

raquettes
**4 jours d'aventure
dans les PYRENEES ORIENTALES**



LE QUERCY AUTREMENT
randonnée

Et toujours L'écho des sentiers et de l'environnement //
Les livres // Les activités du Caf Île-de-France...

www.clubalpin-idf.com

Édito UNE PAGE SE TOURNE

Par Monique Rebiffé

Cela ne vous aura pas échappé, *Paris-Chamonix* a changé. En effet, Michel Simon, maître d'œuvre de ce bulletin depuis plus de 20 ans, a pris sa retraite. À n'en pas douter, elle sera active et montagnarde : corriger et mettre en forme des récits de rando à pieds ou à skis, décortiquer des itinéraires aux 4 coins de la planète ne peut que donner envie d'aller les tester en grandeur « nature », bon vent donc mais surtout un grand merci pour cette fidèle et efficace collaboration.

Ce bulletin est le vôtre, réagissez !

Bienvenue à Hervé Brezot notre nouveau secrétaire de rédaction et maquettiste. Quiconque connaît notre club mesure la difficulté à saisir la complexité de notre fonctionnement ! Une douzaine d'activités bien spécifiques animées par des personnalités tout aussi diverses... Un peu d'indulgence donc pour ces premiers numéros ! La critique est

aisée mais, si elle est constructive, nous la recevrons bien volontiers.

N'hésitez surtout pas à nous faire part de vos remarques, suggestions et offres de services. Au passage, sachez que nous sommes toujours demandeurs de textes, photos, dessins, etc. Ce bulletin est le vôtre, rien n'étant pire que l'indifférence, réagissez ! Un moment privilégié pour ce dialogue : l'Assemblée générale. À bientôt. ▲



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 // Métro : Port-Royal, Raspail, Vavin
Adresse postale : 5 rue Campagne-Première 75014 Paris
Tél. + répondeur : 01.42.18.20.00 // Télécopie : 01.42.18.19.29
Site Internet : www.clubalpin-idf.com
Courriel : accueil@clubalpin-idf.com



Horaires d'ouverture : mardi de 16h à 19h // jeudi de 12h à 14h et de 16h à 19h // vendredi de 16h à 19h // samedi de 13h à 17h // fermeture le lundi et le mercredi.

Le secrétariat du club sera fermé du samedi 22 décembre 2007 au mercredi 2 janvier 2008. Réouverture le jeudi 3 janvier à 16h.

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

Le Coin des webmasters www.clubalpin-idf.com

● Découvrez le BLOG du Club

Vous aussi devenez rédacteur !

Le scénario est classique : vous revenez d'une sortie avec le Club, les muscles un peu endoloris, la tête encore au vert et vous voulez faire partager les bons moments passés. Ce rêve est devenu réalité sur le site Web et en plus c'est très simple.

Un blog est un espace rédactionnel sur un site Web où il est possible de mettre du texte, des images, des vidéos... Le nôtre est mis à disposition de tous les adhérents donc de vous !

Pour cela, il vous suffit d'aller sur la page www.clubalpin-idf.com/blog/ et de cliquer sur le lien «Rédiger un billet» (la plume).

Dans la page d'authentification, utilisez vos identifiants de l'Espace Membre. Et voilà, le blog attend votre prose et vos photos.

Pour connaître toutes les subtilités et faire un article d'enfer, consultez quand même l'aide en ligne, en particulier pour insérer vos photos !

À bientôt sur www.clubalpin-idf.com ▲

Les webmasters



Action Dolpo



Un après-midi au Dolpo

Samedi 8 décembre, de 14h à 18h30 au Caf, 24 av. Laumière, Paris 19°

Films documentaires, expo photos, objets et

tissages du Dolpo, musique tibétaine. // Vente de bijoux d'argent et d'artisanat népalais ou tibétain. // Offrez des cadeaux de Noël originaux et découvrez Action Dolo, association parrainée par le Club alpin français.

www.actiondolpo.com

Paris Chamonix

Bulletin bimestriel
des Clubs alpins français
d'Île-de-France

Directeur de la publication :
François Henrion
Responsable de la
rédaction :
Monique Rebiffé //
Secrétaire de rédaction :
Hervé Brezot // Comité
de rédaction : Pierre
Bontemps, Gilles Caldor,
Martine Cante, Gérard de
Couyssi, Hélène Denis,
Annick et Serge Mouraret,
Bernadette Parmain,
François Renard, Oleg
Sokolsky.

Administration :
Club alpin français
d'Île-de-France
12 rue Boissonade
75 014 Paris

Abonnement
pour 6 numéros (1 an)
Membres du Caf IdF :
15 euros //
Non membres : 28 euros

Réalisation : Mama Kette
(mamakette@free.fr)
Impression : Imprimerie
Causses & Cévenne
12100 St-Georges-de-
Luzençon.
Tél. 05.65.58.41.41

Dépôt légal : décembre 2007
// CPPAP 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 ques-
tion, réaction, témoignage et
suggestion, une seule adresse
courriel : parischamonix@
clubalpin-idf.com



Chemin de halage taillé à même la roche, le long du Lot. (photo : Bernadette Parmain)

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

page 6 // Raquettes DANS LES PYRÉNÉES ORIENTALES : 4 JOURS D'AVENTURE

page 9 // Chronique des livres et du multimédia

page 10 // Randonnée pédestre LE QUERCY AUTREMENT

page 13 // Randonnée nordique HAUTE-MAURIENNE : LE CHEMIN DU PETIT-BONHEUR

page 14 // Activités des Clubs alpins d'Île-de-France

Samedi 8 décembre à 14h **Assemblée générale du Caf Île-de-France**

Maison des associations
22 rue Depardieux 75014 Paris
Accueil à partir de 14h et début de l'assemblée
à 14h30 // Ordre du jour : Rapport moral et fi-
nancier // Rapport financier (comptes et bilan
2007 ; budget 2008 ; cotisations 2009) // Pers-
pectives // Vie fédérale (délégués à l'AG de la
FFCA ; orientation de la FFCAM) // Questions
diverses // Diaporama, verre de l'amitié.

Mercredi 5 décembre à 19h au Club **Soirée « comptes »**

avec Roger Laurent, trésorier du Caf
IdF. Tout ce que vous avez toujours voulu
savoir sur nos finances !

Important

La garantie d'assurance liée à votre
adhésion 2007 expire le 31/12/2007.
Pensez à renouveler votre adhésion afin de
profiter de tous les avantages liés à votre
appartenance au Caf Île-de-France. La ga-
rantie est acquise dès réception de votre
règlement à notre siège parisien. Aucune
inscription à une sortie se déroulant en
2008 ne peut être prise en considération
avant le règlement de la cotisation.



est paru !

Le programme des activités hi-
vernales et printanières 2007-
2008 est présenté dans la bro-
chure Neiges 2008 disponible au
Club. Les participants aux sorties
2006-2007 la recevront chez eux.

Liaison, Ile-de-France Environnement

PNR de la Brie et des deux Morins ?

Le Conseil régional d'Ile-de-France met à l'étude un projet de PNR sur la partie francilienne constituée provisoirement de 132 communes de Seine-et-Marne. Voilà 15 ans que l'idée était dans l'air ; entre 1994 et 2003, 190 ha d'espaces ruraux ont été « consommés », sachant par ailleurs que ce département couvre 50 % de la surface de l'Ile-de-France. Le périmètre envisagé comprend le territoire baigné par le Grand et le Petit Morin et leurs affluents jusqu'à leur confluent avec la Marne. Il couvre une partie de la Brie boisée, la Brie laitière, une partie de la Brie champenoise et s'étend sur les régions de Picardie et Champagne-Ardenne, qui devront donner leur avis. Les points forts sont nombreux : richesses patrimoniales, naturelles et culturelles. Paysages remarquables, vallées étroites, moulins, biodiversité, espaces naturels sensibles... Gastronomie : le Brie, la moutarde, les pommes... Patrimoine : fermes fortifiées, églises médiévales, vestiges gallo-romains... C'est aussi un territoire fragile, soumis aux risques d'inondation, aux pollutions urbaines et agricoles. // Liaison, Île-de-France Environnement, Septembre 2007. ▲

Ferme de Seine-et-Marne :
le fief des Époisses.
(photo : Mouraret)



L'Everest, depuis le camp
de base du versant tibétain.
(photo : Mouraret)

Guide

Une autoroute pour l'Everest

Après la voie ferrée venant de Chine jusqu'à Lhassa au Tibet inaugurée en 2006, une route goudronnée à deux voies longue de 108 km est maintenant en construction vers le camp de base de l'Everest. Mountain Wilderness a dénoncé le 12 juillet cette nouvelle atteinte à la « wilderness » de l'Himalaya, alors que le gouvernement chinois a salué la réalisation de cette route comme un grand pas en avant dans le développement du Tibet ! Selon l'agence Chine Nouvelle « une fois achevée, l'autoroute deviendra l'itinéraire préféré des touristes et des grimpeurs, qui se pressent à l'Everest en quantités croissantes ».

Le gouvernement chinois prévoit en 2008 le transport de la flamme olympique au sommet de l'Everest par des alpinistes munis de bouteilles d'oxygène. // Mountain Wilderness n° 72, septembre 2007. Actuellement, on accède en véhicule par des pistes en terre jusqu'aux hébergements de Rongbuk (4880 m) et de là en inconfortables carrioles à chevaux ou à pied (2 h) jusqu'au camp de base à 5200 m, qu'on ne peut dépasser sans payer un droit élevé. Connaissant l'accès népalais, j'avoue avoir été déçue en 2005 par le versant tibétain très aride et qui n'offre pas les splendides vues sur les sommets de la chaîne, dont on se régale depuis Namche-Bazar, à pied, en traversant rivières, villages et monastères : on y croise certes beaucoup de monde et de yacks, mais pas d'autocars de touristes ! ▲

Lecture

Comment les sociétés ont-elles disparu dans le passé ?

C'est ce qu'explique Jared Diamond dans son livre Effondrement (rubrique Livres p. 9). « Les processus par lesquels les sociétés anciennes ont causé leur propre perte en endommageant leur environnement sont au nombre de huit, dont l'importance relative varie selon les cas : la déforestation et la restructuration de l'habitat ; les problèmes liés au sol (érosion, salinisation, perte de fertilité) ; la gestion de l'eau ; la chasse, la pêche excessives ; les conséquences de l'introduction d'espèces allochènes parmi les espèces autochtones ; la croissance démographique et l'augmentation de l'impact humain par habitant... Il faut y ajouter aujourd'hui quatre nouveaux problèmes : les changements climatiques causés par l'homme ; l'émission de produits chimiques toxiques ; les pénuries d'énergie et l'utilisation humaine maximale de la capacité photosynthétique de la terre ». La mondialisation est l'une des différences majeures avec le passé : elle est à la fois source d'optimisme et de pessimisme quant à notre capacité à remédier aux problèmes environnementaux. ▲

Achat malin

Votre dos a aussi le droit d'être en vacances

Ceux qui ont déjà utilisé la pulka dans les neiges du Nord comprendront vite. En randonnée, il y a un principe simple pour ménager son corps et prévenir maints accidents : il est préférable de tirer une charge plutôt que de la porter. Une société suisse propose Carrix (poids 4 kg) pour un usage hiver comme été. Composé d'un harnais auquel s'accroche un chariot ingénieux, il permet de reporter la quasi-totalité du poids d'un sac à dos de 20 kg sur la roue, soulageant ainsi les jambes et surtout le dos. Sa maniabilité et sa stabilité sont surprenantes, sa solidité permet un usage intensif sur tous les terrains, même très accidentés. Dans les passages délicats, Carrix est porté fixé au sac à dos et on peut l'utiliser comme chariot à pousser. Pour la neige, un ski s'adapte sur la roue et il existe un kit deux roues pour le roller ou la course. // Tous les détails sur www.carrix.ch ▲

Près de Zapotitlan de Salinas, au Mexique,
des ruines dévorées par la forêt
depuis le XVI^e siècle. (photo : Mouraret)



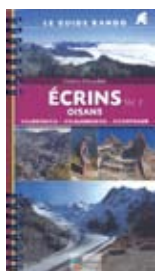
Pyrénées orientales



J.P. Siréjol // Rando Éditions // août 2007 // 1^{ère} éd.

