



# PARIS

## Chamonix

Bulletin bimestriel des Clubs Alpins Français d'Ile-de-France

**CARNET DE GRIMPE (2)**

**Escalade  
et alpinisme  
dans les  
Alpes du Sud**

**SKI NORDIQUE**

**A ski dans  
les montagnes  
du Saariselkä**

**ITINÉRAIRES**

**Des hauts  
et des bas  
en Côte-d'Or**

OCTOBRE-NOVEMBRE 2006 / N° 182

5 € / ISSN 1269-4339

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

## Agenda

→ Samedi 18 novembre de 15 h à 20 h

### Vernissage de l'exposition ART-CAF

FFCAM - 24, avenue de Laumière - 75019 Paris

→ Jeudi 23 novembre à 19 h 30

### Soirée de lancement des activités hivernales

Présentation de *Neiges 2007* et beaujolais nouveau  
Lieu à préciser

→ Samedi 25 novembre de 11 h à 17 h

### Foire aux matériels de montagne

12, rue Boissonnade - 75014 Paris

→ Samedi 9 décembre de 14 h à 18 h

### Un après-midi au Dolpo

FFCAM - 24, avenue de Laumière - 75019 Paris



La Patinoire de Megève,  
aquarelle de Maxime Fulchiron

## Le Groupe ART-CAF expose!

18 NOVEMBRE  
AU 16 DÉCEMBRE  
2006

**Eh bien oui !** Les travaux à la FFCAM sont achevés et nos dirigeants ont la gentillesse de nous recevoir dans la grande salle du 24 avenue de Laumière en novembre et décembre prochain.

Cette nouvelle exposition verra s'étoffer le groupe des artistes du C.A.F. Ile-de-France avec des peintres, ainsi que le groupe des randonneurs dessinateurs qui aura une place pour présenter ses réalisations sur 2005-2006.

Nous convions donc tous les membres de notre Club, et particulièrement les amis des exposants, à venir nous rejoindre lors du vernissage pour apprécier les œuvres et partager le pot de l'amitié.

**Vernissage le samedi 18 NOVEMBRE de 15 h à 20 h**

**FFCAM  
24, avenue de Laumière - Paris 19°**

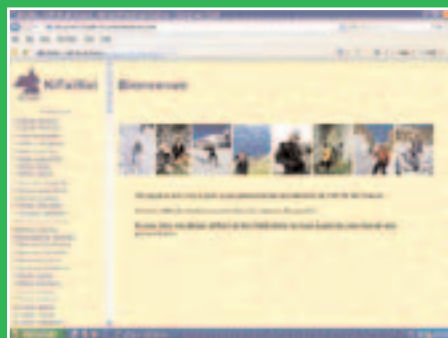
Horaires d'ouverture :  
du mardi au vendredi de 14 h à 18 h  
Le samedi : de 9 h à 12 h

## Le Coin des Webmasters

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

### KiFaiKoi ? KéSaKo ?

C'est un espace réservé aux bénévoles du Club où chacun possède une fiche à son nom qu'il peut personnaliser avec un texte et des photos le présentant à tous.



Il permet aux adhérents de découvrir les encadrants et leur style de sortie, mais aussi de leur envoyer un message s'ils le souhaitent, même sans

connaître leur adresse de courriel.

Vous êtes encadrant et vous souhaitez envoyer votre texte et vos photos ? Alors suivez le lien «publication» du KiFaiKoi ou envoyez-le aux webmasters.

À bientôt sur [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

## SAMEDI 9 DÉCEMBRE 2006



### «PORTES OUVERTES» AU CLUB ALPIN FRANÇAIS

- Expo photos sur le Dolpo
- Présentation d'objets et de tissages du Dolpo
- Consultation de cartes, d'albums photos, de livres sur le Dolpo
- Musiques du Dolpo
- Conférence, débats, questions, échanges autour du Dolpo
- Vente d'artisanat népalais et tibétain (sacs, bijoux, papier népalais, albums photos, objets décoratifs, t-shirts...)
- Film documentaire sur le Dolpo

### VOUS VOULEZ :

- Voir un documentaire sur le Dolpo et le projet Action Dolpo ?
- Rencontrer des personnes qui connaissent bien les Dolpo-Pa (habitants du Dolpo) ?
- Admirer des photos, des objets, des livres, des documents, des cartes sur le Dolpo ?
- Préparer les fêtes de fin d'année en achetant des cadeaux originaux et des cartes pour vos vœux ?
- Contribuer, en même temps, à une action humanitaire ?

Vous êtes attendus  
**le samedi 9 DÉCEMBRE 2006, de 14 h à 18 h**  
à la **Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM)**  
24, avenue Laumière - 75019 Paris  
Métro ligne 5, arrêt «Laumière»



## Club Alpin Français Île-de-France

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

**12, rue Boissonnade - 75014 Paris - Métro : Port-Royal, Raspail, Vavin**

Adresse postale : 5, rue Campagne-Première - 75014 Paris

- Tél. + répondeur : 01 42 18 20 00 - Télécopie : 01 42 18 19 29
- Site web : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com) - Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com)
- Ouverture du secrétariat : mardi, mercredi, jeudi, vendredi (de 14 h à 19 h), samedi (de 11 h à 17 h). Fermé le dimanche et le lundi

Le Club Alpin Français d'Ile-de-France (C.A.F. IdF) est affilié à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM). Celle-ci bénéficie de l'Agrément Tourisme n° AG 075.95.0054, ce qui autorise tout club affilié à proposer à ses membres et à réaliser avec eux, dans le respect des dispositions de la loi du 13 juillet 1992 et du décret du 15 juin 1994, des voyages et des séjours collectifs à caractère sportif ou sportif et culturel. Garantie financière : fonds mutuel de solidarité de l'UNAT. Assurance Responsabilité Civile souscrite auprès de la compagnie Commercial Union Assurance.

**Le secrétariat du Club sera fermé  
le mercredi 1<sup>er</sup> et le samedi 11 novembre 2006**

## 4 L'Écho des Sentiers et de l'Environnement

Annick Mouraret

## 6 Carnet de grimpe (2)

PHOTO F. RENARD



### Escalade et alpinisme dans les Alpes du Sud

François Renard

## 15 La Chronique des Livres

Serge Mouraret, Monique Rebiffé

## 18 Activités des Clubs Alpins d'Ile-de-France

Directeur de la publication	François Henrion
Responsable de la rédaction	Monique Rebiffé
Secrétaire de rédaction	Michel Simon
Comité de rédaction	Pierre Bontemps, Gilles Caldor, Marius Cote-Colisson, Hélène Denis, Marie-Claire Gentric, Annick et Serge Mouraret, Bernadette Parmain, François Renard, Oleg Sokolsky
Administration	Club Alpin Français d'Ile-de-France 12, rue Boissonade - 75014 Paris
Abonnements pour 6 numéros	Membres du C.A.F IdF : 15 euros Non membres : 28 euros
Réalisation	Imprimerie Causses & Cévenne 12100 Saint-Georges-de-Luzençon Contact Ile-de-France : 01 41 72 17 21

Dépôt légal : Septembre 2006 - C.P.P.A.P. n° 0109 G 84108

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

Pour toute question, réaction, témoignage et suggestion, une seule adresse courriel : [parischamonix@clubalpin-idf.com](mailto:parischamonix@clubalpin-idf.com)

## Sommaire

En couverture :  
Relais sur  
le Boulevard,  
dans la voie  
du Jardin  
Suspendu  
au Baou de  
Saint-Jeannet  
(Alpes-Maritimes)  
Photo :  
François Renard



### Paris-Chamonix

n° 182 - Octobre-Novembre 2006

## 10 Itinéraires

### Des hauts et des bas en Côte-d'Or

Annick Mouraret

## 12 Ski nordique



PHOTO A. COUTIER

### À ski dans les montagnes de Saariselkä

Serge Mouraret

## 16 Brèves de cabanes

Annick Mouraret

## Foire aux matériels de montagne

dans les locaux du Club

12, rue Boissonade - Paris 14<sup>e</sup>

Dépose du matériel à vendre : jeudi 23  
et vendredi 24 novembre, de 16 h à 20 h  
**AUCUN DÉPÔT NE SERA ACCEPTÉ  
LE JOUR DE LA VENTE**



**SKIS, RAQUETTES, ALPINISME, ESCALADE, RANDO PÉDESTRE, VTT**



**Samedi  
25  
novembre  
2006  
de 11 h à 17 h**

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

## Tout nouveau, tout Bleu

Du nouveau à Bleu? Peut-être ne connaissez-vous pas ces quelques réalisations récentes.

### • Antenne touristique à la Faisanderie

L'office de tourisme du Pays de Fontainebleau a installé en juillet 2005 une antenne forestière à La Faisanderie, sur le site du Centre d'Interprétation de la Forêt de l'ONF. Elle est ouverte d'avril au 31 octobre, les vendredi, samedi, dimanche et jours fériés (9 h 30 - 12 h 30 / 13 h 30 - 18 h 30), informe sur les itinéraires, vend des livres, topos, cartes et dispose de dépliants gratuits sur des circuits réalisés avec l'ONF (voir ci-après).

OT du Pays de Fontainebleau : tél. 01 60 74 99 99  
courriel : [info@fontainebleau-tourisme.com](mailto:info@fontainebleau-tourisme.com)  
ONF La Faisanderie, Centre d'initiation à la forêt  
tél. 01 64 22 72 59  
courriel : [info.foret-fontainebleau@onf.fr](mailto:info.foret-fontainebleau@onf.fr)

### • À pied, à vélo, avec poussettes

Dépliants ONF de circuits découverte pédestre : *De la gorge aux Archers et des Trois pignons* (5,5 km), *Des peintres de Barbizon* (8,5 km).

Dépliants ONF spécifiques vélos et poussettes : *Le Château de Fontainebleau* (8 km avec le parc), *Les points de vue de la forêt de Fontainebleau* (12 km), et *Sur les routes forestières goudronnées* (fermées aux autos).

### • Le TMF à VTC

C'est le *Tour du Massif à vélo* au départ de Fontainebleau et ensuite sur des chemins, organisé en trois boucles modifiables de 38, 48 et 50 km, permettant d'apprécier les principaux aspects de la forêt, des abords de Barbizon aux environs de Bourron-Marlotte et aux bords de Seine. Dépliant avec schémas, repérages des lieux caractéristiques ; le balisage est vert en forêt et en ville, bordaux de la gare d'Avon à Château.

Signalons aussi la liaison vélo FB = *Fontainebleau-Barbizon* (8 km).

### • Sentiers ONF pour protéger des sites

Les sites les plus fréquentés sont Franchard, Apremont, le Cul de Chien et son sable. C'est bien connu : fréquentation = dégradation, et quand la végétation est là, l'érosion s'arrête. L'ONF y veille (il n'est pas seul), ferme des accès comme à Franchard actuellement et crée des circuits de diversion, en balcon par exemple.

### • Milly-la-Forêt

Depuis le Moyen Âge, la région de Milly-la-Forêt est réputée pour la culture des plantes médicinales et aromatiques. Sa menthe et son magasin sont bien connus, ajoutons-y son Conservatoire National des Plantes à Parfum, Médicinales, Aromatiques et Industrielles (CNPMAI) : plus de 1300



Edelweiss au CNPMAI de Milly-la-Forêt

espèces et variétés différentes. Il a été créé en 1987 dans le but de conserver les espèces des Plantes Aromatiques et Médicinales (PAM) menacées en France, de les multiplier et de valoriser leur filière auprès du grand public.

Depuis juin 2006, un parcours découverte est mis en place sur le thème des relations et interactions de l'Homme avec le monde végétal, ainsi que de nouveaux agencements paysagers dans les jardins, des petits carrés parfois surprenants. Un séchoir à herbes de 1890 a été aménagé, une serre tropicale, un jardin médiéval, le jardin des plantes protégées de la flore française...

Le Conservatoire vend des semences et plants et fait des accueils pédagogiques. Il est avant tout un outil au service des producteurs, des cueilleurs de plantes, des laboratoires et des industriels.

CNPMAI, route de Nemours - 91490 Milly-la-Forêt  
Tél. 01 64 98 83 77, ouvert tous les jours du 1.4 au 11.11 de 10 à 18 h, du 12.11 au 31.3 les mercredi, W.E. et vacances scolaires de 10 à 17 h

## 130 ans = 130 km bourguignons

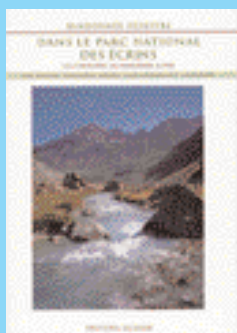
Tous les ans, le **Brevet du Randonneur Bourguignon** est organisé sur 15, 20, 30, 50 et 100 km par le C.A.F. de Dijon. Voilà qu'il fête ses 130 ans en portant à 130 km son grand cru au départ de Nuits-Saint-Georges. Qui dit mieux? Cela permet de tester le guide *Promenez-vous en Côte-d'Or*. Voir « Itinéraires », page 10.

C.A.F. de Dijon, 5 rue Caporal Broissant  
21000 Dijon - Tél. 03 80 43 86 02  
les mardi, jeudi et vendredi de 17 à 19 h

## GUIDES ET TOPOS

- De belles nouveautés :

**Dans le Parc national des Écrins, 120 itinéraires de randonnée alpine**, François Labande, Ed. Olizane, 320 p. dont 16 en couleurs, 2006



Ici la randonnée côtoie l'alpinisme, sans en être franchement séparée. « J'ai retenu les parcours les plus esthétiques, les belvédères essentiels, les enchaînements qui me paraissent les plus logiques » :

c'est du François Labande, du très fiable donc.

Les itinéraires sont présentés par secteur (Briançonnais, Vallouise, Embrunais, Champsaur, Valgaudemar, Valbonnais, Oisans), avec trois niveaux de difficultés. Une vingtaine nécessite une nuit en refuge. À noter par ailleurs que tous les refuges sont visités et que François (Mountain Wilderness oblige) aborde ça et là quelques thèmes « sensibles » qui lui sont chers. Chaque chapitre comporte un schéma, une fiche technique très complète, la description de l'itinéraire et des variantes. Celles-ci sont des itinéraires-bis ou complémentaires, voire plus simples, signalés comme « circuit familial » n'excédant pas 5 heures de marche sans difficulté notable. Des enchaînements, des combinaisons sont suggérés, notamment le GR 54 réadapté (Tour de l'Oisans et des Écrins)... Un classement par difficultés et durées figure en fin de guide. Un guide à rendre modeste le randonneur-montagnard qui croyait avoir tout piétiné dans le Parc National des Écrins.

**Par-delà les frontières d'Ariège-Pyrénées, vers l'Andorre et la Catalogne**, Ffr, réf 1098

8 itinéraires en boucle, des liaisons France-Espagne-Andorre empruntant les GR10 et 11 transfrontaliers. Une innovation pyrénéenne donc, concrétisée par ce premier topo sur l'Ariège, en attendant la



continuité de la chaîne (pas tout de suite). Cela nous enrichit de 8 boucles pour bons randonneurs, aménageables, avec des hébergements de confort variable; un esprit nouveau quant aux parcours qui se moquent des frontières mais qui sont néanmoins présentés en topo classique, richement agrémenté de textes et photos.

Le saviez-vous ? 602 bornes numérotées ont délimité la frontière entre la France et l'Espagne entre 1856 et 1868 : avec ce topo, on commence leur visite... et la découverte de panneaux montrant un vautour fauve sur fond bleu marquant l'itinéraire transfrontalier.

**Randonnées sur les balcons du Jura, PNR du Haut Jura, Doubs, Suisse**, Anne et Jérôme Renac, Ed. Glénat. 4/2006



Continuons avec d'autres randonnées frontalières, transfrontalières même, souvent par les crêtes avec des lacs dans les combes : 21 itinéraires au pays des balcons dont un tiers en Suisse, avec des visions panoramiques garanties. Ce sont des ran-

données de 4 à 5 h, des sommets à collectionner : Chasseron, Chasseral, Mont d'Or, Mont Tendre, Mont Rond, Colomby de Gex, Reulet, Crêt de la Neige, la Dôle et comme rafraîchissements le Saut du Doubs, les gorges de l'Areuse et de Flumen, les lacs de Joux et de Lamoura... Voilà qui nous ramène à la Grande Traversée du Jura (GTJ) bien connue l'hiver ; l'été, la neige a disparu des balcons.

