : sommet du pignon ouest.

BEAUVAIS : départ du circuit Safran.

MONDEVILLE : départ du circuit jaune.

VILLENEUVE-SUR-AUVERS : au pied de la grande dalle.

CHAMARANDE : départ du circuit jaune.

escalade

• 27 juillet

COLLECTIVE D'ESCALADE AU CUVIER-REMPART. Albert Vincent
Paris-Lyon 8 h 23 pour Bois-le-Roi. Zone 2

• 10 août

COLLECTIVE D'ESCALADE A APREMONT. Albert Vincent
Paris-Lyon 8 h 23 pour Bois-le-Roi. Zone 2.

RANDONNEE-ESCALADE PAR VILLENEUVE-SUR-AUVERS. Christiane Mayenobe

Paris-Lyon 8 h 41 pour la Ferté-Alais. Zone 2. Retour Paris-Austerlitz 18 h 30. Depuis Etréchy. G.R. 11 : 20 km. Niveau moyen. Carte : Etampes.

• 17 août

COLLECTIVE D'ESCALADE A FRANCHARD-CUISINIÈRE. Albert Vincent
Paris-Lyon 8 h 23 pour Fontainebleau. Zone 2.

• 24 août

COLLECTIVE D'ESCALADE AU PUISELET. Albert Vincent
Paris-Lyon 7 h 53 pour Nemours. Zone 4.

• 31 août

COLLECTIVE D'ESCALADE A APREMONT. Gilles Delattre, P. Gilson, L. Tronel
Paris-Lyon 8 h 23 pour Bois-le-Roi. Zone 2.

- 6 et 7 septembre
HAUTE ECOLE A CORMOT. Gérard Daccord
- 7 septembre
COLLECTIVE D'ESCALADE AUX GROS SABLONS. Christian Bonnet, E. Dediès
Car Concorde 8 h ou rendez-vous 9 h 30 au cimetière de Noisy.
ECOLE D'ESCALADE (niveau 4^e degré) AU ROCHER FIN. Claude Bourdon
Car Concorde 8 h ou rendez-vous 9 h 30 au cimetière de Noisy.
RANDONNEE-ESCALADE PAR FRANCHARD. Jean-Yves Hautecœur
Paris-Lyon 8 h 23 pour Fontainebleau (rendez-vous en gare). Zone 2. Retour 18 h 30. Niveau moyen : 20 km.
- 13 et 14 septembre
HAUTE ECOLE A FREYR. Gilles Rayaume.
- 14 septembre
COLLECTIVE D'ESCALADE AU MONT-AIGU. Pierre Gilson, L. Tronel, G. Delattre
Paris-Lyon 8 h 23 pour Fontainebleau, Zone 2. Ou rendez-vous 9 h 45 au carrefour de l'Emerillon.
- 20 et 21 septembre
HAUTE ECOLE DE PERFECTIONNEMENT. J.P. Dubois
Lieu déterminé le jeudi soir 18.
- 21 septembre
1^{re} COLLECTIVE D'ESCALADE A LA DAME JOUANNE. Albert Vincent, H.J. Michel
Car Concorde 8 h ou rendez-vous 9 h 30 au chalet Jobert.
2^e COLLECTIVE D'ESCALADE A APREMONT. Jean Musnier, J.P. Rousseau, E. Dediès
Paris-Lyon 8 h 23 pour Bois-le-Roi. Zone 2. Ou rendez-vous sur place 10 h 30.
ECOLE D'ESCALADE (niveau 4^e degré) A APREMONT. Michel Meuriot
Paris-Lyon 8 h 23 pour Bois-le-Roi. Zone 2.

VARAPPE-CADETS A APREMONT CLAIR BOIS. Jean Broust, Philippe Rapine, G. Dolz
Paris-Lyon 8 h 23 pour Bois-le-Roi. Zone 2. Retour 18 h 48.
RANDONNEE-ESCALADE PAR FRANCHARD. Pierre Deconde, B. Aupied
Paris-Lyon 8 h 23 pour Fontainebleau (rendez-vous 9 h 15 à la gare). Zone 2. 19 km + 2 h 30 d'escalade.

- 27 et 28 septembre
HAUTE ECOLE A SAFFRES. Jean Combettes
Sortie de perfectionnement réservée à tous les moniteurs de la Section.
- 28 septembre
Ce dimanche 28, vos moniteurs d'escalade sortent, pour une fois, pour grimper ensemble. Aucune collective d'escalade n'est donc programmée ce jour. Il est cependant probable qu'une sortie pourra être organisée par un moniteur de bonne volonté : se renseigner dans les collectives des dimanches précédents et au C.A.F. le jeudi 25.
RANDONNEE ESCALADE AU ROCHER ST-GERMAIN. Marius Cote-Colisson
Paris Lyon 8 h 23 pour Bois-le-Roi, Zone 2. Retour depuis Fontainebleau par le Mont Ussy. Niveau moyen.
- 4 et 5 octobre
HAUTE ECOLE AU SAUSSOIS. Claude Lasne
- 5 octobre
COLLECTIVE D'ESCALADE A FRANCHARD-CUISINIÈRE. Albert Vincent, J. Rocton
Paris-Lyon 8 h 23 pour Fontainebleau. Zone 2.
ECOLE D'ESCALADE (niveau 4^e degré) A FRANCHARD-CUISINIÈRE. Christian Bonnet, E. Dediès
Paris-Lyon 8 h 23 pour Fontainebleau. Zone 2.
VARAPPE-CADETS A FRANCHARD-ISATIS. Jean Broust, Maurice Orriger, H. Zantmann, B. Gardent
Paris-Lyon 8 h 23 pour Fontainebleau. Zone 2. Retour 18 h 48.
RANDONNEE-ESCALADE AU PUISELET. Guy Thibodot
Paris-Lyon 7 h 53 pour Nemours (ou rendez-vous 9 h 30 à la gare). Zone 4.

RANDONNÉE PÉDESTRE
MOYENNE MONTAGNE
CAMPING SAUVAGE
ALPINISME • ESCALADE
CAMPING ET BIVOUAC
EN HAUTE MONTAGNE
TOURISME • SKI DE RAID

GUIDES • CARTES • TOPOS

Roger BEAUMONT et ses Collaborateurs, tous du CAF,
seront heureux de vous recevoir et de vous conseiller
pour préparer d'excellentes vacances

Catalogue 75
par poste
contre 3 frs
en timbres

RANDONNÉE

6, rue Pierre Sépard
75009 Paris (square Montholon)
Téléphone : 878-69-13
PARKING FACILE

la boutique
du montagnard



UN CHOIX
RÉFLÉCHI
IMPORTANT
VALABLE

Ouvert du MARDI au SAMEDI de 9 h. 30 à 19 h. et le LUNDI de 14 h. à 19 h.

