

PARIS CHAMONIX

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

décembre 2010 janvier 2011 // numéro 207 // 5 euros

ski de randonnée
dans le Queyras

Traversée du Pic de Veyres

ski de randonnée dans le Tessin
De Locarno à Campo Vallemaggia

randonnée pédestre (Pyrénées espagnoles)
Parc national d'Aigües Tortes et Encantats

www.clubalpin-idf.com

Chers lecteurs et potentiels rédacteurs

Votre avis nous intéresse et votre collaboration aussi.

Textes, topos, anecdotes, dessins humoristiques, souvenirs, réflexions... n'hésitez pas à transmettre votre contribution à la rédaction de Paris Chamonix.

Rappel des dates limites d'envoi :

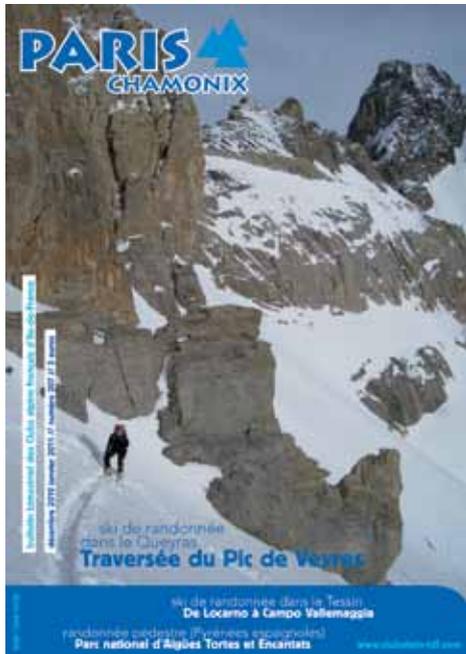
1^{er} février pour le n° 209 couvrant la période avril-mai.

1^{er} avril pour le n° 210 couvrant la période juin-juillet et ainsi de suite tous les 2 mois...

Contact et renseignements :

mylene@clubalpin-idf.com

ou 06.86.75.50.94 ▲



Le Club a besoin de vous !

Comme vous le savez l'accueil du public dans les locaux du club rue Boissonade est assuré par des adhérents qui donnent bénévolement de leur temps.

Cette solution fut proposée à l'origine par plusieurs adhérentes désirant s'impliquer fortement dans la vie du club.

Avec le temps cette solution s'est imposée comme un plus dans la relation du club avec ses adhérents. En effet ces bénévoles qui pratiquent les activités et participent aux sorties organisées par le Club sont particulièrement bien placées pour renseigner les adhérents et les futurs adhérents et leur communiquer leur passion pour la montagne.

Nous souhaitons pouvoir pérenniser cette formule et nous avons besoin pour cela de renforcer et renouveler l'équipe des 4 bénévoles qui assurent actuellement cette mission.

Si vous êtes attachés au club alpin, si vous avez le goût de la relation avec les autres, si vous avez envie de contribuer à la vie du club et vous êtes disposés à consacrer régulièrement un peu de votre temps à cela alors **rejoignez nous !**

Pour tout renseignement passez à l'accueil rue Boissonade ou prenez rendez-vous au club pour en discuter. À bientôt.

▲ **Le secrétaire général**

NB : pour des activités de comptabilité et d'exploitation informatique, le club recherche aussi des personnes qui disposeraient d'un peu de temps pour s'y consacrer.

photo de une : Troisième montée, vers le Pic des Veyres, dans le Queyras (François Renard).

agenda

Soirée de lancement des activités hivernales

Jeudi 18 novembre à 19h30 au 92 bis bd du Montparnasse 75014 Paris.

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

Foire aux matériels de montagne

La braderie se tient samedi 27 novembre de 11h à 17h dans les locaux du club au 12 rue Boissonade 75014 Paris au sous-sol.

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

Dépose du matériel à vendre jeudi 25 novembre de 16h à 18h30 et vendredi 26 novembre de 16h à 19h30. Mettez un prix raisonnable. Aucun dépôt de matériel ne sera accepté le jour de la vente. ▲

Soirée comptes

Mercredi 1^{er} décembre à 19h au club. Avec Jean-Jacques Liabastre, trésorier du Caf Ile-de-France. ▲

Assemblée générale du Caf Ile-de-France

Samedi 4 décembre à 14h30 à la maison des associations, 22 rue Deparcieux Paris 14. ▲

76^e Paris-Mantes (marche de nuit)

Dimanche 30 janvier

Cette marche de nuit, officiellement créée en 1935, est devenue incontournable. Elle est organisée, patronnée et assurée par l'Association sportive mantaise. Depuis toujours le Caf a très souvent été présent.

Deux distances :

54 km - Départ dimanche matin à 0h depuis la mairie de Boulogne-Billancourt.

38 km - Départ dimanche matin à 1h depuis Saint-Nom-la-Bretèche.

Toute personne adhérente ou non est admise à condition d'avoir 16 ans révolus. Coût par personne pour chacune de ces épreuves : 10 euros. Tout renseignement et inscription auprès de Maurice Picollet (06.72.49.10.22) jusqu'au 15/01/2011 au plus tard pour les deux distances ou individuellement sur www.parismantes.fr.

Entraînez vous en venant soit aux sorties M+ de Maurice ou à toute autre sortie M+ ou SO du programme. ▲

Club Alpin Français Ile-de-France

Association créée en 1874,

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

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

Adresse postale : 5 rue Campagne-Première 75014 Paris

Tél. + répondeur : 01.42.18.20.00 // Télécopie : 01.42.18.19.29

Site Internet : www.clubalpin-idf.com // 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 : du vendredi 24 décembre au samedi 1^{er} janvier inclus.

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

Sommaire du numéro 207

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 : décembre 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



Montée au Pilonet, dans le Tessin
(photo : François Renard).

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

page 6 // Ski de montagne DE LOCARNO À CAMPO VALLEMAGGIA (TESSIN)

page 10 // Ski de montagne TRAVERSÉE DU PIC DE VEYRES (QUEYRAS)

page 12 // Randonnée pédestre PARC NATIONAL D'AIGÜES TORTES ET ENCANTATS

page 16 // Chronique des livres et du multimédia

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



Neiges 2011 est paru !
Le programme des activités hivernales
et printanières 2010-2011
est présenté dans la brochure
Neiges 2011 disponible au Club.

En cas d'accident

Une déclaration est à faire par écrit dans les cinq jours
à : Gras Savoye Montagne - Parc Sud Galaxie
3B, rue de L'Octant BP 279 - 38433 Échirolles cedex
Pour un rapatriement, contacter :
Intermutuelle Assistance
• En France, au 0.800.75.75.75
• À l'étranger, au 33.5.49.75.75.75
N° de contrat : 2.857.150.R

Important

La garantie d'assurance liée à
votre adhésion 2010 expire le 31 octobre.
Pensez à renouveler votre adhésion afin de
profiter de tous les avantages liés à votre
appartenance au Caf Ile-de-France. La gar-
antie est acquise dès réception de votre
règlement à notre siège parisien. Aucune
inscription à une sortie se déroulant en 2011
ne peut être prise en considération avant le
règlement de la cotisation.

par Annick Mouraret

« Une question juridique se dessine dans les consciences : faut-il donner un droit aux animaux ? »

Allain Bougrain-Dubourg

Randos citadines en 92

C'est bientôt l'hiver. Fébo, vive la rando ; fépabo, profitons-en pour visiter au passage un château, sans auto. Des départements franciliens éditent des circuits alliant petites randonnées et tourisme : il suffit de les adapter, de les additionner, pour qu'elles deviennent des parcours d'une journée accessibles en transports en commun. Voici, par exemple un document concernant les Hauts-de-Seine (*).

20 PROMENADES À PIED :

Il s'agit d'une brochure contenant les plans des villes avec le tracé des circuits et les informations sur le patrimoine naturel et architectural. En voici quelques-unes.

- Vallons de la Bièvre, coulée verte (10 km) + Vallée aux Loups (8 km). Départs/arrivées : Fontenay-aux-Roses, Robinson. Cela permet d'oublier un moment les villes pour traverser le Parc Henri Sellier, le jardin de l'Étang Colbert et ensuite d'enchaîner avec le Parc de la Vallée aux Loups en visitant la Maison de Chateaubriand, qui y résida de 1807 à 1818. Juste à côté se trouve l'intéressant Arboretum de la Vallée aux Loups dont les jardins sont conçus comme des tableaux : fruits, jardin anglais, jardin de l'automne flamboyant...

- Parc de Sceaux (10 km) + Vallée aux Loups (8 km). Départs/arrivées : Robinson, Bourg-la-Reine, Croix-de-Berny et non loin Parc de Sceaux. C'est d'abord la découverte du Parc de Sceaux, ses plans d'eau et cascades, son château construit en 1857 qui abrite le Musée de l'Île-de-France (histoire, archéologie, urbanisme, arts...). Vers l'ouest se fait la connexion avec la Vallée aux Loups et le Parc Henri Sellier (même itinéraire que le précédent).

- Parc de Saint-Cloud et Sèvres (9,5 km). Départs/arrivées : T2 Meudon-sur-Seine, Brimborion, Musée de Sèvres. Gares SNCF Meudon, Bellevue, Sèvres rive gauche. D'abord le Domaine national de Saint-Cloud, musée et parc puis, côté Sèvres, la Manufacture de céramique et de porcelaine.

- Promenade des impressionnistes et Domaine de la Malmaison (10 km). Départ /arrivée : Rueil-Malmaison (RER A). De Chatou à Rueil-Malmaison, l'itinéraire emprunte souvent la verdure. Le Parc des impressionnistes, avec une pièce d'eau, regroupe 250 variétés de vivaces et de nombreuses sortes d'arbustes, inspirés des couleurs de la palette des peintres. Joséphine acheta le parc et le château de Bois-Bréau en 1810, jouxtant le domaine de Malmaison avec son intéressant château. ▲

(*) Comité départemental du tourisme des Hauts-de-Seine, 8 place de la Défense, Courbevoie, 92974 Paris La Défense Cedex. Tél. 01.46.93.92.92. Site : www.tourisme92.com

Maison de Chateaubriand, Chatenay-Malabry (photo : Mouraret).



Tours du Vajolet, dans les Dolomites (photo : Mouraret).

Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises

C'est un nouveau parc créé fin mai 2009 après plus de dix années de concertations. Il couvre une grande partie de la zone montagneuse, soit environ 40 % du département de l'Ariège. Dans ses grandes zones naturelles, 1 % seulement du territoire est artificialisé. ▲ Site : www.projet-pnr-pyrenees-ariegeoises.com

La réserve biologique intégrale du Vercors

Cette réserve créée depuis le 16 octobre 2009 couvre une surface de 2160 ha et s'étage de 920 à 2090 m, sur les communes de Saint-Agnan-en-Vercors (Drôme) et Saint-Andéol (Isère). C'est un classement complexe, dans la Réserve naturelle des Hauts plateaux, elle-même intégrée dans le réseau Natura 2000 avec des directives précises. Cela implique que la plupart des activités traditionnelles comme l'exploitation forestière, le pâturage, la chasse au petit gibier sont désormais interdites ; les autres activités se pratiqueront selon les prescriptions de la Réserve naturelle. Il s'agit maintenant d'un territoire dévolu à l'étude et la compréhension de l'évolution des espèces et des écosystèmes. ▲

Les nouveaux de l'Unesco

LE MASSIF DES DOLOMITES a été inscrit le 27 juin 2009 au Patrimoine mondial de l'humanité (Unesco), demande faite depuis 1987 par Mountain Wilderness. Les associations de protection de l'environnement y voient une opportunité de repenser l'économie et la qualité de vie alors même que cette inscription risque d'augmenter les dérives liées au tourisme. À quand la tant attendue inscription du Mont Blanc ?

