

PARIS CHAMONIX

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

octobre novembre 2008 // numéro 194 // 5 euros



ski de fond

**Déjà quelques cartes
postales de l'hiver**

Il y a 50 ans, aventure au Mont-Rose
alpinisme

himalayisme
Le plus beau belvédère du Népal...

randonnée nordique
Le Vercors sur un plateau

www.dubalpin-idf.com

Agenda

Art-Caf expose... art Caf expose !

Vernissages : les samedis 15 et 29 novembre 2008 de 17h à 20h.
Exposition du 15 nov. au 5 décembre 2008, mardi au vendredi de 14h à 17h30, samedi de 9h à 12h
24 av. de Laumière 75020 Paris
(tél. FFCAM 01.53.72.87.00)

Après l'exposition 2006, les randonneurs dessinateurs et artistes du Caf IdF présentent Art-Caf 2008. Ils sont maintenant plus de 70 : une vraie pépinière de talents au sein de notre Association. Pour le plaisir de tous, ils exposeront leurs nouvelles œuvres, dessins, toiles, pastels, vitraux, aquarelles et sculptures, dans les locaux de la Fédération – qu'il faut remercier – avec deux vernissages pour plus de convivialité. À bientôt sur les sentiers et à Art-Caf 2008. ▲ Par Maxime Fulchiron

Soirée Accueil information

Mercredi 8 octobre 2008 à 19h30
Maison des Associations du 14°
22 rue Deparcieux Paris 14°
(M° Raspail)

Présentation des différentes activités : Randonnée, VTT, escalade, alpinisme, parapente, spéléologie, destinations lointaines, ski alpinisme, ski nordique et alpin, raquettes. ▲

Foire aux matériels de montagne

dans les locaux du Club
samedi 29 novembre 2008
12 rue Boissonade Paris 14°
de 11h à 17h

Ski, raquettes, alpinisme, escalade, randonnée pédestre, VTT...

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

Dépose du matériel à vendre :
jeudi 27 novembre de 16h à 18h30
vendredi 28 novembre de 16h à 19h30. *Aucun dépôt ne sera accepté le jour de la vente.* ▲

En une : Ski de fond à Bessans (photo : Mouraret)



Appel à candidature

Le comité directeur du Caf IdF doit être renouvelé lors de notre prochaine AG, qui aura lieu le samedi 6 décembre prochain. Les candidatures sont à déposer avant le 30 septembre 2008.

Modalités de dépôt de candidature au CD :
Adresser un courrier à :
Monsieur le Président du Caf IdF
5 rue Campagne Première
75014 Paris

Ce dépôt est à effectuer avant le 30 septembre 2008, délai de rigueur. Il sera accusé réception de chaque candidature.

Le Coin des webmasters www.clubalpin-idf.com

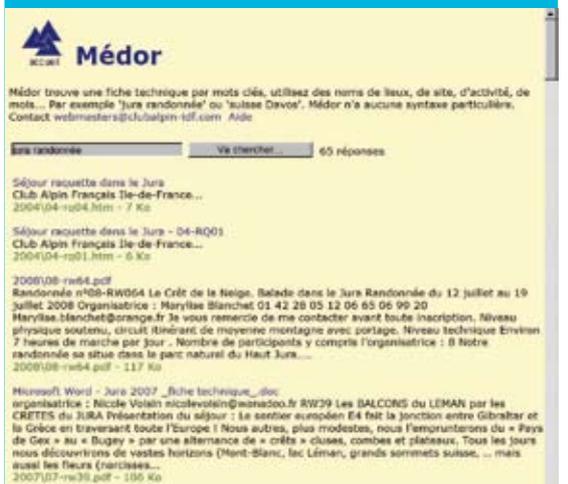
● Médor va chercher !

Connaissez vous Médor ? C'est le nouveau moteur de recherche du site du Caf IdF. Il cherche parmi les 1800 fiches techniques (et uniquement) les mots clefs que vous lui donnez.

Vous trouvez un lien vers lui depuis la page d'accueil sous le moteur de recherche global du site.

Médor trouve une fiche technique par mots clés. Voici comment l'utiliser :

Donnez à Médor des mots clés les plus précis possible. Des noms de lieux, de personnes, de site, d'activité. Par exemple « Jura randonnée » ou « suisse Davos ».



Si vous rencontrez un problème merci de joindre webmasters@clubalpin-idf.com ▲

À bientôt sur clubalpin-idf.com

Les webmasters

Club Alpin Français Île-de-France

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



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

Horaires d'ouverture : mardi de 16h à 19h ; jeudi de 12h à 14h et de 16h à 19h ; vendredi de 16h à 19h ; samedi de 13h à 17h ; fermeture le lundi et le mercredi. Fermetures exceptionnelles : les 1^{er} et 11 novembre.

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.

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-
maquettiste :

Hervé Brezot.

Comité de rédaction :

Pierre Bontemps, Gilles

Caldor, Martine Cante,

Gérard de Couyssy,

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 :

16 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 : septembre 2008

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



Népal, franchissement
du West Col à 6740 m, (lire p.13
(photo Gilles Caldor).

En cas d'accident

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

200, av. Salvador Allende

79 038 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

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

page 6 // Alpinisme IL Y A 50 ANS, SOUVENIR D'UNE AVENTURE AU MONT-ROSE

page 8 // Ski de fond DÉJÀ QUELQUES CARTES POSTALES DE L'HIVER

page 10 // Randonnée nordique LE VERCORS SUR UN PLATEAU

page 12 // Chronique des livres et du multimédia

page 13 // Himalayisme LE PLUS BEAU BELVÉDÈRE DU NÉPAL...

page 17 // Activités des Clubs alpins d'Île-de-France

Attention ! Changement d'habitude !

IL VA FALLOIR RENOUELER VOTRE ADHÉSION ENTRE LE 3 SEPTEMBRE

ET LE 31 OCTOBRE, PAS PLUS TARD ! L'adhésion va du 1^{er} octobre au 30 septembre de l'année suivante. Jusqu'à présent, le Caf prolongeait les avantages et droits jusqu'au 31 décembre afin que les adhérents puissent se mettre à jour de cotisation. Après cette date, tant que la cotisation n'était pas réglée, l'adhérent n'avait plus d'assurance, ne pouvait plus participer aux activités et n'avait plus droit aux tarifs chalets.

À PARTIR DE 2008, LES AVANTAGES ET DROITS NE SERONT PLUS PROLONGÉS QUE JUSQU'AU 31 OCTOBRE AU LIEU DU 31 DÉCEMBRE. Ce raccourcissement de 2 mois de la période de recouvrement a été décidé par la Fédération, en liaison avec notre assureur, en raison de l'ampleur prise par le phénomène de non-renouvellement d'adhésion.

par Annick Mouraret

« Les forêts précèdent les peuples et les déserts leur succèdent. » Chateaubriand

Ainsi va la nature

Le Courrier de la nature est un guetteur fidèle : son n° 238 de mars-avril 2008 s'intéresse particulièrement à l'évolution du climat français face au réchauffement annoncé. Sur le plan humain, la presse s'est abondamment répandue sur ses conséquences mais peu sur le devenir de la faune sauvage.

Par ailleurs, de bonnes nouvelles du côté des pneumatiques et de la forêt de Fontainebleau !

LES ANIMAUX NE SERONT PAS TOUS LOGÉS À LA MÊME ENSEIGNE, ils migreront vers le nord ou vers le sud, sans retrouver peut-être leur cadre de vie originelle. « Si la hausse des températures amène les bouleaux et les résineux jusqu'au littoral de l'océan glacial arctique, 14 millions de petits échassiers et jusqu'à 10,5 millions de palmipèdes ne trouveront aucun milieu de substitution pour se retrancher et seront, peut-être, à terme, condamnés à disparaître ! » D'autres espèces animales en profiteront pour gagner de nouveaux territoires. Cet article de 8 pages expose les synchronisations des migrations qui déraillent, les mammifères et micro-organismes et brosse le nouveau visage biogéographique de la France, avec comme toujours de belles illustrations. Enfin, à contrario, peut-on envisager un nouvel âge glaciaire pour l'Europe, à cause du Gulf Stream dérégulé ? ▲

BIODIVERSITÉ ET PROTECTION DES ESPÈCES : à partir de quand décrète-t-on qu'une espèce est menacée et doit-on attendre qu'elle le devienne pour s'en préoccuper ? Ce sont les problèmes qui se posent avec le statut de protection des espèces animales, son évolution, sa mise en œuvre... d'où la nécessité d'avoir un nouveau statut pour lutter, notamment, contre les dérogations. ▲

DÉCHETS PNEUMATIQUES : c'est la bonne nouvelle ! Un accord a été signé entre l'État, les manufacturiers, distributeurs de pneumatiques et les professionnels des déchets pour la résorption des stocks. En 2016 au plus tard, tout devrait avoir disparu. Tout, cela représente environ 80 000 tonnes de pneus usagés stockés un peu partout, sans gestionnaire officiel. Les sites de stockage présentent des risques sanitaires et environnementaux et sont des lieux d'insécurité. Le coût global de ce grand nettoyage est estimé à 9 ou 10 millions d'euros. ▲

LA FORÊT DE FONTAINEBLEAU : un décret, paru en date du 7 février 2008, porte en classement complémentaire dans la forêt de protection de Fontainebleau des parcelles situées sur les communes de Fontainebleau, Larchant et St-Pierre-lès-Nemours. ▲ JO du 9.2.2008

Pont médiéval et viaduc à Lavoite-sur-Loire (photo : C. Bertholet)



Guépier d'Europe (photo : Y. Thonnerieux)



Poilu du monument d'Ayette (photo : Mouraret).



Nouveaux itinéraires

GORGES DE LA LOIRE SAUVAGE

Un nouveau réseau pédestre de 205 km utilisable en boucles et par fractions linéaires a été aménagé sur les deux rives de la Loire, en Haute-Loire, de gare à gare. Il s'articule autour de la ligne TER (Train express régional) reliant Saint-Etienne au Puy-en-Velay. Une voie ferrée qui fut difficile à construire pour passer dans des gorges profondes et abruptes, utilisée ici entre Aurec-sur-Loire et Le Puy-en-Velay. Les sentiers festonnent autour des gares, en quête de hauteurs, de lieux historiques, de nature préservée... et de viaducs ! La période propice s'étend de mars à octobre, en évitant les fortes précipitations : 9 jours sont nécessaires pour boucler les rives gauche et droite de la Loire, mais on peut faire plus train-train !

Itinéraires d'Histoire

C'est le 90^e anniversaire de la fin de la Grande Guerre : les lieux de mémoire sont répartis sur quelque 500 km de la mer du Nord au Jura. En voici quelques-uns vite accessibles, en Picardie, sur le Chemin des Dames.

LE CHEMIN DES DAMES est une route de crête (D18), qui sépare les vallées de l'Aisne et de l'Ailette, un nom bien romantique pour ce chemin pavé en 1770 à l'usage des filles de Louis XV, Marie-Adélaïde et Victoire. Là sont concentrés, confondus, les lieux de terribles combats anéantissant des villages entiers et des combattants de plusieurs nationalités. Des panneaux jalonnent les sites, tous intéressants. On peut en visiter quelques-uns au cours de randonnées. ▲

CRAONNE ET L'ABBAYE DE VAUCLAIR, à l'est du Chemin des Dames, dans l'un des plus beaux secteurs boisés de l'Aisne. De la forêt replantée, des parcours d'arboretum dans les tranchées, des arbres fruitiers et un jardin de plantes médicinales à l'Abbaye de Vauclair. Car de l'Abbaye il ne reste que de grandioses ruines et l'ancien village de Craonne a disparu. Un circuit de 11 km, en forêt donc, passe par les points importants (panneaux). La description est au départ de l'Abbaye de Vauclair. Tout près, il est intéressant de visiter la **CAVERNE DU DRAGON**, un parcours souterrain dans une ancienne carrière où vécurent des combattants des deux camps (1h30 de visite, s'informer des horaires au 03.23.25.14.18). ▲ Topo « Le Chemin des Dames », Chamina, it. n°2. (42 pages, très documenté). Site www.chemindesdames.fr

l'écho des sentiers et de l'environnement

PÉRONNE, HISTORIAL DE LA GRANDE GUERRE, en ville, dans le château du XIII^e, au bord de l'étang du Cam. Compter deux heures pour une visite complète de l'historial conçu comme un lieu de mémoire européen et un musée des mentalités : approche de l'histoire culturelle autant que militaire, agonie d'une époque et naissance du monde contemporain. (10-18h – Tél. 03.22.83.14.18). Péronne (Somme) est au cœur d'un circuit de 12 km d'abord proche de la Somme, des jardins irrigués, avec ensuite le point de vue du Mont Saint-Quentin. ▲ **Topo « La Picardie à pied »**, FFR réf.RE12, PR n° 44.

