

# PARIS CHAMONTIX

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

décembre 2009 janvier 2010 // numéro 201 // 5 euros

ski de randonnée  
**en Nouvelle-Zélande**

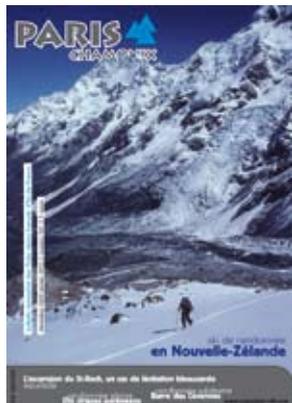
**L'ascension du St-Roch, un cas de lévitation bleusarde**  
escalade

randonnée alpine  
**Dix cirques pyrénéens**

randonnée pédestre  
**Barre des Cévennes**

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

photo de une : Ascension  
des Minarets en Nouvelle-  
Zélande (François Renard)



## agenda

### Soirée de lancement des activités hivernales

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

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

### 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, chaussous 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. ▲

### Soirée comptes

**Mercredi 2 décembre à 19h au Club.**

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur nos finances ! Avec Jean-Jacques Liabastre, trésorier du Caf Ile-de-France. ▲

### Initiation à la nivologie

**Jeudi 3 décembre à 19h30 au Club. ▲**

### Assemblée générale du Caf Ile-de-France

**Samedi 5 décembre à 14h30  
à la Maison des Associations  
22 rue Deparcieux 75014 Paris. ▲**

### Découvrir les Arva

**Mercredi 9 décembre à 19h30 au Club. ▲**

### Développer ses compétences pour encadrer

**Mercredi 16 décembre à 19h30 au Club. ▲**

### Cartographie-orientation en montagne

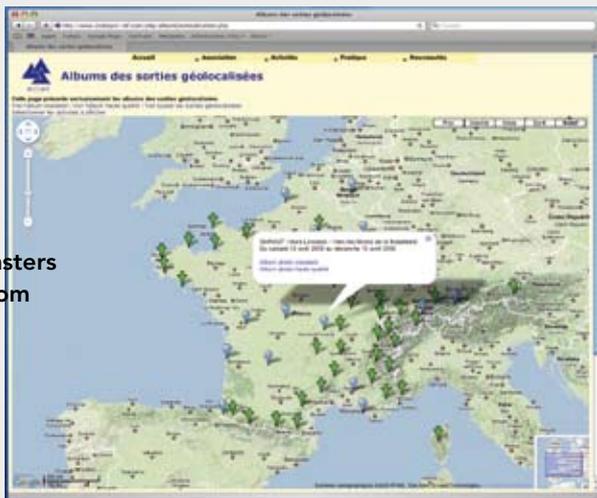
**Mardi 26 janvier à 19h30 au Club. ▲**

## Le Coin des webmasters [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

### ● Géolocalisation de l'album

Vous voulez retrouver des images d'une ancienne sortie, voir à quoi ressemble une région inconnue, rendez-vous dans l'album photo :

Nouveau : Les albums sont désormais géolocalisés, une carte accessible depuis le lien «album» présente les albums des sorties géolocalisées. ▲



L'équipe des webmasters  
[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

## Club Alpin Français Ile-de-France

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

12 rue Boissonade 75014 // Métro : Port-Royal, Raspail, Vavin  
Adresse postale : 5 rue Campagne-Première 75014 Paris  
Tél. + répondeur : 01.42.18.20.00 // Télécopie : 01.42.18.19.29  
Site Internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com) // Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto: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 : du jeudi 24 décembre au samedi 2 janvier inclus.**

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.

## Un après-midi au Dolpo



**Samedi 5 décembre, de 14h à 18h  
Club alpin français  
24 avenue Laumière  
Paris 19°.**

Évadez-vous vers les hautes vallées himalayennes le temps d'un après-midi ! L'équipe

d'Action Dolpo sera heureuse de vous faire partager sa passion pour le Dolpo, une des dernières vallées de culture tibétaine au Népal... tout en vous offrant la possibilité d'acheter des cadeaux de Noël originaux !

- Loday, responsable de notre résidence étudiante de Kathmandu, sera présent parmi vous !
- Films documentaires et diaporama sur le Dolpo et l'action de l'association au Népal.
- Musique tibétaine, objets du Dolpo.
- Vente de bijoux en argent et d'artisanat népalais au profit de l'association.

**Action Dolpo œuvre depuis 16 ans pour l'éducation et la santé des Dolpo-pa afin de les aider à se développer tout en préservant leur culture millénaire. [www.actiondolpo.com](http://www.actiondolpo.com)**

# Sommaire du numéro 201

## 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 : décembre 2009

CPPAP n° 0114 G 84108

La reproduction des articles est  
autorisée à condition d'en men-  
tionner 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



### Les montagnes

Blanches envolées  
Aux signes nuageux  
D'un amour ravagé  
Par la saignée profonde  
D'un torrent contrarié

Dentelles du destin,  
Où la coulée de pierres  
Aux parures éclatantes  
Fait le lit d'une neige abondante  
Aux pieds bleuis  
De la glace scintillante

Gelées d'amertumes,  
Où le soleil insolent  
Au plus près des cimes  
Joue les bons enfants  
Et obscurcit de peine  
Leurs longs versants riants.

Éric Birot

Mount Élie-de-Beaumont,  
en Nouvelle-Zélande  
(photo : François Renard)

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

page 6 // Escalade L'ASCENSION DU ST-ROCH, UN CAS DE LÉVITATION BLEAUSARDE

page 8 // Ski de randonnée EN NOUVELLE-ZÉLANDE

page 12 // Randonnée alpine DIX CIRQUES PYRÉNÉENS

page 15 // Randonnée pédestre BARRE DES CÉVENNES

page 16 // Chronique des livres et du multimédia

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

## Robert Contant

**Robert nous a quittés au début de l'été à 83 ans.** Devenu « commissaire de randonnée », il s'activa à apporter de l'extension à cette commission : campeurs, randonneurs, sorties des lundistes et durant plusieurs années il fut responsable de la randonnée.

Sa plus grande joie fut de faire à 70 ans le Mont Blanc avec son fils et son petit-fils.

À la retraite, il quitta la région parisienne pour s'installer dans l'Yonne. Pendant plusieurs années, j'ai eu plaisir de le revoir lors de la semaine de ski de fond organisée entre amis à Pontresina.

Merci Robert pour tout ce que tu as pu nous donner. ▲ CM

## Important

**La garantie d'assurance** liée à votre adhésion 2009 expirait le 31 octobre dernier. Pensez à renouveler votre adhésion afin de profiter de tous les avantages liés à votre appartenance au Caf Ile-de-France. La garantie est acquise dès réception de votre règlement à notre siège parisien. Aucune inscription à une sortie se déroulant en 2010 ne peut être prise en considération avant le règlement de la cotisation.

par Annick Mouraret

« Aujourd'hui, on ne consomme pas, on consomme ». Nicolas Hulot

## Menaces sur les sentiers du Dijonnais

Des portions du GR7, sentier Jean Sage (et d'autres) vont disparaître : un acquéreur regroupe des parcelles et refuse le passage des randonneurs (sur le territoire de chasseurs ?). Vite, réagissons (pétition, etc.) Sites : [www.chamerey.fr](http://www.chamerey.fr) et [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com) ▲

## Le château de Fontainebleau

Avez-vous visité ce palais de 1500 pièces ? D'abord château de chasse, agrandi et embelli, il fut habité sans discontinuer pendant 7 siècles par rois et empereurs. L'ouverture à la visite de nouvelles salles est une invitation à le re-visiter.

### LA GALERIE DE MEUBLES

16 000 meubles, objets d'art, tableaux, tapisseries figurent dans les inventaires, constituant l'une des premières collections d'arts décoratifs en France. Poursuivant sa politique d'ouverture à la visite de nouveaux espaces, le château a créé en juillet 2009 une galerie de meubles inédits des arts décoratifs français, issus des commandes royales et impériales : 80 œuvres sont sélectionnées pour leur exemplarité et disposées dans l'Appartement des Chasses récemment restauré.

### LES JARDINS DE LE NÔTRE

Fontainebleau est le 2<sup>e</sup> jardin célèbre d'André Le Nôtre (1613-1700) en Seine-et-Marne, après Vaux-le-Vicomte. À Fontainebleau, Le Nôtre fut contraint d'intégrer les réalisations existantes, ainsi que des données hydrologiques très complexes. Ainsi naquit le plus grand parterre d'Europe, là où l'eau affluerait, avec l'étang des carpes (datant du Moyen-âge) et le grand canal (creusé sous Henri IV). Il aménagea des douves côté forêt, maîtrisa l'eau des sources au profit d'une succession de bassins, jets d'eau et cascades. ▲ **Château de Fontainebleau** : fermé le mardi, 1<sup>er</sup> janvier, 1<sup>er</sup> mai et 25 décembre. Gratuit le premier dimanche du mois. Visite des grands appartements d'octobre à mars : de 9h30 à 17h et 18h d'avril à septembre ; les petits appartements et Musée Napoléon 1<sup>er</sup> : en visites guidées seulement. Le parc est ouvert 24h/24h, les cours et jardins tous les jours : de 9h à 17h de novembre à février, jusqu'à 18h en mars, avril et octobre, jusqu'à 19h de mai à septembre. Tél. 01.60.71.50.60. et 01.60.71.50.70. Site : [www.musee-chateau-fontainebleau.fr](http://www.musee-chateau-fontainebleau.fr) - Courriel : [contact.chateau-de-fontainebleau@culture.fr](mailto:contact.chateau-de-fontainebleau@culture.fr)

## Agenda montagne 2010

**Enfants d'altitude** : c'est le thème de l'agenda Glénat 2010 qui offre une multitude de visages et des morceaux de vie d'une grande diversité au fil de l'année, du moineillon bouddhiste à la gardienne de chèvres dans le Haut-Atlas, de la petite indienne Quechua dans les Andes à la graine de champion de ski dans les Alpes. ▲ **Éditions Glénat**

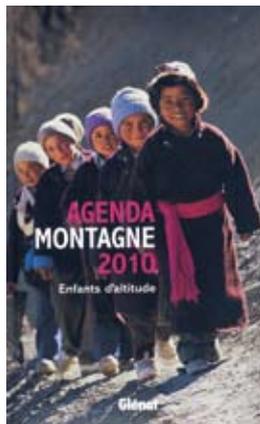
Appartement des Chasses  
(photo : Sophie Lloyd,  
château de Fontainebleau)



Un bison  
(photo : Mouraret)



En Pays d'Othe  
(photo : Mouraret)



## Protéger l'environnement

« Protéger l'environnement est une notion qui n'a aucun sens puisque c'est l'environnement qui nous protège : le contenu ne saurait protéger le contenant, ni le protégé protéger le protecteur. Au mieux, il en est solidaire. Au pis, dans une posture suicidaire, il a le pouvoir de le détériorer irrémédiablement. »... « Penser les choses en termes d'environnement est le signe du narcissisme de l'espèce humaine : la biosphère n'est pas ce qui nous environne, ainsi que le feraient un pull-over, du papier peint, des tableaux, des rideaux, une table ou un canapé. L'environnement ne nous entoure pas comme s'il était un décor plus ou moins agréable. Il ne rend pas la vie plus belle, il la rend possible. »

« On ne peut donc pas protéger l'environnement - sauf de nous-mêmes. Il s'agit de tenter de nuire le moins possible à ce qui nous permet de vivre. Sans jamais perdre de vue que les verbes vivre, agir, créer, produire sont d'une manière ou d'une autre tous synonymes d'un autre terme : dégrader. » Dominique Quededa (extraits d'un article paru dans *Marianne* n° 111, nov. 2008). ▲

## Quelle montagne dans 20 ans ?

Voici de courts extraits d'une table ronde organisée par Mountain Wilderness en mars 2008, lors de son assemblée générale.

### LES MOTS QU'IL FAUT GARDER

« Pour les alpinistes, ce qui est important c'est que la montagne reste « autre », afin que nous puissions toujours y éprouver des surprises. Altérité et surprises sont les mots qu'il faut garder. » Paul Keller.

