

PARIS CHAMONIX

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

décembre 2012 janvier 2013 // numéro 218 // 5 euros

ski de montagne
**Une traversée
de la Belledonne**

alpinisme **Alpinisme hivernal en Auvergne** connaissances **Le curvimètre**
Les monts du Cantal randonnée pédestre **Et si Capri était jolie...**
randonnée pédestre **Dans le Far West américain**
Canyonlands National Park

www.clubalpin-idf.com

Rendez-vous

Soirée Neiges

La soirée de lancement des activités hivernales aura lieu jeudi 15 novembre au 92 bis bvd du Montparnasse Paris 14^e, à 19h30.

Diaporama, buffet et beaujolais nouveau. À cette occasion, vous pourrez rencontrer la plupart des encadrants des activités d'hiver. (ski de montagne, ski hors piste, raquettes à neige, ski hors piste, alpinisme hivernal, cascade de glace...). ▲

Journée du livre

Samedi 17 novembre, braderie de 11h à 17h dans les locaux du club : 12 rue Boissonade 75014 Paris (métro Raspail ou Port-Royal).

Montagne, randonnées, sports de nature, environnement, voyages... vendez, donnez, achetez : livres, beaux livres, livres anciens, littérature et topo-guides, cartes, revues du Caf...

• Pour la vente ou le don d'ouvrages au Caf : dépôt au club samedi 10 novembre (13 à 17h), vendredi 16 novembre (16h à 19h30), exceptionnellement le samedi 17 novembre de 9h30 à 10h45 (dernière limite). Pour la vente et les dons, contact préalable obligatoire à partir du 29 octobre :

Annick et Serge Mouraret :
Tél. 01.34.65.11.89

Email : serge.mouraret@wanadoo.fr ▲

Foire au matériel de montagne

Samedi 24 novembre 2012 dans les locaux du club de 11h à 17h.

Ski, raquettes, alpinisme, escalade, randonnée pédestre VTT... achetez ou ven-

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

• Dépose du matériel à vendre : **jeudi 22 novembre** de 16h à 18h30 et **vendredi 23 novembre** de 16h à 19h30. Aucun dépôt ne sera accepté le jour de la vente. ▲

Soirée comptes

Mercredi 28 novembre à 19h au club.

Avec Jean-Jacques Liabastre, trésorier du Caf Ile-de-France. ▲

Un après-midi au Dolpo Himalaya

Samedi 1^{er} décembre de 14h à 18h, au Caf, 24 avenue Laumière, Paris 19^e.



L'Association Action Dolpo, parrainée par le Caf, vous propose de venir découvrir un des derniers sanctuaires de l'Himalaya, une des dernières zones de pure culture tibétaine au monde. Venez éventuellement vous informer pour un futur voyage au Dolpo. Films documentaires, photos, exposition d'objets et tissages du Dolpo. Échanges avec des passionnés du Dolpo. Vente d'arti-

sanat tibétain et népalais et de bijoux pour vos cadeaux de Noël, au profit du projet Action Dolpo.

Exceptionnel cette année : la présence de Wangmo, une jeune femme du Dolpo devenue infirmière, qui témoignera de son parcours éducatif au sein du projet Action Dolpo et de sa vie dans une des régions habitées les plus hautes et les plus froides du monde. ▲

Assemblée générale du Caf Ile-de-France

Samedi 8 décembre à 14h à la FFCAM 24 avenue de Laumière 75019 Paris. ▲

Soirées et ateliers thématiques

Initiation à l'utilisation des Arva

Samedi 17 novembre à Paris. Inscription obligatoire en ligne ou au club. ▲

Développer ses compétences pour encadrer en ski-alpinisme

Mardi 4 décembre à 19h 30 au club. ▲

Cartographie-orientation en montagne

Judi 6 décembre à 19h30 au club. Inscription conseillée en ligne ou au club. ▲

Météo en montagne

Judi 13 décembre à 19h30 au club. ▲

Initiation à la nivologie

Judi 20 décembre à 19h30 au club. ▲

Nivologie et méthodes de réduction de risque

Judi 17 janvier à 19h30 au club. ▲

Nœuds et encordement sur glacier en hiver

Mardi 22 janvier à 19h30 au club. ▲

En cas d'accident

Une déclaration est à faire par écrit dans les cinq jours à : Gras Savoye Montagne - Parc Sud Galaxie - 3B, rue de L'Octant BP 279 - 38433 Échirolles cedex

Pour un rapatriement, contacter Inter-mutuelle 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

Club Alpin Français Ile-de-France

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

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



Horaires d'ouverture : mardi de 16h à 19h ; jeudi de 12h à 14h et de 16h à 19h ; vendredi de 16h à 19h ; fermeture le lundi, le mercredi et le samedi. **Fermetures : du samedi 22 décembre au mercredi 2 janvier.**

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.

photo Dolpo : N. Roulet

Sommaire du numéro 218

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 Couysson,

Hélène Denis, Claude

Lasne, Annick et Serge

Mouraret, Bernadette

Parmain, François Renard,

Oleg Sokolsky.

Administration :

Club alpin français
d'Ile-de-France

12 rue Boissonade

75014 Paris

Abonnement

pour 5 numéros (1 an)

Membres du Caf IdF :

16 euros

Non membres : 24 euros

Réalisation : Mama Kette

(mamakette@free.fr)

Impression : Imprimerie

du Bocage, 443 rue G.

Clémenceau - 85170

Les-Lucs-sur-Boulogne.

Tél. 02.51.46.59.10.

Dépôt légal : décembre 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

The Needles dans le Canyonlands
National Park (photo : Mouraret).

page 6 // Alpinisme : ALPINISME HIVERNAL EN AUVERGNE, LES MONTS DU CANTAL

page 9 // Ski de montagne : TRAVERSÉE DE LA BELLEDONNE, DE CHAMROUSSE À ARVILLARD

page 12 // Randonnée pédestre : DANS LE FAR WEST AMÉRICAIN
CANYONLANDS NATIONAL PARK

page 15 // Connaissances : LA SOLITUDE DU CURVIMÈTRE

page 16 // Connaissances : L'IGN ET LES CARTES ANCIENNES

page 17 // Randonnée pédestre : ET SI CAPRI ÉTAIT JOLIE...

page 18 // Chronique des livres et du multimédia

page 19 // Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

En une : Col de la Pray,
Grande Lance de Domène
(photo : François Renard).

Bulletin d'abonnement

Paris-Chamonix
Bulletin des Clubs alpins français
d'Ile-de-France

Abonnez vos amis !

5 numéros par an = 16 euros/an (adhérents)
ou 24 euros/an (non-adhérents)

Nom _____ Prénom _____

souscrit un abonnement d'un an à *Paris-Chamonix*
par chèque ci-joint au profit de :

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

CP _____ Ville _____

À retourner à : Club Alpin Français - IdF
12 rue Boissonade 75014 Paris

Attention ! Renouvellement de votre adhésion !

**Vous devez avoir renouvelé votre
adhésion avant le 31 octobre dernier.**

L'adhésion va du 1^{er} octobre au
30 septembre de l'année suivante.

Chers lecteurs et potentiels rédacteurs

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

Rappel des dates limites d'envoi :

- 31 janvier pour le n°220 (avril-mai),
- 28 mars pour le n°221 (juin-septembre),
- 27 juin pour le n°222 (octobre-novembre).

Contact : mylene@clubalpin-idf.com

Renseignements : 06.86.75.50.94

par Annick Mouraret

« Nous sommes la première génération de scientifiques conscients qu'un tiers ou la moitié de la biodiversité disparaîtra d'ici la fin du siècle et que 80 % n'est pas encore décrite. »

Philippe Bouchet (MNHN)

La planète revisitée

Combien y a-t-il d'espèces sur terre ? On n'en sait rien de précis. Il en reste sans doute entre 8 et 30 millions à découvrir, dont beaucoup sont probablement en voie d'extinction. Chaque année, 18 000 nouvelles espèces sont décrites. Au cours des 20 dernières années, les scientifiques ont pris conscience de l'immensité de la biodiversité et ils se mobilisent à nouveau : après le Vanuatu, le Mozambique et Madagascar, ils sont partis en Papouasie-Nouvelle-Guinée. L'objectif est d'acquérir de nouvelles connaissances dans des régions du globe qui en sont les plus riches mais sont

peu explorées, notamment en biodiversité négligée (invertébrés, plantes, champignons) qui représente 95% de la biodiversité et joue un rôle fondamental dans l'équilibre des écosystèmes. Découvrir des espèces inconnues sur terre et dans les océans, évaluer l'impact possible des changements climatiques sur les

faunes et les flores des hautes montagnes tropicales les plus exposées : les scientifiques ont en plus envie de faire rêver et aimer la nature, de la faire comprendre pour mieux la regarder et de valoriser la biodiversité pour mieux la conserver et sensibiliser aux grands enjeux actuels.

La planète revisitée, en Papouasie-Nouvelle-Guinée, est une expédition sous l'égide du Muséum (MNHN), de Pro-Natura International et de l'Institut de Recherche pour le Développement (IRD), qui fédère des organisateurs, mécènes et partenaires financiers, scientifiques et institutionnels. La Papouasie-Nouvelle-Guinée, couverte de forêts tropicales humides, essentiellement montagneuse, a été peu étudiée dans ses zones d'altitude où les camps de base seront assez rudimentaires. Le mont Wilhelm culmine à 4509 m. L'équipe terrestre est composée de 84 participants de 7 nationalités ; en mer 111 participants de 20 nationalités différentes scruteront le « Triangle de Corail » dans le lagon et la côte de Madang. Partie le 10 octobre, le retour de l'expédition est prévu fin décembre, mais sur le terrain demeureront des chercheurs locaux. À quand les résultats ? Dans des mois, des années : il est attendu un échantillonnage d'environ 10 000 espèces marines, plus les terrestres ! ▲ www.laplaneterevisitee.org : le site de l'expédition, avec une section destinée aux enseignants.

Tour du massif de Fontainebleau

Le TMF a été rebalisé et décrit : voir Paris-Chamonix n° 217. Ne cherchez plus les balises de l'ancien tracé, elles ont été effacées. De même l'ONF doit-il procéder à l'enlèvement de toutes les anciennes pancartes indicatrices (schémas, etc). ▲

Repas chauds à Bleau

AU BUFFET DE LA GARE, FONTAINEBLEAU-AVON

Après une longue fermeture, il est rénové et ouvert depuis un an, tous les jours de 5h à 22h. On peut y prendre le petit-déjeuner, déjeuner et dîner selon des menus du jour (13,50/15,50 euros),

traditionnels ou gastronomiques et demander un panier-repas. ▲

1 place de la Gare 77210 Avon. Tél : 01.64.24.75.82.

LA DJ-CHALET JOBERT

L'Auberge de la Dame Jouanne est réouverte après travaux depuis février 2011 : toute l'année, sauf une partie de l'été, le midi du mercredi au dimanche, le soir les week-ends d'octobre à mars. Menus et plateau-express du randonneur (12,50 euros). ▲

Rue de la Dame Jouanne 77760 Larchant. Tél. 01.64.28.16.23.

Site : www.ladamejouanne.fr

BUVETTE DU BAS-BRÉAU/CAVERNE DES BRIGANDS près de Barbizon : repas, PN possible si consommations. ▲

LA CROIX D'AUGAS, au nord de Fontainebleau : repas, raclettes... ▲

LE BUFFET DE LA GARE DE MORET-SUR-LOING est maintenant fermé les dimanches et fêtes. ▲

Des projets inquiétants

UN GOLF À ROISSY ?

En réalité, ce golf sert de vitrine pour attirer cinq zones d'activités (117ha), soit une surface de 210 ha empiétée en zone agricole. Le projet qui prétend préserver l'environnement comprendra : un club house de 2700 m² avec restaurant, lounge bar, espace de séminaires, boutiques, piscine, spa, parking géant, stand de tir, une académie de golf, un practice couvert de 30 places... Il existe déjà 5 espaces de loisirs de ce type dans un rayon de 10 km de Roissy ! ▲ (*)

ROLAND GARROS DANS LES SERRES D'AUTEUIL ?

Le Conseil de Paris a adopté en juillet la révision simplifiée de son PLU pour permettre l'extension du site. Une trentaine d'associations de défense du patrimoine et de l'environnement, soutenues par le conseil international des monuments et des sites représentant l'Unesco ont présenté un contre-projet. Elles dénoncent d'abord la destruction des neuf serres chaudes abritant 10 000 plantes pour construire un stade de 4950 places, et d'autres appropriations pour les 9 semaines du tournoi sportif. Elles proposent d'autres solutions chiffrées que la ville de Paris et la FFT repoussent.

Le jardin botanique des serres d'Auteuil est triplement protégé : il est classé monument naturel et site pittoresque depuis 1957 ; la totalité du jardin et certains bâtiments sont inscrits sur l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques ; le label « Jardin botanique de France et des pays francophones » lui a été attribué en 1998. À suivre. ▲ (*)

(*) Pour plus d'informations consulter le n° de septembre de la revue *Liaison Ile-de-France Environnement* ou son site www.idfe.org.



Chalet Jobert (photo : Worldpress)



Serres d'Auteuil (photo : DR)

Topos

Nouveautés

Le Chemin de Conques à Toulouse

FFR, réf. 3646, 1^{ère} éd. 9/2012

Quercy/Bastides/Gorges de l'Aveyron, description de plusieurs GR et GRP connectés à l'itinéraire central.