MÉMORIAL DE THIEPVAL, dominant la vallée de l'Ancre, c'est un parcours dans des paysages témoins des batailles, jalonné de cimetières militaires et de monuments : mémorial franco-britannique, tour de Belfast (Irlandais). Circuit de 13 km le long des marais de l'Ancre, qui s'élève ensuite dans la campagne et les lieux de mémoire. Si vous êtes en voiture, il est intéressant de rendre visite au mémorial Terre-neuvien, émouvant, gardé par de jeunes Canadiens, près de Beaumont-Hamel. ▲ PR n° 42 du topo « La Picardie à pied ».

Agenda

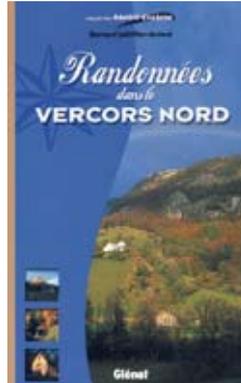
- **5 octobre. 12^e rallye pédestre du PNR de Chevreuse** : 12 km avec énigmes, mystères et épreuves à travers Forges-les-Bains. Programme sur www.parc-naturel-chevreuse.fr et Tél. 01.30.52.09.09.
- **18-19 octobre. Balades du goût dans 60 fermes de Seine-et-Marne**. Tél 01.64.79.30.63.
- **19 octobre. 8^e randonnée pédestre Orléans-Beaugency-N-D de Cléry**. Boucles de 25, 44 et 60 km, au départ d'Orléans (Ile Arrault). Inscriptions : obcrando45@wanadoo.fr Tél. 02.38.76.51.91 et le soir 02.38.45.60.90. Infos et hébergements : OT Orléans : 02.38.24.05.05.
- **21-22-23 novembre. Fête de la Science** : Site www.fetedelascience-idf.fr. Au Museum les thèmes sont : « Histoire de la terre » et « Peuplement des milieux aquatiques ». Site : www.mnhn.fr
- **21-22-23 novembre. 3^e salon national du livre sportif de Massy**. Rencontres entre lecteurs, auteurs, éditeurs et champions. Centre omnispport, rue Dunoyer Lambert 91300 Massy. Tél. 01.69.20.08.27 ; salondulivresportif@orange.fr
- **19-25 novembre. Festival international du film d'environnement**. Cinéma La Pagode, 57bis rue de Babylone 75007 Paris. Gratuit. Site : www.festivalenvironnement.com.
- **29-30 novembre. 33^e bourse internationale des minéraux et fossiles** à Jouy-en-Josas (Yvelines). Salle du marché, 10h-18h30, entrée libre. Tél. 01.39.56.12. 26.
- **Jusqu'au 25 mai 2009. Incroyables cétacés** : exposition, Grande galerie du Museum d'histoire naturelle. 10h-18h, sauf mardi.

topos // guides



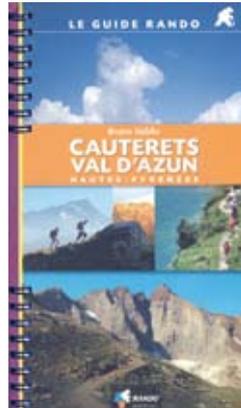
Lacs et cascades de Haute-Savoie

Jean-Marc Lamory, Guides Libris, mai 2008
48 promenades et randonnées (80 avec les variantes), dans le Chablais, le Faucigny, les Bornes, les Aravis, la vallée d'Arve et au pays du Mont-Blanc : descriptions, croquis et nombreuses photos. ▲



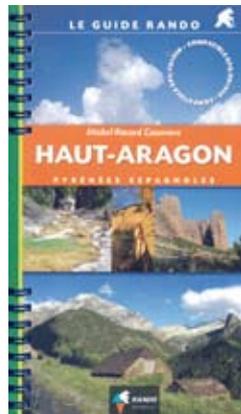
Randonnées dans le Vercors nord

Bernard Jalliffier-Ardent, collection Rando-évasion Glénat, mars 2008
20 randonnées, souvent d'une journée, décrites par un spécialiste du PNR qui a établi une sélection des itinéraires les plus intéressants, avec crêtes et sommets (Moucherotte, Grande Moucherolle, Grand Veymont 2341 m...). Descriptions et historiques des lieux, ambiances, parcours détaillés, schémas et photos. ▲



Cauterets Val d'Azun

Hautes-Pyrénées, Bruno Valcke, Le guide rando, Rando éditions, juin 2008
37 départs pour 61 destinations afin de sillonner les vallées des gaves dominées par deux géants : le Vignemale et le Balaitous. Le randonneur montagnard peut se régaler en efforts, réconforts et plaisirs contemplatifs. Pyrénées = dénivelées, mais il y a des variantes, des croquis parlants et les photos des cadres souvent grandioses. ▲



Haut-Aragon

Pyrénées espagnoles, Michel Record Casenave, Le guide rando, Rando éditions, juillet 2008
Une quarantaine d'itinéraires, avec des ajouts pour atteindre un sommet, une grotte, un refuge 1000 m plus haut ! Par exemple : Canon de Niscle + le refuge de Respomuso et les pics des Frondellas (11h15 au total, 1620 m de montées, couloir de neige et escalade PD)... Dans la partie montagneuse du Haut-Aragon, on découvre aussi des parcours faciles, de vastes sierras peu connues avec des forêts, steppes, déserts et les « grands » : Aneto, Posets, Mallos de Riglos... ▲

Gorges de la Loire Sauvage

FFR réf.4304, 1^{ère} éd. juin 2008
Chemins de Ter en Haute-Loire, empruntant les GR3, GR 3F, GRP : 9 jours pour la boucle complète ou par fractions de 1, 2, 3 ou 4 jours reliées à des gares TER en Haute-Loire. Voir « Nouveaux itinéraires ». ▲

Le Chemin de Régordane

FFR Réf. 7000, 1^{ère} éd. juin 2008.
GR700, un nouveau parcours de 240 km du Puy-en-Velay à Saint-Gilles-du-Gard, que l'on peut découper en 1, 2, 3 ou 5 jours en Haute-Loire, Lozère et Gard. Voir « Grands itinéraires d'été » dans Paris Chamonix de juin-juillet 2008. ▲



Le Mont Rose, culminant à 4638 m, est le deuxième sommet d'Europe. L'accès, par la Cresta Signal, n'est pas une « course » de hautes difficultés, ni une course pour débutants. Ce genre d'ascension exige des connaissances d'alpiniste complet et un matériel approprié. Ce n'est que dans ces conditions qu'une caravane aussi nombreuse, dont les membres sont liés par une solide amitié, peut se permettre la « fantaisie », pas du tout recommandable, d'entreprendre une telle course avec plus de trois heures de retard et de subir ensuite sans dommage un bivouac à 4400 m, à une heure et demie du refuge « Regina Margherita », construit à 4556 m, sur l'un des quatre sommets du Mont-Rose, la Pointe Gnifetti.

Nous étions huit partis pour visiter quelques sommets de 4000 m. L'équipe, très bleusarde, comprenait deux « moins de 20 ans », dont je faisais partie, et une seule jeune fille. Nous ne précisons pas l'âge du vétéran (Paul Bessiere). Tous les membres étaient des habitués des écoles d'escalade de la Section, (Bleau, Falaises). En plus, nous avons un invité, Julot, membre du Groupe alpin luxembourgeois « nouveau-né » (le Groupe alpin, pas l'invité).

Les grands travaux commencèrent à Macugnaga, en Italie, au pied da face est du Mont-Rose : Il fallut composer des sacs à la fois légers et complets. C'est-à-dire, extirper de l'in vraisemblable bazar transporté dans les voitures le matériel et le ravitaillement indispensables à la vie en montagne.

*Ci-dessus :
vue du Stockhorn
(à gauche, Jean Riva ;
à droite, Julot)*

**Texte et photos :
Jean Riva**

Arrivés trop tard pour utiliser les derniers télésièges accédant à un abri près de la moraine du glacier, nous sommes montés le lendemain matin, le service ne commence qu'à 8h. C'est ainsi que le 1^{er} août 1958, la première journée débuta à une heure anormalement tardive, même pour nous. Pas pressés, nous admirions les évolutions de Julot, cinéaste très actif, caracolant constamment autour de la petite caravane pour la filmer sous tous les angles. Jamais fatigué, Julot, et un moral à toute épreuve. Heureusement pour lui, car il devait s'apercevoir en fin de journée que son film n'avait pas été impressionné (incident technique). Nos mines réjouies de départ de course et nos attitudes un tantinet cabotines ne passeront donc pas à la postérité.

les **grands alpinistes** que nous n'étions pas

Ce premier jour fut très intéressant : adaptation des équipiers, constitution des cordées, première utilisation des piolets, etc., dans le paysage grandiose du versant est du Mont-Rose.

Arrivés enfin au col *delle* Loccie, et toujours pas pressés, il fallut encore parcourir l'arête interminable jusqu'au refuge Resegotti (3624m), non gardé, où nous devions passer la nuit. Très heureux de l'atteindre ce refuge, la fin de parcours étant charmée par la musique électrique de l'orage : flemme bleue sur la pointe des piolets, chevelures, musique nouvelle pour nous, débutants.

Autre musique, mais plus alarmante, au cours de la nuit : la forte pluie sur la toiture. Donc (excellent prétexte) lever tardif (à quoi vous servirait d'en connaître l'heure exacte ?) pour, évidemment, constater le grand beau temps.

Tant pis pour l'heure, nous sommes partis quand même sur cette très belle arête neigeuse qui conduit au col Signal. Les grands alpinistes (que nous n'étions pas) se seraient transformés sans doute en coureurs à pied, à cause de l'horaire. Nous, bons touristes, nous avons pris le temps de faire de la photo (pourquoi emporter tant de matériel si on ne doit pas l'utiliser ?). Après le col, la Cresta Signal se redresse et nous l'avons remontée avec grand plaisir. Plaisir devenu très relatif quand le grand beau temps est devenu vent violent et froid dans une brume épaisse. Impressionnant streap-tease de Julot qui, pour se couvrir chaudement, commença par se dévêtir totalement. Et ce vent... Puis, au bout de la « caractéristique vire à gauche », il fallut bien s'arrêter : bivouac ! Oui, vous savez bien, cette fameuse question d'horaire. L'installation, semi-confortable, biens arri-més, répartis sur 4 vires, fut plutôt rapide. Un froid très supportable, grâce à l'équipement convenable, et une nuit somme toute pas très longue, puisque la première moitié fut utilisée à la confection de potages et boissons chaudes : première gamelle pour fondre la glace et conserver terre et gravier, deuxième gamelle pour recueillir l'eau (sans gravier, ou presque !), etc., etc. En somme, excellente organisation, n'est-ce pas, avec la chance d'une température à peu près clémente.

la squadra francese degli **Scarponi**

Ce bivouac à 4400 m avait donc, a priori, tout pour passer inaperçu. A priori seulement ! À la tombée de la nuit, un bruit de chute se fit entendre et le chef crie à l'improviste : « *qui sait ?* », supposant la chute d'un équipier. Julot répond : « *c'est les chaussures.* »

Car le plus méthodique, le plus organisé et le plus méticuleux d'entre nous, Julot, avait tout prévu, y compris de ranger soigneusement ses chaussures dans un sac imperméable, puis planté un piton pour accrocher celui-ci. Que s'est-il donc produit d'imprévu ? On ne le saura jamais. Ce que l'on sait bien, c'est que le sac imperméable a cru bon de fausser compagnie à son propriétaire et qu'il a effectué une descente solitaire dans les fissures de la paroi, beaucoup plus rapide que ne fut la montée. Emotion d'abord et soucis ensuite, d'autant plus forts que le sac fugitif renfermait non pas une, mais deux paires de chaussures ! En effet, nous possédions tous des vestes et chaussons en duvet et pour moi, par exemple, les pieds dans le sac à dos, assis sur mes chaussures qui m'isolaient du sol, celles-ci étaient protégées de la chute.

Au soleil revenu, tout s'est bien terminé après les recherches naturellement infructueuses du plus jeune, que nous avons descendu, pendu au bout de 2 cordes de 60 mètres dans les fissures, puis montée de l'équipe à la cabane Margherita (4556 m), les « déchaussés » restant au bivouac. Retour de deux dévoués auprès

d'eux avec les chaussures de dépannage prêtées par deux copains « complets » et enfin l'équipe entière rassemblée à cette cabane, sur la Pointe Gnifetti du Mont-Rose (avec 12 chaussures pour 16 pieds). Aventure terminée, ou presque, car il y eut en suite, dans un temps record, un aller et retour dans la vallée, chez un marchand de chaussures de Gressoney.

Bien sûr, en attendant, nous, les biens chaussés, partions aussi passer une heure au soleil sur les Pointes Zumstein et Dufour. Puis au retour de Julot, passage au Lyskamm, Castor-Pollux descente au Breuil Cervinia, le Col Theodul sur Zermatt, puis le Stockhorn et le Strahlhorn, Refuge Britania, descente à Saas-Fee, avant de revenir à Macugnaga par le col de Monte Moro.

Mais l'aventure des chaussures est celle qui semble avoir été la plus appréciée par nos amis italiens. À tel point que, nous présentant au gardien du Refuge Quintino Sella après le Lyskamm, il nous accueillit avec... admiration en disant « *Ah ! siete voi la squadra francese degli Scarponi ?* », ce qui se traduit à peu près par : « *Ah ! c'est vous l'équipe française des godasses !* » Ce que c'est que la célébrité tout de même ! ▲



Ci-contre :
Cima di Jazzi

Ci-dessous :
Le Cresta Signal



Déjà quelques cartes postales de l'hiver !