48 itinéraires, collection « Guide rando » : 4 degrés de difficultés, des parcours parfois modulables et de bonnes dénivelées envisageables. Des vignobles de Banyuls aux rhododendrons des sommets et lacs d'altitude, la montagne est ici contrastée avec des pics (Canigou, Pedraforca...), des gorges (Carança...), de la mer à la montagne, en limite des Pyrénées ariégeoises et espagnoles.

Ecrins



Vol.1 // Frédéric Chevaillot // Rando Éditions // août 2007 // 1^{ère} éd.

Oisans - Valbonnais - Valgaudemar - Champ-saur : ce « guide rando » couvre de Bourg d'Oisans et La Grave jusqu'à Saint-Bonnet-en-Champsaur et le Mourre froid au sud. 65 destinations, toujours selon 4 degrés de difficultés, par des lacs, refuges et sommets accessibles aux randonneurs et généralement

de bonnes dénivelées. Ce guide s'utilise avec la carte Ecrins A6, 1/50 000 de Rando Éditions.

L'Île de la Réunion



ONF-FFR // réf. SF01 // sept. 2007 // 1^{ère} éd.

25 PR en forêt pour inaugurer la collection sentiers forestiers ONF-FFR : c'est judicieux concernant l'Île de la Réunion, complétant ainsi les grands itinéraires des GR R1, R2, R3 décrits dans le topo réf. 974. Les itinéraires sont répartis dans toute l'île et souvent en circuits : certains sont faciles et courts, d'autres reflètent le terrain accidenté de la montagne réunionnaise que des textes aident à mieux connaître et apprécier (forêts, flore, faune, habitats, géologie...).

La Côte Picarde... à pied

FFR // P804 // juin 2007

26 PR sur le département de la Somme. Un précédent topo paru en 2000 en comportait 46 réparties aussi en Ponthieu-Marquenterre et Vimeu.

Le Pays Midi-Quercy... à pied

FFR // P821 // oct. 2007 // 1^{ère} éd.

14 PR pédestres (équiestres et VTT), surtout en Tarn-et-Garonne mais aussi en Tarn et Lot, ne dépassant pas 4h, situées dans l'espace du GR de Pays Midi-Quercy, décrit en boucle au départ de Puylaroque. 180 km en 6 jours ou plus, recommandé de juin à octobre : c'est un GRP facile, ponctué de vallées (Bonneterre, Aveyron...) et de sites intéressants (Caylus, Saint-Antonin-Noble-Val, forêt de Grésigne, Montricoux, Puylaroque...).

Le Pays de Morlaix... à pied



FFR // P298 // juin 2007 // 1^{ère} éd.

38 PR pas qu'en bord de mer ou proches de Morlaix, aussi dans de petites vallées et à l'intérieur avec menhirs et enclos paroissiaux. A la fin du topo, non signalé en sommaire ni sur la carte générale, on découvre le GRP Tour du Pays de Morlaix, pas moins de 198 km dont un tiers en bord de mer,

dans l'espace des 38 PR, réalisable en une dizaine d'étapes ou découpé en évasions de deux ou trois jours. De quoi innover pour les amateurs d'horizons Bretons.

Le Perche... à pied

FFR // PN16 // juin 2007 // 1^{ère} éd.

Parc naturel régional : 30 PR pédestres, équestre et VTT. Le Perche est entre la Beauce et la Normandie (Mortagne-au-Perche, Nogent-le-Rotrou...), dans un PNR doté d'une campagne verdoyante avec un paysage de bocages, de grandes forêts et une architecture importante.

Le Chablais // Les Portes du Soleil... à pied



FFR // réf. ST03 // août 2007 // 1^{ère} éd.

41 PR faciles ou sportives dans le Chablais partagé par la Haute-Savoie et le Valais Suisse, le pays des Allobroges : le Val d'Ille sur fond de Dents du Midi et Dents Blanches, les environs des Gets/Morzine, Saint-Jean d'Aulps, Abondance...

Les PR 1 à 7 parcourus à la suite composent le Tour des Portes du Soleil, classé difficile : étapes accidentées et parfois longues, au total 42h30 pour 103 km dit le topo ; pour les variantes 8 et 9, compter 11h et 30 km. Voilà de quoi innover, sans déconsidérer pour autant les autres PR décrites. ▲

agenda

- 7 décembre // **Spéléologie chinoise : les ressources insoupçonnées de l'Empire du Milieu**, conférence organisée par le comité scientifique de la FFCAM et la Société des explorateurs français // 184 Bd Saint-Germain, 75006 Paris, à 18h30.
- 11 décembre // **Journée internationale de la montagne (Onu)** // www.fao.org/mnts/index_fr.asp
- Jusqu'au 16 décembre // **Trésors photographiques de la Société de Géographie, un tour de monde des savants du XIX^e siècle** // Bibliothèque nationale, 58 rue de Richelieu (2^e arrdt). Tél. 01.53.79.53.79, sauf le lundi et fériés, 10/19h (12/19h dimanche).
- Jusqu'au 6 janvier 2008 // **Aventures aux pôles, dans les pas de Paul-Emile Victor, vers un réchauffement climatique ?** // Palais de la Découverte, 9h/18h, sauf les lundis, 25 décembre et 1^{er} janvier. Tél. 01.56.43.20.21. Site Internet : www.palais-decouverte.fr
- Jusqu'au 11 mai 2008 // **Séismes et volcans** // Palais de la Découverte (voir ci-dessus).

Quatre jours d'aventure

dans les

Pyrénées orientales

Texte de Martine Cante
et photos de Michel Gollac

Tempêtes de neige, nuages lourds et vents déchaînés, changement de cap... la loi de la montagne n'aura pas effrayé les 12 randonneurs à raquettes partis l'hiver dernier du côté du Carlit dans les Pyrénées orientales. Spectacle des lacs gelés et vue splendide du haut du dôme du Puig-del-Pam, réconfort du refuge... récit de quatre jours inoubliables.



Le vent ... au sommet
du Puig del Pan donne
un petit air d'Himalaya.

les glisser dans le fond du sac. » Combien de fois n'ai-je pas entendu cette expression, « *dans le fond du sac* » ? Je crois bien que les sacs de montagne ont un « fond » immense, extensible à volonté, beaucoup plus grand que le « dessus ». Evidemment, car dans le fond il faut mettre souvent une corde, des crampons, une couverture de survie, une trousse à pharmacie, diverses lanières ou sangles, une pelle démontable et une sonde pour la neige ... Bref, tout ce qui est fait pour ne jamais servir. Et puis, les sacs ont aussi un « extérieur » et c'est là que l'on accroche raquettes, bâtons et piolet !

Avec tout ce matériel, un mini-bus de vingt places n'est pas de trop pour nous monter au bout de la route, au Pla-des-Avellans. Ensuite, il reste encore 4,5 km et 300 m de dénivelé sur une portion de route interdite à la circulation et non déneigée pour atteindre le refuge des Bouillouses.

Nous y déposons nos affaires et nous repartons avec des sacs légers pour le tour des lacs Estany Llarg, Estany Negre et Estany de la Pradelle. Les lacs sont gelés, mais nous n'osons pas nous aventurer dessus de peur de rompre la glace. Dans la large vallée de la rivière Angoustrine, quelques exercices de sauvetage en avalanche complètent l'après-midi (sécurité oblige !).

120 km/h sur les crêtes

Le soir, quel plaisir de retrouver le refuge. Immuable comme la montagne, avec ses sabots en caoutchouc à l'entrée, avec sa salle hors-sac ou bien la bonne soupe servie à la louche par le gardien, inimitable et incontournable... du Mont-Blanc 

Descente
vers l'Estany Llarg



Au Caf, c'est comme dans la mode : On prépare toujours ses sorties avec une saison d'avance ! Nous étions à peine en juillet quand, je ne sais plus par quel hasard, nous est venue l'envie de marcher à raquettes du côté du Carlit. L'idée était lancée, il ne restait plus qu'à la réaliser...

C'est ainsi que, le 24 février suivant, nous nous retrouvions à douze, lourdement chargés, devant la gare de Mont-Louis. « *Il y a des plaques de neige gelée, il faut emporter les crampons* », avait averti Michel... Et il était resté inflexible. « *Il suffira de*



 au Mercantour, de la Vanoise aux Pyrénées, le refuge du Caf reste toujours une valeur sûre. Après dîner, autour de la grande table en bois, les langues se délient pour échanger des devinettes ou pour rêver à l'itinéraire du lendemain.

Dimanche, justement, il est prévu un temps bouché avec de la neige ! Nous partons donc pour la cabane de la Balmette en passant par le lac d'Aude. En forêt, nous le savons, nous serons protégés du vent. Vers midi, c'est dans une chaude ambiance que nous faisons notre entrée dans la cabane, où d'autres groupes de randonneurs sont déjà venus se réfugier. La tempête de neige qui fait rage à l'extérieur nous oblige ensuite à rentrer par le trajet le plus court, ce qui fait quand même une bonne trotte puisqu'il n'a pas fait assez froid cette année pour envisager de marcher sur la glace du lac de Bouillouses.

Lundi matin, le temps est nuageux, mais la météo annonce une embellie pour l'après-midi. Pour ce qui est du vent, par contre, il souffle à 120 km/h sur les crêtes et il n'est pas prévu d'accalmie. Il nous faut donc, à regret, abandonner notre projet de « faire » le Tossal Colomer, qui est un contrefort du Carlit, et nous satisfaire d'une randonnée plus modeste. Savoir renoncer est la dure loi de la montagne ! Nous nous dirigeons au sud, à travers la forêt, en nous relayant pour faire la trace jusqu'au sommet des pistes de Font-Romeu. Malgré sa forte pente, une piste noire, fermée aux skieurs ce jour-là, nous permet de descendre vers la rivière Têt au bord de laquelle nous décidons de pique-niquer au soleil.

L'après-midi, une belle montée de 400 m sous la falaise du Roc-del-Felip et nous débouchons sur un large plateau venté qui se termine au lac d'Aude. Le vent souffle, la neige fuit autour de nous, entre nos jambes, nous fouette le visage. Le soleil filtrant à travers les nuages fait miroiter des vaguelettes

d'argent. Nous cherchons des yeux la trace de la piste entre les croupes neigeuses.

Finalement le lac apparaît : Une étendue blanche et gelée en contrebas. Nos traces de montée de la veille sont déjà remplies mais encore visibles et il suffit de les suivre pour redescendre jusqu'au refuge. Pour clore cette journée remarquable, le gardien nous a préparé de la « ventrêche au miel », un plat roboratif et un délice pour qui vient de marcher pendant huit heures !

courbés et **chancelants**

Mardi, c'est notre dernier jour. La météo est bonne, mais il n'est pas possible de s'engager dans une randonnée trop longue car il faut être de retour à Mont-Louis ce soir. Le Puig-del-Pam sera notre but. Il faut d'abord contourner le lac des Bouillouses vers le nord jusqu'à la cabane de la Balmette. Le trajet est long et chaotique, il faut faire sa trace dans la neige vierge qui est tombée cette nuit. Le Puig-del-Pam, bien visible depuis la cabane, est en fait un dôme qui se termine pratiquement à plat. Pour y accéder, il suffit de suivre la large croupe jusqu'en haut.

