

PARIS CHAMONIX

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

février mars 2011 // numéro 208 // 5 euros

ski de randonnée
Haute Maurienne :
du Mont-Cenis à Bonneval
par Rochemelon, la Grande Ciamarella et l'Albaron



ISSN 1269-4339

connaissances
Les avalanches : dégâts, victimes et rescapés... anecdotes
médecine
Au service de la médecine de montagne : l'Ifremmont

www.clubalpin-idf.com

Vie du club

Assemblée générale du Caf IdF

Le samedi 4 décembre 2010

L'occasion de faire le point sur la situation du club et de ses projets en présence de plus de 30 personnes.

L'assemblée a rendu hommage à Jacques Rouillard et Guy Ogez deux éminents membres du club décédés au cours de l'année écoulée. Encadrants, l'un et l'autre, de sorties de ski de montagne, ils ont beaucoup donné à notre club.

Dans son rapport moral (approuvé par l'unanimité des présents), le président a fait le bilan des opérations engagées dans les 4 domaines d'action définis pour 2010 :

- 1 - Défendre notre terrain de jeu.
- 2 - Redonner le goût de la fréquentation de la montagne.
- 3 - Dynamiser nos activités.
- 4 - Porter une attention particulière aux jeunes.

Le secrétaire général a remercié tous les bénévoles qui œuvrent au rayonnement du club que ce soit en organisant des sorties, en accueillant les adhérents rue Boissonade ou au téléphone, en développant et en exploitant un site web performant unanimement apprécié. S'agissant de l'animation de l'accueil assuré actuellement par Jeannine Illien, Nicole Turbet, Christiane Mayenobe et Claude Dubois, il a réitéré son appel à de nouveaux bénévoles pour les épauler et à terme les remplacer.

Le trésorier a présenté les comptes de l'association pour l'année 2010 qui ressortent juste à l'équilibre grâce aux subventions obtenues auprès des autorités et du soutien exceptionnel apporté par l'association Caf-MD qui nous a aidé à faire face à un aléa immobilier imprévu.

La présentation du budget 2011 en fort déficit, a conduit l'assemblée à se pencher longuement sur la baisse du nombre des adhérents qui a repris en 2010 après l'embellie constatée en 2009. Les causes de cette baisse tiennent principalement à notre difficulté à attirer chez nous les pratiquants des activités de montagne, de randonnée et d'escalade pourtant nombreux en Ile de France et à fidéliser au-delà de la première année ceux qui adhèrent. Sur ces deux points, l'assemblée générale a demandé au Comité directeur et aux responsables d'activité de travailler sans tarder pour apporter des réponses à ces questions.

À l'issue de ce débat, les présents ont adopté le bilan financier 2010 et le budget 2011 à l'unanimité.

Sur proposition du président, à l'unanimité des présents moins 5 abstentions, l'assemblée a autorisé l'acquisition par le club d'un terrain situé en bordure de la forêt domaniale des Trois Pignons pour un montant n'excédant pas 30 000 euros. Cette somme sera apportée au club par l'association Caf-MD.

Sur proposition du trésorier, l'assemblée a autorisé le comité directeur, à l'unanimité des présents, à fixer le moment venu les tarifs d'adhésion club pour 2012 dans une fourchette d'augmentation de 0 à 3% par rapport aux tarifs 2011.

Un diaporama présentant un séjour d'escalade dans le Wadi Rum en Jordanie et un buffet ont clôturé les travaux de l'assemblée dans une ambiance conviviale. ▲

**Le Secrétaire général,
Jean-François Deshayes**



Hommage

Guy OGEZ

décédé le 13 novembre 2010

Après Jacques Rouillard, une autre grande figure du ski au Caf d'Ile de France, Guy Ogez, vient de nous quitter à l'âge de 86 ans, vaincu par une longue maladie.

Guy Ogez a été un passionné du ski sous toutes ses formes. Il l'a pratiqué très jeune, lors de stages à l'UCPA. J'ignore son ancienneté au Caf, je ne l'ai rencontré qu'en décembre 1969, quand j'ai moi-même adhéré. Sous sa conduite et celle de Robert Arnold, j'ai réalisé ma deuxième course de ski de rando à peaux de phoque au Dôme de la Lauze, en Oisans. Je m'en souviens comme si c'était hier, car il faisait un froid de canard, -30°C... Je me rappelle même qu'un participant qui avait un gant troué s'était gelé sérieusement les doigts et a dû passer une semaine à l'hôpital de Grenoble. J'ai, à cette occasion, pu apprécier ses qualités techniques et humaines ainsi que son dévouement comme « commissaire » du Caf, comme on appelait alors les encadrants. Il a été un skieur et un encadrant toutes disciplines : ski de piste et hors pistes, de randonnée à peaux de phoque, ski nordique et telemark qu'il contribua à développer. Il fut parmi les premiers à pratiquer le co-encadrement, gage de sécurité. Il était un adepte du ski camping, des traversées à ski nordique en neige vierge. Entre 1969 et 1983, il a conduit avec compétence plus de 50 sorties du week-end ou de la semaine dans ces disciplines. Et avant 1969, j'ignore combien.

Ses articles dans *Paris Chamonix* et *La Montagne* étaient souvent pleins d'humour et de bon sens. En feuilletant rapidement d'anciens numéros, j'ai retrouvé : des éléments d'éthique : « *Ski : éléments pour une doctrine* » (oct. 69), « *Le Caf, à quoi ça sert ?* » (avr. 71), où il se montre prémonitoire sur le développement du ski sauvage ; de la technique : « *Comment s'encorder à skis* » écrit avec Roger Granoux (fév.70), « *L'équipement en randonnée nordique* » (nov. 80) ; de nombreux articles pratiques : « *Chaud les réchauds* » (avr. 71), « *Allégez vos frontales* » (oct. 71), « *Camper sur neige* » (janv. 75)... et même un article culinaire « *Célébration du flocon d'avoine* » ! Il a assuré des formations pour les futurs encadrants, partageant avec eux son expérience et ses connaissances techniques. Il avait aussi d'autres hobbies, sportifs comme le canoë, le kayak de mer qu'il lança en France, ou artistiques comme le dessin et l'aquarelle.

Au début des années 70, il prit également la présidence du Scap, le Ski club alpin parisien. Il était professionnel, chaleureux, passionné, et vraiment amoureux du ski. Sa vie fut bien remplie et généreuse. Les cafistes qu'il a emmenés pendant tant d'années ne l'ont pas oublié.

Adieu Guy ▲ **Philippe Connille**

Suite de l'hommage à Guy Ogez p.23

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 : le samedi 26 février. Horaires d'ouverture semaine du 22 au 25 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.

Sommaire du numéro 208

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,
Philippe Connille, Gérard
de Couyssi, 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 2011
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



*Toute l'équipe
du Caf Ile-de-France
vous présente
ses meilleurs vœux
pour l'année
2011*

Plateau ardéchois (photo : Mouraret).

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

page 6 // Ski de montagne HAUTE MAURIENNE : DU MONT-CENIS À BONNEVAL

page 10 // Médecine AU SERVICE DE LA MÉDECINE DE MONTAGNE : L'IFREMMONT

page 13 // Connaissances LES AVALANCHES : DÉGATS, VICTIMES ET RESCAPÉS... ANECDOTES

page 16 // Chronique des livres et du multimédia

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

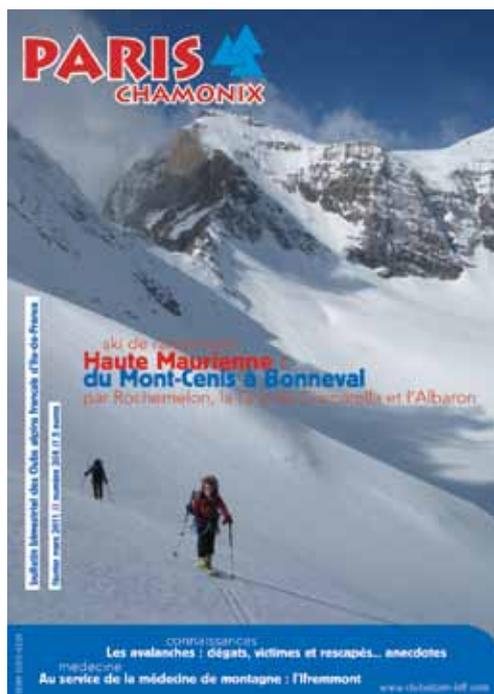


photo de une : Sous la face nord de la Pointe
du Fort en Haute Maurienne
(François Renard).

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 expirait le 31 octobre.
Pensez à renouveler votre adhésion afin de
profiter de tous les avantages liés à votre ap-
partenance au Caf Ile-de-France. La garantie
est acquise dès réception de votre règlement
à notre siège parisien. Aucune inscription à
une sortie ne peut être prise en considération
avant le règlement de la cotisation.

par Annick Mouraret

« Les chemins durent en moyenne plus longtemps que les empires, répondant à des besoins plus sérieux. » Samivel (Le fou d'Edenberg)

Roland Garros dans les Serres d'Auteuil

Commençons par un cri d'alarme : la commission départementale des Sites a donné le 24 novembre 2010 un avis favorable au projet porté par la FFT (Fédération française de tennis) et la ville de Paris. Il s'agit de l'extension de Roland Garros au jardin des Serres d'Auteuil, un site classé qui avait déjà souffert de la création du nœud routier de la Porte d'Auteuil !

Les serres d'Auteuil accueilleraient un nouveau court (5000 places), non couvert et semi-enterré à 3,50 m sous le sol. L'enceinte serait bâtie sur 2000 m² actuellement occupés par des « serres chaudes » contenant des collections de fleurs rares et des bâtiments techniques, préservant ainsi les serres classées aux Monuments historiques. Le bâtiment, qui resterait propriété de la ville de Paris, serait entouré par 1700 m² de nouvelles serres, pour lesquelles on va largement rogner sur le jardin qui est en lui-même un ensemble unique ! Il sera aussi dégradé par les passages réguliers pour accéder au court. Les plantes, dont certaines sont très rares et fragiles, n'apprécient pas trop les déménagements ; il est probable que de fabuleuses collections seront détruites dans ce « projet majeur pour Paris », au profit du sport business, au détriment des espaces de verdure et des sites du patrimoine. Vive l'année de la biodiversité et le Grenelle de l'Environnement ! ▲ Si cela vous interpelle vous aussi, vous pouvez allonger la liste des 21 300 personnes qui ont signé depuis mi-octobre la pétition s'opposant au projet : www.petitions24.net/serresdauteuil

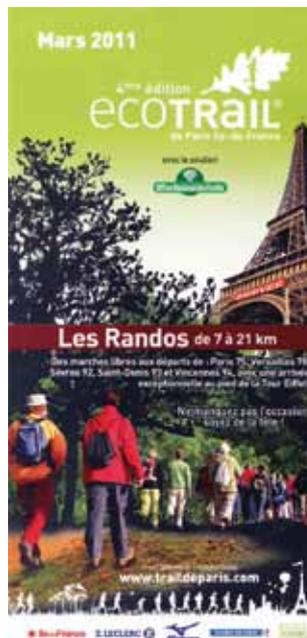


Serres d'Auteuil (photo : DR)

Ecotrail de Paris Ile-de-France

La 4^e édition aura lieu les 26-27 mars 2011, composée de courses nature : 80, 50 et 18 km et de 5 randonnées, le 27, qui se termineront à la Tour Eiffel. Voici un aperçu de ces marches à allure libre à travers de nombreux patrimoines :

- **Paris mythique, 7 km** : départ de la Basilique du Sacré Cœur, par le centre de la capitale jusqu'à la Tour Eiffel.
- **Yvelines, 18 km** : départ de l'Hôtel de ville de Versailles, forêt de Fausses Reposes, Haras de Jard, Parc de Saint-Cloud, Boulogne, Tour Eiffel.
- **Hauts-de-Seine, 20 km, découverte de la marche nordique** : départ du parc nautique de l'Île de Monsieur (Sèvres), parc de Saint-Cloud, étangs de Ville d'Avray, Île Saint-Germain, Parc André Citroën, Tour Eiffel.
- **Seine-Saint-Denis, 21 km, le chemin de l'eau** : départ de la Basilique de Saint-Denis : canaux de Saint-Denis, de l'Ourcq, Saint-Martin, bassin de l'Arsenal, quais de Seine, Notre-Dame... Tour Eiffel.