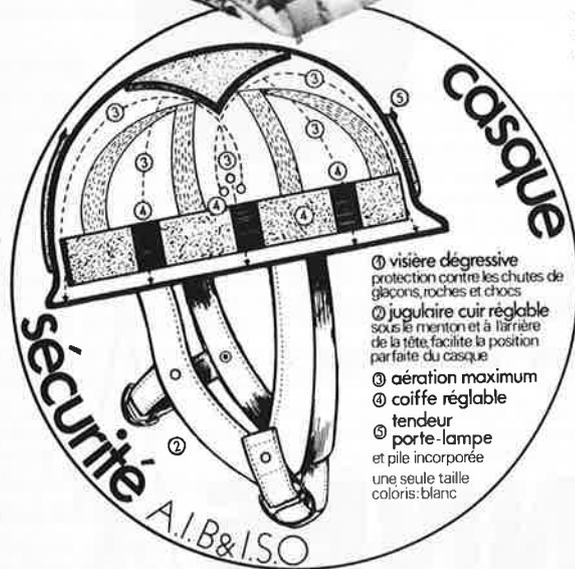
Galibier



SECURITE



publicité dupont, lerrier/genoble



- ① visière dégressive protection contre les chutes de glaçons, roches et chocs
- ② jugulaire cuir réglable sous le menton et à l'arrière de la tête, facilite la position par faute du casque
- ③ aération maximum
- ④ coiffe réglable
- ⑤ tendeur porte-lampe et pile incorporée une seule taille coloris: blanc

RICHARD PONTVERT S.A.
38140 IZEAUX - TEL: 93.80.11

- 11 et 12 octobre
HAUTE ECOLE DE PERFECTIONNEMENT. Jean Treillard
Lieu déterminé le jeudi soir 9.
- 12 octobre
1^{re} COLLECTIVE D'ESCALADE AU PUISELET. Jean Musnier, J.P. Rousseau
Paris-Lyon 7 h 53 pour Nemours, Zone 4.
2^e COLLECTIVE D'ESCALADE A LA CANCHE AUX MERCIERS. Pierre Gilson, L. Tronel
Car Concorde 8 h ou rendez-vous à 9 h 30 à Bois-Rond.
VARAPPE CADETS A CONNELLES. Alain Tard, Michel Speth, G. Dorotte, G. Dolz, G. Tessier, Cl. Aigon
Car Concorde 7 h (sept heures). Retour 20 h.
RANDONNEE-ESCALADE A FRANCHARD-ISATIS. Robert Contant
Paris-Lyon 8 h 23 pour Fontainebleau, Zone 2. Retour 19 h 42, 20 km + 2 h 30 d'escalade : niveau moyen.
- 18 et 19 octobre
LA HAUTE ECOLE A BLEAU (sortie réservée aux participants de la Haute Ecole).
BIVOUAC VARAPPE-CADETS A LA DAME JOUANNE. Guy Yong, Michel Speth, M. Divan
Paris-Lyon le samedi 18 pour Fontainebleau, Zone 2. Retour le dimanche à 18 h 48. Pour toute inscription, contacter les commissaires avant le jeudi 16.
- 19 octobre
COLLECTIVE D'ESCALADE AU CUVIER-REMPART. Pierre Bontemps, J. Rocton
Paris-Lyon 8 h 23 pour Bois-le-Roi, Zone 2.
ECOLE D'ESCALADE (niveau 4^e degré) A APREMONT. Claude Bourdon, H.J. Michel
Paris-Lyon 8 h 23 pour Bois-le-Roi, Zone 2.
VARAPPE CADETS A LA DAME JOUANNE. Hélène Divan, Philippe Rapine, H. Zantmann, G. Dolz
Car Concorde 8 h. Retour 20 h.
RANDONNEE-ESCALADE PAR APREMONT. Jean-Yves Hautecœur
Paris-Lyon 8 h 23 pour Bois-le-Roi, Zone 2. Retour 18 h 30 depuis Fontainebleau. Niveau sportif.
- Samedi 25 octobre
ESCALADE A BEAUVAIS. Marius Cote-Colisson
Porte d'Italie (Cars Verts) 9 h 20 pour Soisy-s/Ecole, Retour 19 h en train depuis Boutigny, Niveau moyen. Cartes : Etampes, Malesherbes.
- 25 et 26 octobre
HAUTE ECOLE A SURGY. Jean Madelaine
- 26 octobre
COLLECTIVE D'ESCALADE AU J.A. MARTIN. Edmond Dediès, Ch. Bonnet
Car Concorde 8 h ou rendez-vous sur place 9 h 30.
VARAPPE CADETS AU CUVIER. Claude Alexandre, Jacques Grandjean, B. Gardent, Cl. Batut
Paris-Lyon 8 h 23 pour Bois-le-Roi, Zone 2. Retour 18 h 48.
RANDONNEE-ESCALADE DE NEMOURS A BOURRON. Pierre Deconde, B. Aupied
Paris-Lyon 7 h 53 pour Nemours, Zone 4. 20 km + 2 h d'escalade.
- 1^{er} et 2 novembre
HAUTE ECOLE A FIXIN. Monique Rebiffé
- 2 novembre
COLLECTIVE D'ESCALADE A APREMONT. Bernard Aupied, H.J. Michel
Paris-Lyon 8 h 23 pour Bois-le-Roi, Zone 2. Ou rendez-vous sur place 10 h 30.
ECOLE D'ESCALADE (niveau 4^e degré) A APREMONT. Jean-Pierre Thévenot
Paris-Lyon 8 h 23 pour Bois-le-Roi, Zone 2.
VARAPPE-CADETS A LA CANCHE AUX MERCIERS. Gilbert Dorotte, Alain Tard, Ph. Rapine, J.-Cl. Pithoud
Car Concorde 8 h. Retour 20 h.
- 8 au 11 novembre
HAUTE ECOLE DE PERFECTIONNEMENT AUX CALANQUES. Jean Combettes
- 9 novembre
COLLECTIVE D'ESCALADE AU MONT AIGU. Jean Musnier, P. Bontemps
Paris-Lyon 8 h 23 pour Fontainebleau, Zone 2. Ou rendez-vous 9 h 45 au carrefour de l'Emerillon.
VARAPPE CADETS A APREMONT. Guy Yong, Jean Broust, H. Zantmann, Cl. Batut
Paris-Lyon 8 h 23 pour Bois-le-Roi, Zone 2. Retour 18 h 48.

• 15 et 16 novembre

HAUTE ECOLE A BLEAU (Samedi : réservé aux participants de la Haute Ecole).

• 16 novembre

COLLECTIVE D'ESCALADE A LA DAME JOUANNE. Guy Thibodot, Ch. Bonnet, E. Dediès
Car Concorde 8 h ou rendez-vous au chalet Jobert à 9 h 30.

ECOLE D'ESCALADE (niveau 4^e degré) AU MAUNOURY. Claude Bourdon
Car Concorde 8 h ou rendez-vous au chalet Jobert à 9 h 30.

VARAPPE CADETS AU 91.1. Hélène Divan, G. Dolz, M. Rysto, A.M. Wohlgroth
Car Concorde 8 h. Retour 20 h.

ENTRAINEMENT-MONTAGNE AU BORD DE L'ESSONNE. Jean-Yves Hauteœur
Paris-Lyon 8 h 41 pour Boutigny, Zone 2. Retour vers 19 h depuis la Ferté-Alais. Petites escalades. Niveau moyen soutenu.

• 23 novembre

COLLECTIVE D'ESCALADE A FRANCHARD-CUISINIERE. Bernard Aupied, J. Rocton, H.J. Michel
Paris-Lyon 8 h 23 pour Fontainebleau, Zone 2. Ou rendez-vous sur place 10 h 30.

VARAPPE CADETS A FRANCHARD-CUISINIERE. Gilbert Dorotte, Claude Alexandre, Cl. Aigon, B. Gardent
Paris-Lyon 8 h 23 pour Fontainebleau, Zone 2. Retour 18 h 48.

RANDONNEE-ESCALADE PAR L'ISATIS ET LE LONG BOYAU. Jean Musnier
Paris-Lyon 8 h 23 pour Fontainebleau ou rendez-vous à la gare. Niveau facile

randonnée

• 20 juillet

LA JUINE. Bernard Jégu
Paris-Austerlitz 8 h 48 pour Lardy 9 h 24. Bois et rochers du plateau de la Juine, Etrechy. Retour 18 h 53. Zone 1 + supplt. Cartes d'Etampes. Niveau facile.