Un vent mugissant balaye le dôme dénudé. Nous avançons courbés et chancelants. Certains, sans oser le dire, se demandent pourquoi ils ont quitté « Paname » pour le « Puig-del-Pam »... Mais leurs efforts sont récompensés quand, au sommet, toute la partie orientale des Pyrénées se déploie devant eux, du Pic-du-Géant au Canigou et même, dans une échancrure, à droite du Madrès, comme un reflet bleu : la mer ! Malgré sa modestie, ce petit pic restera pour nous le symbole de quatre jours d'aventures, tant il est vrai qu'en montagne l'essentiel n'est pas le sommet, mais la manière dont on gravit la pente. ▲



Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Les plus beaux lacs des Alpes

Ouvrage collectif // Éditions Glénat

À part la Chartreuse, le Vercors et le Dévoluy, victimes de leur structure calcaire fissurée, tous les massifs alpins recèlent des plans d'eau, plusieurs centaines, de toutes tailles, à toutes altitudes dans les cadres les plus variés : ambiance minérale des lacs glaciaires, ambiance champêtre des lacs d'alpage, lacs de retenue, plus rarement lacs en forêt. Dix photographes ont participé à ce recueil des 150 plus belles photos de lacs des Alpes. Avec chaque fois, un texte court de Daniel Léon pour planter le décor, l'accès, le point de départ, la difficulté, la dénivelée et l'horaire, voilà les éléments suffisants pour en faire autant de belles balades accessibles au plus grand nombre. Sauf exception, volontairement loin des routes, des sentiers balisés mènent à tous ces magnifiques miroirs. Format 18,5 x 19,5 cm. 192 p. ▲



Effondrement

Comment les sociétés décident de leur disparition ou de leur survie

Jared Diamond // Gallimard, 2006

Ce n'est pas un nouveau livre mais un pavé de 648 p., sévère sur les atteintes à l'environnement et pourtant des plus toniques, prévoyant pour les prochaines décennies un déclin mondial et l'effondrement de pays sous-développés ou non. Par effondrement, l'auteur entend « une réduction drastique de la population et/ou de la complexité politique/économique/sociale, sur une zone étendue et une durée très importante. Le phénomène d'effondrement est donc une forme extrême de plusieurs types de déclin moindres ».



Comment les sociétés ont-elles disparu dans le passé ? Des travaux de recherche pointus, scientifiques et passionnants conduisent Jared Diamond à faire trois constats : les dommages écologiques ont un rôle majeur dans l'effondrement d'une société, mais dans aucun cas celui-ci ne leur serait exclusivement attribuable. La façon dont une société réagit est déterminante : en prenant des décisions catastrophiques, les causes sont profondes... La déforestation, la gestion de l'eau et les effets climatiques sont souvent analysés, avec les problèmes d'alimentation posés alors aux populations, voire les guerres. On y parle d'écocide (suicide écologique) et de résilience (potentialité à survivre aux dommages).

Aucun des problèmes actuels n'est insoluble, mais cela suppose la volonté d'appliquer les solutions et le courage de penser et d'agir à long plutôt qu'à court terme, de faire prévaloir l'intérêt général et de reconsidérer certaines valeurs et habitudes auxquelles nous sommes attachés. Jared Diamond est d'un optimisme prudent mais nous fait partager ses analyses (Rwanda, Japon, Chine par ex.) et son expérience de sociétés qu'il connaît et fait revivre pour nous de façon captivante (Mayas, habitants de l'île de Pâques, vikings au Groenland). ▲

Sommets du Népal,

les plus belles ascensions

Jean Annequin et Paul Grobel // Éditions Glénat

Au Népal, les majestueux 8000 ne doivent pas occulter la multitude de sommets entre 6 et 7000 m, intéressants et adaptés à l'apprentissage de l'himalayisme. Ne délaissant aucun massif, les auteurs ont retenu pour l'essentiel des sommets ouverts au trekking, généralement d'accès plus facile, soumis à une procédure administrative simplifiée et d'un coût inférieur au regard des sommets dits « expédition ». La sélection proposée, une trentaine d'ascensions, offre toutes les difficultés. Les trekkers un peu alpinistes pourront prévoir quelques jolis détours plus sportifs : le Tent Peak pour ceux qui vont au Sanctuaire des Annapurna, le Pachermo pour ceux qui traversent vers la Rolwaling, les Chulu sur le Tour des Annapurna. Dans cette liste, le plus haut et l'un des faciles, si ce n'est l'altitude, est largement évoqué : le Mera Peak (6470 m). La liste des agences spécialisées figure à côté de chapitres importants comme la médecine de haute altitude et... la gestion des pouelles. Quelques sommets « expédition » sont aussi proposés : peut-on ignorer entre autres, le Tilicho Peak ou l'Ama Dablan, « la plus belle montagne du monde » ? Format 20 x 25,5 cm. 144 p. ▲



Guide de la montagne

Éditions Guérin

Voilà un manuel des sports de montagne, utile à l'initiation et à la pratique de la randonnée, de l'escalade, de l'alpinisme, du trekking. Après les indispensables connaissances de base relatives à l'équipement, la préparation physique, l'alimentation, l'orientation et le bivouac, les incontournables sujets sont traités : notions essentielles de l'escalade, principes de sécurité, assurance et rappel, escalade alpine, en cordée, en tête ou non. La progression sur neige, sur glacier et en cascade fait l'objet d'un grand chapitre qui intègre le sauvetage en crevasse et l'organisation d'une expédition. Enfin, la sécurité va de la direction d'une course au sauvetage en montagne en passant par les dangers objectifs et les premiers secours. Avec une analyse du milieu naturel, géologie, neige et climat, le montagnard est instruit sur tout cet univers qui l'attend. Les nombreux schémas éclairent les commentaires. Un ouvrage utile à tous, débutants ou chevronnés, pour une meilleure autonomie en montagne, pour avoir les bons gestes et les bons comportements, gages de la sécurité, de la réussite et du plaisir. Format 17 x 21 cm, 556 p. ▲



Lectures d'altitude

À retenir pour 2008. Cet été, les Editions Guérin, spécialistes de la littérature de montagne, ont lancé une opération intéressante pour occuper vos soirées dans les refuges. Les refuges ont été sollicités pour acquérir les ouvrages de la Petite Collection et les mettre à la disposition des randonneurs et alpinistes. Dix-sept refuges ont déjà passé commande et ceux du Tour des Fiz ont commandé les mêmes ouvrages. Ainsi, vous commencez votre lecture un soir et la poursuivez éventuellement le lendemain. Plus de détails sur www.editionsguerin.com // Nous avons appris la disparition brutale de Michel Guérin, le créateur en 1995 des livres rouges consacrés à la montagne. Comme l'annonce sa famille et le siège chamoniard, la vie continue pour les éditions Guérin. Nous en suivrons avec encore plus d'intérêt les parutions.

Entre Garriottes et chariotes, autrement

le Quercy

Découvrir les Causse du Quercy sur les anciens chemins des bergers, d'un village à l'autre, et permettre à des personnes non valides de vivre l'aventure. Récit d'une randonnée au poste de pilote (débutante) de « joëlette ». Une évolution moderne de la chaise à porteurs qui ouvre les sentiers de randonnée aux personnes handicapées motrices ou polyhandicapées.

Texte et photos : Bernadette Parmain

Au hasard des pages d'un catalogue de randonnée très pyrénéen, j'ai, un jour découvert l'existence des randonnées avec « joëlettes » (du nom de Joël Claudel, son inventeur). Pour tout dire, je connaissais leur existence depuis longtemps, mais je n'avais jamais osé franchir le pas et surtout ne savais comment y participer. Ce fût finalement très simple, un coup de fil, une place libre, un chèque de participation très modeste et j'étais inscrite. C'est ainsi que je devins « pilote de joëlette débutante » pour une randonnée dans le Quercy dont on me parlait depuis si longtemps.

Mais de quoi s'agit-il exactement ? Ce sont des randonnées qui mélangent des personnes valides et handicapées. Les premiers servent de pilotes aux seconds, handicapés moteurs ou non-voyants. Les handicapés moteurs sont transportés, lors des randonnées, sur des sortes de chaises à porteur à une seule roue (ce qui lui permet de se faufiler dans les sentiers, même les plus étroits), suspendue, pliable, assez haute, avec un véritable pneu. Il faut au minimum deux personnes pour les tracter et piloter, une à l'arrière pour guider et une à l'avant pour tirer. Il y a aussi un frein, comme sur un vélo. Mais parfois, si les conditions le nécessitent, nous pouvons être quatre, voire cinq, sur un terrain difficile avec portage de l'engin !

Pas question d'oublier une **goupille**

Nous voilà donc au camp de base de ce séjour. Une grande maison pleine de chambres et de salles de bain tout près de Limogne-en-Quercy. La plupart des participants viennent de Toulouse. Ils se sont retrouvés pour un covoiturage... en minibus et l'un est même arrivé à vélo de Gironde ! Le groupe est au complet pour notre petite semaine : 14 randonneurs dont deux non-voyants et deux handicapés avec joëlettes, sans compter le chien guide, Titan, en vacances lui aussi, et un accompagnateur professionnel avec, à ses côtés, un stagiaire pour gouverner ce petit monde.

Le premier jour fût consacré à la découverte technique du montage et démontage des engins. Pas si simple... Une joëlette est un peu un puzzle, chaque chose a sa place et son sens de montage. Pas question d'oublier une goupille qui lâcherait en pleine descente avec notre passager dessus !

Le pilote de tête, muni d'un baudrier relié aux bras de la joëlette, n'a d'autre travail que de tirer la « chariote » et de choisir son chemin pour éviter les pierres pour la roue et pour son pilote arrière, qui n'a pas toujours bien le temps de voir où il pose les pieds ! La tâche du pilote arrière est plus délicate, surtout quand le profil du terrain est varié. Il doit en effet assurer l'équilibre du passager, tant dans le plan latéral, pour qu'il ne verse pas, que dans le plan avant-arrière pour faire reposer le maximum de poids sur la roue. Car, dès que le poids se retrouve sur les brancards, il devient très difficile de manœuvrer et la chute menace. Le pilote a également un frein à sa disposition, notamment pour les descentes si on ne veut pas se retrouver emporté par le poids dans la pente.

Ses **garriottes**, petits abris de bergers

Les passagers ont-ils peur ? Parfois un peu sans doute, mais les inévitables manœuvres d'équilibre du début les faisaient plutôt rire.

Évidemment, nous nous relayons à ces différents postes et, en terrain facile, on finit par y arriver. Par contre, il est parfois difficile de suivre le rythme rapide de ces engins. Étonnamment, peut être parce que la vitesse nous équilibre, on a tendance à aller plus vite avec la joëlette qu'à pieds, à vide ! Quant au pilotage des non-voyants, rien de plus simple, ni de plus reposant, ils suivent tous nos



Ses moulins, témoins de l'époque où le Quercy produisait beaucoup de blé, moulu sur place.



La rivière Lot, par le chemin de halage.



*Dans les ruelles pittoresques
de Saint-Cirq-Lapopie.*



mouvements simplement en nous donnant le bras. Il suffit de leur « raconter le paysage ».

Et c'est ainsi que, au fil des jours, notre curieux équipage partit à l'assaut du Quercy et du Causse de Limogne avec ses chemins creux et moussus. Ses murets et ses « garriottes », qui sont de petits abris de berger en pierres sèches (couramment appelées cadoles ou bories dans d'autres régions). Ses moulins qui datent de l'époque où le Quercy produisait beaucoup de blé, moulu sur place. Également plus anciens encore, ses nombreux dolmens qui prouvent que cet endroit attire depuis fort longtemps notre espèce et bien d'autres d'ailleurs car le gibier, lièvres et sangliers, ne manque pas.

Le Causse est un terrain calcaire, propice à la formation de grottes et de vastes dépressions comme l'Igue de Crégol qui est une sorte de très grande cuvette d'effondrement dans laquelle la végétation a trouvé son chemin.

Chemin taillé à même la roche

Les villages aussi sont très intéressants, je pourrais citer Beauregard et sa halle du XV^e siècle, Varaire, Limogne, le château de Marsa et tout cela nous le découvrons au rythme attentif de la marche et... en papotant, comme dans toute bonne randonnée.

Évidemment, la rivière Lot aussi a eu droit à notre visite et nous sommes allés par le chemin de halage de Bouziès à Saint-Cirq-Lapopie. Remarquable chemin taillé à même la roche, suivi par la rude montée jusqu'en haut du village qui domine toute la vallée du Lot sous les regards ébahis des badauds qui nous voyaient monter les marches avec nos curieux attelages ! Nous avons flâné dans les ruelles pittoresques de ce vieux village pas encore envahi par les flots de touristes de l'été et admiré son architecture préservée.