**Les Hautes-Alpes à pied**, Ffr, réf. D005, 1<sup>re</sup> éd. 6/2006



41 promenades et randonnées dans les Écrins, le Queyras et le Dévoluy, dont la moitié sont classées difficiles et parfois longues. Ce département bénéficie par ailleurs de deux autres topos PR : **Les environs de Gap à pied** (46 balades) et **Vars et ses environs à pied** (18 balades).

- Des rééditions :

**Via Le Puy, sentier vers Saint-Jacques de Compostelle**, Ffr, réf. 652, 3<sup>e</sup> éd. augmentée, 6/2006

La nouveauté est l'introduction du tronçon du GR6 de Figeac à Rocamadour – 52 km. Inchangés par ailleurs les GR65 – Figeac-Moissac et GR652 – Rocamadour – La Romieu (plus les GR 651 et 36-46).

**Tours du mont Lozère, des causses Méjean et du Sauveterre**, Ffr, réf. 631, 8<sup>e</sup> éd. 2/2006

Ces Tours totalisent 412 km de sentiers, auxquels il faut ajouter 91 km de GR6 et 60 !

**Tour du mont Aigoual**, Ffr, réf.632, 7<sup>e</sup> éd. 5/2006

On pourrait dire Tours convergeant pour la plupart vers le mont Aigoual, greffés au grand tour composé par la nombreuse famille des GR6. Complexes à décrire, ils se nomment GR66, 6, 60, 62, avec des cousins A, B, C... dans le Gard et en Lozère. En attendant une révision des GR du secteur, le topo est toujours en noir et blanc. C'est mieux que pas de réédition.

**Montagne Noire**, Ed. Chamina, mise à jour 2006. 45 circuits de PR dont 30 accessibles à VTT, 1 à 5 h de marche. La Montagne Noire est dans le Haut Languedoc : Tarn, Hérault, Aude.

**Toutes les via ferrata de France**, Libris, 6/2006. 5<sup>e</sup> éd. mise à jour et augmentée.

## AGENDA

- 7-8 OCTOBRE

**Brevet du Randonneur Bourguignon**

15, 20, 30, 50, 100, 130 km. C.A.F. de Dijon : tél. 03 80 43 86 02, 17-19 h, mardi, jeudi, vendredi.

- 9 AU 15 OCTOBRE

**Fête de la Science**

Par exemple : parcours des sciences en Yvelines, des conférences au Muséum, ateliers et festival international du film scientifique, etc. [www.fetedelascience-idf.fr](http://www.fetedelascience-idf.fr)

- 13 AU 15 OCTOBRE

**Exposition nationale d'oiseaux exotiques**

3500 oiseaux sur 3000 m<sup>2</sup> au Parc floral de La Source, Orléans (Loiret). Tél. 02 38 49 30 00 ; courriel : [info@parcfloralasource.fr](mailto:info@parcfloralasource.fr) - Site : [www.parcfloral-lasource.fr](http://www.parcfloral-lasource.fr)

- 19 NOVEMBRE

**4<sup>e</sup> Festival du Livre et de la presse d'écologie**

Citoyens, gouvernants, survivrons-nous à nos déchets ? Le Trianon, 80 bd Rochechouart, Paris. 11 à 19 h. Entrée libre. [www.festival-livre-ecologie.org](http://www.festival-livre-ecologie.org)

- 22 AU 28 NOVEMBRE

**Festival international du Film d'Environnement**

Cinéma La Pagode, 57 bis rue de Babylone, 75007 Paris. [www.festivalenvironnement.com](http://www.festivalenvironnement.com)

- 25-26 NOVEMBRE

**30<sup>e</sup> Bourse internationale des Minéraux et fossiles**

A Jouy-en-Josas (Yvelines), salle du Vieux marché, place de la Marne. Entrée libre. De nombreux minéraux à découvrir, des spécimens ou des pièces de collection à acheter. Tél. 01 39 56 12 26

# Escalade et alpinisme dans les Alpes

*Suite et fin (provisoire) du carnet de grimpe de François Renard dans les Alpes du Soleil (voir Paris-Chamonix n° 181).*

*Certaines des ascensions décrites peuvent s'effectuer tard en saison.*

## Octobre 2002

### Pointe Piacenza, Corno Stella

Nos amis grimpeurs du refuge de la Cougourde (voir *Paris-Chamonix* n° 181, p. 7) comptaient poursuivre leur séjour par une incursion en versant italien, dans le massif de l'Argentera, pour gravir le Corno Stella, dont ils nous vantaient la qualité des voies et du rocher. Il n'en fallait pas plus pour nous convaincre d'y conduire également nos pas, et c'est en octobre 2002 que l'occasion se présenta.

Nous utilisons cette fois-ci un vol Paris-Nice, louons une voiture, et rejoignons le Val Gesso, par la longue route sinueuse qui franchit le col de Tende. Nous nous logeons le soir à Santa Anna de Valdieri, dans l'auberge Balma Meris autrefois détenue par le CAI, puis montons le lendemain au refuge Bozano, extraordinairement placé au pied de la paroi ouest du Corno Stella, dans un univers complètement minéral, qui laisse une impression d'isolement incroyable, surtout en cette période, lorsque le refuge n'est pas gardé et le cirque est désert.

Il faut cependant prendre garde de monter une réserve d'eau, car il n'y a pas une goutte d'eau ni le moindre névé aux environs du refuge, surtout en fin de saison. La dernière occasion de trouver de l'eau est 400 m en aval du refuge, lorsque le sentier quitte franchement le fond du vallon où coule un ruisseau, avant de grimper en rive droite.

Avec la construction d'un nouveau refuge flambant neuf, l'ancien refuge sert désormais de refuge d'hiver, lorsque le gardien est absent. Le confort y est des plus sommaires, et on n'y trouve à l'étage que matelas et couvertures. Il faut donc apporter réchaud et gamelles. Ayant oublié ces dernières, nous avons dû nous contenter d'une vieille boîte de conserve qui traînait dans le refuge, mais qui nous a bien dépannés !

Arrivés au refuge, nous commençons notre découverte du massif par une voie au [Chaînon des Guides](#), en face sud de la [pointe Piacenza](#), de niveau D+ (200 m), avant d'aborder le Corno Stella lui-même, qui dresse son impressionnante paroi de près de 500 mètres au fond du cirque.

Notre voie se révèle de difficulté modérée, dans un excellent rocher, et suffisamment équipée, dans le style traditionnel. La descente s'effectue en déses-

*Dans la voie Ellena à la Pointe Piacenza*

# pinisme

# es du Sud

## Époque 2 : automne

calade dans le large couloir qui borde l'éperon sur sa droite, hormis un court rappel au départ.

Le lendemain, nous nous dirigeons vers le pied du [Corno Stella](#) pour effectuer [la voie Dufranc](#) dans le socle, enchaînée par [la voie Campia](#) au-dessus. La Dufranc consiste en une grande traversée ascendante, qui se faufile subtilement entre deux zones de surplombs, et laisse une impression très forte, avec des passages très aériens. La voie Campia est assez différente, très verticale, dans un rocher plus lisse et plus sculpté, où les pitons, déjà espacés, sont parfois difficiles à trouver. Cet enchaînement est vraiment un très grand moment d'escalade, dans une ambiance exceptionnelle.

Nous sommes accueillis sur le plateau sommital par un vent très violent qui nous décide à ne pas poursuivre jusqu'au sommet. Dès le premier rappel, la corde s'envole à l'horizontale et part se bloquer dans les moindres aspérités du rocher. Il me faudra de longs moments pour parvenir au bas de ce rappel, après quelques acrobaties et pendules impressionnantes pour débloquer la corde. Dans ces moments, nous apprécions particulièrement de disposer de radios pour s'informer régulièrement de la situation. Les rappels suivants, plus à l'abri du vent, se déroulent mieux, et nous atteignons finalement la grande vire intermédiaire, qui permet de regagner rapidement le pierrier et le refuge.

Au troisième jour, nous décidons de gravir [le pilier Oscar](#), coté D+, bien équipé sur spits, et qui s'élève dans le socle du Corno Stella sur plus de 200 mètres. C'est une voie agréable en bon rocher, qui nous permet de grimper plus décontractés, après une journée assez intense.

Nous achevons ainsi notre découverte de cette paroi magnifique, et redescendons dans la vallée pour prendre connaissance de prévisions météorologiques très médiocres. Nous franchissons en sens inverse le col de Tende et nous arrêtons à Sospel, où nous dînons dans un curieux restaurant aménagé dans un wagon de l'Orient-Express. Le matin, sous la pluie, nous nous résignons à écourter notre séjour et regagnons l'aéroport de Nice, puis Paris.

## Novembre 2002

**Baou de Saint-Jeannet, Cougourde, Gélas, Grand Cayre**

Un mois plus tard, c'est avec Pierre que je reviens dans le massif de la Vésubie. Pour ce week-end prolongé du 11 novembre 2002, le temps est exé-

Texte  
et photos :

**François  
Renard**



*Première  
longueur  
du Jardin  
Suspendu  
au Baou de  
Saint-Jeannet*

crable partout en France, mais nous bénéficions ici de quatre journées d'automne somptueuses. La neige a déjà fait son apparition et les approches sont parfois enneigées, mais les parois bien exposées sont restées sèches.

À l'arrivée à Nice par le train de nuit, nous prenons possession de notre voiture de location et nous dirigeons vers Saint-Jeannet, pour gravir le Baou qui domine ce charmant village typique de l'arrière-pays niçois. Encore une fois, nous ne disposons d'aucun topo récent, mais l'office du tourisme nous photocopie un exemplaire d'un ancien topo de Dufranc. Après avoir renoncé à la Directissime, où une cordée est déjà engagée, puis à [la voie du Jardin Suspendu](#), où je n'ose franchir le pas qui donne accès à la traversée aérienne au-dessus de la grotte, nous nous engageons finalement dans [la voie Innominata](#) (D+, 200 m), sans être sûrs d'ailleurs d'en avoir suivi les premières longueurs. Pour la suite, pas de doute, l'impressionnante « traversée de l'Y » indique que nous sommes sur la bonne voie.

Mais nos débuts laborieux nous ont fait perdre beaucoup de temps, la voie s'avère plus longue que prévue, et ces journées de novembre sont courtes ! Nous voyons le soleil baisser sur l'horizon, sans apercevoir encore le sommet. En accélérant le rythme, nous arrivons tout de même au sommet aux dernières lueurs du jour, alors que tous les villages en contrebas sont déjà illuminés. >>>

« Nous  
bénéficions  
de quatre  
journées  
d'automne  
somptueuses. »

>>> Puis nous réussissons heureusement à trouver nuitamment le chemin qui nous ramène à Saint-Jeannet.

Il ne nous reste plus qu'à gagner Saint-Martin-de-Vésubie, puis le refuge de la Madone, où nous avons prévu de passer la nuit.

Le lendemain, nous nous réveillons de bonne heure, descendons à Saint-Martin-de-Vésubie, puis montons au Boréon. De là, nous gagnons le pied de la face sud de la **Cougourde**, où nous voulons gravir **la Paroi Jaune**. Nous passons à proximité du tout nouveau refuge de la Cougourde, qui remplace l'ancienne baraque de tôle jaune dont il ne reste plus trace. Au-delà, la neige recouvre le sentier et les pierriers, si bien que nous utilisons un mauvais cheminement qui nous emmène dans des pentes un peu délicates à traverser en simples chaussures de randonnée et sans crampons. Au pied de la face sud, nous repérons rapidement l'attaque de la voie de la Paroi Jaune (TD, 250 m), qui démarre par une rampe de gauche à droite, fait un crochet à gauche avant de poursuivre tout droit dans la face, par une escalade splendide sur le toujours excellent rocher de la Cougourde. La voie a été entièrement rééquipée l'été 2000, et est maintenant bien protégée sur spits flambant neufs. On rejoint l'arête SW une centaine de mètres sous le sommet de la cime IV, d'où l'on descend par un rappel en face sud, puis par un astucieux système de vires et couloirs.

Au troisième jour, nous décidons de gravir **la cime du Gélas, par sa face sud** (D+), un bel itinéraire rarement repris, peut-être en raison de la longue approche de près de mille mètres de dénivelé, qui précède une escalade de seulement 250 mètres. Dans la première longueur, il m'était difficile de faire complètement abstraction de la chute de près de 40 mètres qu'y fit l'illustre grimpeur régional qu'était Guy Demenge – une chute qui se solda par de nombreuses fractures, mais ne l'empêcha pas de regrimper l'année suivante. Hormis un ou deux clous au tout début, je crois avoir fait toute cette longueur sans réussir à m'assurer, tant le rocher se prête mal à la pose de coinçeurs ou au pitonnage. En bout de corde, j'ai heureusement fini par découvrir deux malheureux pitons qui ont pu servir de relais. Au-delà, l'assurage est plus aisé, le rocher



*Au pied du spigolo sud de la Cougourde*

plus franc, et la course est restée un excellent souvenir. La voie traverse entièrement la face sud d'ouest en est, pour rejoindre l'arête sud, où l'on progresse facilement, à corde tendue, jusqu'au sommet sud.

Nous n'étions cependant pas au bout de nos peines, car, en ce 10 novembre 2002, la neige avait déjà envahi la montagne. Si elle n'avait pas contrarié notre projet lors de l'approche, car nous avions pu progresser facilement sur la neige durcie par le gel nocturne, elle se transformait soudainement en un obstacle autrement redoutable, car le versant nord du sommet sud, qui mène à la brèche entre les deux sommets, était recouvert d'une épaisse couche de neige, tandis que le couloir de descente en face est était complètement verglacé. Et nous n'avions bien sûr pas emporté de crampons, qui auraient pourtant été bien utiles. Nous avons toutefois réussi à descendre, en nous assurant prudemment, et à parvenir au pied du couloir en même temps que le soleil, en se couchant, créait au travers de brumes diaphanes, un éclairage irréel. Pressant le pas pour profiter des dernières clartés, nous avons rapidement rejoint l'itinéraire de montée où nous avons pu nous diriger plus facilement pour finir notre descente dans une obscurité bientôt complète.



*Au sommet sud du Gélas*



Après trois journées terminées à la lueur de nos frontales, nous choisissons pour le dernier jour un objectif plus proche et moins ambitieux, [l'arête de la Tour Rouge, en face sud du Grand Cayre de la Madone](#). L'approche, à peu près semblable à celle de l'arête sud du Petit Cayre, est maintenant connue, et nous sommes rapidement au pied du Grand Cayre. Malheureusement, le croquis des *100 plus belles* est manifestement faux, car le tracé parcourt le pilier situé à gauche de celui de la Tour Rouge, et correspond de ce fait davantage à l'arête SSW, dite des Templiers.

Après moult hésitations, nous progressons sur ce pilier, envahis par le doute, et rejoignons rapidement l'arête SSW. Lorsque celle-ci devient horizontale, nous préférons traverser le couloir qui borde le pilier à l'est, et finalement rejoindre le pilier de la Tour Rouge, juste au-dessus de celle-ci. La voie réalisée paraît peu recommandable, dans un rocher souvent médiocre, mais nous n'étions probablement pas exactement dans la voie des Templiers, qui, d'après certaines descriptions, semble rester davantage au centre du pilier.

Nous gagnons ensuite rapidement le sommet du Grand Cayre, et enchaînons avec la descente facile par le couloir sud à l'est du sommet. Pour une fois, nous sommes de retour à la voiture avant la nuit !