L'ÎLE DE LA RÉUNION : environ 40 % (105 838 ha) de l'île viennent d'être inscrits au Patrimoine mondial. Il s'agit du cœur du Parc national, auquel s'ajoutent le Piton d'Anchaing dans le cirque de Salazie, le Piton de Sucre

et la Chapelle dans le cirque de Cilaos, la Grande Chaloupe au nord et Mare Longue au sud de l'île. Le Parc national, créé en 2007, a la charge de garantir l'intégrité de ces espaces. ▲

Biodiversité

- La France se situe au 8^e rang mondial concernant le nombre d'espèces animales et végétales menacées. C'est notamment du fait de ses collectivités d'outre-mer qu'elle est l'un des pays du monde les plus riches en biodiversité.

- 50 000 à 100 000 espèces disparaissent du globe chaque année. Cela correspond à un rythme 100 à 1000 fois supérieur au rythme naturel.

l'écho des sentiers et de l'environnement

• On estime que les forêts tropicales peuvent contenir 90 % des espèces, ce qui en fait les écosystèmes les plus riches en biodiversité. ▲

Trier pour recycler

La France produit chaque année 860 millions de tonnes de déchets. Selon Éco-Emballages, grâce au recyclage, la production de 1,8 million de tonnes de Co2 est évitée tous les ans.

• **L'acier** est produit pour 50 % à partir de ferrailles d'acier récupéré, pour réaliser des pièces de moteur d'avion, des boîtes de conserves, des chariots de supermarché ou encore des boules de pétanque. Un lave-linge peut être conçu à partir de 850 boîtes de conserves.

• **L'aluminium** se recycle à 100 %, indéfiniment et sa fabrication secondaire nécessite beaucoup moins d'énergie (95 %) que la production originelle. Des tondeuses à gazon, radiateurs ou semelles de fer à repasser sont issues du recyclage et avec 250 cannettes, on peut réaliser un cadre de vélo.

• **Bouteilles et flacons en plastique** : près de 610 kg de pétrole et 300 kg de gaz naturel peuvent être économisés en recyclant une tonne de bouteilles et flacons. Régénérés en paillettes ou granulés, ils deviennent des fibres textiles, tuyaux, mobiliers urbains, rembourrages ou à nouveau des bouteilles.

• **Le verre** : aujourd'hui chaque bouteille contient plus de 50 % de verre recyclé et recyclable à l'infini. ▲ Le n°125 de *Liaison Ile-de-France Environnement* (mai 2010) contient un cahier « recycler les déchets » : réalités, perspectives et recyclages associatifs.

Des gros chiffres

• 17 millions de visiteurs sont accueillis chaque année en forêt de Fontainebleau.

• 13 millions, c'est le nombre de visiteurs du Géoportail IGN en 2009, soit en moyenne 35 600 internautes par jour.

• 4,5 millions de photos sont conservées dans la photothèque de l'IGN, dont 3 millions sur la France et 1,5 million des « missions coloniales ».

• 130 tonnes de lignes de barbelés ont été collectées en 10 années (1700 jours de travail) dans le Parc national du Mercantour par Mountain Wilderness et de nombreuses associations. Rappel historique : elles furent posées dans les années 30 par plus de 10 000 ouvriers italiens.

• 1460 espèces végétales ont trouvé refuge à Paris sur la Petite ceinture abandonnée, qui grossissent la biodiversité parisienne.

• 1792 espèces de plantes sont utilisées au Népal comme médicaments. ▲



cartes et topos

rééditions

Des Gorges de l'Ardèche à la Margeride

Parc National des Cévennes

FFR réf. 407, 3^e éd. 6/2010

GR4, 43, 44 et GR pays. Les itinéraires sont inchangés, couvrant un vaste territoire, 231 km de Pont-St-Esprit (le Rhône) à St-Flour (Cantal) : c'est alors le GR4 qui se décline en variantes, GR de pays et tours (montagne ardéchoise, sources de la Loire, Tanargue...), ce qui fait au total plus de 800 km de randonnée. ▲

Le Val-d'Oise... à pied.

FFR réf. D095, 4^e éd. 8/2010

39 PR. pour la plupart nouvelles et souvent accessibles en transports en commun. Le Val-d'Oise s'étend le long de... l'Oise, englobant deux PNR (Vexin français et Oise-Pays de France). C'est un département riche d'architectures remarquables et de paysages qui ont inspiré de nombreux peintres. Par ailleurs, il est irrigué par des GR et variantes : GR1, GR11, GR2. ▲

Sentier vers Saint-Jacques de Compostelle

Namur-Vézelay.

FFR réf. 654, 3^e éd. 7/2010

C'est le GR 654, via Vézelay, depuis Namur en Belgique : 684 km qui peuvent se fractionner en randonnées linéaires de 2, 3 ou 4 jours, comme par exemple de Vitry-le-François à Brienne-le-Château, à la découverte des grues cendrées et des églises à pans de bois. Train et car. ▲

Le Pays d'Entraygues

Entre Lot et Truyère.

FFR réf. 1200, 2^e éd. 9/2009

GRP et PR. Je profite de cette réédition pour rappeler le GR de Pays « Lo Camin d'Olt » composé de deux boucles au départ d'Entraygues : 65 km au nord, remontant la vallée de la Truyère (3 jours) et 54 km à l'ouest en suivant la vallée du Lot (2 jours). S'y ajoutent 10 circuits de randonnées en demi journées. C'est dans l'Aveyron, plus accidenté qu'on ne l'imagine souvent.

Agenda

● 26 octobre/27 février 2011. **Sciences et curiosités à la cour de Versailles.** Château de Versailles, 9h-17h30. Tél. 01.30.83.78.00.

Site : www.chateauversailles.fr

● 26 octobre/janvier 2011. **Théodore Monod et la biodiversité** : ses archives, des fonds marins aux déserts africains, ont été données au Museum d'histoire naturelle. Cabinet d'Histoire du Jardin des Plantes.

● 11 décembre. **Journée internationale de la montagne** (Onu).

Site : www.fao.org/mnts/intl_mountain_day_fr.asp

Delphinium caeruleum, dans le Dolpo, au Népal
(photo : Mouraret).



Ski de randonnée dans le Tessin

De Locarno à Campo Vallemaggia

Ci-dessus : Arête sud-est du Gridone.

Février 2010. Comme d'habitude, la sortie prévue dans les Pyrénées est compromise par de mauvaises prévisions météorologiques. Les conditions ne sont pas fameuses non plus sur l'arc alpin, avec du risque 3 généralisé, évoluant même en risque 4 sur les Alpes du Sud.

En étudiant attentivement les différents bulletins nivométéo, nous découvrons une enclave au milieu des Alpes affichant un risque 2, avec des prévisions météorologiques plutôt favorables : c'est le sud du Tessin. Pourquoi le risque y est-il à 2 alors qu'il est à 3 dans la Lombardie et le Piémont voisins ? Mystère ! Mais c'est bien ce que nous allons observer sur le terrain, avec, en plus, un enneigement extraordinaire.

texte et photos : François Renard

L'accès au Tessin depuis Paris n'est pas trop compliqué : en utilisant le train de nuit quotidien Paris-Venise, on arrive à Bellinzona vers 8h30, à Locarno vers 9h, après un changement à Milan vers 5h30. Depuis la suppression du train de nuit Paris-Chur, c'est même la manière la plus pratique d'accéder à la Suisse.

Reste à préciser l'itinéraire et à déterminer les hébergements, ce qui est toujours la phase la plus difficile dans l'élaboration d'un programme. Heureusement, je dispose des cartes topographiques du secteur, y ayant déjà effectué deux belles sorties, la première autour de Bellinzona, avec le Camoghe et le Vogorno (1), la seconde dans le val Calanca, entre Bellinzona et le Passo San Bernardino (2). Je découvre à cette occasion le site Internet mapplus.ch, qui se révèle un formidable outil, fournissant de nombreuses informations pratiques sur un fond topographique.

L'idée générale est de gravir le Gridone, sommet qui domine le Lac Majeur au dessus de Brissago, à proximité de Locarno, puis de poursuivre par une traversée au nord, jusqu'au Val di Campo. Malheureusement, les quelques refuges sur l'itinéraire sont mal répartis et conduisent à un mauvais découpage des étapes. Nous préférons choisir des hébergements de fond de vallée, mais la plupart sont fermés en hiver, n'ouvrant qu'à partir de mars ou avril. Finalement, après de nombreux appels téléphoniques, Bruno parvient à trouver deux hôtels pouvant nous héberger et pas trop mal placés : l'hôtel-restaurant Elvetico à Camedo dans le Centovalli, et l'hôtel-restaurant Porta à Campo, qui ouvre justement ses portes ce week-end. La traversée de Locarno à Campo Vallemaggia peut commencer...

J1 : De Cortaccio à Palagnedra, par le **Gridone** (2188 m)

Arrivés à Locarno, nous prenons un taxi pour Brissago, qui doit nous monter à Cortaccio, village dominant le Lac Majeur à 1067 m, en limite de la neige. Mais notre chauffeur n'est pas des plus téméraires, et les petites chutes de neige nocturnes l'inquiètent, car elles ont formé du verglas sur la route : il décide de nous arrêter à 550 m d'altitude, alors que la route est encore toute sèche, ce qui ajoute 500 mètres de portage au dénivelé prévu le premier jour !

Par une chance incroyable, à l'endroit même où nous sommes arrêtés, un quidam s'active dans son 4x4 et nous propose gracieusement de nous monter, avec skis et sacs à dos, jusqu'au terminus de la route. Et nous voici entassés tous les six dans le 4x4, et bientôt déposés dans la neige à l'entrée de Cortaccio ! Nous remercions vivement le chauffeur, qui refuse une quelconque gratification.

Nous commençons alors notre traversée à ski, et nous élevons dans une belle forêt de bouleaux, avec le Lac Majeur en toile de fond, dans une solitude complète. Par une traversée délicate, nous faisons un détour au refuge Al Legn, superbement installé sur un promontoire au dessus du lac, mais peu intéressant pour y passer la nuit dans le cadre de notre traversée.

Puis nous rejoignons la longue et fine arête sud-est du Gridone, que nous suivons jusqu'au sommet, magnifique belvédère entre le Lac Majeur et le Centovalli. Nous descendons par l'itinéraire de montée jusqu'à la Bocchetta di Valle, et plongeons en face nord dans le val Bordei, où nous découvrons une excellente neige poudreuse. Après un ressaut très raide, nous rejoignons le fond du vallon, où le ski se révèle plus délicat, au dessus du torrent, au milieu des arbres et des rochers. Nous parvenons finalement, skis aux pieds, à proximité de Palagnedra, vers 600 m d'altitude, et il nous faut poursuivre à pied jusqu'à la gare en contrebas. À ce moment, un sympathique Suisse allemand en visite dans les environs arrête sa voiture à notre hauteur et descend une partie du groupe, puis remonte chercher les derniers qui ont continué à pied. De sorte que nous pouvons tous



monter dans le train qui nous dépose vers 18h à Camedo, où nous passons la nuit.

L'accueil est fort agréable et, pour une fois, nous n'avons pas de difficulté à obtenir le petit-déjeuner à 6h du matin, car il nous faut prendre le train de 7h, pour une correspondance très serrée à 7h20 à Intragna.

