

PARIS CHAMONIX

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

juin juillet 2011 // numéro 210 // 5 euros

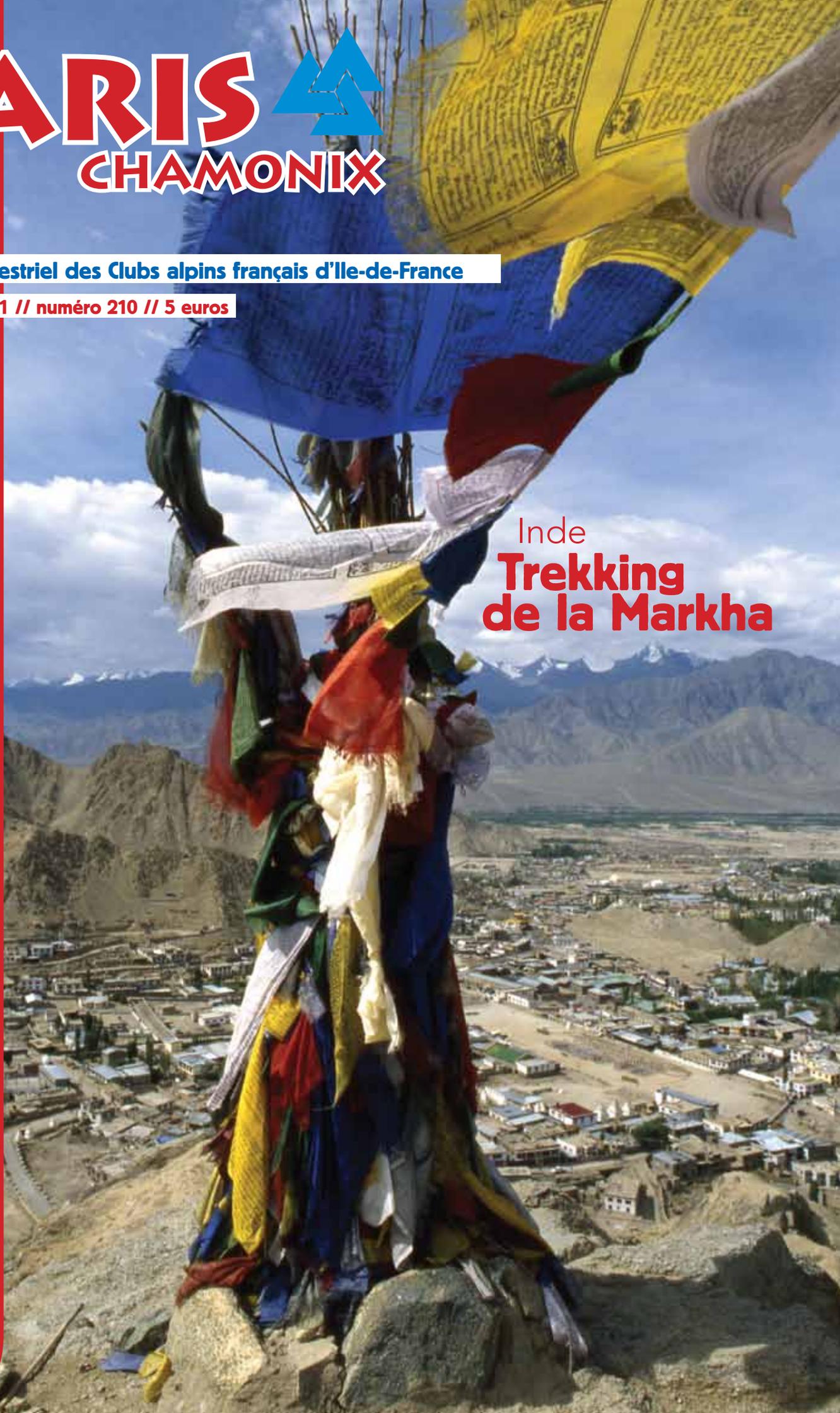
ISSN 1269-4339

Randonnée pédestre
Des randonnées pour l'été

Escalade et aventure au Baryg
Escalade

www.clubalpin-idf.com

Inde
**Trekking
de la Markha**



Météo

Randonneurs, alpinistes, skieurs de fond ou de montagne, en kayak ou dans les canyons, sur votre vélo ou avec votre parapente, du temps dépend la réussite des sorties. Pour vous aider et pour votre sécurité, des informations météorologiques sont disponibles sur Minitel, sur répondeurs et sur Internet.

RÉPONDEURS

• **Météo France** : le 3250 est l'accès rapide à toutes les prévisions (5 choix) : 08.92.68.00.00 - point météo ensemble des départements.

08.99.71.02.XX (numéro du département) - prévisions à 7 jours pour département choisi (rubrique mer, montagne).
08.92.68.10.20 - spécialisé neige et avalanches.
08.92.68.08.08 - portail météo pour tous départements (accès à toutes les rubriques).
Le 08.92.68.10.14 s'adresse aux pratiquants du vol à voile et du vol libre (dans certains départements).
Le 08.99.70.08.08 donne la météo des cinq continents.

INTERNET

- www.meteo.fr
- www.meteoconsult.fr

SUR VOTRE TÉLÉPHONE MOBILE

Pour accéder aux prévisions de Météo France :

- 6383 ou METE (Orange)
- 866 (Bouygues) • TEMP (SFR)

La vigilance météo

Dispositif d'information en cas de phénomènes météorologiques dangereux. Disponible en permanence sur le site de Météo France (www.meteo.fr).

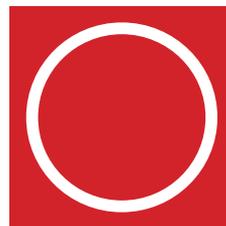
Secours en montagne

NUMÉROS DE TÉL. À RETENIR

- PGHM : 04.50.53.16.89 Chamonix
- Numéro d'appel d'urgence européen : 112
- Vallée d'Aoste : 118
- Valais : 144

SIGNAUX DE DÉTRESSE

• Balisage du terrain :



Carré de tissu rouge de 1 m de côté **avec un anneau blanc** de 15 cm de largeur, déployé sur le sol signifie « nous demandons du secours ».

• « Nous avons besoin de secours » :



Signal manuel : La personne se tient immobile debout, 2 bras levés.

Signal sonore : 6 coups de sifflet/minute.

Signaux optiques : 6 éclats/minute à l'aide d'une lampe électrique ou d'un miroir / fusée rouge.

• « Nous n'avons besoin de rien » :



Signal manuel : La personne se tient immobile debout, 1 bras levé.

Signal sonore : 3 coups de sifflet/minute.

Signaux optiques : 6 éclats/minute à l'aide d'une lampe électrique ou d'un miroir / fusée verte.

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

Chers lecteurs et potentiels rédacteurs

Votre avis nous intéresse et votre collaboration aussi.

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

Contact et renseignements :

mylene@clubalpin-idf.com
ou 06.86.75.50.94 ▲



photo de une : Darchen, mat de prière au Lakhang de Leh (Ladakh), par Michel Thomain (lire p.6).

Club Alpin Français Ile-de-France

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

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



Horaires d'ouverture : mardi de 16h à 19h ; jeudi de 12h à 14h et de 16h à 19h ; vendredi de 16h à 19h ; samedi de 13h à 17h ; fermeture le lundi et le mercredi.
Fermeture des bureaux : du jeudi 2 au lundi 6 juin et le samedi 11 juin.

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 210

Paris Chamonix

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

Directeur de la publication :
Claude Boitard.

Responsable de la
rédaction :

Monique Rebiffé.

Secrétaire de rédaction-
maquettiste :

Hervé Brezot.

Comité de rédaction :

Pierre Bontemps, Gilles
Caldor, Martine Cante,
Gérard de Couyssy,
Hélène Denis, Annick
et Serge Mouraret,
Bernadette Parmain,
François Renard, Oleg
Sokolsky.

Administration :
Club alpin français
d'Ile-de-France
12 rue Boissonade
75 014 Paris

Abonnement
pour 6 numéros (1 an)
Membres du Caf IdF :
15 euros
Non membres : 29 euros

Réalisation : Mama Kette
(mamakette@free.fr)

Impression : Imprimerie
Causses & Cévenne
12100 St-Georges-de-
Luzençon.
Tél. 05.65.58.41.41

Dépôt légal : juin 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



*Descente en versant nord du Konmaru La (5200 m),
trekking de la Markha (photo : Michel Thomain)*

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

page 6 // Trekking INDE : TREKKING DE LA MARKHA

page 10 // Randonnée pédestre DES RANDONNÉES POUR L'ÉTÉ

page 14 // Escalade ESCALADE ET AVENTURE AU BARGY

page 17 // Chronique des livres et du multimédia

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

Le Club a besoin de vous !

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

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

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

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

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

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

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

L'Écho des sentiers et de l'environnement

par Annick Mouraret

« C'est une triste chose de songer que la nature parle et que le genre humain ne l'écoute pas. »

Victor Hugo.

Nouveaux itinéraires de pèlerinages

Saint-Jacques-de-Compostelle a du succès : selon la revue *Passion Rando* de la FFR (n° 15/2010), le point d'accueil de Saint-Jean-Pied-de-Port constate un accroissement de pèlerins : 34 625 en 2009. Aux 23 % de Français s'ajoutent 93 nationalités dont 14,9 % d'Allemands, 14,7 % d'Espagnols, 9,3 % d'Italiens... Le GR 65 Le Puy/Figeac a la faveur de 75 % d'entre eux. Mais on va aussi à Saint-Jacques depuis le Portugal et l'Espagne : voici deux itinéraires à l'intention des inconditionnels de cette finalité et des randonneurs désireux de traverser ces deux pays.

Rome est aussi une destination de pèlerinage : la Via Francigena moins fréquentée est là pour guider les pas, cette fois en direction des tombes de Saint-Pierre et Saint-Paul, à défaut de prolonger comme autrefois jusqu'à la Terre Sainte.

• LA VIA LUSITANA, LE CHEMIN PORTUGAIS

De l'embouchure du Tage à cap Finisterre en Galice, ce chemin vers Saint-Jacques parcourt des villes prestigieuses gardant dans leurs monuments l'élan des découvreurs du Nouveau Monde et des valeurs culturelles anciennes : Lisbonne, Fatima, Coimbra, Porto, Pontevedra, Santiago, Fisterra. La plupart du temps le chemin est bien balisé, mais parfois c'est incomplet : fléchage et marques de diverses couleurs. En outre, au Portugal, l'indication des routes et villages est

aléatoire. Il y a peu de gîtes ou refuges, il faut donc étudier son cheminement pour trouver d'autres solutions. Le guide décrit 29 étapes. ▲

• LA VIA DE LA PLATA ET LE CAMINO SANABRÉS

Ce chemin extrêmement ancien mais peu fréquenté a vu passer les romains, les barbares, les arabes, les troupes de la Reconquête et les pèlerins. Il relie l'Andalousie à la Castille depuis Séville, par Mérida, Caceres, Zambra, Salamanque, Ourense, Santiago, en 42 étapes. À l'énoncé de ces noms, on imagine de probables arrêts pour visiter ces villes fort intéressantes, bourrées d'Histoire des civilisations.

L'itinéraire est parfaitement balisé de flèches jaunes. Les hébergements sont plus nombreux qu'au Portugal : refuges (sans réservation), auberges, pensions, hôtels ; on peut y ajouter des auberges de jeunesse notamment dans les villes. ▲

• LA VIA FRANCIGENA

Sur la trace des pèlerins de Canterbury à Rome. C'est Jules César qui ordonna en 58 avant J.C la construction d'un chemin de terre pour faciliter les échanges entre la mer du nord (Boulogne) et la méditerranée. Il fut décrit en 990 par l'Archevêque Sigéric de Canterbury à son retour de Rome. De Canterbury (Angleterre) la « voie des Français » fut au moyen-âge un axe économique majeur et un des principaux chemins conduisant les pèlerins aux tombes de Saint-Pierre et Saint-Paul. Cet itinéraire de

1900 km traversant la France, la Suisse et l'Italie est en partie balisé (sur fond blanc un pèlerin jaune avec un sac à dos et un bâton). Aussi faut-il le préparer pour assurer (ou non) certaines continuités, mais quel cheminement culturel, dans les paysages des plus variés où alternent plaines, montagnes et grands cols ! Là aussi, il faut prévoir des pauses tant il y a à voir et sans doute des interruptions pour le réaliser en plusieurs fois. ▲

2011, année internationale des forêts

La forêt n'est pas seulement un lieu de détente : 300 millions de personnes y vivent et 1,6 millions en dépendent pour leur subsistance. De 2000 à 2005, une superficie d'environ deux fois la France a disparu ; 36 % des forêts primaires subsistent, mais elles pourraient s'évanouir. Environ 20 % des émissions de gaz à effet de serre sont dus à la déforestation. Pour alerter l'opinion mondiale, les Nations-Unies ont proclamé 2011 Année internationale des forêts, invitant tous les citoyens à mener des actions de sensibilisation sur leur importance.

