

PARIS CHAMONIX

ski de fond
**du côté de
Saariselkä
en Laponie
finlandaise**



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

octobre novembre 2009 // numéro 200 // 5 euros

Le 8 slovène, une autre traversée des Alpes
vélo de montagne

randonnée pédestre
En passant par la Lorraine

www.clubalpin-idf.com

Édito

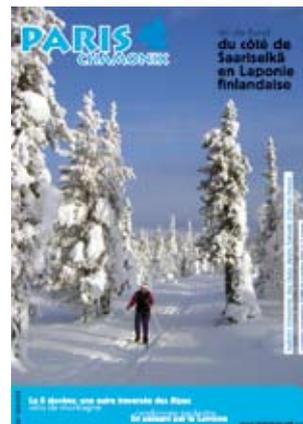
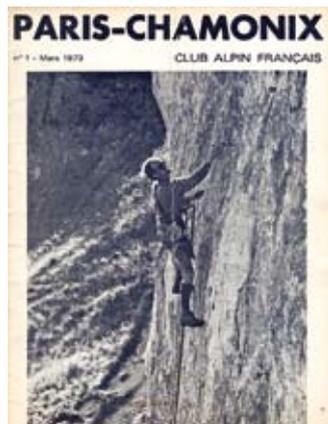
200 Paris Cham

Par Claude Boitard

Président du Caf Ile-de-France

200 ! Numéro 200. Pour un directeur de publication, c'est un évènement dont il convient de signaler l'importance : au rythme actuel de sortie des *Paris Chamonix*, c'est seulement dans 16 ans que mon successeur au poste de président pourra fêter le n° 300.

Et pourtant, ce numéro 200 ne correspond pas à une réalité bien définie, commençant par exemple avec la naissance du Caf Ile-de-France. En effet, la numérotation ne fut pas continue, c'est ainsi qu'en mars 1973, avec Jean Zilocchi, alors président, *Paris Chamonix* reprend un numéro 1 après 27 ans d'existence sous ce nom ou un autre. Comme pour les numéros 1 ou 100 (janvier 1993), le 200 ne sera pas un numéro exceptionnel mais simplement la revue du club destinée aux adhérents et faite dans l'espoir de répondre au mieux à leur attente. En 36 ans, la revue a évolué, elle est devenue plus attrayante, a changé de format, a fait le choix de la couverture couleur puis du tout couleur. Avec le souci de toujours vous informer, des rédacteurs qui ont une grande expérience du terrain vous font partager leurs randonnées à pied ou à ski, leurs courses d'alpinisme, leurs voyages plus lointains... L'Histoire, l'actualité, l'environnement, la protection de la montagne y ont aussi leur place. Lien essentiel au sein de notre associa-



tion, votre revue conserve bien entendu un encart réservé aux programmes des sorties proposées par le club dans ses différentes activités.

En 1973, *Paris Chamonix* était pour les Parisiens l'unique revue leur parlant de l'escalade à Fontainebleau, dans les falaises de Bourgogne ou de Normandie mais aussi de voies d'escalade à Chamonix ou en Oisans, sujets à peine abordés dans *La Montagne et Alpinisme*, la revue nationale du Caf. En effet, aucune revue sur de tels sujets n'existait puisqu'*Alpi Rando* et *Montagnes magazine* ont démarré en 1978 et *Vertical* en 1985.

Aujourd'hui, même s'il y a plusieurs revues commerciales traitant de l'escalade, de l'alpinisme et de la randonnée et si Internet, y compris notre propre site, sont en mesure de nous informer de tout ce qui se passe dans nos domaines d'activité, *Paris Chamonix* mérite d'exister et il appartient à chacun de nous de faire en sorte qu'il demeure le bulletin du club qu'on attend avec impatience six fois par an. ▲

Club Alpin Français Ile-de-France

Association créée en 1874,

reconnue d'utilité publique en 1882 (régie par la loi de 1901)

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

Adresse postale : 5 rue Campagne-Première 75014 Paris

Tél. + répondeur : 01.42.18.20.00 // Télécopie : 01.42.18.19.29

Site Internet : www.clubalpin-idf.com // Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

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

Fermeture des bureaux : les 1^{er} et 11 novembre.

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



Le Coin des webmasters www.clubalpin-idf.com

● Évolution du Blog

Dans cette nouvelle version, la mise en page utilise désormais la totalité de la largeur de votre écran.

Un système de mots clés (tags) est associé à chaque billet et permet de faire des recherches plus efficaces. Les commentaires sont modérés par le rédacteur du billet avant leur mise en ligne.

● Géolocalisation



Depuis quelque temps, grâce à la géolocalisation des sorties qui se généralise chez les encadrants, une carte vous permet de retrouver toutes les sorties associées à une zone géographique donnée en sélectionnant la ou les activités concernées. Évidemment une sortie non géolocalisée ne figure pas sur cette carte... alors, encadrants, pensez-y lors de vos saisies !

● Médor est mort

Ce moteur de recherche interne au site vous permettait de rechercher une information uniquement dans les fiches techniques des sorties (qui sont désormais toutes archivées) sur le site. Mais ce chien trop zélé rapportait trop de choses et perdait ainsi en pertinence. Nous l'avons donc supprimé (rassurez-vous, il n'a pas souffert !).

Nous vous conseillons désormais d'utiliser le moteur de recherche global interne au site (en haut, à droite de la page d'accueil) et de préciser vos mots clés en les liant à l'activité souhaitée comme : «randonnée aiguille fruit» ou «ski Bernina» ou «VTT Morvan», etc.

Malheureusement les albums photos échappent à ce moteur de recherche car faute de place, ils sont hébergés en externe. ▲

L'équipe des webmasters

www.clubalpin-idf.com

Sommaire du numéro 200

Paris Chamonix

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

Directeur de la publication :

Claude Boitard.

Responsable de la
rédaction :

Monique Rebiffé.

Secrétaire de rédaction-
maquettiste :

Hervé Brezot.

Comité de rédaction :

Pierre Bontemps, Gilles

Caldor, Martine Cante,

Gérard de Couyssi,

Hélène Denis, Annick

et Serge Mouraret,

Bernadette Parmain,

François Renard.

Administration :

Club alpin français

d'Ile-de-France

12 rue Boissonade

75 014 Paris

Abonnement

pour 6 numéros (1 an)

Membres du Caf IdF :

15 euros

Non membres : 29 euros

Réalisation : Mama Kette

(mamakette@free.fr)

Impression : Imprimerie

Causses & Cévenne

12100 St-Georges-de-

Luzençon.

Tél. 05.65.58.41.41

Dépôt légal : octobre 2009

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 question, réaction, témoignage et suggestion, une seule adresse courriel : mylene@clubalpin-idf.com



En Ile-de-France, rendez-vous au Rocher Saint-Germain, en forêt de Fontainebleau, dimanche 27 septembre dès 9h30.

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

page 6 // Vélo de montagne LE 8 SLOVÈNE, UNE TRAVERSÉE DES ALPES

page 10 // Randonnée pédestre EN PASSANT PAR LA LORRAINE

page 12 // Environnement

page 14 // Ski de fond DU CÔTÉ DE SAARISELKÄ, UNE AUTRE LAPONIE FINLANDAISE

page 17 // Chronique des livres et du multimédia

page 18 // Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Agenda

Que La Montagne est Belle
N'oubliez pas de vous joindre à nous
le dimanche 27 septembre

Voici quelques précisions sur la déclinaison en Ile-de-France de la journée nationale FF-CAM dont le thème cette année est « le rocher ». Les clubs de la région se retrouveront à 9h30 au Rocher Saint-Germain (forêt de Fontainebleau, parking du cabaret Masson), nous vous y attendons. Si vos priorités sont tournées vers la propreté de la forêt, vous pourrez participer au nettoyage habituel ; vous pourrez aussi assister à une visite promenade sous la conduite d'un géologue qui vous expliquera tout sur les grès, leur formation et les dangers qui les menacent. Après

le pot amical à 12h30 et le pique nique pris en commun, vous pourrez retourner à vos activités habituelles, en découvrant d'autres ou repartir pour une visite géologique. Faites-le savoir autour de vous et conviez-y vos amis : cette manifestation exceptionnelle s'adresse à tous, cafistes et non cafistes. ▲

suite de l'Agenda p.18

Attention ! Renouvellement de votre adhésion !

Il va falloir renouveler votre adhésion entre le 3 septembre et le 31 octobre, pas plus tard ! L'adhésion va du 1^{er} octobre au 30 septembre de l'année suivante. depuis 2008, les avantages et droits ne sont plus prolongés que jusqu'au 31 octobre.

L'Écho des sentiers et de l'environnement

par Annick Mouraret

« Cette grandeur des montagnes, dont on fait tant de bruit, n'est réelle que par la fatigue qu'elle vous donne. » Chateaubriand (Voyage au Mont Blanc)

Chez Elsa Triolet et Aragon

Deux boucles de randonnées de 18 km chacune, présentées sur fond de carte d'un dépliant, permettent de visiter la maison d'Elsa Triolet et Aragon ainsi que son parc au Moulin de Villeneuve (Saint-Arnoult-en-Yvelines). Compter 2h, avec la possibilité d'y pique-niquer. La nouveauté est un baladio'guide (petit ordinateur de poche GPS) pour découvrir les 6 hectares de prairies et bois du parc du moulin. Les départs/arrivées peuvent être Sonchamp, Saint-Arnoult-en-Yvelines et Dourdan (GR1 et PR). Un Baladobus assure une liaison en gare de Rambouillet l'après-midi les dimanches et jours fériés jusqu'au 25 octobre. ▲ Maison d'Elsa Triolet et Aragon, moulin de Villeneuve 78730 Saint-Arnoult-en-Yvelines. Tél. 01.30.41.20.15. Site : www.maison-triolet-aragon.com



Chez Elsa et Aragon
(photo : CRC Triolet-Aragon)

Jardins partagés à Paris

Centre de ressources pour les jardiniers urbains, la Maison du jardinage propose des conférences, des trocs de plantes, des cafés-jardins et des activités de jardins partagés. Ces jardins animés par des associations sont accessibles au public plusieurs fois par semaine et proposent de cultiver ensemble en développant l'éducation, l'insertion et la création de lien social. Ils trouvent leur place sur un terrain de la ville de Paris ou sur d'autres (bailleurs sociaux, Réseau ferré de France, hôpitaux...) et sont confiés, sous convention, à une association pour une durée d'un an renouvelable jusqu'à 6 ans. Il y en a une quarantaine en activité à Paris. ▲ Informations dans la brochure « jardinons la ville » (Mairie de Paris), sur www.jardins.paris.fr ou auprès de la Maison du Jardinage, cellule main verte, Parc de Bercy, 41 rue Paul Belmondo (12^e). Tél. 01.53.46.19.19 (octobre 13h30-17h30 du mardi au dimanche, novembre 13h30-17h du mardi au samedi). www.jardinons.com : le site du réseau français des jardins partagés, guide méthodologique, adresses...

De l'herbe sur les trottoirs parisiens

Des herbes sauvages se sont installées sur les trottoirs sablés de Paris. Ce n'est pas un hasard : pour réduire la pollution des eaux, la Mairie de Paris limite l'utilisation des désherbants ce qui permet aussi d'enrichir la biodiversité. À titre expérimental, deux essais sont menés : sur 475 sites et près de 9 hectares de trottoirs, on laisse surgir naturellement la végétation. Sur dix autres sites-tests (plus de 4000 m²), diverses espèces florales et des graminées seront semées puis régulièrement entretenues. ▲ Pour en savoir plus : www.environnement.paris.fr

Batobus

Ce service régulier de navettes fluviales fait 8 escales sur la Seine : Tour Eiffel, Musée d'Orsay, St-Germain-des-Prés, Notre-Dame, Jardin des Plantes, Hôtel de ville, Louvre, Champs-Élysées. ▲ Site : www.batobus.com

Voguéo

La première ligne fluviale Voguéo relie la Gare d'Austerlitz à l'école vétérinaire de Maisons-Alfort (Val-de-Marne), avec des arrêts : bibliothèque François-Mitterrand-Tolbiac (à l'aller), parc de Bercy au retour et Port-d'Ivry. 40 minutes pour 9,26 km, bateaux de 70 places, avec les titres de transports franciliens (Navigo, carte intégrale, ImagineR...) . La ligne pourrait être étendue à une boucle ouest, en aval de Paris, puis éventuellement à toute la Seine. ▲ Infos pratiques sur : deplacements.paris.fr

Choux en Ile-de-France
(photo : Mouraret)



Voguéo sur l'eau (photo : Stif)

Agenda

- **Programmes du Museum** : pour recevoir les programmes trimestriels (expositions, conférences, films, visites, formations...), envoyez une demande à valhuber@mnhn.fr ou écrire à : Accueil des publics MNHN, 57 rue Cuvier 75005 Paris.
- **17-18 octobre. La balade du Goût dans les fermes de Seine-et-Marne.** Tél. 01.64.79.30.63. Site : www.balade-du-gout.com. **Journées portes du terroir en Essonne.** Tél. 01.64.97.23.82. Site : www.terroir-essonne.com
- **26 octobre-27 novembre. Découvrez les entreprises de l'Essonne** (grès de Fontainebleau, pépinières, roseraies, cressonnières, miellerie...). Tél. 01.64.97.36.90. Site : www.tourisme-essonne.com
- **21 novembre. Brocante d'objets et de livres géographiques** organisée au profit de la Société de Géographie, 184 bd Saint-Germain 75006 Paris. Tél. 01.45.48.54.62.
- **21-22 novembre. Fête de la Science.**
- **18-24 novembre. 26^e festival international du film d'environnement.** Cinéma La Pagode, 57 bis rue de Babylone, 75007 Paris. Gratuit. Site : www.festivalenvironnement.com
- **21-29 novembre. Semaine de réduction des déchets**, PNR du Gâtinais.
- **28-29 novembre. 34^e bourse internationale Minéraux et fossiles** à Jouy-en-Josas (Yvelines), salle du Marché, 10h-18h30, entrée libre. Tél. 01.39.56.12.26.
- **Jusqu'au 25 janvier 2010. Himalaya(s)** au musée Guimet. Films, conférences (sur le Bouthan), spectacles. Musée Guimet, 6 place d'Iéna, 75116 Paris. Tél. 01.40.73.88.18. Courriel : auditorium@guimet.fr

l'écho des sentiers et de l'environnement

La bibliothèque de l'écologie

C'est un fonds privé d'environ 50 000 livres anciens et modernes (19^e-20^e) dont 1500 ouvrages rares consacrés aux arbres et aux forêts dans le monde, ainsi que de nombreux titres du domaine littéraire ou poétique illustrant le « sentiment de la nature ». Plus de 1000 collections de périodiques. Cela permet une plongée dans la mémoire culturelle, au carrefour des sciences de la Nature et celles de l'Homme. On peut aussi y acheter des livres anciens et modernes, originaux et rares ; les principaux thèmes des 4 salles de la bibliothèque sont : Sciences naturelles, Environnement et aménagement, Culture et philosophie, Peuples et cultures du monde. ▲ La bibliothèque de l'écologie, 8 cours du Vieux Moulin 05000 Gap. Tél. 04.92.52.40.39 (messagerie). Site : www.bibliologie.com. Courriels : roland.demiller@free.fr et jarrin.patrick@free.fr

topos

nouveaux itinéraires

Les GR de lorraine

FFR, réf 514. 1^{ère} éd. mars 2009. Lire p. 10.