L'hiver, son manteau neigeux... de belles montagnes, de beaux villages enneigés, de beaux terrains de ski de fond en Savoie, Suisse et Isère proposés ici pour satisfaire toutes les ambitions. Visite guidée.

Texte :
Serge Mouraret



photo : Mouraret

Oberwald /Val de Conches (Valais/Suisse)

Les locaux disent l'Obergoms. Le Rhône coule ici, mais ce n'est encore qu'un ruisseau car sa source n'est pas loin. Comme lui, nous suivons tranquillement la vallée, glissant gentiment à 1300 m, sous les « Horn » qui en font 3000. Nous sommes dans les Alpes et pourtant quel beau terrain pour le ski de fond ! La neige est si bonne qu'elle fait oublier le froid qui la conserve. Pour remonter la vallée, les plus fatigués profitent du petit train rouge. Il s'arrête dans tous les villages pittoresques, une dizaine (et autant de cloches qui donnent la cadence) sur 22 km, de Niederwald à Oberwald et disparaît ensuite dans un tunnel. Le soir, il n'est pas interdit, même pour nous skieurs, de goûter au Fendant, le vin blanc du pays. C'est normal, cela va avec le bon accueil en Valais.

Pour en savoir plus : www.loipe-goms.ch et www.obergoms.ch



photo : Mouraret



photo : A. Méoulet-Morieux

Bessans (Haute-Maurienne/Savoie)

Mille huit cent mètres, que c'est haut pour du ski de fond ! L'air est plus rare mais la neige plus abondante, on ne peut pas tout avoir. Un peu plus loin, Bonneval, un beau village, ferme la vallée de l'Arc. Autour de Bessans et jusqu'au col de la Madeleine vers l'aval, elle est assez large pour abriter un espace nordique exceptionnel : 80 km de pistes faciles à parcourir sous les sommets et sous le regard des chamois. Le deuxième dimanche de janvier, c'est l'effervescence pour le marathon de Bessans, une belle course, sinon, les skis crissant sur la neige troublent seuls le silence. Le village est au cœur du site et le départ des pistes devant la porte. Ici, c'est vraiment un paradis et en plus on peut y arriver par le chemin du Bonheur, que demander ?

Pour en savoir plus : www.bessans.com

Autrans (Vercors/Isère)

Dans le nord du massif du Vercors, Autrans, c'est vraiment le berceau du ski de fond en France : site pour les Jeux olympiques de Grenoble en 1968, 30^e année pour la fameuse course Foulée Blanche qui anime la région vers la mi-janvier. Alors, inspirons-nous de tous ces courageux skieurs. Autour du village, c'est le plateau avec des pistes faciles. On s'initie, on s'enhardit et c'est le pas vers le plateau de Gève où la forêt abrite des pistes et conserve mieux la neige. Il y a même des navettes pour éviter la montée. De toute façon, le refuge de Gève est là pour un petit réconfort. En bas, en haut, entre 1000 et 1400 m, ce sont plus de 150 km de pistes pour satisfaire toutes les ambitions.

Pour en savoir plus : www.autrans.com



photo : Mouraret

ski de fond

photo : B. Parmain



La Féclaz / Le Revard (Bauges/Savoie)

Nous sommes sur la Montagne du Revard en bordure du Parc naturel des Bauges. À 1400 m, nous voilà en plein ciel dominant de très haut le lac du Bourget et Aix-les-Bains. Quelle belle altitude pour la neige et le ski ! Sous la crête, le versant est, doucement incliné, est tout à fait un plateau, parfait pour le ski de fond. C'est si vrai que 140 km de pistes, pour tous les styles, parcourent ce paysage exceptionnel. Sans prétention, on parle ici de Grand Revard pour l'un des plus vastes domaines de France. Depuis trois villages, le Revard, Saint-François-de-Sales et la Féclaz, on accède aux traces, mais c'est bien de la Féclaz que les plus belles pistes sont très vite sous nos spatules.

Pour en savoir plus : www.savoiegrandrevard.com

Lamoura (Jura)

La Combe-du-Lac, c'est ici, une vraie glacière, et c'est tant mieux pour les milliers de coureurs qui s'y élancent chaque année en février pour les 76 km de la Transjurassienne. Le calme revenu, nous en profitons aussi, mais de Lamoura à Prémanon, c'est du ski vraiment facile. La forêt du Massacre (des Vaudois, pas des skieurs) qui nous domine est vraiment accueillante malgré son nom. La halte au chalet de La Frasse est un rituel, l'ascension du Crêt Pela (1495 m) incontournable, la vision sur les Grands Crêts du Jura inoubliable, le calme de la Combe-à-la-Chèvre appréciable. De toutes façons, pour les skieurs, Lamoura, Prémanon, Les Rousses ne font qu'un et alors on ne compte plus les kilomètres de traces. Il faudra revenir.

Pour en savoir plus : www.lesrousses.com



photo : A. Méoulet-Morieux



photo : B. Parmain

Chapelle-des-Bois (massif du Jura/Doubs)

La chapelle, pas vue, les bois, oui, où courent de magnifiques pistes, 110 km de traces pour tous les goûts avec liaisons vers les sites voisins. On vous recommande la « Sylvain Guillaume » et la « Fabrice Guy ». Les randonneurs sur la GTJ, les coureurs (un peu fatigués) de la Transjurassienne ne font que passer, quel dommage, on est si bien à séjourner ici. On n'aura pas le temps de tout explorer, les pistes de la forêt du Mont-Noir, celles du Risoux, de Pré-Poncet, d'aller regarder le Mont-Blanc depuis le refuge du Pré-d'Haut, d'aller mettre le pied en Suisse à la Jaïque, d'aller faire une pause au Chalet Gaillard. Chaque fois, il y a de belles montées, mais quelles grisantes descentes. PS : ne pas oublier la visite de l'écomusée « La Maison Michaud ».

Pour en savoir plus : www.chapelledesbois.com

Les Rousses (Jura)

Les Rousses, c'est le cœur du Jura, la capitale, quoi ! On va à la fromagerie, dans les boisselleries, au musée du ski, ce sont toutes les traditions. Entre deux visites, il y a le ski et alors, c'est l'embaras du choix : trois massifs d'altitude (le Risoux, le Massacre, la Sambine), trois secteurs de vallée (Orbe, Platelet, Lamoura) nous entourent. Suivant les goûts, le courage ou le climat du jour, ce sera la glisse facile vers Bois-d'Amont, sur la « Petite Laponie » ou bien le long et sinueux parcours du « Grand Remblai » dans la sombre forêt du Risoux, avec passage au chalet des Ministres (sans eux) ou, plus sympathique, au chalet Gaillard. Combien de kilomètres sont annoncés, 250, 270 ? Ici, on ne compte plus, on ne sait plus où commence et où finit le domaine skiable !

Pour en savoir plus : www.lesrousses.com ▲



photo : Mouraret

Le Vercors sur un plateau

Texte et photos :
Serge Mouraret

Tel une forteresse, le Vercors, coiffé de neige l'hiver, dresse ses remparts au-dessus de l'Isère, du Drac et de la Drôme. Les Trois Pucelles surveillent le nord et le promontoire du Glandasse garde le sud. Le Grand Veymont (2341 m) fait office de donjon et le Mont-Aiguille de fortin avancé. Là-haut, forêts et plateaux sont le terrain idéal pour toutes les randonnées.



Ci-dessus : Darbounouse

Les accès logiques pour une traversée élégante et complète sont le col de Rousset (1254 m), côté sud et Bois-Barbu ou Corrençon (1130 m), côté nord. Le sens importerait peu s'il n'y avait le fameux ravin des Erges, inévitable. Par cette tranchée dans les sapins, il faut perdre ou gagner 220 m sur 2,5 km, donc descendre avec quelque témérité quand on vient du sud ou monter avec de bonnes ressources dans le souffle dans l'autre cas. C'est celui adopté ici.

Jour 1 (21 ou 16 km)

Parti de Bois-Barbu ou de Corrençon pour raccourcir l'étape, le randonneur emprunte un peu et par nécessité les pistes de ski de fond pour retrouver de toute façon les espaces sauvages dans la plaine de Darbounouse. Il en sort au sud par un vallon en forêt qui mène au pied du ravin des Erges. Aux ruines de Tiolache Haut, fin du ravin et début d'un parcours délicat dans les lapiaz enneigés et boisés. Laissant Tiolache-du-Milieu, en contrebas sur la droite, il aperçoit, rassuré, La-Jasse-du-Play, petit refuge bien visible dans sa plaine.

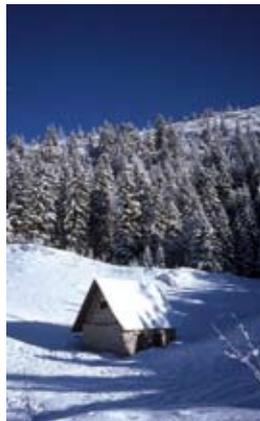
Jour 2 (18 km)

La randonnée continue vers le sud sur un terrain facile et assez dégagé au pied du Grand-Veymont. Passage à la Grande-Cabane, bon repère, puis au refuge de Pré-Peyret. Ici, commence le Glandasse, il faut alors obliquer radicalement vers l'ouest et rester versant nord, sous la crête qui mène au col de Rousset. De préférence, arriver de jour car la descente sur le col n'est pas évidente (petite piste de ski alpin). ▲

Le Vercors, coiffé de neige : là-haut, forêts et plateaux sont le terrain idéal pour toutes les randonnées, avec le seul piège de quelques scialets, inhérents au relief karstique. Des itinéraires au long cours pour randonneurs à pied, à cheval, à VTT sont devenus autant de GTV (Grandes Traversées du Vercors). Chacun a son balisage, ses fiches descriptives. Parce que le relief ne se prête guère aux grands tracés linéaires pour la randonnée nordique, il reste néanmoins au skieur oublié, sept grands sites avec 400 km de traces et surtout le privilège d'une magnifique aventure sur les sauvages Hauts-Plateaux.

Devenus une immense Réserve naturelle à préserver (17 000 hectares, la plus grande en France métropolitaine), ils sont volontairement peu aménagés et d'accès restreint pour certaines disciplines. Les descriptifs et les balisages préfèrent les ignorer. Place donc au fugace randonneur-skieur expérimenté en recherche de solitude et d'aventure qui, avec un peu de chance, croquera le loup, le chamois ou le tétras-lyre. Grâce à la rareté des échappatoires, au relief sans vrai repère par mauvais temps, aux sommaires cabanes qui obligent à l'autonomie, les Hauts-Plateaux deviennent un merveilleux terrain pour un vrai raid nordique... de deux jours seulement. Le balisage absent ou très discret (celui des sentiers d'été GR91 et GR93), exige de bonnes aptitudes en navigation.

Ci-dessous : Abri de Carrette

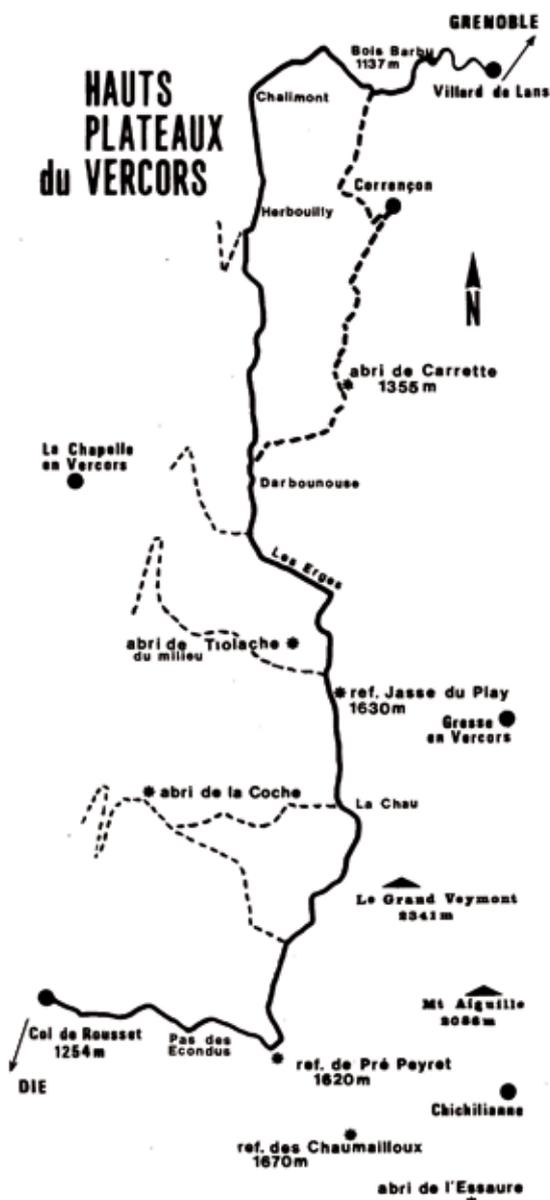


randonnée nordique



Photo ci-contre : la Jasse du Play

Photos ci-dessous : ravin des Erges



Vercors pratique

Accès à l'itinéraire

Pour Villard-de-Lans (Bois-Barbu) et Corrençon, autocar depuis Grenoble (SNCF). Col de Rousset par taxi depuis Die (21 km, SNCF).