### PRÉSERVER CE QUI NOUS EXCLUT

« Je dirai, au plus court, que l'expérience ou l'épreuve du sublime doit veiller sur l'expérience du beau. De même, une sauvagerie doit veiller sur ce que nous appelons la civilisation, et il faut la protéger des empiètements mercantiles de celle-ci, de ses arraisonnements consuméristes. En d'autres termes, il nous faut protéger ce qui nous exclut. Il faut à l'humanité des réserves de wild, car rien ne serait pire, pour l'humanité comme pour la culture, qu'un monde où cette culture avec ses routes, ses réseaux et ses filets techniques aurait partout pénétré, triomphé. À trop gagner (sur la nature), la culture s'étiole et se perd ; elle ne vit qu'affrontée à cette nature qui lui résiste et qui la nie ; l'utopie d'un monde devenu plat ou partout pénétrable, flatland, n'apporterait que la mort ou l'ennui. » Daniel Bougnoux. ▲

## l'écho des sentiers et de l'environnement

### topos

**Corrections :** deux erreurs se sont glissées dans *Paris Chamonix* n° 200 : le Tour du Queyras est référencé 505 et non 904, le Tour de Belle-Île est le GR 340 et non le GR 40. ▲

#### Sentier vers **Saint-Jacques-de-Compostelle** via Domitia : Montgenèvre-Arles

GR 653D, FFR réf.6531, 1<sup>ère</sup> éd. juillet 2009.

La Via Domitia, première voie romaine hors d'Italie, reliait ce pays à l'Espagne, par Montgenèvre et Arles. C'est le chaînon manquant entre la Via Tolosana d'Arles à Compostelle et la Via Francigena vers Rome : le tombeau de Saint-Jacques ou celui de Saint-Pierre. Le parcours dans les Alpes-de-Haute-Provence a été présenté dans *Paris Chamonix* n° 197 (avril/mai 2009).

Avec ce topo, ce sont 20 jours de randonnée (458 km) que l'on peut fractionner et même parfois boucler avec le GR6. Voici quelques lieux évocateurs : l'héritage de Vauban (de Montgenèvre à Mont-Dauphin), la Durance, le haut pays provençal, les Alpes de lumière (Forcalquier, Céreste, la montagne de Lure à l'horizon), les Alpilles (Saint-Rémy, Arles)...

D'Arles à l'Espagne, la description manque actuellement dans la collection FFR : c'est prévu pour 2010 en deux topos : Arles-Toulouse et Toulouse-Le Somport/Jaca. ▲

#### Traversées du Tarn

GR 36, 7, 653, 46 et GRP, FFR réf.810, 1<sup>ère</sup> éd. juillet 2009.

Il m'est bien difficile, même en terrain connu, de présenter ce dense topo de 224 pages, regroupant GR et GRP qui se jouxtent, remplaçant souvent d'anciennes descriptions obsolètes. Le GR7 en Montagne noire frôle les 900 m et peut être enneigé l'hiver (Pic de Nore 1211 m). Les intérêts sont variés : monts de Lacaune, Sidobre, Gorges de l'Aveyron du Viaur et du Tarn, bastides albigeoises, verriers et mineurs de Carmaux, Albi, Castres, cathares et protestants...

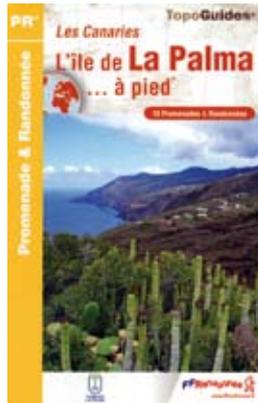
GR 36, 12 j/232 km, de Saint-Martin-Laguépie au Pic de Nore ;

GR 7, 5 à 6 j/96 km, de Labastide-Rouairoux aux Cammazes (Montagne noire) ;

GR 653, 7 j/126 km, de Murat-sur-Vèbre à Revel ;

GR 46, 4 j/71 km, de Cordes-sur-Ciel à Penne ;

GR de Pays : Penne à Cordes-sur-Ciel, 2 j/34 km ; Castelnaud-de-Montmiral à Penne, 1 j/23 km ; Pays Salvagnacois, 2 j/30,5 km ; de Lisle-sur-Tarn à Sivens, 1 j/26 km ; Gorges du Viaur, 4 à 5 j/73,5 km ; du Cérou au Viaur, 1 j/15,5 km ; sentier du Ségala, 2 j/44 km ; sentier des deux lacs, 1 j/19,5 km ; voie romaine en pays de Cocagne, 1 j/28 km ; sentier du petit train des monts de Lacaune et variante, 4 j/78,5 km ; voie verte Mazamet - Labastide de Rouairoux, 1 j/22 km ; voie verte Albi-Castres (sentier des Droits de l'Homme, 2 j/44 km. ▲



**Les Canaries**  
**L'île de La Palma... à pied**  
18 PR, GR 130 et 131, FFR réf.IN01, 1<sup>ère</sup> éd. mars 2009.

C'est l'île entière que l'on peut parcourir avec ce topo car en plus des 18 PR décrites, deux GR sont présentés (sans cartes ni détails du terrain, mais ils sont accidentés). Le GR 130 (160 km) est découpé en 9 étapes avec hébergements : c'est le Tour de l'île sur le « Camino Real de la Costa » (balisé rouge-blanc). Y figure aussi le GR 131 (86 km), plus exigeant, bien tentant : la route des crêtes (pourtour de la Caldera de Taburiente) et la route des Volcans (refuge d'El Pilar - Faro). C'est un parcours en forme de point d'interrogation (ouest-nord-sud) à l'intérieur de l'île, de la plage à la falaise, par la crête déserte (2426 m à la Roque de los Muchachos), en surplombant des cratères, des ravins touffus, enfin les pinèdes, vignobles et salines au sud, proposé en 4 étapes avec de bonnes dénivelées, mais pas d'hébergement. ▲



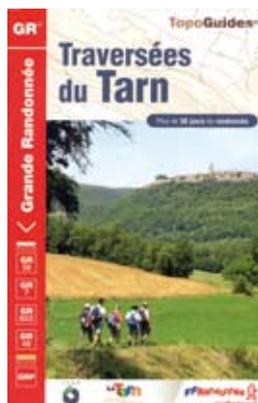
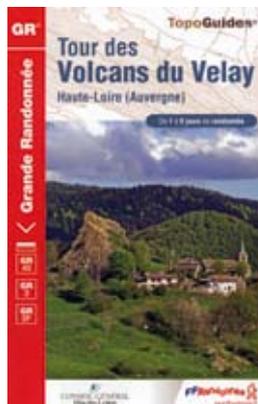
#### Tour des **Volcans du Velay** Haute-Loire (Auvergne)

GR 40, 3 et 3F, FFR réf.425, 1<sup>ère</sup> éd. juin 2009.

Le topo est entièrement révisé, documenté, avec photos ; en fait le GR40 créé en 1971-1972 était décrit en « Tour du Velay ».

GR 40, boucle de 182 km, 9 jours ;

GR 3 et GR 3F, diagonale de Vorey-sur-Arzon à Goudet par le Puy-en-Velay, qui fait 61 km, présentée nord-sud et sud-nord, permettant d'envisager deux boucles plus petites. Ajoutons qu'avec le GR 65 absent dans ce topo, on peut ajouter deux circuits du Puy-en-Velay vers l'ouest. ▲



### Agenda

- 4 décembre. 50<sup>e</sup> anniversaire de l'expédition Claude Kogan au Cho-Oyu, à 19h soirée-conférence à la Société de Géographie, 184 Bd St-Germain (6<sup>e</sup>). [www.clubalpin.com](http://www.clubalpin.com)
- 5 décembre. Journée portes ouvertes « Action Dolpo », Népal. Site : [www.actiondolpo.com](http://www.actiondolpo.com)
- 11 décembre. Journée internationale de la montagne (Onu). Site : [www.fao.org/mnts/index\\_fr.asp](http://www.fao.org/mnts/index_fr.asp)
- 12 décembre. La végétation en hiver, de Nemours à Puiset, sortie organisée par la Société nationale de protection de la nature (SNPN). Tél. 01.43.20.15.39.
- 16 décembre/3 janvier 2010. Vaux-le-Vicomte fête Noël, Château et jardins illuminés. Tél. 01.64.14.41.90.
- 24 janvier (et 28 février). Botanique et mousses en forêt de Fontainebleau, sortie organisée par la SNPN. Tél. 01.43.20.15.39.

# L'ascension du Saint-Roch

## Un cas de lévitation bleausarde

par Oleg Sokolsky

Connu depuis longtemps par les grimpeurs de la forêt de Fontainebleau comme le « Calvaire des bras », le rocher « Saint-Roch » se fissurait dangereusement au risque de voir un bloc s'en détacher à tout moment... à l'aplomb des grimpeurs et promeneurs. Une seule solution : la lévitation !

**N**ous n'évoquons ici que l'histoire très récente du « Saint-Roch » qui a commencé il y a environ 35 millions d'années, avec le dépôt des sables « stampiens » puis, quelques millions d'années plus tard, de leur grésification partielle. Ces événements, dont nous ne connaissons pas le détail temporel exact, ont pourtant eu une influence capitale sur l'ensemble du « Surplomb du Calvaire ».

Connu depuis longtemps par les promeneurs du sentier « Denecourt-Collinet n°2 », le remarquable surplomb, de 5 mètres d'avancée et de plus de 20 mètres d'ampleur, situé à proximité du Calvaire, commence à être grimpé par quelques bleausards vers le milieu des années 70. L'activité évoluant vers une escalade toujours plus « mouche collée au plafond » et, de plus, étant « par construction » abrité de la pluie, le « Calvaire des bras » (en grimpeur dans le texte) a connu un succès qui ne s'est pas démenti depuis le milieu des années 80. Constitué par un grès très fragmenté, très peu courant dans le massif de Fontainebleau, il offre de nombreuses écaillles horizontales, excellentes prises franches pour l'« Au-delà de la verticale » actuel. Malheureusement, les suspensions successives

de grimpeurs, parfois quelque peu lourds et brutaux (honte sur eux !), en ont ébranlé certaines et pas des moindres. D'où un risque d'accident non négligeable, quelques prises, et pas des moindres, étant situées à plus 4 mètres de hauteur (une chute à plat dos de cette hauteur même sur du sable...).

il fallait être **un saint** pour être resté immobile aussi longtemps

Ceci n'avait pas échappé au Cosiroc (Comité de défense des sites et rochers d'escalade) qui, lors d'une Commission érosion, avait fait part de son inquiétude sur la stabilité de ces écaillles et surtout sur celle de 2 énormes strates de rocher sur la gauche du surplomb, dont la faille intermédiaire servait à l'enracinement d'un petit arbre en cours de développement.

En 2007, l'ONF demande une expertise sur la stabilité de l'ensemble du site à Daniel Obert, géologue spécialiste du stampien et grimpeur de surcroît. Il a bien entendu confirmé le manque de stabilité, évolutive, des écaillles et les risques dus aux strates en surplomb. De plus, il a observé que le « fond » du surplomb fissuré verticalement, où le grès rejoint le sol à 4,9 m de l'aplomb de la lèvre du surplomb, se trouve à la verticale de la trace d'une diaclase primaire cisailant le banc de grès (sa direction correspond à celle des fracturations principales des grès de la forêt). Dans cette fissure s'insinuaient les racines (pas petites) de plusieurs arbres en cours de croissance 5,5 mètres plus haut, sur la platière (d'où une poussée vers l'extérieur sur la masse surplombante). Les conclusions du rapport étaient :





## Actions du Cosiroc à Fontainebleau

Parmi les actions passées organisées par le Cosiroc à Fontainebleau, on peut citer la suppression de 750 mètres de barbelés à la Gorge-aux-Chats et le long du chemin de Trappe-Charette en deux fois en 1993.

C'est dans le même esprit qu'à l'invitation d'Oleg Sokolsky, de Grégoire Clouzeau et du Cosiroc, un travail de démontage et de dégagement d'un abri « bidonville » (dit de chasseurs) situé à proximité de la Canche-aux-Merciers a eu lieu le dimanche 20 septembre dans le cadre de la journée du patrimoine.

En quelques heures, des volontaires du Gums, de la FSGT et du Caf ont fait tomber le toit, la cheminée et les murs de l'abri, dégagé les bâches et grillages et transporté l'ensemble des déchets en bordure du chemin de la Borne-à-l'Enfant. C'est l'ONF qui s'est chargé d'évacuer tous les déchets.

Quelques jours plus tard, suite à un tagage des rochers de la Roche-aux-Sabots effectué en juin dernier dans le cadre d'un jeu de piste stupide, le Cosiroc, en liaison avec l'Association des amis de la forêt de Fontainebleau, a procédé à l'effaçage de la totalité des flèches qui constituaient une dégradation évidente du site très fréquenté par les grimpeurs.

▲ Claude Boitard

- l'arche surplombante, détachée du banc principal, tombera à coup sûr un jour mais il est impossible d'en prévoir la date ;

- mettre en défens la zone après concertation avec les associations de grimpeurs.

Cette concertation à eu lieu sur le terrain en début de 2008 (3 réunions, dont deux pour confirmer les conclusions de la première... quand on aime, on ne compte pas !). D'un commun accord les forestiers, les randonneurs et les grimpeurs ont demandé un dégagement de la végétation, des racines et du sable recouvrant la masse surplombante pour pouvoir juger de l'état d'ouverture de la fissure.