## Octobre 2003

### Petit Cayre, Cayre des Erps, Cougourde

En octobre 2003, j'emmène un nouveau coéquipier découvrir les plaisirs de l'escalade en Vésubie. Nous occupons l'après-midi de notre arrivée par l'ascension de [l'éperon W du Petit Cayre](#) (D+, 160 m), agréable escalade peu soutenue, désormais très bien équipée sur spits.

Nous partons de bonne heure le lendemain en direction du [Cayre des Erps](#), afin de gravir [le pilier SW](#) (TD, 220 m). La première longueur est un peu rebutante, avec dès l'attaque un surplomb en 6b/A1 qui réveille, suivi d'un ressaut également délicat, le tout dans l'ombre et le froid matinaux. Après cet échauffement forcé, et avec le soleil qui se fait de plus en plus généreux, l'ascension devient extrêmement agréable, très variée, sur un excellent rocher, peut-être une des plus belles voies du Cayre des Erps, sans être la plus difficile.

Maintenant connue, la descente s'enchaîne rapidement et nous sommes de retour à la nuit tombante au Boréon, où nous passons la nuit dans un gîte.

Le troisième jour est dédié au célèbre [éperon Demenge \(NW\) à la cime IV de la Cougourde](#) (TD-, 400 m). Il s'agit encore d'une très belle escalade, maintenant bien équipée sur spits, sur un rocher parfait, une des plus longues voies de la Cougourde, qui mérite vraiment le déplacement. La descente s'effectue facilement par la voie normale de la face sud.



Extrait de la carte  
Michelin n° 527  
« Provence Alpes Côte  
d'Azur » au 1/275 000°

## Septembre 2004

### Baou de Saint-Jeannet, Pointe André, Ponset

L'année 2004 aura décidément été en grande partie consacrée aux Alpes du Sud, car dès le mois de septembre, nous reprenons la direction du Mercantour. Cette fois, nous descendons du train de nuit à Toulon, et nous commençons par une journée dans les Calanques. Le lendemain, nous retrouvons le Baou de Saint-Jeannet, pour une seconde tentative au [Jardin Suspendu](#) (TD+, 200 m). Cette fois, je parviens à franchir le pas qui m'avait rebuté auparavant, et nous réalisons une magnifique voie soutenue, dont notre cordée de trois ne viendra à bout qu'à la nuit tombante, et qui nous vaudra une nouvelle descente du sommet à la frontale.

Nous rejoignons ensuite le refuge de la Madone nuitamment, et nous enchaînons le troisième jour par une très belle voie également soutenue [en face sud de la Pointe André \(voie Demenge-Dufranc\)](#), TD+, 6b, 200 m), dont on descend directement en quelques rappels.

Pour le dernier jour, nous choisissons de changer de style et de parcourir [l'arête SW du Ponset](#), longue course moins difficile, mais à l'itinéraire complexe, à l'équipement presque inexistant et au rocher souvent incertain, mais aussi beau voyage en montagne dans un cadre splendide et sauvage. Nous renoncerons à gravir l'intégralité de l'arête après les principales difficultés, en raison de sa longueur et de la nécessité de récupérer notre train à Toulon le soir même. ■

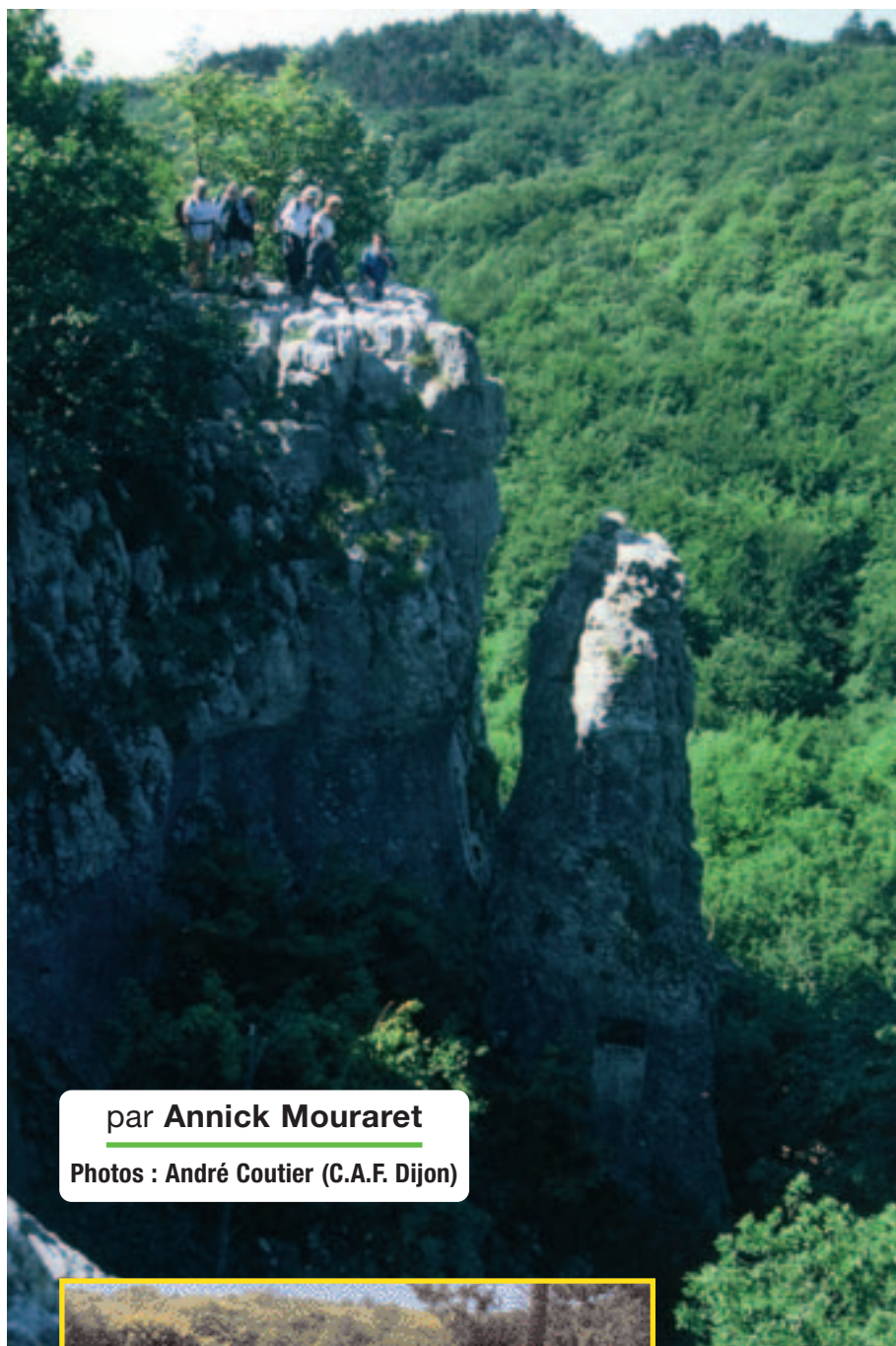
### RENSEIGNEMENTS

Cartographie, topos,  
hébergements,  
accès :  
voir *Paris-Chamonix*  
n° 181, p. 9

# Des hauts et des bas en C

**Les hauts ne montent pas très haut, 700 m tout au plus ; les bas se situent vers les 300 m, souvent dans les vignes. Vient-on randonner ici pour les dégustations où pour les sentiers ? Qu'importe, les deux sont liés : les itinéraires et les vignobles sont de grands crus, palais = mollets, chacun déguste à sa façon.**

PHOTO ANDRÉ COUTIER



par **Annick Mouraret**

Photos : André Coutier (C.A.F. Dijon)



PHOTO MOURARET

▲ Combe de Fixin : le pic Pointu

▲ Sur le sentier Batier : la Rente de Chamerey

## Promenez-vous en Côte-d'Or

On peut en sourire avant de grimacer peut-être en fin de journée, les muscles crispés par la raideur de certaines pentes. Qui peut affirmer ne pas s'être agrippé aux roches des falaises, aux buis ou aux troncs d'arbres dans la côte d'Étang (260 m de dénivellée sur 500 m) ou au mont Affrique par exemple ? Au début cela surprend, puis c'est un jeu : on compte les combes puis les côtes en négociant les pierriers abrupts et on s'oublie à rêvasser dans un faux-plat bienvenu.

La 5<sup>e</sup> édition du guide *Promenez-vous en Côte-d'Or* a réveillé quelques souvenirs et m'a donné l'envie de faire (re)découvrir des itinéraires de tous niveaux, dont certains plutôt sportifs, tels les sentiers Félix Batier et Jean Sage évoqués d'emblée tant ils sont particuliers.

## Sentiers Félix Batier et Jean Sage

En 1955, Félix Batier imagine un itinéraire de 49 km, à l'usage des montagnards, de Dijon à Nuits-Saint-Georges, qui coupe 16 combes avec de petits passages d'escalade : 2000 m de dénivellée. C'est difficile de tout parcourir en une journée ; il faut donc faire un choix ou prévoir un hébergement (la Rente de Chamerey par exemple) ou une tente et tenir compte de l'absence de points d'eau sur les crêtes. On peut le suivre par portions puisqu'il s'écarte peu de la route des grands crus, desservie par une ligne d'autocars. Le parcours Jean Sage, dit « parcours montagnard bourguignon » a été créé en 1975 sur 28 km entre Velars-sur-Ouche et Pont de Pany : 1700 m de dénivellée. Un raccordement entre les deux itinéraires est envisageable, de même que participer au Brevet du Randonneur Bourguignon qui se déroule tous les ans en octobre sur 15, 20, 30, 50, 100 et 130 km en 2006 pour fêter les 130 ans du C.A.F. de Dijon (voir *Agenda*, p. 5).

Au départ de Dijon, de multiples perspectives s'offrent aux randonneurs, dont ces terrains d'entraînement avant une saison de montagne ; les grimpeurs

# ôte-d'Or

les empruntent aussi les jours de conditions médiocres ou pour se délasser.

## Plus paisiblement

Il est possible d'adapter des portions d'itinéraires pour apprécier les saveurs du Chambolle-Musigny, du Vosne-Romanée, du Marsannay-la-Côte, du Nuits-Saint-Georges, du Gevrey-Chambertin... ou pour visiter le Clos-Vougeot. Et il n'y a pas que cette région en Côte-d'Or : depuis 1908, le Club Alpin de Dijon balise et entretient 264 km de sentiers décrits dans le guide.

## Itinéraires non balisés

Encore une belle originalité : les 4/5<sup>e</sup> du guide sont consacrés à la description de cheminements sans balisage, avec tracé sur carte IGN, photo, informations pratiques et culturelles. Le département de la Côte-d'Or est ici divisé en 15 régions... pour 60 randonnées à la journée. De quoi visiter des vallons et des rivières aux jolis noms : vallée de l'Ouche, val Suzon, Sambon, Argentalet, Oz, Ozerain... et le beau village médiéval de Flavigny qui lui est associé ; évoquons aussi l'abbaye de Fontenay (fondée en 1118), le château de Bussy-Rabutin, les coteaux de l'Auxois... Je ne pense pas qu'il existe ailleurs de topo d'une pareille envergure.

## Toujours en Côte-d'Or

L'édition précédente comprenait d'autres sentiers que ceux du Club Alpin : ils sont maintenant dissociés et les informations peu diffusées hors du département. Donc, si vous possédez la 4<sup>e</sup> édition de *Promenez-vous en Côte-d'Or*, vous y trouverez notamment : le tour du Val Suzon/sentier Bouton d'Or (76 km), le tour des lacs d'Auxois (162 km), la présentation des



Val Suzon : combe de Vaux de Roche, les Célerons

GR et plusieurs randonnées qui figureraient par ailleurs dans le topo-guide de la F.f. de randonnée *La Côte-d'Or à pied* non réédité actuellement.

Pour finir de vous persuader d'y aller, en sachant où vous mettez vos pieds, je précise qu'au printemps vous trouverez des fleurs, des oiseaux, à moins d'être surpris encore tardivement par quelques giboulées de neige. Les jours de pluie, alors que c'est la patinoire dans les montées-descentes, les es-

cargots de Bourgogne, bien gros et dorés, traversent lentement : leur ramassage est interdit. L'été, il fait chaud et très soif car les points d'eau sont inexistantes sur les crêtes, mais les caves sont ouvertes dans les combes. À l'automne, on respire les odeurs de bonne terre, des feuillages dorés des foyards, des houx aux boules rouges, des genévriers, des prunelliers, en rencontrant peut-être des chasseurs. Nous n'avons pas expérimenté l'hiver. ■



Près du Val Suzon



### *Promenez-vous en Côte d'Or*

5<sup>e</sup> éd. 2006, 300 p. Cartes en couleur  
Club Alpin Français Dijon  
5, rue Caporal Broissant - 21000 Dijon  
Tél. 03 80 43 86 02 (17-19 h, mardi, jeudi, vendredi)

Courriel : [contact@clubalpin-dijon.com](mailto:contact@clubalpin-dijon.com)

Site Internet : [www.dijon.ffcam.fr](http://www.dijon.ffcam.fr)

Transports : Dijon est desservi par le TGV ; autobus à la gare routière :

tél. 03 80 42 11 00 (TRANSCO, rue Perrières - 21000 Dijon)

Informations : Comité départemental de Tourisme, BP 1601, 21035 Dijon Cedex  
Internet : [www.cotedor-tourisme.com](http://www.cotedor-tourisme.com)



Dans la forêt clairsemée de Laponie

# À ski dans les montagnes du S

## ou l'aventure en Laponie finlandaise

**Présenter la Finlande comme le pays des 10 000 lacs fortifie l'image d'un immense et monotone plat pays. Pourtant, au nord du cercle polaire, en Laponie, elle a ses montagnes. Plutôt des collines, mais l'hiver et dans la bise, fouler ici un sommet de 700 m laisse la certitude d'avoir la planète sous les pieds et le regard. Du « bras de la Finlande » à l'ouest, avec le Halti (1328 m,) au Saariselkä, à l'est sur la frontière russe, les immenses forêts où pointent les sommets blancs sont de vrais terrains d'aventures pour le randonneur nordique. Ici, le grand lac Inari confirme bien la myriade de miroirs qui constellent la Finlande.**

**I**valo est plutôt connu comme point de transit vers le lac Inari qui fit connaître la randonnée nordique en ces régions. Tout aussi proches, au sud, les dômes blancs du Saariselkä, Vuomapää (691 m), Ukselmapää (698 m) et Sokosti (718 m) émergent des pins et des bouleaux. Le Centre de montagne de Kiilopää, frappé de l'emblème de Suomenlatu (l'Association finlandaise du ski de fond), site nordique par ailleurs, est la porte du Saariselkä. Nous avons une pensée pour Dominick Arduin, franco-finlandaise, disparue en 2004 dans sa course vers le pôle nord ; elle a longtemps animé ce centre et fut un précieux contact.