EN PASSANT A L'ECHAFAUD ET A REBOURS. Paul Prieur
Paris-Lyon 8 h 23 pour Montigny-s/Loing (changt à Moret). Rebour, Ville-Maréchal, Souppes. Retour 21 h 26. Zone 4. Cartes : Fontainebleau et Château-Landon. Le commissaire attendra les participants en gare de Montigny. 28 km. Niveau Moyen.

EN PAYS MONTOIS. Robert Contant
Paris-Est 7 h 10 pour Nangis. Valjouen, bois de St-Loup, Cessoy-en-Montois. Retour 21 h 12. Zone 3 + supplt au retour. Cartes : Nangis, Provins. 28 km. Niveau moyen soutenu.

COTEAUX DE LA MARNE. René Ducourant
Paris-Est 7 h 07 pour Château-Thierry. Crézancy, Jaulgonne, Château-Thierry. Retour 20 h 04. Carte de Château-Thierry. Zone 5. 31 km. Niveau moyen soutenu.

• 27 juillet

LES CAFISTES A L'EAU. Thierry Pain
Paris-Lyon 8 h 41 pour Boutigny. Vallée de l'Essonne, Malesherbes. Retour 19 h 39. Cartes : Etampes, Malesherbes. Niveau sportif.

SUR LA GRANDE CEINTURE... PEDESTRE (N° 1). Jean Quinque
Paris-Nord 7 h 33. R.V. 7 h 15 pour Bornel. Belle-Eglise 8 h 21, G.R. 11, Chars 18 h 56. Retour St-Lazare 19 h 58. Zone 1 + supplt 1/2. Cartes I.G.N. : (Méru et Creil), 31 km. Niveau moyen.

• 2 et 3 août

DETENTE A LA MER. Marie-Thérèse Boillot
Paris-St-Lazare 9 h 15 pour Fécamp 11 h 30. Bord de mer, Etretat 19 h. Retour 21 h 40. Prix approximatif : 72 F. Cartes : Fécamp et Etretat. Pas de collectif, bivouac, amenez maillot de bain, duvet et au moins un repas froid. 15 km par jour. Niveau moyen.

• 3 août

MASSIF DES TROIS-PIGNONS. Robert Contant
Paris-Lyon 8 h 41 pour Maise. Oncy, la Croix-St-Jérôme, les Trois-Pignons, Mont-Morillon, Fontainebleau. Retour 20 h 22. Zone 3. Cartes : Malesherbes et carte de la forêt de Fontainebleau. Terrain accidenté. 30 km. Niveau moyen soutenu.

• 10 août

FORETS DE CHANTILLY ET D'ERMENONVILLE. Jacques Moins
Paris-Nord 8 h 34 pour Luzarches (9 h 23). Etangs de Commelles, Butte aux gens d'Armes, Senlis. Retour 18 h 43. Zone 1 + supplt au retour. Cartes : L'Isle-Adam, Creil, Senlis. 24 km. Niveau facile.

VOULZIE, MEANCES, DRAGON... ET TOURISME. Geneviève Lacroix
Paris-Est 7 h 10 pour Longueville. Chalautre, Provins (visite), Saint-Loup-de-Naud (visite), Longueville. Retour 19 h 20. Zone 5. Cartes : Provins, Nangis. 26 km. Niveau moyen.

• 15, 16 et 17 août

VALLONS ET ETANGS DU GATINAIS. Marie-Thérèse Boillot
Paris-Lyon 7 h 53 pour Montargis 9 h 10 (visite). Forêt de Montargis, Etangs du Gâtinais, Sens 16 h 57 (visite). Retour 18 h 36. Prix approximatif : 37 F. Cartes : Montargis, Cheroy, Sens. Pas de collectif, bivouacs, amener un maillot de bain, duvet et au moins un repas froid. 50 km en 3 jours. Niveau moyen.

EN NORMANDIE. Geneviève Lacroix
Programme au Club à partir du 1^{er} juillet.

• 23 et 24 août

VILLAGE ET LOVET DE SENONCHES. James Costecalde
Départ et retour de Paris-Montparnasse. Carte : Senonches 1/25 000^e
Programme au Club. Niveau moyen.

• 24 août

G.R. ET BAINADE. Jacques Viard
Paris-Lyon 8 h 28 pour Bourron-Marlotte. G.R. 13 par Larchant, Nemours (baignade). Retour 20 h 22. Zone 4. Carte de la forêt de Fontainebleau. 25 km. Niveau moyen.

FRAICHEUR ET VERDURE DANS LA VALLEE DE CHEVREUSE. Jean-Yves Hauteœur
Paris-Montparnasse 7 h 37 pour les Essarts. Les Vaux de Cernay, Dampierre, St-Rémy-les-Chevreuse. Retour Denfert-Rochereau 19 h 20. Aller S.N.C.F., retour R.A.T.P. Cartes : Rambouillet forêt domaniale, Rambouillet. 30 km. Niveau moyen soutenu.

• 7 septembre

SUR LA GRANDE CEINTURE... PEDESTRE N° 2. Jean Quinque
Paris-Nord 7 h 33. R.V. 7 h 15 pour Bornel-Belle-Eglise 8 h 21. G.R. 11, St-Leu d'Esserent 18 h 16. Retour 19 h 58. Zone 1 + supplt 1/2. Cartes : Creil, Senlis. 30 km. Niveau moyen.

EN FORET DE COMPIEGNE. Maurice Dauteloup
Paris-Nord 8 h 40 pour Compiègne 9 h 38. Mont du Tremble, les Beaux-Monts, Mont-St-Mard, Mont-Collet, St-Pierre-en-Chastres, Compiègne 19 h 06. Paris 20 h 03. Zone 4. Cartes : Compiègne, Attichy. 30 km. Niveau moyen soutenu.

• 13 et 14 septembre

FORET DE LYONS. Marie-Thérèse Boillot
Paris-St-Lazare 8 h 07 pour Gournay 9 h 26. Bezan..ourt, bivouac près de Lyons, Lisors, Gisors 16 h 21. Paris 17 h 46. Zone 5, W.E. Cartes : Gournay et Gisors. Amener un duvet et au moins un repas froid. 25 et 30 km. Niveau moyen.

• 14 septembre

EN VALOIS. Marc Sandoz
Paris-Nord 8 h 50 pour Verberie (via Crépy-en-Valois). Château de Raray, Verberie. Retour 19 h 54. Zone 2. Carte de Senlis. 18 km. Niveau moyen.

RETOUR AU HUREPOIX. Paul Prieur
Paris-Montparnasse 9 h 10 pour Rambouillet. Sonchamp, St-Arnoult, Doudan. Retour Paris-Austerlitz 18 h 53. Zone 2. Cartes : Rambouillet et Dourdan. 25 km. Niveau moyen.

• 20 et 21 septembre

LES BOUCLES DE LA MEUSE ET DE LA SEMOY. James Costecalde
Paris-Est pour Bogny-s/Meuse. Cartes : 1/25 000^e Mézières 1-2, Fumay 5-6. Programme au Club. Niveau moyen.

TRAVERSEE EN VANOISE. Michel Sassier
Paris-Lyon, le vendredi 19 septembre. Retour le 22 septembre. Niveau moyen soutenu. Coucher au refuge. Programme au Club.

• 21 septembre

CHEMINS ET FUTAIES. Jacques Viard
Paris-Nord 8 h 29 pour Compiègne. Mont-St-Marc, Vieux Moulin, Compiègne. Retour 19 h 56. Zone 4. Cartes : Compiègne, Attichy. Terrain varié. 25 km. Niveau moyen.

DE LA MARNE AU GRAND MORIN. Jacques Moins

Paris-Est 9 h 41 pour Trilport (10 h 08). Crécy-en-Brie, Dammartin-s/Tigeaux, Faremoutiers. Retour 20 h 25. Zone 2 + supplt au retour. Carte de Coulommiers. 27 km. Niveau moyen.