Hébergements

gîtes d'étape à Villard-de-Lans, Bois-Barbu, Corrençon et au col de Rousset. Cabanes et abris à Carrette, Tiolache-du-Milieu, Jasse du Play, Pré-Peyret. Tous les hébergements sont sur www.gites-refuges.com

Cartographie

IGN TOP25 3236.OT et Carte Libris/Didier et Richard 1/60.000 Vercors

Informations

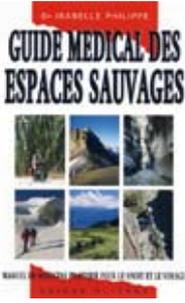
- Association Les Grandes Traversées du Vercors, Maison du Parc, 255 chemin des fusillés, 38250 Lans-en-Vercors. Tél. 04.76.94.38.28 ou 04.76.94.38.27. Courriel : info@vercors-gtv.com. Site : www.vercors-gtv.com.
- Les traversées du Vercors en courses (VTT, à pied, à ski) : Vercors Traversées, 130 place Mure Ravaud, 38250 Villard-de-Lans. Tél. 06.17.08.82.83. Fax. 04.38.02.91.62. Courriel : info@traverseesduvercors.fr. Site : www.traverseesduvercors.fr

Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Guide médical des espaces sauvages

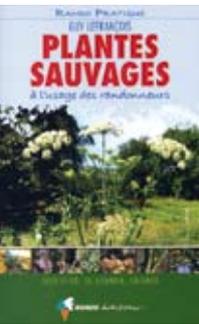
Dr Isabelle Philippe, Éditions Olizane



Que vous soyez sur le sentier de l'Inca, au fond des gorges du Verdon, sur le Tour des Annapurnas ou dans une randonnée à ski, la maladie ou l'accident peuvent survenir et, partout, les secours peuvent être lents, difficiles voire impossibles. Quelles mesures prendre pour prévenir, soigner, limiter les dégâts ? Dans un langage clair et efficace, ce guide pratique médical à l'usage de tous (3^e édition révisée), petit mais consistant, écrit par une femme médecin et marcheuse invétérée, fournit des réponses à ces questions. Les sujets traités vont de la préparation d'une pharmacie au traitement d'une diarrhée, en passant par la remise en place d'une épaule luxée ou la prévention d'un mal aigu des montagnes. Format 13 x 19 cm, 326 p. ▲

Plantes sauvages à l'usage des randonneurs

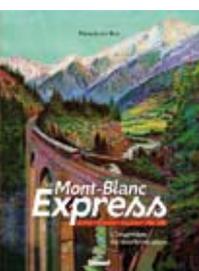
Guy Lefrançois, Rando Éditions



Vous êtes randonneur, vous n'avez rien contre la médecine par les plantes, vous êtes un peu végétarien ou simplement appréciez les condiments, vous ne voulez pas vous empoisonner ou bien vous avez quelques mauvaises intentions, vous voulez simplement connaître les plantes que vous croisez. Alors, voilà ce petit ouvrage pour mieux goûter l'armoise, l'aneth, la pimprenelle, pour savoir vous soigner avec l'arnica, la chélidoine, la bourse-à-pasteur, pour éviter les problèmes avec l'aconit, la belladone et la ciguë. Ce n'est pas un nouveau guide du naturaliste, l'auteur est randonneur mais aussi naturopathe et phytothérapeute. Identifier, se nourrir, soigner, ce sont les trois thèmes du livre. Le recueil de recettes qui conclut donne de bonnes idées pour l'étape... mais il faudra arriver assez tôt au gîte. Format 12 x 19 cm, 160 p. ▲

Le Mont-Blanc Express

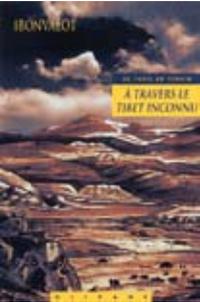
Pierre-Louis Roy, Éditions Glénat



C'est le livre du centenaire, celui de la ligne Saint-Gervais - Vallorcine célébré cette année. Avec le 20^e siècle, les routes escarpées et les voyages périlleux en diligence ne suffisaient plus pour l'essor touristique de la vallée de Chamonix. Profitant de l'abandon d'un projet de ligne internationale sous le Mont-Blanc, la ligne Saint-Gervais - Vallorcine voit le jour en 1908. Voie métrique sans crémaillère, malgré les pentes et grâce à la traction électrique, avec d'audacieux viaducs, s'affranchissant du col des Montets par un tunnel de 1883 m maintes fois remis en cause, elle est unique en son genre et constitue un emblème des chemins de fer de montagne en Europe. Structurant la vallée par sa desserte de toutes les installations touristiques majeures, elle dispose d'une dimension internationale avec son raccordement à la ligne Martigny-Châtelard en Suisse. 500 000 voyageurs l'empruntent chaque année. Ce beau livre est illustré de dessins et de photos centenaires, de nombreux schémas. Bien entendu, de belles affiches publicitaires bien colorées agrémentent l'ouvrage. Passionné par l'aventure humaine de la conquête alpine, Pierre-Louis Roy nous la fait revivre à travers le Mont-Blanc Express. Format 24 x 32 cm, 160 pages. ▲

De Paris au Tonkin A travers le Tibet inconnu

Gabriel Bonvalot, Éditions Olizane



Très tôt le Tibet a fasciné les explorateurs et attisé les convoitises. À la fin du 19^e siècle, alors que Russes et Anglais se livrent une lutte d'influence en Haute-Asie pour s'assurer le contrôle de cette partie du monde, la France reste en dehors de cette compétition. Pourtant, des explorateurs de chez nous découvrent en spectateurs les hauts-plateaux inhospitaliers du Tibet et relatent leur expédition : en 1890, l'un des plus en vue, Gabriel Bonvalot, entreprend de rejoindre par voie terrestre, avec le prince Henri d'Orléans, nos nouvelles possessions coloniales en Indochine. Ils traversent donc le Turkestan chinois et le Tibet. Leur récit étonnant, qui paraît dans la revue *Le Tour du Monde*, témoigne des rudes conditions de la vie dans ces régions hostiles et de leurs contacts avec les populations, de leurs traditions et coutumes d'un autre âge. Découvrez avec eux ce Tibet authentique que certains veulent faire disparaître. Les gravures qui illustrent l'ouvrage sont réalisées d'après les photos du prince d'Orléans. Format 14 x 21 cm, 512 p. ▲

Tarentaise randonnées en Vanoise et Beaufortain

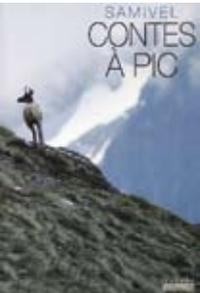
Agnès Couzy et Yann Teissier du Cros, Éditions Glénat



Deux magnifiques pays savoyards mitoyens, le Beaufortain et la partie nord de la Vanoise, forment la Tarentaise. Avec son fromage réputé, le Beaufortain est surtout une région d'alpages ponctuée de lacs et celui de Roselend est le plus grand. Son gros atout est la vision omniprésente et majestueuse sur le massif du Mont-Blanc, un plus pour toutes les randonnées. Côté Vanoise, que dominant Mont-Pourri et Grande-Casse, s'y ajoute la haute montagne avec sommets et glaciers. Ascensions faciles, cols, petits et grands lacs, approche des glaciers, tout est possible avec ces 38 randonnées décrites par des experts. Comme toujours dans la collection, l'illustration est alléchante. Format 19,5 x 25,8 cm, 144 p. ▲

Contes à pic

Samivel, Éd. Hoëbeke, collection Retour à la montagne



Depuis 1951 combien d'éditions pour *Contes à pic* ? Beaucoup, mais chaque fois c'est une occasion de lire ou relire cette œuvre très populaire de Samivel. Habitué à chanter la montagne par tous les moyens, il le fait ici par le texte à travers 9 contes, des histoires sensibles, philosophiques et historiques. C'est l'humour dans « Le Diable de Saint-Théodule », le goût de la solitude et des espaces vierges dans « la première marmotte », la supériorité des bipèdes mise à mal dans « La première fois », etc. Des gravures préhistoriques de la vallée des Merveilles aux montagnes sacrées de l'Himalaya en passant par les glaciers des Alpes, *Contes à pic* mêle avec verve, humour et fantaisie la légende à la réalité historique, et la vie intime des hôtes de la montagne aux actions et aux passions des hommes. Format 14 x 20,4 cm, 240 p. ▲

Le plus beau belvédère du Népal...

Texte et photos :
Gilles Caldor

Franchissement de l'East Col
(6740 m), un matin à 6h.

Népal. Depuis des décennies, on parle de la traversée des 3 cols pour rallier le camp de base du Makalu situé dans le Parc national de Barun, au Khumbu (région de l'Everest). L'originalité est de trouver ces 3 cols, peu distants l'un de l'autre, à plus de 6000 m, encadrant le haut plateau glacière du Barun. Par le passé, la traversée se faisait du Sherpani Col au West Col. Depuis, le Sherpani a été délaissé au profit de l'East Col, devenu plus accessible au fil des transformations glacières de ces dernières années. Mais, curieusement, la confusion s'entretient dans les esprits, car la plupart des expéditions que nous avons croisé, pensaient avoir franchi le Sherpani Col !

Cet itinéraire, à l'instar de celui qui va de la Rolwaling au Khumbu, par le col de Trashi Lapsa (5755 m), réclame une météo et un enneigement irréprochable, au risque de devoir faire demi tour, de modifier complètement la suite du programme en laissant de côté les sommets et les glaciers au profit des vallées. 2007 aura été bénie, car beaucoup d'expéditions auront pu franchir ces cols. Cela n'aura pas été le cas en 2006, année durant laquelle très peu de groupes ont pu effectuer cette traversée. Aussi, lorsque après avoir passé les cols, on arrive au camp base du Baruntse, c'est un soulagement. L'ascension du Mera Peak à venir reste alors la cerise sur le gâteau, mais le plus

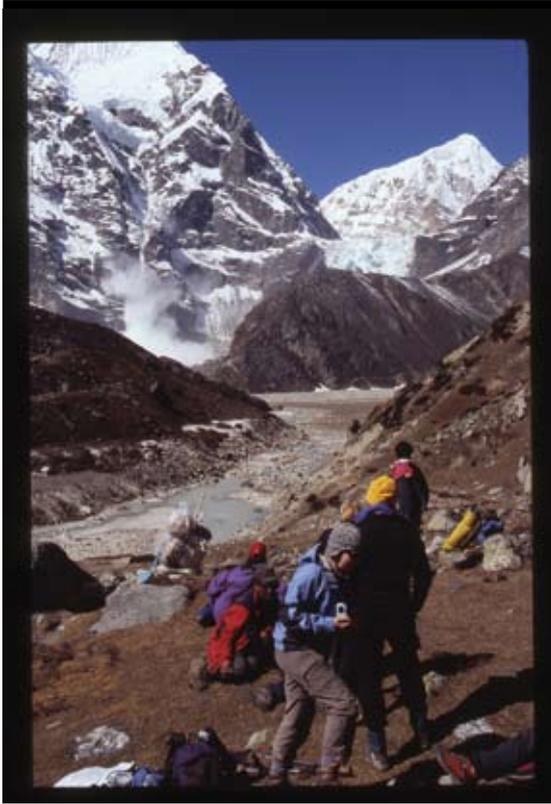
Ce 15 octobre, nous arrivons à Katmandou pour accomplir la traversée des « 3 cols », qualifiée par les agences de trekking le plus difficile du Népal.

Techniquement, cela sera surtout vrai pour les porteurs qui seront mis plus à contribution que lors d'un trekking classique. Récit.

dur est fait... Afin de ne pas surcharger les porteurs pour ces cols, cette année, nous nous priverons d'un peu de confort et nous nous passerons de la table et des chaises pliantes (qui sont habituellement fournis par les agences népalaise, pour les trekkings et les expéditions).

15 porteurs, un staff cuisine de 5 personnes et 5 sherpas

Un Dornier 228 (bimoteur de 17 places) nous transportera en 45 minutes (au lieu des 4 jours de route) de Katmandou au petit aéroport en herbe de Tumlingtar situé à seulement 600 m dans la vallée de l'Arun River. Nous retrouverons notre équipe népalaise arrivée quelques jours plus tôt, composée d'une quinzaine de porteurs, d'un staff cuisine de 5 personnes et de 5 sherpas. Aujourd'hui, il fait beau et très chaud, il en ira différemment durant la dizaine de jours qui va suivre. Nous connaissons un temps couvert et relativement stable avec des stratocumulus dont le plancher s'étagé entre 3500 et 4000 m, nous privant ainsi d'une chaleur toujours bonne à prendre avant de connaître les grands froids d'altitude ! Ce type de temps est rare au Népal, car en cette saison, traditionnellement, c'est le soleil avec parfois des intermèdes de fortes pluies ou de neiges. 