### Une région protégée

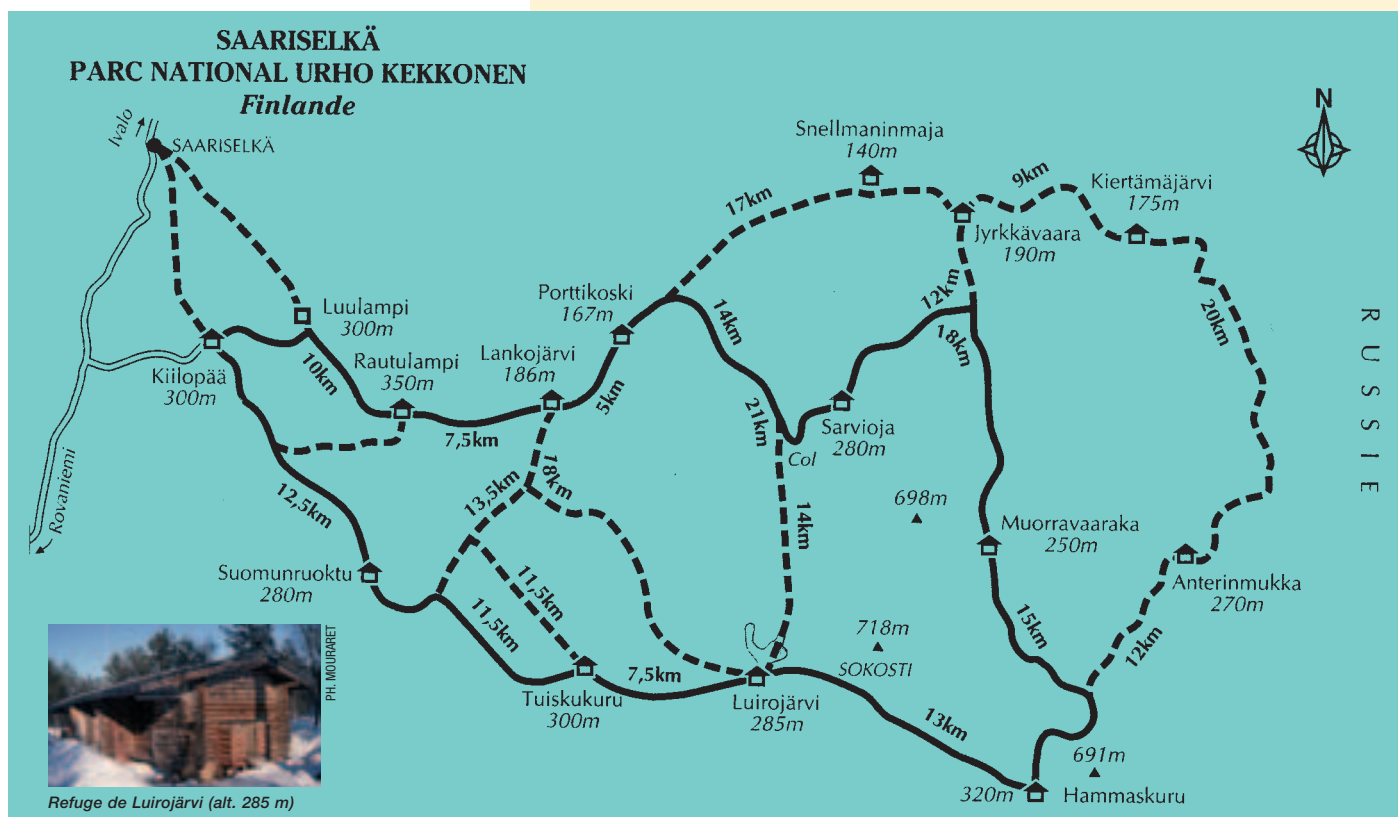
Les montagnes du Saariselkä se confondent avec le Parc national Urho Kekkonen, créé en 1983, et le second de Finlande avec 2550 km<sup>2</sup>. Cette région est donc strictement protégée et maintenue intacte. Quand un Finlandais annonce qu'il s'exile dans l'Erämaa, ses amis ont compris qu'il va réaliser autant un itinéraire qu'une démarche intérieure. Être confronté l'hiver à l'Erämaa, c'est entrer dans un sanctuaire, se confondre avec le désert (humain), la wilderness des anglophones. Il est fait ici de grands espaces neigeux doucement vallonnés, de forêts, de ruisseaux imperceptibles et de silence. C'est la

nature à l'état brut, pure et rude, non domestiquée et respectée. C'est bien dans le Saariselkä que nous l'avons vécue et savourée.

Si cette virginité est fort heureusement un peu entamée par la présence d'accueillants petits refuges et de quelques panneaux, l'absence voulue de balisage et le cheminement en forêt font appel au bon usage de la carte, de la boussole et pourquoi pas du GPS. Le Parc national n'apporte que le confort des refuges et la bienveillance de ses gardes qui patrouillent, veillant à la sécurité et au respect des réglementations. Autrement dit, c'est avec un sac bien lourd que les skieurs disparaissent vite derrière le mont Kiilopää et se faufilent dans les vallons et la forêt. En cours de journée, ce sera peut-être l'émotion avec l'envol d'un lagopède ou la fuite d'un renne surpris. Invisible, la cabane de rondins, soudain apparaît, peut-être trahie par une odeur de fumée ou un Kuukkeli, l'oiseau de la chance, peu farouche et familier des refuges.

### Connivence

Dans le froid qui s'installe, le bois à débiter ou l'épaisse glace du lac à percer sont les petites corvées quotidiennes qui réchauffent et brisent le silence : chaque soir, la hache et la barre à mine attendent des bras courageux. Si la connivence avec cette natu-



# Saariselkä

par **Serge Mouraret**

re, rude mais réconfortante, ne suffisait pas, elle peut être encore plus intime en choisissant une période de pleine lune du *kaamos*, la longue nuit polaire. S'accommoder du plus profond silence dans une pénombre bleutée, du froid extrême ( $-40^{\circ}\text{C}$ ), d'une neige profonde ou bottes fourrées et skis démesurément larges sont nécessaires, reste encore une épreuve pour Finlandais aguerris.

## Sauna et cabrioles

Ainsi, sauf égarement et contrainte au bivouac, défilent les refuges bienvenus : Lankojärvi, Sarvioja, Muorravaara, Hammaskuru au pied du Vuomapää, belvédère sur l'immensité finlandaise et même russe, Luirojärvi, face au Sokosti (718 m) réhaussé de son antenne pain-de-glace, sont ces étapes perdues dans la forêt lapone. De Luirojärvi, on ne peut oublier le sauna planté au bord du lac glacé : corvée d'eau, corvée de bois, mise en chauffe, attribution des horaires dames/hommes si nécessaire, et enfin sudation dans la vapeur brûlante ( $80$  à  $90^{\circ}\text{C}$ ), entrecoupée de quelques cabrioles dans la neige pendant que le crépuscule tombe aussi vite que la température s'écroule ( $-15^{\circ}\text{C}$  vers  $17\text{ h}$ ). Les moins téméraires regardent rosir les montagnes au travers de la grande baie vitrée dans le refuge surchauffé.

## Pidetään Lappi puhtaana

Gardez la Laponie magnifique

## ● Suggestion d'itinéraire



Ce circuit **en sept étapes** assure la meilleure exploration du Saariselkä, mais avec une journée supplémentaire et un peu plus d'aventure il est possible d'aller frôler la frontière russe. En cas de nécessité, il est aussi facile de l'écourter à trois reprises grâce aux liaisons Lankojärvi-Suomunruoktu (13,5 km), Lankojärvi-Luirojärvi (18 km) ou Sarvioja-Luirojärvi (14 km), et réduire ainsi le circuit à 2, 4 ou 5 étapes.

- **JOUR 1** : Kiilopää – Rautulampi – Lankojärvi (17,5 km)
- **JOUR 2** : Lankojärvi – Porttikoski – Sarvioja (19 km)
- **JOUR 3** : Sarvioja – Muorravaaraka (18 km)
- **JOUR 4** : Muorravaaraka – Hammaskuru (15 km)  
Ascension possible du Vuomapää (691 m) tout proche vers l'est (2,5 km)
- **JOUR 5** : Hammaskuru – Luirojärvi (13 km)  
Cette courte étape est bienvenue car elle permet de réaliser l'ascension du Sokosti, point culminant du massif (2 h 30 à 3 h aller-retour). Du refuge, traverser vers l'est la plaine boisée pour rejoindre un promontoire à l'ouest du sommet. S'élever dans les pentes dénudées et rejoindre sans difficulté le sommet marqué d'une antenne. Pour la descente, choisir les combes bien enneigées.
- **JOUR 6** : Luirojärvi – Tuiskukuru – Suomunruoktu (19 km)
- **JOUR 7** : Suomunruoktu – Kiilopää (12,5 km)

**Pour un circuit de 8 jours** : Sarvioja – Jyrkkävaara (varaustupa + autiotupa) – Kiertämäjärvi (autiotupa 5 pl.), Kiertämäjärvi – Anterinmukka et Anterinmukka (autiotupa 15 pl.) – Hammaskuru. >>>

PHOTO MOURARET



### ● La Finlande pratique

- Office National du Tourisme de Finlande - 32, rue Tronchet - 75009 Paris  
Tél. 01 55 17 42 70 - Fax : 01 47 42 87 22  
Internet : [www.visitfinland.com/fr](http://www.visitfinland.com/fr) - Courriel : [finlande@mek.fi](mailto:finlande@mek.fi)
- Transport aérien : Cie Finnair - 15-17, rue des Mathurins - 75009 Paris  
Tél. 0821 025 110 - Fax : 0821 025 113 - Internet : [www.finnair.com](http://www.finnair.com)
- La météo finlandaise : [www.fmi.fi](http://www.fmi.fi)

### ● Le Saariselkä pratique

Parc National Urho Kekkonen : les refuges du Parc sont tous identiques, ils comportent une partie ouverte (*autiotupa*), avec gaz mais généralement sans matelas, interdite aux groupes, réservée aux individuels, et une partie fermée (*varaustupa*) avec gaz et matelas, utilisable par tous et soumise à réservation. Pour tous les refuges, *autiotupa* ou *varaustupa*, capacité 10 places, bois en abondance. ATTENTION, il n'y a plus de téléphone de secours dans les refuges !

Les réservations se font auprès du Parc National Urho Kekkonen, la clé est à retirer soit au bureau du Parc ou mieux au Centre de montagne de Kiilopää.

- PN Urho Kekkonen : Metsähallitus, Koilliskairan Visitor Centre, Tankavaarantie 11B, FIN-99695 Tankavaara  
Tél. 00 358 (0)205 64 7251 - Fax : 00 358 (0)205 64 7250  
Courriel : [ukpuisto@metsa.fi](mailto:ukpuisto@metsa.fi) - Site : [www.outdoors.fi](http://www.outdoors.fi)
- Centre de montagne de Kiilopää : Tunturikeskus Kiilopää, 99830 Saariselkä  
Tél. 00 358 (0)16 6700 700 - Fax : 00 358 (0) 16 667 121  
Courriel : [kiilopaa@suomenlatu.fi](mailto:kiilopaa@suomenlatu.fi) - Site : [www.kiilopaa.fi](http://www.kiilopaa.fi)
- Bibliographie : guide *Pays nordiques* d'A. et S. Mouraret
- Cartographie : cartes au 1/100 000° Koillis-Kaira et au 1/50 000° Kiilopää-Sokosti (ne couvre pas l'est de l'itinéraire), disponibles en France.



Au sommet du Sokosti (718 m)

# Chronique des *Livres* et du multimédia

**Pyrénées secrètes**, Jacques Joffre, Éditions Sud-Ouest

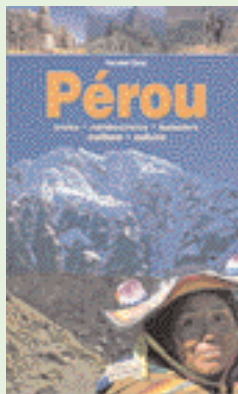


En couverture, le paysage lunaire des Bardanes en Aragon annonce bien quelques aspects inattendus des Pyrénées. Pour aller plus loin dans la découverte de cet inépuisable massif, Jacques Joffre, pyrénéiste depuis toujours, nous emmène dans quelques coins « secrets », parmi d'autres : Les Bardanes Reales, surprenant désert au sud de Pampelune, rappelle l'Arizona et le Sahara à la fois. Le vent et la pluie ont façonné dans les argiles et les marnes des collines arides, sculpté des cheminées de fées géantes, creusé des *barrancos*. Les grottes glacées découvertes par Norbert Casteret, insoupçonnables, se cachent dans l'aride versant espagnol du massif du Marboré et du cirque de Gavarnie. Les citadelles démantelées qui coiffent les pitons des Corbières et du Pays de Sault, imprégnées d'une histoire émouvante, rappellent la tragédie cathare. Le Sud de la France regorge de mégalithes en tous genres et les deux versants des Pyrénées sont gâtés : cromlech d'Occabé, dolmens de Tella et de la Lloseta, allée couverte de Saint-Eugène et beaucoup d'autres. Un beau livre, bien documenté, des renseignements pratiques et des photos convaincantes, tout pour enrichir vos randonnées à pied ou à VTT. Format 26 x 29 cm, 144 pages

**Pérou, treks, randonnées, balades, culture, nature**, Vincent Geus. Éditions de la Boussole

Le Pérou, c'est d'abord le berceau de nombreuses civilisations précolombiennes et d'imposants vestiges, incas surtout ; ce sont de belles cordillères aux sommets étincelants, Blanche, Huayhuash ou Vilcanota ; ce sont les volcans et les canyons d'Arequipa : inépuisables

ressources pour la randonnée nature ou culturelle\*, les grands tours et les simples balades, les ascensions faciles. Tout est bien résumé dans ce guide avec les descriptions des itinéraires, toutes les informations pratiques pour voyager au Pérou et préparer ses randonnées. Format 14x23 cm, 216 pages



\* L'incontournable randonnée du chemin de l'Inca qui mène à Machu Picchu est bien là, et pour avoir été parmi les pionniers en 1973 sur ce parcours alors inconnu, que de tristesse face à la réglementation et à la surpopulation actuelle.

**Népal, grands treks**, Élodie et Rambert Jamen. Éditions de la Boussole

Avec la situation politique qui semble s'améliorer au Népal, l'enthousiasme pour les treks dans les magnifiques montagnes de l'Himalaya devrait vite revenir. Cet ouvrage tombe à pic et « rafraîchit » la littérature sur le sujet. Tous les grands treks sont abordés, du Dhaulagiri au Kangchenjunga en passant par les Annapurna et l'Everest. Si les treks de la Rolwaling ou du Nar-Phu sont oubliés, des régions et des circuits moins fréquentés sont évoqués, le bas Dolpo, le Ganesh Himal et même le Tibet avec une incursion vers le mont Kailash. On oublie souvent que des sommets très intéressants, faciles à intégrer dans un circuit, sont ouverts au trekking. Les 18 suggestions dont quelques-unes sont développées, Pisang Peak (6091 m), Island Peak (6189 m) et Tent Peak (5663 m) par exemple, séduiront les trekkers-alpinistes. Pour chaque trek, fiche technique et descriptif détaillé avec belles illustrations. Format 14 x 23 cm, 192 pages



**Niger, Agadez et les montagnes de l'Aïr**, Aboubakar Adamou et Alain Morel. Éditions de la Boussole

Un ouvrage pratique sur le désert, chose rare. Au Niger, Agadez et les montagnes de l'Aïr, pays des touareg, fascinent par leur relief et leur patrimoine archéologique. Aussi vaste que notre Massif Central, en bordure des ergs du Ténére, ce dédale de



canyons, d'oueds et de pitons où se cachent oasis et gravures rupestres suggèrent nombre d'itinéraires. Après la visite approfondie d'Agadez, cet ouvrage vous mènera vers Iferouane, Timia, la pince de crabe d'Arakao, à pied, en 4x4 ou à dos de dromadaire. Format 14 x 23 cm, 192 pages

**Altitudes** n° 3, collectif. Éditions Libris  
Dans le n° 3 d'*Altitudes*, revue esthétique de réflexion sur la montagne et l'alpinisme, les articles signés de grands noms sont toujours aussi nombreux et intéressants. Mais cette fois, il faut mettre en avant la belle série photographique de Bernard Tartinville « La part de l'ombre » et surtout la monographie consacrée aux Alpes du Tibet, à l'est de l'Himalaya, un travail encyclopédique de référence pour découvrir une région très méconnue : les montagnes chinoises.

