

# PARIS CHAMONIX

inclus  
en cahier central  
**Glace & Sentiers**  
L'ÉTÉ 2012 AU CAF IDF



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

avril mai 2012 // numéro 215 // 5 euros

botanique

## Des fleurettes sur le toit du monde



ski de montagne

**Le Grand Paradis... de Champorcher à Val d'Isère**

ski de montagne **Quelle est la plus belle ?**

environnement

**Le Parc national de Fontainebleau ?**

escalade

**Le vase de Sèvres**

**Une traversée des Alpes Juliennes**

randonnée

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

## Vie du club

### Assemblée générale de la FFCAM (Fédération française des Clubs alpins et de montagne)

Les 28 et 29 janvier 2012, s'est tenue la 138<sup>e</sup> AG de la FFCAM au centre des congrès de Saint-Étienne dans les anciens locaux de la manufacture.

Le président Georges Elzière et chaque vice président ont présenté le rapport moral et d'activités pour la saison 2010/2011. Entre autre nous avons appris notre intégration au conseil d'administration de l'École nationale des sports de montagne depuis 2010 qui regroupe l'École nationale de ski et d'alpinisme (ENSA) et l'école de ski nordique et de moyenne montagne à Prémanon. Cette présence permet à la FFCAM d'entretenir de bonnes relations avec les acteurs institutionnels pour les activités montagne et de participer à leurs travaux.

Autre moment très écouté, le rapport financier. Le trésorier nous a commenté plusieurs rubriques à la demande de participants dans la salle. Ensuite le budget a été présenté et nous avons appris que la banque de France nous a attribué la note « 3+ » qui est donnée aux structures ayant une situation financière solide. Après vote, les comptes et le budget ont été adoptés à la majorité.

Comme chaque année, une élection partielle au comité directeur a été proposée. Se présentaient : un médecin (poste réservé vacant) et 2 candidats pour un poste au collège normal. Ont été élus le Dr Bouzat (Caf Grenoble-Oisans) et Jean Louis Flandin (Caf Briançon).

Notre assureur Gras-Savoie a dressé un bilan très complet de notre situation : le ski, le parapente et la randonnée sont les trois activités les plus accidentogènes. Il nous a été recommandé de conseiller aux adhérents de souscrire à l'assurance proposée par la fédération car la plupart des assurances personnelles ne couvrent pas les frais de redescende dans la vallée en hélicoptère. Pour la saison 2012/2013, il va être recherché un texte explicatif qui sera joint à l'appel de cotisation.

Durant ce week-end, moment de grande émotion quand le président Georges Elzière a remis à Madame Dumas, entourée de ses trois enfants, la médaille d'or du Caf en mémoire de son époux Patrick Dumas, décédé après une chute au nouveau refuge du Goûter lors de la dernière inspection avant la fermeture hivernale. Il aurait eu 57 ans. Comme l'a rappelé le président, c'est le premier salarié du Caf décédé en activité. La salle debout a salué longuement cet hommage.

En conclusion de cette AG, la FFCAM veut améliorer la fidélisation des jeunes par l'accès aux SAE, aider les clubs à proposer de nouvelles activités, promouvoir la randonnée alpine. Également il est demandé aux encadrants de fréquenter davantage les centres alpins lors d'itinérances.

Le refuge du Goûter ouvrira l'été prochain après les visites techniques obligatoires. Merci à tous pour l'organisation et rendez-vous l'année prochaine à Macon. ▲

**Christiane Mayenobe**

## Témoignage

### La crête de l'Échaillon

#### Prose poétique

Ceci se passe le jour du réveillon non loin Névache, le lieu des névés persistants, une vallée proche de Briançon où la joute avec l'Italie laisse la frontière capricieuse.

Le voyage s'annonçait sous de bons auspices mais, le quai de la gare d'Austerlitz dépassé, cabocharde notre locomotive expira.

Le 31 décembre (2010), par une belle journée lumineuse, les raquettes chaussées, nous quittons le refuge de Buffère en direction du col du même nom qui offre un beau panorama sur le massif des Écrins.

Cet objectif atteint, nous décidons de rejoindre la crête de l'Échaillon par le travers d'un couloir avalancheux dévalant des hauts du Grand Aréa.

Grisé par notre hardiesse et un soleil généreux, nous enjambons la difficulté quand soudain, à la nuit montante, inquiets de ne pas apercevoir notre logis, l'appréhension s'installe, nous étions égarés sur les versants du vallon de Cristol.

À l'estime, nous gagnons une hauteur en surplomb pour découvrir le vide au devant de notre route ; transis, ne sachant où nous diriger, pendant que s'éloignait, annoncée, la promesse d'un festin près du poêle bien chaud, c'est par les ondes que revint un peu d'optimisme.

Guidés par les conseils d'Erwan, un gendarme du PGHM alarmé par nos hôtes, sous la vigilance de l'accompagnatrice inquiète, la nuit étoilée et de courts détours imprévisibles nous menèrent au gîte sous les vivats des convives attablés. ▲Éric Birot

## Club Alpin Français Ile-de-France

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

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



Horaires d'ouverture : mardi de 16h à 19h ; jeudi de 12h à 14h et de 16h à 19h ; vendredi de 16h à 19h ; fermeture le lundi et le mercredi + à partir du 3 avril le Caf sera fermé tous les samedis. Fermeture les 1<sup>er</sup> et 8 mai et du 17 au 21 mai.

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.

## Nouveaux horaires

À partir du 3 avril, le Caf IdF sera fermé tous les samedis.

## Rendez-vous

### Salon des Nouvelles randonnées et Destinations nature

Venez nous rendre visite au stand du Club alpin les 30-31 mars et 1<sup>er</sup> avril, Porte de Versailles (Hall 6).

# Sommaire du numéro 215

## Paris Chamonix

Bulletin  
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 5 numéros (1 an)

Membres du Caf IdF :

15 euros

Non membres : 24 euros

Réalisation : Mama Kette  
(mamakette@free.fr)

Impression : Imprimerie  
Sipé - ZI des Radars,  
10 ter rue Jean-Jacques  
Rousseau - 91350 Grigny

Dépôt légal : avril 2012  
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



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

page 6 // Botanique : DES FLEURETTES SUR LE TOIT DU MONDE

page 10 // Escalade : LE VASE DE SÈVRES... DANS LES GORGES DE LA JONTE

page 12 // Ski de montagne : LE GRAND PARADIS... DE CHAMPORCHER À VAL D'ISÈRE

Cahier central 8 p. // Programme estival : GLACE ET SENTIERS, L'ÉTÉ 2012 AU CAF IDF

page 15 // Environnement : LE PARC NATIONAL DE FONTAINEBLEAU ?

page 16 // Randonnée pédestre : UNE TRAVERSÉE DES ALPES JULIENNES

page 20 // Ski de montagne : QUELLE EST LA PLUS BELLE ?

page 22 // Chronique des livres et du multimédia

page 23 // Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Au sommet de l'Oberalpstock,  
la plus belle course  
en ski de montagne ?  
(photo : François Renard)

En haut, fleurs de l'Himalaya,  
en haut : *Leontopodium Dolpo* ;  
en bas : *Cyananthus incanus*  
(photos : Mouraret)

## 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

Vous souhaitez publier une information, un texte ?  
N'hésitez pas à nous contacter.

Rappel des dates limites d'envoi :

• 29 mars pour le n°216 (juin à septembre),

• 26 juillet pour le n°217 (octobre-novembre),

• 27 septembre pour le n°218 (décembre-janvier).

Contact : mylene@clubalpin-idf.com

Renseignements : 06.86.75.50.94



par Annick Mouraret

« La réalité, c'est deux jambes, la seule chose qui vous appartienne en propre ; la réalité c'est de la terre sous vos pieds, la seule chose dont on soit à peu près sûr qu'elle ne doive jamais nous manquer. » (F. Ramuz)

## Randonner avec le train

### DOMODOSSOLA-LOCARNO

La parution d'un nouveau guide ferroviaire suisse m'invite à rappeler l'intérêt de profiter du train pour avoir d'autres points de vue et combiner des randonnées. Partons donc par l'Italie pour la Suisse ou l'inverse. Il est plus facile de rejoindre Domodossola que Locarno et qu'importe le retour puisqu'il y a le train ! Les Suisses aiment les trains et les reliefs à traverser leur ont fait réaliser des lignes exceptionnelles qui justifient de les emprunter. Ils aiment aussi marcher, même près des trains et avec lui. ▲

### VAL VIGEZZO ET CENTOVALLI

Dans le Tessin (Suisse), on parle l'italien. Locarno est relié à Domodossola (Italie) par un train qui fêtera ses 90 ans en 2013 : le lac Majeur est vite oublié et les wagons jaune-bleu vont remonter la rivière Melazza dans

les Centovalli, région quelque peu oubliée, où règnent les châtaigniers, des chemins qui n'ont jamais été goudronnés, jalonnés de petits villages, certains sont abandonnés, riches de leurs pierres grises et maisons peintes et parfois si perchés qu'ils sont reliés par de minuscules télécabines... (4 places !). C'est accidenté, même si peu de sommets dépassent les 2000 m.

À pied l'itinéraire ancien, la via Mercato (du marché), s'approche souvent de la voie

ferrée : le guide le présente en « 7 promenades » mais le texte abondant, illustré de dessins et de photos, dit tout sur les curiosités à voir. Il indique les hébergements, commerces et renseignements touristiques.

Les Centovalli portent bien leur nom, ainsi le randonneur peut s'échapper de la voie ferrée pour réaliser d'autres randonnées d'envergure. À Ponte Ribellasca, c'est la frontière et la suite de la descente par le Val Vigezzo vers Domodossola, en Italie. Partout chaque village a quelque chose à montrer : gare, pont de pierre, ruelles en galets, de nombreuses fresques, des architectures typiques qui ont beaucoup de charme. C'est dépaysant. Le train demeure un trait d'union, géré par l'Italie et la Suisse. ▲

Des schémas présentent les itinéraires. Voici en complément les références cartographiques 1/50000 : 276 T Val Verzasca - valle Maggia - Riviera (Suisse) ; n° 89 Compass (Italie) Domodossola et 90 pour une courte jonction avec le Tessin Suisse. Chaque étape à pied est téléchargeable depuis le site de l'auteur : [www.vasentiero.it](http://www.vasentiero.it). Voir aussi p.5 des randonnées sur les lignes du Lötschberg et du Gothard.



Centovalli Lionza (photo : Mouraret)

## Randonnée des 3 Châteaux

Pour la 5<sup>e</sup> édition, le 15 avril, les parcours se feront en sens inverse des années précédentes, selon 4 itinéraires modulables pour découvrir les 3 châteaux : Fontainebleau, Vaux-le-Vicomte et Blandy-les-Tours. Des nouveautés : un parcours de 15 km en VTT, entre Barbizon et Fontainebleau à la découverte de la forêt, une marche nordique de 17 km de Bois-le-Roi à Fontainebleau et un parcours pour les personnes à mobilité réduite. Arrivée en musique au château de Fontainebleau, accompagnée d'une dégustation de terroir. Gros succès en 2011 : 10 000 personnes ! ▲ Gratuit. Renseignements/inscription conseillée au 0.810.811.877. Plus d'informations sur [www.seine-et-marne.fr](http://www.seine-et-marne.fr)

## 30<sup>e</sup> marche de la Bièvre

C'est le 13 mai : le premier départ, 50 km, se fait à 0h du parvis Notre-Dame : c'est LA MARCHÉ À LA LUNE. Le parcours de 30 km ne part qu'à 3h du matin (quand même !) de la ferme de Ratel à Bièvres, c'est LA MARCHÉ À L'AURORE. Enfin, LA MARCHÉ AU SOLEIL débute à 7h30 à Jouy-en-Josas de l'école Mousseau, pour 20 km. Toutes les arrivées sont à la Ferme Ratel à Bièvres. En 2011, il y eut 2000 marcheurs.

▲ Inscriptions le jour même ou sur le site : [www.marche.bievre.org](http://www.marche.bievre.org)

## Protection de la haute vallée de l'Essonne

Les communes d'Augerville, Malherbes et Orville (Loiret) Boulancourt, Buthiers et Nanteau-sur-Essonne (Seine-et-Marne) ont été classées en site protégé au titre de la loi de 1930, par décret du 26 août 2011. ▲

## Ça chauffe en forêt de Fontainebleau

C'est le titre d'un article paru dans *La République de Seine-et-Marne* le 9 janvier 2012. L'Association des Naturalistes de la Vallée du Loing relève les températures moyennes en forêt de Fontainebleau depuis 1883 : en 128 ans, elles ont augmenté de 2°. Trois courbes parallèles, ascendantes, illustrent ce constat : moyennes mensuelles les plus élevées, moyennes annuelles et mensuelles les plus basses. ▲

## Les glaciers des Pyrénées

En 1850, on comptait environ 23 km<sup>2</sup> de glace pour 90 glaciers dont certains dépassaient 1 km<sup>2</sup> (Aneto, Maladeta, Seil de la Baque, Mont-Perdu, Ossoue). Vers 1950, la surface de la glace est de 13 km<sup>2</sup>. Le bilan de l'an 2000 fait état de 5 km<sup>2</sup> de glace (44 glaciers) et en 2007 on comptabilise 3,5 km<sup>2</sup> (26 glaciers). Ont disparu notamment ceux de la Brèche de Rolland (Gavarnie), de Pays Baché (Pic Long), de Maniportet (Néouvielle). La disparition totale des glaciers pyrénéens se serait déjà produite au cours de l'ère quaternaire. ▲ Dossier « La montagne face aux changements climatiques », *Mountain Wilderness* n°89.



Bièvre à Fresnes (photo : Amis de la Bièvre)



Glacier Vignemale (photo : Wikipedia)

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

### La LPO a 100 ans !

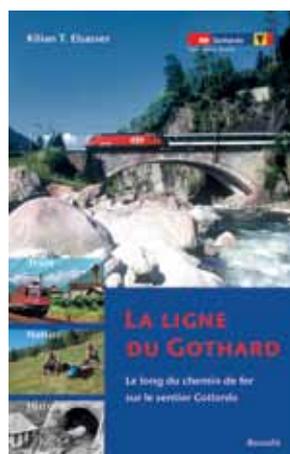
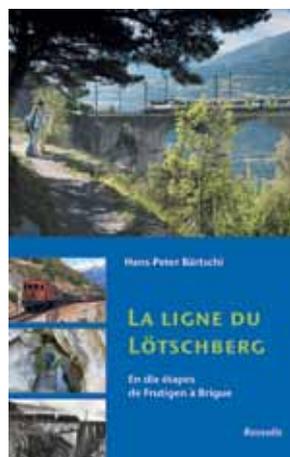
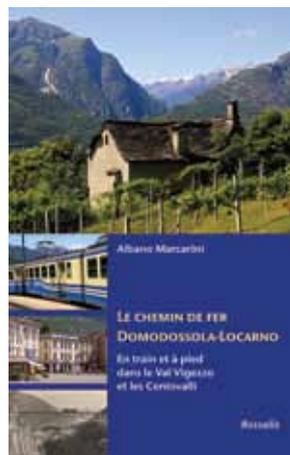
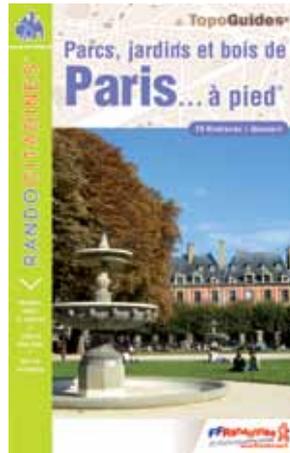
LPO = Ligue pour la Protection des Oiseaux : elle est née en 1912 de l'indignation causée par les chasseurs venant en train massacrer les macareux face à Perros-Guirec en Bretagne, dans l'archipel des sept îles qui est ainsi devenu notre première réserve naturelle. Un siècle plus tard, ses membres ont conservé la même passion pour le vivant et la même volonté d'organiser son respect



avec un grand souci de biodiversité. La LPO compte 46 000 membres, elle emploie environ 400 salariés et publie *L'Oiseau magazine* (trimestriel, 23 000 abonnés) et une revue plus scientifique *Ornithos*. Depuis 25 ans, Allain Bougrain-Dubourg est le président de la LPO ; sans ses membres et des observateurs ponctuels le ministère de l'Écologie serait incapable d'assurer le suivi et la protection des populations d'oiseaux. La LPO représente en France l'organisation Bird Life International. En Ile-de-France c'est le Corif qui protège les oiseaux. Diverses manifestations sont prévues pendant cette année du centenaire. ▲ S'informer sur : [www.lpo.fr](http://www.lpo.fr) et [www.corif.net](http://www.corif.net) Voir aussi l'Agenda.