Avalanche entre Langna Lekhrka et le camp de base du Makalu.



Durant les 3 premiers jours, nous suivront des crêtes parsemées de nombreux villages (au Népal les villages sont très souvent construits sur les crêtes, formant ainsi des lignes ininterrompues de maisons sur plusieurs kilomètres, facilement repérables en avion). Nous quitterons ces collines pour rejoindre l'Arun River et la traverser 700 m plus bas, par l'un de ces interminables escaliers glissants propres au pays. Nous connaissons les sangsues qui pullulent par ce temps humide et qui affectionnent particulièrement les chaussettes et les pantalons, et ce jusqu'à 2500 m. Journée de repos imposée par les porteurs à Simigaon, dernier village situé à 2100 m. Journée durant laquelle j'en profiterai pour gonfler le caisson de recompression du Club, qui n'avait pas été déballé depuis un certain temps ! Il ne fuit pas, c'est bon, il permet ainsi de « redescendre » de 2000 m une personne souffrante du mal des montagnes (MAM). Premier temps fort : la « Mong Mountain », au pied de laquelle nous passerons. Montagne surprenante, car c'est une tête haute d'un millier de mètres, où l'on distingue une bouche, un nez et deux yeux, qui ne sont rien d'autre que 2 grottes, dans lesquelles 2 moines y auraient élu domicile il y a

Franchissement du West Col (6140 m)



1000 ans. Vu l'inaccessibilité de ces grottes s'ouvrant en pleine falaise, la légende raconte que ceux-ci y accédaient en volant ! Une heure plus tard, nous passerons à côté de la « Baby Mountain », au pied de laquelle les femmes ne pouvant enfanter viennent prier...

le 5^e sommet du monde est **un énorme monolithe**

Le soleil est revenu et avant d'arriver au camp de base du Makalu, nous assisterons à une spectaculaire avalanche sur l'une des parois entourant la vallée. Nous longeons le torrent avant d'obliquer de 90° à droite, dès ce moment nous apercevons le Makalu qui bouche la vallée. Le 5^e sommet du monde est un énorme monolithe presque aussi impressionnant que le K2. Contrairement à l'Everest qui se laisse désirer en ne montrant que son sommet, le Makalu se dévoile de pied en cap ! Comme ce fut le cas à tous les camps précédents, une dernière cabane gardée a été construite ; on peut y acheter des boissons, des biscuits, du riz et des pâtes. Les prix y augmentent avec l'altitude ! 2 camps suivront avant les cols, le camp des Italiens (5100 m) et le « High camp » (5450 m). Tous deux des belvédères remarquables face au Makalu. En raison de l'absence de vent, la température n'est pas très froide. Les maux de tête (premier stade du MAM) commencent à concerner aussi bien les porteurs, que nous autres trekkers himalayistes occasionnels, nécessitant une distribution d'aspirine ou de paracétamol. Réveil nocturne et départ à 2h30. Un peu de caillasse puis on attaque le glacier qui est relativement plat. La montée à l'East Col (6140 m) est rocheuse dans ses 100 derniers mètres [voir la photo de la page

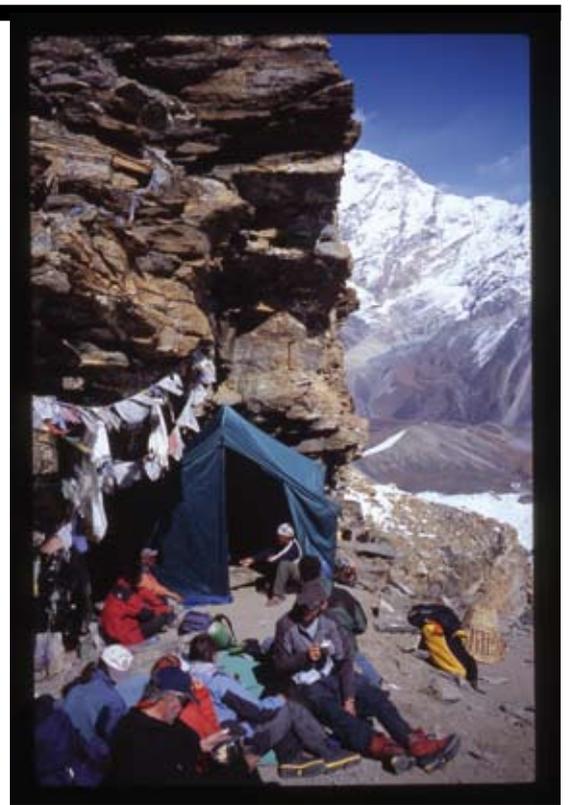
himalayisme

précédente]. Nous arrivons au col à 6h au moment où l'astre du jour fait son apparition. Kami, notre Sherpa-guide a installé sur l'autre versant en cordes fixes, les cordes que je lui ai amenés de France.

Nous arrivons, après 11 heures de **progression**

La traversée du plateau du Barun, plateau glacière à 6000 m rigoureusement plat entre les 2 cols en passant juste au pied du Baruntse (7220 m), se fait rapidement. À 8h, nous sommes au West Col (même hauteur à 6140 m). C'est une brèche acérée où les porteurs s'affairent à passer les charges à Kami, qui les attachent aux cordes pour les faire glisser, après, le long de l'autre versant enneigé sur une centaine de mètres. Je vais les aider dans cette tâche de hissage. Après les porteurs, c'est à notre tour de descendre sur cette pente de neige raide, là aussi à l'aide de cordes fixes. Au pied de la pente, cela s'assagit franchement puisque le glacier non crevassé redevient plat. Vue sur de nombreux sommets du Khumbu, dont l'Ama Dablam, qui a une allure beaucoup plus pataude vu de l'est que vu de sa célèbre face sud. Nous arrivons à 13h30, après 11 heures de progression, au camp de base du Baruntse (5200 m). Nous sommes juste en face du col de l'Ampulatcha, très apprécié par les nombreuses cordées suisses, qui rallye le camp de base de l'Island Peak après avoir fait l'ascension du Mera Peak. Différentes expéditions ont installé leurs camps près du grand lac. La plupart sont ici pour tenter l'ascension du Baruntse. Certaines disposent même de tentes « douches »... Ce camp sera le plus froid de tous, malgré l'altitude qui n'est pas extrême.

*High Camp (5800 m),
dernier camp avant le
sommet du Mera Peak*



*Les derniers mètres avant
le sommet du Mera Peak
(6436 m)*

Le jour suivant, nous descendrons la vallée de l'Hongu Khola avant d'obliquer vers l'ouest en direction du col de Mera La. Nous nous accorderons notre deuxième journée de repos au joli camp de Kongma Din, au pied d'un gros rocher curieusement planté comme un champignon au milieu de la vallée. Première étape avant le sommet du Mera Peak : son camp de base (5300 m) astucieusement situé en contrebas du col glacière du Mera La (5400 m) et ainsi abrité du vent. Le lende-

main, nous partons avec une équipe « allégée » (sans notre excellent cuisinier et seulement avec les sherpas et quelques porteurs) pour le « High camp » (5800 m). Le reste de l'équipe ira directement au village de Kharke. D'abord une courte montée jusqu'au Mera La, puis nous obliques en direction du camp d'altitude par une pente neigeuse très peu inclinée. En arrivant à ce camp, le contraste est saisissant entre la montée très aisée sur cette pente débonnaire et le site très sauvage où a été aménagé le camp. Les quelques emplacements ont été aménagés par des remblais de pierres sur un espace assez étroit situé entre 2 falaises : l'une au dessus et l'autre en dessous. La tente cuisine a, quant à elle, été installée dans un emplacement en parti « troglodyte » sous la falaise supérieure. 





Cet endroit inattendu, face aux séracs impressionnants du glacier, est d'une grande beauté. Dîner de « veille d'assaut » dans les tentes individuelles, car la tente messe n'a pas été montée. Malgré l'altitude de 5800 m, la nuit ne sera pas très froide.

6437m, **le plus beau** belvédère du Népal...

Départ 3h. Montée sur le glacier accompagné d'un blizzard très froid. Dans le souci d'éviter mes gelures de 2004, j'ai enveloppé mes pieds dans 2 morceaux de couverture de survie doublée et le système se révélera payant. Comme hier, la pente est très facile techniquement et comme nous sommes maintenant bien acclimatés, la montée se fait aisément. La difficulté est ce froid intense qui, ajouté à l'assèchement de l'air dû au manque d'oxygène, pour certains d'entre nous, nous brûle les voies respiratoires. Dernière petite pente raide de 70 m et nous sommes au sommet à 6437 m. Nous serons 6, sur un groupe de 8, à parvenir au sommet. Le premier arrive à 5h45, et le dernier à 6h50. Vue à couper le souffle à 360° sur les plus hauts sommets de la planète : l'Everest, le Kanchenjunga (3^e sommet) tout à fait à l'est à la frontière indienne, le Lhotse (4^e), le Makalu (5^e), le Cho Oyu, le Nupse, etc. Au sud, ce n'est qu'une mer de nuage jusqu'à l'infini qui laisse clairement apercevoir la rotondité de la terre... À 7h, le froid nous fait sortir de notre torpeur d'émerveillement et entamer la descente. 1 heure 30 nous suffit pour rallier le High Camp. Nous remballons nos affaires et tentes, et, après déjeuner, nous partons pour Kharke. Nous croisons beaucoup de cordées, le Mera Peak marche

Sommet du Mera Peak. Au fond, au second plan de gauche à droite : le Nupse, l'Everest, le Lhotse et Lhotse Shar.

il y a 8 ans sous un porche naturel sur lequel ont été peintes des fresques il y a 1000 ans. Juste à côté une curieuse roche naturelle représente en maquette exactement le Mera Peak et son environnement. Nous retrouvons la civilisation, ses pittoresques villages et malheureusement un désagrément nouveau dans cette vallée (comme dans certaines autres au Népal) : le vol. En effet, depuis que les Maïostes ne sévissent plus dans les vallées pour prélever leur dîme auprès des villageois et des équipes de trekkers, il ne font plus la police. Résultat : une petite délinquance commence à se développer, qui consiste à tenter de piller les tentes des touristes durant la nuit. Un groupe de Suisses en a fait les frais déjà. Notre bienveillante équipe, et Kami en particulier, monteront donc la garde durant toute la nuit en laissant des lumières allumées et pas pour rien, puisque deux rôdeurs qui tenteront de s'approcher, auront été repérés. Il ne nous reste plus que 2 cols à franchir pour arriver dans le Solokhumbu et rallier Lukla et son altiport : les beaux cols de Chhaurala et de Zatr Teng à plus de 4300 m. La descente du second sera la plus délicate de tout le trekking, en particulier pour les porteurs qui se feront prêter des bâtons sur ce sentier pentu et verglacé. Arrivée à Lukla et cérémonie de fin de trek avec distribution traditionnelle des pourboires à notre sympathique équipe. J'organise pour la circonstance, une loterie pour les lots complémentaires. Baptême de l'air en hélico MI 8 pour nos porteurs qui rejoindront ainsi Jiri, les dispensant d'une semaine de marche, alors que nous décollons dans le Do 228 pour un vol de 30 minutes à destination de Katmandou. ▲

fort cette année ! Même chemin jusqu'au col, puis très belle traversée du cirque qui nous permettra de découvrir le sévère versant nord-ouest du Mera Peak, qui est une falaise austère, suivie d'une longue descente dans des rochers enneigés jusqu'au village de Kharke. Nous y retrouverons le brouillard. Le restant de l'équipe nous y attend. La nuit sera très froide dans les tentes (plus qu'à 5800 m !).

En descendant la vallée de l'Inkhu Khola, premier village à mi-chemin : Tangnag à 4350 m. Vingt minutes après avoir dépassé le village, nous nous arrêtons pour visiter le joli petit monastère troglodyte du village. Le petit bâtiment a été reconstruit

Activités des Clubs alpins d'Île-de-France

randonnée

Responsable de l'activité : Martine Cante
tél. 01.47.91.54.97

Marche nordique



L'activité randonnée du Caf IdF introduit la marche nordique.

Celle-ci consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. La marche est cadencée par le rythme des bâtons. Une sortie typique dure trois heures, on s'échauffe au début et on finit par des mouvements de relaxation. On doit pouvoir parler en marchant, donc marche rapide mais pas course à pied !

On utilise des bâtons pour avoir une foulée plus ample et moins d'impact sur les chevilles. Le haut du corps bouge plus, le rythme général est rapide, l'équipement adapté permettant d'aller vite sans plus d'effort qu'en randonnée normale de niveau soutenu.

En termes d'équipement, pour votre premier essai, vous pouvez venir avec de simples bâtons de randonnée et des chaussures « tiges basses » (jogging ou trail). Au niveau de l'habillement et du sac, il faut s'alléger, sac de 10 litres avec un peu d'eau et c'est tout ! Par la suite vous pourrez acheter des bâtons adaptés, plus légers et réactifs.