Que pouvons-nous faire ?

L'utilisation du papier est un exemple.

AVONS-NOUS LE DROIT D'ASSASSINER DES ARBRES POUR GASPILLER LE PAPIER ?

Les français jettent 8 000 tonnes de papier par jour, soit 120 000 arbres ! Dans les pays développés (États-Unis, Canada) la consommation par habitant frise les 300 kg par an... contre 3 kg pour un Indien.

Actuellement 95 % de la production mondiale de papier provient du bois. Pour fabriquer une livre de papier, il faut au moins le double de poids de bois. Faire un arbre « à papier » (conifères, peupliers, saules...) prend de 20 à 50 ans. Notre fringale ne laisse pas le temps aux réserves de se reconstituer, d'où des saignées béantes au Canada, en Scandinavie, dans les pays de l'ex-URSS. Nous ne pouvons pas continuer ainsi et des pays réagissent pour gérer plus judicieusement leurs forêts : collecte des vieux papiers, production de papier recyclé, mais le Brésil, mordant sur l'Amazonie, fournit du papier vierge à des prix défiant toute concurrence... et le complexe de la blancheur frêne à utiliser du papier recyclé, qu'il faudrait partout réclamer. Sauver les arbres, c'est aider aussi les hommes. Ils sont faits pour vivre debout. ▲



Forêt de Versailles (photo : Mouraret)

Agenda

- 2 juin au 12 septembre. **Mimétisme et camouflage** : exposition de photos, allées du Jardin des Plantes.
- 3-4-5/6. **Rendez-vous aux jardins.**
- 4-5/6. **Marché de l'herboriste à Milly-la-Forêt**, sur la grande place.
- 4-5-6/6. **8^e Festival du Népal** : expositions, conférences, concert, traditions, repas. Pagode du Bois de Vincennes, métro Porte Dorée. Site : www.maison-culturelledunepal.com
- 26/6. **La végétation en été, en forêt de Fontainebleau**, avec la SNPN. Infos : 9 rue Cels 75014 Paris. Tél. 01.43.20.15.39.

Cartes et topos

Nouveautés

Le Chemin portugais, la via lusitana (vers Saint-Jacques)

Lepère Éditions (2011), André Dehnel, François Lepère, Céline Heckmann.

29 étapes avec description de l'itinéraire, kilométrages, reproduction de cartes et de plans de villes, profil du terrain, notices culturelles et historiques sur les lieux à visiter, hébergements avec mise à jour possible sur www.lepere-editions.com Ne pas partir en hiver, certains passages devenant dangereux ou difficiles (passage à gué impossible, sol glissant...). À signaler la très grande affluente de pèlerins à Fatima en mai et août. 164 pages, format 14,5 x 21, photos couleur. ▲

La via de la Plata et le camino Sanabrés (vers Saint-Jacques)

Lepère Éditions (2011), Yvette Terrien, François Lepère, Céline Heckmann.

C'est une nouvelle édition, avec 42 étapes repensées, qui proposent de découvrir les monuments les plus importants des villes traversées. Même présentation que le guide ci-dessus. La mise à jour des hébergements peut être obtenue aussi en écrivant à : Lepère Éditions, 13 Le bourg 27270 Grand Camp. 230 pages, format 14,5 x 21, photos couleur. ▲

La Via Francigena

Ouest France (3/2010), Jean-Yves Grégoire.

Ce n'est pas un topo classique, mais un livre, une évocation de l'itinéraire, avec des cartes retraçant le cheminement, de nombreuses et belles photos des sites traversés. D'importantes parties historiques et culturelles. Présentation en 14 grands tronçons avec leur kilométrage global : ex. de Reims à Bar-sur-Aube (150 km), du col du Grand Saint-Bernard à Vercelli (150 km). 144 pages, format 18 x 24.

Site : www.viafrancigena.monsite.orange.fr ▲

Caminos

Rando Éditions, Charles Pujos.

Voir la rubrique Livres (p. 17) où cet ouvrage est présenté. Le guide pratique des 40 pages finales reprend les 13 sites majeurs pour la randonnée en Espagne, avec 19 itinéraires de 4 à 6 jours. ▲

Rééditions

Volcan du Cantal Pays de Saint-Flour et de Ruynes-en-Margeride

FFR, réf. 400, 4^e éd. 2/2011.

GR 400, tour du Volcan cantalien en 8 étapes et 5 boucles de 22 à 45 km. 3 GRP : monts de la Margeride (110 km), boucle des Gorges de la Truyère (102 km), tour de la Planèze (87 km et variante 23 km).

Le GR4 de Saint-Flour à Égliseneuve-d'Entraignes (108 km) y est désormais décrit. Il se raccorde au sud avec le topo réf. 407 (des gorges de l'Ardèche à la Margeride) et au nord avec la réf. 304 (volcans et lacs d'Auvergne). ▲

Tour des monts d'Aubrac

FFR, réf. 616, 7^e éd. 2/2011.

GRP, GR6, GR 60, GR 65. ▲

À travers la montagne corse

FFR, réf.067, 17^e éd. 2/2011.

GR 20, 15 étapes, environ 200 km. ▲

Pyrénées Orientales

FFR, réf.1092, 3^e éd. 2/2011.

GR 10, traversée des Pyrénées de Mérens-les-Vals à Banuyls-sur-Mer (196 km).

GR 36, de Saint-Paul-de-Fenouillet à Bourg-Madame (177 km).

GRP les tours du Capcir (63 km), du Carlit (50 km) et de Cerdagne (71 km). ▲

Pyrénées Occidentales

FFR, réf.1086, 8^e éd. 2/2011.

GR 10, traversée des Pyrénées Pays basque/Béarn, d'Hendaye à Arrens-Marsous (260 km).

Tour du pic du Midi d'Ossau (24 km)

GR 8, désormais intégré dans ce topo, (66 km, 3 jours), d'Urt (rivière Adour) à Sare (au pied de la Rhune) avec le GR 10 retrouvé. ▲

L'île de la Réunion, sentiers forestiers

FFR, réf. SF01, 2^e éd. 2/2011.

25 PR en forêt, de durée et difficulté variables. ▲

L'île de la Réunion

FFR, réf. 974, 4^e éd. 6/2010.

GR R1 - Tour du Piton des Neiges, 6 jours ;

GR R2 - Traversée nord-sud, 12 jours ;

GR R3 - Tour de Mafate, 5 jours. ▲

Tour du Cotentin

FFR, réf.200, 12^e éd. 2/2011.

GR 223 d'Isigny-sur-Mer au Mont-Saint-Michel, 436 km,

GRP du Val de Saire - Fermanville, Le Waast, Barfleur, 51 km,

GRP de la Hague - Cherbourg, la côte, retour par le bocage, 103 km,

GR 223A - Les balcons de Cherbourg, 28,5 km,

GR 223B - Variante de Coutances, 34 km. ▲

Tours du Mont-Lozère des Causses Méjean et du Sauveterre

FFR. Réf.631, 10^e éd. 3/2011.

GR 68 Tour du Mont Lozère (117 km).

GRP Tour du Causse Méjean (111 km).

GR 6, des Vignes à Banassac (25 km).

GR 60, du col de Perjuret à Banassac (57 km).

GRP Tour du Causse de Sauveterre (177 km). ▲

Inde

Trekking de la Markha

Texte et photos : Michel Thomain

Dans l'extrême nord-ouest de l'Inde, en regardant vers le sud, en direction de l'Indus, depuis les nombreuses terrasses qui agrémentent les restaurants de Leh, la vue porte sur la chaîne du Stok Kang Ri (6140 m) et sa couronne de cinq mille. C'est du pied de ces hautes montagnes, à proximité de Spituk, que part le trekking de la Markha, un des principaux affluents du fleuve Zaskar. La remontée de la rivière, avec entrée et sortie par deux hauts cols, occupe normalement une huitaine de jours mais il semble plus avisé d'y consacrer quelques uns de plus dont un entre les villages de Skyu et de Markha, un autre en campant deux nuits de suite sur l'alpage de Nimaling, au pied du Kang Yatse (6400 m), par exemple.

Remonter la vallée de la Markha n'est pas seulement une randonnée en Himalaya. Au-delà des différences qui nous distinguent de ses habitants, c'est aussi faire un voyage dans le temps. Vers un passé pas si lointain où il y a quelque 150 ans dans les vallées alpines reculées les populations montagnardes vivaient de l'élevage et de l'agriculture sans électricité ni routes carrossables. Les Ladakh Pa cultivent l'orge et élèvent leurs troupeaux comme le faisaient leurs ancêtres, troquant sel et sucre contre beurre et laine, même si les hommes du présent cherchent un travail saisonnier ou louent leurs services au tourisme comme guides ou muletiers, laissant les champs aux femmes jusqu'au temps de la moisson.

Le sentier s'enfonce dans les **gorges fleuries** de la Rumbag Chu

La randonnée commence près de Spituk au terme d'un court trajet routier depuis Leh. Emprunter la piste carrossable en rive gauche de l'Indus après avoir traversé le fleuve sur une passerelle de fer. La piste se dirige vers l'ouest en traversant un désert d'altitude presque plat qui longe le fleuve, avant de tourner sud pour entrer dans la vallée de la Zinchen Chu. La vue offre de beaux aperçus sur l'Indus qui s'enfonce alors dans une vaste gorge fréquentée par les rafts.

Drapeaux de prière au Lakhang de Leh, avec la ville de Leh dans l'arrière plan (Ladakh).

Il existe dans l'extrême nord-ouest de l'Inde, à l'est de l'État du Jammu-et-Cachemire, un havre de paix propice à la randonnée et au tourisme, l'ancien royaume bouddhiste du Ladakh formé principalement des monarchies himalayennes disparues du Zaskar (Zangla, Padum) et du Ladakh (Leh, Shey, Basgo et Stok), autour du cours supérieur de l'Indus. Outre la visite de nombreux temples, monastères et palais, toute une palette d'itinéraires s'offre aux marcheurs autour de la capitale Leh, de quelques jours à trois semaines.

Alignement de chortens, vallée de la Markha (Zaskar).





Après la halte de midi, près du torrent, poursuivre sur la piste carrossable jusqu'au petit hameau de Zinchen, deux maisons cachées dans les arbres en rive droite. Traverser à gué la Zinchen Chu pour rejoindre l'un des deux emplacements de camp possibles, l'un situé en aval du village, l'autre en amont (ce dernier est plus accueillant, selon le site et la publication locale Reach Ladakh).

Le lendemain, revenir sur la route carrossable qui prend rapidement fin près d'un poste de contrôle du Hemis National Park. Le sentier s'enfonce dans les gorges fleuries de la Rumbag Chu, parfois à gué en empruntant le lit facile du torrent, parfois en balcon à travers un étroit défilé, lieu sacré où flottent de nombreux drapeaux de prière.

Au sortir des gorges la vue se libère soudain sur les grands espaces à proximité de Rumbag. Un poste de contrôle et une maison de thé sous une *parachute tent* accueillent les randonneurs, au croisement des chemins du Ganda La (4900 m) porte de la Markha et du Stock La (4850 m). Prendre le sentier du Ganda La qui monte vers la grosse bâtisse de Yurutse (4090 m) en traversant des roches d'une jolie couleur lie-de-vin. Après la halte de midi près du bâtiment, poursuivre jusqu'au « camp de base » du Ganda La environ 600 mètres sous le col, pour y passer la nuit près d'une *parachute tent*.

Ce jour là nous n'avons pu qu'entrevoir brièvement le Stok Kang Ri caché par des nuages de pluie. L'après-midi de la veille une grosse averse sur Zinchen avait abrégé la cérémonie du thé. Aujourd'hui, en fin d'après-midi, il pleut à nouveau, les précipitations se renforcent et se terminent en gros orage, l'eau ruisselle de partout sur les pentes qui convergent vers le camp. Finalement, nous dressons notre tente au sein même de la maison de thé, garantie d'une nuit plus sereine.