Le Chemin de Conques à Toulouse emprunte les GR 65, 62B, 36 et 46, 231 km.

GR 36, Cahors/Villefranche-de-Rouergue, 93 km,

GR 36, de Cordes-sur-Ciel/Albi, 43 km,

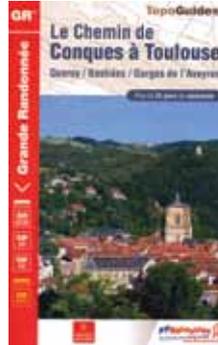
GR 46, Cahuzac-sur-Vère/Beauregard, 98 km,

GRP Monteils/Loze, 26 km,

GRP Penne/Cordes-sur-Ciel, 34 km,

GRP Coustous/Penne, 22 km,

GRP Lisle-sur-Tarn/forêt de Sivens, 15,5 km. ▲



Saint-Lary-Soulan et la vallée d'Aure... à pied

FFR, réf. ST07, 1^{ère} éd. 6/2012

25 PR : Parc National des Pyrénées/Piau-Engaly/Haut-Aragon/ Réserves naturelles du Néouvielle et d'Aulon. ▲

Les environs de Briançon... à pied

FFR, réf. P054, 1^{ère} éd. 3/2012

39 PR le long de la Guisane jusqu'à La Grave, sur la Clarée et près des stations au sud de Briançon. ▲



Le Lot-et-Garonne

... à pied

FFR, réf. D047, 1^{ère} éd. 5/2012

36 PR avec circuits équestres et VTT, dans un département riche en produits du terroir, bastides et châteaux.. ▲

La Combraille bourbonnaise

... à pied

FFR, réf. P034, 1^{ère} éd. 5/2012

13 PR au Pays de Marcillat. ▲

Rééditions

À travers la montagne corse

FFR, réf. 067, 18^e éd. 4/2012

GR 20, en 16 jours au lieu de 15 : la 13^e étape Usciolu - Asinau demandait environ 8 h de marche ; elle est modifiée en deux jours, évitant la zone Natura 2000 : Usciolu - A Matalza 4h25 aller, 5h retour et A Matalza - Asinau 4h15 aller, 4h retour. ▲

Pyrénées Ariégeoises

FFR, réf. 1090, 11^e éd. 6/2012

La traversée des Pyrénées, tours du Val du Garbet et du Biros

GR 10 de Bagnères-de-Luchon à Mérens-les-Vals, variantes et GRP : au moins 30 jours de randonnée. ▲

La Grande Traversée du Jura

... à pied

FFR, réf. 512, 2^e éd. 6/2012

GTJ, GR 5 et variantes, GR 9 (Lajoux-La Loge), GRP : Tour du Pays de Montbéliard, Grand Tour de la Valserine. Au moins 30 jours de randonnée. ▲

La côte de Cornouaille

FFR, réf. 348, 2^e éd. 9/2012

De la pointe du Raz aux Montagnes Noires : GR 34, 34E, 34G, 34H, 34i, 38, 38A, 38B (nouveau, 19 km de Gourin à Port de Carhaix). ▲

Isère

Roger Hémon, Glénat Multi-Evasion, 5/2012

Chambaran, Oisans, Belledonne, Trièves, Vercors, Valbonnais, Chartreuse.

C'est l'ancien guide IGN/Libris revisité, avec 55 itinéraires plus variantes et idées W.E. à pied et à VTT. ▲

Savoie

Jean-Marc Lamory, Glénat Multi-Evasion, 5/2012

Avant-Pays, Chartreuse, Bauges, Combe de Savoie, Val d'Arly, Beaufortain, Tarentaise, Vanoise, Maurienne.

C'est l'ancien guide IGN/Libris revisité, avec 55 itinéraires plus variantes et idées WE à pied et à VTT. ▲

Belledonne, Grandes Rousses

Jean-Michel Pouy, Glénat/Rando-évasion, 4/2012

Randonnées sauvages, 27 itinéraires. ▲

GTV, les Grandes Traversées du Vercors

Glénat, 4/2012

2 guides revisités et enrichis : 390 km à pied, un guide pocket ; 302 km à VTT et à cheval, fiches itinéraires. ▲

Agenda

- **2/12. Everest sans oxygène.** Film de la première de R. Messner en 1978. Auditorium de la Grande Galerie de l'Évolution du Museum, 15h30, entrée libre (120 pl.).
- **16/12. Palmarès du 29^e festival international du film de montagne d'Autrans (5/9).** Auditorium de la Grande Galerie de l'Évolution du Museum, de 14h30 à 18h, entrée libre. Programmation dès le 10/12 sur www.mnhn (rubrique calendrier).
- **11/12. Journée internationale de la montagne, ONU :** www.fao.org/mnts/en. Jusqu'au 28/1/2013. **Hommage à la forêt de Fontainebleau.** Exposition au Château : environ 40 tableaux de peintres de Barbizon et 100 dessins de Louis Boitte (architecte au château de 1877 à 1901). Château de Fontainebleau : Tél. 01.60.71.50.70. Site www.chateaufontainebleau.fr.
- **Jusqu'au 1/2/2013. Les paléontologues, la réalité d'un chantier de fouilles.** Reportage photos sur les grilles de l'École de Botanique du Museum.
- **Jusqu'au 13/5. Dinosaur, la vie en grand.** Exposition, avec le mercredi après-midi pour les enfants, un chantier de fouilles reconstitué et des os de dinosaures à toucher. Grande Galerie de l'Évolution du Museum. www.dinosaur.mnhn.fr.

Alpinisme hivernal en Auvergne

Les monts du Cantal

Par Serge Mouraret

L'été, sur les monts Dore (1885 m) et les monts du Cantal (1855 m), volcans démantelés et grands massifs d'Auvergne, la randonnée suffit à la conquête des cimes. C'est donc avec la neige et dans la discrétion que les auvergnats eux-mêmes se sont lancés dans un alpinisme très accessible voici plus d'un siècle sur les monts Dore, plus tardivement sur les monts du Cantal. En 1954, la cordée Chambon et Warnery sort de la face nord du Puy Mary mais combien d'ascensions furent réalisées dans l'anonymat. De nos jours, gravir les raides et élégants couloirs en neige ou en glace qui griffent les versants fait le succès de cet alpinisme hivernal qui peut être une préparation aux courses de l'été en d'autres lieux. Après les monts Dore (*Paris-Chamonix* n° 213) voici les monts du Cantal.

La pyramide parfaite du Puy Mary (1785 m) dressée au-dessus de quatre cirques glaciaires est le vrai centre géographique des monts du Cantal. Après l'afflux de l'été par le proche Pas de Peyrol, l'hiver lui redonne sa virginité et toute sa majesté. Les skieurs alpins sont à Super-Lioran sur les pentes du Plomb, les skieurs de fond évoluent près des cols de Serre, de Prat de Bouc ou de Legal. Le Puy Mary épaulé par Bataillouse, Peyre-Arse, Chavaroche et la Tourte ne peuvent recevoir que des alpinistes ou des skieurs-alpinistes. La neige jette un voile pudique sur les routes d'altitude et noie même celle du versant nord sous une énorme congère qu'il faut découper début juin. Dans les vallées qui s'ouvrent

sous le sommet, les gîtes d'étape ne manquent pas mais le refuge du buron d'Eylac (1420 m), malgré sa rusticité, est bien la halte idéale pour une communion parfaite avec la montagne auvergnate.

Puy Mary

par la brèche de Rolland

Gigantesque barrière rocheuse dominant le cirque de l'Impradine et la vallée de la Jordanne, les Fours de Peyre-Arse prolongent au sud-est le Puy Mary. Faiblesse dans le rempart, le couloir de 100 m qui mène à la brèche de Rolland est l'occasion d'une première ascension, petite course avant des entreprises plus sérieuses.

Accès : le col de Serre, sur la route de Murat à Riom-ès-Montagnes par Diènné et Le Claux.

Dénivellation : M=D=500 m. **Horaires :** 4-5h. **Difficulté :** F à PD suivant les conditions du couloir. Pente de 35 à 45°. Le tracé de la route pour le retour est une traversée en dévers qui peut être glacée.

Itinéraire :

► Du col de Serre (1335 m) rejoindre les burons d'Eylac, en épargnant les pistes de ski de fond et de là viser plein sud la base du couloir et la brèche bien évidents dans la muraille des Fours. Remonter le couloir dans l'axe et de la brèche (1620 m) continuer par les Fours et l'arête sud-est vers le sommet (1785 m). La descente au Pas de Peyrol se fait par l'itinéraire « touristique » bien apparent. La traversée au pied de la face nord du Puy par le tracé peu évident de la route ramène au virage en épingle et aux burons d'Eylac.

Face N Puy Mary
et buron d'Eylac
(photo : Mouraret).





Précautions - matériel

Malgré l'altitude modeste il s'agit d'un terrain montagnard à ne pas mésestimer. Les conditions climatiques peuvent y être très éprouvantes, surtout avec l'ecir, le mordant vent du Nord. Le risque d'avalanche est à considérer.

En règle générale, l'équipement est inexistant dans les voies décrites. Dans les cascades et les couloirs assurage délicat. Prévoir le matériel spécifique des courses de neige et de glace, broches, crampons, piolet marteau, corde.

Raquettes utiles pour l'approche.

Pour la période, privilégier l'hiver et le début du printemps, s'engager de préférence par basse température, sans neige fraîche ni vent.

et sensibles aux variations climatiques, leur inventaire est difficile. Toutefois, pour cette pratique très à la mode, les grimpeurs d'aujourd'hui ont bien repéré les meilleurs sites. Ensuite, il est bien conseillé d'évaluer les conditions et la qualité du moment, les risques d'avalanche. En général, descente en rappel.

Rideau du Puy Mary
(photo : Morgan Baduel).

Puy Mary par la face nord

Si le Puy Mary n'a pas la primauté de l'altitude sur le massif, ses lignes pures et son isolement en font un point de mire d'où que l'on vienne. Des arêtes bien marquées délimitent quatre faces et celle, côté nord, qui ferme le cirque du Claux, très redressée et majestueuse, captive. Dans la paroi rocheuse qui soutient la crête, un raide couloir trace une voie élégante vers le sommet.

Accès : le col de Serre, ou le Pas de Peyrol en venant de la vallée de Mandailles. **Dénivellation :** 300 m pour la face dont 150 m pour le couloir. **Horaire :** 3h. **Difficulté :** AD à D suivant les conditions. Couloir à 45°/50°, crête souvent cornichée. Relais possible sur un rocher qui affleure, au milieu du couloir. Difficulté D pour la variante, pente à 70° en sortie.

Itinéraire :

► Du col de Serre (1335 m) rejoindre les burons d'Eylac, suivre le tracé de la route pour venir à l'aplomb du couloir bien visible. Monter dans la face (30/40°) vers sa base et le suivre dans l'axe, en sortir sur la gauche. La variante s'amorce sur la droite avant le rognon rocheux qui partage le couloir.

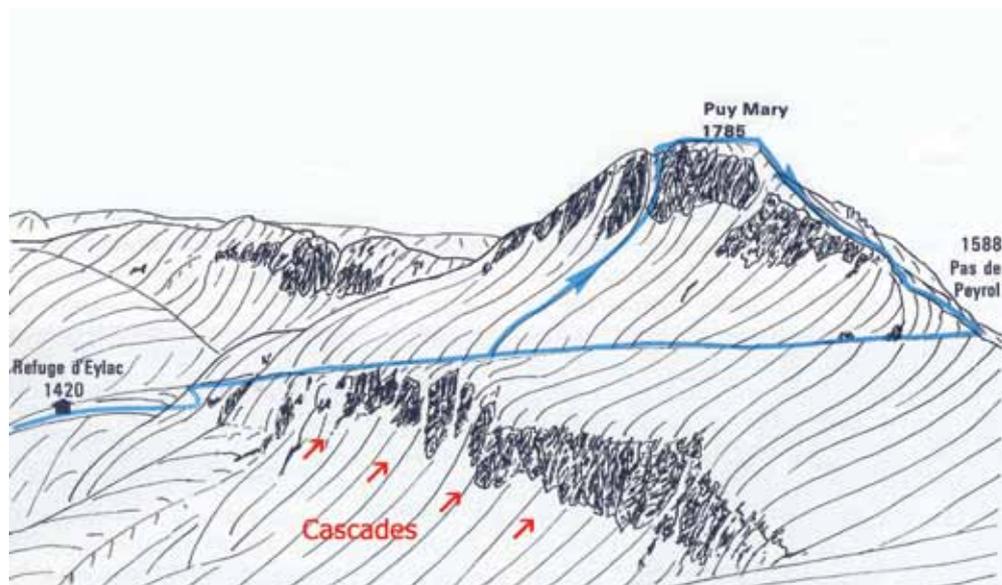
Goulottes et cascades

Dans les nombreux ressauts et barres rocheuses qui supportent les crêtes autour du Puy Mary, l'hiver, goulottes et cascades de glace se forment et se reforment. Ephémères

Face est du Puy Mary : trois cascades au-dessus du lacet de la route, peu après le buron d'Eylac : *Balade écossaise* (60 m, II+/3), *Résonance* (20 m, 85°, IV/4+) et *Balade au clair de lune* (50 m, IV/4+).