VALLEE DE LA SEINE ET CHATEAU GAILLARD. Monique Colas

Paris-St-Lazare 7 h 22 pour Vernon (8 h 17). Forêt de Vernon, Pressagny-le-Val, Château-Gaillard, Tosny, Gaillon (18 h 02). Retour 19 h 15. Zone 4 + supplt. Cartes : Mantes, Gisors, les Andelys. 32 km. Niveau moyen.

RANDONNEURS EN HERBE

Renseignements au club.

• 27 et 28 septembre**EN SAVOIE HISTORIQUE ET ARTISTIQUE. Marc Sandoz**

Paris-Lyon, R.V. le 26 septembre à 22 h 45 pour Aime. Moutiers, Conflans, Mont du Revard, Chambéry. Retour le 28 septembre à 22 h 54. Carte de Chambéry. Niveau moyen. Inscription avant le 19 septembre. Dépense envisagée : 280/310 F. Verser 280 F à l'inscription.

RANDONNEE DANS LE MASSIF DES CERCS THABOR. Pierre Bessot
Paris-Lyon pour Modane. Le col de la Vallée Etroite et la Haute Vallée de la Clarée, St-Michel de Maurienne. Cartes : Briançonnais, Didier Richard. 20 à 25 km ou 1 000 et 1 200 m de dénivelée par jour. Niveau moyen soutenu, camping sauvage ou refuge. Réunion préparatoire le 18 septembre.

DE LA DOLE AU CRET DE LA NEIGE. Jean-Yves Hauteœur

Paris-Lyon 23 h 05, le 26 septembre 1975 pour la Grivine. La Dole, le Crêt de la neige, Fenièra. Retour 7 h 07 le 29 septembre. Cartes : Morez, St-Claude. 20 km par jour. Niveau moyen.

• 28 septembre**EN VEXIN. José Stiers**

Paris-St-Lazare 8 h 07 pour Gisors 9 h 09. Montjavoult, Dauval, bois de Beaumont, Chars. Retour vers 20 h. Zone 3. Carte de Gisors. 27 km. Niveau moyen.

LA HAUTE VALLEE DE LA JUINE. Robert Contant

Paris-Austerlitz 7 h 48 pour St-Martin d'Etampes. Boissy-la-Rivière, Saclas, Méréville, vallée de quatre Vaux, vallée Berthier, Angerville. Retour 19 h 38. Zone 2 + supplt au retour. Cartes : Dourdan, Méréville. 29 km. Niveau moyen soutenu.

LA VALLEE DES MOULINS. Geneviève Lacroix

Paris-Lyon 8 h 41 pour Biarres-sur-Essonnes. Orville, Buthiers, Nanteau, Buno, Gironville. Retour 19 h 55. Zone 4. Cartes : Pithiviers, Malesherbes. 26 km, niveau moyen ou 28 km, niveau moyen soutenu.

RANDONNEE D'AUTOMNE ET CONCERT D'ORGUE A L'ABBAYE D'OURSCAMP (7^e année). Tony Vincent
Renseignements au club.

• 4 et 5 octobre**BOIS ET COMBES EN COTE D'OR. Robert Contant**

Paris-Lyon, le samedi à 7 h 45. Retour Paris 21 h 43. 25 à 30 km par jour. Niveau moyen soutenu. Prix approximatif 180 F. Programme détaillé et inscription au Club. Arrhes 100 F.

JURA SUISSE AUTOUR DE VALLORBE. Jean Delonnel

Paris-Lyon le 3 à 23 h 53. Retour le 5 à 21 h 27. Niveau moyen. Programme au Club.

Dimanche 5 octobre 1975

GRAND RALLYE « 5 VITESSES » EN FORET DE FONTAINEBLEAU AVEC :
M. Colas, J. Costecalde, H. Dezombre, M. Groffe, J.Y. Hauteœur, D. Julien, G. Lacroix, C. Mayenobe, P. Prieur, J. Viard, T. Vincent.
et les RANDONNEURS en HERBE conduits par H. et J. Ecole, G. Lepicart, A. Wohlroth.

(voir annonce spéciale page 13).

• 11 et 12 octobre**TRAVERSEE DES COLLINES DU PERCHE. André de Gouvenain**

Paris-Montparnasse pour Pain. Nogent-le-Rotrou. Retour à 20 h 11. Cartes : I.G.N. Mortagne, La Loupe, Nogent-le-Rotrou. 18 et 20 km par jour. Niveau moyen. Programme au Club.

RANDONNEE EN VANOISE. Pierre Bessot

Paris-Lyon pour Moutiers-Alberville. Lacs Merlet, Pralognan. Carte de la Vanoise (Didier Richard). Camping sauvage. 20 à 25 km par jour en 1 000 à 1 200 m dénivelée/jour. Niveau moyen. Réunion préparatoire le 2 octobre.

BELLESME ET SA FORET. Paul Prieur

Séjour en refuge. Programme au secrétariat à partir du 1^{er} septembre. Niveau moyen.

• 12 octobre**VALLEE DE L'AUTOMNE. Edgar Bouillon**

Paris-Nord 8 h 01 pour Crépy-en-Valois 8 h 56. Château de Vez, Moulin de Vallu, Villers-Cotterets. Retour 18 h 06. Zone 2 + supplt au retour. Cartes : Villers-Cotterets.

UNE BEAUCE ASSEZ PEU BEAU CERONNE. Marius Cote-Clisson

Paris-Austerlitz 7 h 15 pour Auneau. Eclimont (château), et Gallardon Jouy. Retour vers 19 h. Zone 4. Carte de Chartres. 25 km. Niveau moyen.

AU PAYS D'YVELINE. Maurice Dauteloup

Paris-Montparnasse 7 h 27 pour Epernon 8 h 10. Bois de la Charmori, Grand-champ, Dannemarie, Houdan 17 h 56. Retour 19 h 02. Zone 3. Cartes : Nogent-le-Roi, Houdan. 30 km. Niveau moyen soutenu.

LES ETANGS DE LA FORET DE RAMBOUILLET. Jean Quinqué

Paris-Montparnasse 7 h 23. R.V. 7 h 00 pour Monfort l'Amour 8 h 04. Rambouillet 17 h 50. Retour 18 h 31. Zone 1 avec supplt 1/2. Carte spéciale de la forêt. 30 km. Niveau moyen.

BOIS ET ROCHERS PRES DE NEMOURS. Monique Colas

Paris-Lyon 7 h 53 pour Nemours 8 h 51. St-Pierre-les-Nemours, le Puisselet, Lanchant, Villiers-sous-Grez, Montigny-sur-Loing 17 h 36. Retour 18 h 36. Zone 4. Carte de la forêt de Fontainebleau. 32 km. Niveau sportif.

• 18 et 19 octobre**EN BERRY. Marc Sandoz**

Paris-Austerlitz, rendez-vous 9 h 15 pour Châteaurox. Neuvy-St-Sépulcre, Nohant, Châteaurox. Retour le 19 octobre à 21 h 25. Carte de Châteaurox. Niveau moyen. Inscription avant le 10 octobre. Dépense envisagée 180/190 F. Verser 180 F à l'inscription.

CRETE DU SALEVE, LES VARAPPES. James Costecalde

Paris-Lyon pour Genève. Carte du Salève 1/20 000^e Club Alpin Suisse. Niveau moyen. Programme au Club.

• 19 octobre**L'AUTOMNE A FRANCHARD. Guy Thibodot**

Paris-Lyon 8 h 28 ou rendez-vous gare de Fontainebleau. Sortie préparatoire aux Gorges du Verdon, Zone 2. Carte de la forêt de Fontainebleau. 20 km. Niveau moyen.

