

# PARIS CHAMONIX



ski de randonnée  
**dans les Abruzzes**

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

février mars 2010 // numéro 202 // 5 euros



**Dans le Far West américain, Capitol Reef National Park**  
randonnée pédestre

ski de randonnée  
**Le tour de la Grande Sassièr**

cartographie  
**L'IGN vous répond**

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

photos de une : sur le Monte Velino (François Renard)



## Édito

### Une assemblée générale sous le signe de l'embellie !

Par Jean-François Deshayes, secrétaire général

Le Club a tenu son assemblée générale statutaire samedi 5 décembre 2009. Nous étions une quarantaine (trop peu nombreux hélas) pour tirer le bilan de l'année 2009 et faire le point sur les perspectives pour 2010. C'était la première AG de la nouvelle équipe de direction élue lors de l'AG de 2008.

La réunion fut de qualité, elle s'est déroulée dans un excellent climat d'unité, d'écoute et de compréhension mutuelle. En clôture, nous avons pu

admirer un superbe film sur la carrière d'alpiniste de Gaston Rebuffat.

Le bilan de l'année 2009 a apporté quelques bonnes nouvelles : une stabilisation des effectifs du club autour de 3950 adhérents, une situation financière saine puisque pour la première fois depuis de nombreuses années les recettes équilibrent les dépenses grâce aux actions engagées par l'équipe en charge de la direction du club dans la période 2005/2008. Cette année a vu aussi la constitution d'un groupe « Communication externe » qui a déjà lancé de nombreuses actions pour développer la notoriété de notre club.

Les bilans présentés par les responsables des activités comportent des signes encourageants : maintien à un haut niveau pour l'activité randonnée pédestre, renouveau de l'activité alpinisme, développement de l'activité raquettes à neige.

Des sources d'inquiétude pour l'activité ski de randonnée qui n'arrive pas à enrayer une baisse de ses pratiquants et pour le parapente qui voit ses effectifs s'effondrer en 2010 à cause des nouvelles dispositions applicables en matière d'assurance.

Au final une année 2009 encourageante qui nous incite à poursuivre dans la voie tracée. Bonne année 2010 avec beaucoup de plaisir en montagne ! ▲

## Le Coin des webmasters www.clubalpin-idf.com

### ● Un serveur dédié pour le site web du Club ?

Les webmasters recherchent un administrateur LAMP pour gérer le site Web : si vous pouvez nous aider à installer/configurer/optimiser le nouveau serveur dédié, installer tous les outils nécessaires (LAMP, supervision, statistiques...), nous aider à exploiter ce serveur alors écrivez à : webmasters@clubalpin-idf.com.

### ● Réchauffons nous au coin du blog

Il fait froid, il neige, j'ai le moral en berne, vite j'écris un blog pour raconter ma dernière sortie avec le Club. Mais comment je fais ma p'tite dame ? Fastoche, je vais sur le lien « Blog » en page d'accueil puis sur « écrire un billet ». L'identifiant et le mot de passe sont ceux de Espace Membre et maintenant à moi le Goncourt ! Pour mettre des fioritures dans le billet, rien de tel qu'un zeste d'explications : Voir le blog d'aide : lien aide rédacteur à droite.

À bientôt les artistes. ▲

L'équipe des webmasters  
www.clubalpin-idf.com



## Agenda

### Atelier thématique Nœuds et encordement sur glacier en hiver

Mercredi 3 février à 19h30 au Club. ▲

### Atelier thématique Sécurité sur glacier

Dimanche 14 mars, en extérieur, de 14h à 18h. ▲

### Soirée accueil information

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

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

## Club Alpin Français Ile-de-France

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

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

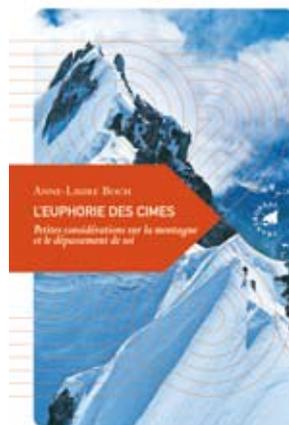


Horaires d'ouverture : mardi de 16h à 19h ; jeudi de 12h à 14h et de 16h à 19h ; vendredi de 16h à 19h ; samedi de 13h à 17h ; fermeture le lundi et le mercredi.

Fermeture des bureaux : le samedi 27 février.

Horaires d'ouverture semaine du 23 au 26 février : permanence le mardi, jeudi et vendredi de 16h à 18h uniquement.

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.



### «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.

# Sommaire du numéro 202

## 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 Couyssy,  
Hélène Denis, Annick  
et Serge Mouraret,  
Bernadette Parmain,  
François Renard, Oleg  
Sokolsky.

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 : février 2010  
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



(photo : Mouraret)

- page 4 // L'écho des sentiers et de l'environnement
- page 6 // Randonnée alpine LE TOUR DE LA GRANDE SASSIÈRE
- page 8 // Ski de randonnée DANS LES ABRUZZES
- page 12 // Randonnée pédestre CAPITOL REEF NATIONAL PARK
- page 15 // Cartographie L'IGN VOUS RÉPOND
- page 16 // Chronique des livres et du multimédia
- page 17 // Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

### 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.



### Ignace Leclercq

Ignace Leclercq nous a quittés ce 11 décembre à 68 ans, terrassé par un cancer, nous laissant dans une grande tristesse. Adhérent du Caf dès 1978, il s'est vite complètement investi dans le ski nordique sous toutes ses formes. Depuis, par sa présence active et inégalée dans nos sorties en France et à l'étranger et grâce à sa gentillesse, il était apprécié par quantité de skieurs qu'il a encouragés et conseillés. Il fut un équipier essentiel dans la Grande traversée des pays nordiques (expédition 1997). Sa grande endurance lui permettait aussi de participer aux longues courses à pied en montagne (traversée de la Réunion, par exemple). Adieu Ignace, ton énergie faisait des envieux, ton émulation va nous manquer. Nous étions plus nombreux à te suivre qu'à te précéder. ▲ Serge Mouraret

par Annick Mouraret

« On va dans les étoiles et on ne sait toujours pas ce qui se passe sur le talus en face de chez soi. » Jean Giono

## Le GR2 traverse Samoïs

Un nouveau balisage du GR2 traverse maintenant Samoïs-sur-Seine au lieu de longer la Seine. Ainsi, depuis la Maison forestière de Petit Barbeau, on randonne entre les arbres et les champs pour entrer dans Samoïs, traverser ses ruelles et passer devant la maison de Django Reinhardt. La Seine retrouvée, le GR2 traverse l'île du Berceau (interdite aux voitures) et poursuit par l'ancien itinéraire. Le long de la Seine le tracé est donc débalisé entre la Maison forestière du Petit Barbeau et Samoïs. ▲ Le GR2 est décrit dans le topo réf. D077 *La Seine et Marne à pied*.

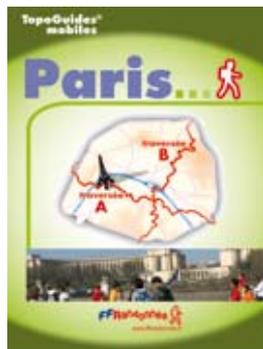


Barge sur la Seine  
(photo : <DT 77)

## Nouveau Les TopoGuides mobiles

En collaboration avec Latitude Sedona, producteur d'applications mobiles tourisme & culture, la FFR lance la collection *TopoGuides mobiles* avec deux randonnées citadines à succès, *Les traversées de Paris*, extraites du topo *Paris à pied*®. (\*) Si vous avez un Smartphone (le téléphone intelligent) et de préférence le Iphone ou le Ipod Touch d'Apple (seuls pour l'instant à supporter l'application), téléchargez pour un prix modique les itinéraires dans la rubrique « Voyage » ou « Style de vie » de App Store. Vous pourrez randonner en toute légèreté. Pour les deux traversées de 20 km, une d'ouest en est, l'autre du nord au sud, les itinéraires sont soigneusement décrites avec accès métro et arrêts bus bien renseignés. Le Iphone géolocalise le randonneur (sur carte Google) qui peut rejoindre le point d'étape le plus proche. De très nombreux encarts historiques et culturels illustrent la randonnée. ▲ Information et achat : [www.ffrandonnee.fr/topo-guides-mobiles.aspx](http://www.ffrandonnee.fr/topo-guides-mobiles.aspx).

(\*) Indépendamment de cette opération, deux autres parcours sont disponibles et téléchargeables : la vallée de Clisson (Loire-Atlantique) et le chemin du Petit Bonheur (Bramans-Bessans, Savoie).



Le shuttle de Zion, dans un parc de l'ouest américain  
(photo : Mouraret)



## Anthropocène, une nouvelle ère

« En 2002, le prix Nobel Paul Crutzen, spécialiste de la couche d'ozone de l'atmosphère, a proposé de baptiser Anthropocène l'ère géologique dans laquelle nous viendrons d'entrer ; le terme vient d'être accepté par la prestigieuse société géologique de Londres (2008). Ce mot indique que c'est désormais l'homme qui est le principal vecteur des changements subis par la planète. Ce n'est plus l'érosion



Barrage et lac de Serre-Ponçon.  
(photo : Mouraret)

qui modifie le relief terrestre, mais les talus et les remblais, les mines et les carrières ; ce ne sont plus les processus « naturels » qui changent la composition de l'atmosphère ou celle des sols, l'évolution de la couverture végétale, la disparition et la dissémination des espèces, mais encore l'homme. Ce ne sont plus les glaciers qui forment des lacs immenses, mais les installations hydro-électriques. Ce ne sont plus des captures naturelles qui changent le cours des fleuves, mais les canaux creusés par l'homme, dont l'action parvient même – et sans l'avoir voulu – à assécher des mers, comme celle d'Aral (...) L'humanité elle-même est devenue un acteur géologique et écologique, apparemment incapable de maîtriser les processus qu'elle a engendrés. Cela rend l'avenir d'autant plus incertain pour l'homme pour la première fois confronté à l'idée de sa propre disparition non pour une cause théologique (la fin du monde biblique) ou astronomique (la chute d'un astéroïde), mais directement liée à son activité sur la terre. » Extrait du livre « Glaciers, mémoire de la planète ». ▲ Voir la rubrique Livres page 16.

## Transports dans les sites naturels

Des initiatives çà et là répondent au souci de réduire les pollutions, dues notamment à la circulation automobile. En voici quelques exemples.

**PARC NATIONAL D'ORDESA (Espagne/envers de Gavarnie) :** création d'un parking obligatoire à Torla, avec des navettes conduisant au canyon d'Arazas, à l'accès au refuge Goriz pour le Mont Perdu notamment.

**SOMMET DU PUY-DE-DÔME :** projet de création sur 5 km d'un train à crémaillère pour accéder au sommet (il exista de 1907 à 1925 sur 15 km depuis Clermont-Ferrand). En 1992, on dû instaurer un système de navettes en période de pointe du fait de l'afflux de 50 000 voitures et 7000 autocars.

**PARCS DE L'OUEST AMÉRICAIN :**

face à l'afflux des touristes, trois parcs on imposé un parking obligatoire pour les véhicules au Grand Canyon, à Bryce canyon et à Zion, en organisant des circuits de navettes gratuites desservant tous les points de vue. Le parc de Zion a publié son bilan : le système de « shuttle » a été institué en 2000 pour réduire le trafic, les conflits de parking, la pollution, le bruit et les dommages environnementaux. Chaque navette complète remplace 28 voitures. En 2007 elles ont réduit l'émission de CO<sub>2</sub> de 12 tonnes par jour. ▲

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

### Paris en chiffres

- 1325 jardiniers entretiennent les 470 jardins parisiens, les deux bois et l'espace public.
- 3000 m<sup>2</sup> de plus pour les Serres d'Auteuil : un nouvel espace qui les agrandit aux abords du square des Poètes.
- 1 million de tonnes d'ordures est ramassé chaque année dans les rues.
- 200 000 déplacements en vélo y sont effectués chaque jour.
- 11 millions de tonnes de carbone par an sont émis par ceux qui résident ou viennent dans la capitale. Les parisiens sont responsables pour 60% en raison de leurs déplacements et de ceux des marchandises (31,8%). Leurs visiteurs participent pour 40%, arrivant surtout par avion (37 % des émissions).
- 8 milliards d'euros et 300 000 personnes au chômage : ce serait le coût de l'utopique fermeture de la ville à ses 27 millions de touristes annuels !