Cirque du Claux : une quinzaine de cascades de 30 à 100 m, dont le *Rideau* (100 m, II/5) et *Vie de glaçon* (90 m, II/4). Du buron d'Eylac, suivre les pistes de fond qui descendent dans le cirque du Claux. Face aux barres choisir sa cascade. Les terrains d'aventures ne manquent pas (voir topo) :

- Goulottes et couloirs dans la **Face nord du Bataillouse**,
- Les **Roches parlantes** sous le buron de Chavarochet et le **Roc d'Hozières**.
- Courses mixtes AD à ED sur le Bataillouse, l'Arpon du Diable, les Fours.





Crêtes du Cantal
(photo : Mouraret).

Les crêtes du Cantal

Le Puy Mary est le pivot d'une immense rosace, dont les branches sont de longues crêtes qui oscillent longtemps autour de 1500 m. Autant de promontoires, autant de vallées qui convergent et s'achèvent sous les barres d'un cirque et l'inévitable cime du Mary. Le tour de la haute vallée de la Jordanne permet d'enchaîner le plus beau chapelet de sommets avec un trio remarquable, le Chavaroche (1739 m), le Mary (1785 m) et le Peyre-Arse (1806 m). Ils procurent à cette longue course un parcours aérien et de fortes dénivellées. Tout l'intérêt est dans le strict respect de la crête, ligne sûre et évidente. En contrepartie, la neige

est souvent glacée, des ressauts rocheux imposent quelques petites escalades et le vent y est très vite éprouvant.

Dénivellation : 1^{er} jour : M = 1140 m, D = 640 m ; 2^e jour : M = 650 m, D = 1150 m. **Horaire** : 1^{er} jour : 6-8h ; 2^e jour : 7-8h30. **Difficulté** : cotation d'ensemble AD : forte dénivellation, longue course d'arêtes souvent glacées et ventées, pentes jusqu'à 45°, passages rocheux III/IV.

Itinéraire :

► Jour 1 : de Lasteyrie au nord de Mandailles (925 m), le chemin de la Fumade-Vieille puis l'arête du Piquet (1580 m, pente 40 à 45° sur les derniers 100 m) mènent à la crête principale. La remonter vers le nord, passer au Puy Chavaroche (1739 m, cairn), descendre sur le col de Redondet (1640 m). Après la Chapeloune (1686 m) qui peut s'éviter (pente raide) par une traversée dans le versant sud, rejoindre la route (1531 m). Dans le lacet, la crête puis l'arête de la Roche Noire mènent au col d'Antoine, au pied du Puy Mary, arête sud-ouest. Dans la montée petit ressaut rocheux inévitable. Du sommet (1785 m), descente par l'arête sud-est au col Mary (1620 m). Passer dans la face est pour descendre vers la route et le buron d'Eylac (1420 m).

► Jour 2 : du refuge, viser au fond du cirque d'Impradine l'évidente brèche de Rolland. Remonter le couloir (100 m, de 35 à 45°). De la brèche, suivre vers l'est la facile crête des Fours de Peyre-Arse et au col de la Pourtoute (1632 m) aborder l'arête du Puy de Peyre-Arse. Du sommet (1806 m), descente par l'arête sud-est au col de Cabre (1528 m, repli possible sur la vallée de Mandailles par les cotes 1354 et 1315). Plein sud, par le sommet du Bataillouze (1683 m) et son arête sud (passage rocheux délicat, III, évitable par l'est), descente au col de Rombière (1550 m). Rester auprès de la crête pour arriver au pied du Puy Griou. Longer son versant nord et s'engager dans le vallon de Fournal, en lisière du bois RD pour aboutir à la Jordanne à suivre jusqu'à Liadouze et Mandailles. ▲

Pratique

Accès général au massif : Murat, le Lioran, Thiézac (ligne SNCF Clermont-Ferrand - Aurillac).

Cartographie : IGN TOP 25 2435.OT

Bibliographie

- Topo-guide « Escalade glace et neige dans le Cantal » de Hervé Bessenay et David Vigouroux (parution prochaine). Commande sur www.cantalpinisme.com.
- Pour mémoire, « les 100 plus belles courses et randonnées dans le Massif central », A. et S. Mouraret, Éd. Denoël (épuisé).

Internet

- cantalclimb.blogspot.fr
- www.cantalpinisme.com

Hébergements

À Super- Lioran (versant sud) :

- Gîte d'étape Le Buffadou (tél. 04.71.49.55.76 ou 06.66.67.68.69. Site : www.lebuffadou.com).

Au Claux, vallée de la Petite Rhue (versant nord) :

- Gîtes d'étape d'Enchaniers (tél. 04.71.78.93.88. Site : www.leclaux-puymary.com) et du Puy Mary (tél. 04.71.78.34.84. Site : giteetapedupuymary.fr)

Vallées de l'Impradine et de la Santoire (versant est) :

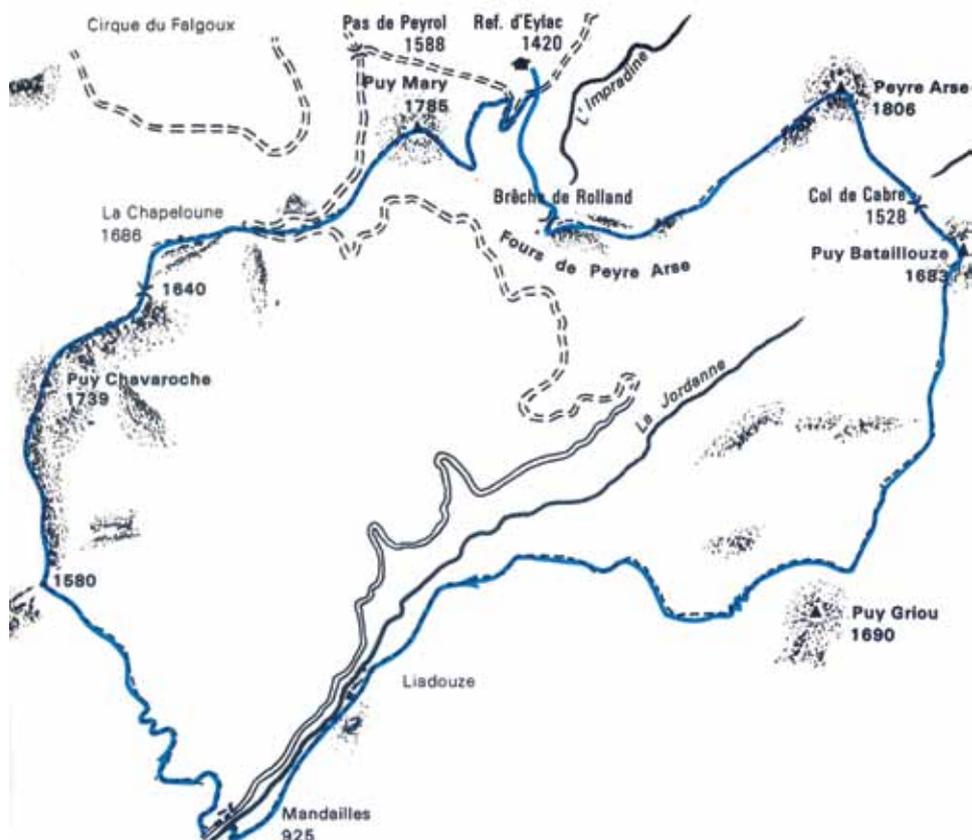
- Refuge d'Eylac (voir ci-dessus Enchaniers).
- Gîte-auberge La Boudio (tél. 04.71.20.81.87 ou 06.84.61.08.13. Site : www.gite-laboudio.fr).

À Mandailles, vallée de la Jordanne (versant ouest) :

- Gîte d'étape Vert Azur (tél. 04.71.47.93.81. Site : www.gite-vert-azur.fr).

Au Falgoux, vallée du Falgoux (versant nord) :

- Gîtes d'étape communal (tél. rés. 04.71.69.52.63) et Le Tahoul (tél. 04.71.69.51.67 ou 06.59.17.16.81).



Une traversée de la Belledonne de Chamrousse à Arvillard

Texte et photos : François Renard

Entre ces deux extrêmes, le skieur normal pourra réaliser la traversée en 3 à 6 jours, en choisissant soit de rester en altitude et de s'héberger dans les quelques refuges non gardés et au confort sommaire, qui s'échelonnent le long du massif, soit de descendre en vallée pour trouver le confort de gîtes ou hôtels, moyennant un dénivelé plus conséquent.

En ce début du mois de mars 2012, en raison du mauvais temps, notre semaine prévue dans les Dolomites se réduit comme une peau de chagrin, et il ne nous reste plus que trois jours lorsque le beau temps revient enfin. Aussi décidons nous de tenter une traversée express du massif de Belledonne, d'autant que j'ai trouvé la solution pour perdre le moins de temps possible en transports et démarrer de bonne heure à Chamrousse : train de nuit Paris-Chambéry, transfert en TER à Grenoble, et taxi jusqu'au parking de Casserousse. Le découpage peut être modifié facilement pour réduire les dénivelés journaliers, la meilleure solution semblant être obtenue en cinq jours, en s'arrêtant d'abord au refuge de la Pra, ce qui permet de partir de Paris par le premier TGV à destination de Grenoble, puis en coupant à Fond de France, au gîte de la Martinette, l'étape entre le Rivier d'Allemont et Saint Colomban des Villards.

J1 : De Chamrousse au Rivier d'Allemont, par la Brèche Robert N, Jasse Bralard, le col de Freydane et le col de Roche Noire, +2100m

Nous voici donc déposés à 7h30 au bas de la piste de Casserousse. L'ambiance est glaciale et les peaux ont du mal à coller. Nous sommes encore mal réveillés après un voyage agité et une nuit trop courte. Le mauvais temps des jours précédents a déposé une petite couche de neige fraîche qui rend malaisée la progression sur la piste verglacée. Mais nous montons presque machinalement, quittons bientôt le secteur aménagé de Chamrousse et atteignons la Brèche Robert Nord, où le soleil nous réchauffe. Le

À trois heures de Paris en TGV, via Grenoble ou Chambéry, le massif de Belledonne est l'un des plus proches de la région parisienne. Pourtant, les sorties programmées y sont peu nombreuses, et il faut remonter vingt ans en arrière pour trouver un article dans *Paris Chamonix* sur le ski en Belledonne, par Roger Granoux et Jacques Rouillard, deux grands amateurs du massif. Ceux-ci se sont particulièrement intéressés au très sauvage secteur nord, et Jacques Rouillard nous conte dans le numéro 52 (mai 1983) son tour des Grands Moulins, réalisé à Pâques 1971 à la quatrième tentative !

Dans le n° 41 (avril 1981), R. Granoux fait le point sur différentes traversées du massif : « *Dépassant 50 km en longueur, la chaîne de Belledonne, infranchissable pour l'automobiliste, peut servir d'objectif à une traversée intégrale à ski en une dizaine de jours.* » Aujourd'hui, certains s'essaient à gravir d'une traite les quelques 6500 mètres de dénivelé que représente la traversée complète, dénommée TBJ, « Traversée de Belledonne à la Journée ».

Grand Sorbier et le Grand Van, grandes classiques au départ de Chamrousse, nous apparaissent juste en face. Par une traversée descendante et le passage d'une petite selle neigeuse, nous rejoignons le fond d'un vallon très encaissé, la combe de Jasse Bralard, où la neige fraîche est particulièrement abondante.

J1, Au dessus du lac Longet, Grand Eulier.





J2, Descente du Rocher Blanc, Aiguilles de l'Argentière.

Nous remontons cette combe, et débouchons bientôt à nouveau au soleil, sur une croupe dominant le lac Longet, où l'on a une vue dégagée sur la suite de l'itinéraire, par le refuge de la Pra, au pied des Lances de Domène. Nous faisons une petite visite de rigueur au local d'hiver du refuge, fermé en cette période de l'année, puis continuons en franchissant deux ressauts donnant accès au lac du Petit Doménon, laissons main droite l'itinéraire de la Croix de Belledonne, et atteignons le col de Freydane, où nous sommes cueillis par une bise glaciale.

En franchissant le col, nous avons l'impression de basculer dans un autre monde, abandonnant toute trace de civilisation, et enchaînant des virages dans une neige poudreuse de cinéma... Nous effectuons une courte pause casse-croûte au lac Blanc, avant d'entreprendre la dernière montée jusqu'au col de Roche Noire, au pied du Rocher de l'Homme. Là encore une descente d'anthologie nous attend, près de mille mètres de godille avant d'atteindre la piste forestière qui nous mène au Rivier d'Allemont, où nous arrivons en fin d'après-midi.

J3, Traversée du col du Bacheux vers le col du Frêne.

Nous nous hébergeons à l'auberge du Rivier, halte improbable dans cette vallée reculée, mais bien



agréable après une aussi longue étape, et avant une autre encore plus longue.

J2 : Du Rivier d'Allemont à St Colomban des Villards, par le Pic de la Belle Etoile, le Rocher Blanc et le col de la Croix, +2700m

Pour bien démarrer une aussi longue étape, sans doute dans la précipitation, nous commençons par rater le GR549 et nous égarer dans les bois au dessus du Rivier, histoire d'ajouter une centaine de mètres au dénivelé prévu déjà conséquent... Nous reprenons heureusement nos esprits, rejoignons le sentier, et le suivons longuement avant de déboucher hors de la forêt, vers 1500 m, dans le torrent des Combes. La montée devient alors plus raide et plus directe, nous atteignons bientôt la grande combe en face sud du Pic de la Belle Étoile, gravissons en maintes conversions le couloir d'accès à l'arête et foulons le sommet, au magnifique panorama à 360°. Vers l'est, le Rocher Blanc apparaît bien lointain.