Réalisée en septembre 2008, cette intervention a confirmé la continuité de la diaclase. Elle a aussi révélé la situation très proche de l'instable et pour le moins inquiétante d'un gros bloc surplombant déjà identifié dans le rapport de l'expert (\*) mais que l'on n'imaginait pas aussi indépendant du reste de la platière. Situé juste au dessus du trajet de passage des promeneurs, et surtout de la zone de repos des grimpeurs, haut lieu de longues parlottes bleausardes (probabilité d'impact humain très augmentée), de l'avis majoritaire de la Commission, il représentait un danger potentiel pour les visiteurs. On ne pouvait le laisser tel quel, en place, sans rien faire.

### secouer un peu les 16,5 tonnes du Saint récalcitrant

Plusieurs solutions ont été proposées pour éliminer ou maintenir en place, provisoirement ou définitivement, le « Saint-Roch » (il fallait être un saint pour être resté immobile aussi longtemps dans cette position et de plus il y a un Calvaire à proximité, sans compter quelques vieilles carrières dont il est le protecteur, d'où son nom de baptême). La plus évidente, le faire tomber, risquait d'entraîner la déstabilisation des strates de l'ouest du surplomb d'où l'obligation de la destruction de l'ensemble. Elle a été très vite abandonnée.

D'autres solutions, plus conservatoires, envisageaient un « câblage » entre Saint-Roch et platière, la réalisation de colonnes de soutien (doriques ou ioniques ?) ou le remplissage de la dépression sommitale par du béton (nous n'avions pas de règle à calcul sous la main mais la masse spécifique du béton n'étant pas nulle, combien de tonnes en plus au dessus d'un surplomb déjà un peu instable ?). Toutes ces idées avaient pour point commun d'être peu compatibles avec le statut de forêt de Protection. Et oui, on ne peut plus y faire n'importe quoi !

Proposée par le Cosiroc et soutenue par les Amis de la forêt de Fontainebleau (AFF), la solution choisie après une étude approfondie de l'ensemble de la zone concernée, a été le soulèvement du bloc par une grue

autoportée, le véhicule pouvant sans problème s'approcher à la distance nécessaire au lavage (quelques branches d'arbres à couper). En attendant, les Amis de la Forêt ont immédiatement détourné le sentier Bleu n°2 pour éviter la partie dangereuse de la plateforme et le Cosiroc a supprimé le départ du circuit Orange.

La mise en place de la grue et de son lest de 20 tonnes, l'ascension (lévitation tout juste un peu soutenue) du Saint-Roch et sa dépose sur la platière, avec une rotation de 180°, ont eu lieu le 4 mai 2009. Effectuée grâce aux moyens financiers de l'ONF (que nous remercions) toute l'opération s'est déroulée sans incident notable, à part la boucle d'une des sangles de levage qui refusait obstinément de se glisser sous le bloc, problème vite résolu par les spécialistes présents. Il aurait pu y en avoir un autre, l'effort total nécessaire à l'arrachement (23 tonnes), était à 2 tonnes de la capacité maximale de la grue dans la configuration choisie. Les barres à mine étaient prêtes pour secouer un peu les 16,5 tonnes du Saint récalcitrant... et de poids!

### une surveillance attentive, au cas où

Le résultat est donc un ensemble toujours surplombant, avec des témoins scellés qui permettent de suivre finement son évolution, dont le danger immédiat est moins important que précédemment mais dont le risque d'éboulement n'est pas nul. C'est l'explication de la mise en défens actuelle de l'ensemble du site par l'ONF, avec la pose de quelques panneaux explicatifs pour le visiteur. Quant aux grimpeurs qui continuent à parcourir les voies du surplomb, ayant franchis la limite matérialisée, ils le font à leurs risques et périls. Le fait que les clôtures matérialisant la limite à ne pas dépasser aient été vandalisées à plusieurs reprises par des irresponsables, ne change rien à la responsabilité individuelle du grimpeur, surtout allongé par terre sous quelques dizaine de kilos de grès en provenance du surplomb (sa responsabilité à ce moment là... doit pas trop y penser).

Mais, brave gens, ne nous inquiétons pas de trop, le site est surveillé par plein d'organismes et fédérations tous plus efficaces les uns que les autres, le risque semble contrôlé (mais le danger ?) et le surplomb a encore de beaux jours devant lui. Comme le Saint-Roch d'ailleurs qui repose maintenant en paix, avec sa très belle empreinte de racine en face nord, sur la platière qui n'est pas encore prête de s'ébouler. Il fait d'ailleurs, lui aussi, l'objet d'une surveillance attentive, au cas où sa première lévitation lui ait donné des idées libertaires.

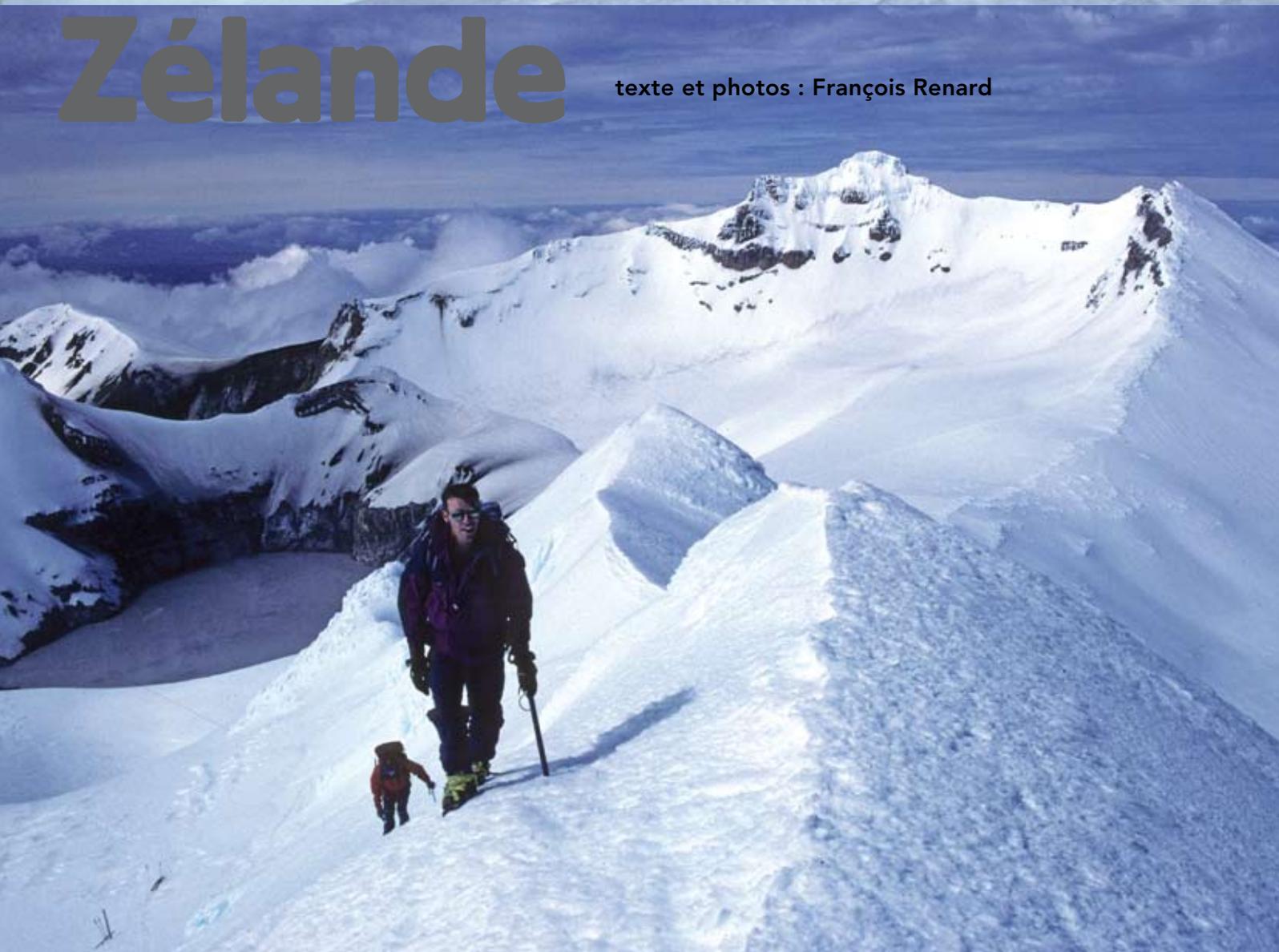
Un petit PS en guise de conclusion : Remise du rapport de Daniel en octobre 2007, lévitation de Saint-Roch en mai 2009. Sage lenteur non ? ▲

(\*) Si un coté du bloc reposait sur un pan incliné en grès bien adhérent, l'autre extrémité, complètement surplombante n'adhérait à la face verticale de la platière que par l'intermédiaire de quelques petits rogatons de grès coincés dans une fissure. L'angle d'incidence de l'effort tendait à éjecter le Saint-Roch de sa position actuelle. Un coup de gel important pouvait être fatal à l'ensemble.



# Ski de randonnée en Nouvelle Zélande

texte et photos : François Renard



**L**e skieur impénitent parvint tout de même à convaincre deux cafards désœuvrés, toujours prêts à l'accompagner dans ses lointaines pérégrinations. Ayant découvert les sommets chiliens (\*) deux ans auparavant, les voici se dirigeant vers la Nouvelle-Zélande, pour tenter d'en skier les principaux sommets.

## Ruapehu, 2797 m, **Tongariro National Park**

Arrivés à Auckland, sur l'Île-du-Nord, ils louent une voiture et mettent le cap plein sud, pour s'installer au village d'Ohakune, au pied du Ruapehu. Comme ce sera souvent le cas, ils se logent dans des bungalows (cabins), formule souple et pratique, bien adaptée à leur périple, où rien n'a été organisé à l'avance, de manière à s'adapter facilement à une météo toujours capricieuse.

Commencée sous un temps gris et maussade, l'ascension des sommets nord et sud du Ruapehu (2797 m) est menée à bien sans encombre, sous un ciel finalement bien dégagé. Nos amis contournent à distance respectueuse le cratère fumant, qui témoigne de l'activité de ce volcan, dont les dernières éruptions importantes datent seulement de 1995-1996. Puis ils gagnent en crampons les deux points culminants, et redescendent à ski au point de départ par de belles pentes de neige.

## Taranaki, 2518 m, **Egmont National Park**

Après ce premier succès, nos trois skieurs décident de profiter d'une prévision météo correcte le lendemain pour traverser aussitôt plein ouest l'Île-du-Nord et s'installer à Stratford, au pied du Taranaki.

### Le renard et les cafards

Le renard ayant skié tout l'hiver,  
Se trouva fort marri quand l'automne fut venu.  
Il alla crier sa détresse  
Chez les cafards, ses amis,  
Les pria de l'accompagner  
Skier dans l'autre hémisphère.  
Je vous guiderai, leur dit-il,  
Avant Noël, foi de skieur,  
Dans la neige et dans le vent.  
Les cafards sont bien ronchons,  
C'est là leur moindre défaut.  
Que faisiez-vous aux temps froids,  
Dirent-ils à cet importun ?  
Je skiais, ne vous déplaie.  
Vous skiiez, j'en suis fort aise,  
Et bien grimpez maintenant !

Au réveil, le temps bouché et une pluie tenace n'incitent pas à bouger, mais nos amis tentent leur chance en milieu de matinée, à la faveur d'une éclaircie discrète. Le départ de Dawson Falls, skis sur le sac, dans l'ambiance verdoyante d'une forêt dense à la végétation luxuriante, est un peu surréaliste, mais la neige apparaît bientôt et l'ascension peut se poursuivre skis aux pieds par de belles pentes régulières. Le sommet est caparaçonné d'une couche de glace et le soleil qui perce au travers des nuages ajoute à l'ambiance fantasmagorique. La descente s'effectue par l'itinéraire de montée, sur une bonne neige de printemps.

Après une nouvelle nuit à Stratford, ils mettent le cap au sud dès le lendemain et arrivent dans la soirée à Wellington, à l'extrémité méridionale de l'Île-du-Nord. Ils embarquent le lendemain matin sur un ferry à destination de Picton, au nord de l'Île-du-Sud.

## Nelson Lakes National Park

De Picton, nos trois amis se dirigent au sud-ouest vers le Nelson Lakes National Park, dans l'idée d'y réaliser une ascension à ski, mais l'enneigement s'y révèle très insuffisant et ils préfèrent poursuivre leur route vers le sud, par un détour sur la côte ouest, avec une nuit à Westport. Puis ils traversent la chaîne principale (Southern Alps) à l'Arthur's Pass, visitent Christchurch en attendant le retour du beau temps, et arrivent enfin au village de Mount Cook, porte d'entrée du Mount Cook National Park.