### Agenda

- 2010. **Année internationale de la biodiversité.**
- **Février. Journées des zones humides**, animations dans les PNR.
- **Mars. Fête de l'arbre**, Parc de Bercy. Site : [www.paris.fr](http://www.paris.fr)
- **26-27-28 mars. Salon des randonnées, des sports et voyages nature** : la Jordanie à l'honneur. Porte de Versailles, 10-20h le 26, 10-19h les 27 et 28. Site : [www.randonnee-nature.com](http://www.randonnee-nature.com)

## topos

### nouveautés

### Les TopoGuides mobiles

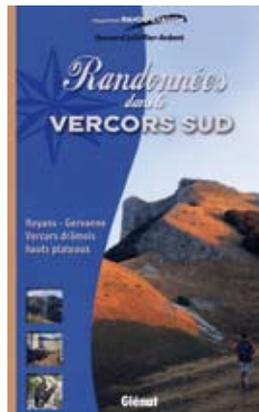
Voir ci-contre.

### L'Hérault,

#### sentiers des patrimoines

FFR réf. SP01, 1<sup>ère</sup> éd. décembre 2009.

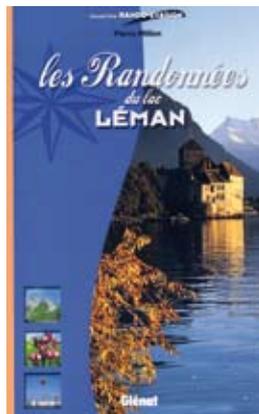
Dans la nouvelle collection « Sentiers des patrimoines », 26 balades culturelles, en ville et dans la nature, sont présentées pour découvrir l'histoire, le patrimoine naturel ou bâti, le terroir, la gastronomie, l'industrie, l'artisanat. La notion de patrimoine est vaste, ne couvre pas que les ponts et les moulins anciens, mais aussi des sites remarquables répartis dans tout le département. Ce sont des parcours entre 1h et 4h, généralement balisés en jaune, abondamment illustrés et renseignés. ▲



La collection **Rando-évasions** (Glénat) s'enrichit de 3 guides d'itinéraires, pas toujours balisés : ils contiennent en plus de la description du cheminement, un schéma, des photos panoramiques, une présentation fouillée du terrain et de son histoire.

### Randonnées dans le Vercors Sud

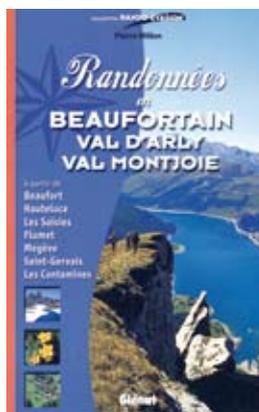
Bernard Jallifier-Arden, Glénat, 1<sup>ère</sup> éd. mars 2009  
Royans - Gervanne, Vercors drômois, Hauts plateaux. Après le guide Vercors nord, l'auteur, spécialiste du massif, récidive pour le Sud qui domine Die et Valence, dans de grands espaces sauvages (la plus grande réserve naturelle de France). Il propose 19 randonnées loin de toute habitation : 1/2 journée, journée, 2 ou 3 jours. Il faut lire les informations car certains itinéraires demandent de l'attention. Prévoir de l'eau, cartes, boussole et une rotation de voitures pour les 2 jours sur les Hauts plateaux et le Tour du Glandasse qui ne sont pas en circuit. Une rando-ânes pendant 3 jours termine le topo, toujours dans ce cadre grandiose. ▲



### Les randonnées du lac Léman

Pierre Million, Glénat, 1<sup>ère</sup> éd. mars 2009.

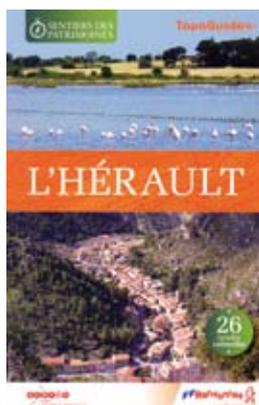
Les secteurs visités sont le Genevois, le Jura français, le Jura suisse, le pays de Vaud, la Riviéra vaudoise, les Préalpes fribourgeoises et vaudoises, le Chablais suisse, les Hautes Alpes calcaires, le Chablais français et le Salève. En résumé un mélange de 25 itinéraires de balades champêtres, de parcours dans les vignes, de grands sommets ou passages vertigineux, en famille ou en randonnée alpine. ▲



### Randonnées en Beaufortain, val d'Arly, val Montjoie

Pierre Million, Glénat, 1<sup>ère</sup> éd. mars 2009.

40 itinéraires à la journée, des courtes, des longues, randonnées familiales ou plus alpines pour découvrir une région que peut-être on n'imaginait pas si riche en éminences à gravir, non loin du massif du Mont blanc. Les principaux départs sont : Beaufort, Hauteluce, Les Saisies, Flumet, Megève, Saint-Gervais, Les Contamines. Les forêts et alpages sont aussi présents que les éboulis et les glaciers. ▲



### rééditions

### La Haute Provence par les Gorges du Verdon

#### Grande Traversée des Alpes

3<sup>e</sup> éd., mai 2009.

GR4, de Grasse à Pont-Saint-Esprit : 410 km.

GTPA/Grande Traversée des Préalpes, de Sisteron à Entrevaux : 190 km.

La Voie impériale, de Castellane à Digne-les-Bains, 45 km environ, empruntée partiellement par Napoléon en mars 1815, en cours de réaménagement. ▲

# Le tour de la Grande Sassièrè

Jacques Rouillard, l'un des pères fondateurs du ski de montagne, nous a apporté ce petit texte en venant régler sa 63<sup>e</sup> cotisation... Il s'agit d'une sortie en Vanoise, il y a bien longtemps, une de ses vadrouilles typées « loin des pistes, l'aventure » qui firent le bonheur de bon nombre de cafistes dont beaucoup devinrent, par la suite, de fidèles encadrants. L'occasion pour nous, de lui témoigner toute notre amitié.

**V**al d'Isère est une grande station de ski parmi les plus importantes d'Europe, on peut toutefois y trouver un choix de courses à ski sans passer par les remontées mécaniques, même de grandes traversées de plusieurs jours sont possibles vers le Grand Paradis ou vers le sud. Dans mon programme, j'avais choisi un tour de la Grande Sassièrè en trois jours pour un 1<sup>er</sup> mai.

par Jacques Rouillard

## Premier jour

Nous nous retrouvons après le barrage du Chevril, à remonter la route de Val d'Isère, puis à prendre à notre gauche une petite route qui traverse le hameau de Villaret du Nial. Ensuite, il faut prendre le sentier qui suit la rive gauche du ruisseau de la Sassièrè. Ne pas suivre la petite route qui a été ouverte pour la construction du barrage de la Sassièrè, cette dernière fait un détour vers le sud en traversant des pentes exposées en cas de neige douteuse. Rejoindre le hameau en très mauvaise état appelé le Saut. Camping possible en respectant les limites du parc, car le camping est interdit après la limite.

## Deuxième jour

Remonter la longue et large vallée jusqu'au lac de Sassièrè que l'on peut contourner par la rive droite, puis le grand glacier de Rhêmes-Golette où les pentes ne sont pas très raides et normalement peu crevassées. Nous entrons en Italie par le col de Rhêmes-Golette. Il suffit alors de descendre au nord pendant une bonne centaine de mètres puis remonter au col de Bassac-Déré (2984 m). Nous enlevons enfin les peluches pour descendre la rive droite du glacier de Gliairèrta qui se déverse plus bas dans le glacier de Vaudet. Nous arrivons dans le fond de la vallée sans problème pour arriver finalement à un groupe important de chalets, nommé Surier. Toutes les granges sont ouvertes et sèches. Le niveau de la neige se situe juste un peu au-dessus. Nous y passons une bonne nuit.

## Troisième jour

À mon réveil, je peux constater que le temps a changé. Un brouillard plane au-dessus du hameau et une chaleur anormale flotte dans l'air. Il faut absolument traverser le col du Mont (2637 m), col banal de moyenne montagne dont je connais très bien les pentes ouest qui ne présentent aucune difficulté. Je m'élançe en faisant la trace en remontant la rive gauche du vallon. À mesure que je monte le plafond des nuages s'abaisse rapidement. Il faut absolument traverser le col pour rejoindre notre train à Bourg-Saint-Maurice. Si c'est l'échec, c'est le retour avec un jour de retard à Paris, car les vallées italiennes sont longues et nous n'avons pas un car qui nous attend dans la vallée d'Aoste.



Ci-dessus, de haut en bas :  
au sommet de la Grande  
Sassièrè ;  
Grande Sassièrè  
(photos : Monique Rebiffé).



tionnement de l'entreprise. Je fonce dans la pente et arrive au replat vers le point 2075.

Nous y découvrons un monument historique qui relate l'accident par avalanche d'une trentaine de civils italiens, requis pour monter du matériel aux troupes allemandes stationnées sur la crête frontière dans les derniers jours de la guerre en 1945.

*Ci-dessus :  
Grande Sassière ;  
ci-contre :  
Cime Gollien, Val de  
Rhêmes  
(photos : Monique Rebiffé).*

## On ne voit pas à trois mètres

On ne voit absolument plus rien. Nous nous réfugions sur un îlot rocheux en forme de proue qui pointe dans la pente enneigée, en croyant encore qu'une éclaircie miraculeuse va se produire.

Je fais une petite reconnaissance, on ne voit pas à trois mètres et je reviens sur notre îlot. Nous attendons midi pour prendre une décision finale.

À 11h55, une grosse coulée se produit et se sépare en deux grâce à notre rocher protecteur, la neige coule à flot de chaque côté de notre refuge naturel. Demi-tour vers la vallée de Valgrisenche, long de 23,5 km, jusqu'à Arvier. La petite route n'est actuellement pas ouverte à la circulation, c'est à pied qu'il faut descendre dans la vallée principale d'Aoste.

Je ne sais par quel miracle, nous trouvons des moyens de transport pour parcourir la bonne cinquantaine de kilomètres qui séparent Arvier de Courmayeur, le tunnel du Mont Blanc et enfin Chamonix. Le comble, c'est que nous arrivons à récupérer nos couchettes à Aix-les-Bains vers minuit. Tout le monde sera à l'heure, au boulot, mardi matin. ▲

Nous sommes une quinzaine, ce qui ne facilite pas la recherche d'un moyen de transport local. Pour accentuer mes responsabilités, j'ai invité quatre collègues de la société où je suis employé. Ce cas multiplie ma position de responsable : Pour le retour, si nous étions forcés de revenir avec un jour de retard, cela serait considéré comme préjudiciable au bon fonc-

3 mars 2009 : l'enneigement est excellent et les conditions nivologiques optimales. Nous allons enfin pouvoir réaliser notre traversée des Alpes Bergamasques, reportée chaque année. Les billets de train sont pris, le taxi réservé, pour un départ le 6 mars.

4-5 mars 2009 : abondantes chutes de neige, risque 4. C'est fichu encore une fois. Il nous faut trouver une solution de rechange de toute urgence : ce sera les Abruzzes.

# Ski de randonnée dans les Abruzzes

texte et photos : François Renard

**N**ous réservons des billets en train de nuit Paris-Rome, une voiture de location, et c'est parti, avec juste un topo et quelques articles peu convaincants. Pressés par les circonstances, nous imaginons *in extremis* une boucle originale nous permettant de découvrir cinq massifs différents de la région des Abruzzes : Monti Reatini, Monti della Laga, Gran Sasso, Majella et Velino. Chaque soir, nous nous hébergeons en un lieu différent et découvrons avec plus ou moins de bonheur un village, une auberge, un hôtel, un accueil et une ambiance nouvelle. C'est parfois l'aventure, quand nous n'avons encore trouvé aucun point de chute à huit heures du soir en un coin perdu, mais nous préférons cela au choix d'un hébergement fixe, à partir duquel on peut rayonner, mais qui a vite fait de nous paraître monotone.

## Terminillo

Nous voici donc à Rome, dont nous quittons le centre embouteillé sans trop de difficulté, et nous mettons le cap au nord-est, en direction des Monti Reatini, qui dominent la ville de Rieti et culminent au Terminillo, à 2216 m, au-dessus de la station homonyme. C'est un samedi soir et nous avons beaucoup de mal à trouver un hébergement à un prix abordable, car les Romains sont nombreux à venir profiter de l'enneigement exceptionnel cette année. Nous fixons notre choix sur un hôtel au style familial, qui nous est conseillé par l'office du tourisme. Reste à trouver une carte topographique du massif, ce qui n'est pas une mince affaire, car ni l'office du tourisme, ni la librairie locale n'en disposent. C'est finalement dans une

petite boutique de matériel photographique que nous mettons la main dessus ! Trouver la carte du massif sera un problème récurrent tout au long du séjour, car nous sommes partis sans aucune carte.