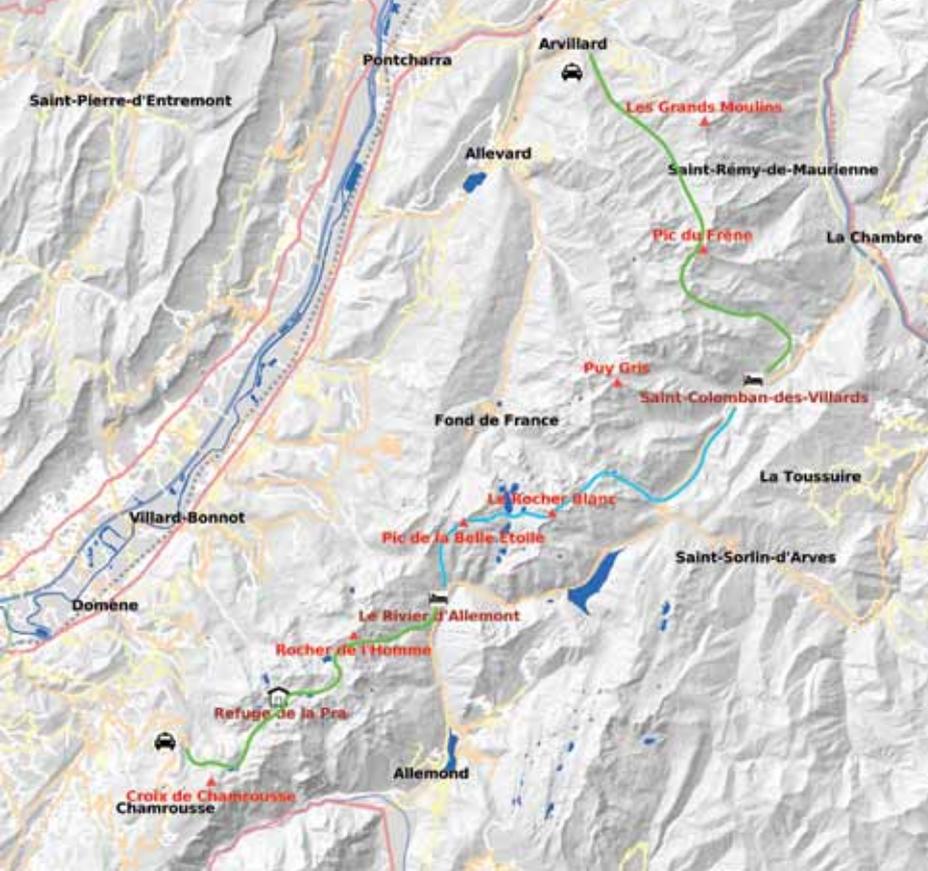
Nous descendons en face est jusqu'aux lacs des Sept Laux, encore dans une neige poudreuse excellente, nous accordons une bonne pause casse-croûte, et reprenons notre montée, par le lac Blanc, jusqu'au pied de la face sud du Rocher Blanc. Il est cependant 14h, le couloir sud est surchauffé et de nombreuses coulées de purge se déclenchent dans la face, nous faisant renoncer à un accès direct au sommet. Nous improvisons alors un détour par le col de l'Amiante, dont le versant ouest est à l'abri du soleil, et découvrons un cheminement aisé et original par l'arête sud du Rocher Blanc, dont nous rejoignons ainsi le sommet par un itinéraire tout à fait sûr.

Il doit bien être 16h, le soleil commence à baisser sur l'horizon, et les sommets se colorent déjà de teintes vespérales. Il nous faut toutefois encore franchir un col, la brèche de l'Argentière, avant de descendre sur le col du Glandon et St Colomban.

Le couloir nord-ouest de la brèche de l'Argentière est cependant fort raide et n'a pas été tracé. Aussi, même si les conditions d'ensemble sont très bonnes, préférons nous ne prendre aucun risque et choisissons nous de franchir plutôt le col de la Croix, un peu plus au nord, moyennant 150 m supplémentaires, et portant le total à 2800 mètres, en incluant notre égarement matinal.

Nous parvenons au col de la Croix avant les derniers rayons du soleil et entamons la descente dans la Combe de la Croix avec le sentiment que le plus dur est fait, mais c'est sans compter sur une neige croûtée et durcie pratiquement inskiable... Nous voici enfin sur la route du col du Glandon, également recouverte d'une neige regelée portant les stigmates d'innombrables traces de raquettes, et qu'il faut suivre sur plusieurs kilomètres avant St Colomban des Villards.

C'est à la nuit tombante que nous pénétrons enfin dans l'auberge du Glandon, où nous dînons fort agréablement, avant une bonne nuit réparatrice.



Pratique

Cartes :

IGN TOP25 n° 3335OT (Grenoble), 3335ET (Bourg d'Oisans), 3433OT (Alleverd).

Accès :

- Aller : Train de nuit Paris-Chambéry, TER Chambéry-Grenoble (ou TGV Paris-Grenoble), taxi ou bus pour Chamrousse.
- Retour : Taxi et TGV Chambéry-Paris.

Hébergement :

- Auberge du Rivier : 04.76.80.71.52 ou 06.86.43.68.25, <http://www.aubergedurivierdallemond.com/>
- Gîte La Martinette, La Ferrière : 04 76 45 08 17, <http://www.lamartinette.com>
- Auberge du Glandon, St Colomban des Villards : 04.79.56.25.16

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

Comptes-rendus sur www.camptocamp.org

J3 : De St Colomban à Arvillard, par le col du Merlet et le col du Frêne, +1900m

Les trois kilomètres à marcher sur le bitume pour rejoindre St Alban des Villards et, enfin, chausser les skis à l'entrée de la Combe du Merlet, ne figurent pas parmi les meilleurs souvenirs de cette traversée. Peut-être la fatigue se fait-elle sentir, mais la longue remontée du vallon est aussi un peu laborieuse. Les nombreuses traces et les nombreux randonneurs croisés en ce beau dimanche de mars ne donnent pas non plus à cette montée l'ambiance sauvage que nous avons tant appréciée jusque là. Néanmoins, le vallon est superbe, et le calme revient dès que nous franchissons le col du Merlet.

Nous rejoignons d'abord, par un grand mouvement tournant, un passage à l'est de la Montagne du Coteau, descendons versant nord, puis, par un itinéraire très sauvage au pied de la face nord de la Pointe du Bacheux, franchissons un col sans nom que nous nommerons col du Bacheux, et rejoignons ainsi la voie classique de montée au col du Frêne, auquel on accède au moyen de nombreuses conversions.

En versant nord, au pied de la face nord du Pic du Frêne, une dernière descente de toute beauté nous attend, d'abord dans de larges pentes propices à toutes les godilles, puis en louvoyant dans les vernes au gré de notre inspiration, la neige restant toujours poudreuse dans ce vallon ombragé.

Nous suivons finalement l'interminable piste forestière de la vallée de St Hugon et atteignons quasiment skis aux pieds l'ancienne Chartreuse de St Hugon, point final de notre traversée de Belledonne, où un taxi vient nous chercher.

Difficile de ne pas être heureux d'une aussi belle traversée, réalisée dans d'excellentes conditions de neige,

et rouverte depuis bien longtemps ! Il y manque pourtant la partie la plus septentrionale, et la plus sauvage aussi, par le col de la Perrière et le col de la Perche, jusqu'au col du Grand Cucheron, véritable extrémité de la chaîne de Belledonne. Le parcours de cette dernière partie nécessite néanmoins de s'arrêter dans un refuge non gardé, le refuge de la Perrière, et donc de porter tout le nécessaire, sac de couchage inclus, ce qui modifie sensiblement la donne en terme de portage. Disons pour nous consoler que ce secteur n'est pas le plus intéressant en terme de ski, à moins de graver les Grands Moulins et la Pointe de Rognier, ultimes sommets dignes d'intérêt le long de cette magnifique chaîne de Belledonne, si proche de la civilisation et en même temps si sauvage par endroits. ▲

Erratum

Il n'aura échappé à personne que le croquis de l'itinéraire de l'arête Ryan à l'Aiguille du Plan paru dans *Paris Chamonix* n° 217 («Grandes voies oubliées à l'Envers des Aiguilles») était erroné, erreur à mettre sans doute sur le compte d'un excès de précipitation avant les vacances d'été ! Voici l'itinéraire correct.



Dans le Far West américain

Canyonlands

National Park

Texte et photos :
Serge Mouraret



Ci-dessus : sous Mesa arch ; page suivante : dans Elephant Canyon.

Les vastes étendues désertiques de l'Utah et de l'Arizona ont une histoire géologique commune et partout le soulèvement du plateau du Colorado a joué le même rôle essentiel. Pourtant, malgré une certaine proximité géographique, les mouvements de notre écorce terrestre et l'érosion aboutissent ici et là à des paysages toujours grandioses mais d'une surprenante diversité. Avec les Parcs nationaux, le gouvernement des USA s'engage à protéger les sites les plus remarquables mais aussi à faciliter leur accès. L'Ouest américain détient plus de la moitié des 58 Parcs nationaux avec une forte concentration dans l'Utah et l'Arizona. Après Capitol Reef, Arches et Bryce Canyon, la série américaine continue avec Canyonlands National Park.

Le décor

Les sédiments accumulés depuis 300 millions d'années puis soulevés avec le plateau du Colorado voici 70 millions d'années ont ensuite été entamés par les rivières. Ainsi, le Colorado et la Green River coulent et se rejoignent au fond de leur canyon, de 300 à 600 m en contrebas des plateaux. En amont du confluent, ce sont des méandres aux eaux tranquilles, en aval, les eaux combinées deviennent impétueuses. C'est une descente en eau-vive des plus périlleuses qui rivalise avec les rapides du Grand Canyon. L'érosion a sculpté le relief tabulaire, laissant des mesas, des buttes, des arches et des flèches colorées.

Le parc

Vraiment divisé en trois grands secteurs par les profonds canyons infranchissables, l'aride parc de Canyonlands est le plus sauvage et le plus grand de l'Utah. Pour passer de *Island in the Sky* (l'île dans le ciel) à *The Needles* (Les Aiguilles) un détour routier de 115 km est nécessaire. Totalement isolé, le *Maze* (le labyrinthe) n'est accessible qu'en véhicule 4x4 avec chauffeurs bien préparés, il sera ici ignoré. Par contre, le *Dead Horse Point*, un « state park » attenant à l'*Island in the Sky* est un additif incontournable ; c'est un promontoire extraordinaire au-dessus de la Green river. Avec les liaisons assez longues, tant de recoins à explorer, Canyonlands NP mérite au moins trois jours, temps pour les photos non compris !

Island in the Sky et Dead Horse Point

Sur *Island in the Sky*, moyennant 50 km en voiture, le passage à trois points de vue majeurs sur les abîmes et deux balades, l'une vers la splendide *Mesa Arch* (30 minutes à pied AR), l'autre vers le curieux cratère de *Hupheaval* aux couleurs grises (1h30 AR) suffisent pour une bonne découverte. Sur *Dead Horse Point*, le belvédère du Diable (*Devil viewpoint*) est le seul, mais on s'y éternise volontiers pour les vues plongeantes sur la Green river. Au loin, irréels dans ce paysage, les bassins de décantation d'une exploitation de potasse sont surprenants. Voilà une journée très (trop ?) bien remplie. Si ces secteurs sont aménagés pour offrir des visions époustouflantes à tous, celui des *Needles* au contraire ne se dévoile vraiment qu'aux randonneurs.