**Henriette d'Angeville, la Dame du mont Blanc**. Colette Cosnier, éd. Guérin  
Aux éditions Guérin, la Petite Collection (les petits livres rouges de la montagne) s'enrichit chaque année de nombreux ouvrages dans des registres très divers, certains sont passionnants, d'autres le sont moins. Celui de Colette Cosnier, *Henriette d'Angeville, la dame du mont Blanc*, fait sans conteste partie de la première catégorie. L'auteure concentre ses recherches sur les femmes de caractère du XIX<sup>e</sup> siècle, après s'être penchée sur *Les Quatre montagnes de George Sand*, elle nous livre une biographie de sa contemporaine, première femme à « vraiment » gravir le mont Blanc en 1838, devancée par Marie Paradis qui fut de son propre aveu « *trainée, tirée, portée* » au sommet. La part belle est faite aux écrits de la pionnière. On y découvre une « figure » faisant preuve d'une rare ténacité tant physique qu'intellectuelle, ce qui n'occulte pas un réel amour de la montagne et surtout des idées progressistes tout à fait inattendues à cette époque. Pour voir une femme alpiniste autonome en montagne, il fallut encore attendre quelque temps, mais mademoiselle d'Angeville avait ouvert la voie. **M.R.**

**Mourir à Chamonix**. Yves Ballu, Éditions Glénat

De la part d'Yves Ballu, historien de la montagne et des alpinistes, ayant fréquenté les hauts sommets mais aussi les hautes instances, on ne s'attendait pas à ce roman policier décapant. Une affaire criminelle un peu tirée par la corde est prétexte à dresser un tableau peu reluisant, mais hilarant, du microcosme chamoniard des années 60. Certes, le trait est forcé, mais efficace. Les initiés prendront beaucoup de plaisir à démêler le vrai du faux, des aventures réelles (dramatiques ou non) d'autres purement imaginaires, des personnages bien connus et identifiables, d'autres fictifs. Tous les acteurs de la vallée sont égratignés, voire beaucoup plus : les guides, les élus, les journalistes, et les Parisiens qui raflent les premières au nez des autochtones. Une lecture jubilatoire : *Mourir à Chamonix*, c'est pas triste ! **M.R.**

# Brèves de cabanes

**Annick Mouraret**

*C'était il y a moins de vingt ans, quand nez au vent, nous skiions guidés seulement par une aiguille aimantée, une carte... et un bon navigateur ! Les sacs étaient lourds, car il fallait être autonome et pouvoir affronter un possible bivouac dans les difficiles conditions climatiques des Pays nordiques.*



PHOTO MOURARET

*Cassons du bois à Kaïtum (Suède)!*

notre dîner. À Teusajaure\*, la gardienne occupait ses journées solitaires à attraper au trou, avec une canne de 50 cm, des poissons qu'elle ne mangeait pas... Elle nous en donna 10... ses élèves n'ayant pas été très brillants. C'étaient bien sûr des poissons d'eau douce. Des habitués des raids ne peuvent s'empêcher de les comparer aux énormes prises en bord de mer, mais ils seront bien secs pour donner la différence entre morue et cabillaud. Encore une colle et pas de dictionnaire ! Adorable aussi la gardienne de Nunjes\* qui nous fit un gâteau aux pommes dans son four à bois minuscule. Découpé en 16, les parts avaient encore plus de saveur ; elle nous accompagnera le lendemain jusqu'à son lien avec la Suède : un téléphone isolé en forêt ! Des poissons, du gâteau : ne rêvez pas, c'était au cours de raids différents. Chaleureux et insolite certes, mais surtout nourrissant pour les conversations.

## **Quand la marmotte est-elle la plus maigre ?**

Certains prétendent qu'un raid est pour eux une cure d'amaigrissement salubre, comme le font les marmottes en hiver, mais ne savent rien sur leur hibernation à laquelle ils ne résisteraient pas. Quand la marmotte est-elle la plus maigre ? Nous sommes aussi nuls que pour Vire-Guéméné, morue-cabillaud. En fait, la température de la marmotte passe de 36 à 8°C, voire à 4,5. La baisse progressive des fonctions intestinales lui évite la faim, fonctions qui mettent un certain temps à revenir après sa sortie d'hibernation : elle dépense alors de l'énergie pour se nourrir, ce qui accroît son amaigrissement (1/4 à la moitié de son poids).

## **Brèves de bivouac**

Des livres, nous n'en avons pas ou peu : comment oser refuser de porter du matériel collectif si une bibliothèque alourdit votre sac ? Et puis la tête s'emplit de vent, le cerveau se ralentirait-il un peu ? La pièce se réchauffe, près de 0°C en arrivant. C'est bon d'être là et d'évoquer un réel bivouac en Norvège dans une belle congère par temps blafard : le col à peine marqué, fut dépassé de 100 m. GPS n'était pas né. Nous avons creusé un trou pour deux pendant 4 heures pour créer l'abri salvateur. Le lendemain, vers 9 h, à dix minutes de là, nous faisons une orgie de sardines à la tomate au refuge manqué de si peu la veille.

Il y eut un peu plus d'inquiétude quand la tempête se leva en Suède, aveuglante, bloquant notre avancée. Nous fûmes contraints à forcer une porte de cabane de pêcheurs : nos 14 skieurs et deux Allemands en perdition se rangèrent pour dormir comme les sardines, tête-bêche, en évitant d'ouvrir la boîte bien haubanée, pour ne pas être happés par le vent.

Il y eut aussi une nuit de bivouac ferroviaire en Norvège, dans un train bloqué par la neige entre Geilo et Finse. Pas trop pénible pour nous qui étions bien équipés contre le froid et l'obscurité progressive, et puis

**P**endant le jour, chacun skie, seul avec tous, et contemple les immensités enneigées, maugrée contre vents et tempêtes ou un fartage raté. C'est le raid, radieux ou austère, parfois les deux dans la même journée. À l'arrivée, avant de quitter guêtres et cagoules, il faut effectuer la corvée d'eau qui peut devenir une activité engagée : creuser le trou à l'aide d'une énorme tarière, sans tomber dans le lac... Certains préfèrent s'occuper du feu, du bois ; d'autres enfin améliorent l'accès aux toilettes, englouti dans la neige ou glissant.

## **La nuit est là et commencent les blablas**

Enfin, la première gamelle d'eau est chaude alors que le thermomètre s'effondre toujours. La nuit est là et commencent les échos des cabanes. Point de radios, de TV, de portable, de téléphone satellite ni de GPS qu'il faudrait alimenter en données. Éliminées donc, les comparaisons techniques et arguties dénuées de poésie. Rien que la carte pour récapituler l'itinéraire de la journée et entrevoir celle du lendemain. Ça occupe un moment.

Préparer le dîner n'est pas qu'une formalité, chacun ayant ses besoins d'eau chaude fournie par un nombre d'ustensiles limités pour réussir son menu. Hum ! un choix de soupes et de lyophilisés. Et il y a des raffinés, ceux qui font des gâteaux de riz au lait, agrémentés des raisins ou pruneaux de la collectivité. Très vite l'instinct français se réveille : l'un rêve d'andouille de Vire... À propos, qu'elle est la différence avec celle de Guéméné ? Personne ne sait : première réponse à chercher, au retour. Et les incontournables cochonnailles ardéchoises, vite consommées, n'alimenteront plus que périodiquement la conversation.

## **Si on pêchait, là, là, là, là**

Les lacs sont là, recouverts de neige. Deux pêches miraculeuses sont dans quelques mémoires : au refuge Hukejaure\* où des Suédois faisaient un séjour pêche ; leur concours des meilleures prises alimenta

*Partie de pêche à Teusajaure (Suède)*



PH. MOURARET



notre équipe comportait une chef de gare qui détaillait les opérations : caténares, plan Orsec...

### Séquence émotion

La visibilité était médiocre, nous avons fait une courte étape, une sorte de journée de repos, mais la soirée fut animée au refuge Staloluokta\*. Les Français virent entrer vers 15 h un homme portant un énorme paquet dans ses bras. Des aboiements de chiens s'estompèrent et deux autres hommes arrivèrent à leur tour. Chacun de nous prit alors sa part d'émotion. Du gros emballage fut extrait un bébé d'un an environ, qui fut libéré de sa couette moelleuse puis changé et nourri par le père et le grand-père. Ils partagèrent notre café, décomptèrent du regard notre groupe déjà en sur-nombre pour la capacité de la cabane et enveloppèrent à nouveau soigneusement l'enfant. Ils nous quittèrent pour continuer sur le refuge Tuottar\*, le plus proche, à 17 km quand même et 380 m plus haut. Ils comptaient mettre 3 h pour y arriver. Leurs deux traîneaux tractés par 8 et 6 chiens ont vite disparu dans un petit vent neigeux. Le lendemain, plus de traces.

### Tu as vu des vers luisants ?

De temps en temps quelqu'un sort. Surprise, un renard est à la porte du refuge Kutjaure\*, qui guette nos générosités. La neige était fraîche, nous n'avions pas vu de traces en arrivant. Tu as vu aussi des vers luisants ? Effet de scintillement d'une lampe sur la neige, bien sûr ! Un participant se hasarde à expliquer le phénomène de lumière des vers et la conversation bascule dans une subtile paillardise. Qui illumine la nuit : le mâle ou la femelle ? Eh bien, c'est elle, la plus grande, qui rampe dans l'herbe pour appeler son amant-lampyre.

Nota : il paraît que les éclairages artificiels mettent en péril les vers luisants qui ont du mal à se retrouver pour se reproduire. Encore un mauvais coup pour la biodiversité.

### Le grand spectacle nordique

Côté lumière, chaque soir, chaque nuit, nous guettons le grand spectacle : les aurores boréales, ces voiles lumineux qui ondulent dans le ciel en changeant de couleur. Qui peut indiquer clairement ce qui se passe ? Après une heure d'élucubrations nébuleuses, c'est plutôt flou et nous avons nous-mêmes oublié les explications des années précédentes. Qui veut être réveillé si le phénomène se produit ? Penser alors à s'endouder, à s'équiper des chaussons-duvet... Dehors, on frôle les - 20 / - 30. Nous sommes bien au-dessus du Cercle polaire : encore beaucoup d'idées confuses pour le définir celui-là !



PHOTO MOURARET

PHOTO MOURARET



Visite d'un renard au refuge de Kutjaure (Suède)

### Une nouvelle journée

Nous voici au matin : bruits de louches dans les seaux d'eau. C'est superflu de demander si tout le monde a bien dormi : les palabres de la veille sur les nouvelles astuces anti-ronflements n'ont-ils pas été concluantes et deux indésirables dans les chambres ont encore dormi sur les banquettes de la salle commune. Invasion progressive des sacs de vivres sur la table exiguë ; cette fois, c'est le florilège des familles flocons, nescafé, thés, sucrées, les thermos à remplir... et glou et glou. Que d'eau à chauffer, à dégeler peut-être auparavant.

Vers 9 h, tout est compacté dans les sacs, les en-cas pour les arrêts sont en surface, les poches d'anorak sont bourrées d'un peu tout : barres énergétiques, crème solaire, passe-montagne, lunettes, sifflet... C'est reparti pour une nouvelle journée incertaine, commencée avec un soleil radieux et grand ciel bleu, qui évoluera vite peut-être. De quoi amorcer la conversation du soir.

### Mémoires de cabanes

De vingt années d'étapes nordiques, que reste-t-il en mémoire ? Des skis qui vous emprisonnent dans les ruisseaux finlandais, des sauts de congères invisibles, les saunas puis les eaux glacées, les buffets des refuges norvégiens et leurs beaux meubles en bois clair ? Pas seulement, et sans doute prédominant une grande sensation de liberté dans ces formidables grands et beaux espaces, le plaisir d'apercevoir au bout d'une longue vallée des cabanes rouges, à moins que ce ne soit dans un vallon parsemé de bouleaux aux troncs rosés dans le soleil qui s'estompe. Le kuukeli, que les Finlandais appellent « oiseau de la chance », y est peut-être. Des histoires à dormir debout qui ont le charme de déconnecter de notre monde galopant, des émotions partagées qui nous rendent un temps solidaires dans le mouvement.

À vivre ensemble des moments de pur bonheur et des petites galères, à se raconter des histoires de rien, on devient souvent de bons compères ; du moins avons-nous dans l'instant les mêmes repères.

\* Laponie suédoise



A l'aide d'une tarière, au refuge de Teusajaure (Laponie suédoise)



De plus en plus profond, au refuge Olavsbu (Norvège)



PHOTOS MOURARET

## ■ La corvée d'eau, une activité parfois engagée

# Activités

## des Clubs Alpains d'Ile-de-France

randonnée

### Samedi 30 septembre

**B** COUSCOUS A BALLANCOURT. Maurice Picollet  
Paris-Lyon RER D 8 h 41 pour Mennecy. La Ferté Alais. Retour  
Paris 18 ou 19 h. 20 km. M. Tél. au 01.40.21.64.14 pour ins-  
cription obligatoire – places limitées. Carte IGN 2316 ET.

### Dimanche 1<sup>er</sup> octobre

**B** Y'A DES SOUTENEURS QUI AIMENT AUSSI  
LE FACILE !

Rendez-vous vers 12 h 30 à la cabane des Chasseurs (Route  
Manon). Gâteaux et jus de raisin fermenté seront partagés ;  
l'après-midi, tous les groupes reviendront ensemble à la gare  
de la Borne Blanche.



#### • Adrien Autret

Paris-Nord banlieue surface, 8 h 40 pour  
Luzarches. La Borne Blanche. 9 km le matin. **F**

#### • Didier Roger

Paris-Nord banlieue surface, 8 h 40 pour Luzarches. La Borne  
Blanche. 9 km le matin. **F**

#### • Marylise Blanchet

Paris-Nord grandes lignes, 9 h 7 (à vérifier) pour Orry-la-Ville.  
Coye. La Borne Blanche. 9 km le matin. **F**

#### • Christiane Mayenobe

Paris-Nord grandes lignes, 9 h 7 à vérifier pour Orry-la-Ville. La  
Borne Blanche. Retour à Paris : 17 h 30. 22 km. **F** Carte IGN  
2412 OT

#### • Pierre-Marc Genty

Paris Nord grandes lignes, 9 h 7 pour Chantilly. La Borne Blan-  
che. 10 km le matin. **F**

### UNE RANDO À LA NOIX. Jean-Claude Duchemin

Paris-Est banlieue, 9 h 10 pour Longueville (A-R). Saint-Loup-  
de-Naud, Paroy. Retour à Paris : 19 h 16. 27 km. **M+**. Carte IGN  
2516 E et 2616 O

### PLEIN SUD. Claude Ramier

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Nemours (A-R, rendez-vous à l'arrivée).  
Larchant, Dame Jouanne, Busseau. Retour à Paris : 18 h 46.  
27 km. **M+**. Carte IGN 2417 OT

### POÉSIE EN VEXIN. Claude Amagat

Paris-Saint-Lazare, 7 h 38 pour Trie-Château. Chacun récitera  
un poème. Us (17 h) ou Montgeroult (18 h 33). Retour à Paris :  
17 h 39 ou 19 h 10. 30 à 35 km. **M+**. Carte IGN n° 8

### Mercredi 4 octobre

#### SAINT-GERMAIN – MARLY PAR LA FORÊT.

Robert Sandoz

RER A, rendez-vous gare St-Germain, entrée château 9 h 30.  
Marly. Retour à Paris vers 18 h. 20 km. **F** Carte IGN 2214 ET

### Dimanche 8 octobre



#### RANDONNÉE ROCHEUSE

Christian Chapiro

Paris-Lyon, 9 h 7 pour Bois-le-Roi (rendez-vous à l'arrivée).  
Chaos d'Apremont. Fontainebleau. 22 km avec portions hors  
sentiers. **F** Carte IGN 2417 OT

#### PLATIÈRES D'APREMONT.

Louis Travers et Maurice Picollet

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi. Rocher Canon, Bellecroix,  
Fontainebleau. 20 km. **F** Carte IGN 2417 OT



#### **A** **D** RANDO DESSIN (7)

Maxime Fulchiron

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Fontainebleau (A-R). De murs en murs.  
Samoreau-Champagne, Thomery et ses murs à vigne. Retour  
à Paris : 19 h 25. 21 km. **M** Carte IGN 2417 OT



#### ÉTAMPES-DOURDAN

Rémi Jallat

Paris-Austerlitz (RER C), 8 h 13 (à vérifier) pour Étampes. Saint-  
Hilaire, Richarville, Dourdan. Retour à Paris : 19 h. 32 km. **SO**  
Carte IGN 2216 ET