Le lendemain, par grand beau temps, nous réalisons l'ascension du Terminillo en suivant l'arête sud et gravissant au passage le Terminillucio et le Terminilietto, dont la face sud est équipée d'un télésiège d'un autre âge, apparemment abandonné. Curieusement, nous croisons très peu de randonneurs à ski, mais plusieurs à pied, arrivant par la voie normale de l'arête sud-est. Comme nous le constaterons dans la suite du voyage, la randonnée à ski est peu pratiquée dans les Abruzzes.

Ce parcours d'arête est de toute beauté, avec des passages étonnamment alpins à une si basse altitude. Du sommet, la vue embrasse tout le

Montée au Terminilietto  
(Les photos de cette randonnée à ski sont visibles sur le site : <http://franval.renard.free.fr>).

massif des Abruzzes, jusqu'au Gran Sasso, qui se dresse majestueusement à l'est.

À la descente, nous nous engageons dans un magnifique vallon encaissé au pied des parois nord du Terminillo, où nous profitons d'une excellente neige poudreuse, et rejoignons la route qui relie Terminillo à Leonessa au nord, enneigée en cette période, et parcourue par les fondeurs. Nous rechaussons les peaux et gravissons la face opposée, qui mène au Buco del Merlo, puis au Monte Porcini, par une longue et vaste croupe. Revenant sur nos pas, nous remontons à la Sella di Leonessa, gravissons au passage un avant-sommet du Monte Elefante, avant de regagner le parking au pied du Terminilletto.

Cette première course dans les Abruzzes nous a enchantés et nous sommes impatients de découvrir les autres massifs de la région. Nous continuons notre route au nord-est en direction d'Amatrice, petit village au pied des Monti della Laga.

## Pizzo di Sevo

À Amatrice, nous avons encore un peu de mal à trouver un hébergement, entre un « agriturismo » désert, un autre excessivement cher, un hôtel peu accueillant, mais nous finissons par découvrir un petit hôtel à la sortie du village, qui donne toute satisfaction, abstraction faite d'un petit déjeuner microscopique, mais il faudra s'y faire, car ce n'est jamais un repas très élaboré en Italie. Le superbe coucher de soleil orangé sur les Monti della Laga nous avait alertés, et nous avons la confirmation au petit matin : le temps est uniformément gris. Nous nous mettons tout de même en route et nous garons à proximité du petit village de Cossito, pour gravir le Pizzo di Sevo (2419 m), un des plus hauts sommets de la chaîne des Monti della Laga. Nous portons les skis

une vingtaine de minutes, puis continuons skis aux pieds au travers une dense forêt de feuillus, avant de rejoindre une large route forestière enneigée, qui nous mène sur une large croupe, « le Macchie Piane », où la progression est facile. Vers 2000 m, les nuages nous enveloppent petit à petit et le vent devient de plus en plus violent à l'approche du sommet, que nous identifions au moyen du monticule qui y a été élevé, et qui nous sert d'abri inespéré.

Malgré l'absence de visibilité, nous choisissons de descendre au nord-ouest par un itinéraire plus direct, qui permet de réaliser une très belle boucle. Rapidement, nous repassons en dessous des nuages et le vent faiblit en même temps que la visibilité s'améliore. La fin de la descente est néanmoins rendue laborieuse par la traversée d'une forêt de plus en plus épaisse, mais nous parvenons skis aux pieds à proximité de la voiture.

## Gran Sasso

Nous prenons aussitôt la direction du Gran Sasso, prochain objectif dans notre boucle abruzzienne, et pénétrons dans la région des Abruzzes, administrativement parlant, étant demeurés jusqu'à maintenant dans le Latium, la région italienne dont Rome est la capitale. La région des Abruzzes est composée de quatre provinces : Teramo, Pescara et Chieti, du nord au sud le long de la côte Adriatique, L'Aquila à l'ouest. Nous sommes maintenant dans la province de Teramo et, après avoir longé l'immense Lago di Campotosto, nous rejoignons la route qui mène à Teramo, capitale de la province homonyme, située à mi-chemin de la mer Adriatique à l'est, et du Corno Grande à l'ouest, point culminant du massif du Gran Sasso et des Abruzzes.

Nous ne rejoignons cependant pas Teramo, mais gagnons un petit village de montagne, Fano Adriano, à proximité de la station de ski de Prati di Tivo, point de départ de l'ascension de Corno Grande. Malheureusement, l'hébergement dont nous avons l'adresse est fermé et nous ne trouvons rien d'ouvert dans les environs. En errant dans le village, j'interpelle un quidam et lui fait comprendre notre situation dans un italien très rudimentaire. Le quidam nous mène à une maison, discute avec une vieille dame, et nous fait patienter là quelques instants. Nous voyons finalement sortir un homme à la mine patibulaire qui nous convie à suivre en voiture son 4x4 Mercedes flambant neuf, digne d'un mafioso. Et nous voici bientôt confortablement installés dans une chambre spacieuse avec salle de bains, d'une propreté suisse, puis les pieds sous la table dans une petite salle au rez-de-chaussée. Le mafioso s'avère être un sympathique berger des temps modernes qui fait tourner son « agriturismo » avec l'aide de sa « mamma », la vieille dame évoquée plus haut, qui, à 82 ans, prépare d'excellents plats à partir des produits maison. Il n'y a pas de carte, aucun prix n'est indiqué, mais à la fin aucune mauvaise surprise, et sans doute un des meilleurs repas du séjour. Vraiment une excellente adresse !

Le matin, nous allons prendre notre petit déjeuner dans le bar tenu par le frère, nous retrouvons la gentille *mamma*, qui s'active avec son balai devant le bistrot et s'inquiète de savoir si nous avons bien dormi... Mais il nous faut partir et nous voici maintenant sur le parking de la station de Prati di Tivo, encore désert à cette heure. Ce qui nous fait bien vite repérer par deux personnages arborant de beaux insignes, l'un du secours en montagne et l'autre de la police municipale. Bien qu'en italien, le message est clair : monter au Corno Grande



Arrivée au sommet du Corno Grande.



Rocca Calascio et le massif du Gran Sasso.



Descente du Pesco Falcone.



Le Velino depuis le sommet du Costone.

est interdit par décret municipal, les dangers étant trop importants ! Essayant d'en connaître les raisons, nous comprenons qu'il fait trop chaud et que la neige transforme trop vite, sauf à partir de nuit. Ce qui nous surprend beaucoup au vu des conditions que nous avons observées jusqu'à maintenant. Adoptant un profil bas, nous faisons mine de renoncer à notre projet et décidons de réaliser notre boucle en sens opposé, de manière à ne pas attirer l'attention de nos deux compères, une montée par la Valle dei Ginepri étant invisible depuis Prati di Tivo, à la différence de la montée classique par la Madonnina.

Nous disparaissions ainsi rapidement et nous engageons dans le splendide Val Maone, que dominant l'Intermesoli à l'ouest, le Corno Grande à l'est. Nous bifurquons bientôt sur la gauche et gravissons les raides pentes de la Valle dei Ginepri, en neige très dure, presque verglacée, au point que Pierre préfère monter une partie en crampons. Parvenus à la Sella dei Due Corni, qui sépare le Corno Piccolo du Corno Grande, nous descendons d'une centaine de mètres pour récupérer l'itinéraire classique de la Valle delle Cornacchie. Nous gagnons ainsi le glacier de Calderone, le plus méridional des glaciers européens, d'une modeste superficie de cinq hectares, blotti au pied de parois calcaires d'allure dolomitique. Alors que nous avons l'impression de nous engager dans un cirque sans issue, nous découvrons au dernier moment une pente enneigée sur la droite, qui mène à la crête sommitale, qu'il ne reste plus qu'à suivre jusqu'au sommet, atteint skis aux pieds. Nous voici sur le point culminant de la chaîne des Apennins, à 2912 m, avec un panorama à 360° à couper le souffle, et au terme d'une randonnée solitaire pleine de contrastes et de toute beauté.

Au sommet, nous voyons avec surprise arriver deux Autrichiens, qui font l'aller-retour à pied depuis le refuge de Duc des Abruzzes, au sud du massif, facilement accessible depuis la station de ski de Campo Imperatore. Nous les voyons repartir comme ils sont venus et descendons à ski du sommet, par l'itinéraire de montée, puis en poursuivant dans la Valle delle Cornacchie, qui nous ramène à Prati di Tivo par la Madonnina. Toute la fin de la descente est bien visible depuis la station, mais il n'y a heureusement pas de comité d'accueil pour dresser procès-verbal !

## Camicia

Reprenant la route, nous descendons en direction de Teramo, prenons l'autoroute qui traverse par un long tunnel le massif du Gran Sasso, la quittons à proximité de L'Aquila, la capitale de la région des Abruzzes, et gagnons le petit village de Rocca Calascio, pour nous héberger au Rifugio della Rocca. Ce refuge-auberge vaut à lui seul le détour, car la salle de restauration, les chambres et les appartements sont disséminés dans différentes demeures qui ont été restaurées et constituaient les habitations du château, dont on peut visiter les ruines sur les hauteurs. L'accueil est très sympathique et le propriétaire apprécie particulièrement les visiteurs français, car ils sont plutôt rares, au regard des nombreux germanophones qui semblent avoir ici leurs habitudes. Le repas est excellent, et le petit déjeuner est enfin adapté à des randonneurs, qui sont les hôtes habituels du refuge.

Au petit matin, nous montons sur les hauteurs visiter le château et l'église, magnifiquement situés, et qui s'éclairent au lever du soleil sur fond de montagnes enneigées.

Puis nous nous dirigeons vers le Camicia, sommet qui marque, avec le Tremoggia, l'extrémité est de la chaîne du Gran Sasso. Nous traversons la surprenante plaine de Campo Imperatore, vaste étendue de 20 km de long et jusqu'à 7 km de large, à 1600 m d'altitude. Du parking de la Vética, plutôt que de partir directement vers le Camicia, nous nous dirigeons au nord vers le Tremoggia, pour ensuite traverser à l'ouest vers le Camicia et réaliser ainsi une belle boucle à l'écart des colonnes d'Autrichiens qui montent par la voie normale.

Malheureusement, les nuages nous enveloppent bientôt, et nous ne pouvons profiter d'une vue dégagée au sommet du Camicia, à 2564 m. En revanche, la descente en neige de printemps est excellente de haut en bas. La sortie a duré à peine trois heures, et nous décidons, au retour, de déjeuner dans un petit restaurant de Castel del Monte, superbe village médiéval au pied des montagnes.

## Pescofalcone

Nous poursuivons notre périple vers le sud pour découvrir le massif de la Majella, dont le point culminant, le Monte Amaro, à 2793 m, marque la limite administrative des provinces de Pescara, Chieti et L'Aquila. Nous nous hébergeons dans une surprenante auberge à proximité de Caramanico Terme, qui sert pour un prix modique un repas véritablement pantagruélique, que nous sommes bien incapables d'honorer !

Au matin, la perturbation qui nous a touchés la veille au Camicia ne s'est pas encore évacuée, et nous attendons la fin de matinée, lorsque les éclaircies se font plus nombreuses, pour démarrer notre ascension en direction du Monte Amaro, en suivant la crête nord-nord-ouest, par le Monte Rapina

et le Pesco Falcone. Nous chaussons à la voiture, sur les hauteurs de San Eufemia, vers 1000 m d'altitude, gravissons le flanc nord-ouest du Monte Rapina, puis suivons toute la crête, qui s'étrécit vers 2400 m, peu avant de disparaître dans des nuages tenaces. Malgré le vent qui souffle en rafales, nous poursuivons jusqu'au sommet du Pesco Falcone, large dôme neigeux à 2657 m, d'où nous pouvons apercevoir l'Amaro au travers d'éclaircies de plus en plus larges. Il se fait malheureusement trop tard pour gagner le point culminant du massif, qui est encore éloigné de plus de deux kilomètres. Nous préférons rebrousser chemin et descendons par l'itinéraire de montée, en profitant d'une excellente neige poudreuse dans des combes abritées du vent.