DE BORNEL A SAINT-LEU D'ESSERENT. Maurice Weiss

Paris-Nord 7 h 33 pour Bornel. Dieudonné, Cires-les-Mello, bois St-Pierre. Retour à 19 h 23. Zone 1 + supplt au retour. Carte de Creil. Niveau moyen.

RANDONNEURS EN HERBE

Renseignements au club.

EN VALOIS. Michel Sassier

Paris-Nord 8 h 01 pour Crépy-en-Valois. Béthisy, Verberie, Forêt d'Halatte, Pont-St-Maxence. Retour 18 h 48. Zone 2 + supplt au retour. Cartes : Senlis, forêt de Compiègne. 32 km. Niveau sportif.

RANDONNEE AVEC ESCALADE AUX TROIS PIGNONS. Max Groffe et Tony Vincent
Car Concorde 8 h 00. Retour vers 20 h 00. Niveau moyen.

AUX TROIS PIGNONS. Armand Ringuet

Car Concorde 8 h 00. Retour vers 20 h 00. Carte de la forêt. Niveau facile.

• 26 octobre**PAYS DE SERVE. Jacques Moins**

Paris-Montparnasse 9 h 39 pour Tacoignières (10 h 44). Dammartin-en-Serve, Bréval. Retour Paris-St-Lazare 19 h 15. Zone 2 + supplt au retour. Carte de Houdan. 24 km. Niveau facile.

AUTOUR D'UN CHATEAU. Jacques Viard

Paris-Lyon 8 h 41 pour la Ferté-Alais. Château de Courances, Boutigny. Retour 18 h 53. Zone 2. Carte de la Ferté-Alais. 25 km. Niveau moyen.

FORET DE RETZ (PARTIE NORD). Edgard Bouillon

Paris-Nord 9 h 10 pour Villers-Cotterets. Montgobert, observatoire Mangin, Villers-Cotterets. Retour 18 h 06. Zone 4. Carte spéciale. 25 km. Niveau moyen.

COTEAUX DE LA SEINE. Geneviève Lacroix

Paris-St-Lazare 7 h 22 pour Gaillon. Courcelles-s/Seine, Château-Gaillard, Les Andelys, St-Pierre-du-Vauvray. Retour 19 h 33. Zone 5. Carte des Andelys. 28 km. Niveau moyen soutenu.

QUATRE FORETS. René Ducourant

Paris-Nord 8 h 01 pour le Plessis-Belleville. Orry-la-Ville. Retour à 18 h 43. Zone 1. Cartes : I.G.N. 1/50 000, Dammartin-en-Goële, Senlis, Creil. 30 km. Niveau moyen.

BUEIL-ORGERUS. Marie-Thérèse Boillot.

Paris-St-Lazare 9 h 31 pour Bueil 10 h 28. Gilles, Septeuil, Orgerus 18 h 09. Retour 19 h 20. Zone 4. Carte : Houdan. 30 km. Niveau sportif.

AUTOMNE A RAMBOUILLET. Jean-Yves Hauteœur

Paris-Montparnasse 7 h 31 pour Gazeran. Rochers d'Angennes-les-Ponts, Quentins, Bois des Quatre Piliers, Orgerus. Retour 19 h 38. Zone 2. Cartes : Rambouillet forêt domaniale, Houdan. 40 km. Niveau sportif.

• 1^{er} et 2 novembre**HAUTE BOURGOGNE PRE-ROMANE ET ROMANE. Marc Sandoz**

Paris-Lyon, rendez-vous à 8 h le 1^{er} novembre pour Tournus. Les Monts du Mâconnais, Tournus. Retour le 2 novembre 21 h 43 gare de Lyon. Carte de Tournus. 12 et 10 km. Niveau moyen. Inscription avant le 24 octobre. Dépense envisagée : 250/275 F. Verser 250 F à l'inscription.

LE VERDON DU RANDONNEUR EN AUTOMNE. Guy Thibodot

Paris-Lyon, le jeudi soir 30 octobre à 21 h 10. Grand Canyon et Canyon de l'Arctuby, séjour au chalet de la Maline. Retour le lundi 3 novembre à 6 h 44. 15 à 20 km par jour. Programme détaillé au Club en septembre. Sortie préparatoire à Franchard le 19 octobre.

● 2 novembre

AUTOMNE EN FORET D'ANDAINE. Monique Colas
Paris-Montparnasse 7 h 17 le 1^{er} novembre. Retour à 22 h 26 le 2 novembre. Niveau moyen. Coucher en hôtel à Bagnoles de l'Orne. Programme au Club. Inscription avant le 19 octobre. Arrhes: 150 F.

FORET D'HALATTE. Edgard Bouillon

Paris-Nord 8 h 40 pour le Pont-Sainte-Maxence. Circuit pittoresque dans les futaies d'automne. Pont-St-Maxence. Retour 18 h 48. Zone 3. Carte de Senlis. 24 km. Niveau moyen.

BOIS ET VALLONS EN THELLE. Robert Contant

Paris-Nord 7 h 59 pour Précy-sur-Oise. Bois de Mello, Mont Chavert, Esches, Méru. Retour à 19 h 23. Zone 2. Cartes: Creil, Méru. 30 km. Niveau moyen soutenu.

● 9 novembre

L'AUTOMNE A FONTAINEBLEAU. Edgard Bouillon

Paris-Lyon 8 h 23 pour Fontainebleau. Parcours pittoresque et improvisé dans les futaies d'automne et dans les rochers. Retour 18 h 36. Zone 2. Carte spéciale. 24 km. Niveau moyen.

● 8, 9, 10 et 11 novembre

COULEURS DE L'AUTOMNE SUR LE RHIN ROMANTIQUE. Jacques Aguilar
Paris le vendredi 7 novembre. Retour mercredi 12 novembre. Logement en hôtel ou A.J. Programme au Club. Niveau moyen soutenu.

VIVARAIS. Gilbert Bloch, Paul Prieur

Paris vendredi 7 novembre dans la soirée. Retour le mardi 12 novembre tôt dans la matinée. Programme au Club.

TRAVERSEE EN LARZAC SUR LES PAS DES ROMAINS. Pierre Bessot
Départ et retour de Paris-Austerlitz. 20 à 25 km. Camping sauvage. Niveau moyen. Réunion préparatoire le 30 octobre.

AUTOMNE AU PAYS DE JEAN GIONO. Jean Delonnel

Paris-Lyon le 7 à 21 h 10. Retour le 12 à 6 h 44. Niveau moyen soutenu. Programme au Club.

LUBERON - SAINTE-VICTOIRE. André de Gouvenain

Paris-Lyon le vendredi 7 à 21 h 52 pour Apt en passant par Avignon. Retour le 12 à 6 h 38. Cartes: Sault, Reillanne, Aix-en-Provence. 15 à 20 km par jour. Niveau moyen.

4 JOURS AU LUXEMBOURG ET EN ALLEMAGNE. Henri Godde

Vallée de la Moselle et Effel. Transport par car couchettes au départ de Paris, un car suivra la collective. Départ le 7 novembre à 21 h. Retour le 2 à minuit. Trèves, Bernkastel, Cochem, Daun, Mandersheid, Kyllburg, Echternach, Luxembourg. Randonnées en vallée de la Moselle, en Effel et en petite Suisse luxembourgeoise. Niveau facile et moyen. Programme au C.A.F.

A L'AVENTURE EN HAUTE-PROVENCE. Jean-Yves Hautecœur

Paris-Lyon le 7 à 21 h 10 pour St-André-les-Alpes. La Javie, Authon, Sisteron. Retour le 12 à 6 h 44. Cartes: Digne, Entrevaux, La Javie. 25 km par jour. Niveau sportif.