*Ci-dessus et page de gauche, en haut :  
Au sommet du Taranaki.*

*Pages de gauche, bas :  
Sommet nord du Ruapehu.*



*Descente sur l'Anna Glacier.*

## Mount Cook National Park

La météo s'annonçant correcte pour les jours à venir, nos amis se décident à partir en autonomie totale pour un voyage de 6 jours dans le fabuleux massif du Mount Cook, dont les glaciers dépassent en étendue tout ce qu'ils connaissent dans les Alpes. Par habitude, mais ils le regretteront plus tard, ils choisissent de réaliser leur périple entièrement par leurs propres moyens, au départ de Tasman Lake, et sans utiliser le service d'avion-taxi qui permet d'être déposé au cœur du massif. C'est l'occasion de prendre la mesure des dimensions du Tasman Glacier et surtout de son interminable moraine : 28 km de long, dont la moitié de débris morainiques. Il leur faudra près de huit heures pour atteindre le refuge De La Beche, à 17 km du point de départ, après une progression harassante sur un terrain morainique instable. Le refuge est une petite construction métallique qui domine à 1430 m le glacier de Tasman sur sa rive droite, au pied des Minarets.

Au réveil, le temps est complètement bouché, il tombe quelques flocons, mais le ciel se dégage en milieu de journée et nos trois skieurs se décident à sortir en direction des Minarets. Vers 2800 mètres, lorsque le terrain devient très crevassé, le vent très violent et l'heure tardive achèvent de les décider à renoncer, mais cette sortie est déjà superbe et offre de magnifiques points de vue sur le Mount Cook tout proche et l'immense étendue du glacier de Tasman en contrebas.

## longue descente du glacier Murchison (25 km !)

C'est par grand beau temps qu'ils progressent le lendemain sur ce glacier, désormais skis aux pieds, pour rejoindre son extrémité et se loger à la Kelman Hut, refuge moderne, non gardé mais confortable, extraordinairement situé sur un promontoire à 2400 mètres d'altitude, à proximité du col Tasman Saddle qui donne accès à l'immense vallée de Murchison.

De là, ils vont gravir le lendemain le magnifique sommet Elie-de-Beaumont (3109 m), en remontant l'Anna glacier, et en reviennent par un impressionnant parcours d'arête, qui permet de gravir le Hochstetter Dom et le Mount Aylmer.

Après une deuxième nuit à Kelman Hut, nos amis franchissent le Tasman Saddle et s'engagent dans la vallée de Murchison, qui doit les ramener à Tasman Lake. Ils gravissent en aller-retour le Sydney King, puis entament la longue descente du glacier Murchison (25 km !), interrompue par une nuit à la Steffan (ou Onslow) Hut, qui ressemble davantage à un abri qu'à un refuge et nécessite un nettoyage approfondi. Ils rejoignent finalement le glacier de Tasman, et sa couverture morainique infernale, puis enfin leur point de départ à Tasman Lake.



Mount Élie-de-Beaumont.

Les photos de cette randonnée à ski sont visibles sur le site : <http://franval.renard.free.fr/PWG/index.php?>

## Akaroa Bank Peninsula Track

Les prévisions météo ne sont malheureusement pas très optimistes pour les jours à venir et nos amis préfèrent attendre de meilleures conditions avant d'explorer le massif plus au sud, vers le Mount Aspiring National Park. Comme souvent, le temps est plus clément sur la côte est et c'est pour eux l'occasion de réaliser une jolie traversée à pied de la Bank Peninsula, par un sentier sauvage longeant l'océan pacifique, au départ d'Akaroa, avec deux nuits en gîte. Il s'agit là d'un de ces circuits balisés dont les Néo-zélandais ont le secret, sans doute très parcouru en période estivale, mais quasi désert au mois d'octobre.

## Mount Tyndall (Mount Aspiring National Park)

Après cet intermède campagnard, nos trois acolytes reprennent la route en direction de Wanaka, porte d'entrée du Mount Aspiring National Park. Le temps reste malheureusement perturbé et ils décident de privilégier des sorties à la journée pour profiter au mieux des jours d'accalmie. Ils gravissent ainsi le Mount Tyndall (2496 m), par la West Matukituki River, moyennant 8 km de distance horizontale, 2300 m de dénivelé, dont 1300 m de portage avant de chausser les skis, et la même chose au retour. Mais la course est fabuleuse et permet d'admirer à loisir le superbe Mount Aspiring, le Cervin local.

## Earnslaw (2819 m)

Le lendemain, ils partent de Glenorchy, à l'extrémité du lac Wakatipu, pour s'engager dans la Rees valley et monter à un petit bivouac rudimentaire, la Earnslaw Hut, au pied du sommet homonyme. L'endroit est très sauvage, peu fréquenté en cette période, peut-être à cause d'un franchissement de rivière particulièrement délicat. Du bivouac, il leur faut encore porter les skis près de 600 mètres avant de trouver la neige et ils parviennent bientôt à l'épaule est de l'Earnslaw, à 2650 mètres, qu'une longue arête sépare du sommet à 2830 m. C'est là leur dernière aventure à ski en Nouvelle-Zélande.

Les jours suivants sont davantage touristiques, avec une visite de la côte ouest pour découvrir les sites exceptionnels de Fox Glacier et Franz Josef Glacier, où les glaciers descendent à quelques kilomètres de la mer de Tasman. Puis nos amis regagnent le Nelson Lakes National Park, où ils effectuent une randonnée pédestre, s'initient au kayak de mer à proximité de Picton et longent enfin la côte est pour rejoindre Christchurch, où les attend leur avion de retour. ▲

(\*) Ski de randonnée : Les volcans d'Araucanie, *Paris Chamonix* n°145, août-septembre 2000.

# Randonnée alpine

# Dix cirques pyrénéens

texte et photos : Christian de Saint-Guilhem

**A**u sud de Lourdes, cette région calcaire est à l'est du massif granitique du Vignemale, plus haut sommet des Pyrénées françaises à 3298 m, en fait situé sur la frontière. Elle contient un grand nombre de 3000 (dans les Alpes on répertorie les 4000, dans les Pyrénées les 3000) et culmine sur la frontière au Marboré à 3248 m tandis qu'en Espagne le Mont-Perdu à 3355 m est le troisième sommet des Pyrénées derrière l'Aneto (3404 m) et les Posets (3375 m). Après le soulèvement de la chaîne des Pyrénées à l'ère tertiaire, de nombreux cirques et canyons spectaculaires ont été façonnés par l'érosion due à la glace et à l'eau, lui donnant un caractère à peu près unique que l'on ne retrouve pas dans les Alpes.

Il y a cinquante-cinq ans, c'était en août 1953, avec mes parents et leurs amis dont l'ingénieur géographe Henri Baudrimont, nous étions allés camper au milieu de la vallée d'Ordesa et randonner dans les vallées et canyons de cette région déjà explorée il y a des décennies par des pyrénéistes venus de France comme Russell, Schrader, Briet... En cinq jours nous n'avions rencontré personne, à part quelques habitants du pays dans des villages à peu près désertés. Maintenant, il y a foule dans la vallée d'Ordesa, pas encore des Français, mais surtout beaucoup de touristes espagnols. C'est un signe de la formidable transformation de l'Espagne en quelques années.

J'étais déjà revenu dans cette magnifique région, mais j'avais envie maintenant de faire une randonnée enchaînant tous les cirques, en particulier ceux moins célèbres que le cirque de Gavarnie ; j'avais d'ailleurs déjà parcouru en 1960 les crêtes des cirques d'Estaubé et de Troumouse. Une telle randonnée complète bien celle décrite par Serge Mouraret dans *Paris Chamonix* n° 186 (juin 2007) et qui concernait davantage les canyons et le versant espagnol que les cirques. Avec mon camarade Jean Thédenat, nous sommes donc partis le 7 juillet 2007 de Gavarnie, mon fils Olivier nous rejoignant à Pineta.

Couvrant partie du Parc national des Pyrénées en France et du Parc national d'Ordesa en Espagne, Le massif de Gavarnie et du Mont-Perdu est classé depuis plus de dix ans au patrimoine mondial de l'humanité. Or j'ai constaté que plus de la moitié des Français qui voyagent ne se sont jamais rendus dans le cirque de Gavarnie et qu'une infime minorité connaît le versant espagnol.

## Jour 1 : Gavarnie - le Maillet

Montée au refuge des Espuguettes, puis au Piméné (2801 m) pour son magnifique panorama, même si nous n'avons pas cherché à passer les derniers mètres. Redescente et passage de la Hourquette d'Alans (2430m) d'où nous nous descendons dans le cirque d'Estaubé aux nombreuses marmottes jusqu'au pont situé au-dessus du lac des Gloriettes (1668 m). De là, par des pistes plus ou moins balisées, assez longue remontée à l'hôtel du Maillet (1830 m). On peut y arriver en voiture, mais l'ambiance y était quand même très sympathique. Au total 1885 m de montée et 9h30 de marche.

*Passage d'une cascade sur le chemin de la Mine. Ici, le chemin est large et plat, mais si on passe au bord pour éviter la cascade, le pied peut glisser dans le vide s'il est poussé par l'eau. Si on passe avec plus de sûreté près de la paroi, alors arrosage garanti ; le passage le plus amusant !*





Les pentes qui mènent  
au col de la Sède.  
Au fond à gauche, sous les  
nuages : le Vignemale.

## Jour 2 : **Le Maillet** refuge de Barroude

Montée dans le cirque de Troumouse, le plus grand des Pyrénées, par la route puis traversée vers le col de la Sède (2651 m), d'aspect peu engageant et sans doute désagréable par temps de pluie. Après avoir zigzagué dans les pentes rocheuses jusqu'au col, nous remontons un peu la crête avant de redescendre vers le col de la Géla, facile de ce côté mais qui domine à-pic le cirque de Barroude (nombreux isards). De là, par les pentes puis la crête, arrivée à la Hourquette d'Héas (2668 m) – la HRP y arrive plus simplement de la chapelle d'Héas. Descente et remontée vers la hourquette de Chermentas, puis descente et remontée vers le refuge de Barroude (2373 m) dans un site magnifique à l'intérieur du cirque de Barroude, le quatrième cirque du versant français, et à proximité des lacs éponymes. Nous sommes seuls dans ce refuge avec le couple sympathique des gardiens, puis un jeune berger et trois jeunes pêcheurs ramenés par un déluge. Au total 1300 m de montée et 7h45 de marche.

## Jour 3 : **Barroude** - Pineta

Passage du col de Barroude (2534 m) dans le brouillard et descente en Espagne dans le cirque de Barrosa. Au lieu de suivre la HRP vers Parzan, nous prenons le « chemin de la Mine », ancien chemin minier mulotier du XIX<sup>e</sup> siècle, réhabilité récemment (pour les piétons !), mais avec quelques passages munis de chaînes plus ou moins délicats. Un passage barré par un névé paraît même scabreux, mais il suffit de le contourner ; le chemin est facile ensuite (voir les longs articles parus en 2005 dans les numéros 221 et 222 de la revue *Pyrénées*). Nous le quittons ensuite – il paraît continuer par des passages sans doute un peu vertigineux vers les anciennes mines – pour monter au col de Robinera (2824 m), d'abord par

des éboulis assez raides, puis des névés avec quelques balises. Nous laissons la Munia à droite pour descendre dans le cirque de la Munia et vers les lacs, puis dans le cirque de Pineta par la vallée de la Larri. Au fond de la vallée de Pineta, en bout de route, nous retrouvons des amis au camping ; ce camp est la suite de ceux organisés chaque année dans la région depuis 1953 ! Au total 600 m de montée, 1725 m de descente et 9h de marche.

## Jour 4 : **Pineta** - Col de Niscle

Montée de 1200 m au col (2453 m) où nous camperons le soir. Nous voulions voir en particulier le Pic Baudrimont mais nous n'en trouverons pas l'accès par le versant NE après exploration des terrasses et des vires de ce versant sauvage dominant Pineta. Au total 1700 m de montée et 9h15 de marche. La nuit nous entendrons des pas et le lendemain nous constaterons la disparition d'un petit sac qui était sous l'auvent même de la tente, sac retrouvé à 50 m avec un réchaud et plusieurs pommes à moitié mangées ; est-ce un homme, une marmotte, un blaireau, un renard, un ours ? Un ours a été signalé dans le canyon de Niscle.

Le Canyon d'Arazas  
vu de la Fraucata.



Jour 5 : **Col de Niscle** - refuge Goriz

Il est possible d'aller plus rapidement au refuge par une variante du GR11 (un passage avec chaîne) mais nous préférons descendre au pont et à la belle résurgence de Fonblanca. Remontée au col de Goriz et arrivée au refuge (2200 m). Beaucoup de monde dans le refuge et sous tentes, notamment pour l'ascension du Mont-Perdu. Petite journée avec 645 m de montée et 5h de marche, qui peut être fusionnée avec la quatrième journée si l'on n'explore pas les environs du col de Niscle.