J2 : De Spruga à Campo Vallemaggia, par le **Pilone** (2191 m)

En rencontrant la veille deux personnes sympathiques pour nous véhiculer, nous avons malheureusement épuisé notre crédit de chance, car, le lendemain matin, lorsque nous descendons à Intragna, avec quelques minutes de retard, le car postal qui doit nous déposer à Spruga, au fond du val Onsernone, est déjà passé, et, chose rare en Suisse, n'a pas assuré la correspondance... Et le car suivant, dans cette vallée reculée, est à 10h34, ce qui compromet fortement notre traversée.

Montée au Gridone, départ de Cortaccio.

Refuge Al Legn.





Arête sud-est du Gridone.

Nous errons dans Intragna à la recherche d'un taxi, obtenons un numéro de téléphone, puis patientons une petite heure dans ce fond de vallée glacial, avant de monter enfin dans un taxi, qui nous dépose à Spruga au moment où le soleil commence à éclairer le village.

La montée dans des alpages et des forêts clairsemées est très agréable et nous parvenons rapidement au sommet du Pilone (ou Cima Pian del Bozzo), à nouveau sans rencontrer âme qui vive.

Du sommet, nous descendons en face nord par une pente très raide, puis nous entamons une immense traversée sur la rive droite du val Vergeletto, en passant par l'Alpe d'Arena, où est situé un joli refuge, puis l'Alpe di Porcaresc, tout au fond du vallon. Cette traversée est une suite de montagnes russes, il est préférable de suivre au mieux l'itinéraire défini par le chemin d'été et d'éviter de couper au plus court, sous peine de devoir contourner de nombreuses petites barres peu visibles.

Sous le Passo della Fria.



De l'Alpe di Porcaresc, on atteint rapidement le Passo della Cavegna, qui donne accès au val di Campo, mais la descente est encore longue. Il faut d'abord franchir, par un système de vires, un ressaut raide coupé de petites barres, où le meilleur itinéraire est difficile à déterminer depuis le haut. Puis, parvenus au fond du vallon, au niveau du pont sur le Rio Sfi, il faut remettre les peaux pour rejoindre une cinquantaine de mètres plus haut sur la rive gauche, la trace du chemin d'été qui domine de profondes gorges impraticables.

On descend ainsi longuement jusqu'au Rio Colobiasca, qui coule dans le val di Campo. Une nouvelle montée d'une centaine de mètres sur sa rive gauche amène à la route qui traverse Cimalmotto et conduit enfin à Campo Vallemaggia.

Lorsqu'à la nuit, nous pénétrons dans l'hôtel Porta, l'aubergiste nous accueille visiblement avec joie et soulagement, commençant à craindre une réservation fantôme... L'adresse est excellente, nous sommes logés dans une confortable chambre pour six personnes, et dînons au restaurant attenant, à côté d'un bon feu de cheminée.

J3 : Pizzo del Forno (2695 m)

La course du lendemain consiste à gravir le Pizzo del Forno, en aller-retour depuis Campo. Le sommet est situé en territoire italien, à l'extrémité du val di Campo, et il faut tout d'abord remonter une immense vallée aux allures canadiennes, en longeant le Rio Colobiasca, avant de commencer à s'élever. Les sapins croulent sous la neige et certains forment de véritables bonhommes de neige. Vers 1600 m, après plus de 6 km, nous quittons le fond du vallon pour atteindre l'Alpe Colobiasca, puis l'Alpe Groppo, après la lisière de la forêt. Nous gagnons ensuite les bergeries de Corte Nuovo et traversons au sud en direction du Passo della Fria, défendu par une raide pente de neige que nous contournerons par la gauche. Deux cents mètres d'arête nous mènent enfin au sommet, malheureusement pris dans les nuages. Quelques éclaircies nous permettent d'apercevoir le Val Antigorio 2000 mètres en contrebas, ainsi que les belles pentes du versant sud-est, qui peuvent constituer un accès intéressant par l'Italie.

À la descente, nous rejoignons le Passo della Fria et coupons au plus direct jusqu'au Rio Colobiasca, par de magnifiques pentes et couloirs en neige poudreuse, en évitant quelques barres et ressauts, car le cheminement n'est jamais simple dans ces contrées.

J4 : Cross Cavorgn (2531 m)

Après une deuxième nuit à l'hôtel Porta, nous choisissons de gravir le Madone (ou Batnall) en aller-retour, par le val Magnello et le col Cross Cavorgn. Il faut pour cela suivre à nouveau la piste du Rio Colobiasca, et l'abandonner au Piano della Stufa pour monter directement par des pentes raides dans la forêt en rive droite du Rio Magnello. On atteint rapidement l'Alpe

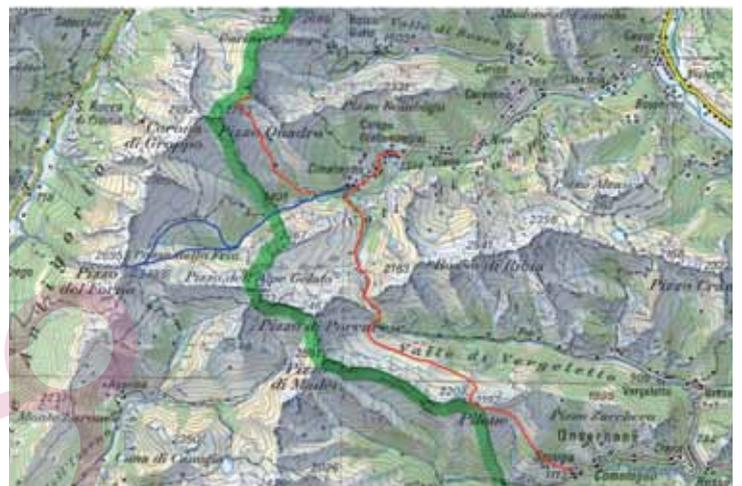


Descente du Pizzo del Forno.

di Magnello, magnifique village d'alpage à 1800 m. Puis l'on poursuit facilement en direction du col Cross Cavorgn, à 2531 m, à la frontière italo-suisse, entre le Pizzo Quadro et le Madone. Nous renonçons cependant à gravir le Madone, car l'arête est déneigée et malcommode, le temps est maussade et le vent glacial. Nous descendons rapidement par l'itinéraire de montée à Campo, où nous devons attendre deux heures et demi le car postal de 17h, en nous abritant dans le hall de l'hôtel, celui-ci et le café-restaurant attendant étant fermés le lundi !

Le retour à Paris est moins direct que l'aller : car postal de Campo à Cerentino, puis de Cerentino à Cevio, puis de Cevio à Ponte Brolla, train de Ponte Brolla à Domodossola, puis de Domodossola à Milan et enfin train de nuit de Milan à Paris, sans changement suffisamment long pour dîner quelque part. Nous nous contenterons de sandwiches confectionnés au lance-pierre dans un café à Ponte Brolla !

Mais au final une magnifique traversée dans un secteur incroyablement sauvage, avec d'excellentes conditions de neige, qui méritait bien une préparation difficile et un voyage laborieux... ▲



Cartes

- CNS 1/50 000 275 (Valle Antigorio)
- CNS 1/25 000 1291, 1311, 1312, 1332

Photos de la traversée sur <http://franval.renard.free.fr>
Comptes-rendus sur www.camptocamp.org
Un site bien pratique pour préparer ses sorties en Suisse : www.mapplus.ch

(1) *Paris-Chamonix* n°171 (déc. 2004 janv. 2005), Autour de Bellinzona.

(2) *Paris-Chamonix* n°172 (fév. mars 2005), Autour du Val Calanca.

Ski de randonnée dans le Queyras

Traversée du Pic des Veyres

texte et photos : François Renard

Non nommé sur la carte IGN, égaré entre deux sommets majeurs du Queyras, la Pointe de la Saume au nord et la Font Sancte au sud, difficilement accessible de toutes parts, le Pic des Veyres a bien peu d'atouts pour attirer le randonneur ou le skieur. Il est pourtant le point culminant d'une traversée extraordinaire, agrémentée de tous les ingrédients qui rendent une course de ski de randonnée inoubliable : un secteur complètement désert, une trace à faire entièrement, un itinéraire complexe, des combes secrètes, des passages techniques, d'étroits couloirs encastrés dans des parois verticales, de belles descentes raides, etc.

La traversée du Pic des Veyres se réalise en boucle depuis Ceillac, en utilisant au départ les remontées mécaniques de cette station pour gagner le collet Sainte-Anne, à 2400 m, ce qui fait démarrer vers 10h, pour une traversée qui cumule 1700 mètres de dénivellée, avec cinq montées et autant de descentes. On peut éviter les remontées mécaniques de Ceillac en suivant d'abord le vallon du col Tronchet, pour rejoindre le lac Sainte-Anne par des pentes raides, mais cela ajoute 500 mètres de dénivellée. C'est pourtant la solution à adopter par fortes chaleurs, quand il est nécessaire de partir très tôt, car les premières pentes sont orientées plein est et chauffent très vite.

Ce 29 janvier 2010, nous n'avons pas ce genre de problème et pouvons profiter d'excellentes conditions de neige. La principale difficulté tient à la durée réduite du jour en cette période, qui oblige à ne pas traîner pour rentrer avant la nuit.

L'impression de solitude et d'isolement est **immense**

Pourtant, dans notre précipitation, nous commençons par nous tromper de col dès la première montée, en gravissant le col au nord-est des

Heuvières. Le détour n'est heureusement pas trop important et nous rejoignons rapidement le bon couloir, raide et étroit entre deux parois verticales, et menant à la crête de la Font Sancte, entre les Heuvières et la Font Sancte. À partir de là, nous restons sur le sauvage versant du Val d'Escreins, pour ne retrouver le versant de Ceillac qu'au dernier col, le Pas du Curé.

La première descente, dans le vallon de la Font Sancte, doit s'effectuer en longeant à droite la face sud des Heuvières, pour éviter de nombreuses petites barres sur la gauche. Puis, c'est la seconde montée, qui mène à une brèche sur l'arête sud-ouest des Heuvières. Le meilleur passage se trouve à la brèche la plus à droite (est). Toute la montée s'effectue au pied de magnifiques parois de couleur ocre, avec une vue imprenable sur la face nord de la Font Sancte. L'impression de solitude et d'isolement est déjà immense.

Au nord, après quelques mètres raides franchis en dérapage, nous attend une descente de toute beauté dans le « Vallon Obscur », jusqu'au pied du deuxième couloir qui permet de poursuivre au nord en direction des Veyres. La montée est raide mais s'effectue entièrement à skis jusqu'à une selle neigeuse face au Pic des Veyres. C'est pour moi le passage le plus beau de la traversée et je n'arrête pas de prendre des photos... Malheureusement, nous voyons le plafond nuageux descendre progressivement et nous n'avons guère le temps de profiter de ce cadre extraordinaire. Nous descendons une cinquantaine de mètres dans une combe, sans ôter les peaux, et poursuivons en face sud du Pic des Veyres, rejoignons son arête sud-est, puis la longeons en face sud, pour bientôt rejoindre le sommet, à 3202 m, au moment où il se drape dans les nuages.

La visibilité toujours plus réduite et le vent **tempétueux**

Nous voici pourtant au passage-clé de la traversée, l'accès à la face nord du Pic des Veyres. Nous chaussons les crampons, descendons une trentaine de mètres

Troisième montée,
vers le Pic des Veyres.





Descente du col nord-ouest
des Heuvières,
Pic des Veyres.