## Amaro

De retour à la voiture, nous décidons de tenter une nouvelle fois le Monte Amaro dès le lendemain, mais par un itinéraire complètement différent, au départ de Taranta Peligna, au sud-est du massif, et en remontant tout le vallon de Taranta.

Nous choisissons pour cela de nous héberger à Pescocostanzo, magnifique village à l'extrémité sud du massif de la Majella, mêlant avec goût architectures médiévale et baroque. Ce n'est pas sans difficulté que nous trouvons fort tardivement un hébergement à prix abordable, avec l'aide d'un Italien ayant sans doute un peu forcé sur la bouteille.

Nous nous levons dès que possible le lendemain, c'est-à-dire vers 7 heures, car la journée s'annonce longue, avec 2200 m de dénivelé, et près de 10 km de distance. Le départ s'effectuant à 700 m d'altitude en versant sud, il faut en outre commencer par 500 m de portage. S'ensuivent 500 m de ski agréable dans la partie basse du vallon,

à l'abri du vent, puis plus de 1000 m face à un vent du diable, le long d'un vallon interminable. Heureusement, à l'approche du sommet, le vent du nord faiblit et nous pouvons demeurer sur le point culminant du massif et apprécier l'immense panorama par un ciel devenu limpide. La descente s'effectue ensuite rapidement par le même itinéraire.

## Velino

Pour conclure notre découverte des Abruzzes, nous filons vers le massif du Velino-Sirente, qui nous rapproche de Rome, où nous devons prendre le train de nuit le lendemain soir. Nous jetons notre dévolu sur le Monte Velino, point culminant à 2486 m. Mais en observant depuis la route la face sud-ouest du Velino, nous renonçons à un accès par cet itinéraire plus direct, mais très mal enneigé et choisissons de réaliser l'aller-retour depuis Campo Felice, qui permet de skier tout du long, moyennant encore une dizaine de kilomètres de distance horizontale, et 1700 m de dénivelé. Malgré notre arrivée tardive à Campo Felice, nous parvenons à nous héberger au Rifugio Alantino, qui est davantage un grand hôtel d'altitude qu'un refuge, mais où nous sommes encore fort bien accueillis.

Et c'est par grand beau temps que nous réalisons notre aller-retour express, seuls tout du long, sauf à l'approche du sommet, lorsque nous rejoignons les Italiens montés à pied par la voie directe du versant sud-ouest. Au sommet, nous sommes quasiment au centre de la botte italienne, à 70 km de Rome à l'ouest et autant de la mer Adriatique à l'est.

Nous n'avons guère le loisir de nous attarder et reprenons bientôt le chemin du retour, en coupant directement en face nord par la Valle dei Briganti, qui conserve encore de la

bonne neige poudreuse, au lieu du détour par le Monte Caforina réalisé à la montée. Il nous faut encore remonter au Costone, par de raides pentes sud surchauffées, avant de nous laisser glisser jusqu'à Campo Felice. Le sympathique aubergiste nous autorise à nous doucher avant de reprendre la route et nous sommes bientôt à Rome, où une ultime épreuve nous attend : faire le plein avant de rendre la voiture. Voilà qui peut paraître incroyable, mais la plupart des station-service sont hors d'état de fonctionnement, même en s'appelant Total, Esso ou autre, et nous ne parvenons à faire le plein qu'auprès d'un vague pompiste ayant le trottoir et une chaise en guise de boutique et bien entendu sans possibilité de payer par carte bleue ! Malgré cette surprenante expérience, qui nous a fait tourner dans Rome plus longtemps que prévu, nous sommes à l'heure pour monter dans le train de nuit qui doit nous ramener à Paris, après une semaine bien occupée et riche de découvertes. ▲

## Adresses

- Terminillo : Hôtel-restaurant La Lucciola, tél. 0746.261138. Demi-pension à 70 euros. ([www.hotellalucciola.com](http://www.hotellalucciola.com))
- Amatrice : Albergo-bar-ristorante Da Giovannino, Villa San Cipriano, 02012 Amatrice (RI), tél. 0746.825354. Demi-pension à 45 euros/pers., hébergement en chambres de 2 confortables. Petit-déjeuner typiquement italien, c'est-à-dire peu copieux ! ([www.albergogiovannino.it](http://www.albergogiovannino.it))
- Fano Adriano : Agriturismo Il Vergaro, tél. +39.347.57.19.228. Demi-pension à 45 euros/pers., chambre de 4 spacieuse et agréable, excellent dîner préparé par la « mamma » de 82 ans, avec produits maison, une excellente adresse ! ([www.ilvergaro.com](http://www.ilvergaro.com))
- Rocca Calascio : Rifugio della Rocca tél. 338 8059430. Excellent accueil et très bonne cuisine. ([www.rifugiodellarocca.it](http://www.rifugiodellarocca.it))
- Caramanico Terme : Collina del Cavaliere, Via Canale, 38, 65023 Caramanico Terme (PE), tél. +39.085.922029. Juste après le tunnel en quittant Caramanico Terme vers San Eufemia. Demi-pension à 35 euros/pers., hébergement en appartement spacieux, et repas pantagruélique.
- Pescocostanzo : Camere dell'Oca, Via Sant'Angelo in Piazza, 16, 67033 Pescocostanzo (AQ), tél. +39.0864.642530. Chambre de 4 à 95 euros, petit déjeuner compris. Dîner à la Trattoria «La Terrazza», excellent accueil. ([www.cameredellocca.com](http://www.cameredellocca.com))
- Campo Felice : Rifugio Alantino, Loc. Centomonti di Campo Felice, 67045 Lucoli (AQ), tél. +39 0862.73719. Excellent accueil et emplacement idéal au départ des pistes de ski de fond. A éviter le week-end, car envahi par les groupes et familles. Demi-pension environ 50 euros/pers. ([www.rifugioalantino.com](http://www.rifugioalantino.com))



# Dans le Far West américain



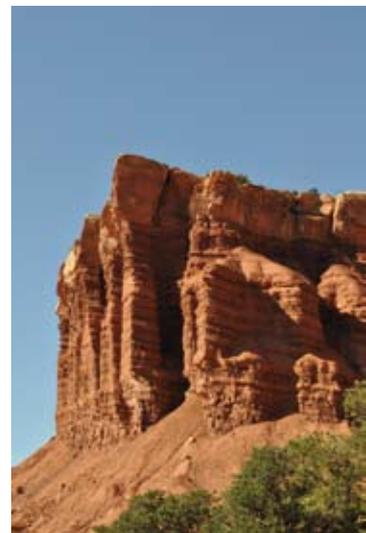
## Capitol Reef National Park

*Ci-dessus : le magnifique monolithe rouge Chimney Rock.*

texte et photos : Serge Mouraret

L'histoire géologique des vastes étendues désertiques de l'Utah et de l'Arizona a commencé simplement, il y a très longtemps. Au cours des 150 millions d'années de l'ère secondaire les océans ont déposé couche après couche des sédiments, calcaires et grès, sur près de 3000 m parfois. Ensuite, pendant 65 millions d'années, toutes les érosions et quelques soubresauts ont activement érodé et sculpté les paysages, laissant des reliefs d'une grande diversité, curieux, grandioses et très colorés. Pour être à la fois préservés et admirés, les sites les plus spectaculaires sont devenus Parcs Nationaux et d'État ou Monument avec des aménagements qui permettent d'y séjourner et d'y randonner. Bien regroupés sur les deux états, les parcs Zion, Bryce, Capitol Reef, Arches, Canyonlands et Grand Canyon, seront autant de destinations dans cette série américaine. Aujourd'hui : Capitol Reef.

**V**oici 65 millions d'années, le soulèvement du plateau du Colorado a provoqué ici un énorme plissement sur 160 km de long (Waterpocket Fold), qui a bouleversé la belle superposition des couches sédimentaires. Dans les derniers 20 millions d'années, une érosion très intense, par l'eau surtout, a mis à nu et modelé de façon inégale toutes les couches, laissant falaises, monolithes, dômes, arches, pinacles. Enfin, de forts courants liés à la fonte des glaciers ont éparpillé ici d'insolites boules noires volcaniques venues de l'ouest. D'ouest en est, se succèdent principalement les très anciens grès Moenkopi et Wingate où le rouge domine, les solides grès Navajo et Kayenta qui s'élancent en dômes blancs, enfin le grès Dakota des Monts Bentonite, mamelons arrondis aux traînées pourpres. Dans la Cathedral Valley, isolée au nord du parc, les murailles et les monolithes orangés de grès Entrada sont époustouffants. La longue et massive barrière des dômes n'est percée que par la rivière Fremont et l'étroite Capitol Gorge qui fut la seule voie de communication... par temps sec, jusqu'à 1950 !





Ci-dessus : les solides grès Navajo et Kayenta qui s'élancent en dômes blancs.

Dans leur exode vers l'ouest les Mormons avaient bien repéré la fertile et verdoyante vallée, un Eden, et s'y installèrent vers 1870 après de lointains prédécesseurs qui n'ont laissé que quelques pétroglyphes. À Fruita, les vergers des Mormons sont toujours entretenus et les pommes se cueillent en self-service.

### La randonnée :

Il ne faut surtout pas négliger les petites marches et visites : les pétroglyphes, le goosenecks Overlook (méandres), les Étroits du Grand Wash, les graffitis de Capitol Gorge.

>> Sans difficulté technique, les randonnées à la journée, les plus nombreuses, en circuit ou en aller-retour vont toutes vers des sites remarquables. Elles sont assez courtes pour être facilement enchaînées. Les départs se font soit de la Fremont Valley, soit de la Scenic drive ou des canyons attenants, Grand Wash et Capitol Gorge, vers 1600 m d'altitude. Les plus recommandées :

**Hickman bridge** : départ de la Fremont Valley. 3,2 km (AR) pour admirer cette belle arche.

**Cassidy Arch** : départ dans le canyon du Grand wash. 5,6 km (AR) avec une montée assez raide qui mène au-dessus de cette autre belle arche. Déniv. 350 m. La légende veut que le célèbre hors-la-loi de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle se soit réfugié ici.

**Old wagon trail** : départ de la Scenic Drive. Circuit de 5,5 km sur les anciens chemins des mineurs. Déniv. = 330 m

Ci-contre : le très ancien grès rouge Moenkopi.

**Chimney Rock** : circuit de 5,7 km avec vue permanente sur le magnifique monolithe rouge. Déniv. 200 m.

**Golden Throne** : départ dans Capitol Gorge. 6,5 km (AR) pour aller en haut des falaises (1860 m) et arriver au pied du Golden Throne (1980 m).

**Rim Overlook** : 7,3 km (AR) pour rejoindre un belvédère (1950 m) au-dessus de la Fremont Valley. Même départ que Hickman bridge.

**Navajo knobs** : 14,5 km (AR). Cette extension au-delà du Rim Overlook mène à un des sommets du massif (2127 m) pour un panorama exceptionnel.

>> Randonnées avec « *backcountry camping* » : elles ne présentent pas de difficulté mais le balisage par cairns est parfois discret. Elles se font en totale autonomie, généralement sur plusieurs jours et s'adressent donc aux randonneurs expérimentés. Le « *backcountry permit* » nécessaire est délivré gratuitement au Visitor Center. Les plus recommandées :

**Upper et Lower Muley Twist Canyon** : circuits de 15 km, 24 ou 30 km autour et dans un très beau canyon au sud du parc. Accès par Boulder et la Burr Trail road (piste). Départ au niveau du Strike Valley Overlook.

**Upper et Lower Spring Canyon** : circuits de 2 à 4 jours au départ de Chimney Rock (4 km à l'ouest du Visitor Center) autour de ce magnifique canyon, sous les falaises rouges et les dômes blancs. ▲



Ci-dessous, de haut en bas :  
 l'étroite Capitol Gorge ;  
 le grès Dakota des Monts  
 Bentonites ;  
 la Fremont River, seule  
 percée (avec la Capitol  
 Gorge) dans la longue et  
 massive barrière des dômes.



## Pratique

Situé dans l'Utah, Capitol Reef est à 350 km au sud de Salt Lake City. Liaisons aériennes directes depuis Paris.

## Période

Le parc est accessible toute l'année et le Visitor Center est ouvert tous les jours sauf pour quelques fêtes majeures. Avec une altitude entre 1500 et 2000 m, le climat est agréable. L'été, la température atteint souvent les 30° à 40°C, l'hiver la moyenne est de 10°C et la période juillet-septembre est la plus propice aux orages dont il faut se méfier.