Cette activité est excellente pour le travail cardiovasculaire, elle entraîne tout le corps et prépare idéalement pour la montagne. En Ile-de-France, nous pratiquons dans des bois ou des forêts proches afin de minimiser les déplacements. ▲ Par Xavier Langlois

Vous trouverez ces sorties sous le titre « Marche nordique » et indiquées par le logo ci-dessus.



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

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

Codification des sorties à thèmes

A : architecture et histoire

B : bonne chère, petits (ou grands) vins, convivialité

C : cartographie, orientation (pour tous types de terrain)

D : dessin

M : ambiance musicale

N : nature (faune, flore, géologie)

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



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

Dimanche 5 octobre



• **TENDANCE ROCK** // Jean Dunaux // Gare de Lyon, 9h13 (à vérifier) pour Bois-le-Roi (des Bleues). Retour de Fontainebleau : 17h47. 28km environ. **SO**. Carte 2417 OT.

Mercredi 8 octobre

• **LE LONG DE LA MARNE** // Henri Filiol De Raimond // Gare de l'Est Banlieue, 8h27 (à vérifier) pour Lagny 9h - RdV à l'arrivée. Esbly. Retour de Meaux : 16h30. 20 km. **F**. Carte 2414 ET.

• **SPÉCIALE JACQUES** // Alain Changenet // Gare Montparnasse Banlieue, 9h02 pour Plaisir-Grignon. Retour de Triel-sur-Seine à gare StLazare : 18h30 environ. 27km. **M+**. Carte 2214 ET.

Samedi 11 octobre

• **B DÉJÀ OCTOBRE** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon, 8h13 pour Bois-le-Roi. Pause avec dégustation de bonnes choses, alors à vos fourneaux ! Retour de Fontainebleau vers 18h30. 22/24km. **M**. Carte 2417 OT.

Dimanche 12 octobre

• **BONNE FÊTE WILFRIED** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 9h13 pour Arrêt-en-Forêt (Billet Fontainebleau). Retour de Bois-le-Roi : 18h53. 20km. **F**. Carte 2417 OT.

• **LA HAUTE VALLÉE DE L'YVETTE** // Michel Lohier // Gare Montparnasse Banlieue, 8h39 pour Coignières. Dampierre, Chevreuse, St-Rémy. Retour de St-Rémy-les-Chevreuse à Denfert Rochereau : 18h33. 25km. **M**.



• **AD RANDO-DESSIN 25 : UN JOUR À AUVERS-SUR-OISE** // Maxime Fulchiron // Gare du Nord Grandes Lignes, 10h (à vérifier) pour Auvers-sur-Oise (A-R). Sur la trace des peintres. Forfait loisirs transilien A/R. Billet de train groupé pour la visite du château. Prévoir 7,50 euros pour les groupes de plus de 20 personnes. Retour : 19h. 16km. **M**.

• **A IMPRESSIONS ET BATELLERIE** // Jean Moutarde // Gare du Nord Banlieue, 8h14 (à vérifier) pour Valmondois. En longeant l'Oise, Auvers, île St-Martin, Port-Cergy, Neuville, Conflans-Ste-Honorine (prévoir environ 5 euros pour visite musée batellerie à Conflans). Retour de Paris St-Lazare : 18h environ. 26km. **M+**. Carte 2313 OT.

• **EN HUREPOIX** // Jean-Claude Duchemin // Gare d'Austerlitz RER C, 8h24 pour Dourdan. St-Cyr, château du Marais. Retour de St-Chéron : 18h04. 27km. **M+**. Carte 2216 ET.



• **APRÈS L'EURE C'EST PLUS L'EURE** // Hervé Baylot // Gare Montparnasse Banlieue, 8h15 (à vérifier) pour Epernon. Organisateur à l'arrivée. Epernon, Emance, Hanches, Maintenon. Retour de Maintenon : 18h30. 30 km. **SO**.

• **RETOUR EN ARRIÈRE !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 8h13 pour Fontainebleau (A-R). Carrefour St-Mégrin ; route Froidoun. Retour : 17h47. 30 à 33km. **SO**. Carte 2417 OT.

• **AGNÈS ET L'HOMME DES TAVERNES** // Claude Amagat // Gare Saint Lazare, 8h07 (à vérifier) pour Mantes-station. Encore 2 églises d'Agnès de Montfort. Limay, Clery. Retour de Chars : 18h25. 35km. **SO**. Cartes 2113 E, 2213 O, 2212 O.

Mercredi 15 octobre

• **MORET - FONTAINEBLEAU** // Robert Sandoz // Gare de Lyon, 8h13 pour Moret. Retour de Fontainebleau : 17h. 20km. **F**. Carte 2417 OT.



Mercredi 1 octobre

• **D'UN PAS LÉGER** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon RER A (sous-sol), 8h50 pour Boissy-St-Léger. RdV sous-sol, devant guichet banlieue. Retour de Brunoy vers 17h30. 18km. **F**. Carte 2415 OT.

Samedi 4 octobre

• **BALADE À PANAME (22°)** // Maurice Picollet // Métro, RdV à l'arrivée à 9h pour Franklin-Roosevelt. Luxe et Mode. Retour de Métro Palais-Royal : 13h. 11km. **F**. Carte Guide Vert Michelin.

• **AUTOUR DE BOIS-LE-ROI** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon, 8h13 pour Bois-le-Roi (A-R). En Forêt. Retour vers 18h30. 22/24km. **M**. Carte 2417 OT.

5 octobre Un autocar pour le Vexin

Le Vexin est une belle région chargée d'histoire où douces collines et vallées se suivent entre prairies et forêts. Notre autocar nous permettra de visiter des coins difficiles d'accès par le train et de changer un peu nos habitudes. Voir fiche technique pour tous renseignements. Inscriptions au Club : 15 euros.

• **LE VEXIN ET SON PASSÉ** // Martine Cante // **F**.

• **BASSE VALLÉE DE L'EPTE, CHÂTEAU GUYON** // Luc Bonnard // **M**.

• **SUR LE CHEMIN DE LA REINE BLANCHE** // Dominique Renaut // **M+**.

• **LE VEXIN TOUT SIMPLEMENT** // Patrick Koon // **SO**.

Randonnées de week-end et plusieurs jours

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
4-5 octobre	Jean-Luc Lombard	M+ ▲	09-RC04	Entre Maconnais et Charollais	18 juil.
4 au 6 octobre	Christian Kieffer	SO ▲▲▲	09-RC01	Traversée des calanques - De Marseille à Cassis	15 juil.
11-12 octobre	Jean-Marc Thomas	M+ ▲▲	09-RW08	Les crêtes autour de Névache	8 juil.
11-12 octobre	Didier Roger	M+	09-RC02	Bivouac dans les abris de carrières de Bleau...	4 sept.
18-19 octobre	Alain Bourgeois	M ▲	09-RW11	Week-end nature en Picardie	15 juil.
18-19 octobre	Martine Cante	M ▲▲	09-RW03	Couleurs d'automne en Vercors	15 juil.
18-19 octobre	Claude Ramier	M+	09-RW13	Parc naturel du Morvan	25 juil.
26 oct. au 1 ^{er} nov.	Bernadette Parmain	SO ▲▲	09-RW01	Vallée du Var et Train des Pignes	8 juil.
26 oct. au 2 nov.	Michel Durand-Gasselin	M+ ▲▲	09-RW04	En Cévenne	1 ^{er} juil.
7 au 11 novembre	Didier Roger	M+	09-RW06	Quercy / Périgord : La vallée de la Dordogne.	2 sept.
8 au 11 novembre	Michel Lohier	M ▲	09-RW02	Les Balcons de la Durance (Hautes-Alpes)	31 juil.
8 au 11 novembre	Alain Bourgeois	M ▲▲	09-RW09	Jura : Montagne authentique	12 août
8 au 11 novembre	Luc Bonnard	M+ ▲	09-RW07	Monts de la Madeleine et Bois Noirs	5 août
8 au 11 novembre	Pascal Baud	M+ ▲▲	09-RC03	Entre Aspe et Ossau (randonnée-camping)	1 ^{er} août
8 au 11 novembre	Michel Durand-Gasselin	M+ ▲▲	09-RC05	La ligne bleue des Vosges	29 juil.
8 au 11 novembre	Adrien Autret, Dominique Renaut	M+ ▲▲	09-RW12	O'Sole mio, Méditerranée	29 juil.
22-23 novembre	Eliane Benaise	M	09-RW15	La Fête du Hareng à St-Valéry	2 sept.
29 déc. au 2 janvier	Michel Durand-Gasselin	M+ ▲	09-RW10	Un réveillon à la Belliloise	16 sept.
30 déc. au 1 ^{er} janv.	Gilles Montigny	F ▲	09-RW14	Randonnée de Nouvel An	14 nov.

(*) RW : randonnée pédestre de week-end ou de plusieurs jours
RC : randonnée camping.

- **Pour toutes ces sorties** : inscriptions au Club à partir de la date indiquée. La fiche technique sera disponible au club et sur le site Internet **10 jours avant cette date**. Vous pouvez envoyer votre demande d'inscription dès parution de cette fiche technique.
- Il est nécessaire, pour vous inscrire, **de remplir intégralement un**

bulletin d'inscription et de le renvoyer, accompagné du règlement, dans une enveloppe libellée à : Caf Île-de-France (pas de réservation par téléphone).

- **En cas d'annulation** par un participant, les frais du Caf et les frais engagés par l'organisateur seront conservés.
- Si le transport était prévu par car, le montant du transport aussi sera retenu, sauf si le car est complet au départ.

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.

▲▲ : Itinéraires montagnards. 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.

▲▲▲ : Itinéraires montagnards difficiles. 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.

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



• **ART RUPESTRE À FONTAINEBLEAU** // Etienne Delbeke // Gare de Lyon, 8h13 (à vérifier) pour Fontainebleau (RdV à l'arrivée). Mont Morillon, Touche aux mulets, Franchard. Se munir de lampes. Téléphone si perturbation dans les transports : 06.43.81.01.94. Retour de Fontainebleau : 17h25. 22km. **M**. Carte 2417 OT.

Vendredi 17 octobre

• **VENDREDI, JOUR DU POISSON** // Pierre Marc Genty // Gare St-Lazare, 9h09 (à vérifier) pour Poissy. Parcours tranquille à cause des arêtes. Retour de St-Germain-en-Laye vers 17h30. 20km. **F**. Carte 2214 ET.

Samedi 18 octobre

• **FORÊT DE FONTAINEBLEAU** // Annie Chevalier // Gare de Lyon, 8h13 (à vérifier) pour Bois-le-Roi (A-R). Retour : 18h environ. 22km. **M**. Carte 2417 OT.

Dimanche 19 octobre

• **LA VALLÉE DE LA GUÉVILLE** // Gilles Montigny // Gare Montparnasse Banlieue, 9h10 pour Gazeran (A-R). Petit et Grand Goulet, bois de St-Sec et de Hanche. L'organisateur montera en gare de Versailles-Chantiers (9h26). Retour : 17h57. 18km. **F**. Carte 2215.

• **DÉCOUVERTE DE GRAVURES RUPESTRES** // Louis Travers // Gare de Lyon, 8h13 pour Fontainebleau (A-R). Franchard. Nombre de participants limités à 15. Inscription obligatoire au 01.60.66.22.71. Se munir d'une lampe électrique ou frontale. RdV à l'arrivée. Retour : 18h. 15km. **M**. Carte 2417 OT.

• **UN ROI QUI NE BOIT PAS ?** // Gérard Corthier // Gare Montparnasse Banlieue, 9h07 pour Villepreux-les-Clayes. Découverte du château de Versailles en venant de l'Ouest. L'animateur montera à Versailles-Chantiers. Retour de Versailles-Chantiers : 18h. 20km environ. **M**.

19 octobre Randonnée pour le Dolpo

Randonnée le matin, restaurant à Barbizon et grand loto l'après-midi dont les bénéfices vont à l'association Action-Dolpo.

Transport en autocar. Fiche technique et inscriptions au secrétariat.

• **RANDONNÉE POUR LE DOLPO** // Joël Lelièvre, Monique Noget // **F**.

• **DE BOIS-LE-ROI À BARBIZON** // Alfred Wohlgroth // **M**.

• **MARCHONS POUR LE DOLPO** // Bernadette Parmain // **SO**.



activités des Clubs alpins d'Île-de-France



• **JARDINS SECRETS DE LA FORÊT** // Jean Musnier // Gare de Lyon, 9h13 pour Montigny-sur-Loing (A-R). Parcours lent mais difficile et accidenté. RdV à l'arrivée. Retour : 18h53. 20km environ. **M**. Carte 2417 OT.

• **CHARME LENT, MAIS SOUTENU** // Georges Rivat // Gare St-Lazare, 7h57 pour Chars - Us - Vigny. Retour de Meulan : 18h41. 27km. **SO**. Cartes 2213 O et 2212 O.

• **CARLOS PATATA Y LOS BURINOS** // Jean-Luc Lombard // Gare de Lyon, 7h13 pour Nemours. Retour de Moret : 19h environ. 45km. **SP**.

Lundi 20 octobre

• **BONNE FÊTE ADELINE** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 8h13 pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 18h30. 25km. **M**. Carte 2417 OT.