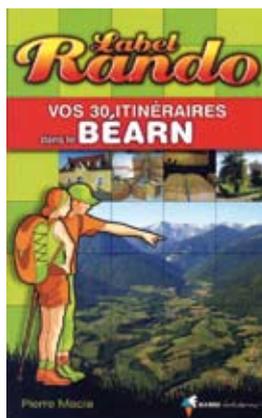
PNR du Vexin français

Le PNR du Vexin (66 000 hectares) est au N-O de l'Île-de-France, desservi par le RER et des gares. Cinq pochettes de fiches de randonnées ont été éditées à partir de 2001 par le PNR, les Coderando 95 et 78, contenant chacune 7 à 9 itinéraires de 8 à 32 km, avec un tracé sur fond de carte 1/50 000, une description repérée et présentation des sites importants : D'Auvers-sur-Oise à la vallée du Sausseron ; de l'Aubette de Meulan à la vallée de la Montcient ; les environs du Bois de la Tour-du-Laye ; autour de la Chaussée Jules César ; la vallée de l'Epte et l'Aubette de Magny. ▲ Maison du Parc 95450 Théméricourt. Tél. 01.34.66.15.10. www.pnr-vexin-francais.fr

Villages perchés en Montagne Noire

Philippe Cnudde, Rando Éditions, juillet 2009

La Montagne Noire est l'extrémité sud du Massif-Central et s'étire d'est en ouest sur 70 km dans le Tarn, l'Aude et l'Hérault, dominée par le Pic de Nore (1210m). 150 km de sentiers balisés relient les petits villages à travers des murets de pierres sèches, des chemins pavés gardant la trace de la tradition montagnarde avec calvaires, lavoirs, pierres plantées, dolmens... Le réseau de chemins relie 7 villages : Cabrespine, Castans, Lespinassière, Pradelles-Cabardès, Hautpoul, Labastide-Esparbairénque et Latourette, avec de multiples liaisons entre chênes verts et châtaigniers. ▲ La plupart des sentiers figurent sur les cartes IGN. On peut aussi les trouver sur le site : villagesperches.free.fr



30 itinéraires dans le Béarn

Pierre Macia, Rando Éditions, juillet 2009.

Le Béarn occupe les deux tiers du département des Pyrénées-Atlantiques, il forme un triangle d'environ 100 km de côté dont une pointe s'enfonce vers le sud, l'Espagne et ses beaux villages abandonnés. Le relief est varié, étagé, permettant de randonner toute l'année, chaque fois dans la nature et des paysages préservés. Ce sont généralement des parcours à la demi-journée, avec quelques itinéraires plus longs et plus sportifs. C'est dans la collection « Label rando », avec descriptif, schéma, photos et infos terrain. ▲

rééditions modifiées

Tour du Queyras et variantes

FFR Réf 904, 3^e éd. mai 2009.

20 jours de randonnée. Sont inchangés : GR 58 tour du Queyras et ses variantes : GR 58A, 58B, 58C (tour du Pain-de-Sucre), 58D. Sont ajoutés : le GR 58E, tour de la Font Sancte au sud de Ceillac (20h) et le GR 58F tour de la Dent-du-Ratier (26h).

Ne sont plus décrits : le GR 541 du col de Furfande à St-Crépin et la variante de Furfande à Montdauphin. ▲

Vercors, tours et traversées du Diois et des Baronnies

FFR réf.904, 3^e éd. mai 2009.

GR9, 91, 93, 95, 95A et 5 GRP : Tour des Quatre Montagnes, tour des Coulmes, sentier central, tour des Baronnies, tour du Pays de Dieulefit, nouveau (106 km). Enfin le GR 429 de Dieulefit à Viviers. 256 pages pour 60 jours de randonnée. ▲

Le littoral et les îles du Morbihan

FFR réf.561, 3^e éd. avril 2009

GR 34, GR 340, 21 PR : 40 jours de randonnée.

Le GR 341 n'est plus nommé : il se fond dans le GR 34 qui suit la côte. Adjonction du GR 39 qui permet une liaison de Noyal à La-Roche-Bernard par Muzillac, dans les terres et en bord de mer. Le GR 40 fait le tour de Belle-Ile. 21 circuits en boucle PR agrémentent le GR 34 (presqu'île de Quiberon, Carnac, Auray, Vannes, golfe du Morbihan, presqu'île de Rhuys...) et n'oublions pas les îles d'Houat et d'Hoedic.

rééditions

À travers la montagne corse : GR 20

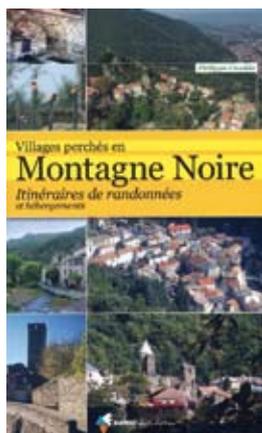
FFR réf.067, 16^e éd. mai 2009

15 jours de randonnée, Fra li monti. ▲

Tour du Cotentin : GR 223

FFR réf.200, 11^e éd. mars 2009

25 jours de randonnée : GR 223 d'Isigny-sur-Mer au Mont-Saint-Michel ; GR 223B, variante de Coutances (gare) ; GRP du Val-de-Saire ; GRP de la Hague. ▲



La traversée des Alpes à vélo de montagne

Le 8 slovène

texte et photos :
Jean-Jacques Bianchi (*)

Pour l'amateur de grands itinéraires, la « Traversée des Alpes » est un rêve dont l'assouvissement est l'entreprise d'une vie. Carnet de 670 km de route et 23250 m de dénivellée en « vélo de montagne ».

La « Traversée des Alpes » ? Je n'ai eu ni la volonté ni le temps libre pour m'y frotter avec ma paire de skis. Je n'ai pas encore eu la patience pour marcher assez longtemps à pied, peut être m'y résoudre-je avant de raccrocher définitivement. Reste le « vélo de montagne », sport encore relativement peu pratiqué, qui offre la rapidité et le confort de la progression à travers des massifs – certes moins prestigieux que les 4000 – mais plus sauvages, moins fréquentés et moins connus du non indigène.

Dernier briefing avec moi-même, puisque je pars seul, du 7 au 25 septembre, c'est un peu tard en saison pour cette région des Alpes. Je jure d'être prudent, zéro chute, zéro risque anormal, non évitable, non maîtrisé : un accident dans ces conditions peut devenir problématique, je suis allergique au portable et au GPS.

9h30, Sella Bistrizza, c'est le vrai départ pour la première boucle du « 8 slovène ». Le temps est magnifique, ça commence par une descente, chemin en forêt. Je n'ai pas fait un kilomètre, une grosse racine me déporte, mon épaule droite accroche une branche de mélèze, soleil immédiat, looping. Bravo pour mes objectifs de

prudence... heureusement, quelques égratignures, sans plus, je repars en maugréant... Montées, descentes, forêts et alpages jusqu'au fond du Val Canale, face aux Alpes Juliennes, donc rébarbatives.

Les cartes (austro italiennes) sont de médiocre qualité, obsolètes. Je teste tout ce qui ressemble à un départ de sentier, reviens 10 fois sur mes pas, prends et reprends mes repères, jusqu'à ce que je découvre quelques marques de peinture qui me persuadent que la raide trace que je gravis, vélo à l'épaule, sur 400 m de dénivellée, remplace la belle piste dessinée sur ma carte ?

Il fait chaud, très chaud, je débouche enfin sur un tronçon où le sentier devient pédalable. Une ravine a emporté le chemin, des empreintes forment des marches, je m'y engage sans réfléchir. La ravine se poursuit, raide, elle domine des barres, la terre est très dure, les marches ont disparu... demi tour sur place, en lorgnant vers les abîmes. Je pose mon vélo, relace mes baskets et retourne examiner si suite il y a.

Merde alors, je ne vais pas renoncer pour 40 m, mais je ne vais pas non plus y laisser ma peau ! Je teste l'adhérence des semelles de mes baskets, je repère quelques

À gauche :
Alpages sous les Jof
À droite :
Dans le Triglav



vagues replats qui forment un cheminement possible, je sécurise mon VTT avec une cordelette de façon à le porter à l'épaule côté aval sans devoir mobiliser mes mains ou mes bras, et je me réengage : un mauvais moment à passer, en me disant que j'aurais mieux fait de chercher à contourner l'obstacle par le haut... mais que c'est trop tard pour faire... j'arrive intact au bout. La suite est encore longue, mais sans problème, le refuge CAI Fratelli Grego (Club alpin italien) est à portée de pédales. Une double grande bière pour oublier, assis au soleil couchant devant les parois des « Jof ».

arriver au milieu de **nulle part**

Descente en lacets sur un « single track », une vieille piste militaire éboulée par endroits, longue traversée sous les « Jof », plongée dans le Val Riofreddo jusqu'au village du même nom, remontée jusqu'au Passo del Predil, la frontière slovène : un coup d'œil sur la carte, une invitation à aller visiter la Klanska Skrbina... encore 1000 m de montée sèche, sur une piste pentue pleine de cailloux mais étrangement tracée, avec tunnels, hélices, pour arriver au milieu de nulle part ? Longue descente sur Bovec, dans la splendeur des couleurs d'un soir d'automne, déjà installé dans l'extrême est des Alpes.

Je me vote une journée plus calme, enfin presque : visite des pentes du Monte Canin qui domine la plaine de plus de 2000 m et des villages perdus autour de Bovec.

Le massif du Triglav abrite certaines des plus grandes et des plus longues parois calcaires des Alpes, aucun sentier « facile » ne le traverse, des panneaux vantent le caractère belliqueux des ours et des loups, à l'abri d'un parc national, dont mes connaissances de la langue locale ne m'ont pas permis de déchiffrer s'il autorise ou non la pratique du VTT... À Dieu va !! Petite digression sur les points triples. J'adore les points triples, géographiques, orographiques, politiques... Mais qu'est ce qu'un point triple ?

C'est un point bien précis où, en faisant pipi, ça peut couler vers la Mer du Nord, la Mer Noire ou

Val Visdende



l'Adriatique selon le sens du vent... C'est un point où sans bouger, on passe de l'Autriche à l'Italie via la Slovénie, ou l'inverse : justement, celui-là, il est au dessus de moi à main gauche, il s'appelle évidemment « Dreiländereck » en autrichien. Bon, pour trouver le départ, il me faut chercher un certain temps, mais quel beau signal trigonométrique au sommet !

La dernière étape va me ramener au centre du 8, et à la voiture. Je rejoins le « Karawanken Hohenweg », quelques errances pour franchir élégamment la rivière, l'autoroute et la voie ferrée, retrouver l'Italie, et le village de Coccau, départ vers les crêtes des Alpes carniques, le Monte Goriane et le début du « Karnischer Hohenweg ».

l'horreur, poser le vélo tous les 1,5 m

La deuxième boucle du « 8 » est plus longue et plus engagée. Chevauchant la crête des Alpes carniques entre Italie et Autriche, elle ne peut s'envisager que par conditions météo correctes.

Oisternig, je prévient le dernier habitant permanent des lieux que si je ne suis pas rentré dans 10 jours, avant 18h, il faudra appeler ma veuve à Saint-Raphaël.

Départ un peu tardif, mais grand beau. Tout va bien jusqu'à l'Auberge Pipp, où je m'attarde, tartes, apfels-trudel, café, sieste, bon, faut pas perdre plus de temps... Sella Chernzitze, Sella Zille... la traversée qui suit est réputée « *salvo pochi punti, sempre ciclabile* », en fait, une sente étroite, parsemée de blocs, accrochée à des pentes raides, par endroit équipée de câbles... nouvelle perte de temps... remontée à la Sella della Spala dans une forêt touffue, traversée ascendante vers Garnitzeralm, puis à gauche toute vers la Sella Carnizza, où une piste rejoint le Passo di Pramollo.

16h, il reste à peine 3 heures de jour, mais ça devrait faire, j'y vais... je croise alors la dernière personne que je verrai jusqu'à mon arrivée nocturne à la Casera Cason di Lanza. Défilent Tressforderalm, puis un sentier totalement non roulant tout en montagnes russes vers la Rudnigalm, un autre sentier bien tracé, mais raide, tout en portage, qui mène au Rudnigsattel encore enneigé du printemps dernier.

J'en ai plein les bottes, il est 18h, le soleil a disparu derrière les parois, la brume et les nuages arrivent, plus bas dans l'axe je distingue encore le sentier rectiligne qui continue dans l'herbe... mais entre lui et moi, une marche d'escalier, une falaise de 300 m de haut.