## Réglementation

Ne pas s'écarter des sentiers balisés et entretenus, ne rien cueillir, ne rien détruire, ne rien bouger. Pas de camping ni de feux en dehors des sites prévus. Ne pas nourrir les animaux. Emporter toujours suffisamment d'eau : elle est rare, l'ombre aussi et le soleil intense.

## Faune

La faune est riche. On peut rencontrer des animaux sympathiques, le *mule deer* (cerf), le *pronghorn* (antilope) et l'écureuil, d'autres moins attirants comme le crotale. Avec beaucoup de chance on peut apercevoir le *bighorn* (mouflon) ou le puma.

## Hébergement

- À Torrey, 18 km à l'ouest du Visitor Center, on trouve commerces et motels (à recommander Capitol Reef Inn & Cafe, à la sortie ouest du village, ouvert d'avril à octobre. Site : [www.capitolreefinn.com](http://www.capitolreefinn.com)).
- Le camping Fruita (71 emplacements) est le seul hébergement à l'intérieur du parc. Pas de réservation (premier arrivé, premier servi).
- Deux autres campings dits « primitifs » (pas d'eau), Cathedral Valley et Cedar Mesa (dans le Sud sur la Notom Bullfrog road), très isolés, ne sont accessibles que par des pistes, celle de Cathedral Valley nécessite un véhicule 4x4.
- Pour le bivouac lors des grandes randonnées, « *backcountry permit* » indispensable.

## Information

- Le site web (excellent) pour tous les parcs nationaux : [www.nps.gov/index.htm](http://www.nps.gov/index.htm) donne toutes les informations utiles pour les visites et les randonnées.
- Pour la documentation, livres et cartes : la librairie du Visitor Center est très bien fournie.

## Sécurité

Aux USA, le numéro d'urgence est le 911, mais la couverture GSM n'est pas très bonne dans les parcs.

# L'IGN vous répond

texte et images © IGN Magazine

Pourquoi 2 pôles sur la carte IGN de l'Antarctique ? Quel est la durée de vie d'une carte IGN ? Dans son magazine, l'Institut géographique national vous répond. Extraits des n°53 et 54 (\*).

## Pourquoi apparaissent deux pôles – magnétique et géomagnétique – sur la carte IGN de l'Antarctique ?

Les deux proviennent du même phénomène de magnétisme terrestre, provoqué par la rotation de la Terre et par les mouvements relatifs des couches de roches métalliques plus ou moins liquides du noyau, transformant le globe en un gigantesque électroaimant. Les pôles magnétiques Nord et Sud sont les points où l'aiguille d'une boussole n'indique plus aucune direction particulière dans le plan horizontal, mais, si on la laisse libre, se positionne à la verticale. Ils sont le lieu de convergence des lignes de force de surface, se déplacent assez rapidement (en ce moment de 5 kilomètres par an pour le Sud et de 45 kilomètres pour le Nord!) et ne sont en général pas symétriques par rapport au centre de la Terre. Les pôles géomagnétiques, eux, sont les deux points où l'axe d'un dipôle magnétique supposé placé au centre de la Terre et modélisant l'aimant global qu'elle forme percerait la croûte terrestre.

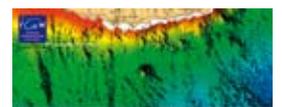
Ils ne sont pas directement observables, et leur position est obtenue par calcul à partir de l'ensemble des mesures de magnétisme réalisées au sol et par satellite. En 2009, l'axe du dipôle est incliné de 10,1° par rapport à l'axe de rotation de la Terre, et les deux pôles géomagnétiques, forcément antipodaux, se trouvent à 1120 kilomètres de leurs pôles géographiques respectifs, dont ils se rapprochent lentement (1 kilomètre par an). ▲

## Quel est l'âge moyen de la carte au 1 : 25 000

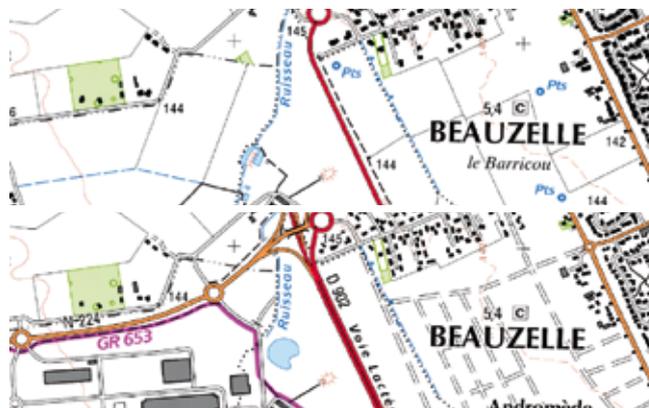
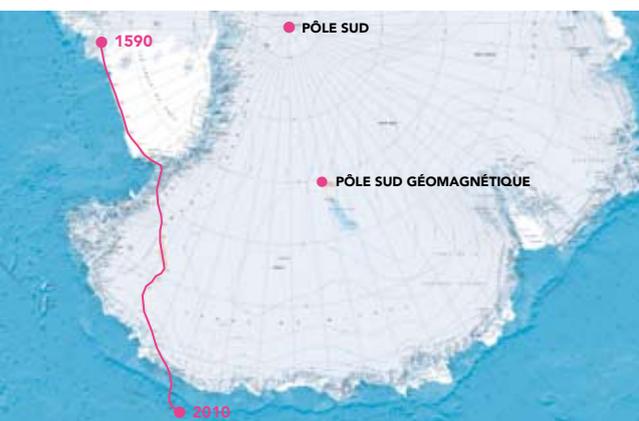
et quels sont les nouveaux processus de cartographie automatique ?

La carte de base couvre la France entière à l'échelle 1 : 25 000. Le processus de fabrication des cartes s'appuie en grande partie sur l'orthophotographie. L'âge d'une carte est donc calculé à partir de l'âge de cette source principale d'informations, c'est-à-dire la date des prises de vue aériennes ayant servi pour la réalisation de l'orthophotographie. Lorsque plusieurs prises de vue aériennes départementales sont utilisées (cas des cartes à cheval sur plusieurs départements), on utilise la date moyenne pondérée par la surface.

L'IGN s'est engagé dans un programme de réfection de la carte au 1 : 25 000, avec pour finalité une ancienneté moyenne de six ans. Au cours des cinq dernières années, l'âge moyen des cartes est passé de onze à sept ans. En quatre ans, L'IGN a révisé la cartographie de base sur 200 000 km<sup>2</sup> du territoire national. L'Institut développe aujourd'hui un processus de production cartographique automatique à partir de ses bases de données numériques. Par exemple, la carte Top 100° (1 cm = 1 km) a été refaite à partir des bases de données aux moyennes échelles. Trente-huit cartes (sur un total de soixante-seize couvrant la France) ont ainsi été actualisées avec davantage d'informations, une plus grande lisibilité et en multilingue. À terme, c'est la carte de base qui sera mise à jour de cette façon. ▲



DÉPLACEMENT DU PÔLE SUD MAGNÉTIQUE DEPUIS QUATRE SIÈCLES.



(\*) Posez vos questions sur le site Internet de l'IGN, [www.ign.fr](http://www.ign.fr), des professionnels apportent des réponses claires et détaillées qui, pour certaines, feront l'objet d'une publication dans *IGN Magazine* (téléchargeable à partir du site [ign.fr](http://ign.fr)).

# Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

## Premier de cordée

Roger Frison-Roche, Éditions Guérin

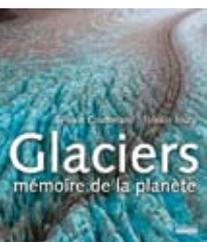


Écrit en 1941, « Premier de cordée » est devenu le roman de montagne le plus célèbre du monde. En 70 ans les rééditions ne se comptent plus. Celle-ci n'est pas simplement une de plus, elle correspond d'abord à un double anniversaire. En effet, dix ans après la disparition de l'auteur, ce 100<sup>e</sup> livre des Éditions Guérin en quinze ans d'existence relie deux hommes

passionnés : Roger Frison-Roche et Michel Guérin. Elle est aussi exceptionnelle par sa remarquable illustration, une première. Presque tous les héros de « Premier de cordée » ont été inspirés à l'auteur par des personnes bien réelles qui ont vécu dans la vallée de Chamonix dans les années 1920-1930. Amies de Frison-Roche, elles ont sans le savoir prêté leur destin, leur nom, leur passion à l'auteur qui a rendu familière la montagne à des milliers de lecteurs. Alors, les recherches de Catherine Cuénot, iconographe du monde alpin, ont permis de rassembler 300 photographies de l'époque avec les paysages et tous les héros méconnus de « Premier de cordée ». Elles font revivre les hommes qui ont inspiré l'auteur et apportent un éclairage inédit sur son œuvre. Format 23 x 23 cm, 350 p. ▲

## Les Glaciers, mémoire de la planète

Sylvain Coutterand et Sylvain Jouty, Éditions Hoëbeke

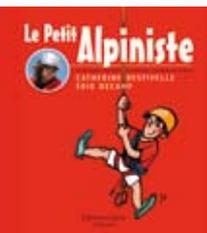


Les glaciers sont à la une de l'actualité : marqueurs les plus évidents d'un réchauffement climatique aux conséquences potentiellement dramatiques, ils sont désormais l'objet de toutes les attentions. Ils furent longtemps objets d'effroi, puis d'émerveillement. Les croyances populaires furent nombreuses, la littérature romantique s'en inspira. Avec les observations scientifiques à partir du XVIII<sup>e</sup> siècle, on comprit de

plus en plus leur rôle dans l'histoire du climat, la préhistoire humaine, le modelage du paysage, l'évolution et la répartition des espèces, etc... Le glaciologue S. Coutterand et l'écrivain S. Jouty ont conjugué leur science et leur érudition pour dresser le panorama le plus complet jamais publié sur les glaciers. Les textes sont agrémentés de près de 500 documents iconographiques : gravures, peintures, photographies, graphiques et spectaculaires images de synthèse reconstituant l'avancée maximale des glaciers alpins jusqu'à Lyon, Genève ou Grenoble. C'est aussi un merveilleux voyage dans l'univers fascinant des glaciers. Format 23 x 26,5 cm, 240 p. ▲

## Le Petit Alpiniste

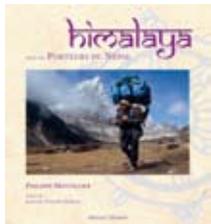
Catherine Destivelle et Érik Decamp, Éditions Guérin



Grimper sur une pierre, se percher sur un rocher, c'est le jeu naturel de tous les enfants. Des premiers gestes sur les blocs de grès de Fontainebleau aux premiers sommets et jusqu'aux portes de la haute montagne, ce guide pratique, très intéressant, propose d'accompagner les jeunes dans la découverte de l'escalade. Aux côtés des deux grands alpinistes que sont les auteurs, les petits grimpeurs vont découvrir les techniques, le matériel, la sécurité. Tout y est : position des pieds, rappels, nœuds d'encordement, relais, bivouacs. Chaque notion s'appuie sur des dessins didactiques très clairs et des photos en situation. Au passage, les jeunes lecteurs survolent l'histoire d'alpinistes célèbres : Pierre Allain, Gaston Rébuffat. Format 20 x 22 cm, 112 p., 100 photos et dessins. ▲

## Himalaya, avec les porteurs du Népal

Philippe Montillier, Éditions Olizane



Un beau livre sur l'Himalaya, un de plus ? Non, car celui-ci adopte un point de vue original. On ne se contente pas d'admirer des paysages somptueux, ni de louer les prouesses des himalayistes bravant tous les dangers pour se hisser sur les plus hautes cimes. Dans cet ouvrage, les vrais héros sont les *sherpas*, ces porteurs népalais sans qui rien ne serait possible. L'auteur nous rappelle que le portage est une vieille tradition, rendue nécessaire par le relief particulièrement escarpé qui n'autorisait aucun autre mode de transport pour assurer le ravitaillement des vallées et des villages les plus reculés, et ce, bien avant l'arrivée des conquérants occidentaux des 8000. C'est donc tout naturellement que, dès les premières expéditions, on fit appel aux porteurs d'altitude qui furent la cheville ouvrière de tous les succès mais qui payèrent aussi un lourd tribut à cette conquête dont il ne percevaient pas toujours la finalité. Certains grands himalayistes reconnurent le rôle déterminant que les porteurs avaient joué dans leur succès, d'autres l'oublièrent. Le grand mérite de cet ouvrage est de leur rendre hommage. 160 p. ▲ Par MR

## Une vie à coucher dehors

Sylvain Tesson, Gallimard/Nrf.