Mercredi 22 octobre

• **CANAL DE L'OURCQ** // Henri Filiol De Raimond // Gare de l'Est Grdes Lignes, 8h15 (à vérifier) pour Trilport, RdV à l'arrivée. Varredes. Retour de Meaux : 16h30. 20km. **F**. Carte 2513 ET.

• **AU-DESSUS DE L'OISE** // Alain Changenet // Gare du Nord Banlieue, 8h53 pour St-Leu-la-Forêt. Forêt de Montmorency, Auvers-sur-Oise. Retour de Pontoise à Gare St-Lazare : 18h environ. 27km. **M+**. Carte 2313 OT.

Samedi 25 octobre

• **▲ SORTIE ACCUEIL** // Martine Cante // Gare St-Lazare, 9h02 pour Maisons-Laffitte. Visite du château de St-Germain. Apportez votre carte du Caf pour les adhérents. Pour les autres, adhésions temporaires délivrées sur place (4 euros). Retour de St-Germain-en-Laye à RER A : 17h. 15km. **F**. Carte 2214 ET.

• **VIGNOBLES CHAMPENOIS** // Eliane Benaise // Gare de l'Est Grandes Lignes, 8h35 pour Château-Thierry. Charly. Retour de Nanteuil-Sacy : 18h30. 27km env. **M**. Carte 2613 O.

Dimanche 26 octobre

• **EN AVANT** // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h04 (à vérifier) pour Chantilly-Gouvieux (A-R). Retour vers 18h. 20 à 22km. **F**.

• **LA DUCAMBARDERIE** // Marylise Blanchet // Gare Montparnasse Grandes Lignes, 9h14 pour Montfort-l'Amaury. Le chêne Salvat - Les Haillières. Retour de Le-Perray-en-Yvelines : 19h06. 30km environ. **SO**. Cartes 2114 E, 2215 OT.

• **LES BOBOSSES DE COMPIÈGNE** // Didier Roger // Gare du Nord Grandes Lignes, 6h41 pour Le Meux. 1000 mètres de dénivelé avec de nombreux « tous terrains ». Retour de Compiègne : 19h41. 45 km environ. **SP+**.

• **MANGE MIL ET BOUFFE CLOUS** // Jean Dunaux // Gare St-Lazare, 8h07 (à vérifier) pour Vernon. Par les falaises et l'arrière pays de la Seine. Retour de Mantes : 18h25. 33km environ. **SO+**. Cartes 2113 E, 2113 O.



• **MARCHE NORDIQUE : MARCHONS AVEC LE ROI** // Xavier Langlois // Gare St-Lazare, 13h37 (à vérifier) pour Marly-le-Roi, RdV à l'arrivée à 14h10. Bâtons indispensables. Retour de Marly-le-Roi : 18h. 20km. **SP**.

• **BONNE FÊTE DIMITRI** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 9h13 pour Montigny-sur-Loing. Retour de Moret : 19h. 25km. **M**. Carte 2417 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, 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**. Hall du rez-de-chaussée, devant les guichets fléchés « BILLETS ÎLE-DE-FRANCE ».

AUSTERLITZ.

RER : hall des guichets au sous-sol. Grandes lignes : Salle des guichets du rez-de-chaussée.

MONTPARNASSE.

Banlieue : Hall des guichets au rez-de-chaussée.

Grandes lignes : devant le guichet n°9 au 1^{er} étage.

NORD. 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 des renseignements.

SAINT-LAZARE.

Banlieue : devant la salle des guichets banlieue.

Grandes lignes : devant la salle des guichets grandes lignes.

DENFERT-

ROCHEREAU. Devant la gare du RER.

TOUS LES AUTRES RER. Sur le quai de départ.

Mercredi 29 octobre

• **SOUS LE SOLEIL** // Pierre Marc Genty // Gare St-Lazare, 9h06 pour Vauresson. Retour de St-Cloud vers 17h. 18km. **F**. Carte 2314 OT.

Samedi 1^{er} novembre

• **BONNE FÊTE TOUSSAINT** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 9h13 pour Fontainebleau. Retour de Bois-le-Roi : 18h. 20km. **F**. Carte 2417 OT.

Dimanche 2 novembre

• **DERNIÈRE AVANT NOËL** // Christiane Mayenobe // Gare de Lyon, 9h13 pour Thomery. Murs à vignes. Retour de Moret : 17h30 environ. 20km. **F**. Carte 2417 OT.

• **DE VIARMES À ORRY** // Michel Lohier // Gare du Nord Banlieue, 8h36 pour Viarmes. Royaumont, Coye. Retour de Orry-la-Ville : 18h35. 25 km. **M**.

• **▲ CHÂTEAU DE LA MALMAISON** // Marylise Blanchet // Châtelet-les-Halles, 8h47 pour Rueil-Malmaison (RdV à l'arrivée à 9h15). Visite du château. Etang de St-Cucufa - Fausses Reposes. Retour de Métro Pont-de-Sèvres vers 17h30. 22km. **SO**. Carte 2314 OT.

• **SOLDI VÉLIOCASSE** // Claude Amagat // Gare St-Lazare, 7h57 (à vérifier) pour Chars. GR11 et variantes. Retour de Bornel-Belle Église à Gare du Nord : 18h31 ou 19h31. 32km. **SO**. Cartes 2212 O et 2212 E.

Mercredi 5 novembre

• **BIENTÔT LES FÊTES** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon RER A sous-sol, 8h59 (à vérifier) pour Rueil-Malmaison. Parcours magnifique. Retour de Chaville rive droite à St-Lazare vers 17h. 18/20km. **F**. Carte 2314 OT.

Samedi 8 novembre

• **DUPONT** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz RER C, 8h31 pour Igny (A-R). Parcours spécial samedi. Retour vers 18h. 22km. **M**. Carte 2315 OT.

Dimanche 9 novembre

• **ENTRE ESSONNE ET JUINE** // Bernard Desfosses // Gare de Lyon RER D, 8h43 pour Boutigny-sur-Essonnes. Boutigny - Orveau - Boissy-le-Cutté. Retour de Lardy à gare d'Austerlitz : 18h. 22km. **M**. Cartes 2216 et 2316 ET.

• **70-40-30 ANNIVERSAIRES** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 9h13 pour Souppes Château-Landon (A-R). Chât.-Landon, Fonteneilles (apéro). Retour : 18h53. 23km. **M**. Carte 2418 E.

• **FRANC'DIMANCHE, SOUS LES BRANCHES** // Jean Dunaux // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h06 (à vérifier) pour Villers-Cotterets (A-R). Retour : 17h53. 30km environ. **SO+**.

Mardi 11 novembre

• **BONNE FÊTE ARMISTICE** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 8h13 pour Fontainebleau. Retour de Bois-le-Roi : 18h53. 25km. **M**. Carte 2417 OT.

Mercredi 12 novembre

• **EN VAL D'OISE** // Henri Filiol De Raimond // Gare St-Lazare, 8h30 pour Pontoise. Auvers-sur-Oise. Retour de Parmain - l'Île Adam : 17h30. 20 km. **F**. Carte 2313 OT.



activités des Clubs alpins d'Île-de-France



• **SPÉCIALE JEAN-BERNARD** // Alain Changenet // Métro, RdV à l'arrivée à 9h pour Château de Vincennes (A-R). Boucle par le bois de Vincennes et les bords de Marne. Retour : 18h30 environ. 31km. **SO**. Carte 2314 OT.

Samedi 15 novembre

• **À L'OUËST DE PARIS** // Annie Chevalier // Gare St-Lazare, 8h33 pour Garches-Marne-la-Coquette (RdV à l'arrivée). Retour de St-Nom-la-Bretèche : 17h30 environ. 22km. **M**. Cartes 2214 ET et 2314 OT.

Dimanche 16 novembre

• **▲ SORTIE ACCUEIL : VALLÉE DE CHEVREUSE** // Alfred Wohlgroth, Martine Cante // Gare du Nord RER B (RdV sur le quai de départ), 9h32 (à vérifier) pour St-Rémy-lès-Chevreuse (A-R). Visite de Chevreuse et du château de la Madeleine. Pensez à apporter votre carte du Caf pour les adhérents. Pour les autres, adhésions temporaires délivrées sur place (4 euros). Retour : 18h05. 17km. **M**. Carte 2215 OT.

• **RANDO HENRI IV (POULE AU POT)** // Louis Travers // Gare de Lyon, 8h13 pour Bois-le-Roi (RdV à l'arrivée). Cuvier, Chatillon, Barbizon. Restaurant. Inscription obligatoire au 01.60.66.22.71 ou 01.60.66.41.29. Retour de Bois-le-Roi : 18h environ. 20km environ. **M**. Carte 2417 OT.

• **C'EST LA SEMAINE PROCHAINE !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 8h13 pour Fontainebleau (A-R). Gorges du Houx, carrefour de la Colombe. Retour : 17h47. 30 à 33km. **SO**. Carte 2417 OT.

16 novembre

Un autocar pour les Trois Pignons

Difficile d'accès par le train, le massif des Trois Pignons n'en reste pas moins l'un des plus jolis de Fontainebleau. Ces cinq randonnées vous permettront de le découvrir sans pour autant faire les 25 bosses. Voir fiche technique. Inscriptions au Club à partir du 16 octobre. 15 euros.

• **COULEURS D'AUTOMNE AUX TROIS PIGNONS** // Claude Ramier // **M+**.

• **MASSIF DES 3 PIGNONS** // Jean-François Meslin // **M+**.

• **CIRCUIT DES 25 BOSSES** // François Degoul // **M+**.

• **LE CIRCUIT DES 25 BOSSES DANS LE SENS TRIGO !** // Bernadette Parmain // **SO**.

• **25 BOSSES ET PLUS SI AFFINITÉS** // Michel Gollac // **SO+**.

Niveaux de randonnées en Île-de-France :

F. Niveau facile, allure modérée (3 à 3,5 km/h)

M. Niveau moyen, allure normale (3,5 à 4,5 km/h)

SO. Niveau soutenu, allure soutenue (4,5 à 5,5 km/h)

SP. Niveau sportif, allure rapide (plus de 5,5 km/h)

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 délivrées dans toutes les randonnées de la journée intitulées « accueil ».

De nouvelles

sorties, d'une journée ou de plusieurs jours, sont parfois proposées. Consultez régulièrement le programme des activités sur le site Internet (Espace Membre).



• **MARCHE NORDIQUE : BOIS DE VINCENNES** // Xavier Langlois // Métro, RdV à l'arrivée à 13h55 pour Château de Vincennes (devant le pont-levis). Bâtons de marche indispensables. Retour de Vincennes : 17h30. 20km. **SP**.

Dimanche 23 novembre

• **▲ RANDO DESSIN 26 : UN JOUR À CHANTILLY** // Maxime Fulchiron // Gare du Nord RER D direction Creil, 9h58 (à vérifier) pour Chantilly-Gouvieux (A-R). Château de Chantilly et la forêt. Prévoir 10 euros pour la visite. Retour : 18h02. 16km. **M**. Carte 2412 OT.

• **RENTRONS À PARIS** // Gérard Corthier // Gare St-Lazare, 9h06 (à vérifier) pour St-Nom-la-Bretèche. Suivons le GR (ou presque) pour rentrer à Paris. Retour de Métro parisien : 18h. 20km environ. **M**.

• **DE LA SEINE AU LOING** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h13 pour Montereau. Belle rando dans le sud de la Brie. Retour de Moret : 18h53. 28 km. **M+**. Carte 2517 O.

• **L'ENFER DE LA LAIE DU PETIT BOIS D'HARAMONT !** // Didier Roger // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h06 pour Crépy-en-Valois. Parcours très boueux en forêt de Retz, avec tous terrains (prévoir une lampe). Retour de Villers-Cotterêts : 18h55 ou 19h37. 40km environ. **SP+**.

Mercredi 26 novembre

• **EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU** // Henri Filiol De Raimond // Gare de Lyon, 8h13 à vérifier pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 17h30. 20km. **F**. Carte 2417 OT.

• **L'AUTOMNE EN FORÊT DE ROUGEAU** // Alain Changenet // Gare de Lyon RER D, 9h pour Corbeil-Essonnes. Bords de Seine et forêt. Retour de Cesson : 18h30 environ. 27km. **M+**. Carte 2415 OT.

Samedi 29 novembre

• **▲ BALADE À PANAME (23^e)** // Maurice Picollet // Métro, RdV à l'arrivée à 9h pour Pte de St-Cloud. Petite bouffe facultative pas chère à l'arrivée. Retour d'Austerlitz ou de Bastille : 13h. 13km. **F**. Carte Paris Buissonnier de Parigramme. Plan de Paris.



• **MARCHE NORDIQUE : BOIS DE VINCENNES** // Xavier Langlois // Métro, RdV à l'arrivée à 13h55 pour Château de Vincennes (devant le pont-levis). Bâtons de marche indispensables. Retour de Vincennes : 17h30. 20km. **SP**.

Dimanche 30 novembre

• **RÉCHAUFFONS LE CASSOULET (23^e ÉDITION)** // Gilles Montigny, Jean-Maurice Artas, Pierre Marc Genty // Programme et inscription au Club à partir du 16 octobre. **F**.