Des notes colorées insensées s'ajoutent aux formes chaotiques du relief

Au troisième jour, la piste oblique franchement vers l'ouest pour traverser le Ganda La, étape clé de la randonnée. Cette longue journée peut se décomposer en trois parties, tout d'abord la montée jusqu'au col, ensuite la descente plutôt tranquille jusqu'à Shingo, puis brusque et tortueuse dans les gorges de la Shingti. Le tracé qui monte jusqu'au col ne grimpe jamais raide, mais les effets de l'altitude accrus par l'effort s'y font sentir au terme de la première montée sérieuse au dessus des altitudes européennes.

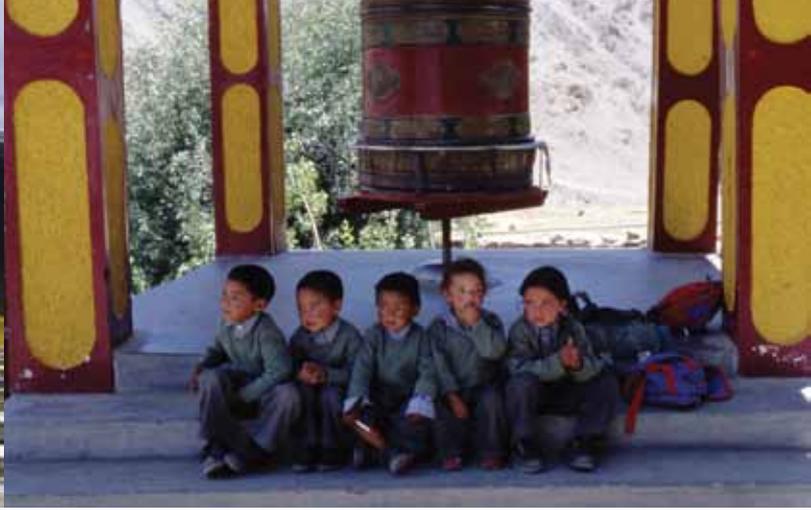
Nous sommes en effet presque 100 mètres au dessus du Mont Blanc et malgré cette position élevée un épais brouillard cache la vue sur 270°, masquant le Stok Kang Ri. De surcroît, si la pluie du matin a cessé, un fort vent souffle, rendant difficile l'installation de notre guirlande en drapeaux de prières sur le chorten qui marque le col. À l'ouest, c'est la surprise ! Quelques mètres sous le col, le soleil brille et laisse entrevoir des chaînes enneigées dans les lointains, le vent est tombé.

Tout d'abord, la piste chemine autour des flancs puissants des monts à travers d'immenses croupes caillouteuses où poussent de rares buissons que se partagent marmottes et dzos, puis, par un fond de vallée plutôt doux, se dirige tranquillement vers Shingo (4150 m). Après avoir longé un alignement de manis et de chortens, la halte de mi-journée est possible dans les champs avant le village. Certaines caravanes, probablement celles qui remontent depuis Skyu, campent à cet endroit. Shingo se résume en une grosse maison et quelques constructions annexes. Peu après, le chemin dégingole dans les impressionnantes gorges de la

Le fort de Basgo (Ladakh).

Chortens et « autel » de la religion Bön, vallée de la Markha (Zaskar).





De gauche à droite :
Le Kang Yatse (6400 m)
au-dessus de l'alpage
de Nimaling (4800 m)
Markha (Zanskar) ;
ésoliers (Ladakh) pa à Phyang
(Ladakh) ;
manis peints à l'entrée du
village de Basgo ;
traversée de la rivière
Markha : passerelle en aval
de Testa (Zanskar).

Shingti, à travers un défilé de gros blocs, souvent à gué dans le lit même du torrent. Les pentes environnantes plongent d'un coup vers le creux, flanquées d'épées rocheuses, gardées par de gigantesques tours rocheuses et d'improbables constructions géologiques instables. Les nuances du sol, du violet au rouge sombre en passant par le vert et d'innombrables variations de gris ajoutent des notes colorées apparemment insensées aux formes chaotiques du relief. Cette partie du chemin, fortement déconseillée par mauvais temps, a de quoi rendre fou le moindre géologue !

Peu après avoir longé un spectaculaire alignement d'aiguilles rocheuses qui rappellent l'Oisans sauvage, le sentier s'apaise soudain pour rentrer enfin dans Skyu (3350 m) où il rejoint le cours de la Markha. La petite agglomération est pittoresque, située à la même altitude que l'Indus près de Leh, à cette élévation plus modeste l'abondance d'eau et un fond de vallée élargi favorisent les cultures dont l'orge qui enchante le paysage de son vert lumineux. Une douche solaire a été aménagée dans le village, il est possible d'acheter des boissons.

Au soir nous campons à la sortie est du village, sous la pluie vespérale qui a fait son retour.

Jalonné par de nombreux et fréquents témoignages de la **foi bouddhiste**

En quarante huit heures, jusqu'à Markha, la piste ne s'élève que de 450 mètres sur plus de 20 kilomètres mais elle monte et descend sans cesse, comme cela est souvent le cas lorsqu'on chemine à flanc de vallée. Le quatrième jour, la piste conduit à Sara puis Chaluk à travers les champs et des espaces plus désertiques. Il est possible d'effectuer le parcours Skyu-Markha en une bonne journée de marche (8 heures plus les haltes), mais la partager en deux permet de prendre son temps pour jouir des paysages et de l'atmosphère particulière de cette magnifique vallée dont le cheminement est jalonné par de nombreux et fréquents témoignages de la foi bouddhiste : mendong, murs formés de mani gravées et de tsatsa, imposants par leur hauteur et leur longueur, vastes alignements de chortens (stupas) et parfois même édifices préboudhiques, animistes, de la religion bön (pedestals de pierre où trônent des cornes d'ibex colorées en orange), toujours édifiés en des lieux remarquables par la beauté de leur environnement, sur des éminences visibles de loin,

petits cols souvent marqués d'un darchen, mat de prière où flottent les drapeaux multicolores.

Au cinquième jour de marche, la piste atteint le beau village de Markha, riche d'une gompa qui peut se visiter, d'une vingtaine de maisons (c'est le plus gros village de la vallée) et d'un fort ruiné. L'entrée dans la petite agglomération se fait après avoir traversé un des rares ponts sur la Markha, la piste monte rapidement sur le verrou où est bâti le village.

Deux principaux campements sont possibles toujours en contrebas, l'un en aval des constructions l'autre en amont après avoir traversé les champs d'orge et un petit torrent (moulin à eau dans l'orgère).

Ce dernier emplacement, où nous avons campé, est humide et trop près de la rivière en cas de fortes précipitations).

Le sixième jour les zones cultivées s'espacent faisant place à un univers plus minéral où trône le dôme neigeux du Kang Yatse visible de loin dans l'axe de la vallée. Il faut traverser plusieurs fois la Markha, devenue moins impétueuse, dans un étroit au sortir duquel se trouve en rive droite l'incroyable Testa Gompa, haut perchée sur une roche lame de rasoir. La piste croise Homalung vers 4000 mètres, puis monte en direction d'Hankar dernier village avant les hauts alpages. Camper à proximité de la rivière avant le village où Nimaling Chu et Langthang Chu joignent leurs eaux pour former la Markha.

Des **centaines de drapeaux** de prière flottent fièrement au col

Au matin du septième jour, gagner Hankar par une courte et raide montée jusqu'à un petit col qu'il faut traverser en laissant sur la droite la silhouette impressionnante d'une forteresse ruinée dont les tours se confondent mystérieusement avec l'éperon rocheux qui la supporte. Le paysage s'ouvre sur des perspectives variées au pied du Matho Kang Ri, les hauts alpages de Tachutse (pont et maison de thé) et de Nimalung.

Alors qu'il n'avait pas plu les trois jours précédents, peu avant midi, une pluie violente et glaciale s'abat sur Tachutse. Nous nous réfugions précipitamment sous la tente de la maison de thé qui résiste tant bien que mal aux intempéries et reprenons notre progression quand la pluie se fait moins forte. Aux abords de Nimaling, elle se change en grésil puis en neige. Les éclaircies de la soirée annoncent une nuit de gel. Nous sommes, il est vrai, à 4800 m d'altitude.

Le perak, coiffe traditionnelle du Zanskar, vallée de la Suru (Zanskar).





Huitième et neuvième journées, rester un jour à Nimaling présente l'avantage de décrocher avec les nombreux groupes de randonneurs pour observer à loisir les allées et venues des troupeaux de chèvres et de brebis, de yacks et de dzos, la vie quotidienne de l'estive où les habitants de la Markha confient la garde de leurs troupeaux aux bergers kharnak.

Par la piste qui va au Kanka Nonpo La, il reste assez de temps pour un aller et retour sur la moraine en direction du camp de base du Kang Yatse, face à son imposant versant nord.

La beauté des paysages, les contacts avec une civilisation millénaire

Au neuvième jour traverser la Nimaling Chu sur un pont de bois. Après avoir surmonté les bergeries le cheminement redevient plus facile et s'oriente au nord-est pour atteindre du Kongmaru La (5260 m) point culminant du trekking.

Des centaines de drapeaux de prière flottent fièrement au col où la halte bien méritée donne l'occasion d'apprécier les chaînes jumelles du Zanskar et du Ladakh, de sonder d'un seul regard toute l'étendue de la Markha. La piste descend rapidement en zig-zag toujours vers le nord-est puis vers le nord, dans des pentes où rejaillissent les eaux des glaciers environnants. Elle s'enfoncé dans une gorge étroite et sauvage où le cheminement devient parfois difficile à même le cours d'eau ; il faut quelques fois quitter le lit du torrent pour surmonter un verrou infranchissable, par des pentes instables où animaux et hommes peinent avant de redescendre aussitôt. Par mauvais temps certains de ces endroits peuvent devenir rapidement dangereux voire impraticables. Comme les emplacements de camp sont rares et étriés leur surfréquentation les rend sales et peu accueillants. Le terrain s'assagit enfin entre Chogdo et Shang Sumdo (3650 m) au terme d'une interminable descente de 1600 mètres. La piste carrossable venant de Leh via Martselang parvient jusqu'ici, mais descendre à pied vers la vallée de l'Indus après une nuit calme à Shang Sumdo ne prend que quelques heures pour terminer en douceur. La visite d'Hemis est possible depuis Martselang si l'occasion ne s'est pas présentée auparavant, sinon le retour à Leh se fait sur la route goudronnée pour un après-midi de détente.

Ce trek est un des plus attrayants du Ladakh

par sa facilité d'accès (moins d'une heure de route depuis Leh), la grande variété et la beauté des paysages, les contacts avec une civilisation millénaire et la gentillesse des populations, une durée moyenne raisonnable à des altitudes qui restent « fréquentables » par tous, y compris en famille à condition de bien veiller à l'acclimatation pendant le séjour à Leh. ▲

Renseignements pratiques

Il y a plusieurs manières d'envisager ce trekking, depuis l'autonomie totale avec sacs lourds et parfois recherche d'itinéraire notamment pour les passages à gué ; certains habitants accueillent le randonneur pour la nuit (se renseigner à Leh avant le départ : Reach Ladakh info@reachladakh.com). Toutefois il est fortement conseillé de louer les services d'un guide et d'un muletier avec animaux de bât selon le nombre de marcheurs. Il est difficile de trouver seul des chevaux pendant la période d'été, de nombreuses agences de trekking proposent des prestations variables selon le degré de confort et la nature des services ainsi que de la difficulté de l'itinéraire. En août 2008, nous avons négocié le détachement d'un cheval de la caravane et notre fille, Louise, âgée de 13 ans, a pu nous accompagner en alternant marche et randonnée équestre.

New-Delhi est à une longue journée ou une grande nuit d'avion depuis Paris ; le magnifique vol de montagne entre New-Delhi ne dure qu'une heure trente, il y a plusieurs vols par jour tous les matins d'été. À moins d'y être contraint par les horaires des vols internationaux, ne prévoir la visite de Delhi qu'en fin de voyage car cette ville est particulièrement fatigante, chaude et bruyante ; d'autre part les vols New-Delhi/Leh étant soumis aux aléas climatiques mieux vaut prévoir un jour « tampon » après la fin du trek.

Paysannes zanskar pa traversant un gué dans la vallée de la Suru (Zanskar).