Cette saloperie de col est large, plat, herbeux. Alors que depuis la Rudnigalm, il y avait un trait de peinture inutile sur chaque caillou, maintenant, plus rien.

Le sentier à main gauche monte vers des escarpements. Je rayonne méthodiquement en AR dans toutes les directions, encore du temps perdu, mais je finis par repérer une vague trace, puis le petit bivouac E. Lomasti. De terrasses en terrasses, j'atteins une longue coulée d'éboulis de gros blocs. L'horreur : poser le vélo, descendre prudemment 1,5 m, reprendre le vélo et le reposer sous ses pieds, etc.



 Enfin, je peux pédaler sur le sentier que j'avais repéré d'en haut, pas bien longtemps, voilà des lacs de limon saturés d'eau, dans lesquels je lutte à chaque pas pour récupérer mes baskets. Casera di Alp Rud, enfin, ce que je pense être, adossé à un mur de pierres, à la lecture de la carte avec la frontale, car maintenant, la nuit est noire, les nuages aussi...

Je suis dans du relief calcaire complexe, la sortie passe par un col, puis un plateau, avant de plonger vers Cason di Lanza. Je n'ai aucun équipement, rien à manger, un violent orage se prépare... Je suis prudemment un semblant de piste qui n'arrête pas de monter, descendre, tourner et retourner dans chaque bosse et chaque trou de ce plateau karstique. Autant dire que j'ai vite perdu toute orientation.

Enfin, un poteau, un poteau en bois, avec une planche et des indications que je m'empresse de déchiffrer. J'en conclus que je vais d'où je viens (Rudnigsattel) et que le refuge où je vais est dans mon dos ! Je deviens cinglé... une énième fois, je ressort la carte, la frontale, quelle erreur aurais je pu commettre, qui m'aurait fait faire un demi tour complet ? N'en voyant pas d'évidente, je prends l'option qu'un plaisantin a tourné la pancarte à l'envers...

Des éclairs, je repars, une cassure de la pente, mirage ou réalité, une lueur, serait-ce Cason di Lanza à mes pieds ? Je n'échappe pas à l'orage, mais le refuge ne m'échappera pas, j'en fais le tour pour en vérifier le nom, il est 21h bien sonnés. Je commande une double pasta, un tonneau de bière, une douche chaude et dodo. Le gardien du refuge me confirme qu'il n'a jamais vu un vététiste passer par d'où je viens, ce que je comprends volontiers. Pluie battante toute la nuit et le lendemain : une première journée de « *stand by* ».

il neige, les pentes sont plâtrées

Tout est trempé : je me ferai quelque peur dans les descentes, étant encore équipé de V Brake sur jante. Forcella Pizzul, sentier puis piste pour la longue descente sur Paularo, avec au passage la merveilleuse Malga Pizzul, où une petite vieille assure un hébergement – référencé nulle part et démuné de téléphone, donc où personne ne peut réserver... dommage – montée sans fin jusqu'au sommet du M. Paularo, traversée aérienne vers la Forcella Fontanafredda, *single track*, Casera Pramosio, nouvelle descente sur Laipacco, un bout de la route du Plöcken Pass jusqu'à la troisième épingle, une piste parfois raide qui dans un cadre sauvage accède à la Forcella Morareet où se niche le refuge Marinelli.

Dernière descente sur le refuge Tolazzi, d'où part le sentier pour le refuge Lambertinghi-Romani, 600 m plus haut. Vu les nuages noirs, j'accélère autant que je peux, j'opte pour le « tout droit » et j'arrive au refuge juste avant l'orage... Je suis seul avec les gardiens, un jeune couple italien très sympas : on discute toute la soirée et, devant fermer après mon départ, on se sacrifie pour terminer les provisions solides et liquides.



Dans la traversée de la Sella Zille

Le lendemain matin, surprise, il neige, déjà 10 cm autour du refuge, et quand les nuages se lèvent un peu, je constate que les pentes sont complètement plâtrées. Impensable de partir... Deuxième journée de *stand by*, puis encore une troisième...

Le temps semble daigner se rétablir, la neige a un peu fondu, il faut y aller. Ernst Pichl Hütte, la visibilité est nulle, j'ai du mal à trouver le « Karnischer Hohenweg ». Portage dans un brouillard gluant, j'arrive au Passo Giramondo, où tout balisage disparaît.

De nouveau, balayage en étoile... la météo s'améliore, belle descente pentue vers les Casera Bordaglia et le profond Val Degano. Remontée du Val Avanza vers le Passo du même nom. Une petite route au pied du Monte Peralba : un AR pour rendre visite au Refuge Calvi et j'arrive aux « Sorgenti del Piave », lieu de légende pour les Italiens.

Selon le topo, la suite est simple, sentier n° 137 et le Rio Oregon, porte d'entrée du Val Visdende. Le sentier n° 137 est pour le VTT une idéale série d'épingles dans la forêt, mais le plaisir s'interrompt en bas, après une passerelle, une vague sente se perd dans des pentes raides en face, quelques traces de pas longent la RD du torrent.

Un peu circonspect, je m'engage, tout disparaît dans des effondrements encombrés d'arbres au sol. Je continue dans le lit chaotique du torrent au débit



non négligeable, compte tenu de la météo des jours précédents, en espérant ne pas buter sur une impasse. Je finis par retrouver un sentier qui démarre en RG, une prise d'eau, une piste jusqu'à l'auberge « Da Planta », où j'arrive trempé des pieds à la tête, suite à l'habituel orage de l'après midi : j'utilise le micro onde pour sécher mes baskets.

*Dans la traversée
des Malga du Val Visdende*

chalets de **Blanche Neige**

« *Tempio di Dio, inno al Creatore* » est gravé à l'entrée du Val Visdende. Tel que je l'ai vu, le Val Visdende est une pure merveille, vaste solitude, prairies verdoyantes, forêts, chalets de Blanche Neige, moutons, vaches, des fleurs et des champignons partout, sur fond de dentelle d'aiguilles rocheuses, plus bas, villages et hameaux accrochés sur les pentes, et sous un chaud soleil d'automne revenu. Monte Zovo, descente sur le Cadore et ses villages en balcon, remontée à la Forcella Zovo et l'auberge Da Plenta.

Encore une journée de cinéma, Malga Chivion et Antola, puis un single track d'anthologie, en balcon, toutes les « Casera » du Val Visdende, Forcella Dignas, Bivio Ciadon, remontée au Passo Palombino, Casera Melin, où je comptais dormir, mais les bergers démenagent aujourd'hui – j'ai 3 jours dans la vue – et ne peuvent plus m'accueillir. Avantage du vélo, je continue sans effort dans le Val Comalico et trouve une auberge à Casamazzagno.

Je rembourse ce matin la descente d'hier soir, 1200 m superbes pour la Sella del Quaterna et le Passo Silvella, qui offre un enchaînement de toute beauté, face aux Dolomites toutes proches, Alpe Nemes Hütte, Albergo Panorama, rude montée au sommet des pistes du Monte Elmo et longue longue descente finale vers Innichen / San Candido, qui fait le raccord avec les « 8 » des Dolomites, mais ça, c'est une autre histoire... Peut être un autre récit...

Je dois pointer demain soir avant 18h à Oisternig. En route donc via le Tyrolier Gailtal, une nuit près de Saint-Oswald, puis Mauthen, où je profite d'un petit

train pour Feistriz, et enfin les 1200 m de remontée à la Gasthof Oisternig où j'arrive 5 minutes avant l'heure limite.

que **je saute** en marche

Il me reste encore 3 jours, pour explorer les hauts plateaux, entre le Val Pesarina et le Tagliamento, dans des paysages intacts de montagnes et de hameaux à l'architecture remarquable. À l'auberge de Sauris, un cycliste local me dit « *vous savez, la Sella Festons, c'est vraiment raide, etc.* » « *C'est pas grave, je fais le tour anti horaire, donc le col, je n'aurai pas à le monter* », lui dis je un peu condescendant.

Sella Festons, le dernier col de mon circuit, petite descente gentille, donc à bonne allure. Puis tout se gâte, ça devient raide, vraiment raide, de plus en plus raide, la piste étroite, au fond lisse et dur, est tapissée de petits gravillons « roulements à billes », épingles à cheveux serrées dans des barres, aucune protection au vide. J'ai toutes les peines du monde à maîtriser ma vitesse, toujours à la limite du blocage de roue, relâchant un frein pour resserrer l'autre, rattrapant les dérapages dans l'angoisse du tout droit. Impossible de s'arrêter, il faudrait que je saute en marche, et ça pas question dans ces conditions, pas de replat avant la vallée, 300 m en dessous, donc il faut aller comme ça jusqu'au bout.

Maman, je regrette... Je regrette d'être venu... je regrette d'avoir gardé des pneus usagés, encore plus lisses à la fin qu'au début, même que le pneu avant a un petit trou... de pas avoir changé mes câbles de frein avant de partir... de confier ma vie à quelques grammes de ferraille et de néoprène, que je vois trembler, là, juste sous mon nez.

Je fais un vœu, si je m'en sors, j'achète un VTT à freins à disques... et puis, je n'ai pas crevé une fois depuis le début, évidemment, c'est pour aujourd'hui, c'est sûr je vais y avoir droit à la crevaisson... et au grand plongeon... À la fin de mes prières, j'arrive sur le goudron de la route de la vallée, à 100 m du bistrot du village, et « paoum ! », mon pneu avant explose et se met instantanément sur la jante. Frayeur rétrospective. Merci mon Dieu d'avoir attendu juste juste que je sois arrivé en bas.

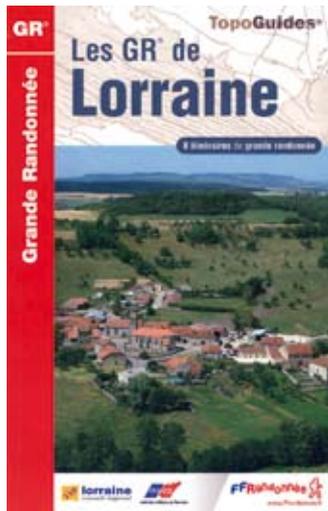
Je sors la chambre, et je m'attends à voir une déchirure énorme : rien de visible. Bizarre, je la gonfle, bien fort, j'attends, rien, pas le moindre chuintement, pas la moindre fuite... Je vais boire un tonneau de bière. La chambre est toujours bien gonflée, je la remonte et je rentre à la voiture sans problème. Que s'est-il passé ? Quelle est l'explication de ce phénomène étrange ? La solution dans le prochain numéro de *Paris Chamonix* ! ▲

(*) Pour les aventureux qui voudraient suivre mes pneus, informations sur l'itinéraire via jjbi_bi@yahoo.fr

En passant

texte et photos : Annick Mouraret

par la Lorraine...



Les GR de Lorraine :
FFR, réf. 514,
1^{ère} édition, mars 2009.

La Lorraine vaut bien deux pages ! Comment d'ailleurs résumer la présentation des huit itinéraires de Grande randonnée édités dans le topo « Les GR de Lorraine » très attendu ? Comment aussi décrire cette région voisine de l'Alsace, mais néanmoins différente, dont le passé et les paysages ne sont pas qu'industriels ?



Sur le GR5, étang de Lindres, en Moselle.

C'est la parution du topo GR 514 qui nous tourne vers cette région de l'est de la France, où l'on compte 330 lacs ou étangs et de nombreux trésors lorrains du bon goût et de l'Art.

C'est un monstre topo de 288 pages, qui reprend certes la référence 514 mais qui n'a plus rien à voir avec le seul GR 5 puisqu'il couvre les 1585 km des huit GR traversant la Lorraine. Présenter tout cela sans une carte n'est pas très facile, dans une région généralement mal connue avec, de plus, des itinéraires à prolongation transfrontalière : Belgique/GR14 et GR 570, Luxembourg/GR5, Allemagne/GR5G. Le topo regroupe donc plusieurs départements : la Meuse, la Meurthe-et-Moselle, la Moselle et les Vosges qui ne couvrent pas tout le massif vosgien partagé dans sa partie la plus élevée avec le Bas-Rhin et le Haut-Rhin permettant de belles continuités entre crêtes et ballons.

1585 km à travers la Lorraine

Le GR 14, venant de Belgique, traverse les Ardennes et la Meuse, relié ensuite par le GR 714 qui conduit en Haute-Marne et au nord-ouest des Vosges près de Vittel où il rencontre le GR7 venant de Côte-d'Or par la Haute-Marne. Avec lui, d'ouest en est, on rejoint les Vosges à Remiremont... et voilà le GR 5F venu du Ballon d'Alsace pour remonter retrouver le GR5 à Liverdun en Meurthe-et-Moselle. Lui part à l'est vers le Donon et par le nord vers la Belgique. N'êtes-vous pas un peu désorientés ? Restent les

jonctions transversales avec le GR 703 et 507 et quelques GR de Pays.

Les itinéraires décrits

La Lorraine est souvent citée pour ses trois évêchés : Metz, Toul et Verdun ancré maintenant dans les mémoires comme site de guerre, tout comme la forêt d'Argonne entre Marne et Meuse (GR 714). Des châteaux, des ouvrages de défense, véritables chefs d'œuvre d'architecture, on en trouve un peu partout, mais ce n'est pas le seul visage de la Lorraine, pas plus que la métallurgie en Moselle (Thionville/GR 5F, Forbach/GR 5G). On y parle de pays du fer depuis l'antiquité (musée à Neufchef/GR5), de charbon, de sel (Marsal, Château-Salins/GR5). Le GR 714 visite Domrémy-la-Pucelle où naquit Jeanne d'Arc, les thermes de Contrexéville, Vittel. N'oublions pas les importantes villes d'Épinal (Vosges - GR5F), de Nancy emblème de l'Art nouveau et Toul en Meurthe-et-Moselle, Metz en Moselle, belle ville aussi avec son

randonnée pédestre



*Ci-dessus, sur le GR7,
dans les Vosges saônoises.*

avoir bon goût, tout comme les délicieuses fioles de fruits et les mirabelles en tartes et clafoutis.