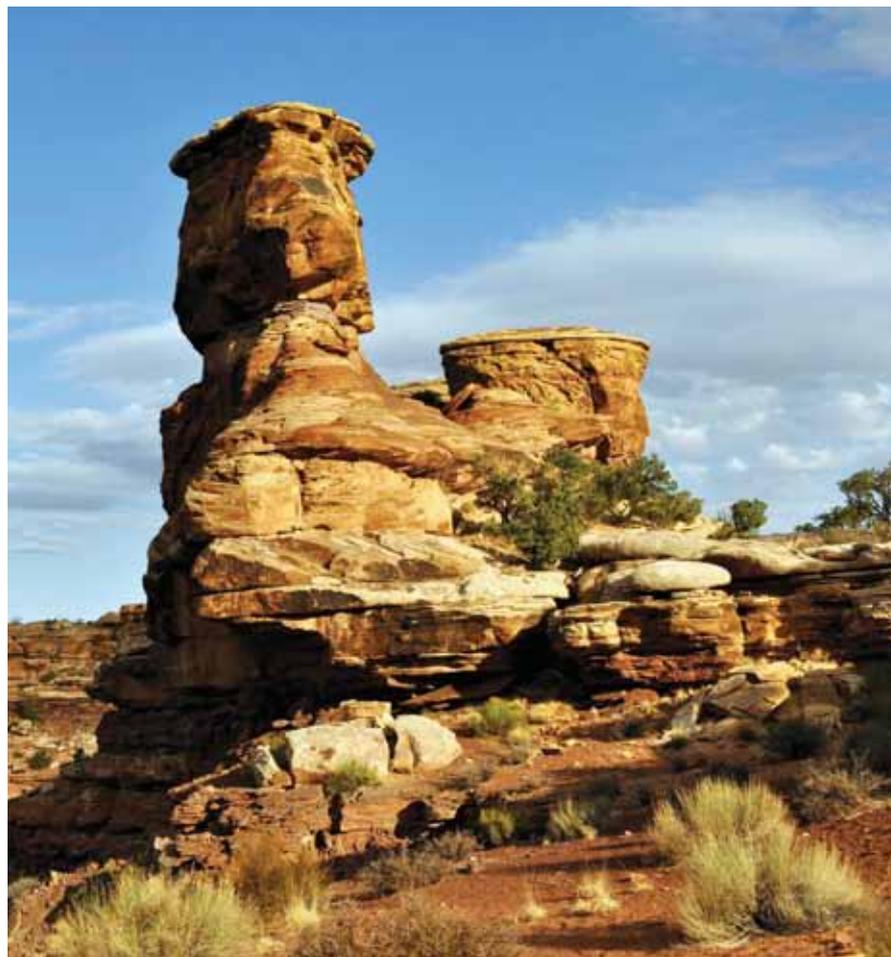
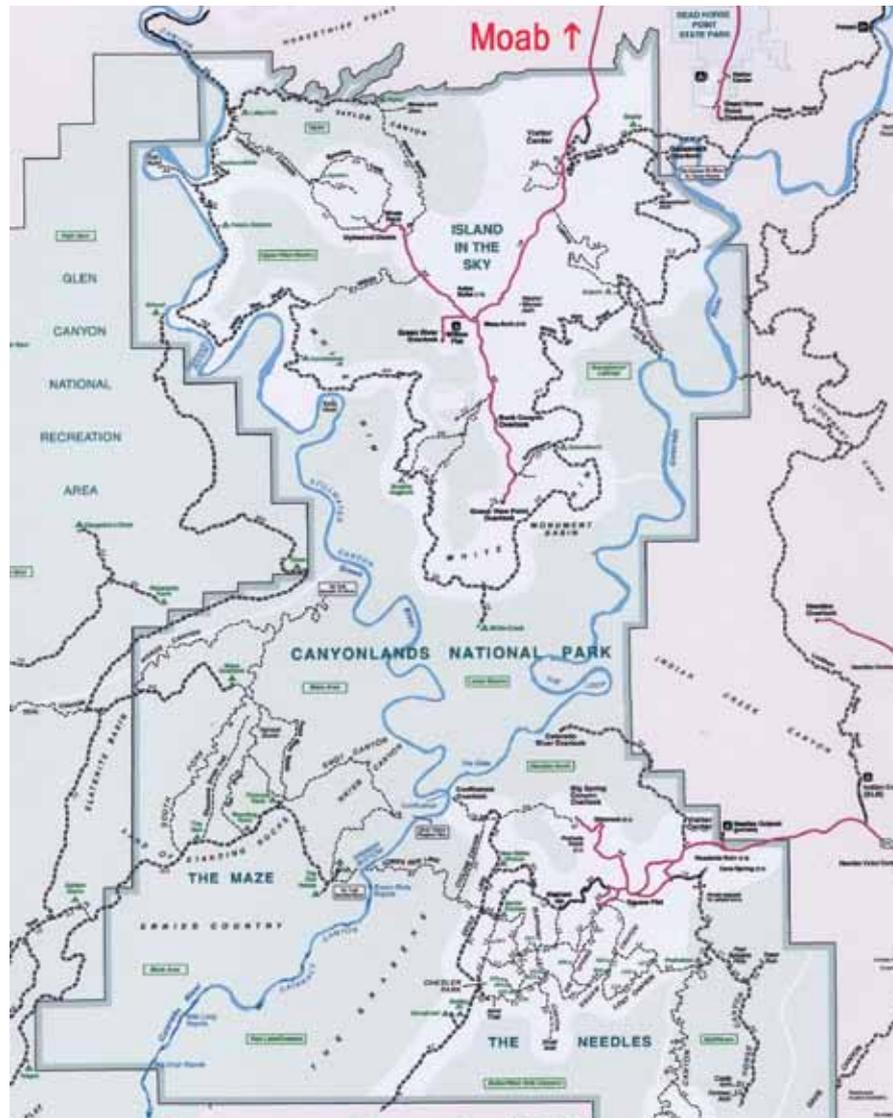
The Needles

L'absence d'accès routier aux merveilles de la nature et les possibilités de camping restreintes y font apprécier la moindre fréquentation et l'atmosphère très paisible. Le maillage relativement important de sentiers qui s'infiltrant avec maints détours dans les petits canyons, pas moins de quatre, est une aubaine pour le randonneur qui retrouve la solitude, noyé dans le dédale des piliers et des « champignons » blancs, jaunes, roses, grenat. Ici, plus qu'ailleurs, c'est le festival de couleurs et de formes.

Sans basculer dans le « backcountry » et ses contraintes, il est fortement recommandé d'accorder au moins deux jours aux *Needles*.

Les randonnées

Sur les *Needles*, trois départs sont possibles pour les randonnées. À partir de Big Spring Canyon Overlook il ne s'agit que d'un aller-retour mais depuis Squaw Flat et Elephant Hill, le choix est à faire entre plusieurs boucles à la journée associant deux ou trois canyons. On peut les combiner à volonté quitte à allonger les parcours. Elles sont un peu différentes par la longueur, sans difficultés particulières sauf quelques raidillons ou des échelles à passer, la signalétique est partout suffisante. Quelle que soit l'option, les visions sur ces paysages tourmentés et ruiniformes sont partout fantastiques.





Ci-dessus, de gauche à droite : Elephant Canyon ; la Green River à Dead Horse Point.

Pratique

► Au départ de Big Spring Canyon Overlook

• **Confluence Overlook**, 16,5 km, 5/6 h (iti. 1 en aller-retour). Contrairement aux autres itinéraires celui-ci traverse un paysage très ouvert et sec, il suit la bordure nord du plateau et s'achève au-dessus du spectaculaire confluent de la Green River et du Colorado.

► Au départ de Squaw Flat (camp)

• **Big Spring Canyon et Squaw Canyon**, 12 km, 3/4 h (boucle 2). Passage raide entre les deux canyons
 • **Big Spring Canyon et Lost Canyon**, 14 km, 4/6 h (boucle 3).
 • **Big Spring Canyon et Elephant Canyon**, 17 km, 4/6 h (boucle 4). Deux échelles au col entre les deux canyons

► Au départ de Elephant Hill (une bonne piste mène de Squaw Flat à Elephant Hill)

• **Chesler Park Loop**, 20,5 km, 5/7 h (boucle 5)
 Cette longue randonnée (raccourci possible visible sur la carte) procure de splendides vues sur les Aiguilles et passe aussi par le Chesler Park Viewpoint, un magnifique belvédère. Court passage sur piste 4x4.

• **Druid Arch**, 18 km, 5/7 h (iti. 6 en aller-retour)
 La randonnée jusqu'à Druid Arch est longue mais elle offre les plus spectaculaires vues sur les Needles. Elle emprunte en partie la Chesler Loop puis le fond sableux de l'Elephant Canyon. Sur les derniers 500 m, une montée raide avec une échelle mène à Druid Arch. En combinant les deux circuits, compter 27 km. ▲

Situé dans l'Utah, Canyonlands est à 380 km au sud-est de Salt Lake City (liaisons directes depuis Paris). Il est facile de le jumeler avec Arches NP, tout proche. Droit d'entrée 25 \$ (valable 7 jours, véhicule et passagers). Pass National, valable un an dans tous les Parcs Nationaux (80 \$). Toute randonnée avec nuitée dans un des quelques camps sommaires en pleine nature est soumise à un backcountry permit et à réservation : tél. (435) 259.4351 ou par le site Web. Réglementation particulière pour Dead Horse Point State Park (voir site Web rubrique information).

Période : le parc est accessible toute l'année et les Visitor Center sont ouverts tous les jours de 9 h à 16 h. D'altitude moyenne (1500 m pour les Needles et 1800 m pour Island in the Sky) le parc est soumis à un climat désertique très sec avec des étés très chauds. En juillet et août, avec le risque de violents orages en fin d'été, la température qui connaît des fluctuations de 20°C dans la journée peut atteindre 45°C. Les périodes les plus convenables pour randonner sont avril-mai et mi-septembre à octobre.

Réglementation : ne pas s'écarter des sentiers balisés et entretenus, ne rien cueillir, ne rien détruire, ne rien bouger. Pas de

camping, ni de feux en dehors des sites prévus. Ne pas nourrir les animaux. Emporter toujours suffisamment d'eau, elle est inexistante en cours de route, il n'y a pas d'ombre et le soleil est intense.

Faune et flore :

Avec beaucoup de chance, on peut apercevoir le desert Bighorn sheep (genre de mouflon) et le puma. Plus sûrement, on y trouve : cerfs hémione (mule deer), coyotes, écureuils, serpents, lézards et oiseaux. Pour la flore, plutôt arbustive, le Utah juniper (genévrier), le pinyon pine, cactus et yuccas, quelques fleurs au printemps.

Hébergement : dans la vallée du Colorado, la ville de Moab est le lieu de séjour habituel (site : www.discovermoab.com) des visiteurs de Canyonlands NP (comme ceux de Arches NP). Toutefois, Moab est à 50 km de Island in the Sky et 65 km des Needles, aussi, quel avantage de pouvoir se poser dans les deux petits camps rustiques soumis au régime, premier arrivé, premier servi.

• Sur Island in the Sky, Willow Flat (12 emplacements, table, pas d'eau, toilettes sèches)
 • Sur les Needles, Squaw Flat (26 emplacements, table, eau, douche, toilettes). À l'extérieur du Parc, camp privé Needles Outpost (site : www.canyonlandsneedles-outpost.com, email : needlesoutpost@aol.com, tél. (435) 979.4007). 23 emplacements, possibilité de douches et de repas.

• Sur Dead Horse Point state park, Kayenta campground (21 emplacements), réservation recommandée (site : utahstateparks.reserveamerica.com ou tél. (435) 259.2614 et 801.322.3770).

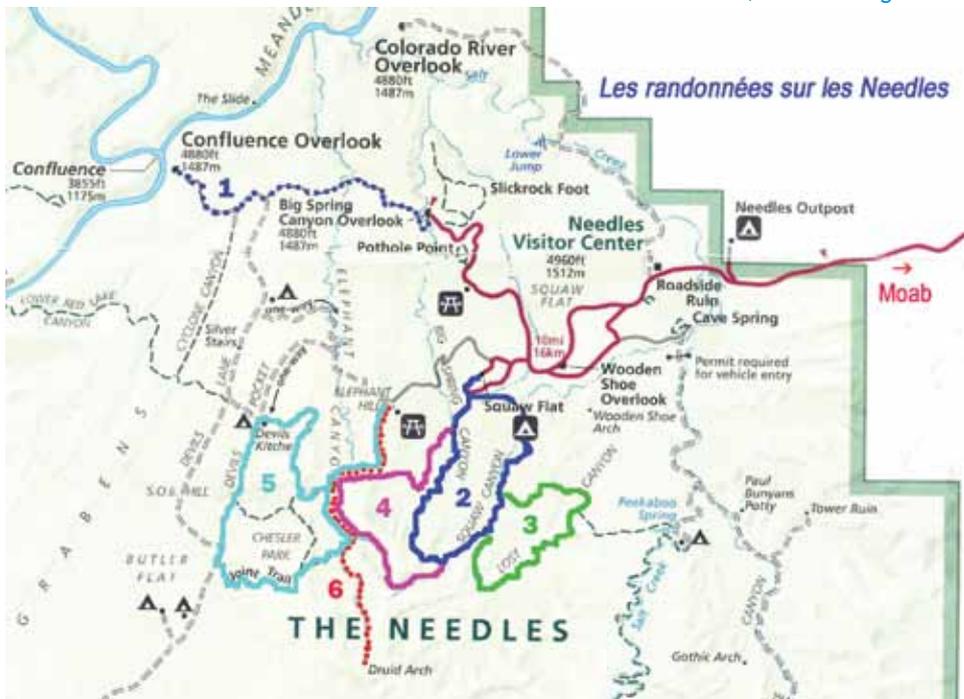
Dans les camps des parcs une réservation d'emplacement autorise 2 véhicules et 10 personnes.

Information : le site web unique des parcs nationaux : www.nps.gov/index.htm donne toutes les informations utiles pour les visites et les randonnées, l'actualité sur les parcs et les éventuelles restrictions d'accès.

• Pour la documentation, livres et cartes, la librairie des Visitor Center est toujours très bien fournie.

• Pour Dead Horse Point state park consultez : stateparks.utah.gov/parks/dead-horse

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



Et si Capri était jolie...

Petite île de 6 km de long sur 3 km de large située dans le prolongement de la presqu'île sorrentine, Capri jouit d'une situation privilégiée dans la mer Tyrrhénienne. Face à Ischia, elle est une des extrémités de cette gigantesque pince à demi-ouverte sur le large que dessine la Baie de Naples.

pales sont bordées de boutiques de luxe. Nous savons qu'il suffit d'atteindre les hauteurs pour découvrir le vrai visage de ce lieu.