• Val-de-Marne, 14 km, la promenade exotique : départ du château de Vincennes, lac Daumesnil, quais de Bercy, Notre-Dame... Tour Eiffel. ▲

Inscriptions et informations : www.traildeparis.com

Idées de Treks dans les Alpes

C'est bon en plein hiver d'échafauder des programmes pour l'été et de prendre le temps de scruter les Alpes au-delà de nos frontières : Suisse, Italie, Autriche, Slovénie... Grand Paradis, Combins, mont Rose, Oberland, Dolomites... déjà connus et parcourus peut-être, mais les Grigne, Stubai, Toggenburg, Karwendel, Grossglockner, Triglav, etc. n'ont-ils pas quelque consonance plus exotique ? 30 itinéraires de plusieurs jours sont présentés dans « Les plus beaux treks des Alpes » : voir en rubrique Livres.

chemins-compostelle.com

Tous les chemins mènent à Compostelle, mais pour connaître ceux qui étaient les plus empruntés, qui sont jalonnés d'hébergements et repris dans divers topos, c'est chemins-compostelle.com qu'il faut consulter. L'ACIR, Association de coopération inter-régionale, est chargée de coordonner ou de conduire des programmes de revitalisation des anciennes routes de pèlerinage en tant qu'itinéraire culturel.

Punaises de lits, l'invasion menace !

Les punaises de lits gagnent du terrain en France. Affectionnant parquets, meubles, moquettes, literie et... le sang de l'occupant, tout naturellement, elles menacent les hébergements comme gîtes d'étape et refuges. Déjà, beaucoup sont confrontés au problème, d'autant que sacs à dos et bagages véhiculent facilement les insectes. Hébergements et randonneurs peuvent prendre facilement des mesures préventives. À l'initiative d'hébergeurs du GR 65, le Chemin de Saint-Jacques (les punaises seraient-elles plutôt des pèlerines ?), « Clako punaises de lits », insecticide entièrement naturel est proposé dans une démarche coopérative de prévention pour faire reculer les punaises de lits sur les chemins de randonnée. ▲ Pour tout savoir : www.clako-punaises.com

Agenda

- 2011. Année internationale de la forêt.
- Février. Journées des zones humides.
- 26-27 mars. Ecotrail de Paris-Ile-de-France, 4^e édition. Site : www.traildeparis.com
- 25-26-27 mars. 27^e Salon des randonnées, des sports et des voyages nature. Porte de Versailles. www.randonnées-nature.com

cartes et topos

SuperCartes numériques de l'IGN

La famille des SuperCartes numériques de l'IGN vient de s'agrandir, l'occasion de faire le point sur cette série. Elles s'achètent en ligne et se téléchargent à partir d'un site spécifique IGN : cartes-numeriques.ign.fr. Elles sont compatibles avec les logiciels Géorando Liberté / Maxi Liberté et les GPS Evadeo. C'est un ensemble prédéfini de cartes 1/25 000 et de photos aériennes. Elles couvrent une grande surface : ainsi, la SuperCarte « Parc des Écrins » correspond à 38 cartes 1/25 000 (3800 km²). Trois séries sont actuellement disponibles :

- Les 45 SuperCartes touristiques ou de randonnée : 19 sont vraiment consacrées aux massifs montagneux. Les trois nouveautés sont : Monts d'Ardèche (parc régional), les Cévennes (parc national) et le Mercantour (parc national).
- Les 6 SuperCartes Outre-mer (compatibles uniquement avec les GPS Evadeo).
- Les 13 SuperCartes Chemins de Compostelle : elles couvrent les cinq itinéraires majeurs français, découpé chacun en 2 ou 3 tronçons. ▲

Paris à vélo, le bon plan

C'est un dépliant format 5,5 x 8,5 cm disponible dans les Mairies de Paris. Toute l'information et l'actualité du vélo à Paris se trouvent sur deplacements.paris.fr, rubrique vélo. ▲

Carte des pistes cyclables en Ile-de-France

1/53 000, avec courbes de niveau (équidistance 10 m).

La carte recto-verso contient évidemment les parcours, ponctués de nombreuses informations : vélocistes (parcs à vélos, réparations, locations), touristiques, administratives (enseignement, mairies). Figurent aussi de vastes tableaux : « réparer louer » (adresses avec repères), « À voir » (listes avec repères des patrimoines historique, industriel, musées, religieux), des informations sur les parcs à vélo dans les gares et le métro.

Où trouver cette carte ? À l'IAU (Institut d'aménagement et d'urbanisme IdF), 15 rue Falguière, 75015, dans les Offices de tourisme, au Carrousel du Louvre, dans les gares, chez les

loueurs et réparateurs de vélos. Sur Internet : www.iau-idf/cartes-et-chiffres.html, dans la rubrique Cartes interactives en accès libre ou www.iledefrance.fr/pistes-cyclables. Il

n'est pas possible de citer tous les sites concernant le vélo à Paris et en Ile-de-France, plusieurs sont répertoriés sur la carte. ▲

La Franche-Comté... à pied

FFR réf. RE06, 1^{ère} éd. 10/2010.

41 PR, avec circuits équestres et VTT, réparties sur la Haute-Saône, le Territoire de Belfort, le Doubs et le Jura. Je regrette toujours qu'une région ne profite pas d'une telle édition pour y positionner les GR et GRP qui la traversent, en faire ainsi la promotion tout en donnant d'autres idées aux utilisateurs des PR. ▲

Vers Saint-Jacques de Compostelle

L'ACIR a édité deux cahiers descriptifs selon un concept de guide ultra léger comportant la description succincte de la Voie, quelques schémas des étapes, des dénivelés en profils, les hébergements, des indications pratiques, patrimoniales. C'est en noir et blanc. ACIR Compostelle, 4 rue Clémence Isaure, 31000 Toulouse. Tél : 05.62.27.00.05. Site : www.chemins-compostelle.com

La Via Tolosana/Le chemin d'Arles

D'Arles à Puente-la-Reina, cela fait 955 km, 40 pages, 61 g, pour 5 euros. Mai 2010.

Le chemin par Rocamadour

C'est une alternative au chemin venant du Puy-en-Velay, de Figeac à La Romieu via Agen, soit 280 km, 36 pages, 55 g. Juin 2010. ▲

50 randonnées raquettes dans les Pyrénées

Alban Boyer, Rando éditions, 1^{ère} éd. nov 2010.

De la vallée d'Ossau au val d'Aran (Pyrénées Atlantiques, Hautes-Pyrénées, Haute-Garonne, Aragon, Catalogne). Les parcours n'empruntent pas les installations des stations de ski ; ce sont de belles randonnées franco-espagnoles, la plupart pour raquetteurs entraînés et habitués à évoluer en montagne. Les dénivelés sont variables, de 250 m à 1000 m et même 1500 m en 2 jours pour le pic de Montardo (2830 m). Même présentation que les topos pédestres : un schéma, plusieurs photos, description avec les horaires, un pavé technique. ▲

30 balades à raquettes dans le Jura

Olivier Deconinck, Glénat, 1^{ère} éd. nov. 2010.

Le nord du canton de Vaud, haut Doubs, vallée de Joux, val de Mouthe, Morbier, Parc naturel vaudois, Bois d'Amont, autour des Rousses, les hautes combes, la haute chaîne du Jura. Des randonnées franco-suisse, moins sportives donc que les pyrénéennes en raison du terrain, cependant ici aussi sommets et sites sont visités : Chasseron, Suchet, Mont d'Or, Mont Tendre, La Dôle, Crêts de

Chalam, du Merle et de la Neige, Reculet, Grand Crêt d'eau... avec des dénivelés entre 500 et 1000 m. Peu de photos, schémas sur aquarelles avec repères numériques de la description, graphique des dénivelés avec les horaires. ▲

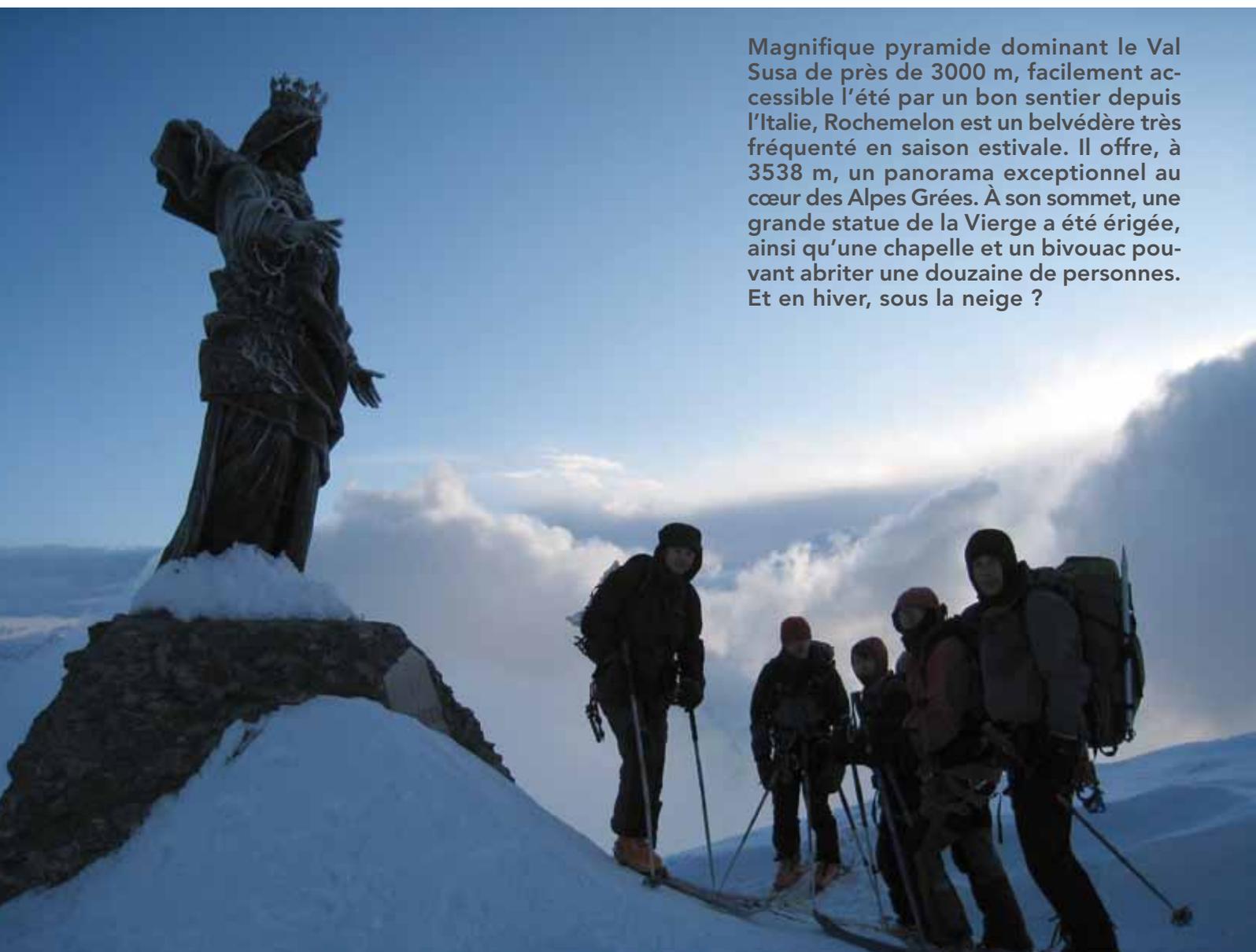


Haute Maurienne : du Mont-Cenis à Bonneval

texte et photos : François Renard

par Rochemelon, la Grande Ciamarella et l'Albaron

Magnifique pyramide dominant le Val Susa de près de 3000 m, facilement accessible l'été par un bon sentier depuis l'Italie, Rochemelon est un belvédère très fréquenté en saison estivale. Il offre, à 3538 m, un panorama exceptionnel au cœur des Alpes Grées. À son sommet, une grande statue de la Vierge a été érigée, ainsi qu'une chapelle et un bivouac pouvant abriter une douzaine de personnes. Et en hiver, sous la neige ?



Lorsque la neige fait son apparition, Rochemelon n'est plus guère visité, restant à l'écart des itinéraires classiques de ski de randonnée. Aucun des refuges environnants n'est plus ouvert, les accès par l'Italie deviennent problématiques et l'itinéraire le moins difficile, depuis Bessans par la vallée du Ribon, est terriblement long : près de 14 km à vol d'oiseau, 1800 m de dénivelé, et un passage délicat, « le Gripin », pour prendre pied sur le glacier de Rochemelon.