Informations

Cartes

IGN 1/25 000 TOP25
n°3537 ET (Guillestre)

Topo

Queyras, collection
Toponeige (Volopress),
L. Volle & L. Tassan,
course n°H18

Photos de la traversée sur
<http://franval.renard.free.fr/PWG/index.php?category/veyres2010>

Compte-rendu sur
www.camptocamp.org/outings/205107

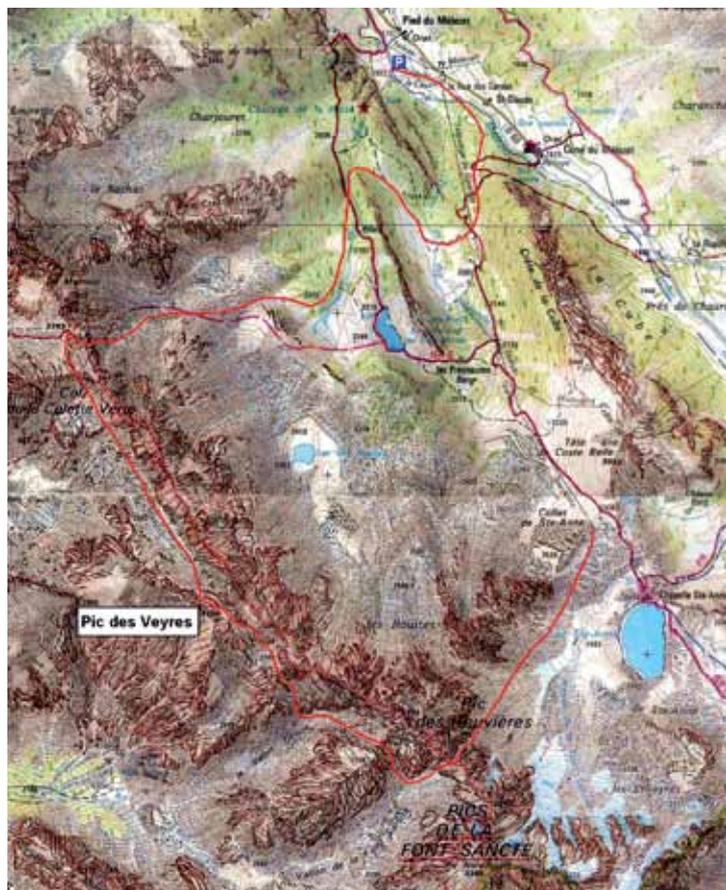
sur l'arête ouest et nous nous engageons dans la face nord en franchissant un premier ressaut sans trop de difficulté. Alors que la visibilité devient toujours plus réduite et que le vent devient tempétueux, nous parvenons ensuite à rejoindre le haut d'un petit couloir, que nous franchissons à l'aide d'une corde passée dans une sangle sur un becquet. Tout le groupe se retrouve en contrebas et nous pouvons poursuivre à skis dans les pentes nord désormais plus accueillantes, d'autant que la visibilité s'améliore au cours de la descente.

Nous longeons la crête des Veyres et rejoignons le haut du Vallon Claus, puis remontons une centaine de mètres jusqu'au col de la Colette Verte, ce qui constitue la cinquième et dernière montée de notre traversée. Nous atteignons facilement le Pas du Curé, cent mètres en contrebas, et basculons dans le versant est alors que le jour commence à diminuer. Les pistes de Ceillac sont proches, mais le terrain tourmenté oblige à quelques détours et c'est à la nuit que nous glissons enfin sur les pistes de ski, en évitant les engins de damage dont les conducteurs nous voient sans doute descendre avec étonnement !

Ne plus compter **que sur soi** pour trouver son chemin

Il est 18h30 lorsque nous parvenons enfin à la voiture, dans l'obscurité complète, mais enthousiasmés par cette longue traversée hors des sentiers battus, qui nous aura offert un parfum d'aventure, à quelques pas des secteurs réglementés. Et dans une société qui n'a plus rien à proposer que des loisirs formatés et aseptisés, et qui veut régir chacun de nos mouvements par une réglementation toujours plus pesante, il est rassurant de pouvoir encore s'échapper ainsi facilement, de ne

plus compter que sur soi pour trouver son chemin et surmonter une difficulté technique, sans GPS, sans radio, sans téléphone, sans Internet, sans toute cette technologie dont nous sommes gavés jusqu'à l'écoeurement. Et ce n'est pas la moindre des vertus du ski de randonnée, de nous permettre de retrouver une simplicité et un bon sens de plus en plus oubliés. ▲



Parc national d'Aigües Tortes et Encantats Pyrénées espagnoles

texte et photos : Dolorès Belmonte



Lac de Colomers.

Saint-Clément de Taüll.



Dans ce paysage de granit et d'ardoise où gambadent les isards, des aiguilles frôlant souvent les 3000 mètres se mirent dans plus de cent lacs, les estanys, parfois bordés de pins. Les Encantats et les Besiberri sont les cimes les plus célèbres mais il en est bien d'autres majestueuses. Celles d'Amitges (2840 m), de Montardo (2836 m), de Punta Alta (3014 m), de Suibenix (2949 m), de Peguera (2982 m) sont accessibles aux randonneurs à partir des refuges ou sur une étape un peu courte.

Dans ce paradis du randonneur, les refuges sont confortables. Leur nombre permet de moduler les étapes à volonté pour une exploration du massif assez complète. En dehors de cette nature préservée, la région, issue d'anciens comtés, a vu fleurir l'art roman dans toute sa splendeur et la vallée de Boï, au sud du Parc, rassemble les plus belles églises de montagne. Celles de Boï, Erill et surtout Taüll apportent la note culturelle à cette incursion en Catalogne. Au Nord, dans le Val d'Aran, Vielha, Salardu et Escunhau recèlent aussi quelques merveilles romanes.

Eaux tortueuses et sommets enchanteurs, le décor est planté pour un grand circuit dans cette pointe des Pyrénées catalanes qui se glisse entre France et Aragon, à cheval sur les cantons de Pallars Sobira et d'Alta Ribagorça. Le Parc National d'Aigües Tortes est immédiatement au sud du Val d'Aran et de Vielha, petite ville qui donne accès au massif. Le GR 11 et la HRP ne font que traverser le parc, il mérite mieux.

Itinéraire (réversible)

Premier jour : Ref. Colomers (2130 m)/Ref. E. Mallafré : 4 h 30. M = 600 m, D = 800 m. Avec le GR11, passer le collet Cloto et descendre vers une série de lacs à longer par la gauche. Après le lac Obago, monter au port de Ratera (2580 m). Dans le val Ratera, laisser deux lacs sur la droite et rejoindre la piste du refuge Amitges. Elle mène à la digue du lac de Sant Maurici. Un peu au sud, on trouve le refuge Ernest Mallafré (1950 m).

Deuxième jour : Ref. E. Mallafré/Ref. Josep-Maria Blanc : 4 h 15. M = 880 m, D = 450 m.

Vers le sud, remonter le Riu Monestero rive gauche, 800 m après le lac. Sur un Pla (2200 m) s'amorce vers l'est la sente qui mène au col de Monestero (2710 m). Dans la descente, passer au-dessus du grand lac de Peguera et continuer rive gauche vers le petit lac. Jonction avec le GR11 entre les lacs de Llastra et de Coveta. Par la gauche, il mène au refuge Josep-Maria Blanc (2330 m) près du lac Tort-de-Peguera.

Troisième jour : Ref. Josep-Maria Blanc/Ref. Colomina, 3 h. M = 420 m, D = 350 m. Par le GR11, revenir au lac de la Llastra et vers le sud-ouest, passer un petit col, longer l'Etang del Cap



Lac des Mangades.

de Port et monter au col de Saburo (2670 m). En descendre vers la rive sud du lac de Saburo, passer à l'ouest de ceux de Mar et de Colomina. Le refuge (2400 m) est sur la rive sud.

Quatrième jour : Ref. Colomina/Ref. Estany Llong, 4 h 30. M = 350, D = 750 m.

A l'étang Tort, quitter le GR pour longer sa rive ouest, passer sous le lac de Mariolo et, au bout du lac Eixerola, monter vers l'ouest au col de Dellui (2576m). En descendre pour passer à l'est du lac de Dellui (2350 m) et continuer à flanc. Après des laquets laissés sur la gauche, contourner les aiguilles de Dellui et descendre vers le nord sur le refuge Estany Llong (2000 m).

Cinquième jour : Ref. Estany Llong/Ref. Ventosa i Calvell, 5 h. M = 1000 m, D = 780 m.

Après un km sur la piste, remonter rive droite le vallon de Contraix. Vers 2290 m (poteau), monter rive gauche plein nord pour éviter les abrupts. Revenir vers le déversoir du lac et sur la rive ouest, puis monter au col de Contraix (2760 m). Descendre dans le val de Colieto à suivre rive droite. Après deux lacs accolés et un laquet, le refuge Ventosa (2200 m) est tout proche, au-dessus de l'étang Negre.

Sixième jour : Ref. Ventosa i Calvell/Ref. La Restanca, 3 h 30. M = 510 m, D = 500 m.

A l'ouest du refuge, remonter au nord et rive gauche le vallon qui mène au lac de Travessani puis au lac des Mangades. Peu avant ce dernier, monter au nord-ouest vers le lac des Monges et par sa rive est, au col d'Oelhacrestad (2475 m), GR11. La descente

du vallon rive droite mène au lac de Cap-de-Port (2240 m) et au refuge La Restanca (2010 m), au bord de la retenue.

Septième jour : Ref. La Restanca/Ref. Sant-Nicolau, 4 h 30. M = 420 m, D = 800 m.

Etape sur le GR11. A l'ouest du refuge, descendre d'abord dans la haute vallée de Rius et ensuite la remonter rive gauche jusqu'à l'étang de Rius (2320 m). De niveau, continuer vers l'ouest jusqu'au port de Rius et, de là, descente sur le refuge Sant-Nicolau (1630 m).

Version sportive

Jour 1 : Ref. Colomers/Ref. Amitges, via Ref. Saboredo, 6 h. M = 1200 m, D = 920 m.

Du collet de Cloto, vers l'est (HRP), et hors sentier, monter aux cols Pigader ou Sandrosa (2450 m). Descendre à la Garonne (2080 m). Par la piste, remonter la vallée rive droite et passer sous le refuge Saboredo. De là, viser le nord du lac Saboredo, passer bien au-dessus du lac Glaçat et monter au col Gerber (2582 m) sans le franchir. Plein sud, rejoindre la crête (2770 m) entre le Tuc de Saboredo et le pic d'Amitges. Sous les aiguilles, descendre vers le lac d'Amitges pour trouver sur sa rive ouest la piste du refuge (2380 m).

Jour 2 : Ref. Amitges/Ref. Josep-Maria Blanc, 6 h 15. M = 900 m, D = 950 m.

Jour 3 : Ref. Josep-Maria Blanc/ Ref. Estany Llong, 7 h 30. M = 770 m, D = 1100 m.



Lac de Travessani
et les Besiberri.

Jour 4 : Ref Estany Llong/Ref. La Restanca,
8 h 30. M = 1510 m, D = 1280 m.

Jour 5 : Ref. La Restanca/Ref. Sant-Nicolau,
7 h. M = 550 m, D = 920 m.

Au sud-ouest du lac de la Restanca, rejoindre celui de Mar. Le longer par l'est puis monter vers le col de l'Estan del Mar (2468 m). Descendre sur le lac Tort. Par sa rive est, on rejoint le lac Rius et le GR11.

Lac de Sant-Maurici.



Variantes

Pour des raisons pratiques on peut facilement concevoir un circuit en 6 jours avec départ et arrivée Ref. Colomers : la 6^e étape devient ref. Ventosa / ref. Colomers

De même, un circuit de 9 jours avec départ et arrivée Ref. Sant Nicolau est facile à imaginer.

Enfin, on peut aussi entamer tout circuit à Estany Llong (navette depuis Boï), à Colomina (accès par téléphérique au fond du Val Fosca), à Ernest Mallafré (accès routier par Espot). ▲



Refuge Joseph M. Blanc (photo : DR).