Des randonnées pour l'été

par Serge Mouraret

Chaque année, nous faisons quelques suggestions de randonnées originales, des créations, des « classiques » oubliées ou méconnues. Beaucoup, celles de moyenne montagne, sont à recommander aussi pour le printemps et l'automne. Ces propositions s'ajoutent à celles parues dans *Paris-Chamonix* n° 174 (juin-juillet 2005), n° 180 (juin-juillet 2006), n° 192 (juin-juillet 2008), n° 198 (juin-juillet 2009) et n° 204 (juin-juillet 2010), toujours valables.



Massif Central

Le chemin de Saint-Guilhem-le-Désert

Ces dernières années on a ressuscité, à juste titre, beaucoup de vieux parcours, commerciaux, de pèlerinage ou de transhumance. Au fil des siècles, ils ont laissé des vestiges remarquables, qui s'ajoutent aux paysages pour en rehausser l'intérêt. Ainsi on a vu renaître en 2010 le chemin de Saint-Guilhem-le-Désert qui a fait l'objet d'un topo-guide. Ce chemin a permis aux pèlerins auvergnats de se rendre à l'abbaye de Gellone, aux troupeaux languedociens de gagner les estives d'altitude, aux caravanes de mulets d'assurer le commerce entre « montagne » et « pays bas ». Maintenant il offre un joli parcours qui peut occuper 12 à 15 jours. Des hautes terres d'Aubrac aux garrigues languedociennes, combinant de nombreux tronçons de GR ou GRP existants, il traverse des sites prestigieux : causse de Sauveterre, gorges du Tarn, causse Méjean, massif de l'Aigoual, cirque de Navacelles, monts de Saint-Guilhem.

Suggestion d'étapes

- J1 : Aumont Aubrac – La Chaze de Peyre (g.é) – Prinsuéjols (g.é). 5h15
- J2 : Prinsuéjols – Montgros (g.é) – Nasbinals (g.é) – Aubrac (g.é). 6h
- J3 : Aubrac – Saint Chély (g.é) – Les Rajas (ref.). 6h30
- J4 : Les Rajas – Trébatut (g.é) – Saint-Germain-du-Teil (g.é). 4h50
- J5 : St-Germain – Banassac (g.é) – Champerboux (g.é). 8h
- J6 : Champerboux – Ste-Enimie (g.é) – Drigas (g.é). 8h30
- J7 : Drigas – Meyrueis (g.é) – Marjoab. 4h15
- J8 : Marjoab – L'Espérou (g.é) – Puéchagut (g.é). 7h30
- J9 : Puéchagut – Montdardier (g.é). 5h30
- J10 : Montdardier – Navacelles (g.é) – Saint-Maurice-de-Navacelles (g.é). 6h10
- J11 : Saint-Maurice – Le Ranquas (g.é) – Les Lavagnes (g.é). 5h30
- J12 : Les Lavagnes – Saint-Guilhem (g.é), 2h40. À visiter, l'Abbaye, le Cirque de l'Infernet.

Topo-guide FFR GR Le chemin de Saint-Guilhem-le-Désert (Réf 4834).

*Le refuge de Vallonpierre et le Sirac
(photo : Mouraret).*

Un Tour des Cévennes

Le GR 67, Tour en Pays cévenol, pour l'instant privé de topo-guide, pourrait tomber dans l'oubli. Sur le terrain, ce bel itinéraire est bien là. C'est essentiellement un parcours de crêtes au-dessus des vallées des Gardons. Circuit de 7 jours, il mène le randonneur d'Anduze à Aire de Côte (1085 m), au pied de l'Aigoual par l'ancienne draille de transhumance de la Margeride. De l'Aigoual, le retour s'effectue par le Can de l'Hospitalet et la draille du Languedoc.

Suggestion d'étapes

J1 : Anduze (g.é.) – Cognac. 5h30

J2 : Cognac – Mas Corbières (GR6B à partir du col de l'Asclé). 4h

J3 : Mas Corbières (GR6C jusqu'au col de l'Homme Mort) - Aire de Côte. 4h

J4 : Aire de Côte – l'Hospitalet (g.é., 4h45) - Barre des Cévennes. 6h20

J5 : Barre – les Ayres/Saint-André-de-Lancize. 6h30

J6 : les Ayres – les Aiglades/Mialet. 5h

J7 : les Aiglades – Anduze. 3h45

Entre Barre des Cévennes et les Aiglades, le GR 67A permet une variante par Saint-Germain-de-Calberte et Pont-de-Burgen.

Sur l'étape Mialet – Anduze, il y a deux raisons de s'arrêter : le mas Soubeyran pour son musée du Désert (haut-lieu du protestantisme) et la bambousseraie de Prafrance.

Le topo-guide FFR réf 611 n'est toujours pas réédité mais cela n'empêche pas la randonnée, une façon de pérenniser l'itinéraire.

Retrouvez toutes les informations utiles sur :

www.gr67.com

Cartographie : IGN TOP25 n° 2641.ET, 2740.ET, 2741.ET



Alpes françaises

De refuge en refuge dans le Valgaudemar (Parc national des Écrins)

Au cœur du Valgaudemar, passer d'un côté à l'autre de la vallée de la Séveraise et de refuge en refuge du Caf, voilà une façon agréable et sportive d'aller frôler le pied de quelques sommets célèbres de l'Oisans : Olan, Sirac, Rouies. Ce circuit de 7 jours d'apparence tortueuse emprunte de bons sentiers, essentiellement des portions du GR 54 et les voies d'accès aux refuges. Dans la vallée, pour l'étape avant ou après, hébergements à Villar-Loubière, à La Chapelle-en-Valgaudemar et au Casset. Par la route Napoléon et Saint-Firmin on accède à la vallée. Départ de Villar-Loubière, arrivée au Gioberney à 14 km (taxi à Saint-Firmin).

Suggestion d'étapes

J1 : Villar Loubière – ref. des Souffles. 3h. M = 900 m.

J2 : les Souffles – pas de l'Olan (2683 m) – ref. de l'Olan. 4h. M = 900 m, D = 550 m.

J3 : l'Olan – La Chapelle – ref. du Clot. 4h30. M = 300 m, D = 1400 m.

J4 : le Clot – lac du Lauzon – ref. du Pigeonnier (2423 m). 5h30. M = 1100 m, D = 200 m.

J5 : le Pigeonnier – cabane du Gioberney – cabane de Tirière (2238 m) - cabane du Pis – ref. de Chabournéou. 7h. M = 1150 m, D = 1560 m.

J6 : Chabournéou – col de Vallonpierre (2607 m) - ref. de Vallonpierre. 5h. M = 700 m, D = 400 m.

J7 : Vallonpierre – sentier du ministre - Chalet du Gioberney. 2h30. M = 200 m, D = 700 m.

Réservation possible de toutes les étapes (fourniture d'un carto-guide) : centrale de réservation, tél. 04.92.49.08.80.

Site : www.champsaur-valgaudemar.com

Cartographie : IGN TOP 25 3336.ET, 3436.ET, 3437.ET, 3437.OT

Ci-dessus, de haut en bas :

*Sur la draille de la Margeride (photo : Mouraret) ;
Saint-Guilhem-le-Désert (photo : Gilles Richer).*



Ci-dessus, de haut en bas :
 Lac Lautier dans
 le Valgandemar
 (photo : Mouraret) ;
 Dents du Midi
 (photo : Mouraret).

Alpes suisses

Dans les Alpes valaisannes, les deux massifs jointifs des Dents Blanches et des Dents du Midi qui ferment le Val d'Illiez sont coincés entre la France (Chablais) et le Rhône. Le premier culmine à 2756 m et l'autre à 3257 m (Haute-Cime). Le bon équipement en refuges permet de courtes étapes. Chaque massif a son tour, réalisable en 4 étapes pour les Dents du Midi et en 5 étapes pour les Dents Blanches. Les 2 tours se recourent, créant la bonne occasion d'un enchaînement pour un circuit de 6 jours, toujours avec des étapes moyennes. Ceci permet un départ de France (refuge de La Golèse).

Le Tour des Dents du Midi

Ce circuit de moyenne montagne ne dépasse pas les 2500 m (col de Susanfe) et bénéficie d'un bon balisage. Le meilleur accès à l'itinéraire se fait par la vallée du Rhône. De Saint-Maurice, on le rejoint par Mex.

Suggestion d'étapes

J1 : Mex – Les Jeurs ou Chindonne. 3h30

J2 : Les Jeurs ou Chindonne – ref. Antème, 3h45 – ref. Bonnavau. 5h15

J3 : Bonnavau – cabane de Susanfe, 1h50 – col de Susanfe – auberge de Salanfe, 4h20. Ascension de la Haute-Cime possible à partir du col (3h30 AR).

J4 : Salanfe – Mex. 3h

Pour voir l'itinéraire et d'autres informations utiles, consultez le site : www.dentsdumidi.ch

Cartographie : 1/25.000 Chablais valaisan (éditions MPA).

Le Tour des Dents Blanches

Ce circuit est beaucoup plus alpin avec plusieurs passages de cols (2550 m au Pas du Taureau, 2338 m au col des Chambres, 2548 m à la Tête des Ottans). Le plus souvent balisé et sur sentiers, il comporte quelques passages escarpés avec main courante et échelle (étape 3). Des névés peuvent subsister en début de saison. Le meilleur accès se fait par la France, Samoëns et le parking des Allamands. De là, on rejoint facilement le col et le refuge de la Golèse ou le refuge Bostan.

Suggestion d'étapes

J1 : ref. de La Golèse ou Bostan – ref. Chardonnère – cantine des Dents blanches ou de Barmaz (4h par l'itinéraire bas, 6h30 par l'itinéraire haut)

J2 : Barmaz – ref. Bonnavau. 1h30 – cabane de Susanfe. 3h30

J3 : Susanfe – Tête des Ottans (2548 m) – ref. de la Vogealle. 4h

J4 : La Vogealle – col des Chambres (2338 m) – ref. de Folly. 4h

J5 : Folly – Pointe Droite (2503 m) – Pas du Taureau (2550 m) – ref. Bostan ou ref. de La Golèse. 5h30. Cette étape est plus montagnaise. En cas de mauvais temps, rejoindre la vallée et le parking depuis le refuge de Folly.

Pour le descriptif détaillé et toutes informations utiles, consultez le site : www.tour-dentsblanches.com.

Cartographie : côté France TOP 25 3530.ET, côté Suisse CNS 1/50.000 272 et 282

Pyrénées Orientales (France)

Le Tour du Capcir

Le GRP Tour du Capcir (Pyrénées Orientales) au départ de Matemale peut occuper 3 ou 4 jours. J2 et J3 peuvent ne faire qu'une très longue étape mais il serait dommage de se priver d'une halte au refuge de Camporells, si bien situé. Accès par La Cabanasse (gare SNCF, le Train Jaune).

Suggestion d'étapes

J1 : Matemale (g.é.) – Col del Torn (ref.) – Les Estanyol (ref.) – Rieutort (g.é.) – Espousouille (g.é.). 6h20

J2 : Espousouille – Formiguères (g.é.) – Camporells (ref.). 4h10

J3 : Camporells – Les Bouillouses (2 ref. et 1 gîte). 3h35

J4 : Les Bouillouses – Matemale. 5h25

Le Tour du Carlit

Ce petit circuit fait lui le tour du sommet de la région, le Puig Carlit (2924 m) et son point maximum est la Portella de la Grava (2426 m). Le départ de Porté-Puymorens (SNCF) facilite l'accès au circuit.

Suggestion d'étapes :

J1 : Porté – Béna/Mas Franc ou Angoustrine. 4h30

J2 : Béna – Les Bouillouses (2 ref. et 1 gîte). 5h

J3 : Les Bouillouses – Porté. 7h

Comme ces circuits n'occupent que 3 et 4 jours, il est intéressant de les combiner pour une belle randonnée de 7 jours. Il faut alors sortir un peu mais élégamment du circuit officiel du Tour du Carlit pour bien répartir les étapes. En résumé, en J3, des Bouillouses continuer sur Matemale et le tour du Capcir, puis de Camporells (J6) aller jusqu'au lac des Bouillouses pour retrouver le GR10 et de là, cap sur le refuge des Bésines. En J7, les Bésines, l'Hospitalet (SNCF) et Porté (GR107). Topo-guide FFR réf. 1092 (La Traversée des Pyrénées Orientales) : GR 10, GR 36, Tours du Capcir, du Carlit et de Cerdagne.