Il n'en fallait pas plus pour susciter chez moi une envie irrésistible de chausser mes skis au sommet, et même d'y passer la nuit. Remonter cette longue vallée du Ribon n'est guère à mon goût et j'imagine plutôt un accès par le Mont-Cenis, en traversant la Pointe du Lamet et la Roche Michel. Une fois au sommet, c'est l'occasion de poursuivre au nord et d'explorer ces contrées méconnues, en suivant la frontière franco-italienne et en poussant jusqu'à la Grande Ciamarella, autre sommet prestigieux de la région.

Depuis Paris, l'accès à la Haute-Maurienne n'est pas très commode et nous nous contentons de voyager le premier jour : TGV Paris-Chambéry, train jusqu'à Modane et taxi jusqu'au Mont-Cenis, où nous nous logeons dans un hôtel au Plan des Fontainettes. Il faut attendre la mi-mai pour que la route du Mont-Cenis soit dégagée et que les hôtels ouvrent leurs portes. Un week-end de l'Ascension ou de la Pentecôte est donc une bonne période pour réaliser cette traversée, d'autant qu'on y trouvera généralement les conditions nivologiques optimales. Nous débarquons au Plan des Fontainettes dans un brouillard glacial et parvenons difficilement à nous réchauffer dans l'hôtel. Mais l'accueil est sympathique et nos hôtes ne rechignent pas à se lever à 4h du matin pour nous préparer le petit déjeuner : c'est que l'étape est longue, et que nous devons traverser des versants très ensoleillés.

J1 : du Mont-Cenis à Rochemelon : 2600 m par la Pointe du Lamet, ou 1600 m directement.

Il nous suffit de dix minutes de marche pour atteindre la neige et chausser les skis, sous l'Ancien Fort de Ronce. Nous rejoignons bien vite le glacier du Lamet, puis le Col du Lamet, moyennant un court passage en crampons. Et nous sommes dès 9h au sommet de la Pointe du Lamet, d'où nous apercevons la belle pyramide de Rochemelon dans le lointain.

Une rapide visite au sommet de la Roche Michel ne nous permet pas de découvrir un passage en versant sud, bien qu'un couloir soit sans doute praticable 500 m à l'ouest du sommet, comme nous le constaterons du bas. Nous rebroussons donc chemin et gagnons une selle 500 m à l'est de la Pointe du Lamet, qui permet d'accéder au versant sud. Par une descente d'abord exposée au-dessus de grandes barres rocheuses, nous rejoignons le couloir bien marqué qui descend de la Pointe du Lamet, puis traversons au sud-est sous lesdites barres pour gagner l'immense cirque au sud de la Roche Michel.



Face nord de Rochemelon.

Il nous faut alors effectuer une longue traversée ascendante en direction du Mont Tour, sous une chaleur écrasante. Là, nous passons sur le versant du Ribon et, par une longue traversée descendante, nous prenons pied sur le glacier de Rochemelon. Il ne reste plus qu'à gravir sa belle face nord pour atteindre son sommet, vers 17h ou 18h, selon la forme de chacun. Le bivouac est complètement recouvert de neige et il nous faut une bonne heure pour le localiser et en dégager l'entrée, à l'est de la chapelle.

Il est possible de raccourcir cette étape en évitant la Pointe du Lamet et en partant directement en aval du barrage du Mont-Cenis, par un long cheminement à flanc vers 2000 m, jusque sous le Mont Tour : le dénivelé est plus raisonnable, de l'ordre de 1600 m, au lieu des 2600 m effectués.

J2 : de Rochemelon au bivouac San Camillo, par la Pointe Costans et les Lauses Noires : 1200 m.

Quelle ambiance, ce lever de soleil à 3538 m, au travers de quelques nuages qui peinent à se dissiper ! Voilà qui compense bien les fatigues de la veille, la nuit glaciale et les maux de tête persistants !

Page précédente :
Au sommet de Rochemelon.

Selle du Ribon
et Pointe du Fort





Au Col de l'Autaret.

Et voici le moment de chausser les skis au sommet de Rochemelon, d'imprimer une belle trace sur sa face nord, puis de pousser en direction de la Selle du Ribon. Plutôt que de suivre l'itinéraire-skieur des cartes IGN, qui mentionnent un long parcours d'arête par les Pointes du Ribon et de l'Arcelle, jusqu'au col des Alpains, nous choisissons de descendre directement par la face nord de la Pointe du Fort : une traversée d'abord un peu délicate, puis une superbe descente, raide mais non extrême, jusqu'au glacier au nom étrange de « derrière le Clapier », au fin fond du Vallon de la Lombarde, dans un secteur incroyablement reculé.

Une brève montée nous mène ensuite au sommet de la pointe Costans, qui domine le versant italien. S'ensuit une courte descente jusqu'au Col de l'Autaret, puis la montée à la Pointe des Lauses Noires, dans un vallon plein sud surchauffé. Des Lauses Noires, descente sur le glacier du Baounet, où nous découvrons les premières traces de skieurs, venus depuis le refuge d'Avérole gravir la Pointe de la Valette, tout à côté. Encore une brève montée et nous sommes au Col de la Valette, où nous passons durablement en Italie. Nous rejoignons rapidement les lacs de Pera Ciaval,

franchissons, encore sous une chaleur accablante, le Colle Altare, avant de nous laisser glisser jusqu'au Lago della Rossa, quelques dizaines de mètres sous le bivouac San Camillo.

Arrivés en milieu d'après-midi, nous avons cette fois le temps de nous reposer et de profiter de cet endroit magnifiquement isolé, d'autant que le bivouac, spacieux, est tout confort.

J3 : du bivouac San Camillo à Bonneval, par la Grande Ciamarella et l'Albaron : 2000 m

C'est à la nuit que nous débutons notre dernière étape. Nous franchissons le Colerin d'Arnes, descendons au lac d'Arnes, passons à proximité du refuge Gastaldi, puis rejoignons le vallon de Pian Gias. Une pente raide mène à un grand plateau glaciaire, vers 3270 m, au pied de la face SW de la Grande Ciamarella. Nous y laissons le matériel superflu pour la gravir légers, d'abord à ski, puis en crampons les 200 derniers mètres, rendus peu skiables par d'innombrables boules de neige dure.



Lever de soleil
sur la Grande Ciamarella.

De retour aux affaires, nous traversons vers l'ouest le plateau glaciaire, pour rejoindre la combe SE menant à la Selle de l'Albaron, où nous retrouvons l'itinéraire des skieurs venant du refuge des Evettes. Il ne reste plus qu'à gravir l'arête SE pour atteindre le sommet de l'Albaron, où nous sommes seuls ce lundi de Pentecôte, tous étant déjà descendus à cette heure tardive. Un petit rappel permet de prendre pied sur le glacier Supérieur du Vallonnet, qu'il suffit de suivre jusqu'aux pistes de ski de Bonneval. La neige est déjà bien ramollie, mais nous pouvons encore enchaîner quelques godilles dans les premières pentes. La sortie du glacier s'effectue par un étroit goulet en neige pourrie et nous sommes bien contents de rejoindre le Plan du Vallonnet, puis les pistes de ski. Nous avons même la bonne surprise d'arriver skis aux pieds à Bonneval, moyennant un très court déchaussage. Là, nous avons encore le temps de faire un brin de toilette à une fontaine publique, avant de monter dans le taxi qui nous ramène à Modane. Ainsi s'achèvent trois magnifiques journées à chevaucher la crête frontière de Haute Maurienne, pour en découvrir des contrées secrètes et préservées. ▲

Renseignements pratiques

Cartes

IGN 1/25 000 TOP25 n° 3634 OT (Val Cenis), 3633 ET (Haute Maurienne), ASF n°13.

Topo

Vanoise, collection Toponeige (Volopress), L. & V. Shahshahani.

Hébergements

- Hôtel de Ronches, au Plan des Fontainettes : 6 chambres, demi-pension, départ très matinal possible (tél. 04.79.05.93.56).
- Refuge-bivouac de Rochemelon : 12 places, couvertures (peu nombreuses), une petite table, deux bancs et rien d'autre.
- Bivouac San Camillo (2735 m), au Lago della Rossa : 18 places, couvertures, deux tables, bancs, confortable et spacieux.

Photos de la traversée sur
<http://franval.renard.free.fr/PWG/index.php?category/maurienne2010>
Compte-rendus sur www.camptocamp.org

Au service de la médecine de montagne

L'Ifremmont

textes recueillis par Serge Mouraret

Les populations, qui habitent ou côtoient les régions montagneuses pour des raisons professionnelles, touristiques ou sportives font l'objet de problèmes de santé particuliers à l'origine d'une médecine spécialisée appelée communément médecine de montagne. Elle requiert des compétences spécifiques et doit, à ce titre, être considérée comme une véritable entité scientifique pour la santé publique. Ainsi, sous l'impulsion du docteur Emmanuel Cauchy, médecin et guide montagne, l'Ifremmont, Institut de formation et de recherche en médecine de montagne créé en 2005, est devenu un acteur majeur dans l'expertise médicale en montagne.

« Pôle d'excellence en médecine de montagne au pays du Mont Blanc », Ifremmont est né d'un projet soutenu par la Communauté européenne et les collectivités territoriales et s'est installé tout naturellement à Chamonix au pied du plus haut sommet d'Europe. Grâce au travail et à la collaboration de médecins et de professionnels du secours motivés et passionnés par la montagne, se met en place un outil de travail au service des habitants et des professionnels de la montagne, de tous ceux qui se trouvent confrontés passagèrement aux problèmes du froid et de l'altitude. Ces problèmes de santé sont la conséquence directe ou indirecte des modifications atmosphériques et environnementales qui caractérisent l'altitude et le milieu montagnard. Toutefois, dans un grand nombre de situations, il s'agit d'adapter la médecine traditionnelle au contexte montagnard.

Consultation à l'Ifremmont
(photos Ifremmont).

L'Institut a mené à bien plusieurs programmes européens, mais ses missions intéressent tout aussi bien le particulier soucieux de sécurité. Ainsi, il axe son travail sur la prévention, la consultation, la formation, la recherche, la documentation.

Consultations

- pour ceux qui envisagent un trekking ou une expédition en haute altitude, ceux qui rentrent de voyage et qui ont fait l'objet d'une maladie liée à l'altitude ou au froid ;
- pour ceux qui souffrent d'une maladie chronique et veulent savoir s'il n'y a pas d'incompatibilité avec un séjour en altitude ou en milieux isolés ;
- pour ceux qui veulent se mettre à jour avec les vaccinations et s'informer sur les moyens de prévention et de prophylaxie,



l'Ifremmont organise et coordonne des consultations de médecine de montagne, pathologie du froid et médecine du voyage, à partir du site de Chamonix et en réseau avec l'hôpital d'Aoste et Sallanches-hôpitaux du Pays du Mont-Blanc.

Des consultations standard ou personnalisées sont possibles sur rendez-vous : Tél. 04.50.47.30.89. Informations : contact@ifremmont.com. Plaquette détaillée sur le site de l'Institut. Des experts spécialisés en médecine de montagne analysent les contre-indications à l'altitude, effectuent les tests spécifiques à l'hypoxie.

En France, hormis Chamonix, une dizaine d'établissements proposent des consultations de médecine de montagne. Plus précisément, pour la région parisienne : Hôpital Avicenne, 125 route de Stalingrad, 93009 Bobigny. Tél. 01.48.95.58.32

Formations

À ceux qui partent en voyage, en trekking, en expédition en milieux isolés, il est proposé à tout public des formations adaptées qui peuvent apporter le niveau de connaissance suffisant pour porter secours aux personnes évoluant en milieu isolé.

Pour la théorie, stages de formation basique polyvalente (3 jours), un au printemps, un à l'automne. Pour la pratique, stages hiver et été (5 jours dont 3 en refuges). **Détail des formations, calendrier et inscription sur le site d'Ifremmont. Infos : formation@ifremmont.com**

SOS MAM

Ce service de renseignement médical, réservé aux professionnels de la montagne et du voyage, est soumis à un abonnement au numéro de détresse médicale 0826.14.8000 et à une formation préalable de 8h avec recyclage tous les 3 ans. On devient ainsi correspondant médical de l'Ifremmont autorisé à contacter 24h/24 un médecin expert qui peut aider à résoudre un problème médical à distance. Cet abonnement peut être pris à titre individuel, soit pour une mission, un trekking, une expédition à l'unité, soit pour une année.

Docmmont

Quiconque s'aventure en terrain dit « inhospitalier », risque d'être confronté à un problème médical ou à une situation d'urgence. La survie des personnes peut reposer sur la capacité de réaction d'un seul individu. Que vous soyez médecin, professionnel de la montagne ou pur amateur, une série de dossiers donne des informations et des « recettes » éprouvées pour aider à résoudre, au moins provisoirement, des situations médicales difficiles.