Comme il se doit, tout cela s'est terminé par une fête et un repas gastronomique quercynois ! Peut-être, ce récit et ces photos vous donneront-ils envie de vous lancer dans ce type de randonnée un peu différente ? Alors, je vous conseillerais de commencer par un terrain pas trop difficile, pour vous familiariser avec l'engin et qui sait, ensuite, de vous lancer à l'assaut des montagnes avec vos passagers (voir les adresses de quelques associations dans les informations pratiques). ▲



Accès en train et situation :

Ligne Paris-Cahors-Toulouse. On peut atteindre cette région par le nord, via Cahors, ou par le sud, via Caussade et également par l'Aveyron qui est à l'est : Villefranche-de-Rouergue, Najac, ne sont pas très loin. Au sud se trouve également l'Aveyron avec St-Antonin-Noble-Val et Cordes.

Carte IGN au 1/ 100 000 - n°57

Hébergements :

De tous types mais, pour les randonneurs pédestres ou vététistes, on trouve de nombreux gîtes d'étape et campings dans cette région. A proximité de notre lieu, on peut citer des gîtes à Varaire, Limogne, Concots, St-Cirq-Lapopie. Consulter le guide des gîtes et refuges ou bien www.gites-refuges.com.

Circuits et randonnées :

De très nombreux circuits de tous types, GR, PR, VTT et de tous niveaux, tant à pied qu'en VTT, sur des chemins vicinaux très bien entretenus, dans une région qui est encore très rurale et préservée.

Informations pratiques :

- Comité départemental du Tourisme & Chambre de Commerce et d'Industrie du Lot
107 quai Cavaignac 46 000 Cahors
www.tourisme-lot.com

- Quercy Tourisme : www.quercy-tourisme.com

- Randonner en accompagnant des joëlettes :

Umen (Univers montagne esprit nature)
40 passage des Marronniers
31 240 Saint-Jean
Tél. : 05 62 24 18 18
umen.asso.free.fr

Handicap Evasion a des antennes dans plusieurs départements : www.hce.asso.fr



randonnée nordique

En Hautes-Maurienne (Savoie) Le chemin du Petit-Bonheur

Texte et photos Serge Mouraret

Munis de votre matériel de randonnée nordique, de décembre à mars, pourquoi ne pas emprunter le chemin du Petit-Bonheur et de la haute vallée de l'Arc. Pour une incursion dans les paysages féeriques de haute montagne.

Au cœur de la Haute-Maurienne, aux portes du parc national de la Vanoise, les petits villages sont nombreux à s'égrener dans la vallée de l'Arc, Bramans, Sardières, Termignon, Bessans. En bout de vallée, bien à l'écart, Bonneval a gardé toute son authenticité. L'hiver, avec le col de l'Iseran fermé, la vallée est un cul-de-sac. A Lanslebourg et Lanslevillard, les versants sont le domaine du ski alpin. De Bramans à Bonneval, le fond de vallée est parcouru par le chemin du Petit-Bonheur. Itinéraire d'été, c'est aussi le tracé d'une belle randonnée nordique. Malgré un parcours ascendant tout le premier jour, la dénivellée s'absorbe facilement. Le deuxième jour, le profil est plus doux dans la plaine de Bessans et la très haute vallée de l'Arc (les sources ne sont pas loin). Après Bonneval et l'Écot, la randonnée devient une véritable incursion en haute montagne avec le paysage féérique des Levanna, sommets frontière.

Itinéraire

• 1^{er} jour : Bramans - Bessans (27 km) ou Termignon - Bessans (22 km). M = 600 m, D = 100 m.

De Bramans (1250 m), descendre vers le Plan de l'Église. Le chemin du Petit-Bonheur s'amorce après le pont sur la droite. Rive gauche, il remonte la vallée de l'Arc, passe au Châtel et à Sollières. Face à Termignon, il monte en forêt. La longue traversée de la forêt d'Arc mène à Lanslebourg. Rester au plus près de l'Arc pour rejoindre Lanslevillard à l'Envers (1500 m). Au-delà, la vallée se resserre et la montée se raidit pour passer à Chantelouve, Bas et Haut, et déboucher sur la « plaine » de Bessans et sa zone nordique.

Suivre les pistes de ski de fond qui ramènent inévitablement à l'entrée du site où se trouve le gîte d'étape (1730 m).

• 2^e jour : Bessans - chalet de la Duis (AR = 27 m). M = D = 400 m.

Reprendre les pistes de ski, dépasser le centre nordique de la Bessanaise et descendre sur la chapelle Notre-Dame-des-Grâces, en bord de route.



Rive droite de l'Arc, sous le hameau du Villaron, toujours par les pistes, continuer vers le nord, passer sous le Rocher-Château (peintures rupestres), quitter la zone nordique et suivre la rive de l'Arc jusqu'à Bonneval. Dépasser le village et à Tralenta reprendre la rive. Après deux kilomètres, un raidillon mène au hameau perché de l'Écot (2030 m). Ensuite, parcours tranquille dans la vallée, maintenant totalement sauvage.

A l'approche de la Duis (voie d'accès au refuge Caf du Carro) commence la haute montagne et finit le ski nordique. Revenir à Bessans ou prendre le skibus à Bonneval. ▲



Période :

Réalisable de décembre à mars.

Distance :

Deux étapes de 27 km réductibles.

Difficulté :

Itinéraire facile à suivre, souvent balisé. Forte dénivellée le premier jour. Pour le second, s'informer sur les risques d'avalanches possibles dans la traversée vers Bonneval et au-delà de l'Écot.

Accès :

Par Modane (SNCF), départ de Bramans ou Termignon. Navette Skibus de Modane à Bonneval de mi-décembre à avril. Transavoie Modane tél. 04.79.05.01.32.

Site Internet : www.altibus.com

Matériel :

Celui de la randonnée nordique.

Cartes :

IGN Top 25 3534 OT, 3633 ET et 3634 ET.

Hébergement :

Etape au gîte du Petit-Bonheur (logique, n'est-ce pas ?) : 36 pl., repas, tél. 04.79.05.06.71.

Site : petitbonheur.bessans.free.fr. Gîtes d'étape à Bramans, Termignon et Bonneval. Auberge de Jeunesse à Lanslebourg (détails sur www.gites-refuges.com).

Information :

Haute-Maurienne information, 6 rue Napoléon, 73480 Lanslebourg. Tél. 04.79.91.57, www.hautemaurienne.com.

Nouveaux encadrants

Stéphane Brun : Il a rejoint le club il y a quatre ans. Il y pratique l'escalade et l'alpinisme. Son intention est d'emmener les randonneurs en Île-de-France en hiver et de découvrir avec eux les paysages alsaciens et bretons en été.

Xavier Langlois : Membre du club depuis 1991, il s'est d'abord adonné exclusivement à l'escalade à Fontainebleau, puis il y a ajouté le VTT, le ski de fond et la rando. Il souhaite organiser des randonnées originales dans des endroits peu connus.

Jean-Charles Ricaud : Les paysages marins ont été le cadre exclusif de son enfance et la découverte de la montagne l'a passionné. Il pratique au Caf depuis 7 ans l'alpinisme, l'escalade, la raquette, la randonnée en montagne. Il désire organiser des sorties en montagne en niveau SO.

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

Pour vous aider à trouver vos activités favorites dans nos programmes, les randonnées à thème sont représentées par des initiales :

-  architecture et histoire
-  bonne chère, petits (ou grands) vins, convivialité
-  cartographie, orientation (pour tous types de terrain)
-  dessin
-  ambiance musicale
-  nature (faune, flore, géologie)

Si un thème vous passionne, n'hésitez pas à proposer votre aide à l'organisateur.

 **Les sorties « Jeunes randonneurs »** indiquées dans ce programme 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.

niveaux de randonnées (suite) : SO. Niveau soutenu, allure soutenue (4,5 à 5,5 km/h) - SP. Niveau sportif, allure rapide (plus de 5,5 km/h)

Samedi 1^{er} décembre

-  SEINE ET CHANSONS // Jean Moutarde // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Corbeil (A-R). Bords de Seine, Port-Saintry. // Repas restaurant : Inscription au 01.69.05.86.12 avant le 17/11/2007. Retour : 18h. 18km. **F**. Carte IGN 2415 OT.
-  BIENTÔT LES CHOCOLATS // Marylise Blanchet // RER A (Gare de Lyon), 8h42 pour Noisiel. Visite de l'ancienne chocolaterie de Noisiel. Entrée 6 euros. Places limitées. Inscription auprès de l'organisatrice avant le 3 novembre. Tél : 01.42.28.05.12. Retour de Ozoir-la-Ferrière à Magenta Gare du Nord : 17h35. 20km environ. **M**. Carte 2414 ET.
-  EN VEXIN FRANÇAIS // Alfred Wohlgroth // RV 10h Gare RER A de Cergy-Préf., 10h28 en car pour Magny-en-Vexin. Guiry-en-Vexin (musée archéologique, visite 3 euros). Retour de Chars à St-Lazare : 18h25. 19km. **M**. Cartes IGN 2112 E - 2113 E - 2213 O - 2212 O.

Dimanche 2 décembre

-  INITIATION À L'ORIENTATION // Martine Cante // Gare du Nord Banlieue, 8h14 pour Taverny (A-R). Apporter la carte IGN 2313 OT, un surligneur fluo et une boussole. Retour : 18h. 18km. **F**.
- HISTOIRE DE BORNES // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Banlieue, 8h58 pour la Borne-Blanche. Parcours tranquille. Retour de Chantilly vers 18h. 20km. **M**. Carte 2412 OT.
- NOUS VOULONS INTÉGRER L'X // Luc Bonnard // Denfert-Rochereau RER B, 8h19 (à vérifier) pour Palaiseau - Villebon. Saclay - Les-Loges-en-Josas - Forêt-de-Meudon. Retour de Bellevue (Meudon) à Montparnasse vers 18h. 28km. **M+**. Cartes 2314 OT - 2315 OT.
-   RANDONNÉE PATISSERIES // Adrien Autret // Gare de Lyon, 9h06 pour Fontainebleau (arrêt en forêt). Retour de Bois-le-Roi à Gare de Lyon : 18h30 environ. 28 km. **M+**.
- BLEAU EN LARGE // Alain Changenet // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Maisse par les Demoiselles. Retour de Fontainebleau : 19h environ. 29km. **SO**. Cartes IGN 2316 ET et 2417 OT.
- SANS SE DÉOSSER LA RATE ! // Jean Dunaux // Gare d'Austerlitz Grdes Lignes, 8h24 pour Dourdan.

Prendre les billets en sous-sol (Banlieue). Retour de Saint-Rémy-les-Chevreuse à Châtelet : 19h15. 33km environ. **SO+**. Cartes IGN 2216 ET et 2215 OT.

Mercredi 5 décembre

- EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU // Henri Filiol De Raimond // G. de Lyon, 9h27 pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 17h30. 20 km. **F**. Carte IGN 2417 OT.

Samedi 8 décembre

- À LA RECHERCHE DES VINS PERDUS, RALLYE À TRAVERS PARIS // Michel Gollac // Inscription au Club.
-  PAR MONTS ET PAR VAUX // François Degoul // Gare Saint Lazare, 9h01 pour Chaville-Rive droite (rendez-vous à l'arrivée). Le-Doisdu - Butte-à-Liard - 700 m. de montées. Retour de Viroflay-Rive droite : 17h50. 23km. **M**. Carte IGN 2314 OT.
- DESCENTES ET... MONTÉES ! // Jean Prat // Gare de Lyon, 8h27 pour Moret-Veneux-les-Sablons. La Malmontagne. Rochers-Fourceau et de Bouligny. (dénivelés !). Retour de Fontainebleau : 18h. 21 km environ. **M**. Carte IGN 2417 OT.