*Cartographie : Cartes IGN TOP 25 2249.ET et 2249.OT
Carte 1/50.000 Rando Éditions N°8 (Cerdagne-Capcir).*

Pyrénées catalanes (Espagne)

Tour de la Serra Cadi-Moixero

Simplement séparée de la chaîne principale des Pyrénées par la rivière El Segre, la Serra de Cadi-Moixero, inscrite en grande partie dans un Parc Naturel, n'est certainement pas très familière aux randonneurs français. Cette longue crête calcaire qui se redresse majestueusement à la Pedraforca (2506 m), sommet bien connu des grimpeurs catalans, ne passe pas inaperçue. De France, facile d'accès par Puigcerda (SNCF), elle est traversée dans sa partie Est par le GR 107, chemin des Bonshommes (Foix à Baga). Beaucoup de sentiers praticables à pied et à VTT la sillonnent et quelques combinaisons permettent un tour de la Serra en 4 jours. Le départ du refuge Lluís Estasen est le plus logique (route et parking à 1 km).

Suggestion d'étapes

J1 : ref. FEEC Lluís Estasen – ref. Gresolet, 1h30 – ref. FEEC Sant Jordi. 6h30

J2 : ref. Sant Jordi – ref. UEC Rebost, 3h30 – chalet Niu de l'Aliga. 6h

J3 : Niu de l'Aliga – ref. Serrat de Les Esposes, 5h – ref. Cortals de l'Inгла. 6h30

J4 : Cortals de l'Inгла – ref. FEEC Prat d'Aguilo, 4h30 – ref. Lluís Estasen. 7h30

Dénivelée : M = D = 4800 m.

Cartographie : Cartes 1/25.000 « Serra del Cadi Pedraforca » et « Moixero La Tosa » (Editorial Alpina). La carte 1/50000 Andorra – Cadi (Rando Éditions et IGC) est un peu imprécise pour cette région. ▲

Pour tous ces circuits, les hébergements sont sur www.gites-refuges.com

Ci-dessous, de haut en bas : Lac du Carlit (photo : Wikipedia) ; Serra Cadi Moixero (photo : Parc naturel).



Escalade et aventure au Bargy

Avec de nombreuses voies bien équipées au Petit Bargy, du vrai terrain d'aventure au Grand Bargy, le massif du Bargy offre une multitude de possibilités d'escalade, à l'abri des fortes chaleurs estivales, et dans un cadre de toute beauté. À découvrir.

texte et photos : François Renard

26 juin 2010. Après une saison de ski bien remplie, terminée au Wetterhorn deux semaines auparavant, il est temps de ranger les skis et de sortir les chaussons d'escalade. Contrairement aux « locaux », qui choisissent naturellement des objectifs à moins d'une heure de route, nous autres Parisiens avons l'embarras du choix, toutes les montagnes étant éloignées. Les critères de choix sont très variables. Certains ne jurent que par Chamonix, d'autres, souvent les mêmes, que par un trajet en voiture, d'autres, dont je suis, que par le train. Certains préfèrent retourner invariablement dans des secteurs bien connus, d'autres préfèrent toujours découvrir de nouvelles régions. Organiser une sortie depuis Paris, c'est aussi analyser la météo, étudier le mode de transport et l'hébergement... Après mûres réflexions, je me décide finalement pour une découverte du massif du Bargy, solution qui présente plusieurs avantages : un accès commode en train de nuit via Annecy ou Cluses, des voies exposées au nord, qui permettent de grimper à l'ombre par les fortes chaleurs de ce mois de juin, et une grande variété de voies, le tout dans un cadre de toute beauté.

Petit Bargy, Variante à Pétiole (D+/TD-)

Pour notre première escalade de la saison, nous choisissons « La variante à Pétiole » au Petit Bargy, jolie voie peu soutenue de 9 longueurs dans le niveau 5, bien équipée mais pas trop, laissant place à la pose de coinces et à la recherche de l'itinéraire. C'est une variante de la « voie des Trous », plus facile. De la sortie de la voie, plutôt que de rejoindre directement le sommet du Petit Bargy, il est possible de prolonger le plaisir de grimper en suivant deux itinéraires dignes d'intérêt : traverser d'abord vers la droite pour



rejoindre légèrement en contrebas les deux dernières longueurs de la voie « Embouts éconduits », qui traversent une magnifique dalle lisse (6b ou 5c/A0, puis 4c) ; puis, par une courte marche en traversée ascendante à droite, rejoindre le pied du pilier qui surplombe la Combe de l'Encrenaz, où chemine le sentier de descente. Suivre plus ou moins le fil de ce pilier, qui offre une agréable escalade, ne dépassant pas le 4c, et entièrement à protéger. Du sommet du pilier, le Petit Bargy n'est plus qu'à quelques minutes de marche par un bon sentier. C'est au total une magnifique journée dans un secteur bien peu fréquenté : nous avons seulement aperçu une cordée loin devant nous, qui a rapidement disparu, puis un jeune bouquetin au sommet !

Petit Bargy : Variante à Pétiole, 3^e longueur

Grand Bargy, Voie Amy-Michel (1968) (TD+/ED-)

Après cet échauffement, nous nous dirigeons le lendemain vers la face nord du Grand Bargy, où nous projetons de grimper le Pilier de l'Anniversaire, une voie difficile sur le bord droit du Triangle du Grand Bargy. Nous disposons de peu de renseignements, seulement le descriptif des « 100 plus belles », qui

mentionne une voie bien équipée où la descente en rappel est aisée. Mais après avoir laborieusement atteint le premier piton de la voie, je préfère renoncer, voyant mal comment protéger la suite, sauf à y passer beaucoup de temps.

La voie Amy-Michel à proximité nous semble une bonne solution de repli : cotée TD, avec du 4 et du 5 (selon les « 100 plus belles », cotations reprises sans le topo de la Vallée d'Arve de Gilles Brunot), elle ne devrait pas poser de problème, ce qui est souhaitable car il est déjà 11h30 lorsque l'escalade débute.

Pourtant, dès la première longueur, la difficulté paraît plus soutenue : une première fissure ouverte non équipée, suivie d'un dièdre aux prises fuyantes et au rocher délité, un 5a qui doit bien valoir 6a. Elle se termine heureusement à un bon relais avec pitons. La seconde longueur affiche 5c. Du relais, j'ai quelques doutes, c'est très raide et les pitons semblent fort éloignés... Effectivement, j'y passerai certainement plus d'une heure, en ajoutant de nombreux « friends » et même un ou deux pitons. Sans doute plutôt du 6c, transformé en A1 pour l'occasion. Anne-Françoise me rejoint laborieusement en se demandant avec quel fou elle s'est encordée !

8 heures dans une voie qui fait environ 300 m.

Heureusement, la troisième longueur est moins difficile (4b), mais dans du rocher parfois friable. Le niveau remonte à la quatrième longueur (5c) : d'abord une traversée aérienne à gauche, puis un beau mur raide et fissuré, pour sortir sous un surplomb vers la droite. Relais sur un gros rocher sur une large vire. La cinquième longueur permet de rejoindre sans grande difficulté (4c) une vaste terrasse d'éboulis au pied d'un grand mur lisse.

J'essaie plusieurs passages trop difficiles, avant de trouver la solution : il faut dépasser le point haut de la terrasse sur la droite, descendre en contrebas, pour trouver une rampe-cheminée, qui mène facilement (4b) à une longue vire, reconnaissable au grand pin qui la termine à gauche. J'ai du mal à trouver un point de relais, mais, certain d'être au bon endroit, je finis par soulever une touffe d'herbe, pour découvrir un piton ! Nous sommes au pied de superbes dalles lisses, où l'on distingue une vague rampe déversante et ascendante de gauche à droite, qui indique la ligne d'ascension. Un piton émerge au loin...

L'heure est déjà bien avancée, peut-être 17h, et il reste trois longueurs pour sortir. Puis une longue descente sans doute malaisée.

Je démarre la traversée avec un peu d'appréhension, me décide à ajouter un piton pour protéger cette traversée exposée, puis arrive au piton visible de loin, où la rampe s'interrompt : un rappel pendulaire est nécessaire pour atteindre une petite vire en contrebas où l'on fait relais.

La huitième longueur commence par une belle fissure où la végétation masque à nouveau un ou deux pitons. Puis vient une traversée en dalle très impressionnante,



Face nord du Petit Bargy.



Petit Bargy : Sortie par « Embouts éconduits ».



Petit Bargy : Variante à Pétiole, 8^e longueur

et enfin un ressaut très difficile, qui m'occupe un bon moment, probablement 6c en libre (5c/A0 annoncé, mais plutôt A1). Je finis par le surmonter et rejoins un peu éprouvé un bon relais sur la droite du pilier. La dernière longueur consiste en un grand dièdre vertical, annoncé 5b, mais valant plutôt 6b, qui nécessite encore beaucoup d'énergie : c'est avec soulagement que j'atteins le sommet de la voie, où Anne-Françoise me rejoint bientôt : il est 19h30, soit 8 heures dans une voie qui fait environ 300 m.

Nous n'avons pourtant guère le temps de savourer notre réussite, car la descente est longue : elle ne commence d'ailleurs qu'après avoir rejoint, deux cents mètres plus haut, le sommet du Triangle, par un long

Grand Bargy : Voie Amy-Michel, sortie de L6, vire au-dessus de la grande terrasse.

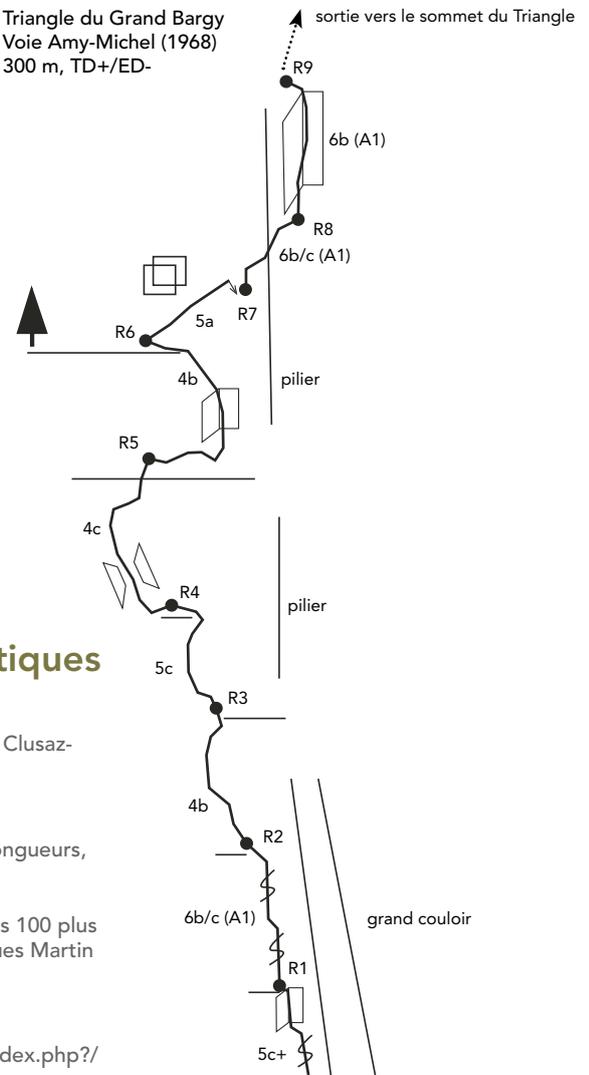


parcours dans du terrain à chamois. On bascule alors à l'ouest au pied de la face nord du Grand Bargy, et on rejoint par des éboulis une sente peu visible, qui mène à un petit couloir sous la face, passage obligé. Ce couloir permet de rejoindre de vastes prairies très raides, qui conduisent à un immense couloir raide et malcommode, le Cheneau Rosset, qu'on suit jusqu'en bas, en évitant sur la fin un ressaut vertical par sa rive gauche.

C'est ainsi que nous arrivons fourbus, vers 22h30, à notre voiture, après une journée qui restera sans doute à jamais gravée dans nos mémoires !

En deux escalades, nous avons ainsi pu apprécier deux facettes très différentes du massif du Bargy : d'un côté des voies bien équipées au Petit Bargy, nombreuses et abordables, avec une descente aisée, de l'autre des voies typées « terrain d'aventure » au Grand Bargy, semble-t-il très peu fréquentées, mais qui offrent aux amateurs un magnifique terrain de jeu. ▲

Triangle du Grand Bargy
Voie Amy-Michel (1968)
300 m, TD+/ED-



Renseignements pratiques

Cartes

IGN 1/25.000e TOP25 n° 3430 ET (La Clusaz-Grand Bornand).