### Agenda

- **30-31/3 et 1/4. 28<sup>e</sup> Salon des randonnées**, des sports et des voyages nature, sur le thème de l'eau. Porte de Versailles. [www.randonnee-nature.com](http://www.randonnee-nature.com).
- **Jusqu'au 2/7/ 2012. Au fil des araignées**, exposition, Grande Galerie du Museum.
- **31/3/2012. Étangs de Saint-Hubert (forêt de Rambouillet), à la découverte des chants d'oiseaux** : randonnée 10 km environ, avifaune aquatique. Inscription SNPN (\*).
- **12/4-17/6. L'oiseau au cœur** : exposition de photos pour célébrer le centenaire de la LPO. Grilles de l'école de botanique du Jardin des Plantes.
- **15/04. Randonnée des trois châteaux**. Voir page 4 et [www.seine-et-marne.fr](http://www.seine-et-marne.fr)
- **15/4, 13/5 et 24/6. Ornithologie sur les coteaux de l'Aulnoye, le matin** : identification des oiseaux selon leur chant, initiation ou perfectionnement, inventaire dans le cadre du Suivi Temporel des Oiseaux Communs (Stoc). RdV gare RER du Vert-Galant à Villepinte (93). Ass. Forêts en Aulnoye et SNPN (\*).
- **21/4/2012. Au marais du Lutrin, la végétation au printemps**, au confluent du Loing et de la Seine. RdV Gare de Moret-Veneux-les-Sablons (77). SNPN (\*).
- **13/05. La marche de la Bièvre**, 30<sup>e</sup> édition. Au choix : 50, 30, 20 km : voir p.4. (\*) SNPN : prog. et inscriptions sur [www.snpn.com](http://www.snpn.com), au 01.43.20.15.39 ou [snpn@wanadoo.fr](mailto:snpn@wanadoo.fr).



## Topos

### Nouveautés

#### Parcs, jardins et bois de Paris... à pied

FFR, réf.VI12, 1<sup>ère</sup> éd. 12/2011

29 randocitadines. Le titre n'est pas nouveau, mais de 23 PR des précédentes éditions, on passe à 29. Certains itinéraires sont modifiés, d'autres sont nouveaux ou parcourent des jardins récents (Serge-Gainsbourg et Claire-Motte) et aussi Martin-Luther-King ou Passy. Sont maintenant intégrés le bois de Boulogne (8,5 et 7 km) et le bois de Vincennes (10 et 4,5 km). Ces deux bois figuraient dans l'avant-dernière édition de *Paris... à pied*.

176 pages, dont un index enrichi et toujours les informations historiques, naturelles, des photos et les cheminements sur fond de plan de Paris. ▲

#### Le chemin de fer Domodossola-Locarno et la via del Mercato

Albano Marcarini, éd. Rossolis, 1<sup>ère</sup> éd. 2011

*En train et à pied dans le Val Vigevano et les Centovalli*. Le parcours du train est présenté de Locarno (Suisse) à Domodossola (Italie), tel qu'on le voit depuis sa fenêtre, avec son histoire, celle des villes, villages et habitants de ces vallées oubliées. Les trains directs mettent 1h56 pour effectuer les 52,2 km dont 28,2 km de tronçons courbes, par 31 tunnels et 83 ponts et viaducs, tous explicités, bien sûr.

À pied, on compte 62 km décrits de Domodossola à Locarno, 3190 m de dénivelé, soit environ 17 h de marche... Mais d'intéressantes digressions sont recommandées : voir p.4. ▲

#### La ligne du Lötschberg

Hans-Peter Bärtschi, éd. Rossolis, 1<sup>ère</sup> éd. 2009

*En 10 étapes de Frutigen à Brigue (Suisse)* : environ 100 km en 10 sections de sentiers, jalonnés de 70 panneaux informatifs sur le train, l'histoire et les techniques de construction. ▲

#### La ligne du Gothard

Kilian T. Elsasser, éd. Rossolis, 1<sup>ère</sup> éd. 2007

*Le long du chemin de fer sur le sentier Gotthardo*. L'attrait ferroviaire est certain, textes et illustrations à l'appui. Seulement trois tronçons pédestres sont proposés, l'un de Göschenen à Erstfeld (23,5 km, 650 m dénivelé) sur la rampe nord et deux sur la rampe sud (5,3 km chacun). ▲



# Des fleurettes sur le toit du monde

Sur 2300 km, l'Himalaya sépare le sous-continent indien du plateau tibétain. Du Nanga Parbat (8126 m) sur l'Indus côté ouest au Namche Barwa (7782 m) sur la Tsang-Po côté est, il empiète sur le Pakistan, l'Inde, le Népal, le Sikkim, le Bhoutan et la Chine. Dix des quatorze 8000 jalonnent la gigantesque chaîne coupée par de nombreux cols à 5000 m. La limite naturelle des arbres (la *tree line*), liée surtout à l'altitude et à la mousson, varie autour de 4000 m. Quand les arbres s'arrêtent commence la zone alpine, où subsistent encore arbrisseaux, landes et fleurs, beaucoup de fleurs, les surprenantes « fleurettes du toit du monde ». Au randonneur de varier les lieux et les époques pour s'offrir un trekking plus ou moins fleuri.

Par Serge Mouraret

**L**a diversité dans le plus haut jardin du monde... Les grands cataclysmes comme les glaciations et les inondations ont épargné pendant de très longues périodes la jeune chaîne de l'Himalaya (70 millions d'années), de nouvelles espèces végétales ont pu se développer, les anciennes survivre. La géologie de la chaîne, essentiellement calcaire, a finalement moins d'influence sur la flore que l'altitude, la latitude, les précipitations, le relief, l'action humaine. Tous ces facteurs entraînent une grande variété de climats qui expliquent une richesse botanique inouïe : quelques 9000 espèces, dont 6500 rien qu'au Népal, 5400 au Bhoutan. Beaucoup sont endémiques, certaines nous sont familières, elles ont des « cousines » chez nous.

## Altitude

C'est d'abord l'ampleur de l'immense barrière himalayenne qui conditionne cette diversité. De la plaine indienne aux plus hautes cimes, parfois sur 150 km de large à peine et sur près de 6000 m de dénivellation, se succèdent zone tropicale (la plaine), subtropicale (jusqu'à 2000 m), tempérée (2000 à 3000 m), subalpine (3000 à 4000 m) et enfin alpine (4000 à 5500 m).

## Latitude

L'Himalaya s'étale sur 8° en latitude, soit 900 km. Vers l'ouest, où elle est un peu plus nordique, le climat est donc plus tempéré, la fameuse « *tree line* » un peu en dessous des 4000 m. Les hivers y sont plus froids, la neige plus abondante et plus persistante au printemps, mais les précipitations y sont moindres l'été.

## Précipitations

Les précipitations s'identifient vraiment à la mousson, élément essentiel du climat pendant tout l'été, de juin à septembre, avec des nuances toutefois. Alors, venus du golfe du Bengale, les nuages heurtant

l'Himalaya arrosent abondamment d'abord l'est de la chaîne, Arunachal Pradesh, Bhoutan, Sikkim, est du Népal, puis la longent vers l'ouest en s'essoufflant. Ainsi, pendant l'été le climat est de plus en plus sec en allant vers l'ouest.

## Montagnes protectrices

Obstacles de taille, les hauts massifs protègent bien les hautes vallées et les versants nord de la pluie, entraînant d'autres contrastes dans le climat et la végétation. Exemple parmi d'autres, dans la région du Dhaulagiri et des Annapurnas, au sud et sans leur protection, Pokhara reçoit 3500 mm en moyenne et Jomosom, 65 km à peine plus au nord et à « l'ombre » des deux massifs se contente de 300 mm. La haute vallée de la Kali Gandaki qui commence ici et coïncide avec le Mustang est bien connue pour son aspect très minéral et désertique hormis le long des rivières ; il est vrai qu'elle est de plus balayée par des vents desséchants. Dans ces conditions la flore n'y est jamais abondante ou spectaculaire. L'immense plateau du Tibet, bien abrité est lui aussi vraiment aride.

En bas, de gauche à droite : pavot bleu *meconopsis horridula* (photo : F. Walter) / *senecio diversifolius* / *leontopodium jacotianum* ; ci-contre : *rhododendron arboreum* (photos : Mouraret).





Carte extraite de « Flowers of the Himalaya »

### Les hommes

Partout, et bien au-dessus de la « tree line », des populations vivent, leurs cultures ont empiété sur la forêt, elles pratiquent le brûlis, les troupeaux pâturent dans la lande, le tout donnant des effets plutôt néfastes sur la flore.

### Où et quand visiter l'Himalaya à la recherche des fleurs ?

En résumé, pour s'en tenir aux saisons et à la recherche du meilleur climat, de la mi-mars à fin mai, préférez l'Est de l'Himalaya, centre Népal y compris (Mustang). De juin à fin septembre, les fleurs sont partout mais la mousson sévit, alors, visez plutôt l'ouest, centre Népal y compris (Dolpo et Mustang). Enfin, en octobre, novembre, il faut revenir vers l'est, centre Népal y compris (Mustang). Ensuite, comme chaque saison a ses couleurs et une floraison plus ou moins généreuse, c'est le moment d'un choix cornélien ? Le Népal est un peu la référence car l'Himalaya le traverse complètement sur 800 km, en toute période il y a une région fréquentable et c'est le pays le plus facile d'accès, donc le plus visité, surtout par les randonneurs. Principe immuable des treks, la plupart des itinéraires commencent en basse vallée vers 1500/2000 m et franchissent au moins un col à 5000. Plus qu'ailleurs, le randonneur a la chance de parcourir presque tous les étages de la végétation avant de devenir l'observateur privilégié de la flore étonnante de haute altitude. Dans sa longue montée vers un col,



il voit peu à peu disparaître arbres et plantes, distinguant de mieux en mieux les fleurs qui s'obstinent et viennent même jusqu'à la limite de la neige, à 6000 m au plus fort de l'été.

Pas très spectaculaires mais bien adaptées, leur présence surprend. Ainsi, *Stellaria decumbens* a été trouvée à 6135 m et *Arenaria bryophylla* à 6180 m. Il s'agit bien sûr de records pour ces coriaces caryophyllacées. Soyons raisonnables et descendons un peu pour retrouver le souffle et pour le vrai plaisir des yeux.

### Treks de printemps

Pour les trekkeurs du printemps, surtout dans l'est de l'Himalaya (à partir du Centre Népal), la généreuse floraison des *rhododendrons* est toujours un émerveillement. Entre 2000 et 4000 m, une tren-



taine d'espèces, arbres ou arbrisseaux, se relaient pour colorer les pentes d'avril à juin et du blanc au pourpre. Ce passage fleuri fait un peu oublier la pauvreté de la flore printanière dans la zone alpine qui suit. On peut tout de même profiter des curieuses *arisaema* et de jolis *iris* qui vont jusqu'à frôler la « tree line ». Toujours précoces, dès avril, des primevères, comme *Primula denticulata* les accompagneront jusqu'à 4500 m.

### Treks d'été

Incontestablement, en été la flore alpine est partout généreuse et particulièrement en juillet et août. Si l'époque est parfaite pour visiter le Zanskar, le Laddak, le Dolpo et le Mustang, ailleurs de belles rinces risquent de gâcher un peu la contemplation. Tout au long de l'été, qu'il soit au sec ou dans l'humidité, l'observateur est partout comblé. Si quelques fleurs printanières s'attardent, les *géraniums*, les *thermopsis* (légumineuses), les *anaphalis*, les *potentilles*, les *asters*, les *saxifrages* (plus de 80 espèces) ouvrent le bal estival. D'avril à septembre le *thym* répand son parfum ; de juin à septembre un habitué de l'altitude (3800 m en Europe), le génépi, abondant autour de la Kali Gandaki, l'accompagne de ses senteurs.

Les plus chanceux pourront se retrouver nez à nez jusqu'à 5500 m avec une fleur magnifique et emblématique, rare et éphémère, 2 mois pas plus, les pavots bleus de l'Himalaya : le *Meconopsis grandis* en juin et juillet, le *Meconopsis horridula* en juillet et août laisseront un grand souvenir à ces veinards.

### Treks d'automne

Octobre et novembre sont sans nul doute les mois les plus appréciés pour le trekking dans l'est (à partir du Mustang). Il fait sec, le ciel est clair, par contre les fleurs se font rares. Toutefois, des espèces de l'été ou de fin d'été ont la bonne idée de prolonger leur floraison jusqu'en octobre. Les *edelweiss* s'étalent en magnifiques parterres, les *delphinium* (*caeruleum* surtout) se dressent en véritables haies violettes jusqu'aux 6000 m, les *séneçons*, les *aconits*, les curieuses *pédiculaires*, sont de la fête. Les *gentianes* sont résolument des fleurs automnales et *Gentiana nubigena* qui rappelle en plus clair la gentiane acaule de nos Alpes sera là, peut-être un peu seule, jusqu'en novembre, pour le bouquet final !

## Pour mieux repérer les classiques

- *Euphorbia wallichii*, avril et mai, 2300 à 3600
- *Clematis montana* (clématite), avril et mai, 1800 à 4000 m
- *Primula denticulata* (primevère), avril à juin, 1500 à 4400 m
- *Thymus linearis*, avril à septembre, 1500 à 4300 m
- *Thermopsis barbata*, mai à juillet, 3000 à 4600 m
- *Iris kemaonensis*, avril à juillet, 2800 à 4000 m
- *Iris goniocarpa*, juin et juillet, 3600 à 4400 m
- *Arisaema flavum*, mai et juin, 1800 à 4500 m
- *Arisaema utile*, mai et juin, 2400 à 4300 m
- *Pedicularis longiflora*, mai à octobre, 3300 à 5000 m
- *Pedicularis hoffmeisteri*, juin à août, 2300 à 4500 m
- *Geranium pratense*, juin à août, 3000 à 4500 m
- *Geranium donianum*, juin à août, 3200 à 4800 m
- *Potentilla fruticosa*, juin à septembre, 2400 à 5500 m
- *Anaphalis triplinervis* var. *monocephala*, juin à septembre, 3400 à 5500 m
- *Meconopsis grandis* (pavot bleu de l'Himalaya), juin et juillet, 3000 à 5200 m
- *Meconopsis horridula* (pavot bleu de l'Himalaya), juillet et août, 3000 à 5800 m
- *Aster stracheyi*, juillet à septembre, 2900 à 4700 m
- *Aster diplostephioides*, juillet à septembre, 3200 à 4900 m
- *Artemisia dracunculoides*, juillet et août, 2700 à 4700 m
- *Artemisia roxburghiana*, juin à septembre, 1000 à 4300 m
- *Aconitum naviculare*, juillet à octobre, 4200 à 4900 m
- *Senecio diversifolius*, juillet à octobre, 700 à 4300 m
- *Delphinium caeruleum*, juillet à octobre, 3000 à 5800 m
- *Delphinium brunonianum*, juillet à septembre, 3500 à 6000 m
- *Cyananthus incanus*, juillet à septembre, 3300 à 4700 m
- *Gentiana tibetica*, juillet à septembre, 3700 à 4500 m
- *Gentiana robusta*, août et septembre, 3500 à 4000 m
- *Gentiana carinata*, juillet à octobre, 3000 à 4300 m
- *Gentiana ornata*, septembre à novembre, 3600 à 5500 m
- *Gentiana nubigena*, août à octobre, 4000 à 5600 m
- *Leontopodium jacotianum* (edelweiss), juillet à octobre, 3300 à 4900 m
- *Leontopodium himalayanum* (edelweiss), juillet à octobre, 3000 à 4500 m



En-haut, de gauche à droite : Yarsagumba (*Cordiceps sinensis*) / *Pedicularis longiflora* / *Delphinium caeruleum* ; ci-dessus : *Gentiana carinata* (photos. : Mouraret).