LE CONFLENT. Geneviève Lacroix

Programme au Club à partir du 20 septembre.

RANDONNEURS EN HERBE

Renseignements au Club.

● 16 novembre

EN VALOIS SUR LE G.R. 11. Paul Prieur

Paris-Nord 9 h 10 pour Crépy-en-Valois. Abbaye du Lieu, Restauré (visite si possible), Villers-Cotterets. Retour 18 h 50. Zone 2 + supplt au retour. Carte de Villers-Cotterets. 25 km. Niveau moyen.

FORET DE HEZ ET VALLEE DU THERAIN. José Stiers

Paris-Nord 9 h pour Clermont-Ferrand 9 h 46. La Neuville, Herms. Retour vers 20 h. Zone 3. Carte de Clermont. 25 km. Niveau moyen.

DE L'OPTON A L GUESLE. Geneviève Lacroix

Paris-Montparnasse 9 h 18 pour Houdan. Zone 3. 28 km. Niveau moyen soutenu.

le mercredi

Commissaire: Jean Quinque

Mercredi 30 juillet

Mercredi 10 septembre

Mercredi 24 septembre

Mercredi 8 octobre

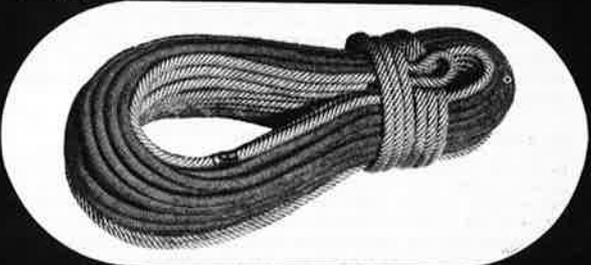
Mercredi 22 octobre

Mercredi 5 novembre

Téléphoner la veille à 873-17-42 pour connaître l'heure du rendez-vous et le programme. Niveau moyen. 20 à 25 km.



MAMMUT DYNAFLEX 74



la nouvelle corde de montagne

Une corde de conception nouvelle aux performances fantastiques:

- particulièrement souple et flexible
- avec la plus haute performance ● supporte 5 chutes selon normes UIAA
- réserve de sécurité élevée ● nouveaux coloris

En vente dans les bons magasins de sport et les commerces spécialisés.

distributeur france



RICHARD PONTVERT SA

38140 izeaux - tél / 76/93.80.11

le samedi

● 26 juillet

FONTAINEBLEAU, LE PALAIS, LA FORET, LA SEINE. Marius Cote-Colisson
Paris-Denfert (cars C.E.A.) 7 h 20 ou Porte d'Italie 7 h 30 pour Fontainebleau, visite du château, parc, la Seine à Thomery, retour par Bois-le-Roi. Retour vers 18 h 30. Cartes: Fontainebleau et Melun. 20 km. Niveau moyen.

● 6 septembre

EN FORET. Maurice Weiss

Paris-Nord 8 h 28 pour Chantilly. Forêts de Chantilly, d'Orry, d'Halatte. Retour 18 h 48. Niveau moyen.

● 13 septembre

EN MARGE DE LA VALLEE DE LA MAULDRE. Marius Cote-Colisson

Paris-Montparnasse 8 h 45 pour Maule. Mareil, Marq, Antouillet, Neauphle-le-Vieux ou Plaisir - Grignon. Retour vers 18 h 30. Carte de Versailles. 25 km. Niveau moyen.

● 1^{er} novembre

DE LA JUINE A L'ORGE EN SUIVANT LE G.R. 1. James Costecalde

Paris-Austerlitz 8 h 14 pour Chamarande, St-Sulpice de Favières, Sermaise, Dourdan. Retour 19 h 22. Cartes: Etampes, Dourdan. Zone 2. Niveau moyen.

EN FORET D'HALATE. Maurice Dauteloup

Paris-Nord 8 h 40 pour Chantilly 9 h 06. Aremont, Villiers-St-Frembourg, Mont-Pagnotte. Abbaye du Monal, Pont-Sainte-Maxence 17 h 45. Retour 18 h 48. Zone 1 + supplt au retour. Cartes: Creil et Senlis. 28 km. Niveau moyen.

● 15 novembre

PORT-ROYAL ET VALLON DE LA MERANTAISE. Robert Contant

Paris-Denfert-Rochereau 8 h 38 pour Saint-Rémy-les-Chevreuse. Port-Royal (visite), Bois de Trappes, Châteaufort, Courcelles-s/Yvette. Retour 19 h 12. Carte de Rambouillet. 26 km. Niveau moyen.

informations

LES GROTTES GRAVEES DE BLEAU

Dans son numéro 82 de mai 75, la revue « Archéologia » publie un article de 14 pages sur les gravures rupestres de Fontainebleau. Des centaines de grottes gravées situées en majorité près de la Dame Jeanne et des hauteurs de l'École, l'Essonne et la Juine, représentent « le plus étonnant et le plus important des ensembles gravés de France après les Merveilles ». Voilà qui permettra de compléter le chapitre « préhistoire et protohistoire » du livre « Le massif de Fontainebleau » de J. Loiseau.

LA SIERRA DE GUARA SE DECOUVRE

La parution récente du livre de Pierre Minvielle « A la découverte de la Sierra de Guara » semble avoir incité de nombreux randonneurs montagnards à découvrir ces profonds canyons situés à 50 km au sud du Mont Perdu (carte Michelin n° 42 plus 18 et 19). La revue « Pyrénées » publie un article de Luc Maury dans son dernier numéro 101 ; de même « la Revue Pyrénéenne » leur consacre deux articles du même Maury et de Henri Viron dans les derniers numéros 40 et 41.

Signalons en passant que le n° 100 de « Pyrénées » publiée sous la rubrique « Altitude » du G.P.H.M. un topo très intéressant sur l'école d'escalade de Barcelone : MONTSERRAT par Francisco Sabat.

Le passeport vient d'être à nouveau supprimé pour les touristes français se rendant en Espagne.

REFUGES

Un nouveau refuge a été construit au lac du milieu de Bastanet (2 247 m - haute vallée d'Aure) dans le massif du Néouvielle (Pyrénées). Construit par l'A.S.P.T.T., il est gardé l'été, les tarifs sont de l'ordre de ceux du C.A.F., et une partie des locaux (dortoirs et salle commune) reste ouverte durant l'hiver.

LES VOYAGES LOINTAINS SE DEMOCRATISENT

La revue des consommateurs « Que choisir » publie dans son numéro 96 d'avril 75 une étude comparative sur les billets d'avions, les « charters » et les agences qui les affrètent.

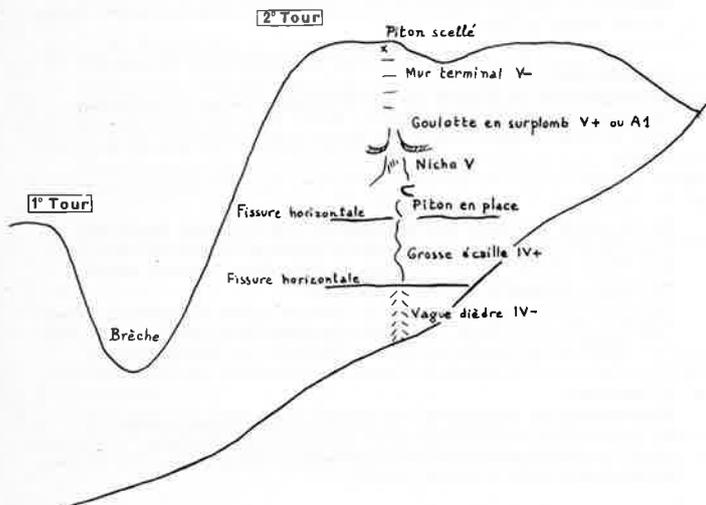
La revue « Partir », qui réparaît après quelques difficultés financières et sans avoir retrouvé sa valeur d'antan, se lance dans la promotion du voyage lointain bon marché en revendant le charter « le meilleur ».