Alors, sans perdre un instant, nous nous fauflions dans les passages blanchis à la chaux et les allées pavées pour visiter la partie est de l'île.

C'est une succession de petites curiosités naturelles : les rochers Faraglioni, les belvédères du côté sud, la grotte Matermania et l'Arco Naturale. Puis, retour sur la chapelle San Michele la Croce d'où part un chemin pour la Villa Jovis, le palais (en ruine) où l'empereur Tibère passa les dix dernières années de sa vie. Vue imprenable sur la Baie de Naples, le Vésuve et la presqu'île de Sorrente.

L'après-midi, nous tentons de nous aventurer à pied vers l'ouest de l'île, à travers la falaise qui sépare Capri d'Anacapri. Un sentier de chèvres nous y conduit : le « Passatiello ». C'est un passage escarpé et un peu délicat, surtout dans la brume humide qui nous enveloppe maintenant, mais nous sommes des montagnards, que diable !

Cette île un peu galvaudée par le tourisme et le cinéma... nous a conquis !

En deux heures et demi, nous atteignons Anacapri, deuxième village de l'île, qui s'étale sur les pentes du Monte Solaro. Nous passons à pied devant la superbe villa San Michele, perchée au dessus de la plus belle baie du monde. Puis nous redescendons au port par l'escalier dit « phénicien », taillé dans la roche, qui était jadis la seule voie de communication entre Anacapri et Marina Grande.

C'est sur cet escalier que le médecin suédois Axel Munthe, constructeur de la Villa San Michele, situe sa rencontre avec « Maria Porta Lettere », la vieille femme qui distribuait les lettres... mais qui ne savait pas lire ! Arrivés au port, il nous reste juste le temps de déguster un délicieux cannolo (petit gâteau sicilien fourré de ricotta à l'orange) en attendant le bateau de 19h07 qui nous ramènera à Naples dont les lumières s'allument une à une.

Capri, cette île un peu galvaudée par le tourisme et le cinéma, que nous avons laissée de côté lors de notre premier voyage, aujourd'hui nous a conquis ! ▲

Vue sur Marina Grande.

Capri... La légende y situe les sirènes-oiseaux qui séduisaient tellement Ulysse qu'il s'était fait ligoter au mât de son navire pour pouvoir les écouter sans dévier de sa route.

Capri est devenue célèbre grâce aux écrivains, peintres, hommes politiques (re)connus qui y ont séjourné, aux films qui y ont été tournés et aux luxueux cafés qui étalent leurs terrasses sur sa place principale. C'est pour échapper à cette clientèle touristique huppée que nous avons évité l'île lors de notre premier voyage sur la côte amalfitaine en avril 2011.

En ce dimanche 22 avril 2012, nous décidons d'en avoir le cœur net. Le temps est voilé et la mer houleuse, mais les bateaux circulent quand même à partir de Naples. Nous partons donc au petit matin de notre hôtel « Europeo » situé en plein cœur du Vieux Naples et, après un quart d'heure de marche, nous arrivons au molo Beverello d'où partent les liaisons pour les îles. Le trajet dure environ une heure pendant laquelle nous avons le temps d'observer l'île qui s'approche : celle-ci est formée de deux montagnes séparées par une large vallée dans laquelle se trouve le village de Capri et, au nord, face à la côte, le petit port de Marina Grande.

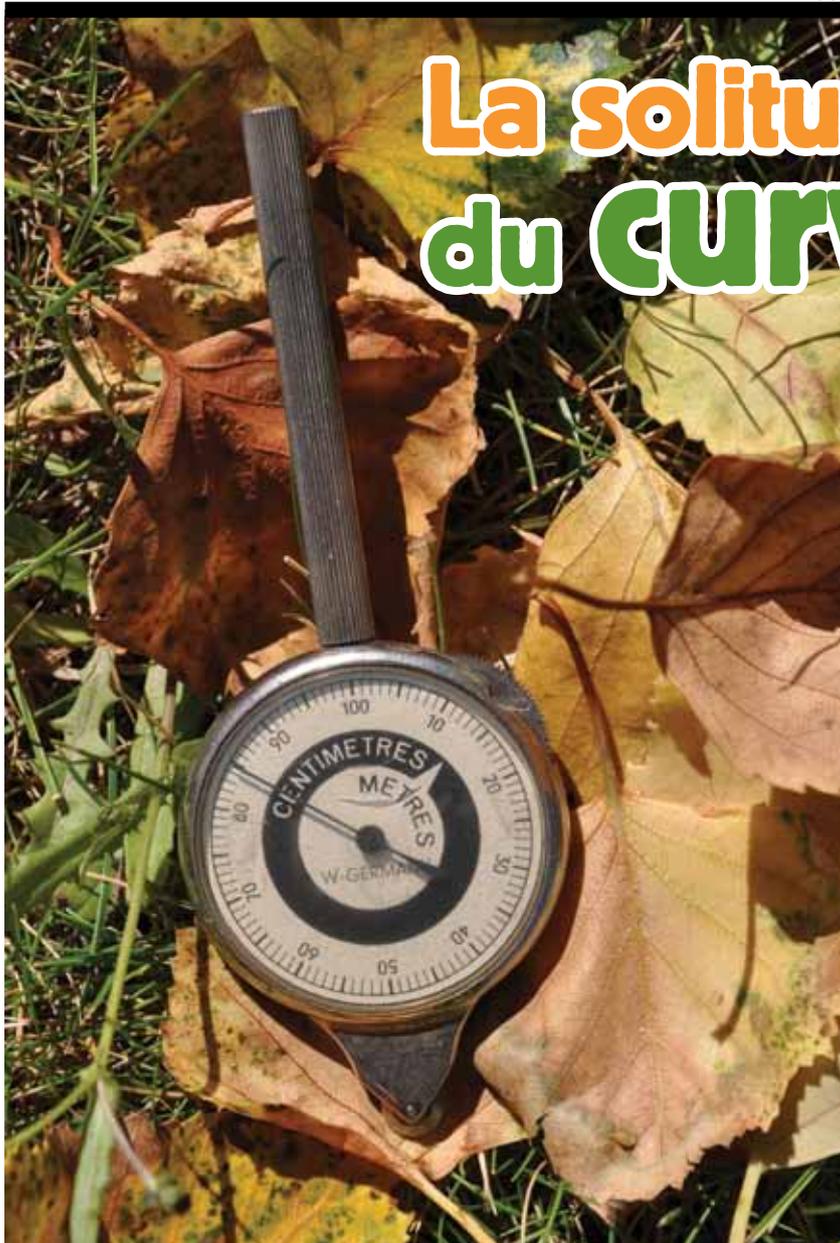
Découvrir le **vrai visage** de ce lieu

Nous débarquons puis, quelques volées de marches plus tard, nous voici au village dont les rues princi-

Sur l'escalier de Capri à Anacapri.



Texte et photos :
Martine Cante



La solitude du curvimètre

que ta description approximative et ta pédagogie douteuse aient satisfait la curiosité de cette jeune adhérente potentielle.

Ah ! Si j'avais été là, tu m'aurais sorti de ta poche (je te rappellerai plus loin mes mensurations), et en quelques secondes elle aurait tout compris de mon fonctionnement et de mon utilité.

Mais voilà, mon péché originel, ma tache indélébile, c'est précisément que sur le terrain je ne suis d'aucune utilité. Je suis un papillon sans ailes, une boussole sans aiguille, un conquérant de l'inutile, une carte sans légende. Alors tu me condamnes (et sans doute mes autres utilisateurs, aussi ingrats que toi) à la réclusion perpétuelle, avec une sortie d'aération aléatoire qui ne dépasse pas le cadre de ton logement, quand te démange l'envie de préparer une prochaine rando. Tout au plus te contentes-tu d'infiltrer dans mes articulations, pardon, je veux dire dans mes engrenages, une fois par an, une gouttelette d'huile lorsqu'ils manifestent des signes de perte de souplesse. Et pourtant, je suis quand même la 2^e personne de la Sainte Trinité d'un organisateur de randonnée ou d'un randonneur autonome: la Carte, Moi (l'humble curvimètre), la Boussole. Trinité souvent complétée par notre compère spécialisé dans la 3^e dimension, l'Altimètre. Et parfois sous la surveillance discrète du Podomètre, le petit espion toujours prêt à corriger mes erreurs et à le faire savoir.

C'est sur les ondes de Radio Rando, accessible aux seuls pratiquants, que du fond du tiroir qui me sert habituellement de niche obscure, j'ai appris les détails de l'anecdote. Tu t'étais bien gardé de m'en parler à ton retour, trop penaud, ingrat que tu es, craignant mes reproches ironiques.

Par Claude Lasne

Il y a quelques jours, Toi, l'Organisateur (toute ressemblance avec un personnage identifié serait le fait du pur hasard), tu as précisé lors d'une pause, en réponse à la demande d'un de tes compagnons, « *le parcours fait X kilomètres, mesuré au curvimètre* » (l'auteur laisse le soin au lecteur de Paris Chamonix de traduire le « X » par F, M, SO, SP selon une codification qui doit lui être familière). - « *Au Qur quoi ?* », demande la jeune randonneuse venue à cette sortie d'essai.

- « *Au C.U.R.V.I.M.E.T.R.E.* », que tu réponds.

La jeune randonneuse : « ?? ».

Et te voilà parti dans des explications embarrassées dont émergent, pêle-mêle, les mots « *instrument* », « *roulette* », « *échelles* », « *carte* », « *cadran* ». Pas sûr

J'ai **accompli ma tâche**, alors que tu n'as pas encore pris le départ

En raison de mon inutilité sur le terrain, tu ne me sors de mon tiroir que pour préparer tes futures escapades. Le murmure du ruisseau, la forêt automnale, le vol du rapace, le vacarme du torrent, les clarines de l'alpage, le vieux lavoire restauré, la fuite éperdue du chamois surpris, la bâtisse tricentenaire, l'ambiance bruyante, mais si chaleureuse du refuge ou du gîte, je ne les entendrai jamais, jamais je ne les verrai. Tout comme je suis privé des conversations et des commentaires de tes compagnons, des rencontres inattendues faites au hasard de ton cheminement. Comme ce berger, si isolé, mais si heureux d'échanger quelques paroles avec toi, alors que ceux d'hier sont passés sans le saluer, tout en ne se privant pas de remplir bruyamment leur gourde au « *bachasson* » qu'il a aménagé pour ses bêtes.

En bref je n'ai nul droit à la convivialité, même lorsque tu m'as utilisé à tes seuls besoins égoïstes de randonnée solitaire.

Les autres, je veux dire la Carte, la Boussole, l'Altimètre, le Podomètre, partagent toutes ces joies. Et lorsque tu es parti avec eux, sans moi, abandonné dans ma niche, ils sont alors l'objet de toute ton attention, tu ne cesses de leur porter des regards attentifs et interrogateurs, oublieux que je fus un artisan essentiel de ton projet, enfin réalisé. Je dis « enfin réalisé », car je me console parfois en constatant que certains de ces projets (ils sont nombreux ceux que tu dis « être dans les cartons ») ne sont nullement effectifs sur le terrain pour toi alors que tu m'as déjà sollicité pour les anticiper sur la carte. Nous sommes alors sur un pied d'égalité. J'ai même une longueur d'avance sur toi, puisque j'ai accompli ma tâche, alors que tu n'as pas encore pris le départ. Nos rêves sont alors pour un temps partagés.

Je suis condamné à n'avoir qu'une **utilité domestique**

Pourtant, récemment, lorsque t'est venue l'idée de rédiger ces lignes, un immense espoir m'a envahi. Tu m'as sorti de ma niche, il n'y avait pas de carte à portée de vue, et tu m'as emmené DEHORS, hors des quatre murs de ton appartement. Je me suis dit « Ça y est, je vais enfin faire des kilomètres, des vrais, sur le TERRAIN », pas des centimètres sur le papier de ma partenaire la Carte, sans laquelle je suis une

coquille vide, je le reconnais bien volontiers. Des larmes d'émotion m'en sont venues à la roulette.

Pourtant dans ton accoutrement il y avait quelque chose d'inhabituel, je veux dire d'inhabituel quand tu pars en randonnée : tu n'avais pas de sac à dos, et tu portais des chaussures de ville. Grande a été ma déception quand, après quelques centaines de mètres, nous sommes entrés au bureau de poste. Là, tu m'as déposé sur un pèse-lettre, tu as noté « 40 grammes », et nous avons fait le parcours inverse (une nouvelle fois quelques centaines de mètres), puis tu m'as remis dans mon tiroir.

Alors, j'ai compris avec amertume que j'avais bénéficié de cette générosité inusitée de ta part uniquement pour satisfaire ton égoïste besoin de compléter les informations qui t'étaient nécessaires pour rédiger ces quelques lignes me concernant.