Jour 6 : **Goriz** - Sarradets

Sans descendre dans la vallée d'Ordesa, ni monter au col de Millaris, nous empruntons la facile terrasse de la Fraucata, presque horizontale, qui domine le canyon, jusqu'au débouché du cirque de Cotatuero. De là, nous avons un peu de mal à trouver l'entrée de la splendide Faja de las Flores ; nous voyons un autre groupe errer sans la trouver. La marche le long de la Faja est à peu près de niveau et facile, mais parfois le pied n'est qu'à quelques décimètres d'à-pics impressionnants. Arrivés au débouché du cirque de Salarons, nous remontons vers la brèche de Roland, mais la profusion des cairns nous font revenir vers Millaris, puis monter au pas des Isards avant la traversée de la brèche et la descente au refuge des Sarradets. Au total, avec nos détours, 1250 m de montée et 10h de marche, mais quelle journée hors du commun.

Jour 7 : **Sarradets** - Gavarnie

Suivant l'avis du gardien, nous choisissons de descendre par la vallée de Pouey-Aspé et non par « l'échelle

des Sarradets », sentier parfois très raide qui procure de très belles vues sur le cirque de Gavarnie. De petites pistes plus ou moins marquées nous ramènent vers le grand chemin et l'hôtel du Cirque. De là nous allons au pied de la cascade. La douche à son voisinage, le soleil se mirant à travers elle et les aperçus sur le cirque valent bien le détour. Au total 325 m de montée, 1550 de descente et 7h30 de marche jusqu'à Gavarnie.

Une randonnée vraiment intéressante, inédite pour nous sur presque la totalité du parcours, avec des vues magnifiques et des passages parfois extraordinaires. Quatre cirques côté français : Gavarnie, Estaubé, Troumouse et Barroude, six cirques côté espagnol : Barrosa, Munia, Pineta, Goriz, Cotatuero et Salarous. Et je m'aperçois après coup qu'il y avait encore deux autres cirques au sud de la vallée de Pineta : Gurrundué et la Sarra ! ▲



La Faja de las Flores (c'est la vue entre deux falaises et non les sentiers en contre-bas).



**Pratique**

**Période**

L'été de préférence car des névés gênants peuvent subsister en début de saison.

**Hébergements**

Le détail des refuges est sur [www.gites-refuges.com](http://www.gites-refuges.com).

**Cartographie**

Carte Gavarnie-Ordesa 1/50 000, n°24, Coédition Rando Éditions/Institut cartographique de Catalogne et carte Editorial Alpina Ordesa y Monte Perdido 1/40 000 (à noter que les tracés de sentiers y sont parfois approximatifs).

**Littérature**

- Actuellement, le seul topo-guide évoquant la région est le Tour du Mont-Perdu de B. Clos, J. Piron, Ph. Ch. Pontroué et D. Tribot-Laspière (Rando Éditions).
- Les meilleurs ouvrages malheureusement épuisés, sont : Le Parc national d'Ordesa et du Mont Perdu de J.P. Pontroué et Fernando Biarge (Rando Éditions, 1986) et le Haut-Aragon, topo-guide et carte, de M. Ambit, A. Galicia, J.P. et Ph. Pontroué (1982).

# Barre des Cévennes

texte et photos : Martine Cante

**L**es lieux sont comme des personnes : ils réclament, pour être compris, une certaine manière de les aborder...

Pour entrer dans Barre-des-Cévennes, quelle que soit la provenance du chemin (pédestre, bien sûr !) qui vous a mené jusqu'à ce coin de Lozère, il faut consentir à faire un petit détour pour gravir d'abord la falaise, le « Castelas », qui surplombe le village.

La montée se fait par une sorte d'escalier aménagé dans la falaise à l'ouest. Une fois arrivé au point le plus haut, on est encore dominé par des rochers qu'il est impossible à un randonneur d'escalader. Une table d'orientation détaille les différents « cans » (plateaux calcaires) qui se présentent vers le nord-ouest, à perte de vue jusqu'à Florac. Il convient ensuite de faire le tour de la barre rocheuse, de s'asseoir à son côté sud et de déployer devant soi une carte au 100 000<sup>e</sup>. Le cœur même des Cévennes s'offre alors au regard : succession de hautes crêtes et de sombres vallées. « *Un déferlement de hautes vagues figées dans le ciel et qui roulent vers la mer* », comme le décrit magnifiquement Stevenson.

De fait, en haut de cette falaise, à 1015 m d'altitude, on domine les trois vallées principales, orientées grosso-modo nord-ouest / sud-est et séparées les unes des autres par de longues crêtes : la Vallée Borgne, de la crête de l'Aigoual jusqu'à la Corniche des Cévennes ; la Vallée Française, la plus large, qui englobe plusieurs mini-vallées, jusqu'à la montagne de la Vieille-Morte ; enfin, la Vallée Longue, où les mines de charbon ont laissé leur souvenir.

**une obéissance trop fidèle, peut vous priver de sa découverte**

Les eaux de chaque vallée se rassemblent dans des ruisseaux appelés gardons. Ainsi, les eaux de la Vallée Borgne coulent dans le gardon de Saint-Jean, celles de la Vallée Française dans le gardon de Mialet et celles de la Vallée Longue dans le gardon d'Alès.

Les gardons de Saint-Jean et de Mialet se rejoignent pour former le gardon d'Anduze qui, lui-même, avec le gardon d'Alès, formera le Gard.

Cette région, où les lignes ondulantes des crêtes alternent avec la sombre profondeur des vallées, semble bien impénétrable ! Nul étonnement donc à ce que les protestants s'y soient réfugiés après la Révocation de l'Édit de Nantes en 1685 pour pratiquer en cachette leur culte lors des « assemblées du Désert ».

**Il est un village, dans un petit coin de Lozère, qui ne se livre qu'aux randonneurs qui prennent le temps de l'apprivoiser.**

Un petit sentier au sud permet de descendre directement sur Barre. Ce trajet procure une vue saisissante sur les toits en schiste du village, la vieille tour et sur le chevet arrondi de l'église. Car, après la falaise, c'est par l'église qu'il est intéressant d'aborder ce petit bourg : une église toute simple, toute fraîche après la chaleur du dehors, romane avec des adjonctions gothiques.

Puis, ce sont les maisons hautes, serrées les unes contre les autres, certaines du XVII<sup>e</sup> ou XVIII<sup>e</sup> siècle, dotées de petits jardins en terrasse pour économiser l'espace. Une rue, étroite, passe entre les maisons. Elle ne suit pas vraiment une ligne droite, mais afin de relier toutes les habitations, elle ondule de façon à rendre inutile tout passage latéral.

Devant l'entrée d'une de ces maisons, qui sert aujourd'hui de bibliothèque, un banc est posé directement dans la rue. Il accueille le passant peu pressé pour une lecture ou un bout de conversation. Sur le banc, trois dames sont assises. Elles s'étonnent de voir passer des randonneurs. Depuis que le chemin de Stevenson existe – Barre ne fait pas partie de son itinéraire – il y a, paraît-il, beaucoup moins de passage par ici !

Ce qui prouve que la lecture de Stevenson, si elle est suivie d'une obéissance trop fidèle, peut vous priver de la découverte d'un village qui ne se livre qu'à ceux qui prennent le temps de l'apprivoiser. ▲

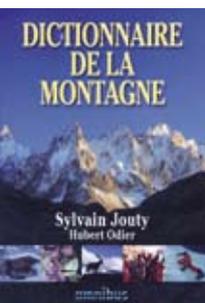


# Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

## Dictionnaire de la montagne

Sylvain Jouty et Hubert Odier, Éditions Omnibus



Après une parution en 1999 chez Arthaud revoici le Dictionnaire de la montagne, plus compact et pourtant entièrement revu et augmenté. Avec l'érudition de Sylvain Jouty, auteur de nombreux livres sur la montagne et romans, pas de souci sur la qualité du contenu. Hubert Odier, alpiniste et éditeur, a lui aussi publié plusieurs ouvrages sur le sujet. En 2600 mots l'univers montagnard est exploré sous tous ses aspects : les sports, les sciences, les arts, les massifs et les sommets, les ascensions, les bio-

graphies de célèbres grimpeurs. Les questionnements actuels (recul des glaciers, pollution, manque d'eau, changement climatique) sont également traités. Pour l'anecdote, on y trouve un sommet de Nouvelle-Zélande (305 m) qu'il est plus facile de gravir que de nommer : le Taumatawhakatangihangakoauauotamateapokaiwhenuakitanatahu (en clair et plus poétique « Là où Tamatea, l'homme aux gros genoux qui a glissé, escaladé et avalé les montagnes, connu sous le nom du Voyageur, a joué de la flûte pour sa bien-aimée »). Format 13 x 19,5 cm, 1033 p. ▲

## Guide des déserts, une vie au Sahara

Jean-Louis Bernezat, Éditions Guérin

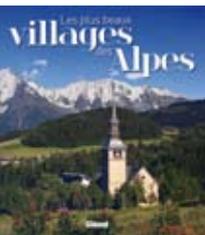


Après les Alpes, l'Himalaya et autres expéditions, depuis 1969 et la création de « Hommes et Montagnes », Odette et Jean-Louis Bernezat ont fait du Sahara central leur véritable univers. Organisateur de grandes aventures chamelières, longues méharées dans l'infini, ils ont parcouru en tous sens les dunes des grands ergs et les tassilis, d'Algérie, du Niger,

de Libye et de Tunisie, ils ont partagé la vie des nomades, appris la langue des Touaregs. Dans ses ouvrages, Odette traite plutôt de l'aspect humain, Jean-Louis est plus près des dunes et de la logistique. Cet ouvrage, lourd comme une grosse rose des sables, est un véritable mémoire d'une vie au Sahara. Dans une grande complicité avec les guides locaux, nous revivons treize grandes méharées qui ont jalonné des décennies d'aventures. Ce sont sans doute les plus remarquables et même les plus prestigieuses. Ainsi, la grande traversée nord-sud du Sahara, 2500 km de Benoud à Agadès, la splendide liaison Tamanrasset-Djanet et la légendaire route du sel de l'Air à Bilma par le Ténéré. Format 23,5 x 23,5 cm, 476 p. ▲

## Les plus beaux villages des Alpes

Véronique Buthod, Éditions Glénat



Après « Les plus beaux lacs des Alpes » et « Sommets des Alpes », ce troisième ouvrage complète bien le regard sur l'arc alpin, partie française, du Chablais à la Côte-d'Azur. Villages perchés comme Saorge ou Roure, fortifiés comme Mont-Dauphin ou Colmars-les-Alpes, blottis au fond d'une vallée comme Bonneval ou Abondance, les villages des Alpes sont des éléments précieux du patrimoine historique, architectural et

naturel des massifs alpins. Entre Léman et Méditerranée, avec une grande diversité, les quelques 80 villages présentés témoignent de la vie des montagnards, des traditions préservées et de la richesses de l'histoire : églises baroques, fortifications nous emmènent dans un riche passé. Format 19 x 20,3 cm, 192 p. ▲

## L'Alpinisme

Des premiers pas aux grandes ascensions

J-F. Hagenmuller, F. Marsigny, F. Pallandre

Éditions Glénat, collection Montagne Randonnée

Premier ou second de cordée, encadré ou autonome, pratiquer la montagne et plus précisément l'alpinisme en sécurité et en confiance suppose une connaissance au moins élémentaire de toutes les techniques de progression, de sauvetage et de survie. Les ouvrages sur ce sujet essentiel ne sont pas légion et celui-ci est en fait la version moderne du même titre paru en 1997. Avec des auteurs professeurs-guides à l'Ensa, le contenu s'annonce d'un grand sérieux. Pour que cet ouvrage forcément technique reste très agréable à lire et soit plus pratique que théorique, c'est à la faveur d'une douzaine de courses de toutes natures : rocheuses, glaciaires et mixtes, sur les arêtes ou dans les parois, de toutes difficultés, que sont abordés tous les aspects de la progression à la montée comme à la descente, de l'assurage, la description du matériel du moment, la gestion des problèmes et des accidents. L'illustration est une véritable mise en situation, il ne manque que l'air vif. Les « travaux pratiques » à venir sur le terrain répareront vite cela. Format 19,5 x 25,8 cm, 144 p. ▲