La documentation proposée est destinée à tous, toutefois, la couleur des encadrés indique à qui s'adressent l'information ou les conseils et précise le niveau de formation médicale (voir Introduction à Docmmont)

L'environnement de montagne : caractéristiques physiques et climatiques, les contraintes sur l'organisme, les moyens de défense de l'organisme.

Avant de partir en expédition.

Médecine de montagne : maladies dues à l'altitude, maladies dues au froid, maladies dues à la chaleur et au soleil, lésions provoquées par la foudre, lésions engendrées par les avalanches.

Maladies en montagne par symptômes.

Traumatologie de montagne par symptômes.

Trousses à pharmacie : constituer une trousse de secours avant de partir en randonnée, en montagne ou en expédition en fonction de ses compétences.

Urgence vitale en montagne : premiers gestes, réanimation, déplacement d'un blessé, position d'attente d'un blessé, appel des secours, transmission d'un bilan médical.

Pour les professionnels.

Carnet de santé

Ce carnet médical virtuel et confidentiel est créé gratuitement sur le site d'Ifremmont. En cas d'hospitalisation, de rapatriement ou de consultation, il est accessible partout dans le monde par les personnes de son choix et les médecins d'Ifremmont dans le cadre de SOS MAM.

*Ci-dessous, à gauche :
exercice en paroi ; à droite :
valise télé-médecine
(photos Ifremmont).*



SOS gelures

À la pointe pour cette urgence médicale, l'Ifremmont propose un traitement capable de limiter les amputations en cas de gelures graves, mais à mettre en œuvre dans les 48h. Par le 04.50.47.30.50, un contact rapide est établi avec des spécialistes. L'envoi de photos par Internet ou téléphone peut accélérer le diagnostic et réduire les séquelles.

Résamont

Avec Résamont se met en place un réseau transfrontalier de médecine de montagne formé de trois centres de consultation : l'hôpital d'Aoste, l'Ensa, un nouveau centre à Sallanches-hôpitaux des Pays du Mont-Blanc. Les trois centres seront mutualisés sur la base d'une expertise spécifique (Aoste = neurologie, Sallanches = cardiologie, orthopédie, froid et voyages, Ensa = sportifs), d'un échange de médecins, d'une mise en commun des meilleures pratiques médicales, des connaissances et des compétences. **Voir consultations.**

Recherche

L'Ifremmont développe des programmes de recherche axés sur les pathologies du froid et de l'altitude mais aussi sur le sommeil et la fatigabilité (à l'observatoire Vallot). Il est à l'origine du projet « laboratoire d'altitude du Mont-Blanc ».

*Exercice en montagne
(photo Ifremmont).*

Séminaires - conférences

L'Ifremmont met à la disposition des entreprises, des laboratoires et du grand public, des experts pour des conférences sur l'altitude, le froid, la télémédecine, les milieux extrêmes.

Consensus

Les experts de l'Ifremmont participent et animent de nombreux débats et conférences de consensus sur la place de la médecine en montagne, les questions juridiques et la médicalisation faite en montagne par les non médecins.

Laboratoire de télémédecine

Ce laboratoire de recherche développe des applications de télémédecine pour améliorer la prise en charge médicale en montagne. Des prototypes ont été mis au point pour l'équipement des refuges et du secours en montagne.

La boutique

Par la rubrique Boutique, on peut se procurer du petit matériel, s'inscrire aux formations et surtout acheter le petit guide médical pour le voyage de Emmanuel Cauchy, le « vade-mecum » pour tout voyageur (voir rubrique Livres).

Ifremmont

Centre hospitalier de Chamonix, 509 route des Pèlerins, 74400 Chamonix. Tél. 04.50.53.84.35. Fax.

04.50.53.84.06. Courriel :

contact@ifremmont.com.

Site : www.ifremmont.com

Que vous cherchiez un renseignement sur la documentation en ligne, une information sur les applications de télémédecine, une expertise en médecine de montagne et des conférenciers de qualité, ou encore un centre de formation ou d'information pour les professionnels et le grand public, vous devriez, au travers de ce nouveau portail Internet, trouver ce qu'il vous faut pour améliorer votre sécurité ou votre accès à des soins de qualité en montagne. ▲



Les avalanches

Dégâts, victimes et rescapés... anecdotes

par Philippe Connille (*)

Deux types d'avalanches provoquent les plus graves dégâts et le plus de victimes :

Les avalanches de plaques pour lesquelles la rupture est linéaire, qui sont souvent provoquées par le passage sur la plaque des skieurs eux-mêmes et sont responsables du plus grand nombre d'accidents de ceux-ci.

Les avalanche de poudreuse, lorsque les particules de neige se mélangent avec l'air pour former des aérosols, qui dévalent les pentes à des vitesses vertigineuses (certaines dépassent 300 km/h) et sont précédées d'une onde de pression qui donne le fameux effet de souffle. Celui-ci peut provoquer des destructions importantes, y compris en des endroits où la neige elle-même ne se déposera pas.

Dégâts matériels

Voici quelques exemples des dégâts dus à l'effet de souffle, autres que sur les chalets, fermes et bâtiments divers, qui peuvent être atteints autant par la neige que par le souffle : toitures arrachées et déplacées de plusieurs mètres, véhicule circulant

Avalanche de plaque (photo : Devouassoux-Anera).



le long d'un cours d'eau et se retrouvant projeté de l'autre côté de celui-ci !, autocar projeté dans une rivière, faisant plusieurs morts, locomotive sortie de ses rails, animaux retrouvés perchés dans des arbres... Plus curieux est encore l'effet d'une telle avalanche descendant d'un versant d'une vallée dont le souffle :

- va ravager une forêt sur l'autre versant, alors que la neige s'est déposée au fond de la vallée,
- ou va provoquer, par la pression sur la neige de ce souffle, le départ d'une autre avalanche depuis le versant opposé.

Les avalanches de plaques peuvent elles aussi dans nos montagnes (ne parlons même pas de l'Himalaya !) mettre en jeu des quantités de neige considérables. Ainsi l'avalanche de l'Arcelle survenue le 16 avril 2009, en Haute-Maurienne près de la frontière italienne, avait une ligne de rupture de plusieurs centaines de mètres. La neige s'est déposée sur une étendue de 7 hectares et plusieurs mètres de haut. On a estimé le volume de neige à quelque 200 000 m³. Pas besoin de beaucoup d'imagination pour saisir les dégâts d'une telle avalanche, si elle vient à rencontrer sur son passage des bâtiments ou des skieurs, ce qui heureusement n'a pas été le cas pour l'avalanche de l'Arcelle, malgré les pistes traversées. La prévision d'une avalanche d'une telle ampleur, malgré la grande quantité de neige tombée les jours précédents, n'était pas évidente, puisque 2 tirs préventifs d'explosifs effectués n'avaient provoqué aucune avalanche. Certaines avalanches peuvent se déclencher ou avoir des proportions jamais vues de mémoire d'homme (c'est pourquoi les cartes de localisation des phénomènes d'avalanche - CLPA - sont remises à jour régulièrement). Ainsi, près d'Arvieux, 5 chalets de plus de 200 ans sont détruits en décembre 2008 et à Valpréveyre, c'est une chapelle vieille de 300 ans qui est emportée.

Prévision, protection et reproductibilité

La prévision reste d'ailleurs un art qu'on est encore loin de maîtriser parfaitement, malgré les progrès des dernières décennies dans l'étude de la neige, comme par exemple le Bulletin d'estimation du risque avalanche (BRA). Ainsi,

l'expert suisse Werner Munter raconte comment un détachement de l'armée suisse venait d'effectuer des tests de stabilité dans une pente enneigée dans la région d'Oberalp (test du coin glissant pour les experts). Ceux-ci n'avaient montré aucun signe de risque de cisaillement. Les militaires étaient en train de discuter des résultats lorsque toute la pente s'est mise en mouvement en une seule plaque faisant 2 morts. La ligne de fracture est passée au pied du lieu où avaient été effectués les tests. L'expert parle « *d'îlots de stabilité trompeurs* ».

On sait que la forêt, à condition qu'elle soit suffisamment drue et qu'elle soit plantée sur les lieux d'où pourraient démarrer les avalanches, constitue la meilleure protection contre elles (mais attention, si l'avalanche part de plus haut, elle balayera la forêt comme un fétu de paille). Aujourd'hui, lorsque l'on veut empêcher le déclenchement des avalanches et qu'il n'y a pas de forêt, on construit dans les zones de départ potentiel des râteliers qui retiennent la neige. Au début de ces préoccupations, les « experts » de l'époque avaient eu une autre idée « géniale ». Puisque les arbres empêchent le départ des avalanches, pourquoi, en leur absence, ne pas planter de gros poteaux dans les zones de départ potentiel. Le résultat fut malheureusement nul. Il fallut reréfléchir et on finit par comprendre que l'efficacité des arbres était due à leurs branchages. En effet, la neige qui s'y dépose, se transforme plus rapidement et tombe au sol provoquant un effet de poinçonnage qui tasse la couche de neige. Les arbres perturbent aussi le transport de la neige par le vent et peut-être d'autres phénomènes interviennent.

Les victimes et les rescapés

Les avalanches peuvent faire un grand nombre de victimes. Les statistiques de l'Association nationale pour l'étude de la neige et des avalanches (Anena) font état pour la France, entre 1971 et 2007, de 1600 accidents recensés, 3900 personnes emportées dont 1080 décédées. On rappellera en France :

- la catastrophe de Val-d'Isère, le 10 février 1970 : 39 morts dans le chalet UCPA ;
- dans le Queyras, le 23 janvier 1998, 11 randonneurs à raquettes périssent ;
- dans la vallée de Chamonix, 12 morts dans l'avalanche de Montroc fin 1999.

Plus loin de nous, une avalanche, en Corse, dans le village d'Ortiporio, situé seulement à 570 m d'altitude et dominé par une montagne de 1000 m d'altitude, fait en février 1934, à la suite de fortes chutes de neige, 37 morts (8 maisons emportées). En Ariège, lors de la construction du barrage d'Izourt en 1939, une avalanche cause 30 décès. En été aussi les avalanches peuvent être meurtrières : dans le massif du Mont Blanc, en juillet 1974 et 1994, 2 avalanches font 8 et 9 morts respectivement.



Mais, heureusement, il y a aussi des miracles.

Décrochement du manteau sur fond herbeux (photo : François Renard).

- En 1952, plusieurs alpinistes partis de la cabane de Bétemps, pour escalader Castor près de Zermatt, voient soudain une énorme avalanche dévaler au-dessus d'eux. Ils croient leur dernière heure, que dis-je minute, venue, mais rien ne se passe. L'avalanche a ouvert une énorme crevasse au-dessus d'eux, dans laquelle elle s'est totalement engouffrée !
- En 1932, deux alpinistes sont en train d'escalader le couloir Couturier à l'Aiguille Verte. Deux petites avalanches se déclenchent successivement, la seconde ayant raison de leur assurage. Ils dévalent quelque 700 m de pente et se retrouvent en bas avec seulement quelques égratignures. La corde de 10 m qui les reliait, suite aux emmêlements et nœuds pendant cette descente involontaire ne les séparait plus que de 1,5 m à l'arrivée. Et ce n'est peut-être pas le record de dénivellée !
- En France, un jeune homme enseveli, dont la température était tombée à 21°C a pu être ramené à la vie par des techniques de réchauffement et de circulation du sang extracorporelle. Il est resté 9 jours à l'hôpital et est reparti sans aucune séquelle !
- Un pionnier du ski de randonnée en Autriche, instructeur des troupes alpines, Mathias Zdarski, à la tête d'une colonne de secours, a été pris en février 1916 dans une avalanche. Il s'en est sorti - c'est lui qui raconte et j'ai du mal à le croire - avec 80 fractures et luxations. Il a souffert 11 années de torture avant de... remonter sur des skis.

Survie et durée d'enfouissement

Chacun sait que les chances de survie s'amenuisent considérablement avec la profondeur d'ensevelissement (au-delà de 2 m d'épaisseur de neige) et la durée (dès 20 min.). Combien de temps peut-on survivre dans une avalanche ? Les statistiques ne donnent que des moyennes. Il ne faut donc pas perdre espoir trop vite. Les exemples ci-après sont là pour le démontrer.

- Le 21 décembre 1886, un cantonnier autrichien occupé à dégager un chemin du dépôt d'une première avalanche est surpris par une seconde. Il ne sera dégagé vivant qu'au bout de 29 heures.