Mais malgré mes petits 40 grammes, dont tu t'étais fort peu préoccupé jusqu'à maintenant, et bien que je ne sois guère plus épais qu'une ombre, je sais que c'est irrémédiable, définitif, sans appel, je suis condamné à n'avoir qu'une utilité domestique. Je resterai la souillon de ta passion. Je te suis cependant reconnaissant d'avoir consacré quelques minutes à parler de ma douloureuse solitude à tes heureux compagnons de randonnée, entre autres à cette jeune randonneuse novice à laquelle tu as permis de découvrir, mais bien maladroitement, mon existence. ▲

L'IGN et les cartes anciennes

Peut-on télécharger gratuitement les cartes anciennes de l'IGN visibles sur www.geoportail.fr ? C'est OUI et dans *IGN Magazine n° 64*, Bernard Bèzes nous donne la méthode :

Cartes de Cassini

Depuis fin 2011, il est possible de télécharger gratuitement les 181 cartes de Cassini, les plus anciennes de la France entière (fin du XVIII^e s. dans leur dernière édition gravée et imprimée en taille douce, en noir et blanc). Sur le Géoportail qui présente un exemplaire particulier de la Bibliothèque nationale de France, aquarellé à la main, l'internaute peut la survoler en couleurs.

Cartes de l'état-major

Les 978 dessins-minutes au 1/40000 de l'authentique carte de l'état-major, composée de manuscrits originaux en couleurs conservés à la cartotheque de l'IGN, sont également en libre accès numérique sur le site www.ign.fr.

Sur le site www.ign.fr, rubrique boutique loisirs, cliquer sur le bouton de recherche cartographique, vous trouverez « Cartes anciennes ». Grâce à la compression

Par Annick Mouraret

au format JPEG2000, les fichiers obtenus à l'issue du téléchargement sont d'excellente qualité. Ils comprennent non seulement la surface utile cartographiée mais également les marges des documents, fort intéressantes pour l'historien qui sommeille en chacun de nous.



Carte Cassini
(photo (DRP Strasbourg)).

Photos aériennes anciennes

On peut aussi accéder à un million de photographies aériennes anciennes couvrant la France entière, à raison d'un survol tous les dix ans environ depuis la création de l'IGN en 1940...

Sous l'onglet « Patrimoine », cliquez sur « Espace photos » pour connaître les étapes. Les opérations d'aperçu et de téléchargement se font sur www.geoportail.fr

Nota : toutes ces cartes et ces photos sont aussi vendues à partir de « Boutique Loisirs ». ▲

Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Pierre Mazeaud l'insoumis

Olivier Guillaumont, Éditions Guérin

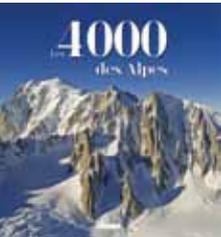


« Je ne suis pas fait pour fermer ma gueule, j'ai un caractère odieux », voilà qui explique le titre et laisse présager du contenu. À la fois, juriste, homme politique et alpiniste de renom, il a connu dans ces domaines variés une vie intense et fouguese. Ce livre révèle toutes les facettes de l'homme, depuis son enfance à nos jours : sa vie familiale, sa jeunesse, ses amis, P. Kohlman surtout, ses premiers compagnons

de cordée, sa passion grandissante, ses rencontres avec d'autres grands alpinistes. Des événements ressurgissent, la face N de la Cima Ouest di Lavaredo (1959), la tragédie du Frêne (1961), l'Everest en 1978. Parallèlement à cette riche vie montagnarde, il a su mener sa carrière de juriste puis s'engager en politique dès 1961 : secrétaire d'État aux Sports (lois sur les métiers de la montagne), député, maire, académicien. Le tableau est complet. Format 23,5 x 23,5 cm, 328 p. ▲

Les 4000 des Alpes

Pierre Abramowski, Maurice Schobinger et Daniel Léon, Éd. Glénat

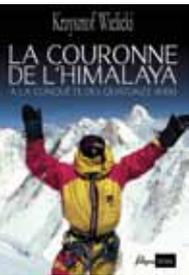


Dans les Alpes, on se plaît à répertorier les 3 et 4000. Les mesures prennent des années, les listes évoluant avec les techniques et les définitions. Pour les 4000, l'UIAA a publié, en 1994, une liste officielle de 82 sommets. De tels inventaires suggèrent des compétitions, ainsi les « actuels » records de l'enchaînement sont italiens avec 60 jours pour l'intégralité. Pour la cinquantaine sélectionnée parmi les

plus majestueux les auteurs ont choisi une méthode intéressante pour les prises de vue faites à 3 km de distance et à 4000 m d'altitude. Une belle façon de les comparer. Pour chacun, une fiche signalétique succincte dresse un « portrait » et donne les indications essentielles : première, accès, horaire et difficulté. Format 19 x 20 cm, 192 p. ▲

La couronne de l'Himalaya À la conquête des quatorze 8000

Krzysztof Wielicki, Filigra Nowa

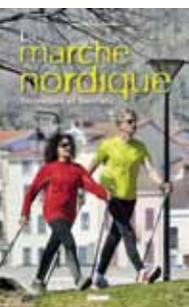


Il est né l'année du premier 8000. Prémonitoire ? Ce grand himalayiste polonais, membre du GHM en France, n'avait pas l'âme du collectionneur. Pourtant, en 1993, il a déjà 10 des 14 colosses à son actif... En 1996, à 46 ans il achève la série avec le Nanga Parbat en solitaire, devenant le 5^e alpiniste du « club » assez fermé. La relation de ce long pèlerinage commencé en 1980 (ascension hivernale de l'Everest) fut faite dès 1997, elle nous parvient enfin en français. Chaque fois, avant son aventure personnelle, la fiche signalétique du sommet rappelle les tentatives,

les réussites et les drames. Format 13,5 x 19 cm, 160 p. ▲

La marche nordique, techniques et bienfaits

Jean-Pierre Guilloteau, Éditions Glénat



L'usage de bâtons télescopiques ou non, associé à la marche a donné naissance en Scandinavie, dans les années 80, à une activité à part entière. Accessible à tous, praticable partout et en toutes saisons, bénéfique pour le corps et l'esprit, la marche nordique connaît un succès grandissant. Pratiquée avec la bonne gestuelle, en variant les rythmes, en effectuant différents exercices, elle fait travailler l'ensemble du corps, stimule le système

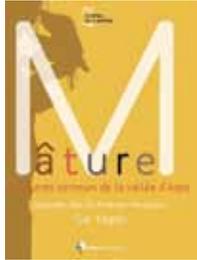
cardiovasculaire, renforce la tonicité et la souplesse des chaînes musculaires tout en préservant les articulations. Pour profiter pleinement de tous ces bienfaits, débutants et amateurs confirmés trouveront dans cet ouvrage très didactique les bases techniques, les exercices, les conseils pour s'équiper, tout ce qu'il faut savoir pour enrichir les séances. Format 14,5 cm x 22,5 cm, 144 p. ▲

Mature et autres secteurs de la vallée d'Aspe

Escalades dans les Pyrénées Atlantiques

Collectif, Rando Éditions

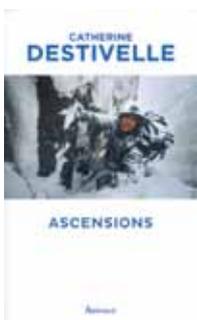
En vallée d'Aspe, le randonneur du GR 10, admiratif, parcourt le sentier de la mûre, une vire taillée dans la falaise calcaire et qui acheminait au XVII^e s. les futurs mâts de la Marine du roi. Paradis pour le grimpeur, sa « remise à neuf » dans les années 2000 l'a ressuscité d'où ce nouveau topo-guide. Les 129 voies, du 4b au 8a, 20 à 250 m, en font un site majeur. Si toutes les voies sont équipées pour une descente en rappel, elles restent un terrain d'aventure. La vallée ne manque pas d'autres ressources et presque une vingtaine de sites sont décrits, plus de 420 voies, 3b à 8c+ et jusqu'à 450 m (Pic de la Brèque). Format 15,5 x 21 cm, 160 p. ▲



Ascensions

Catherine Destivelle, Éditions Arthaud

« La montagne est le théâtre exceptionnel de mon épanouissement [...]. À mon tour maintenant de restituer [...] ce que j'en ai reçu ». Quoi de mieux qu'une autobiographie pour faire partager expérience et passion. Après la découverte très jeune de l'escalade au sein du Caf, ce fut la falaise au plus haut niveau et la compétition. S'ensuivirent les grandes expéditions des Alpes à l'Himalaya, en passant par les parois américaines, le plus souvent en solitaire. Si C. Destivelle nous fait vivre les épisodes les plus marquants comme les Tours de Trango ou le Cervin, plutôt que d'exposer son long palmarès, c'est vraiment la naissance d'une passion qu'elle exprime et veut transmettre, une passion dont elle a fait son métier. Format 13,5 x 22 cm, 226 p. ▲



Le Pourri

Emmanuel Ostian, Éditions Glénat

Un vieux professeur rentré dans ses montagnes après avoir connu une gloire urbaine, part un beau matin vers le Pourri, sa montagne fétiche. L'État, qui sait que ce contestataire présumé est aimé du peuple, envoie un militaire à ses trousses pour veiller à sa sécurité. Très vite, le capitaine s'attache au vieux poète et tombe en amitié alors que le sommet se rapproche et que Jean lui parle de la fin. Ce premier roman est un chemin d'amitié en pente raide. Format 14 x 22,5 cm, 192 p. ▲



Agenda montagne 2013

Collectif, Éditions Glénat

En 2013, survol magistral de toute la chaîne des Alpes. L'agenda reprend les magnifiques photos de l'ouvrage « Croisière au-dessus des Alpes » présenté dans PC 216. Format 12 x 18,8 cm, 144 p. ▲

Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

randonnée

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

Nous ne donnons ici que quelques exemples de nos sorties de randonnées. Pour connaître le programme complet, consultez le site www.clubalpin-idf.com (Espace Membre, rubrique «Programme des Activités»).

Le secrétariat du Club (01.42.18.20.00) peut vous envoyer la liste complète des sorties.

Tarif des billets de train en zone banlieue Idf

Si vous possédez un abonnement Navigo (quel que soit les zones) il vous est possible de voyager dans les 5 zones de la région Ile-de-France sans nouveau billet le samedi et le dimanche. Sinon, renseignez-vous, un billet Mobilis pour la journée est parfois plus intéressant qu'un billet aller-retour.

Samedi 1^{er} décembre

• **POUR RAQUETTISTES ET SKIEURS : DÉCOUVERTE DVA** // Jean-Charles Ricaud, Martine Cante // Châtelet RER B, 13h14 pour Parc de Sceaux à 13h35. Initiation à l'utilisation du Détecteur de victimes d'avalanche. Venez avec votre matériel si vous en avez, sinon on vous en prêtera. Retour de Parc de Sceaux : 18h. 5km. **F**.



• **MARCHE NORDIQUE À VINCENNES** // Xavier Langlois // RdV pont-levis château de Vincennes, 9h30 pour Métro Château-de-Vincennes (sortir en queue) (A-R) (RdV à l'arrivée). Retour : 12h. 15km. **SP**

Dimanche 2 décembre

• **LE MUSÉE RODIN À MEUDON** // Marylise Blanchet // Métro, RdV à 9h sur le quai de la station Pont-de-Sèvres pour métro Pont-de-Sèvres. Retour de Meudon-Val Fleury à Invalides RER C vers 16h30. 20km env. **M**. Carte 2314OT.

• **AU NORD OUEST DE BLEAU** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h49 pour Bois-le-Roi (A-R) (RdV à l'arrivée). Mare au Evées, bois D'étrangle Veau, rocher Canon, La longue Vallée. Retour : 18h13. 23km. **M**. Carte 2417OT.

• **ÉLÉPHANT ET DAME JOUANNE** // François Degoul // **M+**.

Samedi 8 décembre

• **REPRISE DE SERVICE** // Claude Lasne // Gare Montparnasse Grandes Lignes, 8h09 pour Gazeran. Chêne du Président, Étang de Coupe-Gorge. Retour de Rambouillet : 17h53. 20km. **F**. Carte 2215OT.

Dimanche 9 décembre

• **À LA DÉCOUVERTE DES ÉGLISES ROMANES : ST-MAMMÈS** // Alfred Wohlgroth // Gare de Lyon, 10h19 (à vérifier) pour Moret-Veneux-Les Sablons. Moret-sur-Loing (visite). Bords du Loing. St-Mammès (église romane, visite). Retour de St-Mammès : 16h11. 7km+visite Moret. **F**. Carte 2517O.

Samedi 15 décembre

• **LE FLEUVE ET LA FORÊT** // Claude Lasne // Gare de Lyon, 8h19 pour Bois-le-Roi (A-R). Petit Barbeau, Butte St-Louis. Retour vers 18h. 20km. **F**. Carte 2417OT.

• **EN SUIVANT L'ORGE** // Annie Chevalier // Gare d'Austerlitz RER C, 8h17 pour Arpajon. Retour de Épinay-sur-Orge : 17h30. 22km. **M**. Carte 2315OT.

Vous aimez la rando et vous appréciez aussi l'architecture, la gastronomie, la botanique...

Pour vous aider à trouver vos activités favorites dans nos programmes, les randonnées à thème sont représentées par des initiales :

Codification des sorties à thèmes

A : architecture et histoire

B : bonne chère, petits (ou grands) vins, convivialité

C : cartographie, orientation (pour tous types de terrain)

D : dessin

M : ambiance musicale

N : nature (faune, flore, géologie)

P : poésie

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



Les sorties

« Jeunes randonneurs »

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



Les sorties

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

Dimanche 16 décembre

• **EN FORME POUR LES FÊTES** // Gilles Montigny // Châtelet-Les Halles (RER A), 9h08 pour Poissy (9h38) (RdV à l'arrivée). Villennes-sur-Seine, Bois des Bruyères, Pont aux chèvres. Retour de Verneuil-Vernouillet à Paris-St-Lazare : 17h07. 18km. **F**. Carte 2214ET.