Topos

- Vallée de l'Arve, 1550 voies, 3000 longueurs, Gilles Brunot, EKIPROC 2009 (www.escalade-74.com).
- Les Préalpes du Nord, Collection Les 100 plus belles, Denoël, Claude Jager et Jacques Martin (1983).

Photos sur

- <http://franval.renard.free.fr/PWG/index.php?category/petiole2010>
- <http://franval.renard.free.fr/PWG/index.php?category/amymichel2010>

Compte-rendus sur

www.camptocamp.org

Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Alpinisme en Vanoise, voies classiques et modernes

Dominique Mouchéné, Yannick Prebay, Éditions Glénat, collection Montagne Randonnée

Après « les plus beaux circuits de randonnée » et « sommets de Vanoise » qui décrivaient des courses faciles, voici « alpinisme en Vanoise » avec un large éventail de 41 voies d'alpinisme et d'escalade un peu plus soutenues (AD à TD). Ainsi, personne n'est oublié, randonneur ou alpiniste, pour une parfaite découverte sportive de la Vanoise. Sur la Maurienne et la Tarentaise, la Vanoise se

morcelle en multiples massifs : les Glaciers, la Grande Casse, le Mont-Pourri, Albaron-Ciamarella, pour l'essentiel. Les auteurs ont choisi de mêler les classiques à des voies plus « secrètes » ou nouvelles pour toutes les saisons et dans toute la Vanoise. Ainsi, la Pointe de l'Invernet et la paroi dolomitique de Bazel en Haute Tarentaise ou le Grand Bec d'Étache dans le Val d'Ambin font partie de ces recoins méconnus. Format 19,5 x 25,8 cm, 144 p. ▲

Caminos, les plus beaux sites de randonnées en Espagne

Charles Pujos, Rando Éditions

Les montagnes espagnoles sont injustement méconnues et ignorées des randonneurs français. Voilà un ouvrage parfait pour les réconcilier avec ces spectaculaires massifs si élancés, si différents des nôtres et souvent plus sauvages. Les Pyrénées sont le creuset inépuisable d'où émergent quelques

fleurons comme les Encantats, le Mont-Perdu et ses canyons, la sierra del Cadi, l'Alt Pireneu. Dispersés sur le reste du pays, mais toujours dans l'Espagne du nord, les Picos de Europa, les sierras de Huesca, Riglos et Guara, et celles de Teruel, la sierra de Montserrat, plus familiers aux grimpeurs, sont aussi d'étonnants terrains de randonnée. Très isolées dans le sud, les collines de l'Alpujarra sont bien plus intéressantes que la Sierra Nevada qui les domine. Pour le rêve, les 5/6 de Caminos sont une présentation alléchante et bien illustrée de 13 sites majeurs pour la randonnée en Espagne. Pour la pratique, 19 itinéraires de randonnée de 3 à 6 jours, en circuits ou linéaires, vous mèneront vers des splendeurs insoupçonnées. Format 24,5 x 17,5 cm, 252 p.

Les plus belles montagnes du monde

Claude Gardien, collectif, Éditions Glénat

Comment définir la ou les plus belles montagnes du monde et, plus difficile encore, comment faire une sélection ? Des parois verticales, des arêtes élancées, des lignes idéales, des glaces et des rochers plus purs ou simplement des repères immanquables dans le paysage, voilà beaucoup de critères de choix pour d'innombrables sommets dispersés sur la planète et qui peuvent prétendre à ce superlatif. Des Alpes à l'Antarctique, de l'Himalaya à l'Océanie, des Andes à l'Afrique, les cent montagnes que ce livre désigne

comme les plus belles du monde illustrent et résument bien tous les aspects de la fascination qu'elles exercent. En sélectionnant les photos des meilleurs photographes du genre, Claude Gardien nous offre un recueil exceptionnel et un tour du monde fascinant qui procurera sans nul doute quelque émotion esthétique à tous, à l'alpiniste comme au spectateur contemplatif. Ce beau livre est à la dimension du sujet. Format 27 x 37 cm, 216 p. ▲

Montagnes sacrées

Marianne Boilève, Éditions Glénat

Le mont Kailash tibétain pour les bouddhistes, le Fuji-San japonais pour les shintoïstes, l'Uluru australien pour les aborigènes, plus près de chez nous, le mont Athos et le mont des Oliviers pour les chrétiens, voilà des sommets bien connus pour leur caractère sacré : modestes ou gigantesques, comme beaucoup d'autres ils partent à l'assaut du ciel, confiant à leurs cimes le soin de dialoguer avec lui. Cette intimité d'altitude a très tôt intrigué les hommes qui plaçaient le royaume du divin dans ces « hautes sphères ». Silhouettes puissantes ou cimes inaccessibles, les montagnes ont façonné l'imaginaire des hommes. Demeure des dieux, des esprits, siège de la volonté divine, elles sont nombreuses à détenir un pouvoir magique ou spirituel. Marianne Boilève dresse le portrait d'une quarantaine de ces montagnes sacrées. Format 18,5 x 19,5 cm, 192 p. ▲

Plantes du Bouthan

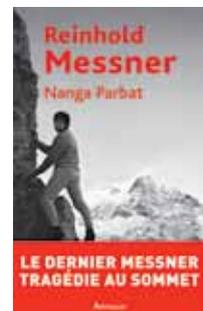
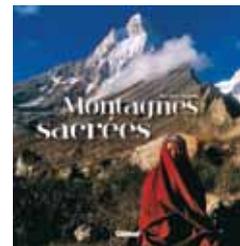
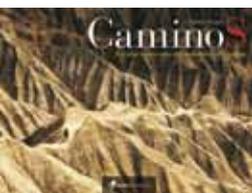
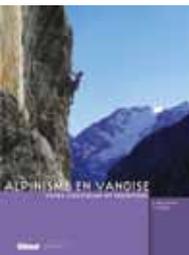
Françoise Brenckmann, Éditions Rossolis

Après les « Plantes de l'Himalaya » récemment présenté, voici un guide qui complète bien la flore du toit du monde. Ce petit royaume de l'Himalaya oriental est un paradis végétal. Comme partout en Himalaya, la diversité des climats explique cette exceptionnelle richesse. Le Bouthan compte plus de 5400 espèces de plantes à fleurs, c'est un des 10 « hotspot » de la biodiversité mondiale. S'élevant des plaines tropicales de l'Assam de façon abrupte, fortement arrosées par les moussons venues du golfe du Bengale, les montagnes du Bouthan offrent toute une succession d'écosystèmes, une palette de végétations, des forêts subtropicales aux rocailles alpines vers 5500 m. Les quelque 330 espèces types retenues dans ce guide sont très représentatives. Avec 448 excellentes photos et un classement par la couleur des fleurs il s'adresse à tous les visiteurs et randonneurs au Bouthan, un peu curieux de botanique. Format 13 x 19 cm, 384 p. ▲

Nanga Parbat

Reinhold Messner, Éditions Arthaud

Après beaucoup de tentatives et de tragédies, Hermann Buhl réussit la première du Nanga Parbat (8125 m) en 1953. Ensuite, d'autres expéditions se « frottèrent » à ce 8000 pakistanais par des voies plus difficiles. En 1970, Reinhold Messner atteint le sommet par le terrifiant versant Rupal avec son frère Günther mais à la descente ce dernier disparaît dans une crevasse. Objet d'une terrible campagne de diffamation, son premier récit fut interdit. Aujourd'hui seulement, cinq ans après la découverte du corps de son frère, Reinhold peut enfin rétablir la vérité et lever tous les doutes sur la réussite de leur ascension. Après quelques « règlements de comptes » avec le chef de l'expédition Karl Maria Herrligkoffer et le Club alpin allemand, Reinhold narre, 40 ans après, cette toute première ascension du Nanga Parbat par ses flancs les plus escarpés et l'ouverture d'une voie dangereuse qui coûta la vie à de nombreux alpinistes. Format 13,5 x 22 cm, 310 p. ▲



randonnée

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

Samedi 4 juin

• **M** Annie Chevalier // Gare Montparnasse Banlieue, 8h18 pour Versailles Chantiers (A-R) (RdV à l'arrivée). Retour : 18h. 20km. **M**.

Dimanche 5 juin

• **B** Bernard Desfosses // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Boutigny (RdV à l'arrivée). Retour de Lardy à Austerlitz : 17h30. 22km. **M**.

Mercredi 8 juin

• **P** Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz RER C, 8h26 pour Lardy (A-R). Retour vers 18h30. 18km. **F**.

Jeudi 9 juin

• **A** Marylise Blanchet // Métro, 18h30 pour station Louis Blanc. Retour de station Strasbourg St-Denis : 20h envi. Quelques km. **M**.

Dimanche 12 juin

• **A** Alfred Wohlgroth // Gare de Lyon, 10h05 pour Melun, + navette 7 euros + château 9,40 euros (monnaie !) (A-R). Retour : 17h41. 12km. **M**.

Jeudi 16 juin

• **A** Marylise Blanchet // Métro, 18h30 pour station Étienne Marcel. Retour de station Bonne nouvelle : 20h env. Quelques km. **M**.

Samedi 18 juin

• **A** François Degoul // Gare St-Lazare Banlieue, 16h30 pour Chaville-Rive-Droite (RdV à l'arrivée). Retour de métro Pont de Sèvres : 23h15. 17km. **M**.

• **M** Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 7h06 pour Bourron-Marlotte. Retour de Fontainebleau : 22h41. 12 à 13 heures de marche. **SO+**.

Dimanche 19 juin Rendez-Vous des Jeunes randonneurs

Le Rendez-Vous des Jeunes Randonneurs aura lieu dans la Forêt de Fontainebleau.

Le regroupement se fera vers 12h30 à la Mare aux Fées (parcelle 541). Tous les randonneurs sont les bienvenus. Ce sera l'occasion de partager gâteaux et vins.

• **B** Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h05 pour Montigny-sur-Loing (A-R) (RdV à l'arrivée). Retour : 18h43. 12+12km. **M**.

• **J** Jean-Luc Lombard // Gare de Lyon, 9h05 pour Bourron-Marlotte. Retour de Moret-sur-Loing : 19h env. 28 km. **M+**.

• **P** Patrick Koon // Gare de Lyon, 8h35 pour Moret-Veneux. Retour de Fontainebleau vers 18h. 28km env. **SO**.

• **J** Jean Dunaux // Gare de Lyon, 10h05 (à vérifier) pour Fontainebleau (A-R). Retour : 18h11. 26km env. **SO**.

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.

Dimanche 19 juin

• **J** Jean-Claude Duchemin // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h06 pour Vaumoise. Retour de Crépy-en-Valois vers 18h. 27km. **M+**.

• **M** Marylise Blanchet // Gare Montparnasse Banlieue, 8h40 pour Tacoignières-Richebourg (A-R). Retour : 18h56. 32km env. **SO**.

Mercredi 22 juin

• **P** Pierre Marc Genty // Gare de Lyon, 8h35 pour Moret-Veneux-les-Sablons (A-R). Retour vers 18h30. 18km. **F**.

Jeudi 23 juin

• **N** Gérard Corthier // Gare Montparnasse Banlieue, 16h21 pour Trappes (RdV à l'arrivée). Retour de Bois d'Arcy : 21h env. 15km. **F**.

• **A** Marylise Blanchet // Métro - RER, 18h30 pour station Musée d'Orsay. Retour de station Rue du Bac : 21h. Quelques km. **M**.

Dimanche 26 juin

• **B** Bernard Fontaine // Chatelet-les-Halles, 9h35 pour Gare RER Robinson (A-R) (RdV à l'arrivée). Retour : 17h35. 18km. **F**.

• **P** Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz RER C, 9h13 pour Lardy (A-R). Retour vers 18h30. 20/22km. **M**.

• **G** Gilles Montigny // Gare Montparnasse Banlieue, 8h40 pour Marchezais-Broué (A-R) (RdV à l'arrivée). Retour : 17h56. 21km. **M**.

Mercredi 29 juin

• **P** Pierre Marc Genty // Gare du Nord Banlieue, 8h49 pour Villaines (A-R). Retour vers 18h30. 18km. **F**.

Jeudi 30 juin

• **A** Marylise Blanchet // Métro, 18h30 pour station St-Marcel. Retour de station Place d'Italie : 21h env. Quelques km. **M**.

Dimanche 3 juillet

• **C** Claude Ramier // Gare d'Austerlitz RER C, 8h13 pour Étampes (A-R) (RdV à l'arrivée). Retour : 18h49. 24km. **M**.