## Plantes, fleurs et médecine

Au-dessus de 4000 m, côté tibétain et dans les hautes vallées des régions frontalières des pays voisins, Zanskar, Laddak et Sikkim en Inde, Dolpo, Mustang et Khumbu au Népal, Bhoutan, vivent des populations d'appartenance tibétaine. Sont-elles sensibles à toutes les fleurs qui décorent les pentes et les plateaux dénudés ou verdoyants ? Plus sûrement, au-delà de l'aspect poétique, elles ont compris depuis longtemps la vraie richesse d'une telle flore. Depuis la nuit des temps, les propriétés thérapeutiques sont connues et exploitées. Même si de plus en plus des dispensaires inspirés par des associations étrangères diffusent l'allopathie de chez nous, la médecine par les plantes occupe une grande place et connaît même un regain d'activité.

Une grande étude pilotée par la WWF et faite sur le Dolpo en collaboration avec les amchis, les mieux placés pour ce sujet, a dénombré plus de 400 espèces de plantes aux vertus médicinales. Cette variété et la quantité récoltée expliquent une exportation importante. La complexe médecine traditionnelle tibétaine intègre un usage intensif des plantes. Sur place, elle est dispensée par les amchis et se transmet de père en fils (il faut 10 ans pour devenir un vrai amchi). *L'aconit*, bien connu pour sa toxicité, a aussi des propriétés analgésiques et antirhumatismales ; celui qui va contempler la blanche *gentiane robuste*

ne soupçonnera pas qu'elle peut l'aider pour des désordres gastriques ou intestinaux et s'il s'agit de la fragile *pediculaire longiflore* qu'elle peut réduire ses problèmes hépatiques ou sa crise d'asthme. Les *geraniums* sont bienvenus dans les troubles gastriques ou biliaires...

## Curiosité inclassable

Dans ce domaine, on ne peut ignorer maintenant le *yarsagumba* (*Cordiceps sinensis*), mi-plante, mi-animal, qui a pris une grande place dans ces régions d'altitude, au point de bouleverser l'économie traditionnelle. Ce champignon qui vit aux dépens d'une chenille jusqu'à la tuer est utilisé au Tibet depuis 500 ans comme tonifiant. De plus en plus apprécié, par les Chinois surtout, pour ses prétendues vertus aphrodisiaques, il est « cueilli » au Tibet, au Bouthan et au Dolpo (Népal), en mai et juin après la fonte des neiges, entre 4500 et 5200 m. Se négociant entre 3000 et 12 000 euros le kilo suivant la qualité, il est devenu la source principale de revenus en espèces dans ces régions rurales. Ne parlons pas du prix de détail à l'arrivée.

Restez romantiques et optimistes ! Avant de chercher l'amchi qui pourra traiter votre mal des montagnes ou votre tenaillante dysenterie, extasiez vous devant les corolles colorées de l'Himalaya. ▲

## Bibliographie

- *Flowers of the Himalaya*, Oleg Pulunin et Adam Stainton, Oxford University Press (un peu austère, c'est pourtant le plus complet). *En anglais*.
- *Plantes de l'Himalaya et des montagnes de Chine*, Cédric Basset, Éditions Ulmer. *En français*.
- *Plantes du Bouthan*, Françoise Brenckmann, Éditions Rossolis. *En français*.
- *Medicinal Plants of Dolpo*, collectif dont Yildiz Aumeeruddy-Thomas, People and plants Initiative et WWF. *En anglais et... en népalais*

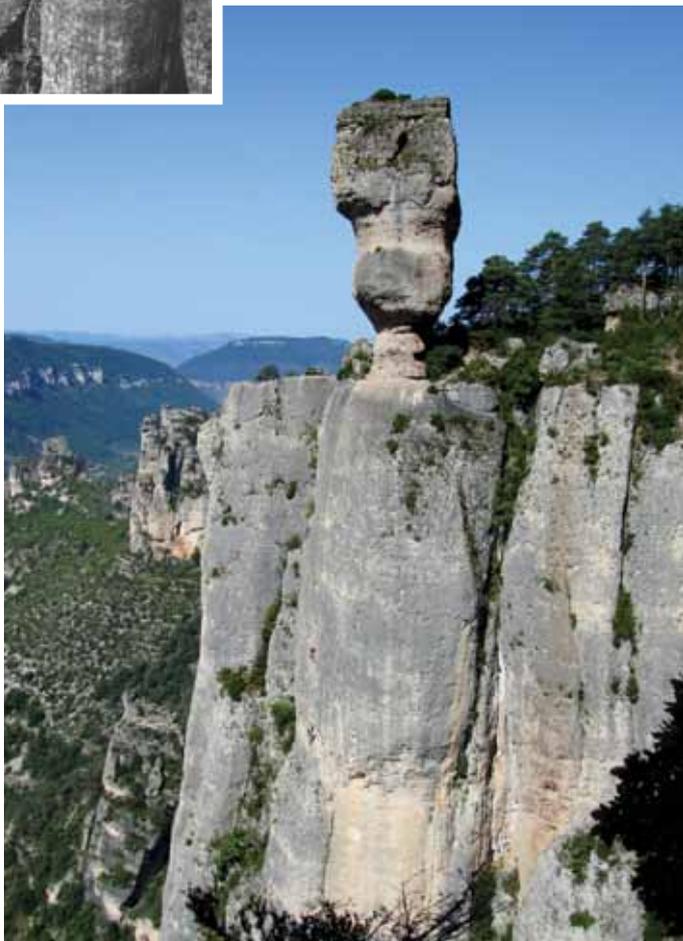
Les ouvrages en français sont disponibles en France, pour les autres, plus sûrement à la Pilgrim Book House à Kathmandu (quartier Thamel). Courriel : [pilgrims@wlink.com.np](mailto:pilgrims@wlink.com.np). Site : [www.pilgrimsonlineshop.com](http://www.pilgrimsonlineshop.com)

# Le Vase de Sèvres

## Une curieuse « porcelaine » dans les gorges de la Jonte

Par Serge Mouraret

Ci-dessous : première du vase de Sèvres 19 janvier 1936 (photo : DR)  
/ en bas : une cordée dans « Les femmes et les grimpeurs d'abord » (ph. : Escalade22).



Sur le formidable rempart qui ceinture le causse Méjean, deux énormes plots de pierre, les vases de Chine et de Sèvres, marquent les parois les plus élançées au-dessus de la Jonte, côté Lozère. Dans ce cirque des Vases, c'est bien celui de Sèvres qui capte les regards. Le randonneur sur le balcon du Vertige et le grimpeur dans les voies du majestueux pilier qui le supporte, viennent forcément buter sur le pied de l'énorme pédoncule. Bien avant l'escalade et l'usage des pitons à expansion sur le rocher compact, le Vase de Sèvres a très tôt fasciné les explorateurs des Causses. Disciple d'un « cafiste » de la première heure, E.A. Martel, Louis Balsan fit le récit de cette première anecdotique de 1936. La voici telle qu'elle fut relatée trente ans après dans la revue *Causses et Cévennes* du Club Cévenol en 1966.

« Nous avons conquis tous les pics de la région, le massif de Roque-saltes à la suite du regretté Maurice Paillon, le Cinglegros un jour de désœuvrement, la Roche aiguille, dont la svelte silhouette surplombe de ses 80 m le pas de Soucy dans les Gorges du Tarn, pour pavoiser son sommet un jour de fête de

Jeanne d'Arc... Seul le Vase de Sèvres restait inviolé ; il était là, près de nous, provocant, immense sur son socle titanesque, inaccessible semblait-il car de tous côtés surplombant ! Il fallait relever le défi. Un beau dimanche d'été finissant, nous sortîmes du sac un étrange canon, fait d'un simple tube de bronze. Le plus adroit Nemrod fut chargé de le pointer. Son azimut bien choisi permettrait de diriger une fusée convenablement pour que sa trajectoire passe au-dessus du Vase. Une ficelle attachée à sa queue devait le suivre et retomber de l'autre côté du monolithe ; il serait alors facile de tirer à sa suite un câble plus solide, puis une échelle de corde. Un procédé si simple ne pouvait être qu'inaffable ! Las ! La fusée s'envola dans un vrombissement prometteur, tirant à sa suite la ficelle comme prévu... mais pour retomber après quelques mètres d'envolée : nous avions présumé de sa force ascensionnelle. Trouver des engins balistiques encore plus gros demanda quelques jours. La fois suivante l'énorme fusée porte-amarre cassa la ficelle. Le dimanche d'après, elle mit feu à un câble de plus grand diamètre...

Le 19 janvier 1936, nous remontions, pour la neuvième tentative, au pied du monolithe du Méjean. Et, à merveille, la première fusée passa juste au-dessus du Vase, entraînant la ficelle du bon côté. Là où il fallait. Jamais hourras ne retentirent avec plus de force, ils résonnèrent longtemps en réveillant les échos de la vallée.

**Nous n'étions pas au bout de nos peines**

Nous n'étions pas cependant au bout de nos peines : la ficelle se trouvait bien de l'autre côté du pédonculaire



Jonte - vase de Sèvres,  
les « essentielles » du pilier :

- Les femmes et les grimpeurs d'abord  
(90 m, 3 long., 5c, 5b, 5c, broches)
- Putain, ma corde !  
(90 m, 3 long., 6b, 6b+, 6b+, goujons)
- Krups idéal  
(80 m, 3 long., 6b+, 5a, 6c, broches)
- Bon baiser, bulon  
(80 m, 4 long., 7a, 6c, 7a, 6a+, broches)
- Spindizzy  
(40 m, 1 long., 6c, broches)

mais elle restait inaccessible à l'aplomb du précipice de deux cents mètres, hors de portée de la main ! Il fallut de dangereuses varappes, de savantes acrobaties, de longues perches et de nombreuses heures, pour la saisir, la suite fut simple : la ficelle permit de tirer une solide corde alpine qui déroula en remontant une échelle souple de spéléologie. L'échelle fut arrêtée au ras du haut du vase et la corde de retenue solidement amarrée à un arbre ; tout était en place pour l'escalade. Non sans émotion, nous montâmes enfin sur cette célèbre plate-forme où l'homme n'avait jamais mis les pieds. La terrasse très plate, relativement vaste mesurait 5 m de large sur près du double de longueur. De suite, sept camarades de notre équipe vinrent admirer l'impression d'aérien et de vertige de cet extraordinaire belvédère. Bien entendu, notre premier soin fut d'ouvrir la classique bouteille de champagne ; vidée nous y glissâmes un procès-verbal de l'exploit et nos cartes de visite pour la déposer dans une fissure du rocher : elle doit s'y trouver encore, pour combien de jours, d'années ou de siècles ? »



## La voie « Les femmes et les grimpeurs d'abord »

Si le vase a été maintes fois re-gravi depuis, la seconde ascension ne remonte pourtant qu'à 1983, la bouteille vide et le message étaient encore là. Malgré le rocher un peu délité, maintenant équipé de broches, le vase peut prolonger les voies du pilier (18 m, 7a/A0, 6a obligatoire).

La voie « Les femmes et les grimpeurs d'abord », la première ouverte dans le pilier (Patrick Raynaud et Michel Galzin (\*), 1981) reste sans aucun doute la plus élégante. Au fil des années, d'autres, au nom toujours très imagé, sont venues l'accompagner (voir schéma). Les grimpeurs, surtout ceux du Caf de Millau si bien placés pour l'escalade dans toutes les gorges alentour, n'ont pas manqué d'imagination autour du Vase de Sèvres. Ainsi, en 1998, une impressionnante tyrolienne est installée entre les deux vases : 90 m de long, 100 m au-dessus du pied de la falaise. En 2005, Lilian Robert effectue le premier saut en « base jump » depuis le Vase (voir photo).

Enfin, le vautour fauve réintroduit en 1982, affectionne beaucoup le cirque et virevolte volontiers autour du Vase de Sèvres et des grimpeurs. ▲

Nota : En novembre 2011, un éboulement a condamné pour longtemps la voie rapide de descente, il reste le rappel ou le sentier.

(\*) Son père, Jacques Galzin, fut de la première du vase.

En haut : saut en « base jump » (photo : P. Raynaud)  
/ ci-dessus : le balcon du Vertige  
(ph. : Panoramico).

## Pratique

Pour aller caresser le pied du Vase ou le gravir :

• **À l'usage du randonneur** : carte et topo-guide détaillé en vente à l'O.T. du Rozier (tél. 05.65.62.60.89. Courriel : ot.lerozier@orange.fr), schéma « Randonnées sur les Corniches des Grands Causses » téléchargeable sur [www.officedetourisme-gorgesdutarn.com](http://www.officedetourisme-gorgesdutarn.com)

• **À l'usage du grimpeur** : topo-guide La Jonte, collectif Caf Causses Cévennes.

# Le Grand Paradis... du ski Traversée de Champorcher à Val d'Isère

Situé au sud du massif du Mont-Blanc, dans le prolongement à l'est du massif de la Vanoise, le massif du Grand Paradis s'étend sur près de 50 km, à cheval sur les régions italiennes du Piémont et de la Vallée d'Aoste. Sa renommée est due principalement aux fatidiques 4000 mètres, dépassés de peu par son seul point culminant, le « Gran Paradiso », à 4061 m. Celui-ci a donné son nom au massif et au premier Parc National italien, créé en 1922, sur le territoire d'une réserve royale, elle-même créée en 1856 par Victor-Emmanuel II, pour protéger le bouquetin alors en voie d'extinction, et devenu l'emblème du Parc.

Texte et photos :  
François Renard

Arrivée au Col Punta Fourra,  
Grand Paradis,  
Ciarforon et Monciar (J+).

L'ascension du « Gran Paradiso », à pied ou à ski, constitue une course tout à fait recommandable, se déroulant sur un glacier peu crevassé, et ne présentant guère de difficulté.

De ce fait, elle attire, au printemps comme en été, une foule de skieurs ou randonneurs, et il n'est pas rare de devoir attendre son tour pour fouler le point culminant, qu'on atteint par une étroite arête rocheuse. Les possibilités de ski dans le massif ne se réduisent cependant pas au seul « Gran Paradiso » : les sommets skiabiles sont légion, et de nombreux refuges gardés et confortables autorisent de multiples traversées et combinaisons en tous genres. Les amateurs de solitude trouveront même à s'héberger dans de nombreux bivouacs-tonneaux, typiques des montagnes italiennes.

Pour un parisien adepte du voyage en train (et soucieux de son « empreinte carbone » !), l'accès au



massif constitue cependant la principale difficulté. Trois solutions se présentent : le TGV Paris-Turin, qui impose une journée de voyage complète, le train de nuit Paris-Milan et le TGV Paris-Bourg-St-Maurice, pour un accès par la France. En utilisant ces deux derniers moyens de transport, nous avons réalisé en avril 2011, en cinq jours, une traversée complète du massif d'est en ouest, de Champorcher à Val d'Isère. On peut profiter de quelques jours supplémentaires pour gravir le Grand Paradis, et explorer davantage la partie occidentale, autour du refuge Bezzi, dans le Valgrisenche.