## Triomphe et tragédies à l'Eiger

À la conquête de la face nord 1932-1938

Rainer Rettner, Éditions Glénat

Depuis que les alpinistes s'intéressent à l'Eiger et surtout à sa face nord, l'Eigerwand, ce sommet mythique de l'Oberland est toujours un « mangeur d'hommes », mais la période 1932-1938 qui a précédé la « première » de Anderl Heckmair et ses équipiers fut particulièrement une longue succession d'échecs et de drames. La plupart des cordées étaient allemandes, autrichiennes et italiennes, très motivées par la propagande nationaliste de leur pays. Elle leur a fait prendre certainement beaucoup de risques avec des conséquences dramatiques, des tragédies souvent vécues en direct depuis Petite Scheidegg au pied du géant. Max Sedlmayr, Toni Kurz, Andreas Hinterstoisser, Bortolo Sandri et Mario Menti sont quelques noms sur la longue et triste liste. Cet ouvrage de Rainer Rettner, spécialiste de l'Eiger, met en lumière cette fantastique épopée et cet acharnement sur la paroi redoutable. Heureusement, le tableau noir s'éclaircit un peu à la fin avec une histoire qui finit bien, l'ascension victorieuse de 1938. Format 14 x 22,5 cm, 320 p. ▲

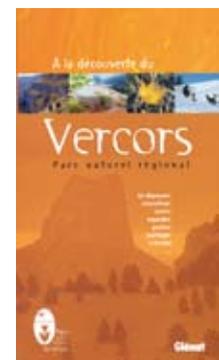


## À la découverte du Vercors

Parc naturel régional

François Ribard, co-édition Glénat et PNR Vercors

Le parc régional correspond au massif du Vercors, montagne appréciée pour la randonnée, le ski, l'escalade, la spéléo, le VTT. A tous ces loisirs, ce territoire d'exception ajoute aussi toute sa richesse en patrimoine, histoire, paysages et géologie, faune et flore. Pour ne rien oublier lors d'une visite, ce guide ouvre toutes les portes et l'atlas de 39 pages (carte au 1/60 000), annotée, facilite toutes les localisations. Format 12,5 x 23 cm, 240 p. ▲



# Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

## randonnée

Responsable de l'activité : Martine Cante  
tél. 01.47.91.54.97

### Nouvelle organisateur

Bien qu'inscrit au Caf Ile-de-France depuis seulement deux ans, Jean-Marc Lacroix a parcouru déjà un long chemin. Ce passionné de montagne souhaite faire partager son goût pour l'effort gratuit et pour les beautés de la nature. Il envisage d'organiser des week-ends en **M+** ou **SO** et des randonnées d'été en montagne.

### Mercredi 2 décembre

• **LES ANCIENS DE LA COLONIALE** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon RER A sous-sol, 8h46 pour Maisons-Laffitte (A-R). Retour vers 17h30. 18km. **F**. Carte 2214ET.

• **GR1 ST MARD - MEAUX** // Alain Changenet // RER B station Gare du Nord (RdV milieu du quai), 9h21 pour changement à Mitry-Claye, arrivée à Dammartin - Juilly - St-Mard. Retour de Meaux : 18h30 env. 21,5km. **M**. Cartes 2413 - 2513.

### Samedi 5 décembre

• **BALADE** // Pierre Marc Genty // G. de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau. Retour de Bois-le-Roi vers 18h. 22km. **M**. Carte 2417OT.

### Dimanche 6 décembre

• **FORÊTS DE LA BRIE FRANÇAISE** // Michel Lohier // Gare de l'Est Banlieue, 8h15 pour Mortcerf. Les Masselins, Favières. Retour de Tournan à Magenta : 18h33. 25km. **M**.

• **ENTRAÎNEMENT ST-NOM (1)** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 8h05 (à vérifier) pour Melun. Retour de Fontainebleau : 18h. 28km. **M+**. Carte 2417OT.

• **SENTIERS ET ROCHERS** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi (A-R) (RdV à l'arrivée). Rochers St-Germain, Apremont, Cuvier-Chatillon. Retour : 18h11. 24km. **M+**. Carte 2417OT.

• **▲ CIRCUIT ROYAL D'ÉTAMPES** // Marylise Blanchet // Gare d'Austerlitz RER C, 8h13 pour Étampes. Visite de la ville le matin environ 2h. Balade à travers bois et champs l'après-midi. Butte Cordière - Butte Boigneuse. Retour de Étréchy à Invalides : 17h58. 26km env. **SO**. Carte 2216OT.

• **B MA PREM' TOUT SIMPLEMENT** // Jean-Marc Lacroix // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h37 pour Compiègne (A-R). Quelques bosses et des arbres remarquables dans une forêt imprégnée d'histoire. Bonne humeur et autres douceurs seront les bienvenues pour agréments cette journée. Apporter une frontale. Retour : 18h38. 28km. **SO**. Carte 2511OT.

### Mercredi 9 décembre

• **EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU** // Henri Filiol De Raimond // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 17h30. 20km. **F**. Carte 2417OT.

### Samedi 12 décembre

• **▲ RANDO - PARIS** // Jean Moutarde // Pte de Vincennes (sortie métro), 9h Pte Dorée, cimetière du Père-Lachaise (guide prévoir environ 5 euros), les Buttes-Chaumont. Repas du midi au restaurant (inscription Boissonnade). Retour de M° Buttes-Chaumont 18h env. 12km. **F**. Carte 2314OT.

*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**

**▲** : 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.

• **BOIS ET CHÂTEAUX** // Éliane Benaise // Gare St-Lazare Banlieue, 8h42 (à vérifier) pour Juziers (A-R). Bois d'Hanneucourt, château de Brueil. Retour vers 18h. 23km env. **M**. Cartes 2213O et 2113E.

• **ON AURA LE TEMPS !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 8h05 pour Fontainebleau. Route de Vidossang, carrefour Hippolyte. Retour de Moret-sur-Loing : 17h41. 31 à 34km. **SO+**.

### Dimanche 13 décembre

• **▲ LA FORÊT DE SAINT-GERMAIN DE PART EN PART** // Alfred Wohlgroth // Châtelet-Les Halles RER A, 9h12 pour St-Germain-en-Laye RER A (sortie place du Château) (RdV à l'arrivée). GR1, Conflans-Ste-Honorine (Musée de la Batellerie, visite 4,50 euros). Retour de Conflans-Ste-Honorine à Gare St-Lazare : 17h25. 18km. **M**. Carte 2214ET.

• **BOIS-LE-ROI, FONTAINEBLEAU** // Louis Travers // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi. Rocher Canon, rocher Saint Germain, Casspot. Retour de Fontainebleau : 18h env. 18km. **M**. Carte 2417OT.

• **AD RANDO-DESSIN 32** // Maxime Fulchiron // Denfert-Rochereau RER B, 9h pour 9h30 (RdV à l'arrivée). Le bestiaire dans Paris, RV square CN. LEDOUX. Retour de Paris : 17h30. 14km. **M**. Carte Paris.

• **AUX SOURCES DE LA BIÈVRE** // Luc Bonnard // Gare Montparnasse Banlieue, 8h28 (à vérifier) pour St-Quentin-en-Yvelines (RdV à l'arrivée). Haute vallée de la Bièvre - Bois de Verrières. Retour de Massy-Verrières à Denfert-Rochereau : 18h30 env. 28km. **M+**. Cartes 2214ET - 2315OT.

• **D'UNE FORÊT À L'AUTRE** // Marie Noëlle Barreteau // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h04 pour L'Isle Adam-Parmain. Forêts de L'Isle-Adam et de Montmorency. Retour de St-Leu-la-Forêt : 18h. 26km. **M+**.

• **BN ENTRE OISE ET AUBETTE** // Georges Rivat // Gare St-Lazare Banlieue, 8h27 (à vérifier) pour Conflans-Ste-Honorine. Port Maron, Hardricourt, les grandes Marnières. Retour de Juziers : 18h40. 32km. **SO**. Cartes 2214ET et 2213O.

• **BREF MAIS SOUTENU : TOUJOURS EN AVENT** // Chantal De Fouquet // Gare de Lyon, 11h05 pour Fontainebleau (A-R) (RdV à l'arrivée). En forêt, peut-être en passant par quelques mares. Retour : 18h. 19km. **SO**.

• **SI GLAGLA, GLOUGLOU ?** // Jean Dunaux // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Bourron Marlotte. Retour de Fontainebleau : 18h11. 33km env. **SO+**. Carte 2417OT.

### Mercredi 16 décembre

• **EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU** // Henri Filiol De Raimond // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 17h30. 20km. **F**. Carte 2417OT.

• **GR 1 MEAUX - CRÉCY LA CHAPELLE** // Alain Changenet // Gare de l'Est Banlieue, 9h30 pour Meaux. Retour de Crécy-la-Chapelle : 18h env. 16,5km. **F**. Cartes 2414 - 2514.

### Samedi 19 décembre

• **▲ LA BIÈVRE : BASSE VALLÉE ET DANS PARIS** // Annie Chevalier // Châtelet-Les Halles RER B (RdV au milieu du quai), 8h29 pour Les Baconnets. Retour de Austerlitz : 18h env. 22km. **M**. Carte 2315OT, topo circuit de la Bièvre.

## activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

## Randonnées de week-end et plusieurs jours (\*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
5-6 décembre	Michel Delapierre	M	10-RW19	Les boucles du Loir	30 sept.
12-13 décembre	Alain Bourgeois	M	10-RW20	Aux sources du Chablis	1 <sup>er</sup> oct.
26-27 décembre	Pascal Baud	F	10-RC01	L'ultime RC de l'année, 2 <sup>e</sup> édition	22 déc.
30 déc. au 1 <sup>er</sup> janvier	Gilles Montigny	M	10-RW21	Randonnée de Nouvel An (en région Centre)	20 nov.
13-14 février	Pascal Baud	M+	10-RW22	En Seine-et-Marne méridionale	24 nov.
27-28 février	Gilles Deloustal	F ▲	10-RW23	Dans le massif de Belledonne	15 sept.
13-14 mars	Pascal Baud	M	10-RC02	Du Pays de l'Omois à la Champagne (rando-camping)	8 déc.
27-28 mars	Gérard Corthier, Martine Cante	M	10-RW24	Week-end Accueil en Morvan	11 fév.
3 au 5 avril	Claude Ramier	M+	10-RW25	Tro-Breiz 9 <sup>e</sup> épisode	18 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 *Glacé et Sentiers* et sur le site Internet [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

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

## Dimanche 20 décembre

• **BALADE** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon, 8h35 pour Fontainebleau. Retour de Moret-Veneux-les-Sablons vers 18h30. 23km. **M**. Carte 2417OT.

• **ENTRAÎNEMENT ST-NOM (2)** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 8h05 (à vérifier) pour Nemours. Passage à Bourron-Marlotte (gare). Retour de Moret-sur-Loing : 18h30. 28km. **M+**. Carte 2417OT.

• **LA VOIE ROMAINE À CHARS** // Claude Amagat // Gare St-Lazare Banlieue, 7h57 pour Boissy-l'Aillery. Us, Bercagny. Retour de Chars : 18h25. 30km env. **M+**. Cartes 2313OT, 2213O, 2212O.

• **VITE FAIT, BIEN FAIT** // Jean-Claude Duchemin // Gare du Nord Banlieue, 9h09 pour Écouen. Châteaux d'Écouen, de la Chasse. Retour de Taverny : 18h03. 27km. **M+**. Carte 2313OT.

• **▲ CIRCUIT ROYAL DE DOURDAN** // Marylise Blanchet // Gare d'Austerlitz RER C, 8h25 pour Dourdan. Le matin, visite de Dourdan 1h env, puis champs et bois. La bruyère - le parc des roches. Retour de Breuillet : 17h14 ou 17h44. 25km env. **SO**. Carte 2216ET.

## Mercredi 23 décembre

• **MARCHE ET NE TE RETOURNE PAS** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon RER A sous-sol, 8h43 pour St-Germain-en-Laye (A-R). Retour : 17h35 env. 18km. **F**. Carte 2214ET.

## Vendredi 25 décembre

• **VERRONS-NOUS, ENFIN, LE PÈRE NOËL ?** // Christiane Mayenobe // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau. Retour de Moret-Veneux-les-Sablons : 18h env. 18km. **F**. Carte 2417OT.

## Dimanche 27 décembre

• **RÉVISION DES CLASSIQUES** // Michel Lohier // Gare de Lyon, 8h35 pour Fontainebleau. Route du Pape, le Carosse. Retour de Morêt sur Loing : 18h11. 25km. **M**. Carte 2417OT.

## Mercredi 30 décembre

• **UNE DERNIÈRE ?** // Pierre Marc Genty // Gare Montparnasse Banlieue, 8h40 pour St-Cyr-l'École (A-R). Retour : 17h30 env. 18km. **F**. Carte 2214ET.

• **GR1 CRÉCY MARLES** // Alain Changenet // Gare Montparnasse Banlieue, 8h30 pour Crécy-La-Chapelle (changement à Esbly). Retour de Marles-en-Brie : 18h env. 22,5km. **M**. Cartes 2415 - 2515.

Vendredi 1<sup>er</sup> janvier

• **BONNE ANNÉE À TOUS, AU REVOIR !** // Christiane Mayenobe // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau. Retour de Moret-Veneux-les-Sablons : 18h env. 18km. **F**. Carte 2417OT.