• **B** Bernard Desfosses // Gare d'Austerlitz RER C, 8h43 pour Breuillet-Village (RdV à l'arrivée). Retour de Dourdan : 17h30. 22km. **M**.

• **L** Luc Bonnard // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h06 pour Clacy et Thierret. Retour d'Anizy-le-Château : 19h37. 27km. **M+**.

• **M** Marylise Blanchet // Gare Montparnasse Banlieue, 8h18 pour Maintenon (A-R). Retour : 19h34. 31km env. **SO**.

Jeudi 7 juillet

• **A** Marylise Blanchet // Métro, 18h30 pour station Monceau. Retour de Station Ternes : 21h env. Quelques km. **M**.

Samedi 9 juillet

• **N** Annie Chevalier // Gare de Lyon, 8h35 pour Moret - Veneux-les-Sablons. Retour de Fontainebleau : 18h. 23km. **M**.

• **M** Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 7h35 pour Bois-le-Roi. Retour de Moret-sur-Loing : 20h12. 42 à 45km. **SO+**.

Dimanche 10 juillet

• **C** Claude Amagat // Gare de Lyon, 8h35 pour Pont/Yonne (A-R). Retour : 19h11. 25km env. **M**.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Randonnées de week-end et plusieurs jours (*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
29 mai au 1 ^{er} juin	Maurice Picollet	M ▲	11-RW39	Traversée du Vercors : De Die à Grenoble	3 mars
29 mai au 1 ^{er} juin	François Degoul	M ▲▲	11-RW41	Balcons grenoblois	15 fév.
1 ^{er} au 7 juin	Adrien Autret, Dominique Renaut	M+ ▲	11-RW64	Kurunn Braguez y Krampouez mad... Ô ma Bretagne sauvage!	18 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-RW43	Découverte de Mende (Lozère 48)	15 mars
2 au 5 juin	René Boulanger	M+ ▲▲	11-RC13	Autour du Hohneck	23 fév.
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.
2 au 8 juin	Maurice Picollet	M ▲	11-RW39B	Traversée de la Chartreuse	3 mars
9 au 15 juin	Maurice Picollet	M ▲	11-RW39C	Traversée des Bauges	3 mars
10 au 14 juin	Jean-Charles Ricaud	M+ ▲▲	11-RC10	Dans les Alpilles	3 mars
11 au 13 juin	Alain Bourgeois	M	11-RW83	Le Mont Saint-Michel	25 fév.
11 au 13 juin	Michel Lohier	M	11-RW89	D'Augustodunum à Bibracte	16 mars
11 au 13 juin	Bernadette Parmain	SO ▲▲	11-RW53	L'autre pays de Giono : Dévoluy - Trièves	15 mars
11 au 13 juin	Françoise Piebac	M+	11-RC17	Sinécure sur la Cure, rando-camping	1 ^{er} avr.
11 au 13 juin	Jean Luc Lombard	M+	11-RC18	Cure et Sinécure, rando-camping	1 ^{er} avr.
11 au 17 juin	Marie Hélène Carré	SO ▲▲	11-RW66	Un Tour en Chartreuse	4 mars
11 au 18 juin	Pierre Marc Genty	M ▲	11-RW45	Un tour en Ardèche (07)	15 mars
14 au 17 juin	Alain Bourgeois	M	11-RW84	Voile et randonnée	25 fév.
18-19 juin	Jean Moutarde	F	11-RW65	Voile et cité corsaire	15 mars
25-26 juin	Didier Roger	M	11-RC14	Le Chemin des Dames...	15 fév.
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.
25 juin au 2 juillet	Annie Chevalier	M ▲▲	11-RW62	Le Mont Dore	31 mars
25 juin au 3 juillet	Michel Delapierre	F	11-RW82	Le parc national de New Forest près de Southampton	15 fév.
27 juin au 10 juillet	Alfred Wohlgroth	M ▲	11-RW47	Apennin toscan et Toscane romane	23 mars
2-3 juillet	Agnès Métivier, Laurent Métivier	M+ ▲▲	11-RW67	Ascension de la Pointe du Vallaisonnay	12 avr.
2-3 juillet	Xavier Langlois	SO ▲▲▲	11-RW68	Le balcon du 3000 ^e étage	1 ^{er} mars
2 au 9 juillet	Pierre Marc Genty	M ▲▲	11-RW50	Des Pyrénées orientales à la mer	19 avr.
2 au 11 juillet	Jean-Marc Lacroix, Patrick Koon	SO ▲▲	11-RW93	Tour du Mont Blanc	31 mars
10 au 16 juillet	Jean Dunaux	SO ▲▲	11-RW48	Chemins et pics connus ou moins des Pyrénées orientales : en Carlit et Cerdagne	16 fév.
10 au 20 juillet	Gérard Corthier, Martine Cante, Michel Lohier	M	11-RW54	Le West Highland Way	25 jan.
13 au 17 juillet	Joël Lelièvre, Monique Noget	M	11-RW87	Trégor, la côte de Granit Rose	5 avr.
14 au 17 juillet	Claude Ramier	M ▲	11-RW63	Massif du Jura franco-suisse	1 ^{er} avr.
14 au 17 juillet	Xavier Langlois	M+ ▲	11-RC19	Mézenc Loire sauvage (randonnée-camping)	31 mars
14 au 17 juillet	Jean-Charles Ricaud	M+ ▲▲▲	11-RW69	Danse avec les marmottes noires (Lauzière)	29 mars
14 au 17 juillet	Pascal Baud	SO ▲▲	11-RC15	Le tour du Vignemale (rando-camping)	5 avr.
14 au 22 juillet	Gilles Montigny	M ▲▲	11-RW70	Le massif des Bauges (préalpes de Savoie)	15 avr.
14 au 24 juillet	Bernard Fontaine	M ▲▲	11-RW71	Ötztal (Tyrol autrichien)	29 mars
23-24 juillet	Pierre Marc Genty	M	11-RW72	Week-end à la mer	5 avr.
23 au 31 juillet	Annie Chevalier, Eliane Benaise	M ▲▲	11-RW60	Randonnée transfrontalière entre Queyras et Viso	24 mars
30 juillet au 1 ^{er} août	François Degoul	M+ ▲▲▲	11-RW56	Lac et cimes du Mont Cenis	22 mars
1 ^{er} au 14 août	Bernadette Parmain	SO ▲▲	11-RW73	De Munich à Venise, la chevauchée fantastique	9 mars

(*) Programmes détaillés au Club et sur le site Internet. Inscriptions obligatoires au Club - suite p.20

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Randonnées de week-end et plusieurs jours (*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
2 au 6 août	François Degoul	M+ ▲▲▲	11-RW57	Du Mont Cenis à l'Iseran	22 mars
6 au 11 août	Jean-Charles Ricaud	SO ▲▲▲	11-RW74	Danse avec les isards (Luchonnais)	5 avr.
12 au 15 août	Claude Ramier	M ▲	11-RW75	Les 3 Massifs Diois, Buëch, Dévoluy	22 avr.
13 au 15 août	Michel Lohier	M ▲▲	11-RW94	Du Côté du Taillefer	17 mai
13 au 15 août	Michel Gollac	SO ▲▲▲	11-RW76	En Vanoise	3 mai
20-21 août	Pierre Marc Genty	M	11-RW77	Week-end à la mer	3 mai
20 au 26 août	Christian Kieffer	SO ▲▲	11-RW92	Des sources de l'Isère à la vallée de la Durance.	19 mai
27 août au 3 sept.	Marie Hélène Carré	SO ▲▲	11-RW78	Du côté de l'Ubaye	12 mai
4 au 10 septembre	Pierre Marc Genty	M ▲▲	11-RW51	Le tour du Mont Viso (Italie)	21 juin
10-11 septembre	Yann Le Toumelin	SO ▲	11-RW95	Autour du Granier	3 juin
10-11 septembre	Xavier Langlois	SP ▲▲	11-RW88	Pierra Menta	5 avr.
10 au 17 septembre	Dominique Renaut, Jean-François Meslin	M+	11-RW86	Gerade aus im Schwarzwald	1 ^{er} avr.
17-18 septembre	Christian Kieffer	M+	11-RC22	Forêts entre Chatillon-sur-Seine et Montbard	2 juin
17 au 25 septembre	Marylise Blanchet	M	11-RW91	La Via Francigena - Canterbury - Rome	21 juin

(*) 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

Dimanche 10 juillet (suite)



- **Xavier Langlois** // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h07 (à vérifier) pour Orry-la-Ville. Retour d'Isle-Adam Parmain : 19h33. 33km. **SO**.

Jeudi 14 juillet

- **Pierre Marc Genty** // Gare du Nord Banlieue, 9h06 pour Villaines. Retour de Viarmes : vers 18h30. 22km. **M**.

Dimanche 17 juillet

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

Jeudi 21 juillet

- **Marylise Blanchet** // Métro, 18h30 pour station Filles-du-calvaire. Retour de station Oberkampf : 20h30 env. Quelques km. **M**.

Dimanche 24 juillet

- **Claude Amagat** // Gare de l'Est Banlieue, 9h15 pour Mortcerf. Retour de Coulommiers : 18h41. 25km env. **M**.

- **Marylise Blanchet** // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h06 pour Crépy-en-Valois. Retour de Vaumoise : 18h55. 32km env. **SO**.

Jeudi 28 juillet

- **Marylise Blanchet** // RER, 18h30 pour station Port-Royal. Retour de station Gare-d'Austerlitz : 20h30 env. Quelques km. **M**.

Samedi 30 juillet

- **Mustapha Bendib** // Gare de Lyon, 22h35 pour Moret-sur-Loing. Retour de Fontainebleau le dimanche : 17h11. 13 à 14 heures de marche. **SO+**.

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)

La carte de Bleau **IGN Top 25 24170T** est en vente au Club au prix de 8,65 euros.

Dimanche 31 juillet

- **Pierre Marc Genty** // Gare du Nord Banlieue, 9h06 pour Viarmes (A-R). Retour vers 18h30. 22km vallonnés. **M**. ▲

escalade

Rando-escalade

Responsable de l'activité :

Michel Clerget : 06.09.62.90.38

Responsable des programmes :

Philippe Chevanne : 07.46.08.17.55

Nos sorties sont destinés à ceux qui aiment randonner avant ou après l'escalade, à pied ou en VTT. Tous les niveaux sont abordés et les débutants sont les bienvenus. N'oubliez pas de vous munir de votre carte du Caf. Nos gares de rendez-vous sont la gare de Lyon (face au guichet 48), la gare de Lyon souterraine (RER D) sur le quai de départ et la gare d'Austerlitz (RER C), devant les guichets. Nous organisons aussi des sorties falaises (déplacement en covoiturage). Le détail de nos sorties est accessible depuis le site internet du Caf IdF.

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.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Week-end

Le programme pour le mois en cours est désormais consultable par les adhérents uniquement sur le site web du Caf dans l'espace membre. Les sorties ont lieu tous les week-end de l'année et les jours fériés (dans la mesure de conditions météo favorables) et se déroulent toute la journée.

Certaines sorties sont encadrées par des bénévoles. Dans ce cas, le site ainsi que les niveaux des circuits parcourus sont précisés. Dans le cas contraire, il vous est possible de vous rendre sur le lieu de rendez-vous à Paris (précisé dans l'espace membre) afin de profiter de l'expérience des participants plus anciens. Le co-voiturage est privilégié (participation de 5 euro). Prévoir de prendre de l'eau, un casse-croûte ainsi que votre matériel (chausson, chiffon et paillason).

Des circuits sont accessibles aux débutants et certains encadrants possèdent un crash-pad pour plus de sécurité. La convivialité est le maître mot. Mais la performance est aussi de la partie.

Mercredi

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

- 01/06 // MONT AIGU
- 08/06 // ROCHER DE MILLY
- 15/06 // BAS CUVIER
- 22/06 // ROCHER CANON
- 29/06 // FRANCHARD ISATIS
- 06/07 // BUTHIER MALESHERBES
- 13/07 // BOIS ROND
- 20/07 // MONT D'OLIVET (NEMOURS)
- 27/07 // ROCHER GUICHOT
- 03/08 // ROCHER SAINT-GERMAIN
- 10/08 // 91.1
- 17/08 // APREMONT BISONS
- 24/08 // ROCHER DU GÉNÉRAL
- 31/08 // VALLÉE DE LA MÉE (POTALA)

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.