### **J1** : Champorcher - Lillaz, 700 m

L'arrivée matinale à Milan (5h38) permet de démarrer vers 10h du sommet des remontées mécaniques de Chardonney, dans le Val Champorcher, et donc de réaliser une première étape agréable jusqu'au village de Lillaz, au fond du Val de Cogne, gravissant au passage la Cima di Peradza, à 3019 m, qui offre un superbe point de vue sur la Punta Tersiva au nord, la Torre Lavina et le Val Campiglia au sud. La descente s'effectue sans difficulté par le Val d'Urtier, même si la fin est un peu languette et souvent déneigée. À Lillaz, l'hôtel-restaurant Ondezana est ouvert presque toute l'année et offre un hébergement confortable à prix modéré. L'endroit attire en hiver de nombreux amateurs de cascades de glace, mais il est très calme au printemps.

### **J2** : Lillaz - Refuge Pontese, 1700 m

La seconde étape consiste à remonter le long vallon de Valeille, pour franchir le Passo di Teleccio et rejoindre le refuge Pontese, sur le versant piémontais. Un départ matinal est requis, car la descente est plein sud. Cette traversée est le plus souvent réalisée en sens inverse, de Pontese à Lillaz, et constitue la dernière étape d'un tour très classique proposé par de nombreux guides, consistant à partir de Cogne, monter au refuge Quintino Sella, traverser le Grand Serra jusqu'au refuge Chabod, gravir le Gran Paradiso et descendre au refuge Vittorio Emanuele, traverser jusqu'au refuge Pontese, puis rejoindre Lillaz.

Nous commençons par porter les skis une bonne heure, en longeant le torrent en fond de vallée, avant de pouvoir chausser et remonter « à la fraîche » le glacier de Valeille, le soleil ne nous atteignant que vers 2800 m, à proximité du bivouac Malvezzi. Il faut encore cinquante mètres pour rejoindre le Passo di Teleccio, large col au pied de la Torre del Gran San Pietro, avec vue panoramique sur le vallon de Piantonetto, et les Becchi della Tribolazione en ligne de mire, superbe monolithe réputé pour ses voies d'escalade en excellent rocher, comme la Malvassora ou la Grassi-Re.

Du col, selon l'enneigement, il peut être nécessaire de descendre à pied les premiers mètres du versant sud, avant de chausser les skis et de rejoindre par de belles pentes au pied de la Punta Ondezana, le fond du vallon de Piantonetto, où est installé le refuge Pontese. On



admire au passage la face ouest du Becco di Valsoera, haute de près de 800 m, haut lieu de la grimpe turinoise, avec la célèbre voie Mellano-Perego de 1960. Le refuge Pontese est calme et accueillant, avec seulement un petit groupe mené par un guide sur le tour du Grand Paradis décrit précédemment, et quelques autres skieurs. On est encore loin de l'affluence du refuge Vittorio Emanuele.

### **J3** : Refuge Pontese - Refuge Vittorio Emanuele, 1500 m

La troisième étape consiste à rallier ce dernier refuge, par le Col dei Becchi, au pied des Becchi della Tribolazione, puis le Col del Gran Paradiso, en passant sur le glacier de Noaschetta, sous la face sud des contreforts du Grand Paradis. C'est une très belle étape sauvage, agrémentée d'une forte bise qui rafraîchit l'atmosphère. Nous y sommes quasiment seuls, ne croisant qu'un groupe réalisant le tour en sens inverse. Au Col del Gran Paradiso, le vent ne permet pas d'envisager l'ascension de la Tresenta, d'ailleurs complètement dégarnie. Nous préférons rejoindre directement le refuge, où nous arrivons en début d'après-midi. Jusqu'au soir, nous voyons arriver les prétendants au 4000 local, et le refuge se remplit progressivement.

### **J4** : Refuge Vittorio Emanuele - Refuge Benevolo, 1500 m

Avec le rafraîchissement de l'atmosphère, il n'est plus nécessaire de nous lever très tôt, et nous laissons partir les gros des troupes en direction du Grand Paradis. Nous prenons la direction opposée, et démarrons par une longue traversée une longue étape qui doit nous mener au refuge Benevolo, au fond du Val de Rhêmes. Longeant les faces nord-ouest du Ciarforon, de la Becca di Monciar et des Denti di Breuil, nous parvenons sur le glacier du Grand Etret, que nous quittons rapidement pour gravir les très raides pentes du glacier oriental de Pointe Foura, et atteindre ainsi par une dernière traversée le Col de Pointe Foura, au

*Traversée sur le glacier de Noaschetta, devant les Becchi della Tribolazione (J3).*



## Informations pratiques

### Accès

Aller par train de nuit Paris-Milan (ligne privée Thello : [www.thello.com](http://www.thello.com)), puis Milan-Chivasso, puis Chivasso-Pont St-Martin, arrivée vers 8h50. De là, taxi pour Chardonney, et remontées mécaniques (télécabine + télésiège) jusqu'à la Cimetta Rossa (2500 m).

Retour par navette régulière entre Val d'Isère et Bourg-St-Maurice, puis TGV jusqu'à Paris.

### Cartes

- ASF 1/25 000 n° 14 (Vanoise, Gran Paradiso)
- Pour la partie orientale, il faut se contenter des piètres cartes IGC : IGC 1/25 000 n° 101 (Gran Paradiso, La Grivola, Cogne) et IGC 1/50 000e n° 3 (Il Parco Nazionale del gran Paradiso).

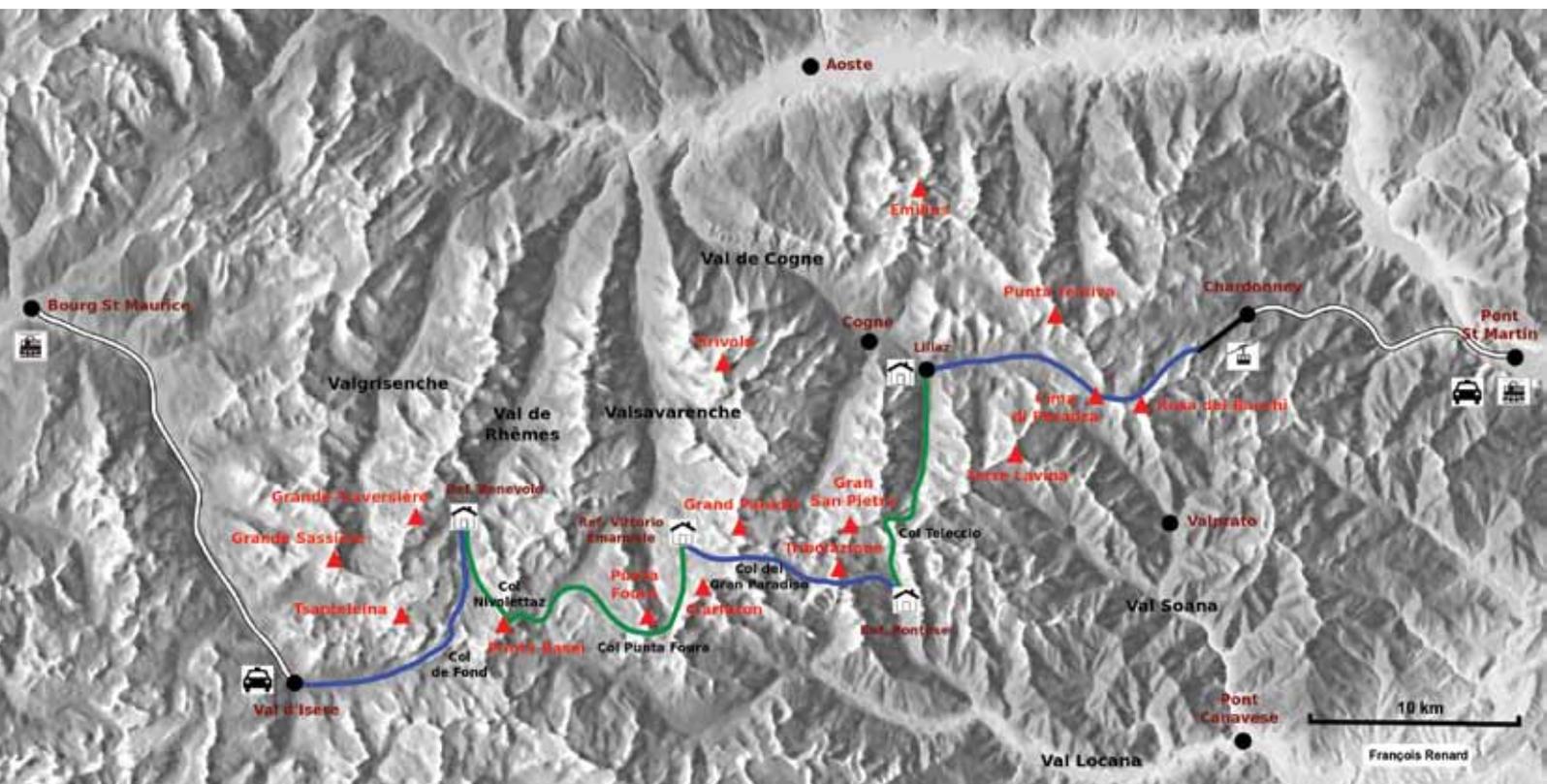
Photos sur <http://franval.renard.free.fr/>

### Montée vers le Col du Fond (J5)

sommet principal n'étant pas accessible à ski. De retour aux affaires, nous rejoignons rapidement le Col Nivolettaz, puis descendons sur une belle neige de printemps jusqu'au refuge Benovolò, que nous découvrons noir de monde, étonnant contraste après une longue traversée où nous avons seulement croisé un groupe, sous le Col Nivolettaz.

### J5 : Refuge Benevolo - Val d'Isère, 800 m

L'idée première était de poursuivre notre traversée vers l'ouest, par la Grande Traversière et la Platte des Chamois, avec une dernière nuit au refuge Bezzi, dans le Valgrisenche. Malheureusement, au réveil, le temps est bouché, et les prévisions météorologiques laissent présager un temps maussade les deux jours à venir. Aussi, décidons-nous de rejoindre Val d'Isère le jour même, en traversant le Col du Fond, entre le Roc de Fond et le Roc de Basagne. La montée est réalisée sous les nuages, avec une visibilité correcte jusqu'à proximité du col, que nous atteignons dans un brouillard complet. Nous commençons la descente versant français sur le glacier de Calabre sans voir à plus de quelques mètres, mais la visibilité s'améliore rapidement lorsque nous descendons sous la couche nuageuse, et nous bénéficions même d'une bonne descente en neige de printemps, avec quelques trouées de ciel bleu. L'enneigement de ce versant sud n'est pas exceptionnel, mais en cheminant au mieux des langues de neige, nous rejoignons skis aux pieds le sentier des Gorges de Malpasset, à quelques minutes de Pont Saint-Charles. Et, comme la saison de ski n'est pas encore terminée, nous profitons d'une navette régulière entre Pont Saint-Charles, le Fornet et Val d'Isère, d'où il est facile de rejoindre la gare de Bourg-St-Maurice. ▲





# Le Parc National de Fontainebleau ?

Malgré les divergences d'opinion, il faut bien une fois aborder l'éventualité de la création d'un Parc National à Fontainebleau. Pour les usagers, la forêt est incomparable, irremplaçable et ils considèrent qu'elle est parmi les plus belles, riche en flore, faune, patrimoine, nécessitant une surveillance adaptée. Depuis des années des associations se démènent pour sa sauvegarde, se battent contre les privatisations, pour des classements... à faire respecter.

Par Annick Mouraret

Photos, en haut : forêt de Fontainebleau (photo : École du Brenil) ; en bas : rocher Canon (ph. : Vincent Jung).

Dès 1861 des mesures de protection étaient prises pour une partie de la forêt : les séries artistiques (1097 ha). En 1948, c'est à Fontainebleau que fut créée l'UICN (Union internationale pour la conservation de la nature). En 2010 c'est l'une des forêts de France qui cumule le plus de statuts adoptés pour sa protection qui, appliqués à 100% et avec les moyens nécessaires, devraient garantir un très haut niveau de sauvegarde : forêt de protection avec réserves biologiques, classement loi 1960, zone natura 2000, ZNIEFF (Zones naturelles d'intérêt écologique faunistique et floristique), Parc Naturel Régional du Gâtinais, réserve M&B (Man and Biosphère) de l'Unesco. S'y ajoutent le projet de label « patrimoine » et maintenant de Parc National.

Alors, **bientôt** un Parc National ?

Rien n'est certain : en 2009 le maire de Fontainebleau relance une réflexion collective sur le sujet. Les détracteurs sont nombreux : le Cosiroc (Comité

de défense des sites et rochers d'escalade), la FFME et Les Amis de la Forêt de Fontainebleau (AAFF) ont clairement donné leur avis défavorable, compte tenu des protections actuelles en pratique supérieures à celles qu'apporterait un statut de Parc National. Le comité de pilotage animé par François Letourneux a remis son rapport en 2010, un GIP (Groupeement d'intérêt public) est projeté pour trouver des réponses aux difficultés rencontrées, sans préjuger du statut final : parc national, « grand site » de France, patrimoine mondial de l'Unesco... Un ensemble de questions sont à traiter : la gouvernance du massif avec deux tutelles (agents de l'ONF et agents du Parc), la forte fréquentation et sa régulation, la chasse, l'exploitation forestière, la restauration des continuités écologiques...

Le ministère de l'Écologie ne semble pas en faire une priorité ; rappelons aussi que les finances de l'État sont ce que vous savez. Néanmoins, l'idée est dans l'air, la voici énoncée et le Cosiroc nous informe qu'en date du 23 novembre 2011 le maire de Fontainebleau a repris contact avec le préfet de Seine-et-Marne pour la création du GIP d'étude. À ce jour, le Conseil régional y serait favorable, le Conseil général n'ayant pas apporté sa réponse. L'AAFF, fédérateur du mouvement d'opposition, interviendra auprès du préfet pour rappeler les conclusions du groupe des usagers opposés à ce projet dans une très large majorité, ce qui est passé sous silence par le maire.

Voici des clés (sites web) pour vous tenir informés de l'évolution du dossier, des humeurs et considérations : aaff.fr, bleau.info, kairn.com, latribunelibredebleau.blogspot.com ▲

## Fontainebleau et les Trois Pignons

La forêt domaniale de Fontainebleau couvre 17 000 ha, prolongés par les 3000 ha du massif des Trois Pignons, soit 20 000 ha, et 25 000 ha en comptant aussi les parcelles privées. Sous Louis XIV, Colbert organise les plantations de chênes, hêtres, charmes et bouleaux. En 1786 apparaît le pin sylvestre.

Les peintres aimaient les chênes et quand on commença à abattre ceux bicentenaires plantés par Colbert, ils se révoltèrent, non sans dégâts, accusant les forestiers de « dénaturer » leur chère forêt. C'est ainsi qu'en 1853 il fut décidé de laisser 624 ha hors aménagement et qu'en 1861 naquirent les « séries artistiques » (1097 ha), devenues RBI (Réserve Biologique Intégrale), puis RBD, D comme Dirigée.

## Que sont devenus ces chênes d'antan ?

En fait, trop de protection les a raréfiés : trop de densité ne permettait pas l'aboutissement des jeunes chênes, au profit des hêtres moins exigeants en lumière. C'est là un rapide survol ; l'expérience des « séries artistiques » a permis d'analyser une protection intégrale sur une longue période, sorte de laboratoire pour la dynamique forestière. L'arrêt brutal de la gestion engendre de nombreuses transformations : en protégeant des chênes on aboutit à des hêtres... Les fougères, ronces et autres phytoliques trouvent aussi leur place.



# Une traversée des Alpes Juliennes

Les Alpes Juliennes ? Mais où est-ce ?

Les Alpes juliennes sont un massif des Préalpes orientales méridionales. Elles s'élevèrent entre la Slovénie (Istrie et Carniole) et l'Italie (Frioul-Vénétie julienne).

Leur nom vient de Jules César qui se montra généreux envers une province de cette région qui avait pour capitale Cividale del Friuli et qui s'étendait vers le sud-est jusqu'aux Alpes dinariques. Le Triglav, sommet slovène, est le point culminant du massif. Récit d'un itinéraire.



Descente du col Naboïs sur le refuge Pellarini.