- GR 5, de Rumelange (Luxembourg) au Donon, 294 km
- GR 5F, de Bussang à Perl (Allemagne), 430 km
- GR 5G, de Sarrebruck à Metz (GR 5F), 96 km
- GR 507, de Charmes (GR 5F) à Contrexéville (GR 714), 53 km
- GR 7, du Ballon d'Alsace (GR 5F) à Grancey-le-Château, 277 km
- GR 14, de Sedan (TGV) à Robert-Espagne, 176 km
- GR 714, de Bar-le-Duc (GR 14) à Contrexéville (GR 507), 152 km
- GR 703, de Toul (GR 5F) à Cirfontaines-en-Ornois (tronçon du sentier Jeanne d'Arc jusqu'à Chinon), 107 km.

Des circuits à la carte

Le topo propose quatre parcours de 2 à 3 jours. En regardant le tracé des GR en double page de couverture, on comprend vite que de nombreux circuits sont possibles, ce qui mérite quelque attention puisque cela permet de réaliser des itinéraires moins connus des randonneurs franciliens. De surcroît, en fond de carte apparaissent les pointillés des GR de pays, non décrits : s'adresser aux départements concernés pour l'information.

La Lorraine, composée des départements de la Meuse, Meurthe-et-Moselle, Moselle et Vosges, ne couvre pas tout le massif Vosgien qui en est la partie la plus élevée. On y trouve deux Parcs : le PNR de Lorraine et celui des Ballons des Vosges. À l'est il se partage essentiellement avec le Bas-Rhin et le Haut-Rhin qui permettent de belles continuités entre crêtes et ballons. Les lacs et rivières sont nombreux avec souvent des méandres paresseux sans grandes pentes pour se précipiter ; le GR 5F suit la Moselle depuis sa source vers le Ballon d'Alsace pour l'accompagner vers le nord où elle se jette dans le Rhin, en Allemagne.

On trouve en Lorraine des paysages verts et harmonieux, un beau patrimoine et du grand art, de quoi faire tomber les préjugés sur les pays qui furent fortement industrialisés. ▲



*Ci-dessus, sur le GR5F,
le lac des Perches,
par la crête des Vosges.*

*Sur le GR5, Porte de Marsal
au pays du sel, en Moselle.*

énorme gare construite par les Allemands : souvent l'histoire nous interpelle.

Il est bien d'autres sites attrayants, qui frappent moins notre mémoire mais sont chargés d'un grand savoir faire : les faïences de Sarreguemines, le cristal de Baccarat qui rappellent que l'industrie aussi peut

Environnement

par Annick Mouraret

Lueurs d'espoir sur la planète

C'était le sujet d'une conférence à la Société de géographie, par son président Jean-Robert Pitte, le 27 mai 2009. Après avoir envisagé à plusieurs reprises dans Paris Chamonix les conséquences dramatiques du réchauffement du climat que plus personne ne conteste, il m'a paru intéressant de connaître l'avis d'un optimiste qui n'estime pas que la terre est surpeuplée, que l'on n'assiste pas à la fin du monde et au choc des civilisations, que la nourriture ne va pas manquer, car bien des progrès techniques invitent à formuler un diagnostic moins pessimiste. Je condense ici les principaux axes de la conférence, livrés à votre réflexion.

La géographie a été utilisée pour faire la guerre. Bien comprise et appliquée, elle peut servir à faire la paix : quand on connaît, on a moins peur. Désormais les gouvernements se réunissent sur l'environnement. Un certain nombre de scientifiques pensent que le CO₂ n'est responsable que d'une partie du problème. Dans le passé, avec des problèmes identiques, on a trouvé des solutions : anticipons dans la mise en œuvre des moyens techniques.

L'EAU

Comme les hommes, elle est mal répartie sur la surface de la terre, mais un jour on pourra donner de l'eau à tous : faire des réserves ; ne pas construire là où il y a des risques (problèmes des pays mal informés et sans systèmes d'alertes) ; une eau polluée se dépollue ; le dessalement de l'eau est une solution, mais le faire pollue, en attendant un nucléaire pacifique sans déchets. Irrigation souterraine au goutte-à-goutte.

L'ALIMENTATION

Aujourd'hui, les 6 milliards et demi d'habitants sont mieux nourris que précédemment : environ un milliard de personnes ne mangent pas à leur faim, c'était un peu plus vers 1960 avec 3 milliards d'habitants. On produit plus de nourriture que de besoin : c'est l'homme qui répartit mal les ressources, ce n'est pas la nature qui ne peut pas nourrir tout le monde. Les OGM : peut-être qu'il y a danger, regardons les choses de près, avec de la biodiversité : laissons les scientifiques travailler et donner des résultats fiables, sans jouer sur la peur.

LES FORÊTS

Elles sont extrêmement utiles et au service de l'homme. Une bonne forêt est une forêt bien gérée : pas de coupes à blanc sans rien à la place. Une forêt n'est pas meilleure vierge qu'exploitée : on pourrait exploiter davantage la forêt amazonienne, en replantant (on commence à le faire à Java, Bornéo, Sumatra)



En haut : Okavango, beaucoup d'eau qui se perd dans le désert du Kalahari au Botswana.

Ci-dessus : Jardin en Yvelines.

Ci-contre : Aïr, au Niger, puits à Timia, c'est un chameau qui tire la corde.

photos : Mouraret



et la forêt française puisque nous achetons du bois. Il n'est pas logique d'acheter des bouteilles à bouchon plastique alors que l'utilisation du liège participe à l'entretien du paysage (au lieu de payer des impôts pour l'entretien des forêts).

CHOC DES CIVILISATIONS ET RELIGIONS

Ce n'est pas une fatalité, il faut cesser de se faire peur, il y a autant de terroristes dans toutes les religions et la même violence : apprentissage de l'autre plutôt que de se taper dessus. Privilégier

les ouvertures culturelles, la laïcité qui n'est pas une notion nouvelle. Cela est réalisable aux prix de la culture, car l'ignorance entraîne la violence : il faut éliminer l'analphabétisme.

Gérons la planète le mieux possible pour être raisonnablement optimistes, c'est un message de responsabilité de géographe plaçant pour le savoir et la connaissance économique. Un peu plus d'éducation, de sagesse et de désir de paix suffiraient à améliorer sensiblement la vie des hommes sur la terre : la crise vient de leur folie. La culture géographique se révèle indispensable dans cette perspective.

QUESTIONS POSÉES PAR L'AUDITOIRE

Le vieillissement de la population, une chape de plomb morale en opposition avec l'optimisme de J. R. Pitte qui argumente que face à une crise de confiance, nous devons nous réconcilier avec nous-mêmes, ne pas tout attendre d'ailleurs (je suis responsable de moi-même, je peux m'occuper des autres, selon la pensée de Confucius).

Le super volontarisme a montré ses limites, la mer d'Aral par exemple (pour certains la notion de progrès technique remet en cause l'idée de valeur morale).

À regretter que les problèmes sur les énergies n'aient pas été abordés.

À vous de juger ces lueurs d'espoir sur la planète, à confronter avec les visions très à court terme des politiques mondiales. Est-ce réalisable ou de l'utopie ? Voici un exemple révoltant, le « Paris-Dakar » transféré en Amérique-du-Sud : la vision écologique, la préservation de nos ressources énergétiques (transfert des véhicules, pollution, consommation de carburant), qui en a parlé alors que c'était l'occasion de dire « stop » à ce gaspillage annuel ? ▲

environnement

Vigie nature

Le programme Vigie nature « écologie et gestion de la biodiversité » du Museum d'histoire naturelle fédère des réseaux d'observateurs naturalistes volontaires. La France et l'Union européenne se sont engagées pour stopper la perte de biodiversité d'ici 2010 : encore faut-il l'avoir comptée avant ! La France s'est dotée d'une stratégie nationale pour la biodiversité en 2005.

Vigie nature devient une référence scientifique indispensable en produisant des indicateurs, des cartes, des données et bilans nationaux disponibles pour les élus, entrepreneurs, gestionnaires et citoyens.

L'INDICATEUR STOC

Le Suivi temporel des oiseaux communs (Stoc) fête ses 20 ans et contribue à l'indicateur structurel pour le développement durable adopté par l'UE. Depuis 20 ans, 1000 ornithologues ont compté, bagué des oiseaux et ont observé un déclin important, ainsi qu'un déplacement des populations de 100 km vers le nord suite au réchauffement climatique (au lieu des 200 km attendus).

Sur la période 1989-2008, avec 95 espèces d'oiseaux communs étudiés, le Stoc montre que si les populations sont globalement en déclin (-10%), les plus touchées sont les espèces urbaines (-20%), les espèces spécialistes des habitats forestiers (-11%) et des habitats agricoles (-20%). La linotte mélodieuse serait la plus en déclin. Tendances similaires chez nos voisins, ce qui suggère des causes communes : l'exploitation non durable des milieux et le réchauffement climatique.

OBSERVATOIRES VIGIE NATURE

La seule étude des oiseaux n'informe pas sur l'évolution de l'ensemble de la biodiversité. Aussi maintenant Vigie nature compte sept observatoires actifs : 2 pour les oiseaux, 2 pour les papillons, 1 pour les chauve-souris et, depuis 2009, 1 pour les escargots et 1 pour les plantes. Trois projets sont à l'étude : les pollinisateurs, la biodiversité des zones humides et celle des milieux marins.

50 000 observateurs bénévoles suivent chaque année l'état de la biodiversité à l'échelle de l'Europe (150 000 journées !). La coordination au niveau national repose sur une équipe scientifique spécialisée.

LES RÔLES DE VIGIE NATURE

Les bénévoles sont indispensables aux scientifiques : Vigie nature est une courroie de transmission entre le savoir du Museum et le grand public, l'émergence d'indicateurs d'interaction entre la biodiversité et l'homme pour suivre l'état de santé de la nature. En découle l'évaluation des conséquences économiques et sociales du déclin de la biodiversité, des alternatives aux pesticides (taux d'insectivores chez



De bas en haut :
Papillon citron
(photo. C. Gaumont-Noë
Conservation) ;

escargot (ph. : B. Fontaine) ;

un pivert (ph. : Mouraret).

les oiseaux), la responsabilisation des dirigeants. On favorise plus les céréaliers que les éleveurs, ce qui n'avantage pas les efforts de biodiversité. La monétarisation de la biodiversité ? Quelles sont les valeurs des forêts, des prairies naturelles, des zones humides... ?

Le Stoc a le mérite d'ouvrir les yeux sur la faune de proximité, de montrer l'importance de prendre l'oiseau comme indicateur (retard de la gouvernance).

DEVENEZ CITOYEN-OBSERVATEUR

C'est possible et utile aussi en ville, il suffit de s'informer auprès des associations et sur le site Internet www.mnhn.fr/vigie-nature.

QUELLE NATURE VOULONS-NOUS ?

Le Museum propose sous ce titre deux DVD : DVD Nature en Stoc du film (52'), Anne Teyssède et Patrice Gauthier ; DVDrom pédagogique sur le suivi et la conservation de la biodiversité, A. Teyssède. ▲

Les oiseaux migrateurs

Le col de l'Escrinet, un site de migration hors du commun. Si l'on regarde une carte en relief du Massif central, on trouve le col de l'Escrinet, en Ardèche : c'est le passage le plus aisé pour les oiseaux venant du sud pour regagner la vallée du Rhône. Depuis 1982, les ornithologues du Cora et de la Frapna y étudient la migration pré-nuptiale et engagent un dur combat pour leur liberté malmenée par les chasseurs. 170 espèces d'oiseaux migrateurs ont été observées. Voilà ce que cela donne pour 2008, du 22 janvier au 23 mai :

109 espèces migratrices ont été contactées

- 17 espèces de rapaces,
 - 67 espèces de passereaux,
 - 25 espèces de non-passereaux.
- 304 512 oiseaux ont été comptés
- 7464 rapaces,
 - 272 082 passereaux,
 - 24 966 non-passereaux dont 12 490 colombidés.

Cora : Coordination ornithologique Rhône-Alpes, 32 rue Sainte-Hélène 69002 Lyon. Tél. 04.72.77.19.86.
Site : www.cora-faunesauvage.fr

LE COMPTAGE DES OISEAUX

C'est tout simplement surprenant et passionnant. Bien se munir contre les aléas de la météo, se lever tôt, ne pas lâcher ses jumelles. C'est impressionnant d'entendre les spécialistes annoncer qu'un oiseau que vous n'avez pas encore décelé à l'horizon est un balbuzard mâle, femelle voire immature ! Et vous vous prenez vite au jeu jusqu'à les détecter à votre tour, mais sans grande certitude d'identification.

Des grands rendez-vous : Col de l'Escrinet au printemps : www.cora-faunesauvage.fr ; Col d'Organbidexka à l'automne : www.organbidexka.org ▲



Comptage des oiseaux
au Col de l'Escrinet
(photo : Mouraret).

Ski de fond du côté de Saariselkä

Une autre Laponie finlandaise

Le skieur de fond exigeant se tourne inévitablement vers les pays nordiques, berceaux du ski de fond et détenteurs des plus vastes domaines skiables connus. La neige y est un peu plus chère, mais sa qualité est garantie d'octobre à mai et la satisfaction, à tout point de vue, est inestimable. Plus particulièrement, la Finlande a le privilège d'avoir en Laponie, donc dans l'extrême nord, deux sites inégalés et « rivaux », avec la même facilité d'accès. Le dilemme est donc simple pour le skieur : la région d'Ylläs à l'ouest vers la frontière suédoise ou la région de Saariselkä à l'est vers la frontière russe. Pour la meilleure alternance, après les éloges pour la première (voir *Paris-Chamonix* n° 176), voici dévoilée toute la richesse de l'autre.

par Serge Mouraret

Dans l'extrême nord de la Finlande, en Laponie et du côté de la frontière russe, voilà un de ces sites inestimables pour le skieur de fond : la région de Saariselkä. En deux grands bonds aériens avec un furtif passage à Helsinki, à 250 km au nord du cercle polaire, Ivalo est à quelques heures de Paris et les pistes de Saariselkä ne sont alors plus qu'à 46 km. Depuis longtemps, Ivalo est connu comme point de transit vers le lac Inari tout proche qui fit connaître le ski en cette région voici quelques décennies. Ce n'est pas tellement Saariselkä, village tranquille et centre d'activités (magasin de sport, de souvenir et d'alimentation) qui importe mais toute la région montagneuse voisine (718 m au Sokosti) qui se confond pour l'essentiel avec le Parc national Urho Kekkonen (2550 km²), vaste étendue sauvage et préservée qui s'étend jusqu'à la Russie.