Dimanche 9 décembre

- APREMONT // Jean Lortsch // Gare de Lyon, 9h07 pour Fontainebleau. RV à l'arrivée. Bas-Bréau. Retour de Bois-le-Roi : 17h30. 17km. **F**. Carte 2417 OT.
- MORET SUR LOING - MARLOTTE // Louis Travers // Gare de Lyon, 8h27. Rendez-vous à l'arrivée pour Moret-sur-Loing (A-R). Parcours des points de vue. Retour : 17h30. 18km. **M**. Carte 2417 OT.
- HAM ET OURCQ // Eliane Benaise // Gare de l'Est Grdes Lignes, 8h06 à vérifier pour Villers-Cotterêts. Forêt et Canal. Retour de La-Ferté-Milon vers 18h. 25km env.. **M**. Carte 2512 OT.
- LA DER 2007 // Claude Ramier // G. de Lyon, 8h27. RV sur place pour Bois-le-Roi (A-R). Fontaine-le-Port, Butte-St-Louis. Retour 18h50. 28km. **M+**. Carte 2417 OT.
-  DU GUI OU DU HOUX ? // Marylise Blanchet // Gare du Nord Banlieue, 8h40 pour Viarmes. Pierre Turquoise, Pierre Plate, Blanc Val. Retour de Montsoult-Maffliers à Gare du Nord : 18h. 30km environ. **SO**. Carte IGN 2313 OT.
- LES BOBOSSES DE COMPIÈGNE... // Didier Roger // Gare du Nord Grdes Lignes, 6h40 (à vérifier) pour Le-Meux La-Croix Saint-Ouen. 1000 m. de dénivelé, avec tout terrain. Prévoir une lampe. Retour de Compiègne : 18h50. 45km environ. **SP+**.

Mercredi 12 décembre

- EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU // Henri Filiol De Raimond // Gare de Lyon, 9h27 pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 17h30. 20km. **F**. Carte 2417 OT.
-  GR 1... 8^E ÉTAPE // Michel De France // Gare du Nord Grdes Lignes, 8h40 pour Viarmes. Luzarches... Les arbres enlacés. Retour de Orry-la-Ville, Coye : 18h. 20km. **M**. Cartes 24 12 OT... 23 13 OT.

Samedi 15 décembre

-   RESTO RÉUNIONNAIS // Michel De France // Gare Saint Lazare, 7h57 pour Us. Rando-resto, Brignancourt - Chars - Grand-Bachaumont Reservation avant le

10/12/07 au repondeur du 01.43.46.60.69. Retour de Lavillettre : 18h. 20 km. **F** Cartes 2212O et 2213O.

• NI OUI, NINON ! // **Mustapha Bendib** // Gare de Lyon, 8h27 pour Thomery. Rocher Brulé, l'Escargotl. Retour de Moret-sur-Loing : 18h02. 28 à 32 km. **SO**.

Dimanche 16 décembre

• VIVE LE GRAND MARNIER // **Gérard Corthier** // Gare Montparnasse Banlieue, 9h07 (à confirmer) pour Villepreux - Les-Clayes (A-R). Boucle autour de Neauphle-le-Château, Les-Clayes-sous-Bois, Plaisir. Retour vers 17h30. 20 km. **M**.

•  OÙ PASSERONS-NOUS LA A86 ? // **François Degoul** // 9h Métro Pont-de-Sèvres (guichets des billets). Le-Doisdu - Le-Petit-Jouy. 700 m de montée. Retour de Versailles-Chantiers à Paris-Montparnasse : 18h06. 24km. **M**. Carte 2314 OT.

• COULEURS DE FIN D'AUTOMNE // **Jean-Maurice Artas** // Gare de Lyon, 9h06 pour Moret-Veneux-les-Sablons. Retour de Fontainebleau-Avon vers 18h15. 20km. **M**. Carte 2417 OT.

• C'EST LA SAINTE ALICE // **Alain Bourgeois** // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h06 pour Crépy-en-Valois (A-R). Vallée de l'Automne. Retour : 17 h 53. 24 km. **M+**. Carte IGN 2512 OT.

•  EN VOITURE SIMONE C'EST MOI QUI CONDUIS, C'EST TOI QUI KLAXONNES // **Jean Dunaux** // Gare de Lyon, 9h07 pour Montigny-sur-Loing. Retour de Moret-sur-Loing : 18h. 25km environ. **SO**. Carte IGN 2517 O.

• BREF, MAIS SOUTENU // **Chantal De Fouquet** // Gare de Lyon, 9h07 pour Moret-Veneux-les-Sablons (A-R). Rendez-vous à l'arrivée. Forêt ou bord de rivière. Retour : 17h30. 23km env. **SO**. Carte 2417 OT.

Mercredi 19 décembre

• LES VAUX DE CERNAY // **Robert Sandoz** // Gare Montparnasse Banlieue, 9h09 à vérifier pour Le-Peray-en-Yvelines (A-R). Vaux-de-Cernay. Retour : 18h environ. 20km. **F** Carte 2215 OT.

• SENTIER JEAN-RACINE // **Alain Changenet** // Montparnasse Banlieue, 8h47 pour La Verrière. Retour de St-Rémy-les-Chevreuse : 17h30. 19km. **M**. Carte 2215 OT.

Samedi 22 décembre

• PRÊT POUR LE REVEILLON ? // **Pierre Marc Genty** // Gare de Lyon, 8h27 pour Fontainebleau (A-R). Forêt. Retour vers 18h. 20/22km. **M**. Carte 2417 OT.

Dimanche 23 décembre

• EN FORME POUR LES FÊTES // **Gilles Montigny** // Invalides (RER C), 8h56 pour Porchefontaine (9h24 ; RV à l'arrivée). Etangs de la Geneste, du Val-d'Or et du Moulin-à-Renard. Retour de Saint-Quentin-en-Yvelines : 17h30. 18km. **F** Carte 2214 ET.

• L'HIVER À BARBIZON // **Michel Lohier** // G. de Lyon, 8h27 pour Bois-le-Roi (A-R). Rochers-Canon, Cuvier, Barbizon. Retour : 18h. 24km. **M**. Carte 2417 OT.

• MAINTENANT MAINTENON // **Emmanuelle Payrard** // Gare Montparnasse Grdes Lignes, 8h15 (à vérifier) pour Maintenon (A-R). Les environs de Maintenon et ses villages. Retour : 18h30. 30km environ. **SO**. Carte IGN 20.

Important

Pour des raisons d'assurance, nos sorties sont réservées aux membres du Caf.

Par conséquent, nous demandons aux adhérents de bien vouloir se munir de leur carte à chaque sortie.

Les personnes souhaitant découvrir la randonnée au Club peuvent passer au secrétariat pour acheter une adhésion temporaire (4 euros). Ces adhésions temporaires sont également en vente dans toutes les randonnées de la journée intitulées « accueil ».

En cas d'accident

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

MAIF
200, av. Salvador Allende
75038 Niort
Cedex 9

Pour un rapatriement, contacter : Intermutuelle Assistance

• En France, au 0.800.75.75.75
• À l'étranger, au 33.5.49.75.75.75
N° de contrat : 2.857.150.R

niveaux de randonnées (suite) : **SO**. Niveau soutenu, allure soutenue (4,5 à 5,5 km/h) - **SP**. Niveau sportif, allure rapide (plus de 5,5 km/h)

Mardi 25 décembre

• LA DER DE 2007 // **Christiane Mayenobe** // Gare de Lyon, 9h07 pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 16h30. 18km. **F** Carte 2417 OT.

Mercredi 26 décembre

• OH, LES LENDEMAINS DE FÊTE ! // **Alain Changenet** // G. du Nord Banlieue, 9h14 pour Parmain Isle-Adam. Forêts de l'Isle-Adam et de Montmorency. Retour de Saint-Leu-la-Forêt : 18h environ. 20km. **M**. Carte 2313 OT.

Samedi 29 décembre

•  UN DERNIER VERRE ENSEMBLE ? // **Pierre Marc Genty** // Gare de Lyon, 8h58 RER A, Gare de Lyon, sous sol pour St-Germain-en-Laye. Gâteaux et bouteilles appréciées de l'organisateur. Retour de Poissy vers 17h. 18/20km. **M**. Carte 2214 ET.

Dimanche 30 décembre

• WE WANT WALKING WITH WIND AND WATER // **Claude Amagat** // Gare du Nord Grdes Lignes, 8h06 (à vérifier) pour Crépy-en-Valois. Retour de Pont-Ste-Maxence : 18h38. 35 km. **SO+**. Carte 9.

Mardi 1 janvier

• QUAND C'EST FINI NI, NI, ÇA RECOMMENCE // **Christiane Mayenobe** // Gare de Lyon, 9h07 pour Thomery. Grotte Béatrix. Retour de Moret : 16h30. 18 km. **F** Carte 2417 OT.

Mercredi 2 janvier

• SPÉCIAL TAMALOU // **Pierre Marc Genty** // Austerlitz Grdes Lignes, 8h24 pour Dourdan (A-R). Forêt de Dourdan (sud). Retour vers 17h30. 18km. **F** Carte 2216 ET.

Samedi 5 janvier

• ECHAUFFONS-NOUS // **Pierre Marc Genty** // Gare de Lyon RER D, 8h30 pour Evry. Forêt de Senart. Retour de Boussy-St-Antoine vers 17h. 20km. **F** Carte 2415 OT.

Dimanche 6 janvier

•  RANDO GALETTE DES ROIS // **Louis Travers** // Gare de Lyon, 8h27. Rendez-vous à l'arrivée pour Bois-le-Roi. Point de vue de Chailly-Barbizon. Retour de Fontainebleau : 17h30. 20km. **M**. Carte 2417 OT.

•  LES CARRIÈRES DE MADAGASCAR // **Philippe Mosnier** // Gare d'Austerlitz RER C, 8h43 pour Saint-Chéron (A-R). Hurepoix. Retour : 18h33. 22km (avec quelques « bosses »). **M**. Carte IGN 2216 ET.

• CAPÉS COMME HUGUES // **Luc Bonnard** // Gare du Nord RER D, 7 h 58 (à vérifier) pour La-Borne-Blanche. Forêts de Chantilly et d'Ermenonville. Retour de Senlis : 18h38. 27km. **M+**. Carte 2412 OT.

• À TRAVERS LE MONT GNOGNOTES // **Frédéric Leconte** // Gare du Nord Grdes Lignes, 8h04 pour St-Leu-D'Esseurent. Retour de Pont-Ste-Maxence : 18h38. 30km. **SO**.

Mercredi 9 janvier

• EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU // **H. F. De Raimond** // G. de Lyon, 9h27 pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 17h30. 20km. **F** Carte 2417 OT.





• SENTIERS DE LA SEINE // Alain Changenet // G. de Lyon RER D, 8h30 pour Corbeil-Ess. Retour de Ablon-sur-Seine : 17h30 environ. 21km. **M.** Carte 2415 OT.

Samedi 12 janvier

• LES ROIS À MONTMARTRE // Jean Moutarde // À la sortie du métro, 9h Porte-Maillot pour Bassin de la Villette (A-R). Parc Monceau, Butte Montmartre, boucle des moulins, bassin de la Villette. Le midi restaurant typique à Montmartre, tirage des Rois en musique : renseignements/inscriptions au 01.69.05.86.12 avant le 15/12. Retour : 18h. 15km environ. **F.** Carte 2314 OT.

Dimanche 13 janvier

• INITIATION À L'ORIENTATION // Alain Bourgeois // Gare de Lyon, 8h27 pour Bois-le-Roi (A-R). Se munir d'une boussole et de la carte IGN Forêt de Fontainebleau 2417 OT. Retour : 17h30. 20km. **M.**

• MA PREMIÈRE // Stéphane Brun // Montparnasse Banlieue, 8h39 pour Chaville RG. Forêts de Chaville et Versailles. Retour de St-Cyr : vers 17h. 22km. **M.**

• POUR LA GALETTE, LA CRÈME // Alfred Wohlgröth // G. du Nord Grdes Lignes, 9h04 pour Orry-la-Ville Coye. Tirage des rois, repas, café, boisson : 22 euros à régler sur place. Tél. 01.48.71.18.01 avant 7/01. Retour de Chantilly-Gouvieux vers 18h. 17/18km. **M.** Carte 2412OT.

• DE L'ESSONNE A L'ÉCOLE // Claude Ramier // G. de Lyon RER D, 8h41 RV sur place pour Buno-Bonnevaux. Oncy-sur-Ecole, Moigny-sur-Ecole. Retour de Boutigny-sur-Essonnes : 18h38. 28km. **M+**. Carte 2316 ET.

• UNE RANDO, TROIS FORÊTS // Jean-Claude Duchemin // Gare du Nord Banlieue, 8h40 pour Viarmes. Presles, Chauvry. Retour de Taverny : 17h32. 27km. **M+**. Carte 2313 OT.