Falaise

Responsable de l'activité :
Touwfik Tabti, touwfik.tabti@faurecia.com

Des sorties sont prévues chaque week-end de début avril à fin octobre en Bourgogne, Normandie et dans la vallée de la Seine. Durant les week-ends prolongés, les congés scolaires et pendant les mois de juillet et août, des séjours dans les falaises du « sud » et en grandes voies seront organisés.

Connectez-vous le site du Club pour les mises à jour des sorties. Nous assurerons une permanence les jeudis à 19h au Club.

Exemples de falaises : autour de Buis-les-Baronnies, autour de Die, Seyne, les Dentelles, les Alpilles, Omblèze, Orpierre. Exemples de sites de Grandes Voies : Saint Julien à Buis, Presles, les Aravis, Ailefroide, les Cerces, les Calanques. ▲

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.

MONT-PARNASSE.

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.

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.

Jeudi 2 au dimanche 5 juin

• **COURSES MIXTES À CHAMONIX** // Thierry Varneau, Jean Potié // Mixte AD-D. 2 places. Refuge Albert 1^{er}. 10 euros // 11-ALP22

• **GRAND COMBIN** // Bruno Moreil, Ghislaine Catherod, Rémi Mongabure, Xavier Goguelat-Harasse, Stéphane Cadou / AD. 5 places. refuge. 10 euros // 11-ALP23

Samedi 11 au lundi 13 juin

CAR ALPINISME POUR CHAMONIX - 130 EUROS

• **REQUIN + PIERRE ALAIN** // Arnaud Gauffier, Nicolas Chamoux, Michel Tendil // Rocher TD. // 11-ALP24

• **TRAVERSÉE DES COURTES, POINTE ISABELLA** // Bruno Moreil, Mathieu Rapin // Mixte AD. 4 places. Refuge du Couvercle // 11-ALP25

• **PYRAMIDE DU TACUL + DENT DU GÉANT** // Patrick Preux, Thierry Losser, Thierry Varneau // D-. // 11-ALP26

• **CYCLE D'INITIATION À L'ALPINISME, SORTIE 2** // Ghislaine Catherod, Jean-François Bowen, Jean-François Deshayes, Xavier Goguelat-Harasse // Initiation. // 11-CIALP02

Samedi 25-dimanche 26 juin

CAR ALPINISME POUR LE GRAND PARADIS, VALSAVARENCHÉ - 130 EUROS

• **FACE NORD AU GRAND PARADIS** // Arnaud Gauffier, Mathieu Rapin, Sylvie Putot // AD à D. // 11-ALP27

• **GRAND PARADIS, VOIE NORMALE** // Bruno Carré, Bruno Moreil, Jean Pierre Both, Jean-François Bowen // PD-. // 11-ALP28

• **BEC DI MONCIAIR** // Nicolas Chamoux // AD. // 11-ALP48

• **CYCLE D'INITIATION À L'ALPINISME, SORTIE 3** // Patrick Preux, Thierry Losser, Thierry Varneau, Xavier Goguelat-Harasse // Initiation. // 11-CIALP03

Samedi 2-dimanche 3 juillet

CAR ALPINISME POUR BONNEVAL-SUR-ARC - 130 EUROS

• **POINTE DU GÉNÉPI** // Xavier Goguelat-Harasse, Jean-François Bowen // PD. // 11-ALP29

• **LE CHARBONNEL** // Bruno Moreil, Rémi Mongabure, Thierry Varneau, Patrick Preux // PD. // 11-ALP30

• **ALBARON** // Jean Pierre Both, Thierry Losser, Jean Potié // PD. // 11-ALP31

• **LA DAME DE CARRO** // Nicolas Chamoux // TD+. // 11-ALP49

Samedi 9 au samedi 16 juillet

• **ALPINISME FACILE ENTRE LE VAL D'ANNIVIER ET LE TURTMANNTAL - ASCENSION DU BISHORN (4100 M)** // Bruno Moreil, Jean-François Deshayes, Varnaud Thierry, Xavier Goguelat-Harasse // F à PD. Voir sur la fiche technique // 11-ALP32

Samedi 30 juillet au dimanche 7 août

• **CAMP D'ÉTÉ ALPINISME - VALAIS (EVOLÈNE/AROLLA)** // Xavier Goguelat-Harasse // Tous niveaux autonomes. Camping. // 11-ALP47

Samedi 6-dimanche 7 août

• **ASCENSION DE LA POINTE FRANCESSETI** // Laurent Métivier // F. // 11-ALP33

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Samedi 13 au mercredi 17 août

- **LES BALCONS DE LA MER DE GLACE** // Jean-François Deshayes // F. // 11-ALP34

Samedi 10-dimanche 11 septembre CAR ALPINISME POUR BOURG-ST-MAURICE - 130 EUROS

- **GRANDES VOIES AUTOUR DU REFUGE DU MONT POURRI** // Mathieu Rapin, Nicolas Chamoux // Rocher 5+ obl. // 11-ALP35
- **AIGUILLE DE LA NOVA** // Jean Potié, Sylvie Putot // Rocher TD 5c obl. // 11-ALP36
- **GRANDES VOIES DE ROCHER À LA PIERRA MENTA** // Frédéric Beyaert, Jean Pierre Both, Thierry Varneau, Xavier Goguelat-Harasse // PD à AD. // 11-ALP37
- **GRANDES VOIES DE ROCHER** // Bruno Moreil, Jean Francois Bowen, Patrick Preux // AD à D inf. // 11-ALP38
- **Aiguille de La Nova - Pilier Sud Occidental** // Arnaud Gauffier, Rémi Mongabure // D inf. // 11-ALP39

Samedi 10 au lundi 12 septembre

- **TRAVERSÉE EN VALAIS CENTRAL DE ST NICLAUS (MATTERTAL) AU VAL D'ANNIVIER** // Jean-François Deshayes // Limite randonnée alpine difficile et alpinisme très facile. // 11-ALP40

Samedi 17-dimanche 18 septembre

- **ASCENSION DU PIC PEDROUS** // Laurent Métivier // F. // 11-ALP41
- **VERCORS - TRAVERSÉE DES ARÊTES DU GERBIER** // Ghislaine Cathenod, Jean Pierre Both, Thierry Varneau // Ghislaine Cathenod, Jean Pierre Both, Thierry Varneau // PD. 10 euros // 11-ALP42

Samedi 24-dimanche 25 septembre CAR ALPINISME POUR LES PYRÉNÉES, NÉOUVIELLE - 140 EUROS

- **NÉOUVIELLE ARÊTE DES TROIS CONSEILLERS** // Bowen Jean Francois, Michel Tendil, Patrick Preux, Thierry Varneau // AD à D-. // 11-ALP43
- **GRANDES VOIES DE ROCHER AUTOUR DE NÉOUVIELLE** // Nicolas Chamoux, Stéphane Cadou // D à TD-. // 11-ALP44
- **COURSES DE ROCHER AU NÉOUVIELLE** // Mathieu Rapin, Sylvie Putot // D à TD, 5+ obl. // 11-ALP45
- **ARDIDEN** // Bruno Moreil, Rémi Mongabure // PD. // 11-ALP46 ▲

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/cavtt/inscriptioncaf.htm> ▲

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 Glace et Sentiers 2011. ▲

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 ».

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.

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).

spéléologie

Spéleo-Club de Paris (SCP)

Groupe spéléologique du Caf d'Ile-de-France
Site Internet : <http://speleoclubdeparis.fr>
Président : Daniel Teyssier
spelaion@free.fr, tél. : 06.74.45.08.11

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

Prochaines sorties et événements

Renseignements auprès de Daniel Teyssier ▲

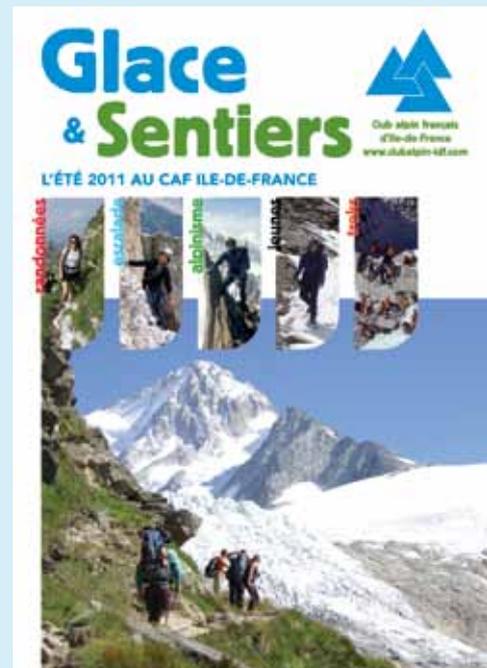
destinations lointaines

Samedi 30 juillet au dimanche 28 août

- **INDE DU NORD - LA GRANDE TRAVERSÉE DU ZANSKAR** // Michel Thomain // Hébergement : tentes et hôtels à Delhi et Leh. Engagement physique : marcheurs entraînés, passage à plus de 4000 m 5/8 h de marche. Participation aux frais : 2800 euros - base 8 à 12 personnes. Nb places : 11 // 11-IND01 ▲

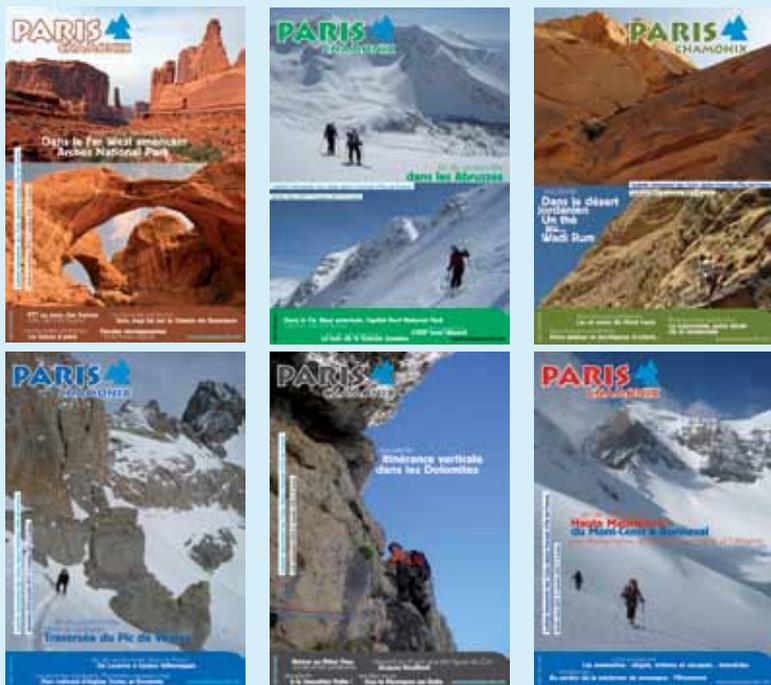
Pierre Moncorgé

Pierre Moncorgé, nous a quittés le 2 avril 2011, à l'âge de 73 ans, près du sommet des Trois Evêchés (Hautes Alpes) il a basculé par-dessus une barre rocheuse en rechaussant ses skis, ce qui l'a entraîné dans une chute fatale de 800 mètres. Ses compagnons de cordée et de randonnées à ski font part de leur tristesse à ses proches. ▲ MR



Glaces et Sentiers 2011 est paru !
Le programme des activités estivales 2011 est présenté dans la brochure **Glace et Sentiers** disponible au Club.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France



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 Boissonnade 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).

- **Juin**
 11-12-13 (Pentecôte) // **INITIATION ALPINISME (EN VUE DU CAMP D'ÉTÉ)**
- **Juillet**
 10 au 17 // **CAMP ALPIN PRALOGNAN RANDO ESCALADE INITIATION ALPINISME**
 17 au 24 // **CAMP ALPIN PRALOGNAN RANDONNÉE ESCALADE**
 19 au 24 // **CAMP OBJECTIF MONT BLANC (TRAVERSÉE DU MONT BLANC) EN PROLONGATION DU CAMP À PRALOGNAN**
- **Août**
 16 au 25 // **RANDONNÉE ALPINE EN CORSE**
- **Septembre**
 3 au 10 // **RANDONNÉE HAUTE MAURIENNE**
 4 au 11 // **ESCALADE EN CORSE (BAVELLA)**

Durée de vie des déchets

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



photo : Mouraret



Gîtes d'étape et refuges

4000 hébergements pour vos randonnées et vos escapades en montagne.

En version imprimable à partir de : www.gites-refuges.com

pub vieux campeur