Kiilopää, une ruche où les abeilles sont des skieurs

À 16 kilomètres de Saariselkä, à une porte du Parc, l'important Centre de montagne de Kiilopää est très discret, isolé dans la forêt. Frappé de l'emblème de Suomenlatu (l'Association finlandaise du ski de fond), c'est une vraie ruche toute l'année où l'hiver les abeilles sont des skieurs. Comme à l'habitude en ces contrées, des petits chalets de rondins, chaleureux et confortables sont dispersés autour du bâtiment-mère où se prennent les repas, se tiennent les conférences sur le ski ou les aurores boréales. Il abrite aussi la sauna et la salle de gymnastique. Depuis le passage de Dominick Arduin qui a animé le Centre avant de disparaître en 2004, les Français sont toujours



Premiers passages sur la trace
(photo : Mouraret).

L'emblème de l'Association
finlandaise du ski de fond
(photo : Mouraret).



bienvenus et le français couramment parlé. Tout à côté, une auberge de jeunesse, un hôtel, la salle de fartage, la location de skis et l'atelier, la kota pour les soirées crêpes, la piscine arctique, complètent le « village ». Kiilopää est l'habituel départ et arrivée de la grande randonnée, de refuge en refuge, dans les monts du Saariselkä. C'est aussi le cœur de l'activité ski de fond et les pistes démarrent devant la porte. De plus, ceux qui veulent goûter à la neige vierge et qui n'ont pas encore l'expérience des grands espaces sans repère, peuvent profiter d'activités guidées organisées à la journée qui leur ouvrent le domaine de la

ski de fond

randonnée à ski ou à raquettes. S'il faut une journée de détente dans une semaine de ski trop intense, un safari en traîneau à chiens ou à rennes, une séance de pêche au trou sont bien ce qu'il faut.

Une bonne partie du domaine réservé au ski empiète sur le parc et bénéficie ainsi d'une certaine virginité. Tout comme les Tunturi à l'ouest du pays, vers l'est les monts du Saariselkä sont une succession de dômes désertiques et blancs en hiver qui émergent de la dense et interminable forêt de pins. Sur ce relief idéal et sans limite, les traces succèdent aux traces, les kilomètres aux kilomètres, 200 en tout ! Seul, le vent, et il est rare, peut gêner le traçage sur les quelques passages en crête (Kiilopää, Palopää, Kaunispää). La plupart des pistes sont bien protégées dans la forêt dense ou clairsemée. Comme partout en Finlande, les simples lavu (abris avec foyer), les kota (huttes lapones), les petits refuges de jour, les cafeterias, sont autant de sympathiques jalons pour une halte à l'abri et au chaud, l'occasion de savourer un jus de myrtilles ou une soupe de saumon.

Refuge de Rantalampi.
(photo : Mouraret)



Le plaisir du classique...
(photo : Mouraret)

Des pistes **pour tous**

Le maillage dense et les facilités des navettes bus entre Saariselkä et Kiilopää autorisent toutes les fantaisies, les longs kilométrages et les raccourcis, au gré des ambitions, de la forme ou de la brusque fatigue. Toutefois, pour aiguiller le skieur dans sa semaine de ski, quelques suggestions de combinaisons pour de pittoresques circuits peuvent aider :

- Circuit découverte : pour une première « exploration » et familiarisation avec le site, la facile piste dite « éclairée », elle l'est effectivement pendant la nuit

arctique (surtout décembre et janvier ici) et autrement tous les soirs jusqu'à 22 h, permet une première visite à Saariselkä (30 km aller-retour ou la moitié avec un trajet en bus). Refuge de jour à Rönkönlampi et cafeteria (***) à Savotta-Kahvila.

- Circuit par le Palopää (26 km) : départ et arrivée Saariselkä. Vallée de Luttojoki, cabane de Lutto, Kuukkelilampi (halte confort, à recommander : le saumon grillé), Joukun Kota, sommet du Kaunispää.

- Circuit par Taajoslaavu (33 km) : départ de Saariselkä. Splendide circuit dans le Parc national par la vallée de Luttojoki, Vellinsärpimänoja (refuge), Taajoslaavu (lavu), Luulampi (cafeteria) et Rumakuru. De Luulampi, raccourci pour revenir directement à Kiilopää.

- Circuit par Rumakuru et Ahopäät (25 km) : départ de Saariselkä. S'affranchir de la belle côte (et de la belle descente) du Kiilopää plutôt le matin, passer à Luulampi, Rumakuru, Saariselkä, Laanila, colline de Ahopäät.

- La grande boucle (58 km) : pour une belle clôture de la semaine, la grande boucle récapitule les plus belles pistes. Départ et arrivée Kiilopää : sommet du Kiilopää, Luulampi, Taajoslaavu, Lutto, Kuukkelilampi, Joikun Kota, Palo-oja, vallée de Luttojoki, Saariselkä, Savotta-kahvila, Rönkönlampi, Muotkan maja et Kiilopää.

Pour les seuls **skieurs classiques**

La tendance actuelle et dominante du style patineur ferait facilement oublier le style classique, pourtant le style originel du ski de fond, qui peut se passer de traces mécaniques et qui réserve toujours de magnifiques sensations. Si la double trace est tout de même la règle sur les sites nordiques, un traçage pour le seul style classique est bien l'exception et elle a cours ici. Sur deux parcours, dans les parties les plus sauvages et accidentées de la région où les engins dameurs ne peuvent s'aventurer, deux discrètes rainures vont de vallons en crêtes dénudées. Dans la solitude et le grand silence blanc, le skieur y retrouve le ski authentique et pourquoi pas le goût pour la randonnée, tombée en désuétude. À côté des beaux panoramas garantis, c'est l'occasion pour surprendre quelques rennes, des lagopèdes, le kuukkelï (mésangeai 

 imitateur), l'oiseau de la chance, peu farouche et familier des refuges et peut-être, chance inouïe, un coq de bruyère,

- Piste de Kulmakuru : 30 km de Saariselkä à Kakslauttanen avec raccourci possible vers Laanila (25 km, bus). De Kakslauttanen à Kiilopää retour par la piste normale ou l'autobus (6 km). Deux refuges de jour en cours de route (Tolosjoki et Pikku-harrinoja)
- Piste de Rautalampi : circuit de 24 km au départ de Kiilopää avec passage près du sommet (546 m) et retour par un long parcours de crête après Rautalampi, sublime par temps clair. Refuge de jour à mi-parcours (Rautalampi).



Le kuukkeli
(photo : Johan Elfström)

Quelle que soit l'initiative, au centre du réseau, la piste « éclairée » n'est jamais très loin pour un retour facile et sans problème à Kiilopää (15 km) des skieurs fatigués ou retardataires, surtout si la dernière navette est passée. ▲



La Finlande pratique

Le Tourisme en Finlande
Internet : www.visitfinland.com/fr
Courriel : finlande@mek.fi

Transport aérien

Cie Finnair, 26/28 rue de Londres, 75009 Paris.
Tél. 0821.025.111. Fax. 0821.025.113.
Internet : www.finnair.com
Réservations : reservation.fr@finnair.com.
Pour les groupes : groups.fr@finnair.com

La météo finlandaise
www.fmi.fi

Le Saariselkä pratique

Informations Saariselkä et Laponie du Nord
Pohjois-Lapin Matkailu Oy
Kelotie, Saariselän Siula, 99830 Saariselkä.
Tél. 00.358 (016). 668.402.
Courriel : info@saariselka.fi. Site : www.saariselka.fi

Centre de montagne de Kiilopää
Tunturikeskus Kiilopää, Kiilopääntie
620, 99830 Saariselkä.
Tél. 00.358 (0)16.6700.700.
Fax. 00.358 (0)16.667.121.
Courriel : kiilopaa@suomenlatu.fi. Site : www.kiilopaa.fi

PN Urho Kekkonen
Metsähallitus, Koilliskairan Visitor Centre,
Tankavaarantie 11B, FIN-99695 Tankavaara.
Tél. 00.358 (0)205.64.7251. Fax. 00.358 (0)205.64.7250.
Courriel : ukpuisto@metsa.fi. Site : www.outdoors.fi

Bibliographie
Guide Pays nordiques de A. et S. Mouraret.

Plan des pistes
Disponible sur place et sur Internet
(site de Kiilopää).

Cartographie
Carte 1/100.000 Koillis-kaira

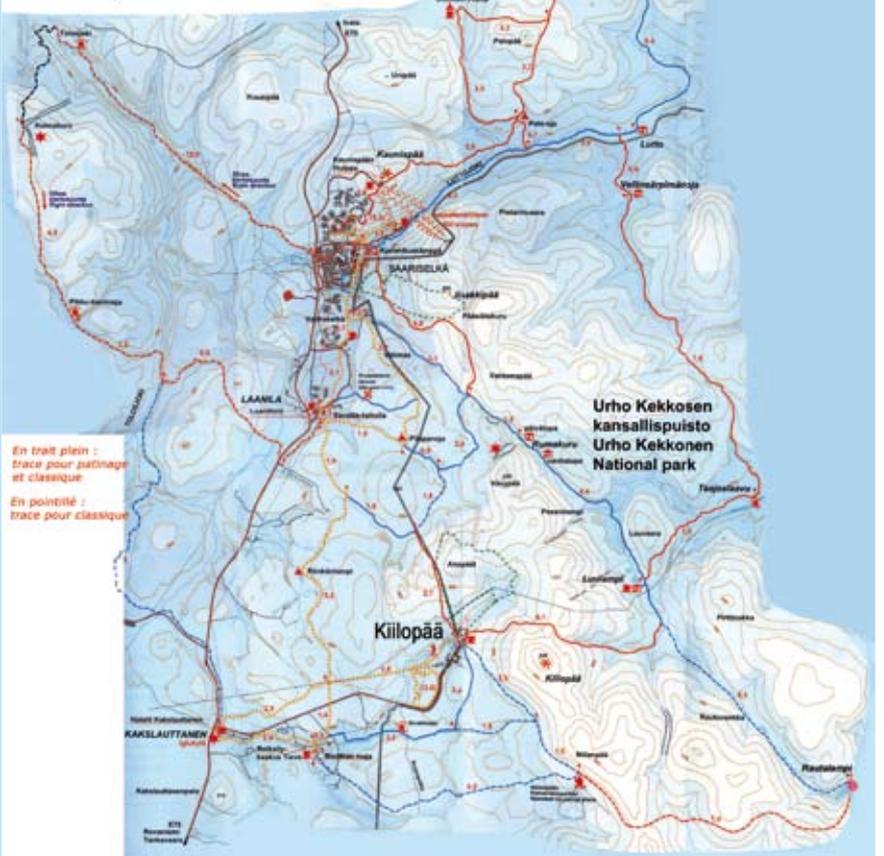
Pour la randonnée nordique dans les Monts du Saariselkä, voir Paris Chamonix n° 182



Un croisement de pistes (photo : Mouraret)



Saariselkä (Laponie finlandaise)
Les pistes de ski de fond



En trait plein :
trace pour patinage
et classique
En pointillé :
trace pour classique

Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Alpinistes extraordinaires

Sylvain Jouty, Éditions Hoëbeke



Pour consacrer leur vie – au risque de la perdre – à gravir les montagnes, par passion, tous les alpinistes sont un peu des gens extraordinaires. Mais d'autres l'ont été par leur inconscience ou leur extravagance en montagne, comme s'il ne s'agissait pas d'y réussir mais de s'y perdre. La montagne, lieu de l'excès, de la liberté totale, de la diversité et des contrastes, attire les personnalités contradictoires et excessives, séduit les marginaux. Avec son érudition habituelle dans ce domaine, Sylvain Jouty s'est penché sur quinze destins singuliers. Si certains sont célèbres, il

ne s'agit pas des plus grands, ni des plus remarquables alpinistes de l'histoire. Dans les années 1850, Coolidge, adolescent maladif et myope, forme avec sa tante et sa chienne, une cordée inattendue qui multiplie les premières dans le massif du Mont-Blanc. En 1936, Bill Tilman, aventurier, marin et alpiniste, réalise sans préparation ni oxygène, la première conquête de la Nanda Devi (8000 m), etc, etc. Avec des records farfelus ou d'authentiques premières, à leur manière, ils ont participé à l'épopée alpine. Format 15,5 x 24 cm, 256 p. ▲

Chartreuse-Vercors Les randonnées du vertige

Pascal Sombardier, Éditions Glénat, collection montagne randonnée



Vous n'avez sans doute pas encore épuisé les itinéraires insolites de « Chartreuse Inédite », récemment présentée, que voici dans un registre plus aérien et plus sportif avec parfois un peu d'escalade, les randonnées du vertige sur Chartreuse et Vercors. Sujet inépuisable sans doute que ces reliefs tourmentés, creusés de profondes gorges et bordées de falaises verticales avec pas, sangles, vires et arêtes. En fait, il s'agit d'une réédition, entièrement

revue et corrigée en fonction de l'actualité et des résultats de diverses explorations, avec une redéfinition des approches et des descentes, des combinaisons. Cette nouvelle sélection de 15 itinéraires sur la Chartreuse et 35 sur le Vercors bénéficie d'une magnifique illustration, une habitude de la Collection. Format 19,5 x 25,8 cm, 144 p. ▲

Le Grand Briançonnais, Pas à pas...