Entre Estany Llong
et le refuge Colomina.



Pratique

Hébergements

Attention ! : pour une meilleure gestion des refuges et faciliter l'organisation des randonnées, une centrale de réservation (tél. 973.641.681, email : info@refusonline.com) a été mise en place pour la plupart des refuges du Parc National. Les réservations se font via le site Internet (www.refusonline.com). À la réservation, une avance de 10 euros est demandée par personne et par nuit. Les places sont maintenues jusqu'à sept heures du soir.

* Refuges concernés sur l'itinéraire : La Restanca, Estany Llong, Colomers, Saboredo, Ernest Mallafré, Ventosa i Calvell, Amitges, Josep-Maria Blanc, Colomina, Conangles.

- Ref. Colomers* (FEEC), 40 pl., repas. Tél. 973.253.008.
- Ref. Saboredo* (FEEC), 21 pl., repas. Tél. 661.357.716.
- Ref. Amitges* (CEC), 6 pl., repas. Tél. 973 250 109.
Site : www.amitges.com
- Ref. Ernest Mallafré* (FEEC), 36 pl., repas. Tél. 973.250.118.
- Ref. Josep-Maria Blanc* (CEC), 40 pl., repas. Tél. 973.250.108.
Site : www.jmblanc.com
- Ref. Colomina* (FEEC), 40 pl., repas. Tél. 973.252.000.
- Ref. Estany Llong* (Parc national), 57 pl., repas. Tél. 973.299.545
- Ref. Ventosa i Calvell* (CEC), 80 pl., repas. Tél. 973.297.090.
- Ref. La Restanca* (FEEC), 80 pl., repas. Tél. 608.036.559.
Site : www.restanca.com
- Ref. Sant-Nicolau ou Boca Sud, 40 pl., repas.
Tél/Fax 973.697.052 ou 619.977.264
- Ref. Conangles* (1km au sud du précédent), 36 pl., repas.
Tél. 619.847.077 ou 667.259.651. Site : www.refugiconangles.com

À Salardu :

- Auberge de jeunesse Era Garona, 180 pl., repas. Tél. 973.645.271.
Site : www.eragarona.com
- Refuge Rosta, 55 pl., repas. Tél. 973.645.308. Site : www.refugihosta.com
- Chalet-refuge Juli Soler Santalo (CEC), 110 pl., repas. Tél. 973.645.016
Site : www.refugisalardu.com

Informations

- Office de tourisme de Vielha, C. Sarriulera 10, 25530 Vielha. Tél. 973.640.110. Fax. 973.640.372.
Courriel : o.torisme@aran.org. Site : www.visitvaldaran.com (informations touristiques, horaires autocar, taxis).
- Parc National d'Aigües tortes i Estany de Sant Maurici, Ca de Simamet, C/ de les Graieres 2, 25558 Boí. Tél. 973.696.189. Fax. 973.696.154.
Courriels : pnaiguestortes.dmah@gencat.cat ou info.aiguestortes@oapn.es.
Site : www.gencat.cat/parcs/aiguestortes

Téléphone

De France composer le 00 34 et le numéro complet du correspondant.

Accès

- De France, par Luchon et Vielha. De Vielha, desserte autocar de toutes les vallées.
- Départ du refuge Colomers : autocar pour Salardu (9 km, ligne Pontaut à Beret) et taxi (8 km de piste).
- Arrivée au refuge Sant-Nicolau (sortie sud du tunnel) : autocar pour Vielha (8 km), ligne Lerida-Vielha.

Difficulté

Parcours sans difficulté technique, sur sentiers balisés et hors sentiers facile à suivre par temps clair. Praticable de mi-juin à fin septembre. Névés en début de saison.

Cartographie

- Carte 1/50.000 Rando Éditions / Institut Cartographique Catalan n° 22 Pica d'Estats-Aneto.
- Carte 1/50.000 Ed Alpina : Montardo, Val d'Aran



Parc national d'Aigües Tortes

Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Paris, camp de base

Sophie Cuenot et Robert Paragot, Éditions Guérin



Robert Paragot avec sa cordée sur la Tour Eiffel en 1964 et l'émouvante préface de Bernard Giraudeau, récemment disparu, qui découvrit la montagne avec lui, résumant bien cet ouvrage. Au travers de toute une vie sportive consacrée à l'escalade et à la montagne, voilà la grande épopée des alpinistes parisiens des années 50 à 70. Formés pour la plupart sur les rochers de Fontainebleau ou du Dijonnais, on les retrouve aux côtés de Robert Paragot dans

de grandes voies alpines et des expéditions héroïques ou célèbres. La plus mémorable est certainement celle de l'Aconcagua en 1954 qui laissa des traces sur les corps, mais il y a aussi le Jannu, la Tour de Muztagh, le Makalu, la face nord du Grand Capucin plus près de chez nous. Ce livre est d'abord celui de l'amitié qui a lié des garçons réunis par la passion de la montagne. René Ferlet, Pierre Lesueur, Guy Poulet, Guido Magnone, Lucien Bérardini en sont ou en étaient. Format 23,5 x 23,5 cm, 256 p. 300 photos. ▲

Une année en haut

Chronique d'un refuge ordinaire

Cyril Azouvi, Éditions Glénat



Ce qui fait tout le charme de la vie dans un refuge « ordinaire », c'est bien la population hétéroclite qui s'y présente l'été surtout. Pour les uns, la nuit en refuge est un but et une découverte, pour d'autres un relais avant une petite ou grande course en montagne. Forcément isolé dans quelque vallon ou sur une butte, le refuge devient un petit monde, un concentré d'humanité. Le refuge pyrénéen des Oulettes de Gaube sert de décor mais ce pourrait être aussi bien un refuge des Alpes. Ici, avec Jean-Thomas, vous saurez tout sur la vie d'un gardien, comment le devenir, vous découvrirez

comment s'installe la cohabitation entre le gardien, ses aides et les alpinistes chevronnés ou néophytes venus savourer l'ambiance des dortoirs et surtout la bonne cuisine. Grâce à Cyril Azouvi, on partage le quotidien de passionnés qui communiquent leur enthousiasme et donnent envie de les rejoindre. Format 14 x 22,5 cm, 192 p. ▲

La migration des oiseaux

Comprendre les voyageurs du ciel

Maxime Zucca, Éditions Sud-Ouest.



L'inéluctable migration des oiseaux, que de mystères et de questions encore sur ces extraordinaires déplacements ! Pourquoi les oiseaux vont-ils là-bas, si loin, pour en revenir quelques mois plus tard ? Comment font-ils pour trouver leur route de jour comme de nuit, pour traverser les océans, pour survivre ? Comme font-ils pour suivre des itinéraires qu'ils n'ont jamais parcourus ? La migration de la sterne arctique est bien la plus spectaculaire : 22 000 km de l'Arctique à l'Antarctique ! Maxime Zucca, en expert, nous apporte les connaissances les plus

récentes sur ce phénomène biologique qui, de tout temps, a fasciné l'être humain. S'il est trop tard pour les voir dans leur descente vers l'Espagne, les grues cendrées seront au rendez-vous du lac du Der pour la remontée, ce printemps. Format 18 x 25 cm, 350 p. ▲

Ansabère, un siècle de conquêtes

Ivan et Boris Thomas, Éditions MonHélios

La littérature pyrénéenne n'a rien à envier à celle des Alpes. Les nombreux pyrénéistes ont convoité de bonne heure les sommets et encore plus les cimes mythiques. Par sa verticalité, la montagne d'Ansabère, dans son cadre magnifique un peu à l'écart de la vallée d'Aspe, a attiré des générations de grimpeurs, de nombreux clubs dont le Caf, et reste un défi dans les Pyrénées. L'histoire d'Ansabère, c'est celle du facile Pic et celle de la redoutable Grande Aiguille qui a fait reculer beaucoup d'alpinistes et provoqué quelques drames. Entre les incursions de Pierre-Édouard Wallon sur le Grand Pic en 1883, la première de la Grande Aiguille en 1923, cordée Calame-Carrive, qui fut une tragédie et la tyrolienne entre pic et aiguille de 2009, ce sont plus de 80 ans d'aventures. Belles histoires, mais parfois des destinées tragiques. Format 16 x 24 cm, 428 p. ▲



Guide des noms de la forêt de Fontainebleau

Alain Monnier, Éditions de la Route Ronde

Du « nouveau » sur les noms de Fontainebleau. L'habitué saute sur son « Herbet (1903) », la Référence ! La différence est tout de suite sensible : le Herbet, 900 g, format A5+ (réédition 77), le Monnier, 300 g, format A5-, parfaitement adapté pour se glisser dans le sac entre le guide des sentiers (AAFF) et la carte 2417-OT. L'un est à consulter chez soi, avec plein de dicos à proximité pour peaufiner la recherche, l'autre c'est la réponse synthétique immédiatement accessible sur le terrain. J'ai joué le jeu proposé en 4^e de couverture : Cul de Chaudron, Amélançhier, évident mon cher Alain ! Alors je me suis imaginé dans l'Isatis. Qu'és acò ? J'ouvre le Monnier : Isatis tinctoria, teinture bleue. Y'a un circuit Bleu dans le coin, ça colle. Je rentre à Massy (en pensée), le Herbet : Isatis, renard (le Robert : bleu de Sibérie. Le Larousse donne les deux sens). J'ai eu du bol lors d'essais grimpants de tomber sur la plante et non sur le renard ! Moins de 10 euros pour ce guide très chouette. N'hésitez pas ! 240 p. ▲ Par Oleg Sokolsky

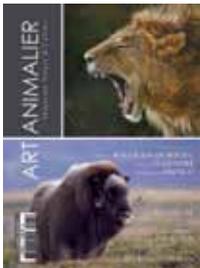
Points de vente sur : <http://bleau.info/forum/21830.html>



Art animalier, magazine Nature et Culture

Cette revue bimestrielle, très originale, en est déjà à son 6^e numéro. Créée par Colette Abbate et Laurent Piolé, journalistes pour la nature et l'environnement, elle est ouverte au monde animal sous toutes ses formes : photographie, peinture, sculpture, littérature, environnement, voyage, portrait. Ainsi, dans le numéro d'été, se côtoient par exemple : une balade au Grand-Paradis en compagnie des marmottes et des bouquetins, les peintures de Danielle Beck, spécialiste des fauves, le portrait des bœufs musqués saisis dans le Dovrefjell norvégien, un article sur l'ichnologie (la science des traces, animales et humaines). ▲ En vente par abonnement : Colette Abbate, 10 rue de Bagnolet, 75020 Paris. Tél. 06.62.36.29.82 ou 09.50.73.04.82.

Courriel : colette@ap-prod.fr. Site : www.editions.ap-prod.fr



Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

randonnée

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

Dimanche 28 novembre Randonnée Cassoulet

Programme et inscription au Club alpin français d'Ile-de-France, 12 rue Boissonade Paris 14^e arrondissement, depuis le 15 octobre.

Mercredi 1^{er} décembre

• **ENTRE DEUX FORÊTS** // Alain Changenet // Gare du Nord Banlieue, 9h13 pour L'Isle-Adam. Retour de Taverny : 18h env. 18km. **F**. Carte 2313OT.

Samedi 4 décembre

• **PARC RÉGIONAL DE CHEVREUSE** // Michel Delapierre // Denfert-Rochereau RER B, 8h34 pour St-Remy-lès-Chevreuse (RdV à l'arrivée). Château de la Madeleine, Dampierre, Vaux-de-Cernay. Retour de Les Essarts-le-Roi à Montparnasse : 18h42. 25km. **M**.