- Le 21 janvier 1945, une jeune fille en Valais, partie rejoindre son fiancé est surprise par une avalanche et est dégagée vivante au bout de 20 heures d'ensevelissement.
- En février 1965, en Alaska, un charpentier de 32 ans est extrait d'une avalanche au bout de 79 heures. Il subira malheureusement deux amputations.

Mais les 2 histoires les plus extraordinaires, dont j'ai connaissance, sont les suivantes :

- En janvier 1951, deux hommes, qui sont les gardiens de la station supérieure d'un téléphérique bâti pour permettre la construction d'un barrage en Autriche, logent dans un chalet voisin. À la suite de fortes chutes de neige, leur chalet est soudain écrasé et recouvert par une énorme avalanche. L'un des deux décède rapidement. Très vite les secours renonceront à les rechercher estimant la tâche sans espoir, vu l'épaisseur de neige qui recouvre le chalet. Le deuxième homme coincé sur sa couchette par la neige ne peut que se dégager très partiellement. En particulier ses jambes sont bloquées. Tout en entendant des ouvriers ou des skieurs passer tout près de lui, sans parvenir à les alerter malgré ses cris, il va rester ainsi 12 jours et demi, avant qu'on ne le délivre. Il a perdu 30 kg. Il aura la chance d'être soigné par un spécialiste qui a participé à des expéditions himalayennes, subira plusieurs amputations, mais s'en tirera.
- Le 19 mars 1955 dans le Val Stura, trois Italiennes et un enfant sont en train de s'occuper du bétail dans l'étable de leur ferme en montagne. Soudain, ils voient celle-ci s'écrouler sous l'effet d'une énorme avalanche qui aurait déposé 18 mètres (!) de neige au-dessus de leur tête. Les secours seront très vite abandonnés du fait de cette épaisseur de neige, qui ne laisse pas imaginer une quelconque survie. Leur espace vital est réduit à 3,60 m sur 2,40 m et 1,50 m de hauteur. L'enfant et le bétail décèdent rapidement à l'exception de 2 chèvres qui vont fournir aux rescapées quotidiennement du lait, leur seule nourriture. Elles ne seront dégagées que 37 jours plus tard. Ce qui frappe les sauveteurs, c'est l'odeur pestilentielle qui règne

Rupture de plaque (photo : François Renard).



dans leur réduit ! Les victimes auront eu la chance que la neige commence à fondre assez rapidement en raison de l'arrivée d'un printemps chaud précoce.

Et maintenant, prudence

Ces anecdotes, dont heureusement certaines se terminent bien, permettent de garder présents à l'esprit les risques. Tant qu'on n'a pas été confronté à cette réalité de l'avalanche, on a du mal à s'imaginer que cette neige qui tombe en petits flocons apparemment inoffensifs, peut se révéler une gangue redoutable lorsque on est pris dedans. On peut mourir de traumatismes, de noyade en raison des particules de neige fondue d'un aérosol dans les poumons, d'asphyxie faute d'oxygène dans cette prison de neige compactée, ou de l'impossibilité de respirer du fait de la compression du thorax. Si on représente de façon simplifiée un homme par un rectangle de 2 m x 50 cm (je sais, c'est un peu grand) et qu'il est recouvert de 2 m de neige (l'hiver dernier on a retrouvé un guide écrasé sous 8 m de neige), il est sous 2 m³ de neige. En supposant une neige de densité 350 kg par mètre cube (ce n'est pas beaucoup pour une neige tassée, sachant qu'1 m³ d'eau pèse 1000 kg), cela représente un poids sur le corps de 700 kg. On comprend pourquoi il peut être difficile de respirer dans ces conditions.

N'oubliez pas que le risque zéro n'existe pas et des avalanches peuvent être déclenchées par un skieur même par risque 1. Alors, pensez à l'équipement indispensable (Arva vérifié et en marche...), aux précautions (consultation du BRA, choix de la course et de l'itinéraire, écartement des skieurs...).

Une dernière anecdote : En février 2007, deux pisteurs étaient partis avec leur engin de damage pour déclencher une avalanche à l'explosif sur un petit monticule qui dominait une piste. À proximité du lieu d'action, l'un quitte l'engin qui reste sur la piste et se dirige vers le monticule pour balancer ses charges d'explosif. Il est à 50 m de la piste, lorsqu'une avalanche se déclenche en 2 vagues au-dessus de lui. Il est emporté et enseveli. Son coéquipier alerte aussitôt les secours, qui arrivent très rapidement. Il est en fait sous 50 cm de neige au bord de la piste, mais il ne le sait pas, figé par la neige comme dans une gangue. Il réussit néanmoins à saisir son téléphone de service et à communiquer avec les secours, jusqu'à ce qu'il perde connaissance au bout de 8 minutes. Il a été dégagé au bout de 10 minutes. Il portait un Air-Bag (dispositif gonflable qui permet de protéger des chocs et qui, *in fine*, lorsqu'il se dégonfle, redonne de l'espace libre à la personne ensevelie), qu'il n'a pas déclenché, vu la faiblesse de la première coulée et parce qu'il était tout proche de la piste. ▲

(*) Nombre des anecdotes rapportées sont extraites : du livre de Colin Fraser « Avalanche Enigma » aux éditions Murray ; des revues trimestrielles *Neige et Avalanches* de l'Association nationale pour l'étude de la neige et des avalanches (Anena). À noter que dans chaque numéro de la revue est raconté un accident d'avalanche par celui qui l'a vécu, complété des commentaires et des leçons à en tirer rédigés par les spécialistes de l'Anena.

Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Les plus beaux treks des Alpes

Iris Kürschner et Ralf Gantzhorn, Éditions Glénat



De la Méditerranée à l'Adriatique, les Alpes sont une multitude de massifs avec toute la diversité géologique possible et donc celle des paysages. Sont-ce les 30 plus belles randonnées alpines ? En tous cas, ce sont 30 magnifiques circuits et traversées de refuge en refuge de 3 à 12 jours dispersés sur l'Arc alpin. Faciles ou plus difficiles, ils empruntent sentiers, via ferrata, traversent quelques glaciers. Les Français retrouveront des incontournables comme le Tour du Mont-Blanc ou de l'Oisans, ou plus original comme le Tour du Marguareis. En s'éloignant, naissent des idées nouvelles pour de belles découvertes. En Suisse, dans le Valais, l'Oberland et les Grisons, en Italie, dans les Dolomites, le Tessin et les Alpes Bergamasques ; en Autriche, au Tyrol, dans les Hohe Tauern et les Schladminger Tauern. Les Alpes juliennes en Slovénie clôturent ces grandioses itinérances.

Ce « beau livre » est aussi un guide vraiment pratique. En effet, avec des photos excellentes, des présentations détaillées qui tiennent lieu de descriptif et tous les renseignements agrémentés d'un profil et d'une carte, on a vraiment des randonnées « clé en main ». Format 22 x 29 cm, 192 p. ▲

Guide des oiseaux des Alpes

Gérard Schmitt, Éditions Sud-Ouest



Les oiseaux seront plus loquaces au printemps et n'hésiteront pas à se montrer. Pour préparer les prochaines observations plus particulièrement dans les Alpes, voici un nouveau guide pratique qui permet à tous de partir à la découverte de 83 espèces emblématiques des Alpes, en les identifiant et en connaissant leurs mœurs, en suivant leur piste dans le ciel et dans tous les paysages montagnards. Du Léman à la Méditerranée, du Chablais au Piémont provençal, les oiseaux se répartissent à tous les étages alpins et au tout début de l'ouvrage un intéressant tableau met bien à leur place quelques espèces remarquables. On

sait au moins qu'il y a des chances d'observer le rossignol philomèle plutôt aux étages « collinéen » et montagnard et la niverolle alpine aux étages alpin et nival. Format 12,5 x 21 cm, 168 p. ▲

Petit guide médical pour le voyage du mal de gorge à la blessure grave

Docteur Vertical Emmanuel Cauchy



De la simple balade dans les Alpes à l'ascension des sommets les plus prestigieux, un séjour peut être gâché par manque de préparation ou de connaissances médicales. Où que vous soyez, avec ce guide retrouvez les bases de la prise en charge médicale des maux les plus simples aux situations les plus dramatiques. Il vous aidera à constituer votre trousse à pharmacie et dans votre poche vous rappellera, en toute circonstance, les astuces les plus simples et les conduites élémentaires à tenir. Emmanuel Cauchy, alias docteur Vertical, est guide et médecin du secours en montagne à Chamonix depuis 20 ans. Spécialiste des maladies de montagne et des pathologies du froid, il est également médecin d'expédition et auteur de nombreuses publications scientifiques. Il est l'instigateur de l'Ifremmont (voir article p.14). Format 12 x 16 cm, 144 p. Disponible auprès de l'Ifremmont : contact@ifremmont.com ou 0826.14.8000. ▲

Format 12 x 16 cm, 144 p. Disponible auprès de l'Ifremmont : contact@ifremmont.com ou 0826.14.8000. ▲

Sur le chemin de Régordane du Puy à Saint-Gilles-du-Gard « à pas contés »

José et Michèle Laplane, photos de Jean-Pierre Siréjol Rando Éditions



Cette très ancienne voie de commerce et de pèlerinages est longtemps restée confidentielle malgré l'importante littérature de son historien Marcel Girault. Le récent topo-guide FFR réf 7000, l'a vraiment ouverte aux randonneurs. Avec cet ouvrage, voilà en plus les images et les commentaires sur les paysages et les rencontres. Sur le parcours, en Haute-Loire, Lozère et Gard, depuis le XII^e siècle, la basilique du Puy, le village fortifié de la Garde-Guérin, le château de Portes, les clochers à peigne des églises romanes, l'abbatiale de Saint-Gilles, gardent dans la pierre la longue histoire de la Régordane. Côté pratique, les auteurs se limitent à leur propre expérience. Ils ont privilégié les hôtels, mais les gîtes d'étape sont suffisants pour réaliser la Régordane. Format 17 x 24 cm, 124 p. ▲

Morts en montagne

Daniel Grévoz, La Fontaine de Siloé



La mort en montagne fait bien partie de l'alpinisme, un sport qui n'est pas sans dangers, objectifs et subjectifs... Avec la fréquentation grandissante, des 5 morts de 1859 on est arrivé à 140 dans les années 60. Régulièrement, des drames plus spectaculaires que d'autres occupent l'actualité. En 1870, trois britanniques et huit guides chamoniards périssent dans la tempête sur la voie normale du Mont-Blanc ; en 1935, 19 membres du CAI sont surpris par le mauvais temps sur un modeste sommet, 6 périssent mais Vitale Bramani, le guide, tirera une grande leçon pour l'équipement et inventera les semelles Vibram. Comment oublier la longue agonie de Vincendon et Henry sur les pentes du Mont-Blanc en 1956, la tragédie du Frêne en 1961, etc., etc. L'accident n'est pas réservé qu'aux autres et pourtant il y a toujours des alpinistes. Anne Sauvy justifie : « ... ce n'est pas à la mort en montagne que j'en ai. La montagne est aussi un moyen d'échapper à ce monde, à cette société faussée. Quand on est là-haut, tout prend sa place, sa vraie valeur. Pour cela on peut accepter le risque »... Daniel Grévoz, guide de montagne, décrypte dans son ouvrage la relation très particulière qui s'instaure entre l'alpiniste et le danger. Format 16 x 24 cm, 128 p. ▲

Le ski de rando, débiter et se perfectionner

Patrice Vargel, Éditions Glénat



Devenir skieur de rando émérite grâce à un livre ? Sûrement pas ! Mais... cela peut aider. Et celui-ci est particulièrement bien fait, très complet, pédagogique sans être rébarbatif. Le débutant pourra y trouver tous les fondamentaux exposés de façon claire par un pratiquant assidu et passionné, le tout servi par une très belle illustration photographique. Le skieur qui se croit chevronné découvrira que cette activité, sous des allures traditionnelles, est en constante évolution : le matériel, la technique, les connaissances de la neige ont beaucoup progressé ces dernières années, alors, en ce début d'hiver, une petite remise à niveau est loin d'être inutile. Format 14 x 22,5 cm, 144 p. ▲ Par MR

Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

randonnée

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

Mercredi 2 février

• **LES FACILES ONT LES CUISSES CORIACES** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h25 pour Dourdan (A-R). Retour vers 18h30. 18km. **F** Carte 2216ET.