Quand on connaît l'art de voyager de Sylvain Tesson, on pense que ce livre le résume. En fait, ce sont 15 récits de « héros » qui ont une vie à coucher dehors. Ils sont loin des sentiers battus, face à la vaste nature, à la férocité des hommes aussi parfois, ou simplement à la vengeance d'un ours. Un peu partout sur la planète, ils sont des témoins de la pluralité du monde avec une certaine résistance à la mondialisation. Format 14 x 20,5 cm. 200 p. ▲

## La raison du plus faible

Jean-Marie Pelt, Fayard

Jean-Marie Pelt démontre qu'il existe « une raison du plus faible » tout au long de la vie sur terre, des premières bactéries jusqu'à l'homme. Il veut récuser la « loi de la jungle » qui ne serait pas le seul moteur de l'évolution. Des grands cataclysmes et des changements climatiques, ce sont les plus petites créatures qui ont survécu, pas les plus grandes ni les plus fortes : adieu aux diplodocus, dinosaures, quetzalcoatlus (énorme reptile volant de 15 m d'envergure !). Les plus faibles ont montré une ingéniosité adaptative et ont fait naître les plus belles histoires de solidarité par la symbiose. Dans un langage limpide, c'est toute l'histoire de la vie sur terre et ses évolutions qui sont déroulées comme dans un roman. L'auteur s'en donne à cœur joie pour nous raconter l'extraordinaire énergie des petits réputés faibles et termine sur une approche plus philosophique, biblique parfois. « Notre société humaine est livrée à un esprit de compétition exacerbé dans la lutte pour le « toujours plus » ; elle est promise aux mêmes cataclysmes, financiers ou nucléaires si elle n'entend pas cette leçon de la nature qui fait de l'égoïsme la maladie mortelle des plus forts et de la solidarité la force indéfectible des faibles. ». Format 13,5 x 21,5 cm. 254 p. ▲



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

## randonnée

Responsable de l'activité : Gérard Corthier,  
tél. 01.30.55.14.02

### Lundi 1<sup>er</sup> février

• **GR1 21<sup>E</sup> ÉTAPE** // Michel De France // Gare d'Austerlitz RER C, 8h26 pour Lardy. St-Sulpice-de-Favières, St-Yon. Retour de St-Chéron : 18h30. 22km. **M**. Cartes 2316ET, 2216ET.

### Mercredi 3 février

• **DE L'ORGE À LA REMARDE** // Robert Sandoz // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h24 (à vérifier) pour Dourdan. Ferme le Jubilé, château du marais. Retour de St-Chéron : 18h env. 20km. **F**. Carte 2216ET.

### Samedi 6 février

• **C ORIENTATION - CARTOGRAPHIE (INITIATION)** // Maurice Picollet // Gare de Lyon RER D, 8h42 (à vérifier) pour Ballancourt. Se munir de la TOP 25 et d'une boussole simple. Le niveau pourra atteindre le **M**. Retour de La Ferté-Alais : 18h36. 20km. **F**. Carte 2316ET.

### Dimanche 7 février

• **A DANS LA HAUTE VALLÉE DE LA BIÈVRE** // Alfred Wohlgroth // Invalides RER C, 9h56 pour Versailles Rive Gauche (RdV à l'arrivée). GR11. Visite de St-Cyr. Retour de St-Cyr-l'École à Invalides ou Montparnasse ou St-Lazare, 17h30 env. 12km. **M**. Carte 2214ET.

• **NOYONS LA BRU EN FAMILLE** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon RER D, 8h38 (à vérifier) pour Brunoy (A-R). Départ en sous-sol. Retour : 18h env. 23km. **M**. Carte 2415OT.

• **A TRAVERSÉE DE PARIS** // Jean-Maurice Artas // Métro Porte Dauphine, 9h (RdV à l'arrivée). Du Bois-de-Boulogne à la Porte Dorée. Prévoir petite participation aux frais pour repas dans un bistrot de quartier et pauses diverses. Retour de Métro Porte Dorée : 19h. 19km env. **M**. Carte Plan de Paris.

• **MORET-SUR-LOING - BOURRON-MARLOTTE** // Louis Travers // Gare de Lyon, 8h35 pour Moret-sur-Loing (A-R) (RdV à l'arrivée). La malmontagne, restant du long rocher, les étroitures. Retour : 18h11. 18km. **M**. Carte 2417OT.

• **BLEAU SUD** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h05 pour Montigny-sur-Loing (A-R) (RdV à l'arrivée). Mare d'Épisy, Petit Mont Chauvet, mare aux Fées. Retour : 18h43. 26km. **M+**. Carte 2417OT.

• **TRAVERSÉE BELLIFONTAINE** // Luc Bonnard // Gare de Lyon, 8h05 (à vérifier) pour Fontainebleau. Traversée de la forêt de Fontainebleau d'Est en Ouest vers Milly-la-Forêt. Retour de Maise : 19h36. 32km. **M+**. Cartes 2316ET - 2417OT.

### Mercredi 10 février

• **GR1 22<sup>E</sup>** // Michel De France // Gare d'Austerlitz RER C, 8h25 pour St-Chéron. Sermaise Marchais. Retour de Dourdan : 18h. 20km. **F**. Carte 2216ET.

• **GR1 MELUN FONTAINEBLEAU** // Alain Changenet // Gare de Lyon, 8h35 pour Melun. Retour de Fontainebleau : 18h30 env. 25km. **M**. Carte 2417OT.

**Vous aimez la rando et vous appréciez aussi l'architecture, la gastronomie, la botanique...**  
Pour vous aider à trouver vos activités favorites dans nos programmes, les randonnées à thème sont représentées par des initiales :

**Codification des sorties à thèmes**  
**A** : architecture et histoire  
**B** : bonne chère, petits (ou grands) vins, convivialité  
**C** : cartographie, orientation (pour tous types de terrain)  
**D** : dessin  
**M** : ambiance musicale  
**N** : nature (faune, flore, géologie)  
**P** : poésie

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



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



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

### Samedi 13 février

• **LA VIOSNE** // Michel Delapierre // Gare St-Lazare Banlieue, 7h57 (à vérifier) pour Chars. Santeuil et la vallée de la Viosne. Retour de Us : 18h30. 20km. **F**.

• **GR1 23<sup>e</sup> ÉTAPE** // Michel De France // Gare d'Austerlitz RER C, 8h25 pour Dourdan. St-Arnould Moutiers. Retour de Rambouillet à Paris- Montparnasse : 18h30. 32km. **M+**. Cartes 2216ET, 2215OT.

• **CIEL DÉGAGÉ !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 7h35 pour Bois-le-Roi. Route du regard + carrefour Hippolyte. Retour de Moret-sur-Loing : 18h43. 40km env. **SO+**.

### Dimanche 14 février

• **À SAUTE-MOUTON** // Gilles Montigny // Gare St-Lazare Banlieue, 9h23 pour Vernouillet-Verneuil (A-R). Marsinval, Morainvilliers, Brézolles. Retour : 17h07. 18km. **F**. Cartes 2213, 2214.

• **AU FIL DE L'OISE** // Marie Noëlle Barreteau // Gare St-Lazare Banlieue, 9h27 (à vérifier) pour Pontoise. Retour de Cergy St-Christophe RER A Auber : 17h30. 18km. **F**.

• **SORTIE ACCUEIL** // Gérard Corthier, Martine Cante // Gare St-Lazare Banlieue, 9h06 (à vérifier) pour St-Nom-la-Bretèche. Pensez à apporter votre carte du Caf pour les adhérents. Pour les autres, des adhésions temporaires seront délivrées sur place (5 euros). Retour de St-Cloud à Métro : 18h env. 23km. **M**.

• **B LA MAULDRE AVEC MOI** // Georges Rivat // Gare Montparnasse Banlieue, 8h58 pour Mareil-sur-Mauldre. Herbeville, Les Alluets, Aulnay-sur-Mauldre. Retour de Épône : 17h57. 25km. **SO**. Cartes 2214ET, 2114E.

• **ET ALORS... LA MARMOTTE, ELLE MET LE CHOCOLAT DANS LE PAPIER ALU...** // Jean Dunaux // Gare Montparnasse Banlieue, 8h40 (à vérifier) pour Montfort l'Amaury. Retour de Épernon : 18h34. 33km (environ). **SO+**. Carte 2215.

### Lundi 15 février

• **LE VILLAGE DU CHASSELAS** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 8h35 (à vérifier) pour Moret-Veneux-les-Sablons (A-R). Traversée de Thomery. Retour : 18h43. 18km. **F**. Carte 2417OT.

### Mercredi 17 février

• **UN FACILE QUI DÉCOIFFE** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon RER D, 8h30 (à vérifier) pour Villeneuve-St-Georges. Départ en sous-sol. Retour de Boissy-St-Leger : 17h30 env. 18km. **F**. Carte 2415OT.

### Samedi 20 février

• **AU CŒUR DE L'HIVER** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon, 8h35 pour Moret-Veneux-les-Sablons (A-R). Retour : 18h30 env. 23km. **M**. Carte 2417OT.

• **MILLE MÈTRES DE MEUDON** // François Degoul // Métro, 8h40 pour station de Métro Pont-de-Sèvres (guichet des billets) (RdV à l'arrivée). 25 bosses environ et 1000 m de montées sur 28km. Retour de Viroflay RG ou RD à RER A ou C ou Montparnasse : 18h30 environ. 28km. **M+**. Carte 2314OT.

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

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

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
6-7 février	Michel Delapierre	M	10-RW29	Étretat en hiver	1 <sup>er</sup> déc.
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.
20-21 mars	Marylise Blanchet	M	10-RW55	Diane de Poitiers	5 janv.
27-28 mars	Gérard Corthier, Martine Cante	M	10-RW24	Week-end Accueil en Morvan	11 fév.
2 au 5 avril	Jean Moutarde	M	10-RW30	Brest - Le Conquet - Ouessant	5 janv.
3 au 5 avril	Michel Lohier	M	10-RW28	Tatihou et pointe de Barfleur (Manche)	14 janv.
3 au 5 avril	Alfred Wohlgroth	M ▲	10-RW31	Retour chez Charlemagne	2 fév.
3 au 5 avril	Pierre Marc Genty	M ▲	10-RW32	Découverte du pays de Longwy (Lorraine)	2 fév.
3 au 5 avril	Claude Ramier	M ▲	10-RW25	Tro-Breiz 9 <sup>e</sup> épisode	18 déc.
3 au 5 avril	Jean Dunaux	SO ▲	10-RW27	La porte de la Provence, la capitale de la lavande, et... Easter Bunny	17 déc.
17-18 avril	Michel Gollac	M+ ▲	10-RW33	Forêts, fleuve et roches : les Ardennes	8 janv.
23 avril au 2 mai	Jean-Claude Duchemin	M+ ▲	10-RW34	La Corse : Tra Mare e Monti	8 déc.
24-25 avril	Agnès Métivier, Laurent Métivier	M ▲	10-RW35	Ruines et forêts	5 janv.
24 avril au 2 mai	Bernadette Parmain	M+ ▲	10-RW36	Côte Sauvage, Houat et Hoedic et Belle-Ile-en-Mer	19 janv.
8-9 mai	Yann Le Toumelin	SO ▲▲	10-RW37	Printemps dans les Bauges 1	29 janv.
8 au 15 mai	Annie Chevalier	M	10-RW38	Le Cotentin	2 fév.
12 au 16 mai	Martine Cante	M ▲	10-RW39	Grands espaces de Margeride	4 fév.
13 au 16 mai	Michel Lohier	M	10-RW42	Luxembourg : paradis... pédestre	28 janv.
13 au 16 mai	Alfred Wohlgroth	M ▲	10-RW40	Randonnées, art et histoire dans le Harz et son piémont.	4 fév.
13 au 16 mai	Pierre Marc Genty	M ▲	10-RW41	Entre Lot et Célé ( Figeac )	3 mars
13 au 16 mai	Marylise Blanchet	M ▲	10-RW56	Conques - chef d'œuvre de l'art roman	2 fév.
13 au 16 mai	Xavier Langlois	M+	10-RW45	Crozon, balade au bout du monde	5 janv.
13 au 16 mai	Claude Ramier	M+ ▲	10-RW43	Massif des Cévennes	22 janv.
13 au 16 mai	Jean-Marc Thomas	M+ ▲▲	10-RW44	Entre Alpes et Provence	2 fév.
13 au 16 mai	Pascal Baud	SO ▲	10-RC03	Occabé et forêt d'Iraty (randonnée-camping)	9 fév.
13 au 16 mai	Jean Dunaux	SO ▲	10-RW46	Hautes terres d' Ardèche et de Lozère	13 janv.
22 au 24 mai	Pierre Marc Genty	M ▲	10-RW47	Week-end en Alsace (Colmar)	23 mars
22 au 24 mai	Luc Bonnard	M+	10-RW51	Cap sur la Hague	16 fév.
22 au 24 mai	Bernadette Parmain	M+ ▲	10-RW48	Terroirs et arômes : Vin Jaune et Salines en Jura	16 fév.
22 au 24 mai	Claude Ramier	M+ ▲	10-RW49	Sur les Monts d'Aubrac	27 janv.
22 au 24 mai	Agnès Métivier, Laurent Métivier	M+ ▲▲	10-RW50	Vallée de Campan (Bigorre)	2 fév.
5-6 juin	Martine Cante, Michel Lohier	M ▲▲	10-RW52	Sur la piste des organisateurs, d'aujourd'hui et de demain	26 fév.
19-20 juin	Pierre Marc Genty	M	10-RW54	Week-end à la mer (Calais)	6 avr.
19-20 juin	Yann Le Toumelin	SO ▲▲	10-RW53	Printemps dans les Bauges 2	12 mars
19 au 21 juin	Xavier Langlois	SO	10-RC04	Guédelon : chantier médiéval	2 mars