### NIVEAUX DES RANDONNÉES EN ILE-DE-FRANCE

**F** Niveau facile  
Allure modérée (3 à 3,5 km/h)

**M** Niveau moyen  
Allure normale (4 km/h)

**SO** Niveau soutenu  
Allure soutenue (4,5 à 5 km/h)

**SP** Niveau sportif  
Allure rapide (plus de 5 km/h)



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

RIEN NE SERT DE TRISSER, FAUT S'ARRACHER  
À POINT ! Jean Dunaux

Paris Saint-Lazare, 8 h 6 (à vérifier) pour Mantes-la-Jolie. Bois  
et champs. Houdan. Retour à Paris : 19 h 10. 33 km. **SO+**.  
Cartes IGN 2113 E, 2114 E, 2114 O

### Lundi 9 octobre

#### Y S'CASSE LA GUEULE EN SKI. Maurice Picollet

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Moret-sur-Loing (A-R). Retour à Paris :  
18 h 50. 25 km. **M** Carte IGN 2417 OT

### Mercredi 11 octobre

#### LE LONG DE LA MARNE. Henri de Raimond

Paris-Est (banlieue), 8 h 27 pour Lagny (rendez-vous à l'arri-  
vée). Esbly. Meaux. Retour à Paris : 16 h 30. 20 km. **F** Carte  
IGN 2414 ET

### Samedi 14 octobre

#### PREMIÈRE PAS CHÈRE. Michel de France

Paris-Lyon (RER D), 8 h 22 (à vérifier) pour Brunoy. Villa  
Fallacha. Ligne TGV et orchidées. Boissy-Saint-Léger. Retour à  
Paris (RER A) : 18 h. 20 km. **M** Carte IGN 2415 OT

### Dimanche 15 octobre

#### SORTIE ACCUEIL. Martine Cante et Maurice Picollet

Paris-Lyon, 9 h 7 pour Bois-le-Roi. Fontainebleau. Retour à  
Paris : 18 h 50. 20 km. **F** Carte IGN 2417 OT

#### **A** FERRIÈRES. Alfred Wohlgroth

RER E Haussmann-Saint-Lazare 9 h 49, ou Magenta 9 h 53  
pour Ozoir-la-Ferrière (l'organisateur montera à Villiers-sur-  
Marne). Château de Ferrières. Visite (chaussons ! 6 €). Saint-  
Thibault-des-Vignes. Lagny. Retour à Paris-Est : 19 h 2. 20-21  
km. **M** Carte IGN 2414 ET

#### RANDO TAI SI QI GONG. Marylise Blanchet

Paris-Est (banlieue), 9 h 22 pour Crouy-sur-Ourcq. Les 18  
mouvements. Lizy-sur-Ourcq. Retour à Paris 18 h 37. 25 km.  
**SO** Massages. Cartes IGN 2513 OT, 2513 E



#### ON A PERDU JACQUOUILLE.

Hervé Baylot

Denfert-Rochereau (RER B), 8 h 4 pour St-Rémy-les-Chevreu-  
se (A-R, rendez-vous à l'arrivée). Châteaufort, Port Royal, Che-  
vreuse. Retour à Paris : 18 h 30. 30 km. **SO** Carte IGN 2215 OT

#### VERS LE HAUT ! Mustapha Bendib

Paris-Lyon (RER D), 7 h 41 pour Villeneuve-Saint-Georges.  
Ballainvilliers, forêt de Saulx, Palaiseau, Villebon. Retour à  
Châtelet Les Halles vers 17 h 45. 30 à 32 km. **SO**

#### LES BOBOSSES DE COMPIÈGNE.

Adrien Autret et Didier Roger

Paris-Nord (grandes lignes), 6 h 43 (à vérifier) pour Le Meux.  
Nombreuses bosses et tout-terrain. Compiègne. Retour à Paris:  
19 h. 45 km. **SP+**

### Mercredi 18 octobre

#### CANAL DE L'OURCQ. Henri de Raimond

Paris-Est (grandes lignes), 8 h 15 (à vérifier) pour Trilport (ren-  
dez-vous à l'arrivée). Varredes, Meaux. Retour à Paris : 16 h  
30. 20 km. **F** Carte IGN 2513 ET

#### BORDS DE SEINE. Alain Bourgeois

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi (A-R). Retour à Paris : 18 h.  
20 km. **M**

### Samedi 21 octobre

#### BALADE À PANAME (21<sup>e</sup>). Maurice Picollet

Métro «Maison Blanche», 9 h. Bièvre perdue à Bercy. Retour  
métro «Cours Saint-Émilion» ou «Bercy». 10 km. **F** Guide *Paris  
Buissonnier* (Parigramme).

### Dimanche 22 octobre

#### Y A PAS DE TITRE. Maurice Picollet

Paris-Lyon, 9 h 7 pour arrêt en forêt. Itinéraire au feeling.  
Fontainebleau. Retour à Paris : 18 h 50. 20 km. **F** Carte IGN  
2417 OT

Responsable  
de l'activité :

Michel  
Gollac

Tél.

01 45 66 62 59

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

Pour vous aider à trouver vos activi-  
tés favorites dans nos programmes,  
les randonnées à thème sont repé-  
rées par des initiales.

### CODIFICATION DES SORTIES A THEMES

**A** Architecture et histoire

**B** Bonne chère, petits (ou grands)  
vins, convivialité

**C** Cartographie, orientation  
(tous types de terrain)

**D** Dessin

**N** Nature (faune, flore, géologie)

Si un thème vous passionne, n'hési-  
tez pas à proposer votre aide à l'or-  
ganisateur !

**PAR ICI MANTES.** Gilles Montigny

Paris-Montparnasse (banlieue), 10 h 9 pour Maule (A-R, l'organisateur montera à Versailles-Chantiers). Velannes, bois de Mézerolles, bois Henry. Retour à Paris : 19 h 36. 20 km. **F.** Cartes IGN 2114, 2214

**Mercredi 25 octobre**

**BALLANCOURT, LES GRANDS AVAUX.** Étienne Delbeke  
Paris-Lyon (RER D), 8 h 11 (à vérifier) pour Ballancourt (A-R, rendez-vous à l'arrivée). Malvoisine, les Grands Avaux, Noisement. Retour à Paris : 17 h 37. 22 km. **M.** Carte IGN 2316 ET

**Vendredi 27 octobre****COULEURS D'AUTOMNE.** Philippe Mosnier

Paris-Lyon, 9 h 27 pour Fontainebleau. Samois-sur-Seine, Bois-le-Roi. Retour à Paris : 18 h. 18 km. **F.** Carte IGN 2417 OT

**Samedi 28 octobre**

**BORDS DE MARNE ET GUINGUETTES.** Jean Moutarde  
Rendez-vous sur place à l'extérieur de la station «Château de Vincennes» à 9 h (A-R). Bois de Vincennes, lac des Minimes, Joinville-le-Pont, Nogent, château de Vincennes. Retour à Paris : 17 h. 18 km. **F.** Carte IGN 2314 OT

**WHAOU ! MA PREM'S A BLEAU !** Alain Changenet

Paris-Lyon, 8 h 27 (à vérifier) pour Bois-le-Roi (A-R, rendez-vous à l'arrivée). Point de vue du Camp de Chailly, grotte aux Cristaux. Retour à Paris : 18 h. 20 km. **M.** Carte IGN 2417 OT

**BOSSÉS AUX TROIS PIGNONS.** Maurice Picollet

Déplacement en voiture. Participation aux frais : 7 euros (A-R). Participants avec ou sans voiture, tél. au 01 40 21 64 14 (24 h / 24) pour organisation. N'attendez pas les dernières minutes et météo. Départ 8 h. Retour 19 h (sauf multi mousses). 20 km. **M.** Prévoir sac poubelle. Carte IGN 2417 OT ou 2316 ET

**Dimanche 29 octobre****DOUCEMENT MAIS SÛREMENT.** Pierre-Marc Genty

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Moret-sur-Loing (A-R). Forêt. Retour à Paris : 18 h 30. 22 km. **M.** Carte IGN 2417 OT

**ENTRE JUINE ET RENARDE.** Claude Ramier

Paris-Austerlitz, 8 h 13 pour Étampes (A-R, rendez-vous à l'arrivée). Guillerville, Brières-les-Scellés. Retour à Paris : 18 h 55. 28 km. **M+.** Carte IGN 2216 ET

**ÇA MOUSSE !**

Jean Dunaux

Paris-Montparnasse (banlieue), 9 h 10 (à vérifier) pour Gazeran. Bois et champs. Parc animalier de Sauvage (prévoir 7,50 € pour l'entrée du parc). Rambouillet. Retour à Paris : 17 h 57. 25 km. **SO.** Cartes IGN 2215 OT, 2116 E

**Mercredi 1<sup>er</sup> novembre****RENDEZ-VOUS AVEC LOUIS XIV.** Christiane Mayenobe

Paris Saint-Lazare, 9 h 6 pour Marly-le-Roi. Parc et forêt. Saint-Nom-la-Bretèche. Retour à Paris : 17 h 15. 20 km. **F.** Carte IGN 2214 ET

**Samedi 4 novembre****BOIS-LE-ROI – FONTAINEBLEAU.** Annie Chevalier

Paris-Lyon, 8 h 26 (à vérifier) pour Bois-le-Roi. Fontainebleau. Retour à Paris : 17 h 30. 22 km. **M.** Carte IGN 2417 OT

**NOUVELLE TRAVERSÉE DE PARIS D'EST EN OUEST.**

Jean-Maurice Artas

Rendez-vous 9 h métro «Porte Dorée». Coulee verte. Marais. Luxembourg. Champ de Mars. Passy. Retour métro «Porte Dauphine» vers 19 h. 25 km. **M.** Prévoir environ 30 € pour petites pauses + déjeuner dans un bistrot de quartier. Plan de Paris.

**Dimanche 5 novembre****RANDO DESSIN (8)**

Maxime Fulchiron

Denfert-Rochereau (RER B), ligne B2 du RER, 9 h gare de Bourg-la-Reine (rendez-vous à l'arrivée). Couleurs d'automne. Parc de Sceaux, visite du château musée (gratuit). L'arboretum de la vallée aux Loups, le parc du Plessis-Robinson. Sceaux-Robinson. Retour à Paris : 18 h 30. 16 km. **M**

DIMANCHE 19 NOVEMBRE 2006

**6<sup>e</sup> édition du Beaujolais**

organisée par le Grand Maître de chai Didier Roger et ses vignerons

*Journée de fête et de folie avec grande tombola gratuite.**Venez nombreuses et nombreux, bouteilles, gâteaux, déguisements, fanfares... bienvenus. Sérieux s'abstenir !*

• **Marylise Blanchet, Pierre-Marc Genty, Alain Bourgeois et Jean-Maurice Artas**  
Paris-Lyon, 9 h 7 pour Thomery. Moret. Retour à Paris vers 18 h 30. 10-12 km. **M.** Retour commun l'après-midi en Moyen, 10 km. Carte IGN 2417 OT

• **Georges Rivat**

Paris-Lyon, 9 h 7 pour Moret (A-R). 15 km le matin (**SO**). 15 km l'après-midi (**SO**). Carte IGN 2417 OT

• **Didier Roger et Adrien Autret**

Paris-Lyon, 9 h 7 pour Bourron-Marlotte. Grez, Moret. Retour à Paris vers 18 h 30. 13 km le matin, **SP**. Retour commun l'après-midi en **M**, 10 km. Carte IGN 2417 OT

**LES BALCONS DE SAINT-GERMAIN**

Emmanuelle Payraud

Rendez-vous à 9 h 30 à la sortie de la gare RER de St-Germain-en-Laye, côté parc (A-R). La forêt domaniale en long et en large. Retour à Paris : 18 h. 26 km. **M+.** Carte IGN 2214 ET

**UNE NUIT SUR LE MONT CHAUVET ?** Claude Amagat

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Thomery. Carte de Tendre ! Bois-le-Roi. Retour à Paris : 18 h 30 ou 18 h 48. 25 à 30 km. **M+**

**Lundi 6 novembre****PAR OÙ VA-T'ON PASSER ?** Maurice Picollet

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bourron-Marlotte (changement à Moret). Fontainebleau. Retour à Paris : 18 h 50. 23 km. **M.** Carte IGN 2417 OT

**Mercredi 8 novembre****SUR LE GR1.** Henri de Raimond

Paris-Austerlitz (RER C), 8 h 41 pour Breuille-village. Sermaise, Marchais, Dourdan. Retour à Paris : 17 h 30. 20 km. **F.** Carte IGN 2216 ET

**Samedi 11 novembre****PARMAIN ET PAR AUVERS.** Alain Changenet

Paris-Nord (banlieue surface), 8 h 14 (à vérifier, rendez-vous à l'arrivée) pour l'Isle-Adam Parmain, Mériel, Valmondois, Auvers-sur-Oise. Retour à Paris : 17 h. 20 km. **M.** Carte IGN 2313 OT

**BOIS DE TOUS VENTS.** Éliane Benaise

Paris-Austerlitz (grandes lignes), 8 h 24 pour Dourdan. Le Marais, Saint-Chéron. Retour à Paris : 18 h. 25 km. **M.** Carte IGN 2216 ET

**Dimanche 12 novembre****SORTIE COOL (CARTOGRAPHIE-ORIENTATION).**

Maurice Picollet

Paris-Lyon, 9 h 7 pour Moret-sur-Loing. Itinéraire au pif. Fontainebleau. Retour à Paris : 18 h 50. 20 km. **F.** Carte IGN 2417 OT

**L'AUTOMNE EN AUTOMNE.**

Martine Cante

Paris-Nord (grandes lignes), 8 h 6 pour Vaumoise. Abbaye de Lieu Restauré, Villers-Cotterêts. Retour à Paris : 19 h. 21 km. **M.** Visite guidée de l'abbaye. Carte IGN 2512 OT

**UN GREFFIER RONFLOTTAIT SUR SA CHAISE**

À PORTEURS. Jean Dunaux

Paris-Lyon, 8 h 27 (à vérifier) pour Bois-le-Roi. Forêt. Fontainebleau. Retour à Paris : 18 h. 33 km. **SO+.** Carte IGN 2417 OT

**Mercredi 15 novembre****EN VAL D'OISE.** Henri de Raimond

Paris Saint-Lazare, 8 h 30 pour Pontoise. Auvers-sur-Oise, Paris, l'Isle-Adam. Retour à Paris : 17 h 30. 20 km. **F.** Carte IGN 2313 OT

**RAPPEL**

Dimanche 24 septembre

Ne manquez pas le

**RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE**

Voir *Paris-Chamonix* n° 181, page 17

**IMPORTANT**

*Il est rappelé que pour des questions d'assurance, les sorties mentionnées dans ce bulletin sont réservées aux membres du C.A.F. à jour de leur cotisation. Par conséquent, nous demandons aux adhérents de bien vouloir se munir de leur carte à chaque sortie. Nous comptons sur votre habitude compréhension et vous en remercions par avance.*



# Randonnées de week-end et de plusieurs jours

## Octobre 2006 à janvier 2007

Dates	Organisateurs	Niv. ph.	Niv. tech.	Code	Destinations
30 sept. - 1 <sup>er</sup> oct.	Denis Salignon	SO	▲	RW94	Champagne : pour les bulles mais pas pour buller
6 au 9 octobre	Michel Durand-Gasselin	M+	▲▲▲	RC01	Les délices des Calanques
7-8 octobre	Alain Bourgeois	M		RW01B	Week-end à Amboise
14-15 octobre	Claude Ramier	M+		RW01	Automne en Avallonnais (entre Avallon et Vézelay)
14 au 21 octobre	François Degoul	M	▲▲	RW02	L'automne en haute vallée de Chamonix
21-22 octobre	Bernadette Parmain	SO	▲▲	RW03	La flambée des mélèzes (Queyras)
<del>26 au 29 octobre</del>	<del>Alain Bourgeois</del>	<del>M</del>	<del></del>	<del>RW03B</del>	<del>Week-end en Bourgogne</del> <b>ANNULÉ</b>
28 oct. au 1 <sup>er</sup> nov.	Michel Lohier	M		RW04	Navacelles et Saint-Guilhem (haut Languedoc)
28 oct. au 1 <sup>er</sup> nov.	Luc Bonnard	M/SO	▲	RW05	Aux sources de la Loire
28 oct. au 1 <sup>er</sup> nov.	Bernadette Parmain	SO	▲▲	RW06	Cinq vallées et deux trains (Alpes-Maritimes)
28 oct. au 4 nov.	Michel Durand-Gasselin	M	▲	RW06B	La Cévenne des Cévennes
1 <sup>er</sup> au 5 novembre	Didier Roger Pierre-Marc Genty	SO	▲▲	RW07	Balades dans le Jura franco-suisse
11-12 novembre	Alain Bourgeois	M		RW08	Quelques pas à Deauville
25-26 novembre	Éliane Benaise	M		RW09	Auxois : Montbard, Fontenay, Bussy-Rabutin
28 décembre au 4 janvier	Michel Durand-Gasselin	M	▲	RW10	Hautes terres cévenoles (éventuellement à raquettes)
20-21 janvier 2007	Pascal Baud	M		RC02	Randonnée-camping hivernale

**RW** : randonnée pédestre de week-end ou de plusieurs jours • **RC** : randonnée camping

• Pour toutes ces sorties : programmes détaillés et inscriptions au Club ou sur le site (sauf certaines randonnées camping). **Ouverture des inscriptions : neuf semaines jour pour jour avant la date de départ (mais vous pouvez envoyer votre demande dès la parution du programme détaillé).**

• Il est nécessaire, pour vous inscrire, de remplir intégralement un bulletin d'inscription joint au programme, et de le renvoyer, accompagné du

règlement, dans une enveloppe libellée à : C.A.F. d'Ile-de-France (pas de réservation par téléphone).