Dimanche 5 décembre

• **UNE FACILE POUR TERMINER EN BEAUTÉ** // Bernard Desfosses // Gare d'Austerlitz RER C, 8h43 pour Breuillet-Village (RdV à l'arrivée). Retour de Lardy : 17h28. 16km. **F**. Carte 2216ET.

• **RANDO ROYALE** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h05 pour Moret (A-R) (RdV à l'arrivée). Table du Roi, restant du Long Rocher, La Malmontagne. Retour : 18h43. 23km. **M**. Carte 2417OT.

• **A NEMOURS ET SON CHÂTEAU** // Alfred Wohlgroth // Gare de Lyon, 10h05 pour Nemours St-Pierre (A-R). Parc des rochers Gréau, ville ancienne de Nemours, visite commentée du château-musée (60 euros à diviser entre participants). Retour : 16h41. 10km. **M**. Carte 2417OT.

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



• **ÉPEROUIOU** // Hervé Baylot // Gare Montparnasse Grandes Lignes, 8h18 (à vérifier) pour Épernon (A-R) (RdV à l'arrivée). Guiperreux - Ouest forêt de Rambouillet - La Boissière École - Mittainville. Retour : 18h30. 30km. **SO**. Carte 2115O.

• **MONT BLANC 11200** // Xavier Langlois // **SO**.

Lundi 6 décembre

• **LE LONG DU RHODON** // Michel Delapierre // Gare Montparnasse Banlieue, 8h58 pour Trappes (RdV à l'arrivée). Chemin de Jean Racine, abbaye de Port Royal, château de la Madeleine. Retour de St-Rémy-lès-Chevreuse à Denfert-Rochereau : 18h30. 20km. **F**.

Mercredi 8 décembre

• **CHEZ JACQUES** // Nicole Voisin // Gare de Lyon RER A, 8h12 pour Conflans, Fin d'Oise (A-R). Boucle autour de Conflans. Retour : 18h. 20km maxi. **F**. Carte 2313OT.

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 11 décembre

• **MARES DU NORD DE BLEAU** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Fontainebleau Forêt. Retour de Bois-le-Roi : 18h. 18km. **F**. Carte 2417OT.

• **FORÊTS DE ST-GERMAIN ET MARLY** // Nicole Voisin // Gare de Lyon RER A, 8h12 à vérifier (heure d'hiver !) pour Conflans Fin d'Oise. Retour de St-Nom-la-Bretèche à St-Lazarre : 18h. 25km. **M**. Carte 2214ET.

• **EN VADROUILLE À AUVERS SUR OISE** // Mustapha Bendib // Gare du Nord Banlieue, 8h36 pour Écouan-Ezanville. Piscop, forêt de Montmorency, visite libre d'Auvers. Retour de Valmondois : 18h03. 24 à 26km. **SO+**.

Dimanche 12 décembre

• **C'EST FACILE ET ON REVIENT TÔT** // Michel Lohier // Denfert-Rochereau RER B, 8h49 pour St-Remy-lès-Chevreuse (A-R) (RdV à l'arrivée). Boucle passant par le château de Chevreuse. Retour vers 15h. 15km. **F**.



• **B DE LA PASTINADE À LA FERME POUR NOËL** // Gérard Corthier // Gare Montparnasse Banlieue, 8h58 (à vérifier) pour Villepreux-Les Clayes (A-R) (RdV à l'arrivée). Neauphle, Grignon et sa ferme expérimentale. Retour : 18h env. 22km env. **M**.

• **UNE RANDORIENTATION, C'EST VOUS QUI CONDUISEZ** // Françoise Piebac // **M**.

• **AN À NOUS « LES FEUILLES MORTES » À CHANTILLY** // Dominique Renaut // G. du Nord Grdes Lignes, 9h07 pour Chantilly Gouvieux. Forêt de Chantilly, grandes écuries, au château, aux étangs, Thiers-sur-Thèves, Pontarmé, Montgrésin. Retour de Orry-la-Ville (RER) à Ch.-les-Halles : 18h33. 25km. **M+**. Carte 2412OT.

• **B DU PETIT AU GRAND MORIN** // Georges Rivat // Gare de l'Est Banlieue, 8h50 pour La Ferté-sous-Jouarre. Forêt domaniale de Choqueuse. Retour de Coulommiers : 18h41. 30km. **SO**. Carte 2514 est Coulommiers.

• **DITES 33 !** // Jean Dunaux // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h24 (à vérifier) pour Dourdan. Retour de Saint-Rémy-lès-Chevreuse à Châtelet-les-Halles : 19h. 33km env. **SO+**. Cartes 2216ET, 2215OT.

Mercredi 15 décembre

• **SENTIER JEAN RACINE** // Alain Changenet // Gare Montparnasse Banlieue, 8h40 pour La-Verrière. Retour de St-Rémy-lès-Chevreuse : 18h30 env. 17km. **F**. Carte 2215OT.

Samedi 18 décembre

• **LOISE : ENTRE PONTOISE ET CERGY** // Annie Chevalier // Gare St-Lazare Banlieue, 8h27 à vérifier pour St-Ouen-l'Aumône quartier de l'église. Retour de Cergy St-Christophe RER A à Châtelet : 17h30. 22km. **M**. Carte 2313OT.

Dimanche 19 décembre



• **AN DIX BOSSES AU VERT POUR LÈVE-TARD** // François Degoul // Métro, à l'arrivée 10h30 pour marches de la mairie de Montreuil (A-R) (RdV à l'arrivée). 400m de montées. Retour : vers 16h. 15km. **M**. Carte 2314OT.

• **DANS UNE BOUCLE DE LA SEINE** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi (A-R) (RdV à l'arrivée). Fontaine le Port, Bute-St-Louis, table du Grand Maître. Retour : 18h11. 24km. **M**. Carte 2417OT.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

• **BOF !** // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Banlieue, 8h38 pour St-Remy-lès-Chevreuse (A-R). Retour vers 18h30. 22km. **M.** Carte 2215OT.

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

• **PSG FORT ET VERT** // Luc Bonnard // Châtelet-les-Halles RER A, 8h13 (à vérifier) pour St-Germain-en-Laye (A-R). Boucle en forêt de St-Germain. Retour vers 17h30. 27km. **M+**. Carte 2214ET.

• **IL FAUT PARTIR TÔT L'HIVER, POULE !** // Claude Amagat // Gare de Lyon, 7h35 pour Montereau. Forêts de Brimbois et Villefermois. Retour de Nangis à Gare de l'Est : 18h11. 33km. **SO.** Cartes 2516O, 2517O.

Mercredi 22 décembre

• **AVANT NOËL** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz RER C, 8h40 pour Dourdant-la-forêt (A-R). Retour vers 18h30. 18km. **F.** Carte 2216ET.

• **LE LOUP PENDU** // Éliane Benaise // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h31 (à vérifier) pour Crépy-en-Valois (A-R). Rouville, Duvy. Retour vers 18h. 25km env. **M.** Carte 2512OT.

Mercredi 29 décembre

• **GROS ET LAID MOI ?** // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Banlieue, 9h (à vérifier) pour Groslay. Retour de Taverny vers 18h30. 18km. **F.** Carte 2313OT.

Mercredi 5 janvier

• **N DE MARLY À ST-GERMAIN-EN-LAYE** // Annie Chevalier // Gare St-Lazare Banlieue, 8h33 (à vérifier) pour Marly-le-Roi (RdV à l'arrivée). Retour de St-Germain-en-Laye RER A à Châtelet : 17h30. 20km. **M.** Carte 2214ET.

Dimanche 9 janvier

• **EN FORÊT** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau vers 18h30. 22km. **M.** Carte 2417OT.

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 ».



• **AN DU MONT GRIFFON AU MORBRAS** // François Degoul // Gare de Lyon RER D, 9h11 (à confirmer) pour Villeneuve-St-Georges. Retour de Sucy-Bonneuil à Châtelet-les-Halles vers 16h30. 18km. **M.** Carte 2415OT.

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

• **BREF MAIS SOUTENU. LA BONNE SAISON POUR L'HIBERNATION** // Chantal de Fouquet // Gare de Lyon, 10h35 pour Bois-le-Roi (A-R) (RdV à l'arrivée). Bords de Seine, forêt. Retour : 17h env. 22km. **SO.**

Mercredi 12 janvier

• **UN PEU DE RENARDE** // Alain Changenet // Gare d'Austerlitz RER C, 8h56 pour Étréchy. Retour de St-Chéron : 17h30 env. 18km. **M.** Carte 2216ET.

Samedi 15 janvier

• **DOURDAN** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz RER C, 8h22 pour Dourdan (A-R). Retour vers 18h30. 22km. **M.** Carte 2216ET.

• **LES VAUX DE CERNAY !** // Mustapha Bendib // Gare Montparnasse Banlieue, 8h28 pour Le Perray-en-Yvelines. Auffargis, Maincourt-sur-Yvette, quelques bosses ! Retour de St-Rémy-lès-Chevreuse à Châtelet-les-Halles vers 18h. 27 à 30km. **SO+**.

Dimanche 16 janvier

• **VERRONS NOUS DES CHEVREUILS ?** // Claude Ramier // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Boutigny-sur-Essonne (A-R) (RdV à l'arrivée). Rocher de Beure, Valpuseaux, Coignanpuits. Retour : 18h36. 22km. **M.** Carte 2316ET.

• **B'Y'EN A ENCORE DE LA GALETTE !** // Alfred Wohlgroth // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h07 (à vérifier) pour Orry-la-Ville - Coye. Repas, tirage des Rois, café, boisson 22 euros à régler sur place. Téléphoner obligatoirement au 01.48.71.18.01 (répondeur) avant le 11.01. Retour de Chantilly-Gouvieux : 18h14. 16km. **M.** Carte 2412OT.

Randonnées de week-end et plusieurs jours (*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
4-5 décembre	Alain Bourgeois	M ▲	11-RW18	Week-end en Alsace	7 sept.
18-19 décembre	Alain Bourgeois	M	11-RW21	Randonnée au goût sauvage	5 oct.
18-19 décembre	Marie Hélène Carré	M ▲	11-RW15	Les Monts d'Ambazac	14 sept.
30 déc. au 1 ^{er} janv.	Gilles Montigny	M	11-RW24	Randonnée de Nouvel An (en Sologne)	19 nov.
22-23 janvier	Michel Delapierre	F	11-RW26	Caps face à l'Angleterre	5 oct.
22 fév. au 22 mars	Jean Moutarde	F	11-RW16	Rando et voile aux Grenadines	20 oct.
6 au 12 mars	François Degoul	M ▲▲▲	11-RW23	Calanques et collines de Marseille	26 oct.
19-20 mars	Pascal Baud	M+	11-RC06	Vallée de l'Essonne (rando-camping)	14 déc.
9-10 avril	Éliane Benaise, François Degoul	M ▲	11-RW25	Hauteurs lyonnaises	14 déc.
2 au 5 juin	Pascal Baud	SO ▲	11-RC07	Pic de Madrès (rando-camping)	23 fév.

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

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

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

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

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

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

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

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

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France



• **QUE CENT LYS S'ÉPANOUISSENT** // Luc Bonnard // Gare du Nord Banlieue, 8h04 (à vérifier) pour La Borne Blanche. Butte aux gens d'armes - Forêt d'Ermenonville. Retour de Senlis : 18h14. 27km. **M+**. Carte 2412OT.

• **FAIS DU BOIS ET ENDORS TOI** // Jean Dunaux // Gare Montparnasse Banlieue, 9h33 (à vérifier) pour Gazeran. Retour de Rambouillet : 17h34. 25km. **SO**. Carte 2215OT.