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

• **Pour toutes ces sorties** : inscriptions au Club à partir de la date indiquée. La fiche technique sera disponible au club et sur le site Internet **10 jours avant cette date**. Vous pouvez envoyer votre demande d'inscription dès parution de cette fiche technique.

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

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

• **En cas d'annulation** par un participant, les frais du Caf et les frais engagés par l'organisateur seront conservés.

Si le transport était prévu par car, le montant du transport aussi sera retenu, sauf si le car est complet au départ.

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

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

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

### Dimanche 21 février

• **VISITE DE VIGNOBLES** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 9h05 pour Arrêt en forêt (billet Fontainebleau). Traversée de champs de raisins d'Amérique. Retour de Fontainebleau : 18h11. 18km. **F**. Carte 2417OT.

• **CLASSIQUE SI CLASSE** // Alfred Wohlgroth // Gare Montparnasse Banlieue, 8h40 pour Garancières - La-Queue. Les Haizettes, Bourdonné. Retour de Houdan : 18h56. 25km. **M**. Cartes 2114E, 2115E, 2115O, 2114O.

• **VALLÉE DE L'ESSONNE** // Claude Ramier // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Ballancourt-sur-Essonne (RdV à l'arrivée). Mondeville, La Goberne, Launay. Retour de Boutigny-sur-Essonne : 18h38. 26km. **M+**. Carte 2316ET.

• **3<sup>E</sup> ET DERNIER ESSAI** // Claude Amagat // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h06 (à vérifier) pour Crepy-en-Valois. Levignen, forêt de Retz. Retour de La Ferté-Milon à Gare de l'Est (changement à Trilport) : 18h08. 30km. **SO**. Carte 2512OT.

### Mercredi 24 février

• **DANS L'ENFER DU FACILE** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon RER D, 8h38 (à vérifier) pour Brunoy (A-R). Départ en sous sol. Retour : 17h30 env. 18km. **F**. Carte 2415OT.

### Samedi 27 février

• **L'HIVER À FONTAINEBLEAU** // Annie Chevalier // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 17h30 env. 23km. **M**. Carte 2417OT.

### Dimanche 28 février

• **GRAND TOUR DE SÈVRES** // Bernard Fontaine // Gare St-Lazare Banlieue, 9h39 pour Sèvres Ville d'Avray (RdV à l'arrivée). Parc de St-Cloud, forêts Fausses Reposes et de Meudon. Retour de Métro Pont-de-Sèvres : 17h45. 18km. **F**. Carte 2314OT.

• **ROCHERS FOURCEAU ET BRULÉ** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Bourron-Marlotte. Retour de Moret-Veneux-les-Sablons : 18h43. 23km. **M**. Carte 2417OT.

• **CHÂTEAUX DU VEXIN** // Jean-Claude Duchemin // Gare St-Lazare Banlieue, 8h42 pour Meulan (A-R). Brueil, Jambville, Gaillon. Retour : 18h41. 28km. **M+**. Carte 2213O.

### Lundi 1<sup>er</sup> mars

• **C'EST LE MOIS DES FOUS** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 8h35 (à vérifier) pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 18h11. 19km. **F**. Carte 2417OT.

### Mercredi 3 mars

• **AVEC LES DURES DU FACILE** // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Banlieue, 8h36 (à vérifier) pour Lozere. Retour de St-Rémy-lès-Chevreuses : 17h45 env. 18km. **F**.

### Samedi 6 mars

• **MOYENCOURT** // Éliane Benaïse // Gare Montparnasse Banlieue, 8h40 pour Tacoignères-Richebourg. Flexanville, Autouillet. Retour de Beynes : 18h env. 25km env. **M**. Carte 2114E.

• **ORIENTATION - CARTOGRAPHIE (INITIATION)** // Maurice Picollet // Gare de Lyon RER D, 8h42 (à vérifier) pour La-Ferté-Alais. S'adresse aux nouveaux et aux redoublants. Se munir de la carte et d'une boussole simple. Polissoirs et menhir. Retour de Ballancourt : 18h36. 20km. **M**. Carte 2316ET.

### 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 « Billets Ile-de-France ».

**EST.** Devant les guichets marqués « Vente Ile-de-France ».

#### SAINT-LAZARE.

Banlieue : devant la salle des guichets banlieue.

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

#### DENFERT-

ROCHERAU. Devant la gare du RER.

**TOUS LES AUTRES RER.** Sur le quai de départ.

## Dimanche 7 mars Un car pour les Trois Pignons

Inscriptions au club à partir du 05/02 : 15 euros.

Difficile d'accès par le train, le massif des Trois Pignons est l'un des plus beaux de la forêt de Fontainebleau. Ces randonnées vous permettront de le découvrir à différents niveaux de difficulté.

Pour les randonnées programmées dans ce car, il est obligatoire de s'inscrire au secrétariat et de payer sa participation au transport (15 euros) avant le départ, au plus tard la veille, et bien sûr selon les places disponibles.

Toute personne se présentant au moment du départ et n'ayant pas réservé sa place au préalable ne sera acceptée que dans la limite des places disponibles au départ et sur présentation de sa carte de membre du Caf.

Le choix définitif du groupe de marche pourra se faire dans le car, les changements de groupe sont donc autorisés même au dernier moment.

• **CIRCUIT DES 25 BOSSES : CONTOURNER OU ESCALADER ?** // François Degoul // **M**. // 10-RP214

• **DOUZE BOSSES ET DEMI** // Martine Cante // **M**. // 10-RP215

• **LES 26 BOSSES** // Xavier Langlois // **SO**. // 10-RP216

### Dimanche 7 mars

• **EN GOËLE** // Alfred Wohlgroth // Gare du Nord RER B, 9h09 pour Dammartin - Juilly - St-Mard, changement à Mitry-Claye (A-R) (RdV à l'arrivée). 1<sup>er</sup> A-R St-Mard - Dammartin-en-Goële 8,3km. Visite de Dammartin. Possibilité retour Gare du Nord 14h20. 2<sup>e</sup> A-R St-Mard - Cuisy 16,2km. Retour : 14h20 si uniquement rando St-Mard - Dammartin et retour, sinon 19h23. 8,3km si uniquement rando St-Mard - Dammartin et retour, sinon 24,5km. **M**. Cartes 2413OT, 2513OT.

• **LA CAVERNE DES BRIGANDS** // Louis Travers // Gare de Lyon, 8h35 pour Fontainebleau (RdV à l'arrivée). Mont Ussy, carrefour du grand veneur, parcours improvisé dans les platières. Retour de Bois-le-Roi : 18h11. 16km. **M**. Carte 2417OT.

• **TRAVERSÉE DE PARIS** // Jean-Maurice Artas // Métro Porte-de-la-Villette, 9h (RdV à l'arrivée). Parc Montsouris. Prévoir petite participation aux frais pour pauses diverses et déjeuner dans un bistrot de quartier. Retour de RER B Cité-Universitaire : 19h. 20km. **M**. Carte Plan de Paris.

• **EN FORÊT** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon, 8h35 pour Moret - Veneux-les-Sablons (A-R). Retour : 18h30 env. 26km. **M+**. Carte 2417OT.



• **DERNIÈRE AVANT LES ÉLECTIONS** // Rémi Jallat // Gare de Lyon RER D, 8h42 pour Mennecy. Étang - Mondeville. Retour de La-Ferté-Alais : 18h37. 27km. **SO**. Carte 2316ET.

### Mercredi 10 mars

• **GR1** // Alain Changenet // Gare de Lyon, 8h35 pour Fontainebleau. Retour de Moret - Veneux-les-Sablons : 18h30 env. 23km. **M**. Carte 2417OT.

### Samedi 13 mars

• **DE LA BIÈVRE À LA PRISON** // Gérard Corthier // Gare d'Austerlitz RER C, 8h31 (à vérifier) pour Igny. En suivant la Bièvre jusqu'à la prison de Bois d'Arcy (ne se visite pas). Retour de Bois d'Arcy à Montparnasse : 18h env. 23km. **M**.

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

### Samedi 13 mars (suite)

• **N PRINTEMPS RAMBOLITAIN** // Philippe Mosnier // Gare Montparnasse Banlieue, 9h33 pour Gazeran. Forêt de Rambouillet. Retour de Rambouillet : 18h34. 21km. **M**. Carte 22150T.

• **C'EST EN COURS !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 7h35 pour Bois-le-Roi. Route du coursier + carrefour Poulet. Retour de Thomery : 19h13. 44km. **SO+**.

### Dimanche 14 mars

• **PREMIÈRES FLEURS ?** // Maurice Picollet // Gare d'Austerlitz RER C, 8h56 (à vérifier) pour Lardy. Trou du Sarrazin et Trou aux Loups. Retour de La-Ferté-Alais : 18h36. 20km. **F**. Carte 2316ET.



• **AD RANDO-DESSIN 34** // Maxime Fulchiron // Métro, 8h50 Châtelet pour Cité (RdV à l'arrivée). De la cathédrale à la basilique, au fil de l'eau. Retour de 18h Gare de St-Denis RER D : 18h40. 16km. **M**. Carte Paris - St-Denis.

• **TITRE À VENIR** // Michel Lohier // Gare de Lyon, 8h35 pour Fontainebleau. Retour de Montereau : 18h. 25km. **M**.

• **RAMBOUILLET N'EST PLUS DANS RAMBOUILLET** // Luc Bonnard // Gare Montparnasse Grandes Lignes, 9h34 (à vérifier) pour Rambouillet (A-R) (RdV à l'arrivée). Boucle au sud de la forêt de Rambouillet. Retour : 19h34. 27km. **M+**. Carte 22150T.



• **REMONTER L'EURE** // Hervé Baylot // Gare Montparnasse Banlieue, 8h19 (à vérifier) pour Maintenon (A-R) (RdV à l'arrivée). Neron, Nogent-le-Roi, Vallée de l'Eure. Retour : 18h30. 30km. **SO**. Carte 21150.

### Lundi 15 mars

• **FORÊT DE SÉNART** // Michel Delapierre // Gare de Lyon RER D, 9h pour Evry (A-R). La faisanderie. Retour : 18h30. 20km. **F**.

### Mercredi 17 mars

• **BEAUX MONTS, BEAUX ARBRES** // Robert Sandoz // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h37 (à vérifier) pour Compiègne (A-R). Beaux Monts, étang du Buissonnet. Retour : 18h env. 20km. **F**.

### Samedi 20 mars

• **LE PETIT NORD** // Michel Delapierre // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h04 (à vérifier) pour Orry-la-ville Coye (A-R). Les étangs. Trajet possible aussi avec le RER D à la gare du nord banlieue à 8h34 arrivée à 9h18. Retour : 18h30. 22km. **F**.