La librairie « L'ASTROLABE » (46, rue de Provence, 75009 Paris, métro Chaussée d'Antin, de 10 h à 18 h 30) se spécialise dans la cartographie étrangère pour alpinistes. Elle possède toutes les cartes du Club Alpin Allemand (Alpenvereinskarten), celles de Kompass, d'Editorial Alpina (Pyrénées espagnoles), de Forschungunternehmen (Népal et Himalaya), de N.P.I. (Spitzberg), de G.I. (Groenland) et de D.O.S. (Ruwendzori, Kenya, Kilimandjaro). A partir de septembre, elle possèdera celles des instituts géographiques italien, espagnol, tchèque, indien, afghan, péruvien, bolivien... en stock ou sous trois semaines (catalogue sous presse).

ECOLE D'ESCALADE

Nous avions signalé au n° 4 (pages 28 et 32) l'ouverture d'une voie directe dans la paroi amont de la deuxième tour de la Roche du Chien, près de Dun-les-Places (Morvan).

Le bulletin de liaison n° 44 de la Section d'Orléans (mars 75) publie le topo suivant : cette voie évidente passe par un vague dièdre, et une goulotte surplombante visible du pied de la voie et du sommet. Non pitonnée à demeure. A condition de ne pas surclouter, elle peut faire TD— à TD. Très belle sortie comparable à la sortie directe de la Postière aux Rochers de la Dube.



MONTAGNE 75

Sous ce titre vient de paraître la brochure faisant suite à « Vacances 74 » et présentant l'ensemble des collectives de longue durée organisées par la Section pour cette été : 24 circuits de randonnée pédestre, 37 stages d'alpinisme et 16 voyages lointains dont la plupart en Afghanistan.

Disponible au Secrétariat de la Section ou sur simple demande (joindre 1,20 F en timbres).

La couverture représente la montée à Roche Faurio (Photo Pierre Morlon).

APPEL DES CANDIDATURES POUR L'ASSEMBLEE GENERALE

L'Assemblée générale aura lieu le 29 janvier 1976 à la salle des conférences du musée Guimet, 6, place Léna.

Les membres désireux de faire acte de candidature pour le renouvellement du Comité directeur, sont priés d'adresser leur demande à Monsieur le Secrétaire général de la Section le plus tôt possible, avant le 31 octobre 1975.

Tout membre de la section peut faire acte de candidature s'il est âgé de 18 ans et inscrit à la section depuis au moins six mois le jour de l'élection.

DU VELO EN IRLANDE

Une initiative insolite proposée par un membre de la Section : 8 jours de randonnée à bicyclette et camping à travers le Nord et le Nord-Ouest de l'Irlande, fin juillet. Prix envisagé pour le transport et la location de bicyclette : 1 200 F. Organisation : Thérèse Clidière : Tél. : 607.59.09 le soir.

carnet

MARIAGES

Isabelle COUTANT et Michel PEYRE, le 24 avril à Paris.
Isabelle DURIN et Roger DENORMANDIE, le 21 juin à Bois-d'Arcy.

DECES

Philippe BERNARDIN, disparu le 2 mai au Pumori (Himalaya).

ski-club

Le ski-club rouvrira le 1^{er} octobre à 15 h.

Les premières sorties sont prévues pour le 11 novembre. Les programmes « Neiges 76 » seront disponibles au SCAP, début novembre. Ils seront adressés sur toute demande accompagnée de 1 F en timbres-poste. Tous ceux qui accepteraient de bien vouloir encadrer ou organiser une ou plusieurs sorties sont invités à se faire connaître avant le début de septembre.

Voyages lointains

LE TASSILI DES AJJERS, avec Thérèse Clidière

Randonnée à l'est de Djanet : sites de Jabbaren, Séfar, Tamrit.
Période : vacances scolaires de Noël 75 (8 à 10 jours environ). Renseignements auprès de l'organisatrice.

LA COMMISSION D'ENSEIGNEMENT ALPIN VOUS PROPOSE

Vacances de Noël :

- 1) Escalade dans le massif du Hoggar. Durée 2 semaines. Programmes, inscriptions et prix à partir du 1^{er} octobre. (Groupes de randonneurs prévus).
- 2) Escalade dans le massif des Calanques. Durée 1 semaine. Renseignements à partir du 1^{er} octobre.

Vacances de Mardi Gras :

2 stages d'initiation à l'alpinisme hivernal seront organisés par la Section de Paris. Durée 9 jours dans le massif du Mont-Blanc.
Responsables : M. Barrard et J.L. Colas
Inscriptions et renseignements à partir du 5 novembre.

Vacances de Printemps :

Alpinisme en Norvège.
Durée 14 jours. Responsables : M. Barrard et H. Luksenberg.
Inscriptions et renseignements à partir du 2 décembre.

Versailles

- Mardi 2 septembre : Réunion 20 h 30 en mairie de Versailles (salle F)
6 et 7 sept. : Haute-Ecole à Clécy avec Ziegler - Tous niveaux - Rendez-vous sur place.
14 sept. : Escalade au Cuvier avec Vrignault - Niveau III - Rendez-vous 8 h.
21 sept. : Escalade au Rocher Fin avec Girardin - Niveaux I et II - Rendez-vous 8 h.
27 et 28 sept. : Haute-Ecole à Saffres avec Ziegler - Niveau III - Rendez-vous sur place.
5 octobre : Escalade à la Dame Jeanne avec Bouilloux - Niveaux II et III - Rendez-vous 8 h 30.
Mardi 7 oct. : Réunion 20 h 30 en mairie de Versailles (salle F)
11 et 12 oct. : Haute-Ecole à Clécy avec Ziegler - Niveaux II et III - Rendez-vous sur place.
19 oct. : Escalade au Sanglier avec Buob - Niveaux I et II - Rendez-vous 8 h 30.
26 oct. : Parcours-montagne de Franchard avec Vrignault - Tous niveaux - Rendez-vous 8 h 30.
2 novembre : Escalade à l'Eléphant avec Girardin - Niveaux II et III - Rendez-vous 8 h 30.
Mardi 4 nov. : Réunion 20 h 30 en mairie de Versailles (salle F)
9 nov. : Haute-Ecole à Vatteville-Connelles avec Ziegler - Niveaux I et II - Rendez-vous sur place.
16 nov. : Escalade au 95,2 avec Buob - Niveaux I et II - Rendez-vous 8 h 30.
23 nov. : Escalade au J.A. Martin avec Bouilloux - Niveaux II et III - Rendez-vous 8 h 30.
30 nov. : Escalade au Désert d'Apremont avec Girardin - Tous niveaux - Rendez-vous 8 h 30.

Les rendez-vous sont fixés Place d'Armes à Versailles ; pour Meudon, ils ont lieu une demi-heure avant l'horaire indiqué pour Versailles.

Le Mans

LA GRANDE RANDONNEE EN SARTHE

Le deuxième tronçon « Sarthe/sud » du G.R. 36 « Manche-Pyrénées » a été officiellement inauguré le 20 avril par Monsieur le Maire du Lude en présence de Monsieur le Directeur départemental à la Jeunesse, aux Sports et aux Loisirs, de Monsieur le Délégué départemental au Tourisme et de diverses hautes personnalités civiles et militaires du département.

De nombreux Clubs : T.C.F. - C.A.F. - M.J.C. - Associations de Randonneurs pédestres des provinces Anjou, Touraine et Maine, ont répondu à l'invitation lancée par la municipalité et le Syndicat d'initiative du Lude, la Délégation départementale du C.N.S.G.R. et la sous/Section du Mans du C.A.F.