Texte et photos :  
Bernadette Parmain

Entre Slovénie et Italie, les Alpes Juliennes forment, de fait, une unité, même si la partie italienne est plus verdoyante (et moins fréquentée que la partie slovène). Les sommets sont d'altitude modeste (2500-2700) mais l'environnement est très sauvage, les accès sont difficiles et la verticalité des parois assez impressionnante. L'accès peut se faire par l'Italie (Tarvisio), par l'Autriche en se rendant à Villach ou encore par la Slovénie en se rendant à Bohinj au sud via Bled ou à Kranska Gora au nord. L'accès italien par le sud-est, par Cividale du Frioul n'est possible qu'en voiture en remontant la rivière Soca.

18 juillet : de Venise au refuge Fratelli Grego

Nous ne sommes pas motorisées, le rendez-vous est donc en gare de Venise-Mestre, l'une arrivant de Paris par le train de nuit et l'autre directement descendue de la Gruyère, via un petit détour au festival de Montreux sans oublier la visite de Padoue et une prière à son saint Patron Antoine, très utile pour moi qui perd beaucoup de choses, mais également saint patron des explorateurs !

En fait, contrairement aux randonnées du Club, bien préparées et bien léchées par nos organisateurs nous n'avons rien préparé, c'est d'ailleurs tout l'intérêt de la chose, se laisser guider par les événements et les possibilités (et accessoirement par la météo). Pas de programme pré-établi, si bien que nous ignorons totalement où nous dormons ce soir. Voyager avec «*brosse à dent et carte de crédit*» comme disent les Australiens ! Mais, comme souvent, le train de nuit est en retard et nous ne pouvons prendre la correspondance pour Udine qu'à midi. Puis en direction de Villach, nous arrivons à la petite gare désaffectée de Ugovizza-

Valbruna à 16 h seulement. Pourquoi cette destination ? Nous avons repéré sur la carte un refuge à moins de 3h à pied de cette gare, ce sera donc notre point d'entrée dans le massif. Il s'agit du refuge Fratelli Grego, à 1389 m d'altitude. Les altitudes sont souvent modestes mais, comme souvent dans les massifs calcaires et d'autant plus dans un secteur plus continental que chez nous, le caractère alpin y est assez prononcé dès les altitudes faibles.

Est-ce bien raisonnable de débarquer ainsi sans réservation dans un refuge à 7 heures du soir en plein mois de juillet ? Et bien on aura du mal à nous croire mais nous sommes le 18 juillet et il n'y a personne dans ce refuge. Pourtant très bien situé, très beau et très confortable (douches chaudes, la pasta, lits, couettes etc.). De plus, nous y bénéficierons des conseils avisés du gardien et de quelques documents indispensables pour la poursuite de notre parcours et les choix d'itinéraires et repartons avec un excellent magazine italien *Montagne Meridionale* et ses suppléments sur les Alpes Juliennes avec carte, liste des refuges et itinéraires, merci Saint Antoine, on ne pouvait faire mieux !

19 juillet : Du refuge Grego au refuge Pellarini, une belle traversée

Le chemin passe par le bivouac Stuparich tout d'abord où de jeunes scouts ont passé la nuit, puis par le col Naboïs par un sentier en traversée pas toujours très praticable (reste de névés), éboulements, terrain sablonneux et glissant, du « trois triangles » sans problème. Le col Naboïs est situé entre le Jôf Fuart et la Cime Naboïs Grande. Du col Naboïs (1970 m), on arrive très vite et facilement au refuge Pellarini. Chemin à ne pas parcourir trop tôt en saison car des névés y subsistent qui peuvent être dangereux suspendus

au-dessus du vallon en à-pic. Cette fois aussi, nous sommes les seules occupantes des lieux ! Le temps est splendide, la vue depuis la terrasse du refuge vers le Jôf Fuart et les cimes du Riofreddo nous laisse présager une journée de choc pour le lendemain...

## 20 juillet : Du refuge Pellarini au refuge Guido Corsi, une journée pleine de surprises !

Tout va bien jusqu'au col Carniccia qui nous gratifie d'une fleur merveilleuse : une raiponce chevelue accrochée à la roche, véritable bijou naturel. Mais ensuite, ça se complique, après une courte redescente nous rejoignons la montée vers le col du Riofreddo, complètement raviné, couverts « d'alluvions » comme disent les Italiens mais rendant difficile la progression. Le chemin a d'ailleurs disparu et le passage du col a été récemment modifié, il reste des vagues traces partout et à force de monter nous arrivons à proximité d'un pilier (au niveau de la crête) où nous devons désormais prendre à gauche, le passage de droite étant d'ailleurs bien signalé d'un « NO » rouge sur la roche (voir photos). Encore quelques efforts et nous arrivons donc dans la brèche (qui n'est pas le col du Riofreddo, ni le passage indiqué par la carte Tabacco qui n'est pas encore à jour sur ce nouvel itinéraire). Heureusement, le gardien du refuge Pellarini nous avait prévenu de cette modification. Quelques mains courantes aident à la progression en permettant de se hisser dans les gros blocs. Quant à la descente, c'est presque immédiatement une petite via ferrata qui se présente et difficile de voir où ça passe vu du dessus. Longe conseillée. Encore quelques passages à ne pas s'emmêler les pieds et c'est la descente sur le refuge Guido Corsi. Situé au pied d'un cirque magnifique, assez dolomitique. Ce soir nous y rencontrons « au moins » 6 autres passants... Et soudain en plein milieu du dîner, le gardien arrive pour nous serrer la main « *bravo, bravissima Signore* » parce qu'il vient d'apprendre que nous sommes passées par le col du Riofreddo, il est vrai que la plupart des randonneurs viennent de la vallée (Sella Nevea) et que nous n'avons croisé personne de la journée !

## 21 juillet : Refuge Corsi : sentier Anita Goitan et Jôf Fuart, « Una bella traversata »

Itinéraire conseillé, à juste titre, par le gardien du refuge, nous partons aujourd'hui, équipées du matériel de via ferrata, nous n'avons pu résister à l'appel du sentier Anita Goitan (via ferrata de niveau PD, sentier EEA pour l'Italie). Nous remontons vers le col du Riofreddo mais, cette fois-ci, nous prenons à gauche à la bifurcation. Partiellement via ferrata, partiellement sentier exposé, nous parcourons ainsi tout le haut du cirque, faisons l'ascension du Jôf Fuart (Jôf nom courant des sommets dans cette partie des alpes, signifie « joug » nous explique le gardien), rejoignons le col Mose et ses bouquetins



pour terminer le sentier Anita Goitan à Lavinal del Orso via le sommet de la Cime Castrein et retour au refuge Corsi par un vieux sentier militaire. Il est clair que c'est une bonne et longue journée mais la météo nous le permettait. Ce sera, d'ailleurs, notre meilleur souvenir.

## 22 juillet : Refuge Corsi, Passo del Vallone, Sella Nevea

Nous partons à l'opposé de notre direction finale pour terminer la visite du massif : au col du Vallon, des souterrains ont été creusés pendant la guerre pour abriter les troupes et y monter des lignes de défense ! Nous visitons le bivouac Gorizia et en versant sud du massif par un sentier forestier sauvage, nous rejoignons la route de Tarvisio à Sella Nevea (petite station de ski italo-slovène : les pistes sont reliées à celles de Bovec). Il n'y a pas de bus dans nos horaires et nous finissons à pieds sur la route.

Nous dormons au refuge Divisione Julia, refuge du CAI de bord de route, halte pour motards, très confortable, permettant de faire le point sur la suite de l'itinéraire et quelques ravitaillements.

Il ne faut pas s'étonner des noms militaires de certains refuges italiens (nom de compagnie comme ici ou nom de soldats tués pendant la campagne de Russie pour d'autres) car il est de fait que le réseau important des refuges en Italie a joué un rôle stratégique de premier ordre dans l'histoire militaire de ces régions frontalières.

## 23 juillet : Bienvenue en Slovénie

Nous rejoignons le col Prevala puis les pistes de ski avant de rejoindre le gigantesque lapiaz qui constitue le sommet de cette crête. Il est encore tôt et le sommet du Mont Kanin semble vouloir se dégager. Alors par un sentier équipé facile nous le rejoignons. Le sommet du Mont Kanin (2537 m) est l'extrémité d'une impressionnante paroi, qui, tel un mur barre l'horizon. Puis nous rejoignons notre premier refuge slovène : Dom Petra Skalarja, à 2260 m d'altitude

*En s'approchant du col du Riofreddo, il faut désormais passer à gauche du pilier (en 2010).*

*De haut en bas : des raiponces chevelues, véritable bijou naturel ; edelweiss ; œillets de Montpellier.*





Quelque répit entre les roches.

c'est un des plus hauts refuges slovènes. Dans la neige (balises cachées) et par temps de brouillard, il doit être très difficile à trouver sur ce lapiaz, je conseille vivement le point GPS !

## Précisions d'itinéraire et recommandations

En début de saison (fin juin, début juillet), les crampons ne seraient pas superflus pour cette traversée. Baudrier léger et longe de via ferrata pas complètement superflus non plus et donnant la liberté du choix des itinéraires.

Les sentiers italiens sont marqués par des numéros, en Slovénie ils étaient généralement balisés :

- Gare d'Ugovizza-Valbruna - refuge Fratelli Grego : sentier 611 - 2h30 environ (niveau E).
- Du refuge Grego au refuge Pellarini : sentier 611 puis 616, 8h (EE), à ne pas pratiquer trop tôt en saison.
- Du refuge Pellarini au refuge Corsi : sentier 616 jusqu'au col Carnizza, puis 625 pour le passage du Riofreddo et Corsi (à vérifier), niveau EEA. 6-7h si tout va bien ...
- Le sentier Anita Goitan : niveau EEA, niveau de via ferrata non trouvé (peut être PD ou D) - 8h avec retour sur Corsi. Se munir d'un topo est préférable, mais je n'en ai trouvé qu'en italien, plusieurs échappatoires sont possibles en cas de mauvais temps. Il ne faut pas confondre ce sentier avec le sentier des Dieux (cengia dei Dei, qui lui suit le versant nord de la crête, la confusion existe sur internet).
- Du refuge Corsi au refuge Divisione Julia : nous avons choisi le col du Vallone : sentiers 625 vers l'est puis 639, mais il y a d'autres possibilités qui évitent la route.
- De Divisione Julia à Dom Petra Skalarja : par le sentier 636, jusqu'au col Prevala. Pour le Mont Kanin et le refuge : du balisage au sol mais attention secteur très paumatoire par temps de brouillard (qui doit y être fréquent). 8h avec le sommet du Kanin.
- De Dom Petra Skalarja à Bovec : itinéraire forestier mal balisé... vous ferez sûrement un peu de hors sentier dans les fourrés ! Mais la forêt est belle.
- Du col Vrsic à Pogacnikov Dom : un seul itinéraire de randonnée (ensuite c'est de l'alpinisme via le Prisojnik). 5h si on ne fait pas les sommets du Razor et du Planja.
- Pogacnikov Dom - Dom Planika : environ 7h : pas de difficultés particulières quand il fait beau temps, quelques mains courantes dans la traversée du Gamsovec, et surtout des dénivelés peu visibles sur la carte que nous avons pour cette partie. (Freytag).
- Sommet du Triglav : en aller-retour l'avantage est d'avoir un sac léger. Depuis Dom Planika en 3h c'est largement bon.
- Traversée de Dom Planika à Dom pri Triglavski Jezeri : environ 5h, pas de souci particulier, mais encore une fois le col Hribarice et son côté « désert karstique » le rend difficile à gérer par temps de brouillard. Possibilité de rallonger la sauce en passant par le Veliko Spicje (mais non testé).
- Du refuge Triglavski Jezerih à Stara Fusina : 5h suffisent, si on est pressé on peut faire moins, des bus rejoignent l'extrémité sud-ouest du lac et l'hôtel Zlatorog en été.

## 24 juillet : Bovec et Kranska Gora

Nous descendons dans la vallée de Bovec : la nature calcaire du terrain et le mois de juillet nous gratifient d'un beau tapis de fleurs dont des edelweiss énormes comme rarement vues ! Arrivées à Bovec, c'est par un car régulier (en été tout du moins) que nous remontons la magnifique vallée de la Soca, rivière de rêve aux eaux turquoise et limpides, très fréquentée par les kayakistes et via le col de Vrsic (« Vrsic », répétez après moi !) nous rejoignons Kransjska Gora. Ce col est très prisé des cyclistes car c'est le plus haut col de Slovénie (1611 m), le versant nord depuis Kransjska Gora possède 24 lacets sur une dizaine de kilomètres avec une pente moyenne de 8,3% et en enchaîne deux à 12% ! Pour une semaine de multi-activités (ou avec des enfants), randonnée, kayak, vélo, VTT, via ferrata, c'est assurément à Bovec qu'il faut aller ! De nombreuses petites agences proposent des journées d'activités diverses et la location du matériel. Bien évidemment, à Bovec comme à Kransjska Gora, de nombreux hébergements sont possibles de toutes catégories. Ravitaillement et informations, également aux offices de tourisme locaux très disponibles et accueillants.

## 24 juillet : De Vrsic à Pogacnikov Dom

Le bus régulier nous remonte au col de Vrsic (il est à noter pour celui qui ne veut pas descendre jusqu'à Kranjska Gora qu'il y a plusieurs hébergements en altitude le long de la route : refuges, auberges, y compris au col).

Du Vrsic, le sentier part vers le sud, en traversée pour contourner le sommet du Prisojnik, puis rejoint les flancs du Razor pour arriver au col Sedlo Planja depuis lequel vous pouvez faire l'ascension du Razor (2601 m) et du Planja (2453 m), petites mains courantes et pierriers. Descente évidente du col vers Pogacnikov Dom. La vue sur le sommet du Triglav est devenue omniprésente puisque c'est la prochaine crête et sa face nord reste somme toute impressionnante malgré son altitude modeste.

## 25 juillet : De Pogacnikov Dom à Dom Planika (au pied du Triglav)

Traversée du Bomski Gamsovec (mains courantes), col Luknja puis remontée par un sentier très bien construit, en lacets dans le flanc de la montagne jusqu'au col et refuge Trzaska Koca (2151 m). Il est à noter que cette partie de l'itinéraire, depuis le col de Vrsic fait partie de la Via Alpina orientale. Mais cette partie de la Via Alpina bifurque ici vers le col Hribarice en évitant le Triglav que nous avons décidé de gravir. Nous poursuivons donc pour le refuge Planika. N'ayant rien réservé, nous essayons de ne pas arriver trop tard dans les refuges mais cependant que de monde dans celui-ci ! Triglav oblige. Et de toutes les nationalités : d'ailleurs c'est la première fois que nous rencontrons des Français depuis le début de notre traversée.



**Remarque :** En dormant au Vrsic (refuge Ticarjev ou Postarski Dom par exemple), on peut gagner du temps la veille et pousser alors l'étape sans problème jusqu'au refuge Trzaska (étape de 8 heures hors pauses, ne pas sous estimer les dénivelés !), en particulier cela permet ensuite de faire le Triglav en traversée par la via ferrata qui part du refuge Trzaska et de redescendre et boucler par la voie normale pour venir récupérer ses affaires (matériel pour via ferrata nécessaire).

## 26 juillet : **Sommet du Triglav** et descente dans la vallée des lacs

Triglav signifie « 3 têtes », mais surtout avec ses 2864 m c'est le point culminant de la Slovénie et des Alpes Juliennes.

De bon matin, nous laissons nos sacs au refuge pour faire l'ascension du Triglav. Certes nous ne sommes pas les seuls ! Très rapidement le passage est équipé d'une main courante qui coure quasiment jusqu'au sommet. À part les enfants, personne ne s'attache, c'est soit une aide, soit une sécurité en cas de pluie ou de verglas sur les rochers. Aucun passage athlétique, mais il y a un peu de gaz sur l'arête quand même. Heureusement, nous arrivons avant la foule qui vient des vallées adjacentes. Il y a 2 refuges à proximité du Triglav (sans compter celui cité dans ma remarque ci-dessus qui permet de le faire en traversée), le refuge Planika situé en face sud à 2401 m et le Triglavski Dom situé sur l'arête elle-même, à l'est du sommet, à 2515 m.