• LE PÈRE NOËL EST EN RETARD // Claude Amagat // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h01 (à vérifier) pour Le-Meux - La-Croix-St-Ouen. Retour de Crépy-en-Valois : 18h55. 30/35km. **SO.** Cartes 2511 OT - 2512 OT.

Mercredi 16 janvier

• EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU // Henri Filiol De Raimond // Gare de Lyon, 9h27 pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 17h30. 20km. **F.** Carte 2417 OT.

Samedi 19 janvier

• AU CHAUD, AU RESTAU // Eliane Benaïse // Austerlitz Grdes Lignes, 8h24 pour Dourdan (A-R). Repas au

Gares

de rendez-vous

L'heure indiquée dans le descriptif des sorties est celle du départ du train et non celle du rendez-vous, fixé 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 Malherbes) sur le quai de départ. Autres directions : hall du rez-de-chaussée, devant les guichets A, B, C. **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 ».

SAINT-LAZARE. Salle des Pas-Perdus, sous l'horloge. **DENFERT-ROCHEREAU.** Devant la gare du RER.

restaurant, prévoir 17 euros. Inscription au 01.42.22.20.70 avant le 16/01. Retour vers 18h. 23km environ. **M.**

• ON VERRA ! // Mustapha Bendib // G. de Lyon, 8h27 pour Thomery. Mont Merle, Rocher d'Avon. Retour de Moret sur Loing : 18h02. 28/32km. **SO.** Carte 2417 OT.

Dimanche 20 janvier

• DIMANCHE PAISIBLE // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Moulin-Galant. Forêt de Rougeau. Retour de Savigny-le-Temple - Nandy : vers 17h30. 20km. **F.** Carte 245OT.

• TRAVERSÉE DE PARIS // J.-Maurice Artas // 9h M° Porte-Dorée, sortie jardin zoologique, prévoir 20 euros déjeuner. Retour de Boulainvilliers RER C. 15km. **M.**

• UN PETIT AIR DE CAMPAGNE // Emmanuelle Payard // Gare de l'Est Banlieue, 8h42 pour Longueville (A-R). en passant par Savins, Jutigny... Retour : 18h44. 28km environ. **M+**. Cartes 2616O et 2516E.

• BOIS ET CHAMPS D'ESSONNE // Alain Changenet // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Boutigny-sur-Essonnes. Courance, Dannemois. Retour de La-Ferté-Alais : 18h30 environ. 24km. **SO.** Carte IGN 2316 ET.

• NEIGE OU PERCE-NEIGE ? // Chantal De Fouquet // G. de Lyon, 10h41 pour Fontainebleau (A-R). Rendez-vous à l'arrivée. Galettes et accompagnements bienvenus. Retour : 17h30. 24km environ. **SO.** Carte 2417 OT.

• ENTRAÎNEMENT PARIS-MANTES // Jean Moutarde // Paris, 9h à la sortie du métro Château-de-Vincennes, puis bords de Marne. Chaussures de jogging de préférence. Retour de Château-de-Vincennes : 17h environ. 25/30 km. **SO+**. Carte IGN 2314 OT.

Mercredi 23 janvier

• SPÉCIAL TAMALOU // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz Grdes Lignes, 8h24 pour Dourdan (A-R). Forêt de Dourdan (partie nord). Retour vers 17h30. 18km. **F.** Carte 2216ET.

• À L'OUEST DE LA SEINE // Alain Changenet // G. Saint-Lazare 8h43 pour Triel-sur-Seine. Retour de St-Nom-la-Bretèche : 18h environ. 28km. **SO.** Carte 2214 ET.

Samedi 26 janvier

• DU CALME // Pierre Marc Genty // Montparnasse Banlieue, 8h32 pour Versailles-Chantier. Parcours secret. Retour de Igny à Austerlitz vers 17h15. 20/22km. **M.**

Dimanche 27 janvier

• ORCHIDÉES ASSURÉES // Gilles Montigny // Châtelet-les-Halles (RER A), 9h14 pour Boissy-St-Léger (A-R). Bois de la Grange, Servon, Santeny. Retour : 17h30. 20km. **F.** Carte IGN 2415 OT.

• L'HIVER À HÉRICY // Michel Lohier // Gare de Lyon, 8h27 pour Fontainebleau. Samoreau, Héricy. Retour de Bois-le-Roi : 18h. 24km. **M.** Carte 2417 OT.

• LE CASSEPOT FERA MERVEILLE // Alfred Wohlgröth // Gare de Lyon, 9h07 pour Fontainebleau, arrêt forêt. Cassepot, Mare aux Evées. Retour de Bois-le-Roi vers 18h. 20km. **M.** Carte 2417OT.

• ANGÈLE OU ON GÈLE ? // Hervé Baylot // Montparnasse Banlieue, 8h39 (vérifier) pour Le-Perray-en-Yv. (A-R). Organisateur à l'arrivée Les Vaux de Cernay - Vieille Eglise. Retour : 18h30. 28km. **SO.** Carte 2215 OT.

niveaux de randonnées (suite) : **SO.** Niveau soutenu, allure soutenue (4,5 à 5,5 km/h) - **SP.** Niveau sportif, allure rapide (plus de 5,5 km/h)

Paris-Mantes 2008

Randonneurs moyens ou souteneurs, venez donc, les 26 et/ou 27 janvier, vous tester et faire plus sur 38 ou 54 km, distances mythiques de cette énième manifestation.

• ENTRAÎNEMENT POUR PARIS-MANTES // Possibilité de s'entraîner le dimanche 20 janvier avec Jean Moutarde // Une boucle de 25 à 30km environ (Champigny, Chennevières, Nogent). Départ de la sortie du métro Château-de-Vincennes à 9h. **SO/SP.** Chaussures de jogging de préférence.

Randonnées de week-end et plusieurs jours // décembre 07 à janvier 08

Dates	Organisateurs	Niv. ph.	Niv. tech.	Code (*)	Destinations
1 ^{er} -2 décembre	Alain Bourgeois	M		08-RW14	Charmant week-end
29 déc. au 1 ^{er} janvier	Didier Roger	SO		08-RW17	Nouvel an à Vézelay la belle...
30 déc. au 1 ^{er} janvier	Gilles Montigny	M	▲	08-RW16	Randonnée de Nouvel An
26-27 janvier	Alain Bourgeois	M		08-RW19	La Saint Vincent Tournante
8-9 mars	Marylise Blanchet	M	▲	08-RW21	Les boucles de la Seine normande
22 au 24 mars	Alfred Wohlgroth	M	▲	08-RW22	Pâques chez Charlemagne
22 au 24 mars	Michel Lohier	M	▲▲	08-RW23	Baumes, Cirques et Reculées en Arbois
22 au 24 mars	Claude Ramier	M+	▲	08-RW24	Entre Loire et Allier
22 au 24 mars	Jean Dunaux	SO		08-RW25	La grande muraille cachoise (Côte d'Albâtre)
5-6 avril	Michel Gollac	M	▲	08-RW26	« Terroirs et arômes » : la gloire du vin d'Alsace
12-13 avril	A. et L. Métivier	M	▲	08-RW27	Nord Livradois - vers les monts de la Madeleine
1 ^{er} au 4 mai	Martine Cante	M	▲	08-RW28	Les Cévennes gardoises
1 ^{er} au 4 mai	Claude Ramier	M+	▲	08-RW29	Tro-Breiz sentier des phares, balises et Abers
8 au 12 mai	Claude Ramier	M+	▲	08-RW30	Parc du haut Languedoc
27 mai au 5 juin	Michel De France	M	▲	08-RW18	Les « 3000 » d'Irlande

(*) RW : randonnée pédestre de week-end ou de plusieurs jours
 // RC : randonnée camping // Programmes détaillés au Club et sur le site Internet. Inscriptions obligatoires au Club.

• 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 : Caf Île-de-France (pas de réservation par téléphone).

• En cas d'annulation par un participant : Transport par train, les frais d'annulation et les frais engagés seront conservés // Transport par car, 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.

Niveau physique : Cf. légende des niveaux de randonnée.

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.

▲▲ : Itinéraire montagnard. Ces itinéraires peuvent emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis ou des névés. Certains passages peuvent être vertigineux et demander de l'attention. Toutefois, ils vous sont accessibles, même sans grande expérience de la montagne, si vous possédez le niveau physique requis.

▲▲▲ : Itinéraire montagnard difficile. Ces itinéraires peuvent emprunter des passages délicats et exposés : pentes très raides, pierriers ou éboulis instables, névés pentus exigeant l'usage d'un piolet, passage 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.

• ③ «FATALITAS» MONT PAGNOTTE «ASCENSION»
 // Adrien Autret // Gare du Nord Grdes Lignes, 9h04 pour Pont-Ste-Maxence (A-R). la possibilité de faire partie des rares cafistes ayant réussi en hivernale ce sommet mythique. Retour : 18h40. 30km. **SO+**.

Mercredi 30 janvier

• DE L'ORGE À LA REMARDE // Robert Sandoz // G. d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h24 pour Dourdan. Chateau du Marais. Retour de St-Chéron : 18h environ. 21km. **F**. Carte IGN 2216 ET.

Dimanche 3 février

• ① ARTISTES AU BOUT DE LA ROUTE // Marylise Blanchet // Gare de Lyon, 8h27 pour Bois-le-Roi (A-R). Rocher Canon, Gorges d'Apremont. Retour : 17h30. 23km environ. **SO**. Carte 2417 OT. ▲

escalade

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 sont abordés, mais les débutants sont toujours les bienvenus. Vous devez vous munir de votre carte d'adhérent. Nos gares de rendez-vous : LYON, face au guichet 48. LYON-BANLIEUE : sur le quai de départ. AUSTRELITZ : devant les guichets du RER C. Cartes IGN utiles : massif de Fontainebleau, Top 25 2417 OT ; massifs périphériques, Top 25 2316 ET.

La carte de Bleau
IGN Top 24 2417 OT
 est en vente au Club au prix de 8,65 euros.



**Dimanche 2 décembre**

• BEAUVAIS // Deke Dusinberre // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Ballancourt. Retour Paris 18h40.

Samedi 8 décembre

• REPAS DE FIN D'ANNÉE // Bernard Salmon // Gare de Lyon, 9h06 pour Bois-le-Roi. À définir. Escalade au rocher Canon, puis soirée resto chez « notre » Nicolas à Melun. Retour à Paris en soirée.

Dimanche 16 décembre

• FRANCHARD HAUTES PLAINES // Michel Clerget // Gare de Lyon, 9h06 pour Fontainebleau. 18h44. Rando SO.

Dimanche 6 janvier

• GALETTE À APREMONT // Bernard Salmon, Michel Clerget, Philippe Chevanne // Gare de Lyon, 9h06 pour Bois-le-Roi (A-R). Arrivée à Paris vers 18h45. Escalade à Apremont, galette le midi, avec ou sans Apremont. Participation aux frais de galette.

Dimanche 20 janvier

• ENCHAÎNEMENT HIVERNAL // Deke Dusinberre, Philippe Chevanne // Gare de Lyon, 9h07 pour Bois-le-Roi. À définir. Marche rapide, crapahutage et escalade aux sites divers en fonction de la météo.

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

Samedi

Rendez-vous 10h30 Porte d'Orléans ou 11h30 sur place. Si le site n'est pas précisé, merci de contacter le responsable de la sortie.

1/12 // ROCHER FIN // Francis Decroix

8/12 // L'ÉLÉPHANT // Isabelle Bréant

15/12 // JA MARTIN // Francis Decroix

12/01 // DIPLODOCUS - POTALE // Richard Laval

19/01 // ROCHER GUICHOT // Thai-An Tran // Cir. Bleu

Dimanche

Rendez-vous 9h30 Porte d'Orléans ou 10h30 sur place. Si le site n'est pas précisé, merci de contacter le responsable de la sortie.

2/12 // ROCHE AUX SABOTS // Antoine Drapeau // Circuit blanc, jaune, bleu et rouge.

9/12 // CUL DE CHIEN // Alain Le Meur, Marc Devauchelle // Circuit bleu.