• **▲ EN HUREPOIX** // Alfred Wohlgroth // Gare Montparnasse Banlieue, 8h39 (à vérifier) pour Coignières. Bois du Fay (Skit du St-Esprit, site monacal orthodoxe, visite guidée 6 euros), église de Lévis-St-Nom, Maincourt, ancienne abbaye de N-D de la Roche (visite guidée + 3 euros). Retour de La Verrière : 18h06. 18km. **M**. Carte 2215 OT.



• **TU M'FAIS ÇA À LA BARBARE !** // Jean Dunaux // Gare Montparnasse Banlieue, 9h10 (à vérifier) pour Rambouillet (A-R). Retour : 17h57. 28km environ. **SO**. Carte 2215 OT. ▲

activités des Clubs alpins d'Île-de-France

escalade

Stages escalade
du 01/10/2008 au 28/02/2009

**Du mercredi 1^{er} octobre 2008
au mardi 30 juin 2009**

• **CYCLE DE DÉCOUVERTE ET DE PROGRESSION EN ESCALADE - ANNÉE SCOLAIRE 2008/2009** // Claude Boitard // Niveau : débutant. Coût : enfants 185 euros, adultes 160 euros. Nb places : 29 // 09-STE01

**Du dimanche 5 octobre
au dimanche 14 décembre 2008**

• **CYCLE D'INITIATION À L'ESCALADE (CIE) SESSION D'AUTOMNE** // Jean-François Caille // Niveau : initiation. Coût : 125 euros. Nb places : 40 (lire ci-dessous) // 09-STE02

La forêt de Fontainebleau est le plus beau site d'escalade sur blocs connu sur cette planète et nous y organisons chaque année deux sessions d'initiation, à l'automne et au printemps..

Vous pourrez y acquérir un excellent niveau technique et aborder ensuite l'escalade en falaise, puis la montagne. Nous vous attendons nombreux pour quelques dimanches en forêt, loin du bruit et de la ville.

ORGANISATION DU CYCLE

Le cycle comprend 7 dimanches à Fontainebleau et un week-end en falaise.

• 7 départs en car de la place Denfert-Rochereau à 8h30 (RdV à 8h15).

• Un week-end en falaise en voiture individuelle.

Un moniteur bénévole encadre chaque groupe de quatre à cinq participants dont il assure la progression pendant toute la durée du stage.

INDISPENSABLE DANS LE SAC

- Les chaussons d'escalade (une taille bien ajustée).
- Des vêtements amples : un pantalon trop serré entrave les mouvements.
- De quoi se protéger de la pluie (et du soleil).
- Une nourriture saine et abondante. Nous prendrons le temps de nous restaurer.
- Pour une bonne adhérence sur le rocher, il faut avoir des semelles propres, pensez au chiffon ou, mieux, au tapis.

INSCRIPTIONS

Auprès du secrétariat. Coût : 125 euros comprenant l'inscription et les sorties en car. Sortie falaise en sus. Il est rappelé que l'inscription est exclusivement personnelle. Le cycle débute le 5 octobre. Inscriptions dès le 5 septembre au secrétariat. Nous vous attendons.

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.

Dimanche 5 octobre

• **APREMONT** // Philippe Chevanne // Gare de Lyon, 9h13 pour Bois-le-Roi. Vers 18h53. Rando **M**.

Samedi 11 octobre

• **SORTIE FALAISE À VERTU** // Pablo Blanco, Michel Clerget // Déplacement en co-voiturage. Renseignements auprès de Michel Clerget : 06.09.62.90.38.

Dimanche 19 octobre

• **FRANCHARD** // Doug Evans // Gare de Lyon, 9h13 Pour Fontainebleau Avon (A-R). A 18h53. Rando **M**.

Samedi 25 octobre

• **SORTIE FALAISE AU VAL SAINT-MARTIN** // Bernard Salmon, Pablo Blanco, Philippe Chevanne // Déplacement en co-voiturage. Contacter Bernard au 06.73.89.07.14 (entre 19 et 21h).

Samedi 8 au mardi 11 novembre

• **LES DENTELLES DE MONTMIRAIL** // Bernard Salmon, Pablo Blanco // Hébergement en gîte. Déplacement en co-voiturage. Contacter Bernard au 06.73.89.07.14 (entre 19 et 21h).

Dimanche 16 novembre

• **BEAUVAIS** // Doug Evans, Philippe Chevanne // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Ballancourt. Vers 18h38. Rando **S**.

Dimanche 30 novembre

• **MAUNOURY À PIED OU À VÉLO** // Deke Dusinberre, Michel Clerget // Gare de Lyon, 9h13 pour Bouron-Marlotte. Retour de Nemours, arrivée à Paris à 18h53. Rando à pied avec Michel Clerget (**SO**.) et à VTT avec Deke Dusinberre (**M**).

Fontainebleau

Responsable de l'activité :

Francis Decroix, tél. 01.47.93.99.03

Responsable du programme :

Isabelle Bréant, tél. 01.64.47.04.09

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.

Mercredi

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

01/10 // 95.2

08/10 // **APREMONT BISONS**

15/10 // **BOIS ROND**

22/10 // **FRANCHARD ISATIS**

29/10 // **MONT AIGU**

05/11 // **FRANCHARD HAUTE PLAINE**

12/11 // **ROCHER MILLY**

19/11 // **ROCHER FIN**

26/11 // **ROCHER ST GERMAIN**

03/12 // **SEGOGNOLE**

10/12 // **ROCHER DU GÉNÉRAL**

Pour plus de renseignements (fixer un rendez-vous plus précis, partager un véhicule...), contacter Jean-Pierre Le Sert au 01.49.73.59.68 - jean-pierre.le-sert0292@orange.fr ou Alain Le Meur au 01.64.58.94.41.

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



activités des Clubs alpins d'Île-de-France



Samedi et dimanche

Voir le programme sur le site Internet du Club : www.clubalpin-idf.com.

Falaise

Responsable : Touwfik Tabti
Tél. 06.23.90.51.93 / touwfik.tabti@free.fr

Lors des séjours à Cormot, des ateliers « Manœuvres de corde » sont organisés. Les réunions préparatoires et les inscriptions ont lieu au Club les jeudis à 18h45.

Si la météo est favorable, une sortie peut être organisée au dernier moment ou si un week-end n'est pas dans le programme, n'hésitez pas à nous contacter. Vous pouvez retrouver le programme et ces mises-à-jour sur le site internet du club : www.clubalpin-idf.com

Les sorties organisées en Bourgogne sont particulièrement adaptées aux nouveaux inscrits et aux débutants. Le but sera d'acquérir 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.

13-14/09 // CORMOT // Yves Villar et Franck Delalande
20-21/09 // FIXIN-CORMOT // Anne-Marie Corvée et Yves Villar
27-28/09 // SAFFRES // Franck Delalande
4-5/10 // VIEUX CHATEAUX-HAUTEROCHE // Anne-Marie Corvée
25-26/10 // SAFFRES-HAUTEROCHE // Touwfik Tabti
1-2/11 // CORMOT // Touwfik Tabti

Du 11 au 20 octobre // SÉJOUR À KALYMNOS (GRÈCE) // 12 places maxi. Voyage en avion de Paris à Kos (via Athènes) puis le bateau jusqu'à Kalymnos. Hébergement en studios. Contacter Franck Delalande.

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

Dimanche 5 octobre

• APREMONT CIRCUIT BLEU OUTREMER // Christian Bonnet // Départ du monument Leclerc, porte d'Orléans à 9h30 en covoiturage. Participants, avec ou sans voiture, contactez Alfred Lanot pour l'organisation de cette sortie.

Samedi 11 octobre

• MUR D'ESCALADE DES POISSONNIERS // Alfred Lanot // Escalade et entraînement aux techniques de corde au mur d'escalade du gymnase des Poissonniers, 2 rue Jean Cocteau 75018 Paris. RdV sur place à 14h30.

Dimanche 19 octobre

• ESCALADE À SAINT MAXIMIN // Alfred Lanot // Départ depuis la porte d'Orléans, monument Leclerc, à 9h en covoiturage. Participants, avec ou sans voiture, contactez Alfred Lanot pour l'organisation de la sortie.

Dimanche 2 novembre

• ESCALADE À CONNELLES (27) // Christian Bonnet // Idem dimanche 19 octobre.

Inscriptions aux sorties

Nos sorties sont réservées aux adhérents. Mais les seules cotisations ne permettent pas de couvrir totalement la gestion des activités. A chaque inscription à une sortie, il sera donc prélevé 10 euros pour les deux premiers jours + 1,50 euros par jour supplémentaire, jusqu'à un maximum de 25 euros.

Les cafistes membres des associations d'Île-de-France peuvent participer à nos sorties aux mêmes conditions. Pour les membres des autres Caf, voir les conditions spécifiques au secrétariat.

Samedi 15 novembre

• FACE OUEST DES POISSONNIERS // Alfred Lanot // Escalade et entraînement aux techniques de corde au mur d'escalade du gymnase des Poissonniers, 2 rue Jean Cocteau 75018 Paris. RdV sur place à 14h30.

Dimanche 23 novembre

• FRANCHARD CUISINIÈRE // Christian Bonnet // Départ depuis la porte d'Orléans, monument Leclerc, à 9h30, en covoiturage. Participants, avec ou sans voiture, contactez Alfred Lanot pour l'organisation de la sortie. ▲

parapente

Responsable de l'activité : Françoise Lérique
Tél. 06.07.37.72.44 / flerique@club.fr

Activité le samedi, le dimanche ou les jours fériés

Pendant toute cette période, des sorties sont organisées entre parapentistes autonomes. // Suivant les conditions météorologiques, nous nous entraînons en faisant du gonflage ou de la pente école ou nous nous déplaçons sur des sites où nous pouvons voler et même emmener en biplace ceux qui souhaitent découvrir l'activité. Si vous êtes intéressé, contactez la responsable de l'activité.

Pour mieux nous connaître, vous pouvez nous rejoindre le premier mardi de chaque mois au siège du Club. ▲

ski nordique

Responsable : Dominique Rousseau
sk.rousseau@wanadoo.fr



Vendredi 26 décembre 2008 au jeudi 1^{er} janvier 2009

ESCAPADE EN QUEYRAS // Christophe Denetre

Dans le parc naturel du Queyras, le ski de fond se décline sur de beaux itinéraires en balcon au pied de hautes montagnes ensoleillées. Les points forts : le col d'Izoard, la vallée d'Abries au pied du mont Viso, la vallée de St-Véran, l'Aigüe Blanche, réveil au refuge Agnel, col d'Agnel au petit matin (lever du soleil ...).

Niveau : Itinérant avec portage sac à dos, être débrouillé en descente. Transport : Train de nuit. Coût : environ 320 euros (sans le transport). Nb de places : 7. Date d'ouverture : mardi 16 septembre 2008. Accord obligatoire // 09-F06 ▲

activités des Clubs alpins d'Île-de-France

raquettes

Randonnées à raquettes

Dates	Organisateurs	Niveaux	Terrain	Code	Destinations	Ouv. insc.
26 au 31 décembre	Jean Dunaux	M ▲▲	Alpin	09-RQ05	Le Beaufortain en raquettes, entre les fêtes	9 sept.
31 déc. au 3 janvier	Martine Cante	M ▲▲	Alpin	09-RQ01	Réveillon-raquettes à Névache	16 sept.
17-18 janvier	Martine Cante, Pascal Baud	M ▲	Nordiq	09-RQ03	Le bonheur à raquettes	18 nov.
7-8 février	Alain Changenet, Martine Cante	M ▲	Nordiq	09-RQ04	Plateau des Glières à raquettes	18 nov.
21 au 28 février	Michel Durand Gasselin	SO ▲▲	Alpin	09-RQ02	La traversée de Chartreuse	13 nov.

Programmes (tarifs, conditions d'hébergement, transport) détaillés au Club et sur le site Internet. Inscriptions obligatoires au Club.

Les « niveaux » sont explicités dans la revue Neiges 2009 et sur le site Internet www.clubalpin-idf.com

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 (M° Place des Fêtes), les premiers et troisièmes 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 le massif du Jura, le Lot, le Vercors, la Lozère, la Wallonie, l'Yonne, la Meuse, la Chartreuse, la Côte-d'Or...

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 web.

Prochaines sorties et événements

Renseignements : Daniel Teyssier,

Tél. 01.42.53.89.28 ou 06.74.45.08.11, speilaion@free.fr ▲

VTT-VDM

Responsable de l'activité : Ibrahim Ay

Tél. 06.86.86.32.33, ibay@noos.fr

Inscrivez-vous sur la liste de diffusion pour recevoir les précisions de rendez-vous : <http://perso.club-internet.fr/merland/cavvt/inscriptioncaf.htm> ▲

destinations lointaines

Le programme des destinations lointaines 2008/2009 sera présenté dans la brochure Neiges 2008/2009 disponible courant octobre. ▲

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 Schimpf, tél. 01.45.69.12.69

● 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 Chapiro, 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

pub vieux campeur