• **SENTIER D'ORPHIN** // Alain Changenet // Gare Montparnasse Grandes Lignes, 9h33 pour Gazeran. Retour de Rambouillet : 18h30 env. 25km. **M+**. Carte 2214ET.

Samedi 5 février

• **AU FEELING** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 8h35 (à vérifier) pour Thomery. Retour de Fontainebleau Avon : 18h43. 22km. **M**. Carte 2417OT.

Dimanche 6 février

• **AUTOUR DE BOIS-LE-ROI** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h35 pour Bois-le-Roi (A-R) (RdV à l'arrivée). Massoury, butte St-Louis, rocher Canon. Retour : 18h43. 23km. **M**. Carte 2417OT.

• **DE L'EAU, DES CHAMPS, DES BOIS** // Marie Noëlle Barreteau // Gare du Nord Banlieue, 8h58 pour Isle Adam Parmain (A-R) (RdV à l'arrivée). C'est toujours le Vexin. Retour vers 18h. 26km. **M+**.



• **AUTOUR DE LA MÉRANTAISE** // Hervé Baylot // Denfert-Rochereau RER B, 8h04 (à vérifier) pour St-Rémy-lès-Chevreuse (A-R) (RdV à l'arrivée). Villiers le Bac, Chateaufort, Magny Village, Milon. Retour : 18h30. 30km. **SO**. Cartes 2215OT, 2315OT.

Mercredi 9 février

• **RAMBOUILLET PARC ET FORÊT** // Robert Sandoz // Gare Montparnasse Grandes Lignes, 8h18 (à vérifier) pour Rambouillet (A-R). Retour vers 17h30. 18km. **F** Carte 2215OT.

Samedi 12 février

• **PARIS ET SES MERVEILLES** // Jean Moutarde // Cité Universitaire, 9h Parc Montsouris, les Gobelins, place de la Contrescarpe, Notre Dame, les Buttes Chaumont. (Le midi restaurant : inscription/renseignements organisateur Tél : 01.69.05.86.12). Retour 18h env. 16km env. **F** Carte 2314OT.

• **GUETTE-LIÈVRE** // Éliane Benaise // Gare d'Austerlitz RER C, 8h28 pour Chamarande. Auvers-St-Georges, Étréchy. Retour de Étampes : 17h36. 23km env. **M**. Carte 2216ET.

• **C'EST PLUS CALME !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon RER D, 7h41 pour Boigneville. Maisse, Boutigny. Retour de La-Ferté-Alais : 19h37. 36 à 38km. **SO+**.

Dimanche 13 février

• **C'EST SA FÊTE** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Fontainebleau Forêt. Retour de Bois-le-Roi : 18h11. 18km. **F** Carte 2417OT.

• **INUTILE DE PLEURER** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz RER C, 8h45 pour Porchefontaine. Terrain vallonné. Retour de Meudon - Val-Fleury vers 18h30. 22/24km. **M**. Carte 2314OT.

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

Codification des sorties à thèmes

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.

• **A D'ÉTRÉCHY À ST-MARTIN-D'ÉTAMPES** // Alfred Wohlgroth // Gare d'Austerlitz RER C, 10h13 pour Étréchy (RdV à l'arrivée). Brières-les-Scellés, Étampes (tour Guinette, églises). Retour de St-Martin-d'Étampes : 17h48. 14/15km. **M**. Carte 2216ET.

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

• **LES BRAS BALLANTS ET COURTS** // Luc Bonnard // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour La-Ferté-Alais (RdV à l'arrivée). Mondeville, forêt des Grands Avaux. Retour de Ballancourt : 18h36. 26 à 28km. **M+**. Carte 2316ET.

Mercredi 16 février

• **DU BOIS DE VERRIÈRE AU PARC DE SCEAU** // Nicole Voisin // RER B Chatelet, 8h26 pour Lozere Palaiseau. Retour de Sceaux : 18h. 20km maxi. **F** Carte 2315OT.

Samedi 19 février

• **LES CARRIÈRES DE MADAGASCAR** // Nicole Voisin // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h25 pour Dourdan. Retour de Breuillet : 18h. 25km. **M**. Carte 2216ET.

• **LE Puits de SANCY** // Claude Amagat // Gare de l'Est Banlieue, 8h15 (à vérifier) pour Coulommiers. Forêt de Mans, St-Fiacre. Retour de Trilport : 18h08. 30km env. **SO**. Cartes 2514E, 2514O.

Dimanche 20 février

• **BLEAU OUEST** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h35 pour Fontainebleau (A-R) (RdV à l'arrivée). Rocher Cuvier Chatillon, point de vue du Camp d'Arbonne. Retour : 18h43. 24km. **M**. Carte 2417OT.

• **GARE AU FROID** // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Banlieue, 8h36 à vérifier pour Luzarches. Retour de Orry-la-ville - Coye vers 18h30. 22/24km. **M**. Carte 2412OT.

• **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.

• **QUELQUES BOSSES AUTOUR DES VAUX-DE-CERNAY** // Jean-Luc Lombard // Gare d'Austerlitz RER C, 8h28 pour Le-Perray-en-Yvelines (A-R). Retour : 19h env. 30km. **SO**.

Lundi 21 février

• **LES VENTES AU DIABLE** // Maurice Picollet // Gare de Lyon, 9h05 (à vérifier) pour Fontainebleau Avon. Retour de Moret-sur-Loing : 18h43. 22km. **M**. Carte 2417OT.

Mercredi 23 février

• **LES FACILES PARLENT AUX FACILES** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon RER D, 8h41 (à vérifier) pour La Ferté-Alais (A-R). Retour vers 18h30. 18km. **F** Carte 2416ET.

Samedi 26 février

• **C'EST ENCORE L'HIVER** // Annie Chevalier // Gare de Lyon, 8h35 (à vérifier) pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau : 18h. 24km. **M**. Carte 2417OT.

Dimanche 27 février

• **BOIS DE VINCENNES ET BORDS DE MARNE** // Bernard Fontaine // Métro, 9h50 Nation pour Porte-de-Vincennes (RdV à l'arrivée). Lac Daumesnil, lac de Gravelle, bords de Marne et point de vue de Chennevières. Retour de Champigny-sur-Marne à Chatelet-les-Halles : 17h42. 18km. **F** Carte 2314OT.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

• **DES BOIS EN HUREPOIX** // Joël Lelièvre, Monique Noget // Gare d'Austerlitz RER C, 8h43 (à vérifier) pour St-Chéron. Bois de Chantropin, de Baville, du Quartier, du Potron et du Belvédère. Retour de Lardy : 18h17. 20km. **M.** Carte 2216ET.

• **B EN FORÊT D'HALATTE** // Jean-Luc Lombard // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h07 pour Pont-Ste-Maxence (A-R). Nous profiterons d'une bonne pause dans le fin fond de la forêt pour trouver un peu de chaleur autour de bons petits crus, de gâteaux et de boissons chaudes. Retour : 19 h env. 28km. **M+.**

• **IL NE FAUT JURER DE RIEN** // Jean Dunaux // Gare de Lyon RER D, 8h56 (à vérifier) pour Survilliers-Fosses. Retour de Orry-la-Ville à Gare du Nord : 18h38. 33km env. **SO+.** Cartes 2412OT, 2413OT.

Mercredi 2 mars

• **ELLES BALENCENT À BALLANCOURT** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon RER D, 8h40 (à vérifier) pour Ballancourt-sur-Essonne. Retour de Lardy vers 18h30. 18km. **F.** Carte 2316ET.

• **LA REMARDE ET LES MARAIS** // Alain Changenet // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h25 pour Dourdan. Retour de Sermaise : 18h env. 22km. **M.** Carte 2216ET.

Samedi 5 mars

• **CARTOGRAPHIE-ORIENTATION (INITIATION 24°)** // Maurice Picollet // Gare de Lyon RER D, 8h42 (à vérifier) pour Ballancourt. Se munir de la carte et d'une boussole simple à plaquette pas trop courte. Les triplants sont encore une fois acceptés. Retour de La-Ferté-Alais : 18h36. 20km. **M.** Carte 2316ET.

Dimanche 6 mars

• **N PREMIERS MIGRATEURS ?** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h35 pour Moret (A-R) (RdV à l'arrivée). Morêt, plaine de Sorque, Malmontagne. Retour : 18h43. 22km. **M.** Carte 2417OT.

• **A RANDONNÉE AUTOUR DE MORET** // Alfred Wohlgroth // Gare de Lyon, 10h05 pour Moret-Veneux - Les Sablons (A-R). Retour : 17h11 ou 17h41. 15km env. **M.** Carte 2517O.

• **A SORTEZ COUVERTES COMME TROIS ALLÉES** // Luc Bonnard // Gare du Nord Banlieue, 8h06 pour L'Isle-Adam - Parmain. Bords de l'Oise - forêt de Carnelle. Retour de Viarmes : 18h27. 28km. **M+.** Carte 2313OT.

• **P VOUS AVEZ DIT SPORTIF+ ? PFFF ! QUELLE DRÔLE D'IDÉE...** // Didier Roger // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h01 (à vérifier) pour Beauvais. Retour de Clermont-de-l'Oise : 18h23. 35 à 40km. **SP+.**

Mercredi 9 mars

• **BOUCLE À ORRY** // Nicole Voisin // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h05 pour Orry-la-Ville - Coye (A-R). Retour : 18h. 20km maxi. **F.** Carte 2412OT.

Samedi 12 mars

• **HAUT MONT ET GROTTÉ BÉATRICE** // Nicole Voisin // Gare de Lyon, 8h05 pour Moret - Veneux (A-R). Retour : 18h. 25km. **M.** Carte 2417OT.

Dimanche 13 mars

• **EN VUE DU PRINTEMPS** // Gilles Montigny // Gare Montparnasse Banlieue, 8h58 pour Mareil-sur-Mauldre (A-R) (RdV à l'arrivée). Herbeville, forêt de Crespières, fond de Boissy. Retour : 17h55. 16,5km. **F.** Carte 2214ET.

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.

• **LE SENTIER DE LA SEINE** // Michel Lohier // Métro Porte de Charenton, 9h30 (RdV à l'arrivée). Bastille, Trocadéro. Retour de Métro Balard : 17h. 20km. **F.** Carte Plan de Paris.

• **ABUSUS NON TOLLIT USUM** // Jean Dunaux // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h06 pour Villers-Côtterets. Retour de Crépy-en-Valois : 18h55. 33km env. **SO.** Carte 2512OT.

Mercredi 16 mars

• **FONTAINEBLEAU C'EST DU SOLIDE** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon, 8h35 (à vérifier) pour Moret - Veneux-les-Sablons. Retour de Fontainebleau vers 18h30. 18km. **F.** Carte 2417OT.

• **ENTRE CLAIREFONTAINE ET LA-CELLE-LES-BORDES** // Alain Changenet // Gare Montparnasse Banlieue, 8h25 pour Rambouillet (A-R). Retour : 18h30 env. 29km. **SO.** Carte 2215OT.

Samedi 19 mars

• **N LA BIÈVRE** // Annie Chevalier // Gare Montparnasse Banlieue, 8h28 (à vérifier) pour St-Quentin-en-Yvelines. Retour de Massy-Verrières RER B à Chatelet : 18h. 23km. **M.** Carte 2214OT.

• **DANS LA CAMPAGNE** // Marie Noëlle Barreteau // Gare St-Lazare Banlieue, 8h57 pour Boissy l'Aillierie (A-R) (RdV à l'arrivée). Un petit coin du Vexin. Retour vers 18h. 27km. **M+.**

• **DÉBUT DE SAISON !** // Mustapha Bendib // Gare du Nord Grandes Lignes, 7h12 pour Crépy-en-Valois. Le Brassoïr, carrefour du Mont Collet. Retour de Compiègne : 19h29. 41 à 44km. **SO+.**

Dimanche 20 mars

• **DE LA JUINE À L'ESSONNE** // Maurice Picollet // Gare d'Austerlitz RER C, 8h13 (à vérifier) pour Lardy. Retour de La-Ferté-Alais à Gare de Lyon : 18h36. 18km. **F.** Carte 2316ET.

• **D RANDO DESSIN 39** // Maxime Fulchiron // Métro, 9h pour Porte d'Auteuil. De Boulogne aux Invalides. Retour de St-François-Xavier à Chatelet : 17h. 10km. **M.** Carte PARIS.



• **ÉTAMPES ET SES VALLONS** // François Degoul // Gare d'Austerlitz RER C, 9h13 (à vérifier) pour Étampes (A-R). Retour : 17h37. 20km. **M.** Carte 2216ET.