• En cas d'annulation (transport par train) par un participant, les frais d'annulation et les frais engagés seront conservés. En cas d'annulation (transport par car) par un participant, les frais d'annulation, les frais engagés et le montant du transport seront retenus. Si l'autocar est complet au départ, seuls les frais d'annulation seront retenus.

**ATTENTION !**  
Toutes ces sorties figurent uniquement dans le tableau ci-contre. Programmes détaillés et inscriptions obligatoires au Club.

### NIVEAUX DES RANDONNÉES EN MONTAGNE DU CLUB ALPIN FRANÇAIS

#### NIVEAU PHYSIQUE

**F** : facile - **M** : moyen - **SO** : soutenu - **SP** : sportif

#### NIVEAU TECHNIQUE

▲ : Ces sorties se déroulent sur des sentiers en bon état ou hors sentiers, mais en terrain facile. Elles sont accessibles à toute personne ayant le niveau physique requis (**F, M, SO** ou **SP**).

▲▲ : Itinéraire montagnard. Ces itinéraires peuvent emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis ou des névés. Certains passages peuvent être un peu vertigineux et demander de l'attention. Toutefois ces itinéraires vous sont accessibles, même sans grande expérience de la montagne, si vous possédez le niveau physique requis (**F, M, SO** ou **SP**).

▲▲▲ : Itinéraire montagnard difficile. Ces itinéraires peuvent emprunter des passages délicats et exposés : pentes très raides, pierriers ou éboulis instables, névés pentus exigeant l'usage du piolet, passages rocheux n'obligeant pas cependant à une véritable escalade. Le vide est souvent présent. Ces itinéraires demandent de l'attention et de la sûreté. Ils sont réservés à des randonneurs habitués à la montagne.

▲▲▲▲ : Itinéraire de haute montagne. Randonnée de haute montagne recourant à quelques techniques de base de l'alpinisme, en neige, glace ou rocher.

### ● Nouveaux encadrants pour la Rando

Ces mois-ci, nous accueillons deux nouveaux organisateurs :

#### • Alain Changenet

Il est inscrit au C.A.F. depuis peu de temps, mais il possède une longue expérience de la randonnée en montagne. Il souhaite organiser des sorties hivernales à raquettes.

#### • Michel de France

Il a débuté au C.A.F. de Haute Tarentaise en 1975. Il a beaucoup encadré des camps de jeunes en montagne. Maintenant, il envisage des sorties en Ile-de-France et en Irlande.



EN VENTE AU CLUB

**GÎTES d'ÉTAPE et REFUGES**

France et frontières

Annick et Serge Mouraret

[www.gites-refuges.com](http://www.gites-refuges.com)

## ►►► Samedi 18 novembre

### SOUS LE BOSQUET. Marylise Blanchet

Paris-Est (banlieue), 8 h 21 pour La Ferté-sous-Jouarre (A-R). Retour à Paris : 17 h 48. 26 km. **M.** Carte IGN 2514 E

## Dimanche 19 novembre

### ON SE LÈVE POUR MANU ? Jean Lortsch

Paris-Lyon, 9 h 7 pour Fontainebleau (A-R, rendez-vous à l'arrivée). Écouettes, Samois, Denecourt. Retour à Paris : 17 h 30. 16 km. **F.** Carte IGN 2417 OT

### **B** RANDO REPAS (POULE AU POT).

#### Louis Travers et Maurice Picollet

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi (A-R, rendez-vous à l'arrivée). Cuvier-Châtillon, Barbizon. 20 km. **M.** Prix du repas 9 € boisson non comprise. Inscription obligatoire au 01 60 66 22 71 ou 01 60 66 41 29. Carte IGN 2417 OT

### DERNIÈRES FEUILLES À BLEAU. Claude Ramier

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Moret (A-R, rendez-vous à l'arrivée). La Table du Roi, rocher Boulogny, la Malmontagne. Retour à Paris : 18 h 44. 28 km. **M+**. Carte IGN 2417 OT

### UN PETIT TOUR À AUVERS ! Mustapha Bendib

Paris-Nord (banlieue), 8 h 10 pour Écouen-Ezanville. Piscop, Frépillon, Valmondois. Retour à Paris : 18 h 2. 25 à 28 km. **SO**

### **B** 6<sup>e</sup> EDITION DU BEAUJOLAIS. Voir encart page 19.

## Mercredi 22 novembre

### EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU. Henri de Raimond

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi. Fontainebleau. Retour à Paris : 17 h 30. 20 km. **F.** Carte IGN 2417 OT

## Samedi 25 novembre

### SERA-CE DU FASTOCHE ? Maurice Picollet

Paris-Lyon, 9 h 27 pour Bois-le-Roi (A-R). Retour à Paris : 18 h 50. 20 km. **F.** Carte IGN 2417 OT

### D'ESSONNE EN JUINE. Alain Changenet

Paris-Lyon (RER D), 7 h 41 (à vérifier) pour Boutigny-sur-Essonnes (rendez-vous à l'arrivée). Bouville, Boissy-le-Cutté, Lardy. Retour à Paris : 18 h. 29 km. **SO.** Carte IGN 2316 ET

## Dimanche 26 novembre

### **B** RÉCHAUFFONS LE CASSOULET (21<sup>e</sup> édition).

#### Gilles Montigny, Jean-Maurice Artas, Pierre-Marc Genty

Inscriptions, programme et renseignements au Club à partir du 14 octobre. 18 à 20 km. **F**

### **A** SENLIS ET ENVIRONS. Alfred Wohlgroth

Paris-Nord (grandes lignes), 9 h 7 pour Chantilly-Gouvieux. Thiers-sur-Thève, Butte aux Gens d'Armes, Senlis (visites). Retour à Paris : 18 h 17. 21 km. **M.** Carte IGN 2412 OT

### APRÈS L'AUTOMNE. Alain Bourgeois

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi (A-R). Retour à Paris : 17 h 30. 23 km. **M.** Carte IGN 2417 OT

### LES CLÉS DE L'AYATOLLAH. Gérard Corthier

Paris-Montparnasse (banlieue), 9 h 14 (à vérifier) pour Villepreux-les-Clayes (A-R, rendez-vous à l'arrivée). Neauphle-le-Château, Villiers-St-Frédéric. Retour à Paris : 18 h. 22 km. **M+**

### TAGADA, VOILÀ LES DALTON. Frédéric Leconte

Paris-Lyon (RER D), 9 h 31 pour Ballancourt. Les Haches, les Égrefins, La Ferté-Alais. Retour à Paris : 19 h 37. 26 km. **SO.** Carte IGN 2316 ET



### SORTONS LE CANICHE.

#### Bernadette Parmain

Paris Saint-Lazare, 8 h 30 (à vérifier) pour Chars. Hénonville, Bornel. Retour à Paris-Nord : 18 h 28. 28 km. **SO.** Achat groupé des billets 20 minutes avant le départ, prévoir monnaie.

## Mercredi 29 novembre

### TÂTONS L'AUTOMNE. Pierre-Marc Genty

Paris-Nord (banlieue), 9 h 17 pour l'Isle-Adam. Parmain. Forêt. Presles-Courcelles. Retour à Paris : 17 h. 18 km. **F.** Carte IGN 2313 OT

## GARES DE RENDEZ-VOUS

L'heure indiquée dans le descriptif des sorties est celle du départ du train et non celle du rendez-vous, fixée trente minutes avant le départ.

La vérification de l'heure de départ doit s'effectuer auprès de la SNCF, seule en possession des horaires éventuellement modifiés.

**LYON.** RER D (direction Malesherbes) sur le quai de départ. Autres directions : hall du rez-de-chaussée, devant le guichet 48.

**AUSTERLITZ.** Hall banlieue sous-sol, salle des Automatiques. Grandes lignes : devant les guichets.

**MONTPARNASSE.** Grandes lignes : devant les guichets. Banlieue : devant l'accès aux quais.

**NORD.** Grandes lignes : guichet 37 situé derrière le bureau de change. Banlieue : devant la voie 19 à côté des guichets marqués « Transilien ».

**EST.** Banlieue : devant les appareils automatiques. Grandes lignes : devant le bureau de renseignements.

**SAINT-LAZARE.** Salle des Pas Perdus, sous l'horloge.

**DENFERT-ROCHEREAU.** Devant la gare du RER.

La carte de Bleau  
**IGN Top 25 2417 OT**  
est en vente au Club  
au prix de 8,65 €

escalade

## Samedi 2 décembre

### CHAMPIGNY. Jean Moutarde

Châtelet (RER A), 8 h 34 (à vérifier) pour Champigny. Pont Champigny, Joinville-le-Pont, Nogent-sur-Marne. Retour à Paris : 18 h. 18 km. **F.** Carte IGN 2314 OT

### VERS FRANCHARD. Maurice Picollet

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Fontainebleau (A-R). Retour à Paris : 18 h 50. 25 km. **M.** Carte IGN 2417 OT

# Rando-escalade

Responsable de l'activité :

**Michel Clerget** - Tél. 06 09 62 90 38

Responsable du programme :

**Philippe Chevanne** - Tél. 01 46 08 17 55

*Activité destinée à ceux qui aiment randonner (à pied ou à VTT), avant et après l'escalade. Tous les niveaux d'escalade seront abordés, mais les débutants sont toujours bienvenus. Vous devez vous munir de votre carte d'adhérent.*

*Nos gares de rendez-vous : Paris-Lyon, face au guichet 48. Paris-Lyon banlieue : sur le quai de départ. Paris-Austerlitz : devant les guichets du RER C.*

*Cartes IGN utiles : massif de Fontainebleau, TOP 25 2417 OT ; massifs périphériques, TOP 25 2316 ET*

## Dimanche 1<sup>er</sup> octobre

### APREMONT ENVERS. Philippe Chevanne

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Bois-le-Roi. Retour à Paris vers 18 h 45. Rando pédestre, **M**

## Dimanche 8 octobre

### DU NEUF À BEAUVAIS. Deke Dusingberre

Paris-Lyon Banlieue, RER D, 8 h 41 pour Ballancourt, retour à définir. Rando pédestre, **SO**

## Dimanche 15 octobre

### MONT AIGU. Philippe Chevanne

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Fontainebleau. Retour à Paris vers 18 h 44. Rando cool mais tout-terrain (orientation). Apporter carte (2417 OT) et boussole. Rando pédestre, **M**

## Samedi 21 octobre

### FALAISE, LIEU À DÉFINIR... Bernard Salmon

Déplacement en voitures. Contacter Bernard au 06 73 89 07 14, de 19 h à 21 h 30.

## Dimanche 29 octobre

### APREMONT DÉSERT. Michel Clerget

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Bois-le-Roi. Retour à Paris vers 18 h 44. Pour faire suite à la sortie du 30 avril dernier. Escalade sur la seconde partie du circuit Orange du Désert d'Appremont. Rando pédestre, **M**

## Dimanche 5 novembre

### ROCHER CANON. Philippe Chevanne

Paris-Lyon, 9 h 6 pour Bois-le-Roi. Retour à Paris vers 18 h 45. Rando pédestre, **M**

## Dimanche 12 novembre

### COQUIBUS. Alain Faucher

Paris-Lyon Banlieue, RER D, 8 h 41 pour Maisse, retour à définir. Rando pédestre, **SO**

## Dimanche 19 novembre

### À DÉFINIR. Doug Evans

Gare de Lyon, 9 h 6 pour Halte en forêt, retour à définir. Site au choix.

## Dimanche 26 novembre

### ROCHER MIGNOT. Michel Clerget

Paris-Austerlitz Banlieue, RER C (ELBA), 9 h 13 pour Lardy. Retour à Paris vers 18 h 3. Rando pédestre, **M**

# Fontainebleau

Responsable de l'activité :

**Francis Decroix** - Tél. 01 47 93 99 03

Responsable du programme :

**Isabelle Bréant** - Tél. 01 60 34 04 86

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

## MERCREDI

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

- 4 octobre : APREMONT (Bleu outremer)
- 11 octobre : ROCHE AUX SABOTS
- 18 octobre : BEAUVAIS TÉLÉGRAPHE
- 25 octobre : 95,2
- 1<sup>er</sup> novembre (Toussaint) : CUL DE CHIEN
- 8 novembre : DIPLODOCUS
- 15 novembre : 91,1
- 22 novembre : BEAUVAIS, route de Chevanne
- 29 novembre : ROCHE AUX SABOTS
- 6 décembre : BOIS ROND

Pour plus de renseignements (fixer un rendez-vous plus précis, partager un véhicule...), contactez **Hervé Hutin** au 01 47 02 07 73, ou **Alain Le Meur** au 01 64 58 94 41.

## SAMEDI

*Rendez-vous porte d'Orléans au monument Leclerc (200 m au sud de la porte) à 10 h 30, ou à 11 h 30 sur place. Si le site n'est pas précisé, merci de contacter le responsable de la sortie.*

- 7 octobre : LA ROCHE AUX SABOTS. Isabelle Bréant
- 14 octobre : DIPLODOCUS - POTALA. Richard Laval
- 21 octobre : ROCHER CANON. Francis Decroix
- 28 octobre : GORGES D'APREMONT
- 4 novembre : L'ÉLÉPHANT
- 11 novembre : BUTHIER-MALESHERBES
- 18 novembre : MONT USSY. Isabelle Bréant
- 25 novembre : J.A. MARTIN. Francis Decroix

## DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS

*Rendez-vous porte d'Orléans au monument Leclerc (200 m au sud de la porte) à 9 h 30, ou à 10 h 30 sur place. Si le site n'est pas précisé, merci de contacter le responsable de la sortie.*

- 1<sup>er</sup> octobre : CUVIER. An Tran
- 8 octobre : 91,1. Alain Le Meur, Carlos Altieri
- 15 octobre : BEAUVAIS-NAINVILLE. An Tran
- 22 octobre : ISATIS - HAUTEPLAINE. Mathieu Rapin
- 29 octobre : BOIS ROND, ROCHER DE LA REINE
- 1<sup>er</sup> novembre (Toussaint) : ROCHER GUICHOT
- 5 novembre : CUISINIÈRE
- 12 novembre : ROCHER FIN. François Malé
- 19 novembre : BEAUVAIS TÉLÉGRAPHE.  
Marc Devauchelle
- 26 novembre : CANCHE AUX MERCIERS

# VTT-VDM

Responsable : **Ibrahim Ay**

ibay@noos.fr - Tél. 06 86 86 32 33

www.clubalpin-idf.com/vtt/present\_vtt.html

- Lors de nos sorties, réservées aux membres du C.A.F., le **port du casque est obligatoire.**
- Inscrivez-vous sur la **liste de diffusion** pour recevoir les précisions de rendez-vous :  
<http://perso.club-internet.fr/merland/cafvtt/inscriptioncaf.htm>

## Frais de participation

Les seules cotisations ne permettant pas de couvrir la gestion des activités, les frais de la participation aux sorties s'établissent ainsi :

9 € pour les sorties de 2 jours

+ 1,50 € par jour supplémentaire, jusqu'à un maximum de 24 €, soit 12 € pour un pont de 4 jours par exemple, + 7 € pour les Cafistes non membres des Associations d'Ile-de-France.