Mercredi 19 janvier

• **DANS LE FROID DE L'HIVER** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon, 8h35 pour Fontainebleau (A-R). Retour vers 18h30. 18km. **F**. Carte 2417OT.

Samedi 22 janvier

• **À DEMAIN LA GRASSE MATINÉE** // Claude Amagat // Gare de l'Est Grandes Lignes, 7h45 pour Nangis. Le Thiboust, la Haie-aux-Loups. Prévoir une lampe. Retour de Coulommiers : 19h41. 39km. **SO**.

Dimanche 23 janvier

• **UN TOUR À FRANCHARD** // Michel Lohier // Gare de Lyon, 8h35 pour Fontainebleau (A-R). Boucle en forêt avec quelques rochers. Retour vers 18h. 25km. **M**.

Lundi 24 janvier

• **LE CAF C'EST LUI!** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Fontainebleau Forêt. Retour de Fontainebleau Avon : 18h. 20km. **F**. Carte 2417OT.

Mercredi 26 janvier

• **DU COURAGE!** // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Banlieue, 8h38 pour St-Remy-lès-Chevreuse. Retour de Coignères à Montparnasse vers 18h30. 18km. **F**. Carte 2215OT.

Samedi 29 janvier

• **AU CHAUD, AU RESTAU** // Éliane Benaise // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Boutigny (A-R). Inscription obligatoire au 01.42.22.20.70 (répondeur) avant le 26 janvier. Prévoir 20 euros. Retour : 18h30 env. 20km env. **M**.

Dimanche 30 janvier

• **EN TOUCHANT LE FOND... DE BERTHE** // Gilles Montigny // Gare St-Lazare Banlieue, 9h33 pour St-Nom-la-Bretèche (A-R). Le Valmartin, Chavenay, Les Bordes (Villepreux). Retour vers 17h15. 16,5km. **F**. Carte 2214ET.

• **LE CASSEPOT FERA ENCORE MERVEILLE** // Alfred Wohlgroth // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Fontainebleau-Avon (Arrêt en Forêt). Rocher Cassepot, mare aux Évées. Retour de Bois-le-Roi : 18h11. 20km. **M**. Carte 2417OT.



• **LE PARC DU CHÂTEAU EN HIVER** // Gérard Corthier // Gare Montparnasse Banlieue, 8h58 (à vérifier) pour St-Cyr-l'École (RdV à l'arrivée). Jardins du château. Retour de Versailles Chantiers : 17h env. 20km env. **M**.

• **76^e PARIS-MANTES - MARCHÉ DE NUIT** // Maurice Picollet // Gare St-Lazare Banlieue, 0h10 (à vérifier) pour St-Nom-la-Bretèche. Inscriptions avant le 15/01/2011 au plus tard. Participation 10 euros. Voir agenda p.2. Retour de Mantes-la-Jolie : 10 à 11h. 38km. **SO**. Carte inutile. ▲

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^{er} 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-

ROCHEREAU. Devant la gare du RER.

TOUS LES AUTRES

RER. Sur le quai de départ.

escalade

Rando-escalade

Responsable de l'activité :

Michel Clerget, tél. 06.09.62.90.38

Responsable du programme :

Philippe Chevanne, tél. 01.46.08.17.55

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

Dimanche 5 décembre

MALESHERBES // Michel Clerget, Bernard Salmon // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Boigneville (A-R). Vers 18h38. Escalade sur le circuit orange ou bleu. Rando : **M**. Possibilité de faire un groupe VTT. Contacter Michel : 06.09.62.90.38.

Samedi 11 décembre

REPAS DE FIN D'ANNÉE // Bernard Salmon, Pablo Blanco // Gare de Lyon, 10h35 pour Bois le Roi. Retour à définir. Escalade au Rocher Canon. Réservation auprès de Bernard 06.73.89.07.14 (de 19 à 21h) pour le resto.

Dimanche 9 janvier

GALETTE ET GRIMPETTE // Bernard Salmon, Michel Clerget // Gare de Lyon, 10h35 pour Fontainebleau-Avon (A-R). Vers 18h11. Mont Ussy plus autre site selon le temps. Ce sera surtout l'occasion de partager la traditionnelle galette. Rando : **M**.

Dimanche 23 janvier

ENCHÂÎNEMENT HIVERNAL // Deke Dusinger // Gare d'Austerlitz RER C, 9h13 (à vérifier) pour Lardy. à définir. Rando, crapahutage, escalade en fonction de la météo. Chamarande, Rocher Mignot, Le Sanglier... **M/SO**.

Samedi 29 janvier

VAL ST-MARTIN // Pablo Blanco // Déplacement en co-voiturage. Sortie falaise. Contacter Pablo au 06.77.06.42.69 (entre 19 et 21h).

Fontainebleau

Responsable de l'activité :

Carlos Altieri, tél. 06.06.92.97.77, carl.altieri@free.fr

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

Mercredi

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

01/12 // **DIPLODOCUS**

08/12 // **MONT AIGU**

15/12 // **BOIS ROND**

22/12 // **CANCHES AUX MERCIERS**

29/12 // **CUL DE CHIEN**

05/01 // **ISATIS**

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

12/01 // VALLÉE DE LA MÉE (POTALA)

19/01 // ROCHER FIN

26/01 // ROCHER DES POTÊTS

02/02 // TROGLODITE (NEMOURS)

09/02 // JA MARTIN

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

Dimanche 5 décembre

• **CUVIERS** // Organisateur non défini, Carlos Altieri // Orange AD+ (n°3) : 50 numéros, bleu D- (n°1) : 26 numéros + 2 variantes, bleu TD- (n°4) : 50 n° + 6 variantes, bleu TD- (n°7) : 48 n° + 4 variantes, rouge TD+ (n°6) : 42 n°, noir ED- (n°2) : 30 n° + 10 variantes, blanc ED+ (n°5) : 17 n° + 10 variantes.

Dimanche 19 décembre

• **DREI ZINNEN** // Organisateur non défini, Carlos Altieri // Bleu D (n°1) : 39 numéros + 16 variantes.

Dimanche 9 janvier

• **MONT AIGU** // Organisateur non défini, Carlos Altieri // Blanc EN (n°4), jaune PD (n°2) : 35 numéros, orange AD (n°1) : 48 numéros + 18 variantes, bleu D+ (n°3) : 54 numéros + 4 variantes.

Dimanche 30 janvier

• **91.1** // Organisateur non défini, Carlos Altieri // Orange AD (n°4) : 37 numéros + 14 variantes, rouge TD (n°1) : 34 numéros + 24 variantes.

Escalade Seniors

Responsable de l'activité : Alfred Lanot
Tél. 06.33.32.10.16

Prochaines sorties

Renseignements auprès d'Alfred Lanot. ▲

alpinisme

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

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

Samedi 8 au lundi 10 janvier

• **CASCADE DE GLACE À ST-CRISTOPHE EN OISANS** // Ghislaine Cathenod, Mathieu Rapin // 3 à 4 glace. 4 places. Gîte. 11,50 euros // 11-ALP05

Samedi 15-dimanche 16 janvier

• **COULOIRS DE NEIGE AU SANCY** // Frédéric Beyaert, Jean-Pierre Both, Thierry Losser, Thierry Varneau // PD à AD. 8 places. Gîte ou refuge. 10 euros // 11-ALP06

Samedi 22-dimanche 23 janvier

• **CASCADE DE GLACE À CEILLAC** // Ghislaine Cathenod // 3 à 4 glace. 5 places. Gîte. 10 euros // 11-ALP07

Vendredi 28 au dimanche 30 janvier

• **CASCADE DE GLACE AU SIMPLON** // Mathieu Rapin, Rémi Mongabure // 4 à 5 glace. 4 places. Gîte ou hôtel. 11,50 euros // 11-ALP08

Samedi 29-dimanche 30 janvier

• **NEIGE ET GLACE DANS LE CANTAL** // Frédéric Beyaert, Nicolas Chamoux, Thierry Losser // PD à AD. 6 places. Gîte ou bivouac. 10 euros // 11-ALP09

Samedi 5-dimanche 6 février

• **COULOIRS DE NEIGE DANS LES VOSGES** // Frédéric Beyaert, Thierry Varneau, Xavier Goguelat-Harasse // PD à AD. 6 places. Refuge. 10 euros // 11-ALP10

Samedi 5 au lundi 7 février

• **CASCADE DE GLACE À SAMOENS** // Ghislaine Cathenod, Rémi Mongabure // 3 à 5 glace. 4 places. Gîte. 11,50 euros // 11-ALP11

Vendredi 11 au dimanche 13 février

• **CASCADE DE GLACE À CHAMONIX, TRIENT** // Frédéric Beyaert // 3 à 4 glace. 2 places. Gîte. 11,50 euros // 11-ALP12

• **CASCADE DE GLACE À COGNE** // Ghislaine Cathenod, Mathieu Rapin, Patrick Preux // 3 à 5 glace. 6 places. Hôtel. 11,50 euros // 11-ALP13

Vendredi 25 au dimanche 27 février

• **CASCADE DE GLACE À L'ARGENTIÈRE-LA-BESSÉE** // Ghislaine Cathenod, Mathieu Rapin // 3 à 5 glace. 4 places. Gîte. 11,50 euros // 11-ALP14

Samedi 5-dimanche 6 mars

• **COULOIRS DE NEIGE DANS LES VOSGES** // Frédéric Beyaert, Jean-Pierre Both, Patrick Preux, Thierry Losser // PD à AD. 8 places. Refuge. 10 euros // 11-ALP15 ▲

ski nordique

Responsable : Dominique Rousseau
sk.rousseau@wanadoo.fr

Cycle initiation

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

11-12 décembre // OBERWALD (VAL DE CONCHES SUISSE) // 11-F01

15-16 janvier // BESSANS (SAVOIE) // 11-F06

5-6 février // AUTRANS (VERCORS) // 11-F13

Semaine nordique aux Rousses du 29 janvier au 4 février

À LA DÉCOUVERTE DES PAYSAGES DU JURA AU DÉPART DES ROUSSES

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

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

Stage de ski de fond du 13 au 19 février

UNE SEMAINE POUR PROGRESSER

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

Niveaux : Progression et perfectionnement patinage et classique (niveau2/3) avec ski distance en alternance l'après-midi ou sur la journée. Nota : pas de cours débutants/découverte dans ce stage. Prix : 345 euros en demi-pension hors transport. Fiche technique disponible au Club. Inscriptions ouvertes depuis le 20/11. ▲

La carte de Bleau IGN Top 25 24170T 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).