Redescente par le même chemin puis retour au col Trzaska et par le col Hribarice nous atteignons la vallée des lacs et le refuge Koca pri Triglavski Jezeri au début de la forêt à côté de deux lacs.

## 27 juillet : Koca pri Triglavski Jezeri - Lac de **Bohinj et Bled**

Deux itinéraires sont possibles pour rejoindre le lac de Bohinj et Stara Fuzina : L'un qui passe au nord du lac par le col Visevnik et Kosijev Dom et l'autre que nous avons choisi qui descend plein sud et par une abrupte falaise sur Dom Savica (à éviter par temps de

pluie ou de neige car le chemin direct dans la forêt avec les racines doit être particulièrement glissant). L'avantage de ce second itinéraire est ensuite de longer le lac par sa rive nord (sans route), voire de s'y baigner...

On trouve ensuite les bus pour Bled et Ljubjana ainsi que les commerces à Ribcev Laz. ▲

*À gauche : descente sur Bovec ; à droite : on ne peut plus rater le Triglav.*

## Informations pratiques

### Cartographie

- Cartes : Tabacco n°19 (voir aussi n°41).
- Carte des éditions Meridiani Montagne (Éditions Domus) en italien et topo « Alpi Giulie » Rifugi et Bivacchi ainsi que le topo de la Via Alpina orientale.
- Carte Freytag : National Triglav, Kranjska Gora, Planica, Bled au 1/35 000 (pas très précise ni très recommandable), il doit y avoir mieux.

### Les niveaux de randonnées sur les sentiers et les cartes italiennes

- T : très facile,
- E : pour «Excursionniste»,
- EE : «Excursionniste Expérimenté»,
- EEA : sentier pour Excursionniste Expérimenté avec équipement (en général portion de via ferrata, «A» pour attrezzata = équipé),
- le niveau EE est un peu notre niveau deux triangles et 3 triangles. Cela dépend des itinéraires, mieux vaut considérer 3 triangles car les montagnes et les cartes italiennes sont pleines de surprises. C'est leur charme...

### Accès

Pour l'accès nord : Via Venise, Udine, Ugovizza par le train. Via l'Autriche par Villach. Via Ljubjana (avion), pour l'accès ouest, un merveilleux autocar - mini-bus qu'il faut connaître et qui relie Trente (IT) et Ljubjana (SLO), via, Venise, Trieste et Koper pour un prix dérisoire.

### Quelques mots de slovènes (slaves) sur les cartes ou les panneaux

- |                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| • Dom / Koca : maison / refuge | • Dol / Dolina : Vallée |
| • Gora : Montagne              | • Jezero : lac          |
| • Planja : col                 | • Veliko : grand        |

### Informations :

- Refuges et hébergements en tout genre : [www.slovenia.info](http://www.slovenia.info)
- Office de tourisme de Bovec : <http://www.bovec.si/>
- Office de tourisme de Kranjska Gora : <http://www.kranjska-gora.si/>
- Train Italie : <http://www.trenitalia.com/>
- Le Club Alpin Slovène : <http://www.pzs.si/> (site en slovène...)
- Train Slovénie : <http://www.slo-zeleznice.si/en>
- Bus et autocars réguliers en Slovénie (Ljubljana) : <http://www.ap-ljubljana.si/eng/>
- Demander le dépliant pour les horaires de bus : Vozni redi v Julijskih Alpah à l'OT de Bovec ou de Kranjska Gora

### Album photos

[www.clubalpin-idf.com/album/albumST/-%20Reportages/](http://www.clubalpin-idf.com/album/albumST/-%20Reportages/)



# Quelle est la plus belle ?

**Non, ce n'est pas une nouvelle rubrique de petites annonces pour financer le déficit de Paris Cham au lit... La question que je pose est de choisir la plus belle, la plus belle course réalisée au cours de notre vécu d'amateur de peaux de phoque ?**

**Texte et photos :  
Jean-Jacques  
Bianchi**

*Photos ci-dessus,  
à gauche : mon refuge à  
moi au Paradis,  
à droite :  
le comité d'accueil au  
Paradis... des skieurs.*

**V**aste débat, parce que les critères sont en partie subjectifs, les candidats nombreux, les souvenirs volatils... L'Aiguille d'Argentière par le glacier du Milieu, chaussé au sommet même, et déchaussé à quelques hectomètres du village d'Argentière... quasi non stop... 2600 m de dénivelée... imaginez les jambes à l'arrivée...

Le Mont Blanc, avec un enneigement qui permettait de monter librement à skis depuis le plan de l'Aiguille, suivi d'une face nord d'anthologie...

Une traversée solitaire du Valgaudemar vers La Bérarde, quatre jours d'errance à skis autour des Bans et des Rouies – je reconnais que ce n'est pas le top en terme de sécurité, mais quelle ambiance ! – avec nostalgie, car devant partir ensuite en Afrique... sans espoir de retour hivernal avant de nombreuses années...

L'Aletschhorn en Oberland, aller et retour intégralement à skis jusqu'à l'arête finale, puis une descente interminable sur une moquette ensoleillée jusqu'au grand glacier d'Aletsch.

Une semaine d'enfer en Ortlès, grand beau froid le jour, 10 cm de neige fraîche chaque nuit... refuge Larcher, refuge d'un grand isolement, pourtant gardé par une mamie italienne percluse de rhumatismes dont je me suis toujours demandé comment elle avait pu y être même hélicoptérée... Ce matin, nous remontons le Vedretta della Mare jusqu'au Palon de la Mare, 3704 m. La poudreuse de la nuit n'attend pas, redescende immédiate, arrivés sur le plat du glacier, c'est trop beau. Je propose d'en remettre une couche sur le raide plan incliné qui nous domine, lisse et rectiligne sur 700 m de dénivelée, puis vers l'arête qui conduit encore une fois au Cevedale, 3770. Revoilà notre plan incliné, jusqu'au replat sous le refuge,

une interminable série de virages serrés, 1000 m de descente, montre en mains, 10 min et 30 sec de bonheur absolu...

En faisant la course avec **les chamois**

Je passe sous silence certains épisodes de ski lointain, comme ma première ascension de l'Elbrouz, 3 skieurs solitaires traçant dans la poudre vierge jusqu'au sommet à 5640 m, suivi de la descente jusqu'à Azau, à 2200 m...

Suisse Centrale, le Brunnistock 2900 m, depuis Schattenberg, 977 m qui connaît ? Mi janvier, grand beau temps en conditions hivernales, petite route verglacée, où le pote qui est devant moi en voiture ralentit dans la montée finale, m'oblige à m'arrêter, la voiture part en glissade à reculons, avec le dévers, je finis dans le fossé... Nous partons immédiatement, superbe itinéraire, complexe, avec en tête l'angoisse de la récupération de ma Peugeot, d'autant que le retour se fait à la nuit tombante. Par miracle, un tracteur agricole conduit par un Suisse improbable, ne parlant que le patois local, passe par là. Sans mot dire, il sort son tas de grosses chaînes, se met en position pour me tirer de ce mauvais pas, et refuse tout dédommagement autre que quelques Francs suisses pour lui financer une nouvelle bouteille de fendant au bistrot du village...

Et encore plus simplement, la neige de printemps comme il n'en existe que dans le Mercantour, des enchaînements de sommets en sommets et combes à mélèzes, en faisant la course (à la descente) avec les chamois...

Mais celle qui remporte la palme est probablement la traversée de 4 jours en Suisse Centrale (lire l'itinéraire page suivante).

Pourvu que **je me tue** proprement...

Ces 4 journées sont d'autant plus inoubliables pour moi, que j'ai mis à profit la quatrième pour expéri-

menter un court voyage aller-retour dans l'au-delà... Sur la piste qui rejoint Lagni, la course est « finie », c'est quasi plat, je desserre les boucles des chaussures et libère les talons de la fixation. Je ferme la marche de notre petite équipe.

La piste bien enneigée longe une gorge étroite et rocheuse. Virage à droite, la neige se réduit brusquement à un petit trapèze de 30 cm de large.

Baillant aux corneilles, je suis surpris, mes skis glissent sur le sol terreux, un grand coup de freins, je bascule en avant, je me dis « *quel con, je vais me salir dans la boue !* »

En fait, je fais un soleil complet, et me retrouve avant d'avoir pu faire quoi que ce soit, le corps dans le vide, les mains qui raclent la terre gorgée d'eau avec la force du désespoir.

À cet endroit, la piste est taillée dans la falaise, les premiers mètres sont verticaux, j'entends le torrent gronder 30 mètres sous mes pieds, le terrain d'atterrissage qui m'est promis est déneigé, avec des blocs de rocher grands comme des voitures... et je glisse, je glisse, entraîné par le poids de mon corps, je pars. J'ai encore le temps de penser, « *quel con, m'exploser par une aussi belle journée* », puis « *pourvu que je me tue proprement, je ne veux surtout pas me retrouver vivant tétraplégique* », je flashe en accéléré les étapes principales de ma vie, la famille, les enfants.

Je traverse un sapin accroché sur la falaise, la vitesse acquise m'interdit tout espoir de m'y arrêter, je rebondis deux ou trois fois sur des dalles inclinées – heureusement, je suis sur le dos, mon sac amortit les coups – puis une agréable chute dans l'air jusqu'au chaos final... Black out, transition vers l'au-delà.

## J'ai consommé mon stock de **chance**

Quelque temps plus tard, un grand ciel bleu, plein de montagnes, avec plein de neige... « *super, au paradis, ils ont mis des montagnes partout, je vais pouvoir me régaler.* »

Un fragment de conscience me revient lentement, « *merde, mais non, je me suis crashé, je suis en Suisse, je suis vivant... vivant peut être, mais dans quel état ?* »

Je suis étalé à plat sur le dos, bras et jambes en croix, je ne ressens aucune douleur, ce qui ne prouve rien. Je remue un doigt, un autre, une main, un bras, j'en profite pour me passer la main sur le visage, elle en ressort toute rouge... Puis un pied, un autre pied, les jambes... contre toute attente, ça a l'air de fonctionner ? Je me relève en chancelant.

J'ai atterri à plat dos, sur une rondelle de neige, 2 ou 3 mètres de diamètre, mais bien épaisse et molle, entourée de blocs rocheux, la seule tâche blanche au sol... J'ai consommé mon stock de chance pour les 20 ans à venir...

Je fais le bilan : Des coupures au visage, dues à la traversée du sapin, quelques hématomes au derrière dus aux rebonds sur les dalles rocheuses. Le matériel est éparpillé, je récupère sac à dos, skis, bâtons... qui ont giclé alentour.

Il me reste à ré escalader la falaise que j'ai si élégamment descendue, je retrouve au passage quelques

morceaux de mon altimètre de poignet accrochés au sapin, puis à faire à pied les 150 m de distance qui séparent le lieu du crime du bistrot en plein air de Lagni, où je me fais incendier par les copains affalés devant leur nième bière « *putain, mais qu'est ce que tu fous, maintenant le dernier car est parti, faut qu'on descende à pieds jusqu'au village en dessous pour attraper le suivant...* »

Un peu désespéré devant une réaction aussi triviale, je simplifie le compte rendu des événements. Après tout, mon état physique me permet encore de terminer la semaine sur les skis... Pas la peine de tout leur expliquer... ▲

## Itinéraire de la plus belle

**Période conseillée** : mi mars (avec enneigement suffisant dans les points bas), glacière pour J4.

**Carte** : tout tient sur la 1/50 000 « Disentis », n° 256 S.

**J1** : D+ : 1100 m ; D- : 1750 m

- Andermatt, Télé au Gemstock, descente sur la Vermigel Hütte 2047, puis Maighels Pass 2420 (un mur raide 60 m).
- Monter à main droite vers le Piz Ravetsch ( 3000 ) ou un de ses satellites, Piz Borel, etc.
- Descente sur Maighels Hütte ( 2310 ).

**J2** : D+ : 1400 m (à sa convenance) ; D- : 1400 m

- La Maighels Hütte (gardée toute la saison) mérite absolument d'y rester une journée.
- Six Madun, Piz Badus, Pazolla Stock..., aux sources du Rhin de Tuma.

**J3** : On passe aux choses sérieuses...

D+ : 1900 m ; D- : 2160 m

- Cabane Maighels, Piz Cavradi (2612), descente sur Tschamut, le long de l'arête nord du Piz, en visant le pont 1624.
- Franchir la route et la voie ferrée qui monte à l'Oberalp Pass, puis en direction de la petite station de Miles (1870), rejoindre le fond du Val Giuv (1770).
- Remonter dans son axe tout le Val Giuv jusqu'à la crête juste à droite du Piz Giuv (col env. 2980), et à proximité du sommet (3096) par une écharpe de neige.
- Très belle combe plein nord (pente 35 puis 30°) vers la Etzli Hütte (2050), qui domine le vallon d'environ 70 m (refuge non gardé).

**J4** : Étape clef, la plus belle qu'on puisse imaginer, mais demande impérativement de bonnes conditions nivo météo et de visibilité.

En cas de mauvais temps, l'échappatoire de la cabane Etzli vers la vallée est long et avalancheux.

D+ : 1670 m ; D- : 2740 m

- De la Etzli Hütte rejoindre le plan du vallon, puis le Crüzlipass (2350), et le Val Strem, délicat, pente > 40° sur 150 m (2030).
- Remonter vers le point 2578, et plein nord vers le col 3060 (nombreuses sections entre 35 et 40°).
- Prendre pied en traversée quasi de niveau sur le Brunnifirn, face au triangle sommital tourné vers l'est de l'Oberalpstock (3328), franchir la petite barre horizontale qui raye le bas de la face par son extrémité à main droite, continuer vers le sommet que l'on atteint skis aux pieds (40°, puis 35°).
- Descente sur le Maderen Tal : (de l'Oberalpstock 3328 à Lagni 980) = 2450 m !
- Suivre ses traces de montée sur le triangle sommital, puis dès qu'on a dépassé le bas de l'éperon rocheux qui le borde à main gauche, traverser vers la gauche avec le minimum de perte d'altitude pour rejoindre le point 3160 qui marque la cassure glacière entre le Brunnifirn et le Staldenfirn (glace, crevasse / rimaye).
- On rejoint très vite les pentes du Staldenfirn plein Nord jusqu'à 2600 où il faut tirer à gauche sur des terrasses qui mènent à 2550, au « Gemmsplanggen », un immense plan incliné, 700 m à 40° jusqu'à « Liggeg » 1800, puis traverser à main droite une série de vallonnements jusqu'à à une petite chapelle « Milchplanggen », 1678 (point obligatoire avant de continuer de descendre).
- De la chapelle, droit dans la forêt, raide sur les premiers 200 m (45°, mais il y a des arbres...), puis s'adoucit et on rejoint vers 1140 le fond de vallée, et à skis par une piste jusqu'au hameau de Lagni (980 m), Bistrot, bière, parking, car postal plus bas à Acherli pour rejoindre la vallée principale.

# Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

## Les grandes premières du Mont-Blanc

Gilles Modica, Éditions Guérin



De Balmat et Paccard au Mont-Blanc à Berhaut enchaînant les 4000, les grandes premières sont un siècle et demi d'alpinisme sur le massif du Mont-Blanc et les 22 sélectionnées par Gilles Modica reflètent bien l'exploration de ses plus hauts sommets. Une photo unique, un grand panorama de 69 cm permet de situer les 22 grandes voies. Une aussi longue histoire amène à une réflexion sur

l'alpinisme, sa sociologie, ses pratiques, ses techniques et son évolution. Chaque première est un roman, une épopée humaine où l'ouvreur a la vedette. Malgré le sérieux du sujet, certains chapitres font aussi sourire, beaucoup sont émouvants. Cet ouvrage avec schémas et photos d'époque en noir et blanc est bien la mémoire de cette belle histoire du Mont-Blanc. Format 23 x 23 cm, 300 p. ▲

## Haute Route Chamonix-Zermatt

Didier Lavigne et François Damilano, JMÉditions



Nouveau coup de projecteur sur le plus célèbre raid à ski au monde ! Traversant glaciers et hauts cols, ce parcours exceptionnel offre une semaine de ski de rando dans de prestigieux massifs des Alpes. L'originalité de ce nouvel ouvrage, ce sont les tracés sur photos de toutes les étapes pour les quatre combinaisons logiques : la HR classique, parcours usuel en 7 étapes, l'historique par le plateau du Couloir, l'intégrale par le col du Grand Saint-Bernard en 8 étapes et enfin la HR « à l'envers », Zermatt à Chamonix. Outre les renseignements pratiques, les

conseils pour la préparation, chaque étape est présentée avec un profil de dénivélé, une carte schématisée et les photos surchargées accompagnées du texte descriptif. Le tout est dans ce petit guide sobre et pratique. Format 12,5 x 17,5 cm, 196 p. ▲

## Ski de randonnée, Ouest-Suisse

François Labande et Georges Sanga, Éditions Olizane



Voici 25 ans, ce fut le premier ouvrage de la collection qui couvre l'arc alpin du Haut-valais aux Alpes-Maritimes. Cette 4<sup>e</sup> édition mise à jour et augmentée, portée à 153 itinéraires, compte un secteur de plus, du col de la Gemmi au Lötschenpass. On y côtoie le Balmhorn, l'Altels et le Rinderhorn. Plus au sud, des sommets offrent des courses ignorées des foules. Autrement, le guide couvre l'espace habituel entre la France, les vallées du Trient et du Rhône, l'Aare et le plateau fribourgeois.

En marge des sommets, deux suggestions pour des grandes traversées de 4 et 5 jours même si la disposition des chaînes n'est pas très favorable à l'itinérance. Format 15 x 21 cm, 352 p. ▲

## La montagne effacée

Patrick Breuzé, Presses de la Cité, collection Terres de France



Un sixième roman de Patrick Breuzé pour évoquer les dangers et la beauté de la montagne. À Samoëns, en Haute-Savoie, Léon Futoz a mené de main de fer la Compagnie des guides pendant des années. Il était le meilleur. Mais sa mémoire lui joue des tours et il devient de moins en moins fiable. Sa femme, Armande, le voit changer sans comprendre ce qui se passe, mettant son irritation et ses errements sur le compte de l'alcool.

Léon, de son côté, tente de cacher ses problèmes et de se souvenir par tous les moyens des détails, des petites choses qui ont fait sa vie et des gens qui ont croisé son chemin. Malheureusement, la maladie évolue et il perd petit à petit son autorité au sein de la Compagnie. Ne pouvant résister à la passion des cimes, il accepte cependant de diriger une nouvelle expédition. Il devra alors affronter ses démons et livrer un dernier combat contre l'oubli de soi. Format 14 x 22,5 cm, 264 p. ▲

## Voyage d'un peintre autour du Mont-Blanc

Éric Alibert, Éditions Slatkine

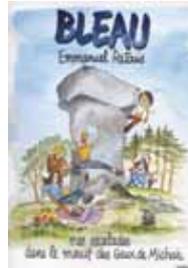
Peintre naturaliste, l'auteur a sillonné le massif durant plusieurs saisons et plus précisément parcouru le Tour du Mont-Blanc, figeant les paysages qui défilent, fleurs et animaux. En de magnifiques dessins et aquarelles souvent commentés, avec la couleur ou la sépia, il nous restitue parfaitement l'atmosphère qui entoure le randonneur ou le montagnard sur les sentiers : les jeux d'ombres ou les lumières d'orages dans les vallées ou les grandes faces, le chamois ou le chevreuil surpris ou détalant, l'énigmatique chouette ou le lagopède aux aguets, l'élégant lis martagon ou la fine soldanelle. Pour retrouver sur le terrain les modèles ou les figurants, en fin d'ouvrage on trouve conseils pratiques et adresses pour marcher autour du Mont-Blanc. Format 30,5 x 24,5 cm, 144 p. ▲



## Bleau

Emmanuel Ratouis, Éd. Tupilak-Les Méandres 74310 Les Houches

Ne cherchez pas de cet ouvrage le descriptif de votre circuit bleu ou rouge préféré. Avant de dominer de son balcon Les Houches sur fond de Mont-Blanc, Emmanuel Ratouis a d'abord usé les rochers de Fontainebleau. C'est donc là, autour des voies de l'imaginaire massif des Gaux de Michais qu'il met en scène une bande de personnages pittoresques, Merlu, Jackychan, Raymond Cadillac et les autres. Quelque vingt-sept histoires pour décrire la face cachée du milieu si étrange des « bleausards ». Entre humour, burlesque, dérision, grivoiserie, l'auteur dresse le portrait de ce microcosme aussi déroutant qu'attachant. Format 15 x 21 cm, 240 p. ▲



## Mes montagnes et autres souvenirs

Maurice Millet, Le Son Lointain (auto-édition)

Maurice Millet, photographe, a plusieurs fois illustré les pages de *Montagne et Alpinisme* et collaboré à *Paris-Chamonix*. Son nom revient avec la parution de ce livre de souvenirs qui retrace une longue vie de grimpeur et de montagnard commencée avec la guerre. Au travers de ses petites et grandes courses on le retrouve avec les grands noms de l'alpinisme, Magnone, Paragot, Desmaison, Berardini, Seigneur, etc., mais aussi avec beaucoup d'autres compagnons, des amis. Les récits très sérieux se mêlent aux anecdotes et le lecteur va de la face ouest des Drus aux falaises du Saussois, très à la mode en son temps. Une intense et passionnante vie « alpinistique » qu'il nous fait partager. Format 15 x 21 cm, 146 p. ▲



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

## randonnée

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

Ceci n'est qu'un aperçu du programme de nos sorties de randonnées. Pour connaître le programme complet consultez le site [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com) (Espace Membre, rubrique «Programme des Activités»).

Le secrétariat du Club (01.42.18.20.00) peut vous fournir une impression papier pour le mois (randonnées à la journée) ou les mois (séjours) à venir.

### Tarif des billets de train en zone banlieue Idf

La SNCF a réduit ses zones à 5 au lieu de 6 en Ile-de-France. Il est possible que la carte Mobilis 5 zones à 14 euros soit moins chère que le billet aller et retour depuis Paris.

### Dimanche 1<sup>er</sup> avril

• **ÉTANGS DE LA FORÊT DE MEUDON** // Bernard Fontaine // St-Michel Notre-Dame (RER C), 9h28 pour Meudon Val-Fleury (A-R) (RdV à l'arrivée). Randonnée circulaire permettant la découverte des terrasses de l'Observatoire et le retour en passant d'un étang à un autre. Retour : 17h32. 16km. **F**. Carte 2314OT.

• **QUEL POISON !** // Claude Amagat // Gare Montparnasse Grandes Lignes, 8h09 pour Maintenon. Retour de Auneau à Austerlitz : 19h30. 33km. **M+**.

• **HALATTE AQUEUX ? SUS AU CHÂTEAU !** // Alain Zurcher // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h07 pour Pont-Ste-Maxence. Forêt d'Halatte de Pont-Sainte-Maxence à Chantilly. Retour de Chantilly-Gouvieux : 19h11. 33,5km +423m -396m. **SO**. Carte 2412OT.

• **RAMEAUX ET FORÊT** // Chantal De Fouquet // Gare de Lyon, 9h19 pour Bourron-Marlotte (RdV à l'arrivée). Forêt, villages et champs. Retour de Nemours : selon la météo. 27km env. **SO**. Carte Fontainebleau.

## Dimanche 15 avril Rendez-vous de printemps 2012

Ce rendez vous désormais classique permet de se retrouver tous pour le repas de midi, de présenter les organisateurs présents et aussi aux randonneurs qui le désirent de changer de groupe l'après midi. Pensez à apporter quelque chose à boire ou à partager ensemble et... n'oubliez pas votre verre !

• **SORTIE ACCUEIL** // Gérard Corthier // Gare d'Austerlitz RER C, 8h47 (à vérifier) pour Dourdan (A-R) (RdV à l'arrivée). Une petite boucle pour aller au rendez vous. Retour : 17h30 env. 20km env. **F**.

• **LE GRILLON STRIDULE** // Éliane Benaïse // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h11 - Prendre son billet aux guichets banlieue pour Dourdan (A-R). Forêt de l'Ouye. Retour vers 17h. 12km le matin - 6km l'après-midi. **M**. Carte 2216ET.

• **C'EST LA FÊTE !** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h11 pour Dourdan (A-R). Randonnée avec des hauts et des bas. Retour : vers 18h30. 22km. **M**. Carte 2216ET.

*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.

### Mercredi 4 avril

• **QUE DU BONHEUR** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon, 8h49 pour Fontainebleau (A-R). Retour : vers 18h30. 18km. **F**. Carte 247OT.

### Mercredi 11 avril

• **QUELLE AVENTURE !** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Maisse. Retour de La-Ferte-Alais vers 18h30. 18km. **F**. Carte 2316ET.

### Dimanche 15 avril

• **COVOITURAGE AUX TROIS PIGNONS** // François Degoul // **M**.

### Mercredi 18 avril

• **C'EST MA FÊTE** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour La-Ferte-Alais (A-R). Retour vers 18h30. 18km. **F**. Carte 2316ET.

### Samedi 21 avril

• **EN ATTENDANT LE PRÉSIDENT** // Joël Lelièvre // Gare Montparnasse Banlieue, 8h35 pour Le Perray-en-Yvelines. Le poteau de Hollande, le bois et les étangs de Hollande. Retour de Rambouillet : 18h26(omnibus) ou 18h50 (direct). 25km. **M**.

• **CEINTURE VERTE DE L'ILE-DE-FRANCE : ÉTAPE 11 DE VILLEPINTE À CHELLES** // René Boulanger // **M+**.

• **GUIRY EN VEXIN** // Mustapha Bendib // Gare St-Lazare Grandes Lignes, 7h57 pour Santeuil le Perchay (A-R). Vigny, Avennes, bois de Morval. Retour : 18h25. 34 à 37km. **SO+**.

### Dimanche 22 avril

• **1<sup>ER</sup> TOUR PUIS UN P'TIT TOUR À BLEAU** // Chantal De Fouquet // Gare de Lyon, 11h19 pour Thomery (A-R) (RdV à l'arrivée). Forêt, sentiers bleus, et s'il fait beau, nous ne sommes pas pressés de rentrer. Retour : 20h41, peut-être. 23km env. **M+**. Carte Fontainebleau.

• **UN PEU MOU DU GENOU ?** // Jean Dunaux // Gare St-Lazare Banlieue, 8h20 (à vérifier SNCF) pour Mantes-la-Jolie. Vérifiez l'heure de fermeture de votre bureau de vote ! Retour de Chars : 18h25. 33km env. **SO+**. Cartes 2113E, 2213O, 2212O.

### Mercredi 25 avril

• **LES BEAUX JOURS** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon, 8h49 pour Moret-Veneux-les-Sablons. Retour de Fontainebleau vers 18h30. 18km. **F**. Carte 2417OT.

### Dimanche 29 avril

• **DE PONT-SUR-YONNE À SENS** // Alfred Wohlgroth // Gare de Lyon, 8h49 pour Pont-sur-Yonne. GR 213. Retour de Sens à Paris Bercy : 18h22. 16km. **F**. Cartes 2517E et 2618O.

• **PLATITUDE DES BOSSÉS** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon RER D, 8h30 pour Évry. Retour de Boussy-St-Antoine vers 18h30. 23km. **M**. Carte 2415OT.

### Mercredi 2 mai

• **UNE GRANDE CLASSIQUE** // Pierre Marc Genty // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h11 pour Dourdan (A-R). Retour vers 18h30. 18km. **F**. Carte 2216ET.

### Dimanche 6 mai

• **RANDO-DESSIN 46 - VOTAÏTON 2** // Maxime Fulchiron // Station de métro Porte Dorée (A-R), 10h. Lacs et Bois de Vincennes. Retour : 18h. 12km. **M**.

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

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

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
31 mars au 1 <sup>er</sup> avril	Luc Bonnard	M+	12-RW40	Collines et villes du Perche	31 janv.
7 au 9 avril	Claude Ramier	M	12-RW37	Vallée de la Dordogne	6 janv.
7 au 9 avril	Marylise Blanchet	M	12-RW63	La Via Francigena n°7 Trop Coole, l'alchimie du Champagne !	26 janv.
7 au 9 avril	Alain Bourgeois	M ▲	12-RW36	Les Gorges du Tarn	20 déc.
7 au 9 avril	Marie Hélène Carré, Michel Gollac	M+	12-RW33	Douceur et Terreur en Limousin	4 janv.
7 au 9 avril	Pascal Baud	M+ ▲	12-RC09	Châteaux-forts en Alsace (randonnée-camping)	3 janv.
7 au 9 avril	René Boulanger	M+ ▲▲▲	12-RC10	Le Batier en randonnée bivouac	20 déc.
7 au 9 avril	Jean Dunaux	SO	12-RW30	Le lapin de Pâques en terre périgourdine.	3 janv.
21-22 avril	René Boulanger	M+	12-RC16	Ceinture verte de l'Ile-de-France : étapes 11 et 12 de Villepinte à Noisy-le-Grand	6 mars
21 au 28 avril	Alain Zurcher	SO	12-RW47	Entre vallée du Lot et gorges de l'Aveyron, tour des « plus beaux villages de France » !	10 janv.
22 au 29 avril	Jean-Claude Duchemin	M	12-RW25	Groix, Belle-Ile, Houat et Hoëdic	12 janv.
22 au 29 avril	Alain Bourgeois	M ▲	12-RC13	Le massif des Maures, les Iles d'or, les Calanques.	10 janv.
28 avril au 1 <sup>er</sup> mai	Claude Ramier	M	12-RW35	Tro-Breiz ça continue	19 janv.
28 avril au 1 <sup>er</sup> mai	François Degoul	M ▲▲	12-RW31	Balcons du Mont Blanc au printemps	10 janv.
28 avril au 1 <sup>er</sup> mai	Xavier Langlois	SO ▲▲	12-RW62	Gorges du Verdon	1 <sup>er</sup> fév.
5 au 8 mai	Alain Zurcher	M+	12-RC14	Grandes marées en Baie de Somme	24 janv.
12 au 19 mai	Adrien Autret, Dominique Renaut	M+ ▲	12-RW48	Echappée en Lot et Aveyron : gorges, villages et grotte préhistorique	12 janv.
12 au 28 mai	Marylise Blanchet	M ▲	12-RW64	La Via Francigena n°8 - Quinze jours printaniers	16 fév.
17 au 20 mai	Claude Ramier	M ▲	12-RW38	Le Massif des Vosges	10 fév.
17 au 20 mai	Alain Bourgeois	M ▲▲	12-RC17	La traversée du Haut Plateau du Vercors	3 fév.
17 au 20 mai	Luc Bonnard	M+ ▲	12-RW41	Le Mont Lozère	14 fév.
17 au 20 mai	Jean-Marc Thomas	M+ ▲▲	12-RW51	Traversée du Massif de la Chartreuse	14 fév.
17 au 20 mai	Jean Dunaux	SO ▲	12-RW32	Excursion en Haut-Languedoc	7 fév.
17 au 20 mai	Pascal Baud	SO ▲	12-RW53	Cerdagne, Capcir & Conflent	10 fév.
17 au 21 mai	Martine Cante	M ▲	12-RW61	Les Cévennes ardéchoises	16 mars
17 au 28 mai	René Boulanger	M+ ▲▲	12-RC15	Traversée des Sudètes (1 <sup>ère</sup> partie)	12 janv.
26 au 28 mai	Alfred Wohlgroth	F	12-RW34	En Touraine	22 fév.
26 au 28 mai	Alain Bourgeois	M	12-RW55	De Château en Château	17 fév.
26 au 28 mai	Alain Zurcher	SO ▲	12-RW84	Balcon du Léman sur les crêtes du Jura	9 fév.
26 au 28 mai	Xavier Langlois	SO ▲▲	12-RW56	Pierra Menta	1 <sup>er</sup> fév.
26 mai au 2 juin	Marie Hélène Carré	SO ▲▲	12-RW39	En Chartreuse sud	21 fév.
15 au 17 juin	Jean-Charles Ricaud	M+ ▲▲▲	12-RC18	Pirouettes au Mont du Chat	6 mars
23-24 juin	Xavier Langlois	SO ▲▲	12-RW57	Grand angle à Chamonix	1 <sup>er</sup> fév.
23 au 30 juin	François Degoul	F ▲	12-RW65	En Vanoise, initiation à la rando montagne	15 mars
23 au 30 juin	Pierre Marc Genty	M	12-RW66	Tour du bassin d'Arcachon	3 avr.
25 juin au 8 juillet	Alfred Wohlgroth	F ▲	12-RW83	Vosges alsaciennes et Alsace romane	21 mars
7-8 juillet	Bernadette Parmain	SO ▲▲	12-RW58	Au pied du mythique Cervin (Zermatt)	12 avr.
7 au 9 juillet	Françoise Piebac	M+	12-RW59	Géocaching en Côte d'Émeraude, ornithologie en kayak de mer...	20 mars
7 au 14 juillet	Pierre Marc Genty	M ▲	12-RW67	Massif du Mézenc-Gerbier-de-Jonc	19 avr.
7 au 22 juillet	Marylise Blanchet	M ▲	12-RW68	La Via Francigena n°9 - Lys, Pâquerettes, Aigle	13 mars
12 au 20 juillet	Gilles Montigny	M ▲▲	12-RW80	Autour de Luchon (Pyrénées de Haute-Garonne)	17 avr.
13 au 16 juillet	J-Charles Ricaud, René Boulanger	M+ ▲▲▲	12-RW70	Vertige dans les Bauges	22 mars
15 au 27 juillet	Bernadette Parmain	SO ▲▲	12-RW69	Tyrol autrichien : Otztal et Stubai	20 mars
28 juillet au 5 août	Éliane Benaise	M ▲▲	12-RW71	En Val d'Aoste	11 avr.
28 juillet au 11 août	René Boulanger	SO ▲▲▲▲	12-RW72	Haute-route et vias ferratas en Slovénie	20 mars