• **EN ROUTE** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz RER C, 8h41 (à vérifier) pour La-Ferté-Alais. Retour de Lardy vers 18h30. 22/24km. **M.** Carte 2316ET.

• **CANAL PLUS OU MOINS** // Claude Amagat // Gare de l'Est Banlieue, 7h50 pour Trilport. Bois de Meaux et Lizy-sur-Ourcq. Retour de Crouy-sur-Ourcq : 18h08 ou 19h08. 30 à 36km. **SO.** Carte 2513OT.

Lundi 21 mars

• **FORÊT DE CARNELLE** // Michel Delapierre // Gare du Nord Banlieue, 8h49 (à vérifier) pour Belloy-St-Martin. Retour de Viarmes : 18h30. 20km. **F.** Carte 2313OT.

Mercredi 23 mars

• **COULÉE VERTE SUD, PARC DE SCEAUX** // Robert Sandoz // Métro, 9h30 pour Chatillon, sortie Rue de l'Avenir (RdV à l'arrivée). Retour de Massy Verrières RER B vers 17h. 15km. **F.**

Samedi 26 mars

• **LA MALVOISINE** // Éliane Benaise // Gare de l'Est Banlieue, 8h15 pour Mortcerf. Les Tournelles, St-Augustin, Faremoutiers. Retour de Mouroux : 18h41. 25km env. **M.** Carte 2514O.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

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 ».

Randonnées de week-end et plusieurs jours (*)

| Dates | Organisateurs | Niveaux | Code (*) | Destinations | Ouv. insc. |
|--------------------------------|---|---------|----------|---|----------------------|
| 26-27 février | Didier Roger | M | 11-RC08 | Bivouac festif dans un abri de carrières à Bleau | 14 déc. |
| 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. |
| 2-3 avril | Marie Hélène Carré | M+ ▲ | 11-RW49 | Les Gorges de la Vézère | 23 déc. |
| 9-10 avril | Éliane Benaise, François Degoul | M ▲ | 11-RW25 | Hauteurs lyonnaises | 14 déc. |
| 9 au 19 avril | Martine Cante | M ▲▲ | 11-RW27 | Le golfe de Naples et la côte amalfitaine | 19 nov. |
| 22 au 25 avril | Joël Lelièvre, Monique Noget | M | 11-RW34 | La Saintonge romane | 14 jan. |
| 23 au 25 avril | Claude Ramier | M | 11-RW28 | Tro-Breiz (la suite) | 14 jan. |
| 23 au 25 avril | Pierre Marc Genty | M | 11-RW35 | Mémoire de Verdun | 9 fév. |
| 23 au 25 avril | Pascal Baud | M+ | 11-RC09 | La Coubre, plage et pinède (rando-camping) | 18 jan. |
| 23 au 25 avril | Michel Gollac | M+ ▲ | 11-RW36 | Géologie, histoire et architecture en Val d'Allier | 14 jan. |
| 7-8 mai | Marie Hélène Carré | SO ▲ | 11-RW52 | Les Gorges de l'Alzou | 13 jan. |
| 14-15 mai | Pierre Marc Genty | M | 11-RW37 | Découverte de Longwy (Meurthe-et-Moselle 54) | 15 fév. |
| 20 au 23 mai | Luc Bonnard | SO ▲▲ | 11-RW29 | Dentelles et géant, sur les pas de Pétrarque | 15 fév. |
| 21-22 mai | Yann Le Toumelin | SO+ ▲▲ | 11-RW38 | Drôme printanière | 11 fév. |
| 25 mai au 15 juin | Maurice Picollet | M ▲ | 11-RW39 | De Die à Grenoble, puis à Chambéry, puis à Annecy | 10 fév. |
| 28-29 mai | Martine Cante, Michel Lohier | M ▲▲ | 11-RW40 | À la découverte des organisateurs d'aujourd'hui et de demain | 25 fév. |
| 29 mai au 1 ^{er} juin | François Degoul | M ▲▲ | 11-RW41 | Balcons grenoblois | 15 fév. |
| 2 au 4 juin | François Degoul | M ▲▲ | 11-RW42 | Crêtes et belvédères du nord Vercors | 15 fév. |
| 2 au 5 juin | Claude Ramier | M ▲ | 11-RW30 | Entre Vienne et Corrèze | 17 fév. |
| 2 au 5 juin | Pierre Marc Genty | M ▲ | 11-RC43 | Découverte de Mende (Lozère 48) | 15 mars |
| 2 au 5 juin | Jean-Marc Thomas | M+ ▲▲ | 11-RW44 | La Traversée du Vercors | 15 fév. |
| 2 au 5 juin | Pascal Baud | SO ▲ | 11-RC07 | Pic de Madrès (rando-camping) | 23 fév. |
| 2 au 5 juin | Jean Dunaux | SO ▲ | 11-RW31 | Une échappée cévenole | 2 fév. |
| 2 au 5 juin | Xavier Langlois | SO ▲▲ | 11-RW32 | Auvergne, entre lacs et volcans | 1 ^{er} fév. |
| 11 au 13 juin | Bernadette Parmain | SO ▲▲ | 11-RW53 | L'autre pays de Giono : Dévoluy - Trièves | 15 mars |
| 11 au 18 juin | Pierre Marc Genty | M ▲ | 11-RW45 | Un tour en Ardèche (07) | 15 mars |
| 25-26 juin | Yann Le Toumelin | SO+ ▲▲ | 11-RW46 | Drôme estivale | 18 mars |
| 25 au 27 juin | Xavier Langlois | SO ▲▲ | 11-RW33 | Triple A dans le Vercors | 15 fév. |
| 27 juin au 10 juillet | Alfred Wohlgroth | M ▲ | 11-RW47 | Apennin toscan et Toscane romane | 23 mars |
| 2 au 9 juillet | Pierre Marc Genty | M ▲▲ | 11-RW50 | Des Pyrénées orientales à la mer | 19 avr. |
| 9 au 20 juillet | Gérard Corthier, Martine Cante, Michel Lohier | M | 11-RW54 | Le West Highland Way | 25 jan. |
| 10 au 16 juillet | Jean Dunaux | SO ▲▲ | 11-RW48 | Chemins et pics connus ou moins des Pyrénées orientales : en Carlit et Cerdagne | 16 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 *Glace et Sentiers* et sur le site Internet www.clubalpin-idf.com

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

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Dimanche 27 mars

• **MONT VALÉRIEN ET ÉTANG DE SAINT-CUCUFA** // Bernard Fontaine // Gare St-Lazare Banlieue, 9h39 (à vérifier) pour Suresnes Mont Valérien. Tour du Mont Valérien, golfe de St-Cloud, forêt domaniale de la Malmaison, bords de Seine. Retour de Rueil-Malmaison à Chatelet-les-Halles : 17h34. 18km. **F.** Carte 2314OT.



• **FORÊT DE LISLE ADAM** // Michel Delapierre // Gare du Nord Banlieue, 9h06 (à vérifier) pour Montsout Mafliers (A-R). H. d'été. Retour : 18h30. 25km. **M.** Carte 2313OT.

• **UNE, DEUX OU TROIS RANDOS** // Maurice Picollet // Gare de l'Est Banlieue, 8h45 ou 11h45 pour Longueville (A-R) (RdV à l'arrivée). Trois possibilités pour cette journée. Tél. organisateur : 01.40.21.64.14 (répondeur). Retour : 14h11 ou 18h11. 11, 17 ou 28km. **M.** Cartes 2516E, 2616O.

• **QUAND ON A LA CARTE DES LECTEURS, ON PART TARD** // Luc Bonnard // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h19 (à vérifier) pour Clermont-de-l'Oise. Forêt de Hez Froidmont. Retour de Hermes Berthecourt : 19h20. 27km. **M+.** Carte 2312ET.

Mercredi 30 mars

• **ACCROCHE-TOI BIEN** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz RER C, 8h31 (à vérifier) pour Porchefontaine. Retour de Meudon-Val-Fleury vers 18h30. 18km. **F.** Carte 2314OT. ▲

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 13 février

• **ST-GERMAIN** // Philippe Chevanne // Gare de Lyon, 9h05 pour arrêt en forêt. À définir (Bois-le-Roi ou Fontainebleau). Rando **M.**

Dimanche 20 février

• **ROCHER MIGNOT** // Michel Clerget // Gare d'Austerlitz RER C, 9h13 pour Lardy (A-R). Retour à définir. Rando **M.**

Dimanche 6 mars

• **MONT AIGU** // Philippe Chevanne // Gare de Lyon, 9h05 pour Fontainebleau (A-R). Rando **M.**

Dimanche 20 mars

• **ROCHER DE LA REINE/BOIS ROND** // Deke Dusingberre // Sortie VTT-escalade. Appeler Deke au 06.74.50.48.89 pour confirmation.

Samedi 26 mars

• **VAL ST-MARTIN** // Bernard Salmon // Sortie falaise. Covotage. Appeler Bernard au 06.73.89.07.14, entre 19h et 21h.

Inscriptions aux sorties

Nos sorties sont réservées aux adhérents. Mais les seules cotisations ne permettent pas de couvrir totalement la gestion des activités. À 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.

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

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).

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.

Pendant la saison hivernale, les encadrant pratiquent aussi des activités de montagne. Ils ne pourront assurer de sorties week-end en février et mars. Cependant, il sera judicieux de se reporter au programme du site web (régulièrement mis à jour) afin de connaître les sorties encadrées modifiables suivant les conditions météo.

Mercredi

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

02/02 // MONT OLIVET (NEMOURS)

09/02 // JA MARTIN

16/02 // ROCHE AUX SABOTS

23/02 // 91.1

02/03 // 95.2

09/03 // APREMONT (BLEU OUTREMER)

16/03 // BEAUVAIS TÉLÉGRAPHE

23/03 // APREMONT BISONS

30/03 // BEAUVAIS ROUTE DE CHEVANNES

06/04 // MONT USSY

13/04 // SÉGOGNOLE

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.

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 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

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

Vendredi 18 au dimanche 20 février

• **CASCADE DE GLACE À COGNE** // Jean-Pierre Mazier // 3 à 4 glace. 2 places. Gîte. 11,50 euros // 11-ALP16

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

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 Lossier // PD à AD. 8 places. Refuge. 10 euros // 11-ALP15 ▲

ski nordique

Responsable : Dominique Rousseau
sk.rousseau@wanadoo.fr

Programme détaillé dans la brochure Neiges 2011.

Stage de ski de fond du 13 au 19 février

- **UNE SEMAINE POUR PROGRESSER**

Au cœur du Doubs, la célèbre station nordique de Chapelle-des-Bois, entre massif du Risoux et Mont-Noir, bénéficie d'un réseau très varié de pistes, dans une ambiance typique du Haut-Jura. Nous vous y 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 (niveau 2/3) avec ski distance en alternance l'après-midi ou sur la journée. Nota : pas de cours débutants/découverte dans ce stage. Prix : 345 euros en demi-pension hors transport. Fiche technique disponible au Club. Inscriptions ouvertes depuis le 20/11. ▲

ski de montagne

Responsable : Jean-François Deshayes
Tél. 06.70.75.12.61

Programme détaillé dans la brochure Neiges 2011.

Inscriptions : 6 semaines avant pour les sorties en car, mais toujours après avoir pris connaissance de la fiche technique.