Balades curieuses dans les Alpes du sud

Marianne Chanel et Jean-Michel Neveu



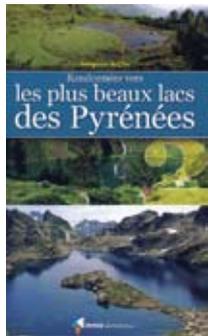
Jean-Michel Neveu est accompagnateur, donc sur le terrain, il connaît bien les itinéraires et la nature ; Marianne Chanel est géographe et documentaliste, donc bien placée pour connaître l'histoire, les traditions, le patrimoine. Ancrés à Puy-Saint-Vincent, ils font découvrir leur région à travers la collection Pas à pas. Après la Vallouise et la Clarée, voici 29 randonnées, belles et faciles, dans le Grand-Briançonnais. Ces balades bien documentées mènent le randonneur curieux dans le Parc des Écrins, dans les vallées de la Guisane, de Cervières, vers l'Izoard et la

Haute-Durance. Format 15 x 22 cm, 88 p. Disponible auprès des auteurs (courriel : jmineveu@gmail.com). ▲

Randonnées vers les plus beaux lacs des Pyrénées

Jacques Jolfre, Rando Éditions

Les Pyrénées comptent 1200 à 1500 lacs, étangs, estanys, ibones, suivant la taille, la région et le pays. Alors, la matière ne manque pas à Jacques Jolfre qui entame encore peu ce gros capital avec ce deuxième tome des randonnées vers les plus beaux lacs. Des Pyrénées-Atlantiques à l'Ariège pour la France, en Aragon et en Catalogne pour l'Espagne, 45 nouveaux itinéraires conduisent vers plus de 70 pièces d'eau de toutes tailles et de toutes couleurs, toujours magnifiques et photogéniques dans leur écrin minéral. Format 13 x 21 cm, 164 p. ▲

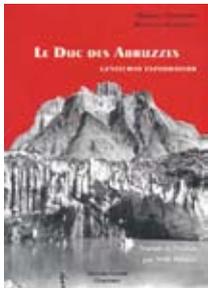


Le Duc des Abruzzes

Gentleman explorateur

Mirella Tenderini et Michael Shandrick, Éditions Guérin

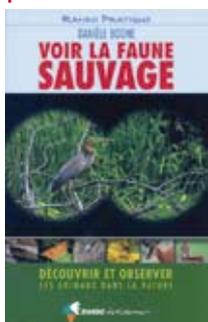
Cousin de Victor Emmanuel III, roi d'Italie, Louis Amédée de Savoie, Duc des Abruzzes (1873-1933), reste l'un des plus grands voyageurs aventuriers. Explorateur et conquérant de chaînes montagneuses, d'étendues polaires, de fleuves mystérieux, quelle étonnante destinée pour un prince de sang royal. Passionné d'alpinisme, il réalise d'abord de nombreuses courses sérieuses dans les Alpes aux côtés de A. F. Mummery. Le duc a aussi embrassé une longue carrière dans la Marine de guerre, de mousse à amiral, qui sera bien remplie. Ceci l'inspire pour les grandes expéditions et en 1894 il s'engage dans une première circumnavigation du globe. À peine revenu, il enchaîne une expédition en Alaska avec l'ascension du Mont Saint-Elias (1897), un voyage au Spitzberg (1898), une tentative au pôle Nord (1899), une deuxième circumnavigation (1902), une expédition au Ruwenzori avec l'ascension des principaux sommets (1906), enfin une expédition au K2. Faute du sommet, l'éperon des Abruzzes est gravi et au Chogolisa l'altitude record de 7498 m est atteinte (1909). Revenu à la vie civile, il se passionne pour l'Afrique et en 1928, une dernière expédition le mène en Somalie et en Éthiopie. Il y reviendra plusieurs fois et c'est là qu'il meurt en 1933. Par ailleurs, homme séduisant, il était très sollicité lors de ses retours à la civilisation. Ce livre passionnant raconte toutes ces entreprises et la préface de Walter Bonatti fait l'éloge de « ce gentilhomme magnifique, de ce grand et noble caractère : le dernier de son espèce ». Format 16 x 23 cm, 284 p. ▲



Voir la faune sauvage

Danièle Boone, Rando Éditions, Collection Pratique

Le monde animal juste à côté de chez nous recèle des trésors fantastiques. Abordant les différents écosystèmes, du bord de mer à la haute montagne, l'auteur donne toutes les clefs pour observer, différencier les espèces, des plus petites aux plus grosses. Pour tous les promeneurs curieux de nature, naturalistes débutants ou aguerris. Format 12 x 19 cm, 128 p. ▲



agenda (suite de la p.3)

Soirée accueil information

Mercredi 30 septembre à 19h, Maison des Associations du 14^e 22 rue Deparcieux 75014 Paris (M^o Raspail)

Présentation des différentes activités : randonnée, VTT, escalade à Fontainebleau, escalade en falaise, alpinisme, parapente, spéléologie, destinations lointaines, ski de montagne, nordique et alpin, raquettes...

Soirée de lancement des activités hivernales

Jeudi 19 novembre à 19h30, 92 bis bd du Montparnasse 75014 Paris

Présentation des activités hivernales, diaporama, buffet. À cette occasion vous pourrez rencontrer la plupart des encadrants des activités d'hiver.

À l'occasion de cette soirée, présentation de «L'euphorie des cimes» d'Anne Laure Boch, en présence de l'auteur. L'ouvrage, chroniqué dans Paris Chamonix n°199 (article de Gérard de Couyssi), est en vente depuis la rentrée au club au prix de 8 euros, de quoi illuminer l'automne parisien.

Foire aux matériels de montagne

La braderie se tient samedi 28 novembre de 11h à 17h dans les locaux du Club au 12 rue Boissonade, 75014, au sous-sol.

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... Dépose du matériel à vendre : jeudi 26 novembre de 16h à 18h30 et vendredi 27 novembre de 16h à 19h30. Mettez un prix raisonnable. Aucun dépôt de matériel ne sera accepté le jour de la vente. ▲

randonnée

Responsable de l'activité : Martine Cante
tél. 01.47.91.54.97

Samedi 3 octobre

• **M RANDO CONCERT À ROYAUMONT** // Éliane Benaise // Gare du Nord Banlieue, 8h51 (à vérifier) pour Presles-Courcelles. Rando en forêt de Carnelle. Concert à 16h : Parcours croisés de Wilhelm à J. Sébastien Bach. Clavecin et piano. Coût 18 euros. Inscription obligatoire avant le 26.9 au 01.42.22.20.70. Fiche technique disponible au secrétariat. Retour de Viarmes : 20h30. 20km env. **F**. Carte 2313OT.

 • **MARCHE NORDIQUE : SAINT LOUIS** // Xavier Langlois // 13h55 RdV au pont-levis du château pour Métro Château-de-Vincennes (sortir en queue). La marche nordique est une excellente activité sportive d'entretien. Retour de Vincennes : 17h10. 20km. **SP**.

Dimanche 4 octobre

• **GRAND TOUR DU PARC DE VERSAILLES** // Jean-Luc Petitpont // Gare St-Lazare Banlieue, 13h24 (à vérifier) pour Versailles rive droite (A-R) (RdV à l'arrivée). Après-midi dans le parc. Retour : 19h env. 16km env. **F**. Carte 2214ET.

• **AD RANDO-DESSIN 30** // Maxime Fulchiron // Métro, 9h30 pour Ligne 1. Terre plein Pte Maillot (RdV à l'arrivée). Le Bois en couleurs et années 30. Retour de Boulogne : 18h. 16km. **M**.

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

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

Codification des sorties à thèmes

A : architecture et histoire

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

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

D : dessin

M : ambiance musicale

N : nature (faune, flore, géologie)

P : poésie

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



Les sorties

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



Les sorties

« Marche nordique » sont indiquées dans ce programme par le logo ci-dessus.

• **C'EST L'AUTOMNE** // Luc Bonnard // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h06 (à vérifier) pour Vaumoise - Fresnoy - Orrouy. Retour de Crépy-en-Valois : 18h55. 30km. **M+**. Carte 2512OT.

• **N IMPRESSIONS LE LONG DU LOING !** // Jean Moutarde // Gare de Lyon, 9h05 pour Nemours. Moulin rouge, Grez, Montigny, Pont de la Gravine. Retour de Moret : 18h env. 25km. **M+**. Cartes 2417OT - 2517OT.

• **L'YONNE ET L'AQUEDUC** // Jean-Claude Duchemin // Gare de Lyon, 8h35 pour Villeneuve-la-Guyard. St-Agnan, Champigny. Retour de Pont-sur-Yonne : 19h13. 27km. **M+**. Cartes 2517O, 2517E.

Mercredi 7 octobre

• **PLEINS GAZ !** // Pierre Marc Genty // Gare Montparnasse Banlieue, 9h14 (à vérifier) pour Gazeran. Retour de Rambouillet vers 18h. 18km. **F**. Carte 2215OT.

• **GR1 ÉTAPE DU NORD** // Alain Changenet // Gare du Nord Banlieue, 8h49 pour Viarmes. Retour de Orry-la-Ville : 18h env. 18km. **F**.

• **FORÊT, ÉTANG ET VIEILLES PIERRES** // Robert Sandoz // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h04 pour Orry-la-Ville (A-R). Retour : 18h. 20km. **F**. Carte 2412OT.

Samedi 10 octobre

• **OCTOBRE EN FORÊT** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h24 pour Dourdan (A-R). Retour vers 18h. 24km. **M**. Carte 2216ET.

Dimanche 11 octobre

• **MATINÉE BELLIFONTAINE** // Jean-Maurice Artas // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau (Arrêt en forêt). Parcours varié en sous-bois jusqu'à Fontainebleau. Possibilité de déjeuner dans un petit restaurant à l'issue de la randonnée. Retour de Fontainebleau : 14h15. 12km. **M**.

• **RANDO ROSA BONHEUR** // Louis Travers // Gare de Lyon, 8h35 pour Thomery (A-R). Itinéraire improvisé suite à la visite de l'habitation de Rosa Bonheur. Retour : 18h11. 18km. **M**. Carte 2417OT.

• **LE SARMENT DE PICRATE** // Claude Amagat // Gare de l'Est Grandes Lignes, 8h20 (à vérifier) pour Nanteuil-Saacy. Vignobles. Retour de Château-Thierry : 17h53 ou 18h08. 25km. **M**. Cartes 2513E, 2613O.

• **AUTOUR DU LOING** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h05 pour Bourron-Marlotte (A-R) (RdV à l'arrivée). Grez-sur-Loing, Nemours, Villiers-sous-Grez. Retour : 18h43. 26km. **M+**. Carte 2417OT.

• **SOUS 600 SOLEILS RONDS** // Jean Dunaux // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Fontainebleau (A-R). Retour : 18h43. 28km env. **SO**. Carte 2417OT.

Lundi 12 octobre

• **AN ON SE MEUT DONC PAS LOIN** // François Degoul // Métro, RdV à 9h30 pour Métro Pont-de-Sèvres, guichet des billets (A-R). Étang de Meudon. Retour vers 16h30. 20km. **M**. Carte 2314OT.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Randonnées de week-end et plusieurs jours (*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
3-4 octobre	Jean-Marc Thomas	M+ ▲▲	10-RW03	Mélèzes d'automne en Queyras	23 juin
3-4 octobre	Laurent Métivier	M+ ▲▲	10-RW04	L'envers des Aiguilles Rouges	7 juil.
10-11 octobre	Bernadette Parmain	SO ▲▲	10-RW02	La montagne en habits dorés (Massif du Taillefer)	9 juil.
17-18 octobre	Michel Delapierre	F ▲	10-RW05	Dans l'Yonne	2 juil.
24 au 26 octobre	Jean-Charles Ricaud	M+ ▲▲▲	10-RW06	Crapahut automnal en Diois	16 juil.
24 au 29 octobre	Bernadette Parmain	SO ▲▲	10-RW01	Mélèzes suisses à Zermatt	21 juil.
25 au 31 octobre	Jean-Claude Duchemin	M+ ▲▲	10-RW07	Haute-Provence	21 juil.
26 au 31 octobre	François Degoul	M ▲▲▲	10-RW08	Calanques et collines de Marseille	23 juin
30 oct. au 1 ^{er} nov.	Luc Bonnard	M+	10-RW11	Le Limousin des grands lacs	21 juil.
7 au 11 novembre	Michel Lohier	M ▲▲	10-RW10	Randonnée des Pignes en Haute-Provence	17 juil.
7 au 11 novembre	Adrien Autret, Dominique Renaut	M+	10-RW09	Curés, châteaux et chasse au trésor chez les Cathares	15 juil.
7 au 11 novembre	Joël Lelièvre, Monique Noget	M+ ▲	10-RW13	Mer et montagne dans les Albères	11 août
14-15 novembre	Éliane Benaïse	M	10-RW14	Le Mont-St-Michel et Chausey, loin des foules.	8 sept.
21-22 novembre	Alfred Wohlgroth	M	10-RW12	En Bretagne préhistorique	2 sept.
26-27 décembre	Pascal Baud	F	10-RC01	L'ultime RC de l'année, 2 ^e édition	22 déc.

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

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

dans une enveloppe libellée à : Caf Ile-de-France (pas de réservation par téléphone).

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

(*) Programmes détaillés au Club et sur le site Internet. Inscriptions obligatoires au Club

Mercredi 14 octobre

• **LE LONG DE LA MARNE** // Henri Filiol De Raimond // Gare de l'Est Banlieue, 8h30 (à vérifier) pour Lagny (RdV à l'arrivée). Esbly. Retour de Meaux : 17h15. 20km. **F**. Carte 2414ET.

Samedi 17 octobre

• **ESPACE NON FUMEUR** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 8h05 pour Fontainebleau. Route Gabrielle Rocher d'Avon. Retour de Moret-sur-Loing : 18h43. 37 à 40km. **SO+**.