• **LE PRINTEMPS EST-IL ARRIVÉ ?** // Annie Chevalier // Gare Montparnasse Grandes Lignes, 8h19 pour Gazeran. Retour de Rambouillet : 18h env. 23km. **M**. Carte 22150T.

### Dimanche 21 mars

• **UN CHÂTEAU EN PLAINE DE FRANCE** // Marie Noëlle Barreteau // Gare du Nord Banlieue, 9h04 pour Survilliers-Fosses. Retour de Écouen : 17h30. 24km. **M**.

• **ENTRE SEINE ET YERRES** // Alfred Wohlgroth // Gare du Nord RER D, 8h51 pour Corbeil-Essonnes (RdV à l'arrivée). Ferme de Villepècle, forêt de Sénart, visite guidée (prévoir 6,60 euros) du musée municipal de Brunoy ([www.ville-brunoy.fr](http://www.ville-brunoy.fr)). Retour de Brunoy : 18h03. 19km. **M**. Carte 24150T.

• **PRINTEMPS BLEAUSARD** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h05 pour Fontainebleau (A-R) (RdV à l'arrivée). Sentiers bleus, bosses et rochers. Retour : 18h43. 25km. **M+**. Carte 24170T.

• **COCHON QUI S'EN DÉDIT** // Jean Dunaux // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h25 (à vérifier) pour Dourdan. Randonnée spéciale élections régionales. Départ Grandes Lignes, billets en sous-sol. Retour de Etampes : 17h35. 28km env. **SO**. Carte 2216ET.

### Lundi 22 mars

• **CAP À L'EST** // Michel Delapierre // Gare de l'Est Grandes Lignes, 8h20 (à vérifier) pour Trilport (A-R). La forêt domaniale de Montceaux. Retour : 17h30. 20km. **F**.

### Mercredi 24 mars

• **LES FACILES EN FOLIE** // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Banlieue, 9h02 (à vérifier) pour Presle. Retour de L'Ile-Adam - Parmain : 17h45 env. 18km. **F**.

• **GR1 VENEUX-NEMOURS** // Alain Changenet // Gare de Lyon, 8h35 pour Moret - Veneux-les-Sablons. Retour de Nemours-St-Pierre : 19h env. 26km. **M+**. Carte 24170T.

### Samedi 27 mars

• **ESSONNE AU PRINTEMPS** // Jean Moutarde // Gare de Lyon RER D, 8h11 (à vérifier) pour Boutigny-sur-Essonne. Bois de Misery, Trompe Vache, Boissy-le-Cutté, la petite montagne. Retour de La-Ferté-Alais : 18h env. 22km env. **M**. Carte 2316ET.

### Dimanche 28 mars

• **RAMEAUX EN FORÊT DE SÉNART** // Gilles Montigny // Gare d'Austerlitz RER C, 9h31 pour Juvisy-sur-Orge. Port-aux-Dames, forêt domaniale de Sénart, Étioilles. Retour de Évry à Paris Gare de Lyon : 17h30 env. 18km. **F**. Cartes 23150T, 24150T.

• **DEUX SORTIES OU UNE** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 8h05 ou 11h35 (à vérifier) pour Bois-le-Roi (S1) ou Fontainebleau (S2). Trois possibilités : le matin ou l'après-midi ou toute la journée. Pour toute précision consulter le site du Caf ou tél au 06.72.49.10.22. Retour de Fontainebleau (S1) ou Bois-le-Roi (S2 et S3) : 14h11 ou 18h11. 13 ou 25km. **M**. Carte 24170T.



• **PREMIÈRE APRÈS LES ÉLECTIONS** // Rémi Jallat // Denfert-Rochereau RER B, 8h34 pour St Rémy-lès-Chevreuse. Étang des Vaux-de-Cernay. Retour de Coignières à Montparnasse : 19h08. 25km. **M+**. Carte 22150T.

• **LES PLUS DÉSESPÉRÉS...** // Claude Amagat // Gare de l'Est Banlieue, 8h15 (à vérifier) pour Coulommiers. Plessis-Feu-Aussoux, Le Thiboust. Retour de Nangis : 19h30 env. 39km. **SO**. Cartes 2514E, 2515E, 2515O, 2516O.

### Mercredi 31 mars

• **ROCHER DE BEURRE** // Éliane Benaise // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Boutigny. Bouville, Boissy-le-Cutté. Retour de La-Ferté-Alais : 18h env. 25km env. **M**. Carte 2316ET. ▲

#### 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)

#### 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 ».

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

# escalade

### Cycle d'initiation à l'escalade (CIE)

SESSION DE PRINTEMPS // Jean François Caille  
// Début du cycle le 28 mars. Inscription à partir du 2 février. Coût du cycle 130 euros.

### Rando-escalade

Responsable de l'activité :  
Michel Clerget, tél. 06.09.62.90.38  
Responsable du programme :  
Philippe Chevanne, tél. 01.46.08.17.55

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

### Samedi 20 février

• VAL SAINT-MARTIN // Pablo Blanco // Sortie falaise à la journée. Co-voiturage : contacter Pablo au 06.77.06.42.69.

### Dimanche 28 février

• APREMONT BIZON // Michel Clerget // Gare de Lyon, 9h05 Pour Arrêt en forêt. Retour à Paris : 18h11 depuis Bois-le-Roi. Circuit orange uniquement mais possibilité de coupler la sortie avec le circuit jaune des gorges d'Apremont. Rando **SO**.

### Dimanche 7 mars

• ROCHERS DE MILLY // Michel Clerget // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau Avon A-R. 18h43. Sortie VTT (contacter Michel Clerget au 06.09.62.90.38).

### Samedi 13 mars

• SORTIE À VERTU // Pablo Blanco, Bernard Salmon // Sortie falaise à la journée. Covoiturage : contacter Pablo au 06.77.06.42.69 entre 19h et 21h.

### Dimanche 21 mars

• MONDEVILLE // Deke Dusinger // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Ballancourt. Par La Ferté Alais 18h44. Rando **M+**.

### 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 :

04/02 // ROCHER CANON  
11/02 // ROCHE AUX SABOTS  
18/02 // GRANDE MONTAGNE  
25/02 // 91.1

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

### Inscriptions aux sorties

Nos sorties sont réservées aux adhérents. Mais les seules cotisations ne permettent pas de couvrir totalement la gestion des activités. A chaque inscription à une sortie, il sera donc prélevé 10 euros pour les deux premiers jours + 1,50 euros par jour supplémentaire, jusqu'à un maximum de 25 euros. Les cafistes membres des associations d'Ile-de-France peuvent participer à nos sorties aux mêmes conditions. Pour les membres des autres Caf, voir les conditions spécifiques au secrétariat.

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

04/03 // 95.2

11/03 // BEAUVAIS TÉLÉGRAPHE

18/03 // CUL DE CHIEN

25/03 // DIPLODOCUS

01/04 // FRANCHARD CUISINIÈRE

08/04 // FRANCHARD SABLON

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

13/02 // ROCHER ST-GERMAIN // Emmanuel Bertran // Circuits : blanc EN ; jaune PD+ : 49 n° + 6 variantes ; bleu D+ : 39 n° + 15 variantes.

6/03 // LE 91.1 // Xavier Goguelat-Harasse // Sortie dédiée aux débutants en escalade. Circuit orange

13/03 // LES CENT MARCHES // Emmanuel Bertran // Circuits : blanc EN ; caramel EN ; jaune PD : 26 n° ; orange AD+ : 24 n°. Débutants : circuits jaune et orange.

### Dimanche

7/02 // ROCHER DU POTALE // Carlos Altieri // Si débutants, j'encadrerai sur l'orange AD+ (n° 2) : 40 n° + 8 variantes. Sinon, (si le temps le permet) circuit bleu D (n° 1) : 38 n° + 13 variantes.

14/02 // BEAUVAIS TÉLÉGRAPHE // Xavier Goguelat-Harasse // Sortie spéciale pour les débutants.

14/02 // DIPLODOCUS // Carlos Altieri // Circuit orange AD (n° 2) : 23 n° + 6 variantes ou bleu D (n° 3) : 23 n° + 3 variantes.

### 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 covoiturage. Participants avec ou sans voiture, contactez Alfred Lanot pour l'organisation de cette sortie.

### Dimanche 7 février

• ROCHER DES POTETS // Alfred Lanot / Circuits jaune et orange.

### Dimanche 21 février

• ÉLÉPHANT // Alfred Lanot // Circuits orange et bleu.

### Dimanche 7 mars

• ROCHER GUICHOT // Alfred Lanot // Circuits orange et bleu.

### Samedi 13 mars

• TECHNIQUES DE CORDES // Alfred Lanot // Mur d'escalade extérieur du gymnase des Poissonniers, 2 rue Jean Cocteau 75018 Paris. RdV sur place à 14h. Carte du Caf à présenter à l'entrée du gymnase. S'inscrire auprès de Alfred Lanot pour la prévision du matériel nécessaire.

### Dimanche 21 mars

• ESCALADE EN FALAISE À SAINT-MAXIMIN // Alfred Lanot // Participants : en prévision du transport et du matériel, contactez Alfred Lanot pour s'inscrire à cette sortie.

### Dimanche 28 mars

• 91,1 ET CUL DU CHIEN // Christian Bonnet // Circuits jaune, orange et bleu. ▲

## raquettes

### Randonnées à raquettes

Dates	Organisateurs	Niveaux	Terrain	Code	Destinations	Ouv. insc.
6-7 mars	Gilles Deloustal	F △	Alpin	10-RQ10	Randonnée-raquettes et nuit en cabane	15 sept.
9 au 14 mars	Alain Bourgeois	M △△	Alpin	10-RQ22	Le Queyras et l'Ubaye secrète	1 <sup>er</sup> 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)

## alpinisme

Responsable de l'activité : Mathieu Rapin  
Tél. 06.68.23.03.65, [matrapin@gmail.com](mailto:matrapin@gmail.com)

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

### 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

## 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 Un car pour Chamonix

• **Recyclage Initiateur fédéral Ski Alpinisme FFCAM** // Jean-François Deshayes // Participation aux frais : 80 euros. Nb places : 11 // 10-FOR02

## jeunes

Responsable : François Henrion  
Rép./fax 01.48.65.84.43 ou 04.92.45.82.95  
[cafhenrion@libertysurf.fr](mailto:cafhenrion@libertysurf.fr)

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

## ski nordique

Responsable : Dominique Rousseau  
[sk.rousseau@wanadoo.fr](mailto:sk.rousseau@wanadoo.fr)

Programme détaillé dans la brochure *Neiges 2010*. ▲

## 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. ▲



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

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

# spéléologie

## Spéléo-Club de Paris (SCP)

Groupe spéléologique du Caf d'Ile-de-France

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

Président : Eynard de Crécy

[eynard.decrecy@laposte.net](mailto:eynard.decrecy@laposte.net), tél. : 06.29.44.68.47

**Activités :** Entraînement aux techniques de corde (descente, remontée, passage de nœud, vire, secours...) sur mur au gymnase de la ville de Paris, 5 rue des Lilas (M° Place des Fêtes), les premiers et troisièmes jeudis du mois, hors vacances scolaires, à partir de 19h45.

Entraînement en plein air, sorties « classiques » en région...

Visite-découverte des nombreuses carrières franciliennes.

Prospection et désobstruction de cavités nouvelles.

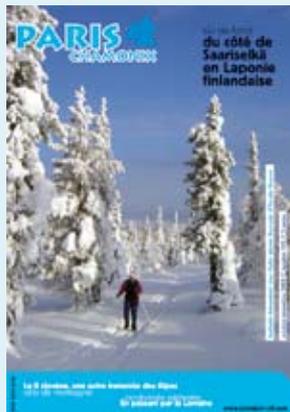
Programme publié mensuellement dans la feuille de liaison, La Lettre du Spéléo-Club de Paris, et repris sur le site web.

## Prochaines sorties et événements

Renseignements auprès de Daniel Teyssier,

Tél. 01.42.53.89.28 ou 06.74.45.08.11, [speiaion@free.fr](mailto:speiaion@free.fr) ▲

# 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

Ski de fond en Laponie... à lire aussi dans Paris Chamonix n°200.

## Samedi 20 mars au samedi 10 avril

• **LANGTANG - LAC DE GOSAIKUND - 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 plus 50 euros. Nb places : 9 // 10-NEP03 ▲



## 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 Échirolles cedex

Pour un rapatriement, contacter Mondial Assistance

• En France, au 01.42.99.02.02

• À l'étranger, au 33.1.42.99.02.02

## 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 24 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.