Mais si vous sortez souvent avec nous, tout en souhaitant rester fidèle à une autre association de la Fédération des Clubs Alpains, vous avez sûrement intérêt à souscrire une double adhésion pour laquelle vous n'aurez que la part locale à acquitter. Renseignez-vous à l'accueil.

Tarifification spéciale pour les voyages à l'étranger.

Sont dispensés de frais administratifs :

- les cadres bénévoles, pour toutes les sorties proposées par la Commission dont ils font partie, ainsi que leurs conjoints ;
- les membres du personnel.

## En cas d'accident

Une déclaration est à faire par écrit dans les **CINQ** jours :

**MAIF**

200, avenue Salvador Allende  
79038 Niort Cedex 9

Pour un rapatriement, contacter :

**Intermutuelle Assistance**

- En France au 0 800 75 75 75

- A l'étranger

au 33 5 49 75 75 75

N° du contrat : 2 857 150 R

Le Vélo Tout-Terrain en Ile-de-France permet de traverser des paysages et des terrains variés, à la journée ou sur un week-end, en pratiquant une activité sportive complète (musculature, souffle, réflexes, concentration), en s'amusant souvent des petits et grands reliefs de terrain, et en améliorant au besoin sa technique pour préparer les raids en montagne ou le rassemblement national.

Ce programme prévisionnel est susceptible de modifications et le mieux est de s'inscrire sur la liste de diffusion pour recevoir les renseignements détaillés pour chaque sortie. **Ensuite il faut contacter l'organisateur pour confirmer votre participation.** A bientôt avec nous sur les chemins.

**Dimanche 1<sup>er</sup> octobre**

CHANTILLY. Ibrahim Ay

Niveau moyen

**Samedi 7 et dimanche 8 octobre**

WEEK-END À LA ROCHE-GUYON. François Cosyns

Niveau soutenu

**Dimanche 15 octobre**

MEUDON. Frédéric Juredieu

Niveau soutenu

**Dimanche 22 octobre**

MARLY-LE-ROI. Hubert Lefranc

Niveau moyen

**Dimanche 29 octobre**

PORT-ROYAL. Étienne Koch

Niveau facile

**Dimanche 5 novembre**

ERMENONVILLE. François Cosyns

Niveau moyen

**Dimanche 12 novembre**

CHANTILLY. Ibrahim Ay

Niveau moyen

**Dimanche 19 novembre**

SENLIS. Jean-Baptiste Merland

Niveau moyen

**Dimanche 26 novembre**

VALLÉE DE CHEVREUSE. François Cosyns

Niveau moyen

# Falaise

Responsable : **Touffik Tabti**

*Les réunions préparatoires et les inscriptions ont lieu au Club les jeudis à 18 h 45.*

Les sorties organisées en Bourgogne sont particulièrement adaptées aux nouveaux inscrits et aux débutants. Le but sera d'acquiescer les notions de base de l'escalade en site sportif (rappel sur l'assurance en moulinette, progression en sécurité, manœuvres de cordes, installation de relais, rappel...). Il est indispensable d'avoir pratiqué l'escalade sur mur et à Fontainebleau.

**30 septembre - 1<sup>er</sup> octobre**

HAUTEROCHE.

Franck Vangraefschepe et Touffik Tabti

frank.vangraefschepe@ifp.fr - Tél. 01 47 49 84 02

**7-8 octobre**

CORMOT. Yves Villar et Touffik Tabti

Yves Villar : tél. 06 22 53 89 02

**14-15 octobre**

SAFFRES. Touffik Tabti

Tél. 06 13 16 69 83 - touffik.tabti@valeo.com

**21-22 octobre**

HAUTEROCHE - SAFFRES. Anne-Marie Corvéa

Tél. 06 72 09 94 24

# Groupe Seniors

Responsable de l'activité :

**Christian Bonnet** - Tél. 01 43 27 73 94

Responsable du programme :

**Alfred Lanot** - Tél. 01 42 52 13 96, 06 33 32 10 16, lanot@noos.fr

## Samedi 14 octobre

ESCALADE À CONNELLES (Eure). Christian Bonnet. Départ à 8 h

## Dimanche 29 octobre

ESCALADE À FRANCHARD CUISINIÈRE. Christian Bonnet  
Départ à 9 h 30

## Dimanche 12 novembre

ESCALADE À SAINT-MAXIMIN (Oise). Christian Bonnet. Départ à 8 h

## Dimanche 26 novembre

ESCALADE AU 91,1. Christian Bonnet. Départ à 9 h 30

Les départs s'effectuent aux heures indiquées, en covoiturage, du monument Leclerc, à 200 m au sud du métro «Porte d'Orléans», partage des frais. Participants avec ou sans voiture, contactez A. Lanot pour l'organisation de la sortie.

# Jeunes

Responsable : **François Henrion**

Répondeur-fax : 01 48 65 84 43 ou 04 92 45 82 95

Courriel : cafhenrion@libertysurf

L'offre du C.A.F. Ile-de-France pour les jeunes de 10 à 18 ans pour les vacances d'hiver 2006 et de printemps 2007 sera présentée dans la brochure *Neiges 2007*, disponible au secrétariat du Club à partir du 20 octobre.

## SKI NORDIQUE / SAISON 2006-2007



PHOTO LUC MÉRIAUX

## Découverte du ski de fond

Que vous soyez très sportifs ou que vous le soyez un peu moins, vous désirez pratiquer une activité physique dans un cadre montagneux pittoresque : venez découvrir ou mieux connaître le ski de fond.

Nous vous proposons du perfectionnement dans les deux styles classique et patinage, des balades, de la randonnée nordique et même de participer à la mythique «Transju».

Pour les nouveaux venus, nous avons mis en place un cycle spécial d'initiation lors des sorties suivantes :

- **Val de Conches (Valais) : 9-10 décembre 2006**
- **Bessans (Savoie) : 20-21 janvier 2007**

Des informations supplémentaires concernant l'activité Ski nordique et le programme de la saison 2006-2007 sont disponibles sur notre site internet et auprès du secrétariat du Club ainsi que dans la brochure *Neiges 2007* en préparation.

## Autres Associations C.A.F. en Ile-de-France

### Val-de-Marne

2, rue Tirard - 94000 Créteil

■ Programme des activités du Club consultable sur répondeur 24 h/24 au 01 41 50 15 94.

■ Escalade au «Mur de Vitry» chaque mercredi de 19 à 22 heures. Gymnase du Port-à-l'Anglais, rue Charles-Fourier à Vitry-sur-Seine.

#### ■ Contacts :

Bruno Gaudry - Tél. 01 45 47 52 40

Jean-Marie Lasseur - Tél. 01 48 31 99 98

Claude Schrimpf - Tél. 01 45 69 12 69

Jean-François Thévenart - Tél. 01 46 81 83 05

### Saint-Germain-en-Laye

Pour tout savoir sur nos activités, vous pouvez consulter notre répondeur téléphonique 24 h sur 24 : **01 39 21 84 64**

■ Sorties escalade, randonnée et VTT le dimanche et le week-end

■ Notre adresse : C.A.F. - 3, rue de la République - 78100 Saint-Germain-en-Laye

■ Site web : <http://www.multimania.com/cafstger>

■ Autres sorties possibles en escalade pour ceux qui habitent Roissy-en-France et les environs.  
Contact : Vincent Renault au 01 34 29 87 84

### Versailles

■ Les rendez-vous pour Fontainebleau sont le dimanche matin à 9 heures, à Versailles, devant la place d'Armes au niveau de la ligne de bus 171 du terminus RATP, sur l'avenue de Paris, face au château sur la gauche. N'hésitez pas à nous téléphoner avant les sorties.

Pour toute correspondance : Pierre Bedin - 2 bis,

rue de la Paix - 78130 Les Mureaux

Contact par internet : pierre-patricia@wanadoo.fr

#### ■ RANDONNÉE ET ESCALADE :

Pierre Bedin - Tél. 01 30 22 18 41 (dom.) de 18 h à 19 h 30 (répondeur) ou 06 74 81 44 05 (port.)

N'hésitez pas à nous contacter pour connaître les sorties prévues.

### Marne-la-Vallée

13, allée Gaston Bachelard - 77186 Noisiel

caf-mlv@wanadoo.fr ou domirolland@wanadoo.fr

Pour tout renseignement sur les activités : Dominique Rolland : 01 60 06 25 04 - Odile Serre : 01 60 27 00 62 - Philippe Seyer : 01 60 06 72 14  
Site web : <http://perso.wanadoo.fr/caf-mlv/>

## Pays de Fontainebleau

Maison des Associations - 6, rue du Mont Ussy - 77300 Fontainebleau

Courriel : [caf77@free.fr](mailto:caf77@free.fr) - Site Web : <http://caf77.free.fr>

#### Pour tout renseignement :

Martine et Hervé Béranger : 01 64 22 67 18

Elisabeth et Christian Chapiro : 01 60 69 15 20

Anne et Benoît Sénéchal : 01 60 59 10 20

Patrice Bruant : 01 60 72 82 82

Dominique Colson : 01 64 09 33 71

#### Programme et réunions

Vous trouverez notre programme trimestriel d'activités sur notre site <http://caf77.free.fr> ; il est adressé sur simple demande.

En ce qui concerne nos activités locales, elles sont conçues particulièrement pour les habitants de la région de Fontainebleau, avec des rendez-vous sur place.

Chaque mois (en général le premier mercredi du mois) se tient une permanence d'accueil, de 19 h 30 à 20 h 30, à la Maison des Associations de Fontainebleau, 6 rue du Mont Ussy (salle Madagascar au 2<sup>e</sup> étage). Des réunions sont également organisées certains mercredis de 20 h 30 à 22 h.

#### ■ ESCALADE

• **Sur blocs**, tous les samedis et dimanches ; cer-

taines séances sont ouvertes aux mineurs de 14 ans révolus, sous conditions (contact obligatoire de l'encadrant pour accord).

• **En falaise**, quelques journées, week-ends et séjours par trimestre.

• **Escalade jeunes** : deux groupes d'âge de 10 ans à 15 ans, le samedi après-midi sur mur d'escalade à Avon ou sur blocs (capacités d'accueil limitées).

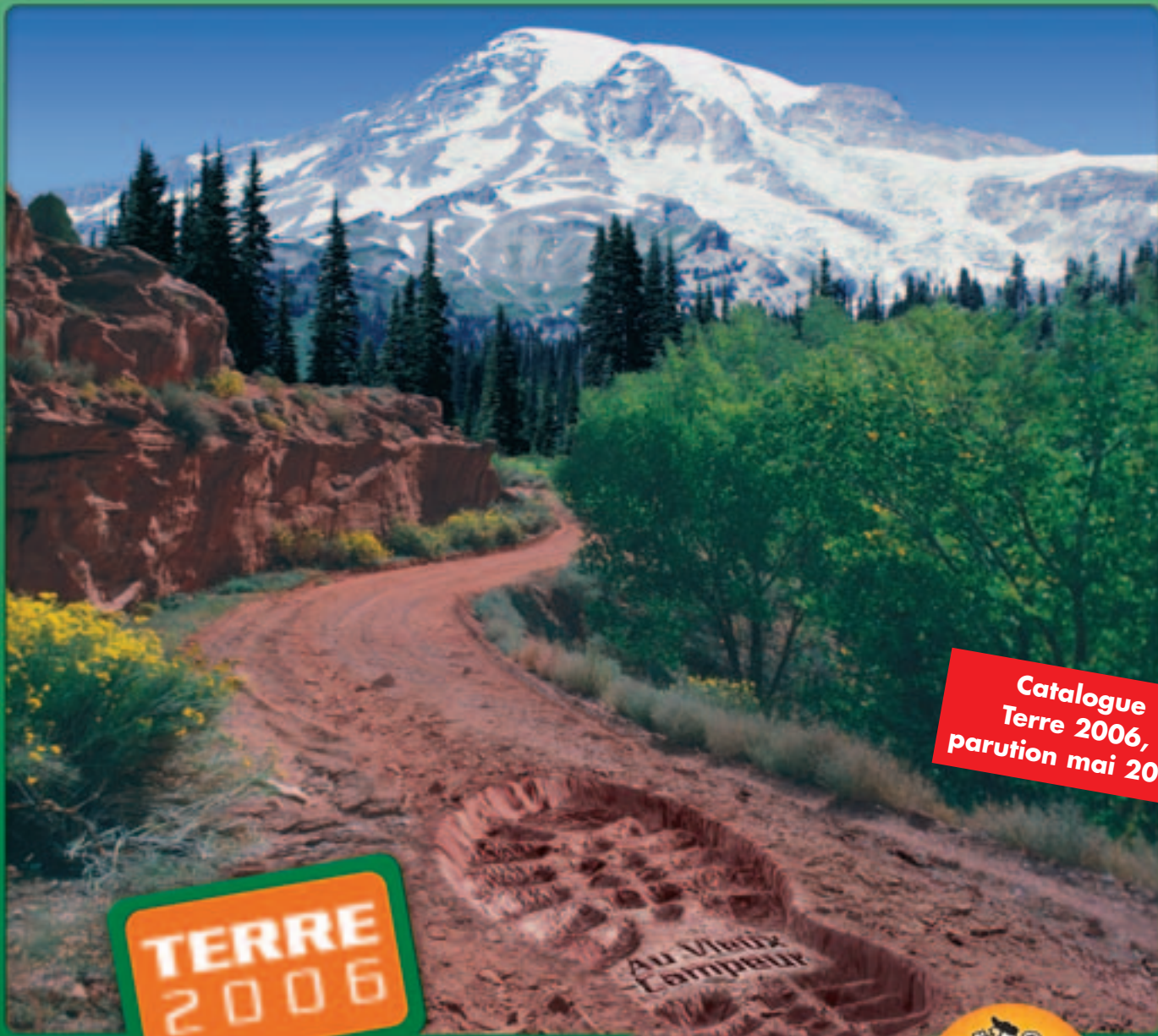
#### ■ RANDONNÉE PÉDESTRE

Tous les dimanches en principe, et quelques samedis ; un programme de randonnées est établi pour les adultes, et un autre programme est organisé pour les familles (enfants à partir de 4 ans avec parents).

■ **VTT**. Demi-journées, ou journées, ou week-ends, ou séjours.

■ **Ski de randonnée, raquettes et autres activités neige**. Week-ends et séjours pendant la saison

■ **Alpinisme, via ferrata**. Au printemps et en été.



Catalogue  
Terre 2006,  
parution mai 2006

TERRE  
2006

**Au Vieux Campeur**

L'enseigne symbole de la Montagne... et du choix !

[www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)



## **PARIS Quartier Latin**

Un village de 25 boutiques  
autour du 48 rue des Ecoles

## **LYON**

Un village de 9 boutiques  
autour du 43 cours de la Liberté

## **THONON-les-Bains**

48 avenue de Genève, en Haute Savoie

## **ALBERTVILLE**

10 rue Ambroise Croizat, en Savoie

## **SALLANCHES**

925 route du Fayet, en Haute Savoie

## **TOULOUSE Labège**

23 rue de Sienna

## **STRASBOURG Kléber**

32 rue du 22 novembre.

NOUVELLE BOUTIQUE  
OUVERTE EN DECEMBRE 2005