## Dimanche 3 janvier

• **RANDONNÉE DANS LE 9-2** // Michel Lohier // Métro Pont-de-Sèvres (extérieur), 9h30 pour Pont de Sèvres (RdV à l'arrivée). Parc de St-Cloud, Fosses Reposes, St-Cucufa. Retour de Rueil-Malmaison : 18h. 21km. **F**.

• **ENTRAÎNEMENT ST-NOM (3)** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 8h05 (à vérifier) pour Bourron-Marlotte. Passage Fontainebleau (gare). Retour de Bois-le-Roi : 19h. 28km. **M+**. Carte 2417OT.

## Mercredi 6 janvier

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

## Samedi 9 janvier

• **CIRCUIT DES IMPRESSIONNISTES** // Annie Chevalier // Gare St-Lazare Banlieue, 8h33 à vérifier pour Marly-le-Roi (RdV à l'arrivée) Retour de Vauresson : 17h30 env. 22/24km. **M**. Cartes 2314OT - 2214ET.

## 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)

## activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

### Dimanche 10 janvier

• **RANDO GALETTE DES ROIS À BARBIZON** // Louis Travers // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi (A-R) (RdV à l'arrivée). Rocher Canon, Cuvier, Chatillon, Barbizon. Retour : 18h env. 18km. **M.** Carte 2417OT.

• **SILENCE ! ON MARCHE** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h24 pour Dourdan (A-R). Retour vers 18h. 22km. **M.** Carte 2216ET.

• **AD RANDO-DESSIN 33** // Maxime Fulchiron // Métro, 9h Chatelet pour RER A Étoile-Charles-de-Gaulle (RdV à l'arrivée). La statuaire dans Paris. Retour de Paris : 17h30. 14km. **M.** Carte Paris.

• **LES SABLES DU NORD** // Luc Bonnard // Gare du Nord Banlieue, 8h04 (à vérifier) pour La Borne Blanche. Forêts de Chantilly et d'Ermenonville. Retour de Senlis : 18h14. 27km. **M+**. Carte 2412OT.

• **DE L'YONNE AU LOING** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h35 pour Montereau. Esmans, Noisy-Rudignon, Ville-St-Jacques. Retour de Morêt : 18h43. 26km. **M+**. Carte 2517O.

• **B ON TIRE LES REINES ET LES ROIS EN HALATTE !** // Didier Roger // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h04 (à vérifier) pour Rieux-Angicourt. Prévoir quelques euros pour l'achat des galettes. Boutanches de cidre ou de vin bienvenues. Retour de Chantilly ou Orry-la-Ville : 18h38. 30 à 35km. **SO.**

### Mercredi 13 janvier

• **EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU** // Henri Filiol De Raimond // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 17h30. 20km. **F.** Carte 2417OT.

• **GR 1 MARLES - VERNEUIL** // Alain Changenet // Gare de l'Est Banlieue, 8h45 pour Marles-en-Brie. Retour de Verneuil-Étang : 17h30 env. 15,5km. **F.** Cartes 2415 - 2416.

### Samedi 16 janvier

• **B AU CHAUD, AU RESTAU** // Éliane Benaise // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h24 pour Dourdan. Repas au restaurant, prévoir 20 euros. Inscription avec n° de tél. au 01.42.22.20.70 avant le 13/01. Retour de Sermaise vers 18h. 23km env. **M.** Carte 2216ET.

• **ON PASSE À LA SUIVANTE !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 8h05 pour Fontainebleau. Route des écuries Le chêne feuillu. Retour de Thomery : 18h11. 33 à 36km. **SO+.**

### Dimanche 17 janvier

• **B Y'A TOUJOURS DE LA GALETTE !** // Alfred Wohlgroth // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h04 pour Orry-la-Ville Coye. Repas, tirage des rois, café, boisson : 22 euros à régler sur place. Téléphoner obligatoirement au 01.48.71.18.01 (répondeur) avant le 11.01. Retour de Chantilly-Gouvieux : 18h14. 16km. **M.** Carte 2412OT.

• **DANS LE VEXIN** // Jean-Claude Duchemin // Gare St-Lazare Banlieue, 8h20 pour Mantes-la-Jolie (A-R). Vétheuil, St-Cyr-en-Arthies. Retour : 17h40. 28km. **M+**. Carte 2113E.



• **C'EST LA REPRISE** // Rémi Jallat // Gare d'Austerlitz RER C, 8h43 pour St-Cheron. Retour de Dourdan : 18h30. 27km. **M+**. Carte 2216ET.

### 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°52.

**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<sup>er</sup> 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.



• **PRÉPARATION AFRIQUE-DU-SUD** // Hervé Baylot // Gare Montparnasse Banlieue, 8h15 (à vérifier) pour Rambouillet (A-R) (RdV à l'arrivée). Clairefontaine - La Celle-Bordes. Retour : 18h30. 30km. **SO.** Carte 2215OT.

• **BREF MAIS SOUTENU : SUR LES TRACES DE GASPAR, MELCHIOR ET BALTHAZAR** // Chantal De Fouquet // Gare de Lyon, 10h35 pour Bois-le-Roi (A-R) (RdV à l'arrivée). Seine et forêt. Pause déjeuner réduite, mais nous prendrons le temps de tirer les rois. Prévoir galette ou boisson et l'indispensable gobelet. Retour : 18h. 21km. **SO.**

• **SUR LE VIF** // Jean Dunaux // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h04 (à vérifier) pour Compiègne (A-R). Retour : 17h50. 33km env. **SO+**. Carte 2511OT.

### Mercredi 20 janvier

• **EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU** // Henri Filiol De Raimond // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 17h30. 20km. **F.** Carte 2417OT.

### Samedi 23 janvier

• **B DEMAIN J'AI UN AN DE PLUS !** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Arrêt en forêt (billet Fontainebleau). Retour de Fontainebleau : 18h11. 22km. **M.** Carte 2417OT.

• **N AU PAYS DES SIRES DE MONTFORT** // Philippe Mosnier // Gare Montparnasse Banlieue, 8h40 pour Montfort l'Amaury - Méré (A-R). Nord de la forêt de Rambouillet. Retour : 17h56. 21km. **M.**

### Dimanche 24 janvier

• **LE VAL MAUBUÉE PAR LA CEINTURE VERTE D'ILE-DE-FRANCE** // Bernard Fontaine // Gare St-Lazare Banlieue, 9h49 (à vérifier) pour Les-Yvris Noisy-le-Grand (RdV à l'arrivée). Randonnée traversant les Bois de St-Martin, le Bois de la Grange, le Parc de Noisiel et l'ancienne chocolaterie Meunier et les bords de la Marne. Retour de Chelles à Gare de l'est : 16h27. 15km. **F.** Carte 2414ET.

• **LE TOUR DE LA SEIGNEURIE** // Gilles Montigny // Gare Montparnasse Banlieue, 9h28 (l'organisateur montera à Versailles-Chantiers) pour La Verrière (A-R). Bois de la Défoncée, Le Mousseau, Le Pommeret. Retour : 17h42. 17km. **F.** Carte 2215.

• **A DE LA FORÊT DE MARLY À POISSY** // Alfred Wohlgroth // Gare St-Lazare Banlieue, 9h37 pour St-Nom-la-Bretèche Forêt de Marly. Forêt de Marly, GR 1, Poissy (Musée du Jouet, visite 4 euros). Retour de Poissy à St-Lazare ou Gare de Lyon RER A : 17h07 St-Lazare ou 17h21 Gare de Lyon RER A. 12km. **M.** Carte 2214ET.

• **UN COIN DU VEXIN** // Marie Noëlle Barreteau // Gare St-Lazare Banlieue, 7h57 pour Perchay-Santeuil (A-R) (RdV à l'arrivée). Retour : 17h30. 22km. **M+**.

• **VERRONS-NOUS DES BICHES, DES CERFS OU DES CHEVREUILS ?** // Marylise Blanchet // Gare Montparnasse Banlieue, 8h19 pour Rambouillet. Vestiges romains - carrefour du Chevalier Quiqui. Retour de Le Perray : 17h42. 27 à 30km. **SO.** Carte 2215OT.

• **LES MARÉCHAUX SENS TRIGO POUR S'ENTRAÎNER !...** // Jean Moutarde // Métro, 8h pour Pte d'Orléans (côté Paris) (RdV à l'arrivée). Pte d'Italie, Pte de Vincennes. Retour de Pte d'Orléans : 16h env. 35km env. **SP.** Carte 2314OT.

## activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

### Mercredi 27 janvier

• **EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU** // Henri Filiol De Raimond // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 17h30. 20km. **F**. Carte 2417OT.

• **GR1 VERNEUIL - MELUN** // Alain Changenet // Gare de l'Est Banlieue, 8h42 pour Verneuil-l'Étang. Retour de Melun à Gare de Lyon : 19h env. 32km. **SO**. Carte 2416.

### Samedi 30 janvier



• **BOSSÉS À MEUDON** // François Degoul // Métro, RdV à l'arrivée à 9h15 pour station Pont-de-Sèvres (guichets des billets). 700 m de dénivelé positif. Retour de Viroflay RG ou RD à St-Lazare ou Montparnasse ou RER A ou C : vers 16h30. 17km. **M**. Carte 2314OT.

### Dimanche 31 janvier

• **MOYEN LE MATIN, MOYEN L'APRÈS-MIDI** // Michel Lohier // Gare de Lyon, 8h35 ou 12h35 pour Fontainebleau ou Thomery. Deux demi journées en forêt. Possibilité de participer soit le matin: Fontainebleau - Thomery, soit l'après-midi : Thomery - Moret ou la journée complète. L'après-midi RdV devant la gare de Thomery à 13h20. Retour de Thomery ou Morêt-sur-Loing : 14h11 ou 17h47. 12+12km. **M**.

• **DE LA DÉTENTE** // Pierre Marc Genty // Gare Montparnasse Banlieue, 8h57 pour St-Cyr (A-R). Retour vers 17h45. 22km. **M**. Carte 2214ET.

• **P MARCHÉ DE NUIT. ASSOC MANTAISE 75<sup>F</sup>** // Maurice Picollet // Gare St-Lazare Banlieue, 00h10 (à vérifier) pour St-Nom-la-Bretèche. Pour organisation contacter l'organisateur par tél (01.40.21.64.14 ou 06.72.49.10.22) dès parution de la sortie. Jusqu'au 09/01 dernier délai. Retour de Mantes-la-Jolie : 10 à 11h. 38km. **SO**. Cartes 2114E et 2113O. ▲

## 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.

### Dimanche 6 décembre

• **BEAUVAIS HAMEAU** // Michel Clerget // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Ballancourt (A-R). 18h41. Rando **SO**.

### Dimanche 13 décembre

• **ENCHAÎNEMENT HIVERNAL** // Deke Dusinger // Gare d'Austerlitz RER C, 9h13 pour Lardy. À définir. En fonction de la météo, marche/crapahutage/escalade aux Rochers Mignot, Le Sangier, etc. Retour à définir, sans doute par La-Ferté-Alais.

### Dimanche 20 décembre

• **CANON** // Philippe Chevanne // Gare de Lyon, 9h06 pour Halte en forêt. Bois-le-Roi. Rando **M**.

### Dimanche 10 janvier

• **GRIMPETTE ET GALETTE** // Michel Clerget, Bernard Salmon // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau Avon. À définir. Selon la météo et la motivation des participants : Rocher St-Germain, Apremont ou Rocher Canon. Rando **M**. À midi, partage de la traditionnelle galette.

### Samedi 16 janvier

• **VAL ST-MARTIN** // Pablo Blanco // Sortie falaise à la journée. Co-voiturage. Contacter Pablo au 06.77.06.42.69 entre 19h-21h.

### Dimanche 24 janvier

• **MALESHERBES** // Philippe Chevanne // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Malesherbes. A-R (horaire à vérifier). Rando **M**. Nota : la gare de Malesherbes est hors zones IdF.

## 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 :

02/12 // MONT USSY

09/12 // FRANCHARD HAUTE PLAINE

16/12 // APREMONT BISONS

23/12 // BEAUVAIS ROUTE DE CHEVANNE (BLEU)

30/12 // BOIS ROND

06/01 // CANCHE AUX MERCIERS

13/01 // APREMONT BLEU OUTREMER

20/01 // ROCHER DE MILLY

27/01 // ROCHER FIN

03/02 // SEGOGNOLE

10/02 // ROCHER ST-GERMAIN

Pour plus de renseignements (fixer un rendez-vous plus précis, partager un véhicule...), contacter Jean-Pierre Le Sert au 01.49.73.59.68 - [jplesert@orange.fr](mailto:jplesert@orange.fr) ou Alain Le Meur au 01.64.58.94.41.