Plus de 450 randonneurs étaient donc présents lors de la cérémonie symbolique. Après réception des autorités et remise des trophées au randonneur le plus âgé, un cafiste de plus de 80 ans du C.A.F. Section Anjou ; au plus jeune randonneur, 4 ans... ; au randonneur le plus éloigné, en la circonstance une gracieuse cafiste du C.A.F. de la Section de Mâcon, et d'une coupe au groupe le plus important ; et promenades sur les terrasses et jardins du magnifique château Renaissance dominant la Vallée du Loir, les randonneurs se lancèrent gaiement, entraînés par la musique municipale, sur le Sentier. Vu le nombre de participants, trois itinéraires étaient proposés par les organisateurs.

Le tronçon Sarthe/sud du G.R. 36 comprend 3 étapes :

Le Mans/Marigné-Lailly
Marigné-Lailly-Mayet
Mayet/Le Lude

soit 76 kilomètres de sentiers ; ainsi, le randonneur amoureux du bocage, de la forêt, de paysages calmes et verdoyants, de châteaux et sites pittoresques, peut-il maintenant traverser notre département. Au Nord : les « Alpes mancelles », la forêt de Sillé-le-Guillaume et le Belmontais... au Sud, le pays de Ronsard et des bons vins.

Un grand merci à François CORMIER, à ses collaborateurs et à toutes les bonnes volontés du C.A.F. du Mans, qui ont su mener à bien une telle entreprise. Amis randonneurs de Paris... ou d'ailleurs, venez nombreux sur le G.R. 36 Secteur Sarthe. Vous randonnerez dans le calme et la verdure et ne serez pas déçus !

Raoul DAMILANO

N.B. Le topo-guide du G.R. 36 ECOUCHE (Orne) - au MANS, est déjà édité. Pour la partie LE MANS/PARTHENAY (Deux-Sèvres), le topo-guide sera certainement édité fin de l'année 1975.

Caen

PROGRAMME DES ACTIVITES

- Vendr. 18 juil. : Début des stages à CHAMONIX (Philippe LACROIX, Roland ROUSSEL)
Dim. 20 juil. : Escalade à CLECY
Dim. 27 juil. : Début du stage dans les PYRENEES (Jean THIERY).
Dim. 3 août : Début des stages de CHAMONIX (Roger BISSON).
Vend. 5 sept. : Réunion mensuelle à CAEN.
Dim. 7 sept. : Randonnée pédestre : St-PIERRE TARENTEINE (Nicole ANTOINE)
13 et 14 sept. : Sortie à SAULGES avec nos camarades du MANS (Roger BISSON)
Mardi 16 sept. : Réunion mensuelle à FLERS.
Dim. 21 sept. : Escalade à CLECY
Sam. 27 sept. : Soirée brochettes à CLECY (refuge) (Alain PATARD) - Rendez-vous sur place 20 h ; Flers 19 h ; Caen 19 h.
Dim. 28 sept. : Escalade débutants à CLECY (Bruno ALLAIN).
Vend. 3 oct. : Réunion mensuelle à CAEN.

Prenez note : le 11 novembre, fondue à LA FOSSE ARTHOUR.

La suite de ce programme paraîtra dans « L'ECHO DES PARCS » n° 6, à paraître fin septembre.

RAPPELEZ-VOUS L'HIVER DERNIER

Le 1^{er} mars, le chalet AU RENDEZ-VOUS DES SKIEURS, perché sur le plateau des Saix à Samoëns, accueillait 33 stagiaires de la deuxième collective du C.A.F. de Caen.

Beaucoup de débutants se sont initiés au ski ; le niveau général variait du cours d'accueil au cours 2 ; certains ont eu le plaisir d'apprendre sous la conduite de nos amis Michel BARRAS, sa femme Geneviève et Michel VEIZY.

Le mercredi ce dernier conduisait treize de nos camarades sur les arêtes de Morillon balade aérienne et mouvementée, à tel point que nos auxiliaires médicaux ont dû se livrer à des auscultations et des massages en série.

Le jeudi, sept de nos camarades ont participé au slalom organisé par les hôteliers et restaurateurs de la localité. Le premier a effectué la descente en 44'' 05, Philippe SMEYERS fut le premier des nôtres avec un temps honorable de 55'' 08. Venaient ensuite Claude DECELLE et Bernard DOUCHY avec 1' 24'', et Paul LESECO avec 1' 25''. Chez les dames Danielle LESAGE a fait 1' 31'', devant Monique PERRIER (1' 53'') et Bernadette WEBER (1' 58''). La compétition s'est déroulée par un temps variable (visibilité médiocre), et dans une ambiance bon enfant entretenue par les commentaires du speaker et le vin chaud des hôteliers. La forme physique était entretenue par la bonne table de M. et Mme MOCCAN, propriétaires de l'hôtel, le moral par les soirées de chansons et de guitare.

Commencé en août 1974, le planning de l'expédition avait pour auteur notre excellent camarade Roger BISSON.

Tous ont repris le chemin de la Normandie avec une provision de photos et de bons souvenirs.

Yves LANGLOIS

Rouen

Programme des activités

- 10 sept. : Première permanence après les vacances, Hôtel des Sociétés Savantes, rue Beauvoisine à Rouen.
13 sept. : Forêt de Brotonne ; camping et randonnée nocturne (M. Maupoint).
14 sept. : Forêt de Brotonne : randonnée.
20 et 21 sept. : Escalade à Clécy (Fr. Prudon).
28 sept. : Forêt de Lyons : randonnée (F. Mazéas).
4 et 5 oct. : Escalade à Fontainebleau.
12 oct. : Journée de la Sous-Section Haute-Normandie.
19 oct. : Escalade à Vatteville-Connelles.
26 oct. : Forêt d'Eawy : J.Cl. Guérente.
16 nov. : Forêt de Louviers : J.P. Lemoine.
30 nov. : Forêt de Montfort : M. Touffait.

AU VIEUX CAMPEUR

48 - 50, rue des Ecoles — 75005 PARIS
TÉL. 033-33-52 033-13-98 633-86-79

PREMIER SPÉCIALISTE FRANÇAIS DU PLEIN AIR

**3 INFORMATIONS SENSATIONNELLES
NOUS AVONS LE MORAL ET... LE PROUVONS**

1°) **TOUS NOS PRIX SONT GARANTIS**
POUR TOUTE LA SAISON,
C'EST-A-DIRE JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE 1975.

2°) NOUS SOMMES CERTAINS
QUE NOS PRIX SONT LES PLUS BAS...
AUSSI NOUS VOUS REMBOURSERIONS
TOUTE DIFFERENCE
SI VOUS TROUVIEZ (dans les 15 jours)
MOINS CHER AILLEURS.

et

3°) **NOTRE CATALOGUE ETE 1975**
EST PARU EN 336 PAGES ILLUSTRÉES.
VOUS TROUVEREZ TOUS CONSEILS
ET RENSEIGNEMENTS.
C'EST UN OUTIL ESSENTIEL
A AVOIR EN SA POSSESSION.

DEMANDEZ A NOS CONFRERES CE QU'ILS EN PENSENT

REMIS GRACIEUSEMENT EN NOS MAGASINS.
EXPEDIE CONTRE 3 FRANCS EN TIMBRES. REF. CAF PC

AU VIEUX CAMPEUR : Le spécialiste N° 1 du SKI - du CAMPING LÉGER
de l'ALPINISME - de la SPÉLÉO - de la RANDONNÉE
QUI NE FAIT PAS "PAYER" SA RÉELLE SPÉCIALISATION