16/12 // BEAUVAIS NAINVILLE // Thai-An Tran

23/12 // ROCHER GUICHOT // Carlos Altieri

Frais de participation
Les seules cotisations ne permettant pas de couvrir la gestion des activités, les frais de participation aux sorties s'établiront ainsi :
10 euros pour les sorties de 2 jours.
+ 1,50 euros par jour supplémentaire, jusqu'à un maximum de 25 euros, soit 13 euros pour un pont de 4 jours par exemple pour les Cafistes non membres des associations d'Île-de-France.

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

Tarification 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 leur conjoint,
- les membres du personnel.

6/01 // LES GORGES D'APREMONT // Isabelle Bréant

13/01 // ROCHE AU SABOT // Carlos Altieri

20/01 // JA MARTIN // Alain Le Meur, M. Devauchelle

Escalade Seniors

Responsable de l'activité :

Christian Bonnet, tél. 01.43.27.73.94

Responsable du programme :

Alfred Lanot, tél. 01.42.52.13.96 ou 06.33.32.10.16
lanot@noos.fr

① Pour toutes les sorties de ce programme à Fontainebleau, les départs s'effectuent à 9h30, en covoiturage. Le rendez-vous est fixé à la porte d'Orléans, statut du Gl. Leclerc. Participants, avec ou sans voiture, contactez A.Lanot pour l'organisation de la sortie.

② Pour les sorties au mur d'escalade des Poissonniers, rendez-vous au gymnase des Poissonniers, 2 rue Jean Cocteau Paris 18^e à 14h. Prévoir la carte du Caf.

Dimanche 9 décembre

• ① ESCALADE À LA CANCHE AUX MERCIERS // Christian Bonnet

Dimanche 16 décembre

• ① ESCALADE À L'ÉLÉPHANT // Christian Bonnet

Samedi 22 décembre

• ② MUR DES POISSONNIERS // Christian Bonnet // Escalade et manœuvres de cordes.

Dimanche 13 janvier

• ① ESCALADE AU 91.1 // Christian Bonnet

Samedi 19 janvier

• ② MUR DES POISSONNIERS // Christian Bonnet

Dimanche 27 janvier

• ESCALADE À J.A MARTIN // Christian Bonnet ▲

VTT-VDM

Responsable de l'activité : Ibrahim Ay

Tél. 06.86.86.32.33, ibay@noos.fr

Lors de nos sorties, réservées aux membres du Caf, 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> ▲

niveaux de randonnées (suite) : SO. Niveau soutenu, allure soutenue (4,5 à 5,5 km/h) - SP. Niveau sportif, allure rapide (plus de 5,5 km/h)

alpinisme

Responsable de l'activité : Bruno Vaillant
Tél. 06.85.99.99.83, vaillantb@wanadoo.fr

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

11 au 13 janvier

- CASCADE DE GLACE - LA GRAVE (OISANS) // M. Rapin, N. Chamoux, JP Mazier // 6 participants // 08-ALP01.

alpinisme

26 au 28 janvier

- SAINT-CHRISTOPHE (OISANS) // N. Chamoux, J-P. Mazier, M. Rapin // 6 participants // 08-ALP02 .

2 - 3 février

- COULOIRS DE NEIGE (AUVERGNE) // P. Preux, F. Beyaert, ML Lacroix, N. Chamoux, B. Vaillant // 10 participants // 08-ALP03. ▲

Infos pratiques // météo

● Prévisions météo

Randonneurs, alpinistes, skieurs de fond ou de montagne, en kayak ou dans les canyons, sur votre vélo ou à cheval, du temps dépend la réussite des sorties. Pour vous aider et pour votre sécurité, des informations météorologiques sont disponibles sur répondeurs et sur Internet.

- SUR INTERNET // France : www.meteo.fr // Risques d'avalanche en Europe : www.avalanches.org, www.meteoconsult.fr // Allemagne : www.dwd.de // Autriche : www.zamgar.ac.at // Espagne : www.imm.es // Espagne (Catalogne) : meteocat.com // Italie : meteo.it // Suisse : www.meteosuisse.ch

- RÉPONDEURS // Météo France : le 32.50 est l'accès rapide à toutes les prévisions (5 choix) // Le 08.92.68.XX (numéro du département métropolitain) donne directement les prévisions jusqu'à 7 jours pour le département métropolitain choisi. Chaque fois, rubrique mer, montagne. // Le 0892.68.10.20 est spécialisé neige et avalanches.

- SUR VOTRE TÉLÉPHONE MOBILE // Par le 62.83 (METE) (Orange), le 866 (Bouygues) ou TEMP (SFR), vous accédez aux prévisions de Météo France.

- CHEZ NOS VOISINS // Pour la Suisse, deux répondeurs : 00.41.848.800.162 (prévisions à 5 jours pour tout le pays), 00.41.848.800.187 (conditions neige et avalanches). // Pour l'Espagne : Les prévisions sont aussi disponibles sur les répondeurs 807.170.365 (accessible de l'Espagne) et sur 00.34.93.567.15.75 (pour les Pyrénées catalanes). // Pour l'Andorre (indicatif : 00.376) : Prévisions à 6 jours, conditions neige et avalanches sur le répondeur 848.853. // Pour l'Autriche (indicatif : 00.43) : Prévisions en allemand sur les répondeurs 5522.1588 (Vorarlberg), 512.1588 (Tyrol), 662.1588 (Salzbourg), 732.1588 (Haute-Autriche), 316.1588 (Styrie). // Pour l'Italie (indicatif : 00.39) : Répondeur pour tous les massifs montagneux italiens (0461.230.030), pour le Val-d'Aoste (0165.89.961), pour la région Piémont (011.31.85.555).

- SECOURS EN MONTAGNE // Vous partez en montagne ? Numéro d'alerte général pour l'Europe : 112.

Infos pratiques // avalanches

● Échelle européenne des risques d'avalanches

On ne répétera jamais assez l'importance de l'information et des prévisions en ce domaine pour tous les pratiquants de la montagne hivernale, hors des pistes balisées et ouvertes. Vous trouverez ci-dessous un récapitulatif, mais le petit guide complet d'utilisation de l'échelle est disponible sur le site Internet de Météo France : www.meteo.fr

• 1 // Faible

Le manteau neigeux est bien stabilisé dans la plupart des pentes. Les déclenchements d'avalanches ne sont possibles que dans de très rares pentes raides, surtout par forte surcharge. Seules des coulées ou de petites avalanches peuvent se produire spontanément.

• 2 // Limité

Dans quelques pentes suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément stabilisé. Ailleurs, il est bien stabilisé. Déclenchements d'avalanches possibles, surtout par forte surcharge et dans quelques pentes dont les caractéristiques sont généralement décrites dans le bulletin. Des départs spontanés d'avalanches de grande ampleur ne sont pas à attendre.

• 3 // Marqué

Dans de nombreuses pentes suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément à faiblement stabilisé. Déclenchements d'avalanches possibles, parfois même par faible surcharge et dans de nombreuses pentes dont les caractéristiques sont généralement décrites dans le bulletin. Dans certaines situations, quelques départs spontanés d'avalanches de taille moyenne et parfois assez grosse sont possibles.

• 4 // Fort

Le manteau neigeux est faiblement stabilisé dans la plupart des pentes suffisamment raides. Déclenchement d'avalanches possibles, même par faible surcharge, dans la plupart des pentes suffisamment raides. Dans certaines situations, de nombreux départs spontanés d'avalanches de taille moyenne et parfois grosse sont à attendre.

• 5 // Très fort

L'instabilité du manteau neigeux est généralisée. De nombreuses et grosses avalanches se produisant spontanément sont à attendre, y compris en terrain peu raide.

ski nordique

Responsable : Dominique Rousseau
sk.rousseau@wanadoo.fr

Cycle initiation

Cyclistes, Rollers, Joggeurs, autres : vous êtes motivés, en bonne condition physique... Renouvelez votre espace de pratique nature, venez découvrir et mieux connaître le ski de fond !

15 et 16/12/07 // Bessans (Savoie) // Sortie 08-F01
26 et 27/01/08 // Lamoura (Jura) // Sortie 08-F08
16 et 17/02/08 // Autrans (Vercors) // Sortie 08-F13
15 et 16/03/08 // Saisies (Hte-Savoie) // Sortie 08-F20

Semaine nordique aux Rousses

Du 2 au 9 février 2008

À LA DÉCOUVERTE DES PAYSAGES DU JURA AU DÉPART DES ROUSSES

Vous êtes skieur moyen (6-8 km/h en moyenne) en patinage ou en classique, vous aimez le ski de fond mais aussi découvrir des paysages... nous vous proposons un séjour loisir en gîte de 7 jours de ski de fond au départ des Rousses : un itinéraire différent chaque jour sur piste damée (15 à 35 km par jour selon météo et niveau des participants).

- Niveau : Classique et patinage Classe 2 FFS
- Prix : environ 210 euros (hors transport)
- Fiche technique disponible au Club.

Stage de ski de fond

Du 23 février au 2 mars 2008

UNE SEMAINE POUR PROGRESSER

Au cœur du Doubs, la célèbre station nordique de Chapelle-des-Bois, entre massif du Risoux et Mont-Noir, bénéficie d'un réseau très varié de pistes et d'un bon enneigement, dans une ambiance typique du Haut-Jura. Nous vous y accueillerons dans un chaleureux gîte d'étape, à 1100 m d'altitude. Venez perfectionner votre technique et découvrir de nouveaux horizons !

- Niveaux : Progression patinage et classique objectif : Classe 2 / 3 FFS avec ski-distance en alternance (pas de cours débutants/découverte dans ce stage).
- Prix (**): 325 euros en demi-pension
- Fiche technique disponible au Club, Inscriptions ouvertes à partir du 14 décembre 2007.

(**) Transport non compris ▲

ski de montagne

Responsable : Jean-François Deshayes
Tél. 06.70.75.12.61

De début décembre à début juin, 160 sorties vous sont proposées dans tous les massifs, pour tous les niveaux. Programme détaillé dans la brochure Neiges 2008.

INSCRIPTIONS // 1 mois avant pour les sorties en car, 2 mois avant pour les sorties en train ou en voiture, mais toujours après avoir pris connaissance de la fiche technique. ▲



Massif du Grand-Paradis, un 4000 m...



Dans le Caucase, Elbruz. Descente sur Azau, 3400 m de dénivelé à ski !

Randonnées à raquette // février à avril 08

Dates	Organisateur	Niveaux	Terrain	Code	Destinations	Ouv. insc.
9-10 février	Gilles Deloustal	F ▲	A	RQ06	Bauges	11/12
16-17 février	Pascal Baud	M ▲▲	N	RQ07	Balcon de la Belledonne	13/11
23-24 février	Alain Bourgeois	M ▲▲	A	RQ23	Saint-Véran	30/10
23 au 25 février	Jean Dunaux	M ▲▲	A	RQ14	Belledonne	6/11
23 au 28 février	Jean-Charles Ricaud	M ▲▲▲	A	RQ08	Autour du Mt Aiguille (Sud Vercors)	13/11
25 fév. au 1 ^{er} mars	Alain Bourgeois	M ▲▲	A	RQ24	En Belledonne	30/10
29 fév. au 3 mars	Eliane Benaïse	M ▲▲	A	RQ16	Dans les Alpes françaises	28/12
1 ^{er} au 8 mars	Michel D.-Gasselin	M ▲▲	A	RQ09	La traversée de Chartreuse	20/11
8-9 mars	Gilles Deloustal	F ▲	A	RQ10	Belledonne	22/11
15-16 mars	Jean-Charles Ricaud	SP ▲▲▲	A	RQ17	Trient - Vallorcine - Mont Buet	15/01
22 au 24 mars	Martine Cante	SO ▲▲	A	RQ18	Beaufortain	20/12
29-30 mars	Gilles Deloustal	M ▲	A	RQ19	Nuit en igloo (Belledonne)	14/12
5 au 7 avril	Jean-Charles Ricaud	M ▲▲	A	RQ20	De Névache à Modane	18/12

(*) N : terrain nordique, A : terrain alpin // Programmes détaillés au Club et sur le site. Inscriptions obligatoires au Club.