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

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

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

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
4 au 9 août	Jean-Charles Ricaud	SO ▲▲▲▲	12-RW73	Pèlerinage à Rochemelon (Alpes de Lanzo et de la Haute-Maurienne)	17 avr.
4 au 11 août	Michel Lohier	M ▲▲	12-RW81	Les lacs de Belledonne	29 mars
4 au 12 août	Martine Cante	M ▲	12-RW74	Les volcans du Cantal	9 mai
11 au 18 août	Michel Lohier	M ▲▲	12-RW75	Le Grand Tour du Mont Viso	27 mars
18 au 26 août	Jean-Claude Duchemin	M ▲▲	12-RW76	Un tour en Beaufortain	10 mai
23 août au 1 <sup>er</sup> sept.	Marie Héléne Carré	SO ▲▲	12-RW82	Itinérance transfrontalière	10 mai
24 août au 2 sept.	Maxime Fulchiron	M ▲▲	12-RW77	Les pas de Saint Régis	2 mai
25 août au 1 <sup>er</sup> sept.	François Degoul	M ▲▲	12-RW78	Plus près du Mont Blanc	24 avr.
2 au 8 septembre	Pierre Marc Genty	M ▲▲	12-RW79	Balades dans les Pyrénées	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 le cahier central de ce numéro et sur le site Internet [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

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

(suite de la p. 25)

#### Dimanche 6 mai

• **CAMPAGNE YVELINOISE** // Luc Bonnard // Châtelet-les-Halles RERA, 9h26 pour Poissy. Chambourcy - Feucherolles - Davron - Thiverval. Retour de Villiers - Neauphle - Pontchartrain à Montparnasse : 19h29. 26km. **M+**. Carte 2214ET.

#### Mercredi 9 mai

• **RETOUR À LA NATURE** // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h49 pour Orry-la-Ville-Coye (A-R). Retour vers 18h. 18km. **F**. Carte 2412OT.

#### Samedi 12 mai

• **PASSAGE DANS LES TROIS PIGNONS !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon RER D, 7h41 pour Boigneville. Mézières, Le Closeau, Trois pignons, Apremont. Retour de Bois-le-Roi à Paris-Lyon : 19h41. 39 à 42km. **SO+**.

#### Dimanche 13 mai

• **EN BEAUVAISIS** // Alfred Wohlgroth // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h01 pour Beauvais (A-R). Plan d'eau du Canada, Montmille (église), forêt domaniale du Parc St-Quentin. Retour : 18h57. 18km. **F**. Carte 2211E.

• **LA RANDONNÉE DE ROLAND** // Gilles Montigny // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Malesherbes (A-R). Roncevaux, Boulancourt, bois Picard. Retour : 18h37. 18km. **F**. Cartes 2316 - 2317.

• **L'ÉTANG PERDU** // Pierre Marc Genty // Gare Montparnasse Banlieue, 8h50 pour St Cyr (A-R). Retour vers 18h30. 23km. **M**. Carte 2214ET.

• **RETOUR VERS LES BOSSES** // Bernadette Parmain // **SO**.

#### Mercredi 23 mai

• **LES FACILES EN RANDO** // Pierre Marc Genty // Gare de Lyon, 8h49 pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau vers 18h30. 18km. **F**. Carte 2417OT.

#### Dimanche 27 mai

• **SANS PENTE NI CÔTE** // Claude Amagat // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h11 pour Auneau. Retour de St-Martin d'Étampes : 19h28. 36km. **SO**.

#### Mercredi 30 mai

• **BIENTÔT LES VACANCES** // Pierre Marc Genty // Gare du Nord Banlieue, 8h55 pour Viarmes (A-R). Retour vers 18h30. 18km. **F**. Carte 2313OT. ▲

#### 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.** Entre le point « Accueil Information » et la Voie A de la plateforme bleue.

**AUSTERLITZ.** RER : hall des guichets au sous-sol. Grandes lignes : Salle des guichets du rez-de-chaussée.

**MONTPARNASSE.** Banlieue : Hall des guichets au rez-de-chaussée.

Grandes lignes : devant le guichet n°9 au 1<sup>er</sup> étage.

**NORD.** Grandes lignes : guichet 37 situé derrière le bureau de change. Banlieue : devant la voie 19 à côté des guichets marqués « Billets Ile-de-France ».

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

**SAINT-LAZARE.** Banlieue : devant la salle des guichets banlieue.

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

**DENFERT-ROCHEREAU.** Devant la gare du RER.

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

#### 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 (5 euros). Ces adhésions temporaires sont également délivrées dans toutes les randonnées de la journée intitulées « accueil ».

#### De nouvelles

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

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

# 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.

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

## 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 :

24/04 // BAS CUVIER

02/05 // APREMONT (BLEU OUTREMER)

09/05 // ROCHE AUX SABOTS

16/05 // ROCHER SAINT GERMAIN

23/05 // JA MARTIN

30/05 // POTALE (VALLÉE DE LA MÉE)

06/06 // BEAUVAIS (PARKING CHEVANNES)

13/06 // FRANCHARD ISATIS

20/06 // BOIS ROND

27/06 // 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.

### 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.

## 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 :

Toufik Tabti, toufik.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. ▲

# 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.

## Samedi 12-dimanche 13 mai

• BELLEDONE : PROGRESSION VERS L'AUTONOMIE // Ghislaine Cathenod, Michel Tendil, Nicolas Chamoux // PD+ à AD. 6 places. Gîte. Voir fiche technique // 12-ALP24

• COULOIRS EN BELLEDONE AUTOUR DU REFUGE JEAN COLLET // Jean-François Bowen, Patrick Preux, Thierry Varneau // AD. 6 places. Refuge non gardé // 12-ALP25

• COULOIRS EN BELLEDONE AUTOUR DU REFUGE DE LA PRA // Bruno Moreil, Frédéric Beyaert // AD. 4 places. Refuge // 12-ALP26

## Jeu 17 au dimanche 20 mai

• CHAMONIX - ARÊTE METTRIER-TRÉ LA TÊTE-AIGUILLE DE BIONASSAY // Jean Potié, Patrick Preux, Thierry Varneau // AD+. 6 places. Refuge // 12-ALP23

• CHAMONIX - AIGUILLE DE LA LÉE BLANCHE-FACE NW // Bertrand Bachelier, Bruno Moreil, Frédéric Beyaert // AD. 6 places. Refuge des Conscrits // 12-ALP27

• CHAMONIX - CHARDONNET // Mathieu Rapin, Nicolas Chamoux // D. 2 places. Refuge // 12-ALP28

• CHAMONIX - GOULOTTES AUTOUR DU COL DU MIDI // Arnaud Gauffier, Ghislaine Cathenod // D. 2 places. Bivouac ou refuge selon conditions // 12-ALP29

## Samedi 26 au lundi 28 mai

### CAR ALPINISME VANOISE - 140 EUROS

### DESTINATION BOURG ST MAURICE, VAL D'ISÈRE

• MONT POURRI OU GRANDE SASSIÈRE // Bertrand Bachelier, Jean Potié // PD+/AD-. 4 places. Refuge ou Bivouac // 12-ALP30

• FACE NORD TSANTELEINA // Jean Pierre Both, Patrick Preux, Thierry Varneau // AD. 6 places. Bivouac // 12-ALP31

• FACE N DIRECTE DE LA BECCA DU LAC, ROCHER AUX ŒILLASSES // Mathieu Rapin, Nicolas Chamoux, Véronique Jolly // AD+ à D. 5 places. Refuge // 12-ALP32

• TÊTE DU RUITOR // Bruno Moreil, Frédéric Beyaert, Thierry Losser // PD. 6 places. Refuge // 12-ALP33

• POINTE DE LA GALISE, POINTE DE BAZEL // Jean-François Bowen // PD. 2 places. Refuge // 12-ALP34

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

### Samedi 9-dimanche 10 juin CAR ALPINISME OISANS - 140 EUROS DESTINATION VALOUISE

- **GOULOTTE CRÊT** // Bruno Moreil, Frédéric Beyaert // AD. 2 places. Refuge // 12-ALP35
- **ROCHE DE LA MUZELLE** // Bertrand Bachellerie, Rémi Mongabure // PD. 4 places. Refuge // 12-ALP36
- **COULOIR NORD DE ROCHE FAURIO** // Jean Potié, Michel Tendil // AD. 2 places. Refuge // 12-ALP37
- **COULOIR DAVIN, CALOTTE DES AGNEAUX** // Patrick Preux, Thierry Varneau // AD. 2 places. Refuge // 12-ALP38
- **CYCLE D'INITIATION À L'ALPINISME, SORTIE 1** // Ghislaine Cathenod, Jean-Luc Marmion, Mathieu Rapin, Thierry Losser, Véronique Jolly, Hartemann Paul // Initiation. 12 places. Refuge. Voir fiche technique // 12-CIALP01

### Samedi 16-dimanche 17 juin

- **VERCORS - VOIE NORMALE DU MONT AIGUILLE ET LES GÉMEAUX** // Bruno Moreil, Frédéric Beyaert, Patrick Preux, Thierry Varneau, Véronique Jolly // D 5c max. 10 places. Bivouac au sommet // 12-ALP39

- **VERCORS - VOIE NORMALE DU MONT AIGUILLE, INITIATION AUX TECHNIQUES D'ENCORDEMENT** // Ghislaine Cathenod, Michel Tendil, Nicolas Chamoux // PD +, 4a max. 6 places. Bivouac au sommet. Voir fiche technique // 12-ALP40

### Samedi 23-dimanche 24 juin CAR ALPINISME CHAMONIX - 140 EUROS DESTINATION COURMAYEUR

- **AIGUILLE DE L'ÉBOULEMENT** // Jean-Luc Jamaux, Jean-Luc Marmion, Jean-Pierre Mazier, Mathieu Rapin // AD-. 4 places. Refuge // 12-ALP41
- **TOUR RONDE** // Frédéric Beyaert, Thierry Losser, Thierry Varneau // AD. 3 places. Refuge // 12-ALP42
- **DOLENT** // Jean Potié, Rémi Mongabure // AD. 4 places. Refuge // 12-ALP43
- **CYCLE D'INITIATION À L'ALPINISME, SORTIE 2** // Bertrand Bachellerie, Bruno Moreil, Ghislaine Cathenod, Jean-François Bowen, Jean-François Deshayes, Patrick Preux // Initiation. 12 places. Refuge. Voir fiche technique // 12-CIALP02

### Samedi 30 juin au dimanche 1<sup>er</sup> juillet

- **COURSE AUTOUR DE BAYSSELLANCE (75 EUROS HORS TRANSPORT)** // Laurent Métivier // PD. 3 places. Refuge gardé // 12-ALP45

### Samedi 7-dimanche 8 juillet CAR ALPINISME VALAIS 140 EUROS DESTINATION ZERMATT

- **NADELHORN** // Patrick Preux, Rémi Mongabure, Thierry Losser // AD. 6 places. Refuge // 12-ALP44
- **CYCLE D'INITIATION À L'ALPINISME, SORTIE 3** // Bertrand Bachellerie, Frédéric Beyaert, Hartemann Paul, Jean-François Bowen, Jean-Luc Jamaux, Véronique Jolly // Initiation. 12 places. Refuge. Voir fiche technique // 12-CIALP03 ▲

## ski de montagne

Responsable : Jean-François Deshayes  
Tél. 06.70.75.12.61

Sorties proposées dans tous les massifs, pour tous niveaux, jusqu'à fin mai. Programme détaillé dans la brochure Neiges 2012.

## jeunes

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

L'offre du Caf pour les 10-18 ans pour les vacances est présentée dans le cahier central de ce numéro. ▲

## 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  
Président : Daniel Teyssier, spelaion@free.fr, tél. : 06.74.45.08.11

Programme publié mensuellement dans la feuille de liaison, La Lettre du Spéléo-Club de Paris, et repris sur le site web : <http://speleoclubdeparis.fr> ▲

## destinations lointaines

### Mercredi 1<sup>er</sup> au samedi 25 août

- **INDE DU NORD - LA GRANDE TRAVERSÉE DU ZANSKAR** // Thomain Michel // Hébergement : Tentes et hôtels à Delhi et à Leh. Engagement physique : marcheurs entraînés, passages à plus de 4000 m - 2 cols à plus de 5000 m. Participation aux frais : à l'étude. Nb places : 10 // 12-IND02 ▲

photo : Jacques Denis

## Astuce

### Mesdames, restez encordées, ne vous éloignez plus !

Au cours de randonnées à ski cet hiver, une amie, pilote d'hélicoptère dans l'armée de l'air, m'a donné un excellent tuyau. Non, pas un tuyau percé ! Je dirais plutôt une gouttière.

Cet instrument facilement transportable dans le sac ou la poche de pantalon permet de satisfaire ses (petits) besoins naturels sans prendre froid, sans se dénuder ni s'exposer au vent, sans enlever le baudrier et surtout sans s'accroupir ! (cf. photo).

Dans l'armée au cours de manœuvres et en opération, l'engin lui était indispensable, mais quelle commodité aussi pour la randonneuse ou la grimpeuse !

Quelle merveille en outre de ne pas écla-bousser ses pieds (et le reste) dans les WC à la turque d'Italie et d'ailleurs, de ne pas devoir se baisser quand on a mal aux genoux, et d'opérer aussi discrètement que nos compagnons de randonnées ou de courses en montagne. Alors, faites vite comme moi, allez vous procurer au 48 rue des Écoles (ou ailleurs et même sur internet : [freelax@orange.fr](mailto:freelax@orange.fr)) ce bout de plastique magique : vous ne vous en séparerez plus, satisfaisant ainsi une revendication féministe répétée en 1968 : « Pipi debout » ! Freelax, environ 7 euros et 10 grammes. ▲ **Hélène Denis**