• **MARCHE NORDIQUE : PHILIPPE VI** // Xavier Langlois // 13h55 RdV au pont-levis du château pour Métro Château-de-Vincennes (sortir en queue). La marche nordique est une excellente activité sportive d'entretien. Retour de Vincennes : 17h10. 20km. **SP**.

18 octobre Randonnée et loto pour le Dolpo

Le matin il y a une randonnée à prévoir puis le repas du midi est pris dans un restaurant. L'après-midi est consacrée à un loto géant avec des lots mirobolants et souvent savoureux et gastronomiques.

Le site choisi est Chantilly. La sortie est avec inscription et fera l'objet d'une fiche technique regroupant toutes les sorties proposées.

- **RANDO DOLPO** // Marylise Blanchet // **F** // 10-RP09
- **RANDO...** // Alfred Wohlgroth // **M** // 10-RP10
- **RANDO...** // Philippe Couanet // **M+** // 10-RP54
- **RANDO...** // Bernadette Parmain // **SO** // 10-RP55

Niveaux de randonnées en Ile-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)

Dimanche 18 octobre

• **ENTRE SEINE ET EPTÉ** // Gilles Montigny // Gare St-Lazare Grdes Lignes, 8h23 pour Bonnières/Seine (A-R). Bennecourt - Limetz-Ville - Gommecourt. Retour : 17h40. 17,5km. **F**. Carte 2113.

• **SORTIE ACCUEIL EN YVELINES** // Gérard Corthier, Martine Cante // Gare Montparnasse Banlieue, 8h58 (à vérifier) pour Villepreux (A-R). Pensez à apporter votre carte du Caf pour les adhérents. Pour les autres, des adhésions temporaires seront délivrées sur place (4 euros). Retour : 18h env. 21km. **M**.

Mercredi 21 octobre

• **AD LE CHEMIN DES IMPRESSIONNISTES** // Alain Changenet // Gare St-Lazare Banlieue, 8h33 pour Noisy-le-Roi (changement à St-Nom-la-Bretèche). Retour de Marly-le-Roi : 18h env. 21km. **F**. Carte 2214ET.

• **CANAL DE L'OURCQ** // Henri Filiol De Raimond // Gare de l'Est Grandes Lignes, 8h20 à vérifier pour Trilport (RdV à l'arrivée) par Varredes et canal de l'Ourcq. Retour de Meaux : 16h30. 20km. **F**. Carte 2513ET.

Samedi 24 octobre

• **FORÊT DE RAMBOUILLET** // Annie Chevalier // Gare Montparnasse Grandes Lignes, 8h19 pour Rambouillet. Retour de Le-Perray-en-Yvelines : 17h42. 22/24km. **M**. Carte 2215ET.

Dimanche 25 octobre

• **EN PAYS FERTOIS** // Bernard Fontaine // Gare de l'Est Banlieue, 8h20 (à vérifier) pour Nanteuil-Saâcy (RdV à l'arrivée). Luzancy, réputé pour les peintres qui y séjournèrent. Retour de la Ferté-sous-Jouarre : 18h08. 18km. **F**. Cartes 2513ET - 2514ET.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Dimanche 25 octobre (suite)

• **ET QUE ÇA BRILLE !** // Pierre Marc Genty // Gare Montparnasse Banlieue, 8h24 à vérifier pour St-Cyr (A-R). Retour : 17h30 env. 23km. **M.** Carte 2214ET.

• **BOIS DE LA MARIE-BAZINE** // Marylise Blanchet // Gare de l'Est Banlieue, 8h15 pour Mortcerf. Château de Beaumarchais - Les grands champs. Retour de Tournan : 17h33. 24km. **M+.** Carte 2414ET.

• **COULEURS D'AUTOMNE** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h05 pour Fontainebleau (A-R) (RdV à l'arrivée). Mare aux Evées, Apremont. Retour : 18h43. 25km. **M+.** Carte 2417OT.

• **LA PIE MONTE AU PIN** // Jean Dunaux // Gare Montparnasse Banlieue, 9h28 (à vérifier) pour Rambouillet. Retour de St-Rémy-lès-Chevreuse à Chatelet-les Halles : 19h15. 33km env. **SO+.** Cartes 2215OT - 2315OT.

• **LES BOBOSSES DE COMPIÈGNE** // Didier Roger // Gare du Nord Grandes Lignes, 6h40 pour Le Meux. 900 à 1000 m de montée avec de nombreux tous terrains. Retour de Compiègne : 18h50. 45km env. **SP+.**

Mercredi 28 octobre

• **DE LA CRÈME** // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Banlieue, 8h40 pour Chantilly (A-R). Retour vers 17h30. 18km. **F.** Carte 2412OT.

Samedi 31 octobre

• **C'EST LA POISSE** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon RER A sous sol, 8h40 pour Poissy. Retour de St-Germain-en-Laye vers 17h30. 23km. **M.** Carte 2214ET.



• **MARCHE NORDIQUE : CHARLES V** // Xavier Langlois // 13h55 RdV au pont-levis du château pour Métro Château-de-Vincennes (sortir en queue). La marche nordique est une excellente activité sportive d'entretien. Retour de Vincennes : 17h10. 20km. **SP.**

Dimanche 1^{er} novembre

• **À QUELQUES JOURS DE LA SAINTE CATHERINE** // Marylise Blanchet // Gare du Nord Grdes Lignes, 8h06 pour Vaumoise. La pierre Clouise. Elle a été très longtemps le théâtre de fêtes païennes. Les jeunes filles s'y glissaient pour trouver un mari ! Retour de Villers-Cotterêts : 17h53. 28km env. **M+.** Carte 2512OT.

• **POUR MILON** // Claude Amagat // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h06 (à vérifier) pour Crepy-en-Valois. Bois de Brais, forêt de Retz. Retour de La Ferté-Milon : 18h08 (changement à Trilport). 30km. **SO.** Carte 2512OT.

Mercredi 4 novembre

• **DANS L'ENFER VERT** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h24 pour Dourdan (A-R). Retour : vers 17h30. 18km. **F.** Carte 2216ET.

• **BLEAU-MORET** // Robert Sandoz // Gare de Lyon, 8h35 pour Fontainebleau. Gravures. Retour de Moret-Veneux-les-Sablons : 18h. 20km. **F.** Carte 2417OT.

Samedi 7 novembre

• **SI ON REVENAIT DE PONTOISE !** // Jean Moutarde // Gare St-Lazare Banlieue, 8h27 pour Pontoise. En longeant l'Oise, Port-Cergy, Neuville (prévoir 5 euros pour la visite du musée de la Batellerie à Conflans). Retour de Conflans-Ste-Honorine : 18h env. 20km. **M.** Carte 2313OT.

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. Galerie des fresques, devant le guichet n° 48.

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 guichets marqués « Ile-de-France ».

Grandes lignes : devant la salle des guichets grandes lignes.

SAINT-LAZARE.

Banlieue : devant la salle des guichets banlieue.

Grandes lignes : devant la salle des guichets grandes lignes, sur le quai.

DENFERT-

ROCHEREAU. Devant la gare du RER.

TOUS LES AUTRES

RER. Sur le quai de départ.

8 novembre

Un car pour les Trois Pignons

Inscriptions au club à partir du 8/10 : 15 euros

• **SAFARI PHOTO AUX TROIS PI** // Bernadette Parmain // **M.** // 10-RP60

• **DOUZE BOSSES ET DEMI** // Martine Cante // **M.** // 10-RP61

• **UN PEU DE 25 BOSSES, DE LARIS ET DE CHÂTS** // François Degoul // **M+.** // 10-RP62

• **CIRCUIT DES 25 BOSSES SENS TRIGO** // Alain Changenet // **SO.** // 10-RP63

• **MARCHE NORDIQUE : CONQUÊTE DE L'OUEST** // Xavier Langlois // **SP.** // 10-RP64

Mercredi 11 novembre

• **AU CHAUD ET AU SEC** // Christiane Mayenobe // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau (arrêt en forêt). Cassepot, porte Nadon. Déjeuner cafétéria. Retour de Moret-Veneux-les-Sablons : 17h11. 18km. **F.** Carte 2417OT.

• **D'UNE LIGNE À L'AUTRE** // Luc Bonnard // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h25 (à vérifier) pour Dourdan (RdV à l'arrivée). St-Cyr - Limours. Retour de St-Rémy-lès-Chevreuse à Denfert-Rochereau vers 18h30. 29km. **M+.** Cartes 2215 OT, 2216ET, 2315OT.

Samedi 14 novembre

• **FORÊT DE FONTAINEBLEAU** // Annie Chevalier // Gare de Lyon, 8h35 pour Moret - Veneux-les-Sablons. Retour de Fontainebleau : 18h env. 22/24km. **M.** Carte 2417OT.

• **BOISSONS INTERDITES** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 8h05 pour Fontainebleau. Route de Clermont-Rocher Boulin. Retour de Thomery : 18h11. 34 à 37km. **SO+.**



• **MARCHE NORDIQUE : HENRI V D'ANGLE-TERRE** // Xavier Langlois // 13h55 RdV au pont-levis du château pour Métro Château-de-Vincennes (sortir en queue). La marche nordique est une excellente activité sportive d'entretien. Retour de Vincennes : 17h10. 20km. **SP.**

Dimanche 15 novembre

• **CHEZ MANU** // Jean Lortsch // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau (A-R) (RdV à l'arrivée). Samois, Denecourt. Retour : 17h41. 16km. **F.** Carte 2417OT.

• **LES DOMAINES DE LA MALMAISON** // Alfred Wohlgroth // Gare Saint Lazare Banlieue, 10h07 (à vérifier) pour Vaucresson. Pavillon du Butard, étang de St-Cucufa, château de la Malmaison (visite 5 euros). Retour de Rueil-Malmaison RER A à Châtelet-les-Halles : 16h42. 12km. **M.** Carte 2314OT.

• **AD RANDO-DESSIN 31** // Maxime Fulchiron // Métro, 9h pour 9h30 RER B2 Sceaux-Robinson (RdV à l'arrivée). Couleurs d'automne aux parcs. Retour de RER B Bourg-la-Reine à Paris : 18h. 17km. **M.**

• **AU SUD DE LA BRIE** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h35 pour Montereau (A-R) (RdV à l'arrivée). La Brosse-Montceaux, Dormelles. Retour : 18h11. 25km. **M+.** Carte 2517O.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

• **DESSERT, LA CEINTURE ?** // Jean Dunaux // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h04 (à vérifier) pour Pont-Ste-Maxence. Retour de Chantilly : 18h14. 33km env. **SO+**. Carte 2412OT.

Mercredi 18 novembre

• **EN VAL D'OISE** // Henri Filiol De Raimond // Gare St-Lazare Banlieue, 8h25 à vérifier pour Pontoise. Retour de Parmain - L'Ile-Adam à Gare du Nord : 17h30. 20km. **F**. Carte 2313OT.

• **GR 1 LA LIAISON IMPOSSIBLE N° 1** // Alain Changenet, Michel De France // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h40 pour Orry-la-Ville - Coye (A-R) (RdV à l'arrivée). Une participation de 8 euros sera demandée pour les navettes. Retour : 18h. 20km. **M**. Carte 2412OT.

Samedi 21 novembre

• **GR 1 LA LIAISON IMPOSSIBLE N° 2** // Alain Changenet, Michel De France // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h06 pour Dammartin - Juilly-St-Marc (A-R) (RdV à l'arrivée). Une participation de 8 euros sera demandée pour les navettes. Retour : 18h. 20km. **M**. Carte 2413OT.

22 novembre Rendez-vous de frimaire

Ce duodi 2 frimaire An CCXVIII, nous vous proposons le **Rendez-vous de frimaire**, qui se déroulera en forêt de Rambouillet. Ambiance pas tristoune « garantie » par les organisateurs !

Les groupes convergeront au lieu dit « Le Planet » pour le déjeuner du midi. Une grande tombola gratuite, avec de nombreux et superbes lots sera organisée pour l'occasion. Un abri sera à disposition en cas de pluie.

N'hésitez pas à nous apporter vos gâteaux faits maison... miam miam ! Ou vos petits ou grands crus... glou glou ! Ce rendez-vous qui se veut convivial et joyeux est tout particulièrement destiné aux cafistes hédonistes...

• **B DE LA BOUE ET DU VIN MON FRÈRE** // Pierre Marc Genty // Gare Montparnasse Banlieue, 8h27 à vérifier pour Rambouillet (A-R). Terrain vallonné et risque de boue. Retour : 18h30 env. 25,3 km. **M**. Carte 2215OT.

• **B RAM-DAM FESTIF EN RAMBOUILLET** // Dominique Renault // Gare Montparnasse Banlieue, 8h19 pour Rambouillet (A-R). Les haras au soleil couchant, le Planet pour le rendez-vous de frimaire, la fête, les Étangs. Retour : 18h34. 28km. **M+**. Carte 2215OT, Forêt de Rambouillet.

• **B MONTRE TA FRIMOUSSE À FRIMAIRE** // Adrien Autret // Gare Montparnasse Banlieue, 8h19 pour Épernon. Nous rejoindrons tous les groupes en un lieu magique tenu secret. Retour de Rambouillet : 18h30 environ. 29km. **SO**.

• **B VENEZ DONC PLANER EN FORÊT** // Georges Rivat // Gare Montparnasse Grdes Lignes, 8h19 pour Rambouillet. Le parc du château, la butte à l'Oison, les rochers d'Angennes. Retour de Gazeran : 18h34. 28-30km. **SO**. Carte 2215OT.

• **B J'AI BIEN MIEUX QUE DU BEAUJOLPIF DANS MA MUSETTE** // Didier Roger // Gare Montparnasse Vaugirard (à vérifier), 7h40 (à vérifier) pour Montfort-l'Amaury. Retour de Gazeran ou Rambouillet : 18h34. 35km env. Niveau **SP** le matin et **SO** l'après-midi.