Les « niveaux » sont explicités dans la revue *Neiges 2008* et sur le site Internet www.clubalpin-idf.com

parapente

Responsable de l'activité : Philippe Haguenauer
Tél. 06.83.21.74.52, haguenauer@free.fr

Toute l'année, les pilotes autonomes disponibles imaginent et proposent des projets soit d'exercices de gonflage en région parisienne, soit des sorties sur sites, pararando, paraski, paralpinisme, suivant le nombre de jours et les conditions météo du moment. Ces propositions sont discutées en réunion de club ou signalées par courriel.

Nous vous rappelons que les sorties sont des rendez-vous sans encadrement, proposées aux pilotes brevetés ou possédant un niveau de formation et de pratique autonome pour décoller, voler et atterrir sans aide radio, sous leur entière responsabilité.

Pour mieux nous connaître, vous pouvez nous rejoindre le **premier mardi de chaque mois** au siège du Club ou contacter le responsable de l'activité par courriel ou par téléphone. ▲

jeunes

Responsable : François Henrion
Rép./fax 01.48.65.84.43 ou 04.92.45.82.95
cafhenrion@libertysurf.fr

L'offre du Caf IdF pour les 10-18 ans pour les vacances d'hiver 2008 est présentée dans la brochure *Neiges 2008*, disponible au secrétariat du Club. ▲

spéléologie

Spéléo-Club de Paris (SCP)

Groupe spéléologique du Caf d'Île-de-France // Site Internet : www.scp.new.fr
Président : Eynard de Crécy
eynard.decrecy@laposte.net, tél. : 06.29.44.68.47

Activités : Entraînement aux techniques de corde (descente, remontée, passage de nœud, vire, secours...) sur mur au gymnase de la ville de Paris, 5 rue des Lilas (métro Place des Fêtes), les premier et troisième jeudis du mois, hors vacances scolaires, à partir de 19h45. // Entraînement en plein air en forêt de Fontainebleau, aux spéléodromes de Méry-sur-Oise et de Rosny-sous-Bois et au viaduc de Bures-sur-Yvette. // Sorties « classiques » dans l'Yonne, la Meuse, la Côte-d'Or, le massif du Jura, le Lot, la Chartreuse, le Vercors, la Lozère, la Wallonie... // Visite-découverte des nombreuses carrières franciliennes. // Prospection et désobstruction de cavités nouvelles. // Programme publié mensuellement dans la feuille de liaison, La Lettre du Spéléo-Club de Paris, et repris sur le site Internet.

Prochaines sorties et événements

Renseignements : Daniel Teyssier,
Tél. 01.42.53.89.28 ou 06.74.45.08.11, speiaion@free.fr

6 et 20 décembre // gymnase.
13 décembre 2007 // célébration du 50^e anniversaire du Bulletin du SCP, Grottes et gouffres. ▲

vie du club par Hélène Denis

Journée FFCAM

« Que la montagne est belle »

Notre club a participé le 23 septembre dernier à la troisième opération « Que La Montagne est Belle » organisée au niveau national par la FFCAM sur le thème de l'eau. Après une matinée de nettoyage sur divers sites autour du Rocher Canon, de randonnées qui se sont parfois transformées en nettoyage itinérant et une randonnée découverte à la mare aux Evées, nous nous sommes retrouvés à 130 environ pour un pot amical qui fut l'occasion d'échanges fructueux entre les différents clubs de la région. L'après-midi, les diverses activités de nos clubs avec quelques nouveautés, le ski roller notamment, ont été présentées et pratiquées. Espérons que cette journée a fait éclore de multiples vocations dans les différentes activités.

La proximité d'une gare et d'utiliser les transports en commun nous ont permis d'être fort nombreux. Nous maintiendrons l'an prochain cette recherche de « mobilité douce » pour que cette rencontre connaisse un succès grandissant. Un gros merci à tous les cafistes pour leur collaboration et leur présence, le nettoyage a été fort productif, grâce aux indications de l'ONF qui nous a chaleureusement remerciés. ▲



Les soirées et ateliers thématiques organisés par le Caf-IdF

Alpinisme, ski de rando, raquettes, ski nordiques... Pour développer ses compétences et sa connaissance de la montagne hivernale.

• **Soirée DÉVELOPPER SES CONNAISSANCES POUR ENCADRER** // **mardi 11 décembre** à 19h30 au Club, avec les encadrants des activités d'hiver.

Cette soirée présente l'ensemble des formations et dispositions de toute sorte mises en place par la Fédération et le Caf IdF pour permettre aux pratiquants expérimentés des activités d'évoluer vers l'encadrement de sorties de club.

• **Soirée MÉTÉO EN MONTAGNE** // **mardi 18 décembre** à 19h30 au Club, avec François Renard, instructeur de ski-alpinisme.

Venez découvrir les secrets des phénomènes météorologiques en montagne et vous initier à la prévision du temps à court terme.

Soirée INITIATION À LA NIVOLOGIE // **jeudi 20 décembre** à 19h au Club, avec Christophe de Failly, formateur fédéral Neige et avalanches.

Cette soirée s'adresse à tous les pratiquants de sport de neige – ski de montagne, ski hors piste, raquettes... – souhaitant découvrir ou parfaire leurs connaissances de la neige, des avalanches et des mesures de sécurité.

• **Atelier NŒUDS ET ENCORDEMENT SUR GLACIER EN HIVER** // **jeudi 24 janvier** à 19h au Club, avec Alexis Giret et Jérôme Rou, encadrants de l'activité Ski de montagne.

Cet atelier vise à permettre aux participants aux sorties hivernales et printanières sur glacier du Club (ski de rando, ski hors piste, raquettes, alpinisme) de découvrir ou de revoir les techniques d'encordement et les nœuds associés.

• **Soirée CARTOGRAPHIE, ORIENTATION EN MONTAGNE** // **mercredi 30 janvier** à 19h30 au Club, avec Jean-François Deshayes, instructeur de ski-alpinisme.

Cette soirée s'adresse à tous les pratiquants des sports de montagne souhaitant découvrir ou parfaire leur connaissance de la cartographie et apprendre à choisir leur parcours sur le terrain. ▲

● Pays de Fontainebleau

Maison des associations

6, rue du Mont-Ussy 77300 Fontainebleau

<http://caf77.free.fr> (courriel : caf77@free.fr)

- Programme trimestriel sur notre site Internet ou adressé sur simple demande. Activités locales 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 19h30 à 20h30 à la Maison des associations de Fontainebleau (salle Madagascar au 2^e étage).
- Escalade : Sur blocs, tous les samedis et dimanches (certaines séances sont ouvertes aux mineurs de 14 ans et plus, sous condition et accord de l'encadrant). // En falaise, quelques journées, week-ends et séjours par trimestre. // Escalade jeunes : deux groupes d'âge de 10 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 est établi pour les adultes et un autre pour les familles (enfants à partir de 4 ans avec les parents).
- VTT : Demi-journées, journées, week-ends ou séjours.
- Ski de randonnée, raquette et autres activités neige : Week-ends et séjours pendant la saison.
- Alpinisme, via ferrata : Au printemps et en été.
- **Contacts** : Martine et Hervé Béranger, tél. 01.64.22.67.18 // Elisabeth et Christian Chapirot, tél. 01.60.69.15.20 // Anne et Benoît Sénéchal, tél. 01.60.59.10.20 // Patrice Bruant, tél. 01.64.72.82.82 // Dominique Colson, tél. 01.64.09.33.71

Autres associations Caf en IdF

● Val-de-Marne

2, rue Tirard 94000 Créteil

- Programme des activités du Club consultable sur répondeur 24h/24 au 01.41.50.15.94.
- Escalade au « Mur de Vitry » chaque mercredi de 19h à 22h. Gymnase du Port-à-l'Anglais rue Charles-Fourier à Vitry-sur-Seine.
- **Contacts** : 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

● Saint-Germain-en-Laye

3, rue de la République 78100 Saint-Germain-en-Laye

www.multimania.com/cafstger

- Pour tout savoir sur nos activités, vous pouvez consulter notre répondeur téléphonique 24h/24 : 01.39.21.84.64
- Sorties escalade, randonnées et VTT le dimanche et le week-end. Autres sorties escalade possibles pour ceux qui habitent Roissy-en-France et les environs.
- **Contact** : Vincent Renault, tél. 01.34.29.87.84

● Versailles

Pierre Bedin - 2, bis rue de la Paix 78130 Les Mureaux

pierre-patricia@wanadoo.fr

- Activités : randonnée et escalade (nous contacter).
- Les rendez-vous pour Fontainebleau sont le dimanche matin à 9h, à Versailles, devant la place d'Armes, au niveau de la ligne de bus 171 du terminus RATP (av. de Paris, face au château, sur la gauche). N'hésitez pas à nous téléphoner avant les sorties.
- **Contact** : Pierre Bredin, tél. 01.30.22.18.41 de 18h à 19h (répondeur) ou 06.74.81.44.05

● Marne-la-Vallée

13, allée Gaston Bachelard 77186 Noisiel

<http://perso.wanadoo.fr/caf-mlv/>

(courriel : caf-mlv@wanadoo.fr ou domirolland@wanadoo.fr)

- **Pour tout renseignement** sur les activités : Dominique Rolland, tél. 01.60.27.00.62 // Odile Serre, tél. 01.60.27.00.62 // Philippe Seyer, tél. 01.60.06.72.14

destinations lointaines

Le programme des destinations lointaines 2008 est présenté dans la brochure Neiges 2008, disponible au Club ou envoyée sur simple demande.

Samedi 1^{er} au samedi 8 mars

- MAROC - RANDONNÉE PÉDESTRE - D'JBEL SIROUA // Roger Magaut // Hébergement : camping, pension, Engagement physique : moyen, Nb places : 9 // 08-MAR.01
- TURQUIE - SKI DE MONTAGNE - HAUTE ROUTE DU TAURUS // Ibrahim Ay // Hébergement : chez l'habitant et sous tente, Engagement physique : BSA. entre 1000 et 1300 m de dénivelé par jour, Nb places : 6 // 08-TUR.01

Lundi 10 au mercredi 19 mars

- GRENADINES EN CATAMARAN // Jean Moutarde // Hébergement : bateau, Engagement physique : moyen, Nb places : 6 // 08-ANT.01

Dimanche 16 au samedi 29 mars

- TURQUIE - SKI-ALPINISME - ARTOS-ARARAT // Ibrahim Ay // Hébergement : tente et hôtel, Engagement physique : B.S.A., Nb places : 6 // 08-TUR.02

Mardi 25 mars au dimanche 13 avril

- NÉPAL - TREKKING - LE SANCTUAIRE ET LE BALCON SUR LES ANNAPURNAS // Roger Magaut // Hébergement : gîte, Engagement physique : niveau moyen à soutenu, Nb places : 11 // 08-NEP.03

Samedi 19 avril au dimanche 4 mai

- CAUCASE - SKI DE MONTAGNE // François Renard // Hébergement : refuge, Engagement physique : bonne forme, bon niveau technique, Nb places : 9 // 08-CAU.01

Dimanche 20 avril au samedi 3 mai

- LES GRANDS PARCS DE L'OUEST AMÉRICAIN // Alain Changenet // Hébergement : hôtel - camping - bivouac, Engagement physique : moyen, Nb places : 6 // 08-USA.01 ▲

Le choix ! Le choix ! Le choix !

**Ski alpin, ski de rando, télémark, ski nordique,
snowboard, raquette à neige, randonnée
à pied, montagne, cascade, luge...**

**Tout le matériel, tous les vêtements,
toutes les chaussures, les gants, les bonnets
sans oublier... le tube de crème et les lunettes !**



Au Vieux Campeur

PARIS Quartier Latin

Un village de 26 boutiques autour du 48, rue des Ecoles

LYON

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

TOULOUSE Labège

23, rue de Sienné

STRASBOURG Centre-Kléber

32, rue du 22 novembre.

THONON-les-Bains

48, avenue de Genève, en Haute Savoie

SALLANCHES

925, route du Fayet, en Haute Savoie

ALBERTVILLE

Zone du Chiriac 10, rue Ambroise Croizat, en Savoie



www.auvieuxcampeur.fr
Nouveau site interactif