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

raquettes

Randonnées à raquettes

Dates	Organisateurs	Niveaux	Terrain	Code	Destinations	Ouv. insc.
11-12 décembre	Gilles Deloustal	F △	Alpin	11-RQ17	Escapade en Belledonne	15 sep.
30 déc. au 2 janvier	Martine Cante	M △△	Nordiq	11-RQ01	Réveillon-raquettes à Névache	23 sept.
7 au 9 janvier	Gilles Deloustal	M △	Alpin	11-RQ07	Mini traversée du massif de Belledonne	15 sept.
8-9 janvier	Alain Bourgeois	M △△	Nordiq	11-RQ16	Raquette dans les Vosges	12 oct.
15-16 janvier	Martine Cante	M △△	Nordiq	11-RQ06	Plateau des Glières	8 oct.
22-23 janvier	Alain Changenet, Jean-François Deshayes	M △△	Alpin	11-RQ08	Week-end de découverte d'activités en Montagne hivernale	2 nov.
5-6 février	Alain Changenet	M △△	Alpin	11-RQ09	Les crêtes de Cordon	1 ^{er} déc.
5 au 7 février	Jean Dunaux	M △△	Alpin	11-RQ03	Raquettes en Drôme orientale	2 nov.
12-13 février	Gilles Deloustal	F △	Alpin	11-RQ10	Construisez vous-même un igloo	15 sept.
12 au 16 février	Martine Cante, Maxime Fulchiron	M △△	Nordiq	11-RQ02	Cinq jours en Vercors	5 nov.
12 au 19 février	Michel Lohier	M △△	Alpin	11-RQ11	Raquettes audoises	19 nov.
19 au 25 février	Jean-Charles Ricaud	SO △	Nordiq	11-RQ04	Mézenc, Meygal, Gerbier de Jonc : les monts du Velay-Vivarais	4 nov.
4 au 6 mars	Gilles Deloustal	M △	Alpin	11-RQ12	Mini traversée du massif de Belledonne	15 sept.
19-20 mars	Céline Falissard, Michel Gollac	SO △△	Alpin	11-RQ13	Dernier 3000 avant le printemps ? (en Queyras)	10 déc.
25 au 27 mars	Jean-Charles Ricaud	SP △△△△	Alpin	11-RQ05	Au sommet du Taillefer	7 déc.
26 mars au 1 ^{er} avril	Alain Changenet	SO △△△	Alpin	11-RQ14	Traversée du Châblais	1 ^{er} déc.
9-10 avril	Jean-Charles Ricaud	SP △△△△	Alpin	11-RQ15	Cime d'Entrelor (Val de Rhêmes)	8 fév.

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 2011* et sur le site Internet www.clubalpin-idf.com

formations

Jeudi 2 décembre

• **CONFÉRENCE INITIATION À LA NIVOLOGIE** // Christophe De Faily, Hugues Nollet // 19h30 au club // Cette soirée s'adresse prioritairement aux pratiquants de sports de neige souhaitant découvrir ou parfaire leurs connaissances de la neige, des avalanches et des mesures de sécurité.

Jeudi 9 décembre

• **CONFÉRENCE MÉTÉO EN MONTAGNE** // Hugues Nollet // 19h30 au club // Soirée destinée à tous ceux qui souhaitent mieux comprendre les mécanismes météorologiques en général et les phénomènes météo particuliers en montagne.

Mardi 14 décembre

• **CONFÉRENCE CARTOGRAPHIE ORIENTATION EN MONTAGNE** // Jean-François Deshayes // 19h30 au club // Cette soirée s'adresse aux personnes pratiquant les sports de montagne souhaitant découvrir ou parfaire leurs connaissances en matière de cartographie et apprendre à définir à partir de la carte un parcours à suivre sur le terrain.

Jeudi 6 janvier

• **CONFÉRENCE NIVOLOGIE ET MÉTHODES DE RÉDUCTION DE RISQUE** // Christophe De Faily, Hugues Nollet // 19h30 au club // Cette soirée s'adresse prioritairement aux futurs encadrants et aux stagiaires effectuant l'UV2 de nivologie. Les pratiquants de sports de neige souhaitant découvrir ou parfaire leurs connaissances de la neige, des avalanches et des méthodes de réduction de risque (méthode 3x3...) sont également bienvenus.

Mercredi 12 janvier

• **ATELIER EN SALLE NŒUDS ET ENCORDEMENT** // Michel Havard, Pierre-Yves Boulay // 19h30 au club // Atelier de découverte et de révision des nœuds de base et des techniques d'encordement. Participation vivement recommandée pour tous les nouveaux participants aux sorties sur glacier.

Jeudi 20 janvier

• **CONFÉRENCE DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES POUR ENCADRER EN SKI DE MONTAGNE** // Christophe De Faily, Nicolas Domine // 19h30 au club // Cette soirée présente l'ensemble des formations et dispositions mises en place par la fédération et le Caf Ile-de-France pour permettre aux pratiquants expérimentés d'évoluer vers l'encadrement des sorties de montagne du club. ▲

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, tél. : 06.29.44.68.47

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 ▲

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

ski de montagne

Responsable : Jean-François Deshayes
Tél. 06.70.75.12.61

De début décembre à mi-juin, 127 sorties vous sont proposées dans tous les massifs, pour tous niveaux. Programme détaillé dans la brochure Neiges 2011.

NOUVEAU ! Inscriptions : 6 semaines 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.

4 au 5 décembre

- **CAR POUR LE TESSIN** // 130 euros.

11 au 12 décembre

- **CAR POUR DAVOS** // 130 euros.

8 au 9 janvier

- **CAR POUR LA TARENTEISE** // 130 euros.

15 au 16 janvier

- **CAR POUR LE BAS VALAIS** // 130 euros.

22 au 23 janvier

- **CAR POUR LA GRUYÈRE** // 130 euros.

29 au 31 janvier (RTT)

- **CAR POUR LE QUEYRAS** // 150 euros.

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

jeunes

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

L'offre du Caf pour les 10-18 ans pour les vacances sera présentée dans la brochure Neiges 2011. ▲

destinations lointaines

Mardi 21 décembre au jeudi 6 janvier

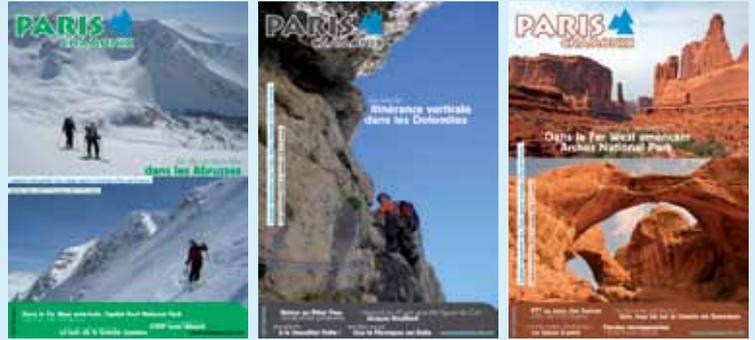
- **LES TEPUYIS DU VÉNÉZUELA - RORAIMA ET SALTO ANGEL** // Gilles Caldor // Hébergement : hôtels et sous tentes. Engagement physique : facile. Participation aux frais : 2090 euros - vol Paris - Caracas - Paris inclus. Nb places : 9 // 11-VEN01

Mercredi 2 au mardi 22 février

- **ÉQUATEUR - COTOPAXI (5897 M) ET CHIMBORAZO (6310 M)** // Gilles Caldor // Hébergement : hôtels et sous tentes. Engagement physique : soutenu à très soutenu. Participation aux frais : 1440 euros sans le vol international. Nb places : 9 // 11-EQ01

Avril 2011

- **NÉPAL - GRANDE TRAVERSÉE DU DOLPO** // Gilles Caldor // Hébergement : hôtels et sous tentes. Engagement physique : modéré à soutenu. Participation aux frais et nb de places à confirmer // 11-NEP01 ▲



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

- 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** : Par téléphone : Alain au 06.73.48.49.94 ou Patrice au 06.71.20.58.93 // Par courriel : clubalpin94@free.fr // Site : www.clubalpin94.org

● Pays de Fontainebleau

Maison des associations

6, rue du Mont-Ussy 77300 Fontainebleau

<http://caf77.free.fr> (courriel : 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^e 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.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France



L'appel de Thierry : « Halte aux phytolaques ! » (photo : Hélène Denis).

Que la montagne est belle en 2010 !

Cent trente participants environ étaient rassemblés en ce dimanche 26 septembre pour l'opération « Que la montagne est belle ! » organisée par le Comité régional Ile-de-France de la FFCAM en forêt de Fontainebleau. Le thème choisi cette année était la biodiversité.

Une randonnée nous a invités à la découverte de cette biodiversité dans le massif d'Apremont Bizons pendant que d'autres groupes de randonneurs traversaient la forêt pour rejoindre ces lieux où s'activaient déjà les grimpeurs.

Un des points forts de la journée a été l'appel de Thierry Pain à l'éradication des phytolaques, plantes invasives infestant de plus en plus de parcelles forestières et détruisant la diversité biologique. Nous espérons que de nombreuses vocations ont été suscitées par les arguments et exhortations lancés au cours du pot amical de la mi-journée qui a réuni la plupart des clubs de la région. Cette manifestation, ouverte à tous, a été aussi l'occasion de présenter l'ensemble des activités de nos clubs. ▲ **Hélène Denis**



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



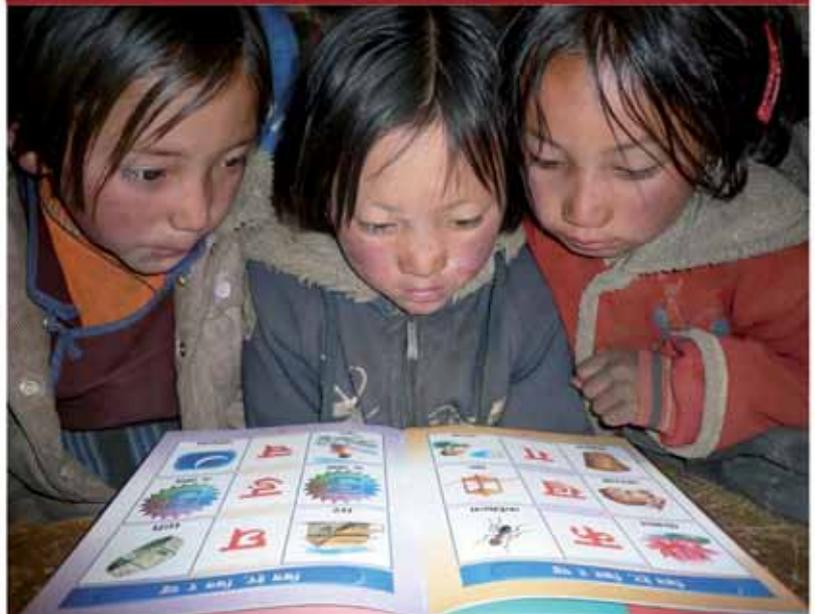
Découvrez Action Dolpo,

association parrainée par le Club Alpin Français !

Samedi 4 Décembre, de 14h30 à 18h30

Club Alpin Français - 24 avenue Laumière - Paris 19^{ème}

- Films documentaires, diaporama, musique tibétaine, objets et tissages du Dolpo.
- Ventes de bijoux en argent et d'artisanat népalais ou tibétain pour préparer vos cadeaux de Noël, au profit de l'association.



A plus de 4 000 mètres d'altitude, le Dolpo est l'un des endroits habités les plus hauts et les plus froids au monde. Présente dans la vallée depuis 1993, Action Dolpo y assure la scolarisation de 150 enfants et la gestion d'un centre de soins, pour lequel elle construit actuellement un nouveau bâtiment. L'association permet aussi aux étudiants les plus doués de poursuivre de poursuivre leurs études supérieures à Kathmandu.

Les premiers jeunes formés par Action Dolpo sont ainsi déjà revenus dans leur vallée pour en assurer par eux-mêmes le développement.

www.actiondolpo.com



Durée de vie des déchets

Mouchoir en papier.....	3 mois
Ticket de bus.....	3 à 4 mois
Journal.....	3 à 12 mois
Pelures de fruit.....	3 mois à 2 ans
Allumette.....	6 mois
Chaussette en laine.....	1 an
Mégot de cigarette.....	1 à 5 ans
Chewing-gum.....	5 ans
Planche de bois.....	13 à 15 ans
Boîte de conserve en fer.....	10 à 100 ans
Briquet jetable.....	100 ans
Canette en aluminium.....	200 à 500 ans
Sac en plastique.....	450 ans
Bouteille en plastique.....	100 à 1000 ans
Polystyrène expansé.....	1000 ans
Carte téléphonique.....	1000 ans
Bouteille en verre.....	4000 ans



photo : Mourarét

pub vieux campeur