### Samedi

12/12 // 95,2 // Isabelle Bréant

19/12 // PIGNON POTEAU // Emmanuel Bertran // Un circuit jaune : Une petite centaine de numéros à enchaîner ! Avis aux débutants : c'est bon pour l'endurance ! Avis aux grimpeurs confirmés : une petite journée relaxe ne peut pas faire de mal !

### Dimanche

6/12 // 91.1 // Emmanuel Bertran

10/01 // 95.2 // Emmanuel Bertran

## Escalade Seniors

Responsable de l'activité : Christian Bonnet

Tél. 01.43.27.73.94

Responsable du programme : Alfred Lanot

Tl. 01.42.52.13.96 ou 06.33.32.10.16, [lanot@noos.fr](mailto:lanot@noos.fr)

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

#### 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 ».

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

## activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

### Dimanche 6 décembre

- **ÉLÉPHANT** // Alfred Lanot // Circuit orange.

### Dimanche 13 décembre

- **91.1** // Christian Bonnet // Circuits jaune et orange.

### Dimanche 20 décembre

- **J.A MARTIN - ROCHER CAILLEAU** // Christian Bonnet // Circuits jaune et orange.

### Dimanche 10 janvier

- **POTALA** // Alfred Lanot // Circuits jaune, orange et bleu.

### Dimanche 17 janvier

- **SAINT-MAXIMIN (60)** // Alfred Lanot

### Dimanche 24 janvier

- **CANCHE-AUX-MERCIERS** // Alfred Lanot // Circuits jaune, orange et bleu. ▲

## parapente

Responsable de l'activité : Françoise Lérique  
Tél. 06.07.37.72.44

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

## 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.

### Vendredi 8 au dimanche 10 janvier

- **CASCADE DE GLACE À ST-CHRISTOPHE-EN-OISANS** // Ghislaine Cathenod, Mathieu Rapin, Rémi Mongabure // 3 à 5 glace. 6 places. Gîte. 11,5 euros // 10-ALP02

### Samedi 16 - dimanche 17 janvier

- **COULOIRS DE NEIGE ET INITIATION CASCADE DE GLACE AU PUY-DE-SANCY** // Frédéric Beyaert, Ghislaine Cathenod, Marie-Line Lacroix, Patrick Preux, Xavier Goguelat-Harasse // PD et AD. 10 places. Refuge ou hôtel. 10 euros // 10-ALP03

### Vendredi 22 au lundi 25 janvier

- **CASCADE DE GLACE À L'ARGENTIÈRE-LA-BESSÉE** // Frédéric Beyaert, Ghislaine Cathenod, Jean Potié, Patrick Preux, Rémi Mongabure // 3 à 5 glace. 10 pl. Gîte. 13 euros // 10-ALP04

### Vendredi 5 au dimanche 7 février

- **CASCADE DE GLACE EN SUISSE** // Frédéric Beyaert, Mathieu Rapin, Rémi Mongabure // 3 à 5 glace. 6 places. Gîte. 11,50 euros // 10-ALP05

### Samedi 20 au lundi 22 février

- **CASCADE DE GLACE À COGNE** // Ghislaine Cathenod, Marie-Line Lacroix, Mathieu Rapin // 3 à 5 glace. 6 places. Hôtel du Belvédère. 11,5 euros // 10-ALP06

### Vendredi 26 au dimanche 28 février

- **CASCADE DE GLACE AUTOUR DE CHAMONIX** // Frédéric Beyaert, Ghislaine Cathenod, Mathieu Rapin, Rémi Mongabure // 3 à 5 glace. 8 places. Gîte. 11,50 euros // 10-ALP07 ▲

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

## ski de montagne

Responsable : Jean-François Deshayes  
Tél. 06.70.75.12.61

De début décembre à fin mai, 138 sorties vous sont proposées dans tous les massifs, pour tous niveaux. Programme détaillé dans la brochure Neiges 2010.

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

### 28-29 novembre 2009

- **CAR POUR LE GRAND ST-BERNARD**

### 5-6 décembre 2009

- **CAR POUR ANDERMATT (SUISSE CENTRALE)**

Et un cycle complet pour découvrir et vous initier à la pratique du ski de montagne réparti sur 3 week-ends.

## ski nordique

Responsable : Dominique Rousseau  
sk.rousseau@wanadoo.fr

### Cycle initiation

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

**12-13 décembre** // OBERWALD (VAL DE CONCHES SUISSE) // 10-F01

**16-17 janvier** // BESSANS (SAVOIE) // 10-F07

**6-7 février** // AUTRANS (VERCORS) // 10-F14

### Stage de ski de fond du 28 février au 6 mars

#### UNE SEMAINE POUR PROGRESSER

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

Niveaux : Progression et perfectionnement patinage et classique (niveau 2/3) avec ski distance en alternance l'après-midi ou sur la journée. Nota : pas de cours débutants/découverte dans ce stage. Prix : 335 euros en demi-pension hors transport. Fiche technique disponible au Club. Inscriptions ouvertes depuis le 20/11/09.

### Semaine nordique aux Rousses

#### du 30 janvier au 5 février

#### À LA DÉCOUVERTE DES PAYSAGES DU JURA AU DÉPART DES ROUSSES

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

Niveau : Classique et patinage niveau 2. Prix : environ 210 euros hors transport. Fiche technique disponible au Club.

### Samedi 27 au dimanche 28 février

- **SKI DE FOND DANS LE TYROL (AUTRICHE)** // Emmanuel Klein // Ski distance sport // 10-F21 ▲

## activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

## raquettes

## Randonnées à raquettes

Dates	Organisateurs	Niveaux	Terrain	Code	Destinations	Ouv. insc.
30 déc. au 3 janvier	Martine Cante	M ▲	Nordiq	10-RQ01	Réveillon-raquettes dans les Vosges	3 nov.
9-10 janvier	Gilles Deloustal	F ▲	Alpin	10-RQ02	Randonnée-raquettes et nuit en cabane	15 sept.
9-10 janvier	Alain Bourgeois	M ▲▲	Alpin	10-RQ18	Raquettes dans les Vosges	13 oct.
9-10 janvier	Céline Falissard, Michel Gollac	SO ▲▲	Alpin	10-RQ03	Neiges de l'Arvan	2 nov.
16-17 janvier	Jean-François Meslin	M ▲	Nordiq	10-RQ04	Le bonheur à raquettes	1 <sup>er</sup> déc.
23-24 janvier	Martine Cante	M ▲	Nordiq	10-RQ05	Plateau des Glières	9 oct.
30 janv. au 1 <sup>er</sup> fév.	Jean Dunaux	M ▲▲	Alpin	10-RQ15	Cols et crêtes du Vercors	27 oct.
6-7 février	Gilles Deloustal	F ▲	Alpin	10-RQ06	Randonnée-raquettes et nuit en cabane	15 sept.
5 au 8 février	Éliane Benaise, J-Claude Duchemin	M ▲▲	Alpin	10-RQ17	Les Pyrénées	12 nov.
13-14 février	Jean-Charles Ricaud	SO ▲▲▲	Alpin	10-RQ07	Dans la vallée italienne du Grand St-Bernard	15 déc.
20 au 23 février	Martine Cante	M ▲▲	Nordiq	10-RQ08	Quatre jours en Vercors	5 nov.
26 au 28 février	Jean Dunaux	M ▲▲	Alpin	10-RQ16	Belvédères en Chartreuse	24 nov.
27 fév. au 5 mars	Jean-Charles Ricaud	M ▲▲▲	Alpin	10-RQ09	Dans les Encantats	17 nov.
6-7 mars	Gilles Deloustal	F ▲	Alpin	10-RQ10	Randonnée-raquettes et nuit en cabane	15 sept.
19 au 21 mars	Jean-Charles Ricaud	M ▲▲	Alpin	10-RQ11	Des Glières à la chaîne du Bargy	2 déc.
3 au 5 avril	Bernadette Parmain	SO ▲▲	Alpin	10-RQ12	Raquettes en Vanoise	2 fév.
10-11 avril	Bruno Reboul	M ▲▲	Alpin	10-RQ13	Rochers du Génépi	1 <sup>er</sup> oct.
8-9 mai	Bruno Reboul	M ▲▲	Alpin	10-RQ14	Le fond des p'tits fours	6 oct.

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

Les « niveaux » sont explicités dans la revue *Neiges 2009* et sur le site Internet [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

## formations

## Samedi 20 - dimanche 21 mars

• **FORMATION FÉDÉRALE UV2 - SÉCURITÉ SUR GLACIER À SKI À CHAMONIX** // Jean-François Deshayes, Jean-François Hagenmuller (professeur guide ENSA) // Participation aux frais : 80 euros (hors frais de transport). Nb places : 10 // 10-FOR01

## Samedi 27 - dimanche 28 mars

• **RECYCLAGE INITIATEUR FÉDÉRAL SKI ALPINISME FFCAM** // Jean-François Deshayes // Participation aux frais : 80 euros. Nb places : 11 // 10-FOR02 ▲

## 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 :** 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 ▲

## jeunes

Responsable : François Henrion

Rép./fax 01.48.65.84.43 ou 04.92.45.82.95

cafhnrion@libertysurf.fr

L'offre du Caf pour les 10-18 ans pour les vacances d'hiver est présentée dans la brochure *Neiges 2010*. ▲

## destinations lointaines

## Samedi 6 au samedi 13 mars

• **SKI DE FOND EN LAPONIE FINLANDAISE** // Serge Mouraret // Hébergement : chalets confortables. Engagement physique : modéré à très sportif (ski à la carte). Participation aux frais : 1150 euros // 10-FIN01

## Mercredi 10 mars au samedi 10 avril

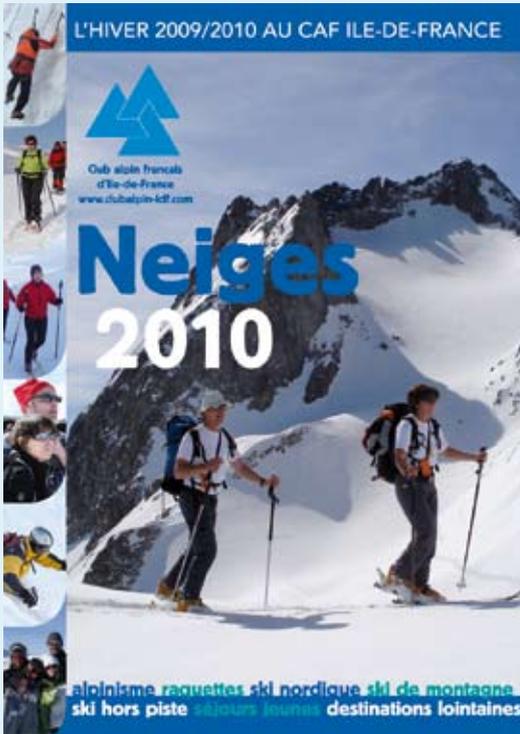
• **LANGTANG - LAC DE GOSAINKUND - HELAMBU** // Roger Magaut // Hébergement : de lodge en lodge, sacs légers pour les trekkers. Engagement physique : Soutenu - pas de difficultés particulières. Participation aux frais : 1975 euros sur la base de 10 personnes - de 6 à 9 + 50 euros. Nb places : 9 // 10-NEP03 ▲

## activités des Clubs alpins d'Ile-de-France



### «L'euphorie des cimes» d'Anne Laure Boch

(chronique dans Paris Chamonix n°199)  
est en vente au Club au prix de 8 euros, de quoi illuminer l'hiver parisien.



### est paru !

Le programme des activités hivernales et printanières 2009-2010 est présenté dans la brochure **Neiges 2010** disponible au Club.



### Gîtes d'étape et refuges

4000 hébergements pour vos randonnées et vos escapades en montagne.

En version imprimable à partir de : [www.gites-refuges.com](http://www.gites-refuges.com)

### 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 Échirrolles 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

### 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](mailto:caf77@free.fr))

• Programme et réunions : Le bulletin-programme trimestriel d'activités est disponible sur notre site Internet ou sur simple demande. Les activités locales sont conçues particulièrement pour les habitants de la région de Fontainebleau, avec des rendez-vous sur place.

Chaque mois (en général le premier mercredi du mois) se tient une permanence d'accueil, de 20h à 20h30, à la Maison des associations de Fontainebleau (salle Madagascar au 2<sup>e</sup> étage). Des réunions sont également organisées certains mercredis de 20h30 à 22h.

• Escalade : Sur blocs, tous les samedis et dimanches ; certaines séances sont ouvertes aux mineurs de 14 ans ou plus, sous conditions (accord de l'encadrant). // En falaise, quelques journées, week-ends et séjours par trimestre.

• Randonnée pédestre : tous les dimanches en principe et quelques samedis.

• 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 // Dominique Colson : tél. 01.64.09.33.71.