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 ».



• **MARCHE NORDIQUE : FRANÇOIS 1^{ER}** // Xavier Langlois // 13h55 RdV au pont-levis du château pour Métro Château-de-Vincennes (sortir en queue). La marche nordique est une excellente activité sportive d'entretien. Retour de Vincennes : 17h10. 20km. **SP**.

Dimanche 22 novembre

• **DE LAGNY-SUR-MARNE AU SENTIER DE COSETTE** // Bernard Fontaine // Gare de l'Est Banlieue, 9h (à vérifier) pour Lagny-sur-Marne (RdV à l'arrivée) - Carnetin, le Parc Forestier de Bondy, le Parc Jean Valjean et le Moulin de Montfermeil. Possibilité de prendre le bus à Montfermeil pour rejoindre la gare de Chelles (4km de moins). Retour de Chelles : 17h57. 22km. **F**. Carte 2414ET.

• **RANDO AVEC REPAS « POULE AU POT »** // Louis Travers // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi (A-R). Rocher Canon, point de vue du Camp de Chailly, Barbizon. Retour : 18h11. 20km. **M**. Carte 2417OT.

• **L'OISE ET LE SAUSSERON** // Jean-Claude Duchemin // Gare du Nord Banlieue, 8h43 pour Mériel. Nesles-la-Vallée, Retour de Auvers-sur-Oise : 18h31. 27km. **M+**. Carte 2313OT.

Mercredi 25 novembre

• **EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU** // Henri Filiol De Raimond // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 17h30. 20km. **F**. Carte 24OT17.

Samedi 28 novembre



• **Δ CHAVILLE-CHATOU** // François Degoul // Gare St-Lazare Banlieue, 9h01 pour Chaville-Rive-Droite (RdV à l'arrivée). Bougival. Retour de Chatou-Croissy à RER A vers 17h. 20km. **M**. Cartes 2214ET - 2314OT.



• **MARCHE NORDIQUE : MAZARIN** // Xavier Langlois // 13h55 RdV au pont-levis du château pour Métro Château-de-Vincennes (sortir en queue). La marche nordique est une excellente activité sportive d'entretien. Retour de Vincennes : 17h10. 20km. **SP**.

Dimanche 29 novembre

• **RÉCHAUFFONS LE CASSOULET (24^E ÉDITION-10-RP19)** // Gilles Montigny, Jean-Maurice Artas, Pierre Marc Genty // **F**. Inscription au Club à partir du 15 octobre.

• **Δ DE MEAUX À LAGNY** // Alfred Wohlgroth // Gare de l'Est Banlieue, 9h pour Meaux. GR 14 A, Coupvray (maison natale de Louis Braille, visite 3 euros). Retour de Lagny-Thorigny : 18h27. 23km. **M**. Cartes 2513OT, 2414ET.

• **AVANT NOËL, C'EST L'AVENT** // Chantal De Fouquet // Gare de Lyon, 10h05 pour Fontainebleau (A-R) (RdV à l'arrivée). Bords de Seine, forêt. Retour : 17h-18h selon la météo. 25km. **M+**.



• **EN AVENT LA ZIQUE !** // Jean Dunaux // Gare de Lyon, 8h35 (à vérifier) pour Bois-le-Roi (A-R). Retour : 18h11. 30km env. **SO**. Carte 2417OT.



• **LES RECOINS DE LA VALLÉE** // Hervé Baylot // Denfert-Rochereau RER B, 8h04 (à vérifier) pour St-Rémy-lès-Chevreuse (A-R) (RdV à l'arrivée). Milon-la-Chapelle - forêt de Port-Royal - Mesnil Sevin. Retour : 18h30. 30km. **SO**. Carte 2215OT. ▲

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

escalade

Rando-escalade

Responsable de l'activité :

Michel Clerget, tél. 06.09.62.90.38

Responsable du programme :

Philippe Chevanne, tél. 01.46.08.17.55

Activité destinée à ceux qui aiment randonner (à pied ou à VTT) avant et après l'escalade. Tous les niveaux d'escalade sont abordés, mais les débutants sont toujours les bienvenus. Vous devez vous munir de votre carte d'adhérent. Nos gares de rendez-vous : LYON, face au guichet 48. LYON-BANLIEUE : sur le quai de départ. AUSTERLITZ : devant les guichets du RER C. Cartes IGN utiles : massif de Fontainebleau, Top 25 2417OT ; massifs périphériques, Top 25 2316ET.

Samedi 10 octobre

• **VERTUS** // Pablo Blanco, Bernard Salmon // Sortie Falaise. Covoiturage. Contacter Bernard au 06.73.89.07.14 (19h-21h).

Dimanche 18 octobre

• **CHAMARANDE** // Deke Dusinberre, Michel Clerget // Gare d'Austerlitz RER C, 9h13 pour Lardy. Retour à Paris à définir. Randonnée à pied : **F**.

Dimanche 8 novembre

• **UN CAR POUR LES TROIS PIGNONS** // Inscriptions au club à partir du 8/10 : 15 euros. Pour la sortie escalade contacter Michel Clerget au 06.09.62.90.38.

Samedi 14 novembre

• **FALAISES DE LA SEINE** // Pablo Blanco, Bernard Salmon // Connelles ou Val-St-Martin. Covoiturage. Contacter Bernard au 06.73.89.07.14 entre 19 et 21h.

Samedi 28 novembre

• **REPAS DE FIN D'ANNÉE** // Pablo Blanco, Bernard Salmon // Gare de Lyon, 9h06 pour Arrêt en forêt. Rando **M** pour le rocher Canon. Escalade puis soirée resto (à définir), retour en soirée. Les piétons partent de l'arrêt en forêt. Pour les automobilistes RdV sur place (parking du rocher Canon). Contacter Bernard (réservation et covoiturages) au 06.73.89.07.14 entre 19 et 21h.

Fontainebleau

Responsable de l'activité :

Francis Decroix, tél. 01.47.93.99.03

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 :

07/10 // **BEAUVAIS TÉLÉGRAPHE**

14/10 // **CUL DE CHIEN**

21/10 // **DIPLODOCUS**

28/10 // **FRANCHARD ISATIS**

04/11 // **ROCHE AUX SABOTS**

11/11 // **MONT AIGU**

18/11 // **FRANCHARD SABLON**

25/11 // **JA MARTIN**

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

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

De nouvelles sorties, d'une

journee ou de plusieurs jours, sont parfois proposées. Consultez régulièrement le programme des activités sur le site Internet (Espace Membre).

02/12 // **MONT USSY**

09/12 // **FRANCHARD HAUTE PLAINE**

10/06 // **LA PADOLE**

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.

Week-end

Des sorties vous sont proposées sur le site Internet du Caf via l'espace membre.

Falaise

Responsable de l'activité :

Toufik Tabti, tél. 06.23.90.51.93

toufik.tabti@faurecia.com

Vous pouvez retrouver le programme de la section sur le site Internet du Caf. 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.

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

Tous les départs pour Fontainebleau s'effectuent depuis le monument Leclerc à la porte d'Orléans, en covoiturage. Participants avec ou sans voiture, contactez Alfred Lanot pour l'organisation de cette sortie.

Dimanche 4 octobre

• **ROCHER GUICHOT** // Alfred Lanot // Circuits orange, bleu.

Dimanche 18 octobre

• **ESCALADE À ST-MAXIMIN** // Alfred Lanot // Également au programme de cette journée, un atelier de techniques de cordes pour ceux qui le désirent. Départ à 9h, contactez Alfred Lanot pour l'organisation de la journée et du covoiturage.

Dimanche 25 octobre

• **DIPLODOCUS** // Christian Bonnet // Circuit jaune pour les débutants, et circuits orange et bleu.

Dimanche 8 novembre

• **VERTUS (51)** // Christian Bonnet, Alfred Lanot // Contacter Alfred Lanot pour l'organisation de la sortie.

Dimanche 15 novembre

• **CANCHE AUX MERCIERS** // Christian Bonnet // Sortie recommandée aux débutants (circuit jaune **PD** n° 3).

Dimanche 29 novembre

• **BOIS ROND ET ROCHER DE LA REINE** // Alfred Lanot, Christian Bonnet. ▲

spéléologie

Spéléo-Club de Paris (SCP)

Groupe spéléologique du Caf d'Ile-de-France

Site Internet : <http://speleoclubdeparis.com>

Président : Eynard de Crécy

eynard.decrcy@laposte.net, tél. : 06.29.44.68.47

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

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, sorties « classiques » en région... 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 auprès de Daniel Teyssier,
Tél. 01.42.53.89.28 ou 06.74.45.08.11, spelaion@free.fr ▲

parapente

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

Activité les samedi, dimanche et jours fériés

Suivant les conditions météo, nous nous entraînons en faisant du gonflage ou de la pente école ou nous nous déplaçons sur des sites où nous pouvons voler voire emmener en biplace ceux qui souhaitent découvrir l'activité. Si intéressé, contactez la responsable. Pour mieux nous connaître, vous pouvez nous rejoindre le **premier mardi de chaque mois** au siège du Club. ▲

VTT-VDM

Responsable de l'activité : Hubert Lefranc
Tél. 06.76.35.56.21, hubert.lefranc@gmail.com

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

alpinisme

Responsable de l'activité : Mathieu Rapin
Tél. 06.68.23.03.65, matrapin@gmail.com

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

Samedi 3 au lundi 5 octobre

• **LE GRÈS ARMORICAIN - VOIES DE ROCHER À PENHIR** // Frédéric Beyaert, Jean-Pierre Mazier, Mathieu Rapin, Patrick Preux, Rémi Mongabure, Xavier Goguelat-Harasse // **AD** à **TD**. 10 places. Gîte ou camping. 11,50 euros // 10-ALP01 ▲

destinations lointaines

Samedi 3 au samedi 31 octobre

• **CAMP DE BASE DU KANGCHENJUNGA** // Roger Magaut // Hébergement : hôtels et tentes. Engagement physique : soutenu à très soutenu. Participation aux frais : 2800 à 3000 euros (à confirmer). Nb places : 11 // 10-NEP02

Mercredi 21 octobre au samedi 21 novembre

• **NÉPAL (KHUMBU) : ASCENSION DU PACHERMO (6273 M), HAUTS COLS DE L'OUEST ET CB DE L'EVEREST** // Gilles Caldor // Hébergement : camping et hôtels. Engagement physique : soutenu. Participation aux frais : 2870 euros (à confirmer). Nb places : 9 // 10-NEP01

En cas d'accident

Une déclaration est à faire par écrit dans les cinq jours à : **GRAS SAVOYE MONTAGNE**
Service FFCAM
Parc Sud Galaxie
3B, rue de l'Octant
BP 279
38433 Échirolles cedex
Pour un rapatriement, contacter **Mondial Assistance**
• En France, au 01.42.99.02.02
• À l'étranger, au 33.1.42.99.02.02

Samedi 6 au samedi 13 mars 2010

• **SKI DE FOND EN LAPONIE FINLANDAISE** // Serge Mouraret // Ski à Ylläs-Åkäslompolo, sur le plus grand site nordique de Finlande. Séjour pour tout skieur autonome. Hébergement confortable, pension complète. **Clôture des inscriptions fin novembre**. Accord de l'organisateur. Participation aux frais : 1150 euros. Nb places très limité // 10-FIN01 ▲

Bulletin d'abonnement

Paris-Chamonix Bulletin des Clubs alpins français d'Ile-de-France

Abonnez vos amis !

6 numéros par an
15 euros/an (adhérents) ou 29 euros/an (non-adhérents)

Nom _____ Prénom _____

souscrit un abonnement d'un an à **Paris-Chamonix** par chèque ci-joint au profit de :

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

CP _____ Ville _____

À retourner à :

Club Alpin Français – IdF

12 rue Boissonade 75014 Paris

Autres associations Caf en IdF

● Val-de-Marne

2, rue Tirard 94000 Créteil

• Programme des activités du Club consultable sur répondeur 24h/24 au 01.41.50.15.94.

• Escalade au « Mur de Vitry » chaque mercredi de 19h à 22h.

Gymnase du Port-à-l'Anglais rue Charles-Fourier à Vitry-sur-Seine.

• **Contacts** : Bruno Gaudry, tél. 01.45.47.52.40 // Jean-Marie Lasseur, tél. 01.48.31.99.98 // Claude Schrimpf, tél. 01.45.69.12.69

● Pays de Fontainebleau

Maison des associations

6, rue du Mont-Ussy 77300 Fontainebleau

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

• Programme trimestriel sur notre site Internet ou adressé sur simple demande. Activités locales conçues particulièrement pour les habitants de la région de Fontainebleau, avec des rendez-vous sur place. Chaque mois (en général le premier mercredi du mois) se tient une permanence d'accueil de 19h30 à 20h30 à la Maison des associations de Fontainebleau (salle Madagascar au 2^e étage).

• Escalade : Sur blocs, tous les samedis et dimanches (certaines séances sont ouvertes aux mineurs de 14 ans et plus, sous condition et accord de l'encadrant). // En falaise, quelques journées, week-ends et séjours par trimestre. // Escalade jeunes : deux groupes d'âge de 10 à 15 ans, le samedi après-midi sur mur d'escalade à Avon ou sur blocs (capacités d'accueil limitées).

• Randonnée pédestre : Tous les dimanches, en principe, et quelques samedis. Un programme est établi pour les adultes et un autre pour les familles (enfants à partir de 4 ans avec les parents).

• VTT : Demi-journées, journées, week-ends ou séjours.

• Ski de randonnée, raquette et autres activités neige : Week-ends et séjours pendant la saison.

• Alpinisme, via ferrata : Au printemps et en été.

• **Contacts** : Martine et Hervé Béranger,

tél. 01.64.22.67.18 // Elisabeth et Christian Chapirot, tél. 01.60.69.15.20 // Anne et Benoît Sénéchal, tél. 01.60.59.10.20 // Patrice Bruant, tél. 01.64.72.82.82 // Dominique Colson, tél. 01.64.09.33.71