5 au 6 février

- **CAR POUR LES ALPES VAUDOISES** // 125 euros

12 au 13 février

- **CAR POUR LENK** // 130 euros

26 au 27 février

- **CAR POUR ÉTROUBLES** // 125 euros

5 au 6 mars

- **CAR POUR LE CHABLAIS** // 130 euros

12 au 13 mars

- **CAR POUR NÉVACHE** // 135 euros

19 au 20 mars

- **CAR POUR RÄTIKON** // 140 euros

26 au 27 mars

- **CAR POUR CHAMONIX** // 125 euros ▲



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

raquettes

Les « niveaux » sont explicités dans la revue Neiges 2011 et sur le site Internet www.clubalpin-idf.com

Vendredi 4 au dimanche 6 mars

- **MINI TRAVERSÉE DU MASSIF DE BELLEDONNE** // Gilles Deloustal // Hébergement : refuge. Transport : libre. Niveau physique : **M**. Niveau technique : **△**. Terrain : alpin. Type : itinérant avec portage. Participation aux frais : 45 euros. Nb places : 12. Date d'ouverture : 15 sept. 2010 // 11-RQ12

- **RAQUETTES EN QUEYRAS** // Alain Bourgeois // Hébergement : refuge de montagne gardé. Transport : libre. Niveau physique : **M**. Niveau technique : **△△**. Terrain : alpin. Type : itinérant avec portage. Participation aux frais : à l'étude. Nb places : 7. Date d'ouverture : 23 nov. 2010 // 11-RQ19

Samedi 5 au mercredi 9 mars

- **UN PETIT COIN DE PARADIS EN RAQUETTES À NEIGE** // Marylise Blanchet // Hébergement : refuges non gardés et gîtes. Transport : libre. Niveau physique : **M**. Niveau technique : **△**. Terrain : alpin. Type : itinérant avec portage. Participation aux frais : 331 euros. Nb places : 7. Date d'ouverture : 17 nov. 2010 // 11-RQ20

Samedi 19-dimanche 20 mars

- **DERNIER 3000 AVANT LE PRINTEMPS ? (EN QUEYRAS)** // Céline Falissard, Michel Gollac // Hébergement : refuge gardé. Transport : libre. Niveau physique : **SO**. Niveau technique : **△△**. Terrain : alpin. Type : itinérant avec portage. Participation aux frais : à l'étude. Nb places : 5. Date d'ouverture : 10 déc. 2010 // 11-RQ13

Vendredi 25 au dimanche 27 mars

- **AU SOMMET DU TAILLEFER** // Jean-Charles Ricaud // Hébergement : cabane non gardée et gîte d'étape. Transport : libre. Niveau physique : **SP**. Niveau technique : **△△△△**. Terrain : alpin. Type : semi-itinérant avec portage. Participation aux frais : 150 euros. Nb places : 3. Date d'ouverture : 7 déc. 2010 // 11-RQ05

Samedi 26 mars au vendredi 1^{er} avril

- **TRAVERSÉE DU CHÂBLAIS** // Alain Changenet // Hébergement : gîtes, hotels. Transport : libre. Niveau physique : **SO**. Niveau technique : **△△△**. Terrain : alpin. Type : itinérant avec portage. Participation aux frais : à l'étude. Nb places : 5. Date d'ouverture : 1^{er} déc. 2010 // 11-RQ14

9-10 avril

- **CAR POUR LE VAL DE RHÔME**

Samedi 9-dimanche 10 avril

- **CIME D'ENTRELOR (VAL DE RHÔMES)** // Jean-Charles Ricaud // Hébergement : gîte d'étape. Transport : car-couchettes. Niveau physique : **SP**. Niveau technique : **△△△△**. Terrain : alpin. Type : en étoile. Participation aux frais : 210 euros. Nb places : 5. Date d'ouverture : 8 fév. 2011 // 11-RQ15

formations

Dimanche 13 mars de 14h à 18h

SÉCURITÉ SUR GLACIER // Pierre-Yves Boulay et Christophe Arque // Atelier pratique de sauvetage en cas de chute en crevasse. Tous les participants pratiqueront dans des conditions proches de la réalité. La séance se déroulera en extérieur sur une structure artificielle // Le lieu de RdV sera communiqué ultérieurement aux participants. Inscription obligatoire en ligne ou au club. ▲

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

jeunes

Responsable : François Henrion
 Rép./fax 01.48.65.84.43 ou 04.92.45.82.95
 frhenrion@wanadoo.fr

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

VTT-VDM

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

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

spéléologie

Spéléo-Club de Paris (SCP)

Groupe spéléologique du Caf d'Ile-de-France
 Site Internet : <http://speleoclubdeparis.com>
 Président : Eynard de Crécy
 eynard.decrcy@laposte.net, tél. : 06.29.44.68.47

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

Prochaines sorties et événements

Renseignements auprès de Daniel Teyssier,
 Tél. 01.42.53.89.28 ou 06.74.45.08.11, spelaion@free.fr ▲

destinations lointaines

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 : 2390 euros avec le vol international ou 1440 euros sans le vol international. Nb places : 9 // 11-EQ01

Lundi 7 au mercredi 23 mars

• **AVENTURES À BORNÉO/MALAISIE - TREK DANS LA JUNGLE : VISITE DE LA PLUS VASTE SALLE SOUTERRAINE DU MONDE ET ASCENSION DU MONT KINABALU : 4095 M** // Gilles Caldor // Hébergement : hôtels et sous tentes. Engagement physique : soutenu - marche de 5h par jour en moyenne. Participation aux frais : 2070 euros. Nb places : 8 // 11-BOR01

Mercredi 4 au lundi 16 mai

• **LES GRANDS PARCS DE L'OUEST AMÉRICAIN** // Alain Changenet // Hébergement : hôtel, camping, bivouac. Engagement physique : modéré, bonne résistance à l'effort par température élevée. Participation aux frais : 1700 euros. Nb places : 5 // 11-USA01 ▲

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
 Site : <http://caf77.free.fr>, vous pouvez joindre le club sur caf77@free.fr ou son président sur christian.chapirot@free.fr

Les activités locales, les réunions de proximité sont conçues pour les Seine-et-Marnais avec des rendez-vous sur place ouverts aux autres Caf, voyez notre site. Nous pouvons aussi proposer des places dans nos sorties plus lointaines, annoncées en projet dans le programme annuel 2011 ci-dessous (nous contacter à l'avance).

• Février

12 au 19 // **CAMP NEIGE CEILLAC**

• Avril

9 au 16 // **SKI DE RANDONNÉE SILVRETTA (ITINÉRANT)**

16 au 23 // **SKI ALPINISME 4000 DE SAAS FEE**

17 au 24 // **ESCALADE FALAISE DENTELLES DE MONTMIRAIL**

• Mai

6 au 15 // **TREK AU MAROC TOUR ET ASCENSION DU TOUBKAL**

22 au 28 // **RANDONNÉE ALPINE CARTOGRAPHIE ORIENTATION CENTRE ALPIN DU TOUR**

• Juin

11-12-13 (Pentecôte) // **INITIATION ALPINISME (EN VUE DU CAMP D'ÉTÉ)**

19 au 25 // **RANDONNÉE ALPINE PYRÉNÉES CENTRALES**

• Juillet

2 au 9 // **ALPINISME D'APPLICATION SUISSE (CABANE DU MOUNTET)**

10 au 17 // **CAMP ALPIN PRALOGNAN RANDONNÉE ESCALADE INITIATION ALPINISME**

17 au 24 // **CAMP ALPIN PRALOGNAN RANDONNÉE ESCALADE**

19 au 24 // **CAMP OBJECTIF MONT BLANC**

• Août

14 au 28 // **RANDONNÉE ALPINE PYRÉNÉES MONT PERDU**

16 au 25 // **RANDONNÉE ALPINE EN CORSE**

20 au 27 // **ESCALADE EN CORSE (BAVELLA)**

• Septembre

3 au 10 // **RANDONNÉE HAUTE MAURIENNE**

vie du club // hommage

suite de l'hommage à Guy Ogez (lire p.2)

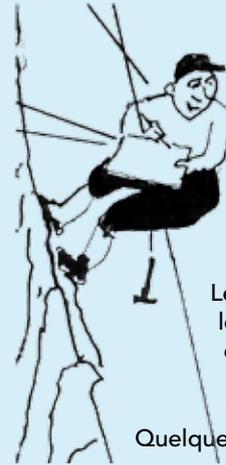
Guy Ogez, qui vient de nous quitter, fut un rédacteur assidu de *Paris Chamonix*. Le 1^{er} janvier 1996, en Engadine, des skieurs de fond l'ont retrouvé ses skis et bâtons plantés dans la neige en guise de chevalet, figeant le Val Fex en aquarelle. Il créait ainsi une nouvelle activité présentée dans *Paris-Cham* n° 120 (juin-juillet 1996) et reprécisée dans le n° 132 (juin-juillet 1998). En voici quelques extraits :

Un sport à découvrir La rando aquarelle

(...) c'est bien un sport en effet : on ne peut pratiquer sans remuer, escalader, vagabonder en tout-terrain, de façon à découvrir le point d'observation le plus propice, saisir la vue, le site, la scène, les plus significatifs des régions traversées.

Mais direz-vous, il faut savoir dessiner. En vérité, cela s'apprend, comme l'escalade ou le ski. C'est même, assurent les psychologues, un exercice naturel à l'homme, oublié par manque d'habitude. J'en ai acquis la certitude avec quelques amis, fort maladroits au départ, mais qui, après quelques séances, brossaient des croquis de paysages dont ils étaient fort satisfaits (...).

(...) Voici quelques années que je pratique cette activité nouvelle, découverte par hasard. Elle a décuplé mon plaisir de randonner. Je ne suis pas le seul. Mais pourquoi rester isolés ? Pourquoi ne tenterions-nous pas de travailler ensemble ?



Précisions concernant Rencontres Aquarelle

Les cafistes d'Ile-de-France ont trouvé, dans la lettre appelant à renouveler leur cotisation, un document où il était question d'activités artistiques. « Rencontres Aquarelle », groupe en voie de développement, y était mentionné. Quelques précisions s'imposent à ce sujet.

Aquarelle ?

Quand on parle d'aquarelle, beaucoup s'imaginent une demoiselle chlorotique dessinant avec application d'insignifiantes petites fleurs sur un papier précieux.

Le véritable aquarelliste est avant tout un voyageur attentif à enregistrer sur un carnet de route ses impressions et ses observations. Je me souviens d'avoir rencontré sur une face nord en Oisans un curieux grimpeur, suspendu à quelques mousquetons et tournant la face au vide. Il avait un bloc de papier à la main et, dans cette position précaire, peignait les premières lueurs du soleil. Son matériel de peintre ? Un pinceau, trois ou quatre couleurs. Mais, en plus, une veste en duvet, des crampons, un piolet, une corde de rappel et une bouteille de gin pour empêcher l'eau de geler. Pas vraiment un équipement d'enfant de Marie !

Celles et ceux qui participent aux « Rencontres Aquarelle » ne sont pas tous des amateurs d'abîmes, mais tous sont amateurs de paysages et randonnent tout-terrain. Pour eux, la vraie vie, c'est porter un sac à dos et de bonnes chaussures à semelles Vibram.

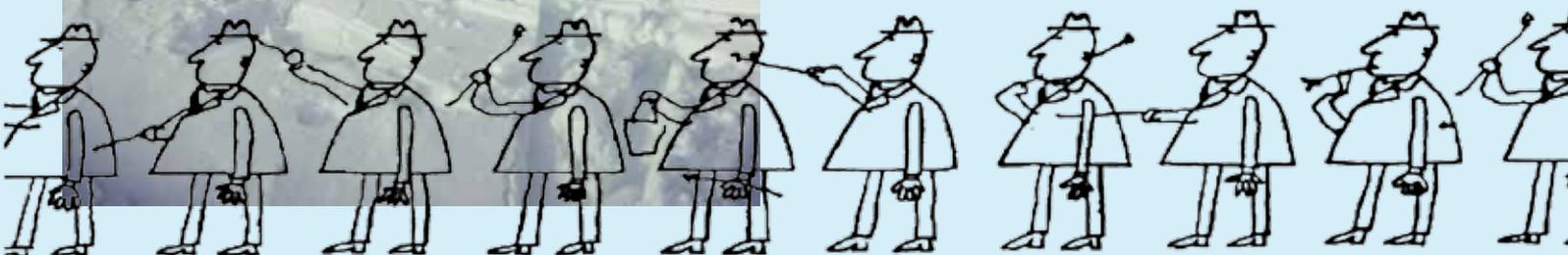
Activités « artistiques »

« Un artiste », écrivait Jean-Jacques Rousseau, « est quelqu'un qui veut être admiré. » Nous ne sommes pas des artistes dans ce sens, ni des chiens savants soucieux de se donner en spectacle. La priorité n'étant pas de produire des oeuvres, encore moins de les exposer. Notre philosophie est très simple : dessiner est une activité naturelle, nécessaire et profitable.

Pourquoi, objecterez-vous, passer de longues minutes à croquer, avec beaucoup de mal, un paysage ou une scène alors qu'il est si facile, pendant le même temps, de prendre vingt ou trente photos ? La photo est irremplaçable, certes. Mais si l'on veut jouir réellement d'un paysage, le comprendre, actionner un déclencheur n'est pas suffisant. Il faut prendre le temps de l'observer. Il n'y a pas de meilleur moyen pour cela que le dessin.

Dès que vous avez commencé à peindre, vous vous prenez au jeu. Vous vous apercevez que c'est là un entraînement indispensable à l'éducation de l'œil et à l'éveil de l'attention. Aussi indispensable que la culture physique du matin ou le parcours de course à pied... ▲

« La pratique de l'aquarelle nous oblige à comprendre le paysage au lieu de le traverser distraitement. » (photo : Mouraret)



pub vieux campeur