• **POUR RAQUETTISTES ET SKIEURS : DÉCOUVERTE DVA** // Jean-Charles Ricaud, Martine Cante // Gare St-Lazare Banlieue, 8h05 pour Sèvres-Ville d'Avray à 8h32. Initiation à l'utilisation du Détecteur de victimes d'avalanche. Venez avec votre matériel si vous en avez, sinon on vous en prêtera. Retour de Sèvres-Ville d'Avray : 13h. 5km. **F**.

• **LOUP Y ES-TU ?** // Chantal De Fouquet // Gare de Lyon, 10h19 (à vérifier) pour Fontainebleau (A-R) (RdV à l'arrivée). Forêt ou hors-forêt, les arbres, les mousses, la mousse à l'arrivée ? Retour : 17h env, selon la météo. 23km env. **SO**.

• **LE PARC DE L'ABBAYE DU VAL** // Marylise Blanchet // Gare du Nord Banlieue, 8h56 pour Taverny. Retour de Auvers-sur-Oise : 18h39. 30km env. **SO**. Carte 2313OT.

• **POUR SE RÉCHAUFFER !** // Mustapha Bendib // Gare St-Lazare Grandes Lignes, 8h20 pour Mantes-la-Jolie. Les falaises de la Seine par Vetheuil et la Roche Guyon ! Retour de Bonnières-sur-Seine : 17h40. 27 à 29km. **SP**.

Samedi 5 janvier

• **N TIRONS LES ROIS À ST-GERMAIN** // Annie Chevalier // Chatelêt-Halles RER A direction St-Germain-en-Laye, 8h33 pour Chatou-Croissy (RdV à l'arrivée). Retour de St-Germain-en-Laye : 17h30. 22km. **M**. Carte 2214ET.

Dimanche 6 janvier

• **C APREMONT** // François Degoul // Gare de Lyon, 8h49 (à vérifier) pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau-Avon : 17h41. 23km. **M**. Carte 2417OT.

Dimanche 13 janvier

• **B LES ROIS À CHANTILLY** // Alfred Wohlgroth // Gare du Nord Grandes Lignes, 8h49 (à vérifier) pour Orry-la-Ville - Coye. Matin 12km F. Repas au restaurant, tirage des rois, café, boisson 22 euros à régler sur place. Téléphoner obligatoirement au 01.48.71.18.01 (rép.) avant le 08/01. A.-m. 2 à 4km F. selon itinéraire choisi. Retour de Chantilly-Gouvieux : 18h11. 14 à 16km. **F**. Carte 2412OT.

• **N DES ROCHERS AUX OISEAUX** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h19 pour Bourron-Marlotte (A-R) (RdV à l'arrivée). Rocher des Étroitures, Long Rocher, plaine de Sorque. Retour : 18h41. 24km. **M**. Carte 2417OT.

• **N'OUBLIEZ PAS LA GALETTE OU LE CIDRE** // Chantal De Fouquet // Gare de Lyon, 10h19 (à vérifier) pour Bois-le-Roi (A-R). Bords de Seine et forêt. Retour vers 17h, selon météo. 23km env. **SO**.

• **FALAISES DE LA SEINE ! SUITE...** // Mustapha Bendib // Gare St-Lazare Grandes Lignes, 8h20 pour Val de Reuil (A-R). Canteloup, Amfréville, Andé. Retour : 18h40. 31 à 34km. **SP**.

Samedi 19 janvier

• **FERA-T-IL FROID ?** // Claude Lasne // Gare Montparnasse Banlieue, 8h35 pour La Verrière. Forêt de Port-Royal, Maincourt, Chevreuse. Retour de St-Rémy-lès-Chevreuse à Chatelet-Les-Halles : vers 18h. 23km. **M**. Carte 2215OT.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Randonnées de week-end et plusieurs jours (*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
1 ^{er} -2 décembre	Alain Zurcher	SO ▲	13-RW19	Classiques Calanques	2 oct.
15-16 décembre	Alain Bourgeois	M	13-RW17	Weekend hivernal forestier	2 oct.
22-23 décembre	Pascal Baud	M	13-RC05	L'ultime RC de l'année, 3 ^e édition	28 nov.
28 avril au 11 mai	Alain Zurcher	SO ▲▲	13-RW14	Highlands et île de Skye	6 sept.

(*) 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) ou de procéder à un paiement en ligne sur le site Internet.

• **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 sera aussi retenu.

• **Les « niveaux »** sont explicités sur le site Internet www.clubalpin-idf.com

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

Gares de rendez-vous

L'heure indiquée dans le descriptif des sorties est celle du départ du train et non celle du RdV, fixé 30 minutes avant. La vérification de l'heure de départ doit s'effectuer auprès de la SNCF, seule en possession des horaires - éventuellement modifiés.

LYON. Devant la voie A, dans le hall 1.

AUSTERLITZ. RER : hall des guichets au sous-sol.

Grandes lignes : salle des guichets du rez-de-chaussée.

MONTPARNASSE. Banlieue : hall des guichets au rez-de-chaussée

Grandes lignes : devant le guichet n°9 au 1^{er} étage.

NORD. Banlieue : devant la voie 19 à côté des guichets marqués « Billets Ile-de-France ».

Grandes lignes : Guichet 37 situé derrière le bureau de change.

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

SAINT-LAZARE. Devant les quais, face aux voies 15 - 16.

TOUS LES RER. Sur le quai de départ en sous-sol.

Dimanche 20 janvier

• **PAR PONTCHARTRAIN** // Gilles Montigny // Gare Montparnasse Banlieue, 8h50 pour Plaisir-Grignon (9h36) (RdV à l'arrivée). Forêts de Ste-Apolline et de Maurepas. Retour de La Verrière : 16h56. 15,5km. **F.** Carte 2214ET.

Mercredi 23 janvier

• **ON PASSE PAR LE NORD** // Claude Lasne // Gare d'Austerlitz Grandes Lignes, 8h11 pour Dourdan. Bouc Étourdi, Grand Bois et Chateau du Marais. Retour de St-Cheron à Austerlitz : 17h44. 20km. **F.** Carte 2216ET.

Samedi 26 janvier

• **AU CHAUD, AU RESTAU** // Eliane Benaise // 8h32 Gare d'Austerlitz RER C pour Chamarande. Retour de Etrechy vers 18h. 22km env. **M.**

Dimanche 27 janvier

• **LE CASSEPOT, ÉVIDEMMENT...** // Alfred Wohlgroth // Gare de Lyon, 10h19 (à vérifier) pour Fontainebleau-Avon (arrêt en forêt). Rocher Cassepot, mare aux Évées. Retour de Bois-le-Roi : 17h41 ou 18h13. 16km. **F.** Carte 2417OT.

• **N LES CHEVREUILS DU GATINAIS** // Claude Ramier // Gare de Lyon RER D, 8h41 pour Boutigny (A-R) (RdV à l'arrivée). Rocher de Beurre, La Maison Rouge, Coignanpuit. Retour : 18h41. 23km. **M.** Carte 2316ET. ▲

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). Pour une journée intitulée « accueil », l'adhésion temporaire n'est pas demandée.

Inscriptions aux sorties

Nos sorties sont réservées aux adhérents. Mais les seules cotisations ne permettent pas de couvrir totalement la gestion des activités. À chaque inscription à une sortie, il sera donc prélevé 10 euros pour les deux premiers jours + 1,50 euros par jour supplémentaire, jusqu'à un maximum de 25 euros.

Les cafistes membres des associations d'Ile-de-France peuvent participer à nos sorties aux mêmes conditions. Pour les membres des autres Caf, voir les conditions spécifiques au secrétariat.

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

marche nordique

Responsables de l'activité : Xavier Langlois, Michel Diamantis
Contact via le «KiFaiKoi» du site internet du Caf IdF.

La marche nordique consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. La marche est cadencée par le rythme des bâtons. Une session typique dure quelques heures, on s'échauffe au début et on finit par des étirements. On doit pouvoir parler en marchant, donc marche rapide mais pas course à pied ! On utilise des bâtons pour avoir une foulée plus ample et moins d'impact sur les chevilles. La marche nordique n'est pas une randonnée avec des bâtons. Les bâtons ne sont pas là pour soulager le poids du sac mais pour accélérer le mouvement en allongeant le pas. Le rythme général est sportif, l'équipement adapté permet d'aller vite sans plus d'effort qu'en randonnée normale de niveau soutenu. Plus d'informations et le programme via la page dédiée : www.clubalpin-idf.com/marche-nordique ▲



photo : DR

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

escalade

Rando-escalade

Responsable de l'activité : Michel Clerget : 06.09.62.90.38

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 bienvenus. Munissez vous 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 (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 6 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 :

05/12 // 91.1

12/12 // ROCHER DE MILLY

19/12 // BEAUVAIS TÉLÉGRAPHE

26/12 // DIPLODOCUS

02/01 // BOIS ROND

09/01 // ROCHER FIN

16/01 // JA MARTIN

23/01 // 95.2

30/01 // CANCHE AUX MERCIERS

06/02 // FRANCHARD HAUTE PLAINE

13/02 // VALLÉE DE LA MÉE (POTALA)

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

Escalade Seniors

Responsable de l'activité : Alfred Lanot : Tél. 06.33.32.10.16

Prochaines sorties

Renseignements auprès d'Alfred Lanot. ▲

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 15-dimanche 16 décembre

• **CASCADES DE GLACE AU DÉPART DE BOURG D'OISANS (LA GRAVE/L'ALPE D'HUEZ, OU AILLEURS)** // Arnaud Gauffier, Frédéric Beyaert, François Blanc, Ghislaine Cathenod, Patrick Preux // 3 et 4. Gîte en vallée. // 13-ALP06

Vendredi 4 au dimanche 6 janvier

• **CASCADES À ST CHISTOPHE EN OISANS** // Bertrand Bachellerie, Bruno Moreil, Frédéric Beyaert // 3-4. Gîte. // 13-ALP07

Samedi 12 au lundi 14 janvier

• **CASCADES DE GLACE DANS LA VALLÉE DE TRIENT** // Rémi Mongabure // III (IV max) cascade. Gîte ou hôtel. // 13-ALP08

• **CASCADE DE GLACE À FIONNAY** // Arnaud Gauffier, Mathieu Rapin // 3 à 5 glace. gîte. // 13-ALP09

Samedi 19-dimanche 20 janvier

• **INITIATION À LA CASCADE DE GLACE À CEILLAC ET AIGUILLES** // Arnaud Gauffier, Ghislaine Cathenod, Véronique Jolly // Débutants. Hôtel. // 13-ALP10

Vendredi 25 au dimanche 27 janvier

• **CASCADE DE GLACE DANS LES ARAVIS** // Jean-Luc Marmion, Patrick Preux, Rémi Mongabure // III (IV max) cascade. Gîte ou hôtel. // 13-ALP11

Samedi 26 au lundi 28 janvier

• **CASCADE DE GLACE À COGNE** // Bertrand Bachellerie, Jérôme Blavignac, Mathieu Rapin, Nicolas Chamoux // 3 à 5 glace. Gîte. // 13-ALP12

Samedi 2-dimanche 3 février

• **ALPINISME HIVERNAL - COULOIRS CANTAL** // Arnaud Gauffier, Frédéric Beyaert, Jean-Luc Jamaux // PD-AD. Gîte. // 13-ALP19

Samedi 9 au lundi 11 février

• **COULOIRS, GOULOTTES ET ARÊTES EN BELLEDONNE** // Bertrand Bachellerie, Nicolas Chamoux, Patrick Preux // AD. // 13-ALP13

• **CASCADES À COGNE** // Bruno Moreil, Frédéric Beyaert // 3-4. Hôtel. // 13-ALP14

• **ALPINISME HIVERNAL EN BELLEDONNE** // Jean-Luc Marmion, Mathieu Rapin, Michel Tendil, Rémi Mongabure // D (III à IV max cascade). Gîte ou hôtel. // 13-ALP15

Vendredi 15 au dimanche 17 février

• **CASCADE DE GLACE EN BRIANÇONNAIS** // Arnaud Gauffier, Bertrand Bachellerie, Ghislaine Cathenod, Mathieu Rapin // 3 à 5 glace. gîte (gestion libre possible). // 13-ALP16

Vendredi 22 au dimanche 24 février

• **CASCADE AUTOUR DE SAMOËNS** // Rémi Mongabure, Jérôme Blavignac // III à IV cascade. Gîte ou hôtel. // 13-ALP17

Samedi 2 au lundi 4 mars

• **GOULOTTES EN ISÈRE** // Ghislaine Cathenod, Jean-Luc Marmion, Mathieu Rapin, Michel Tendil // 3 à 5 glace. Gîte. // 13-ALP18 ▲

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

raquettes

Randonnées à raquettes

Dates	Organisateurs	Niveaux	Terrain	Code	Destinations	Ouv. insc.
28 déc. au 1 ^{er} janvier	Jean-Charles Ricaud	M ▲▲		13-RQ07	Réveillon royal (Alpes maritimes italiennes)	26 sept.
11 au 13 janvier	Xavier Langlois	SO ▲▲		13-RQ01	Soleil d'hiver	3 oct.
12-13 janvier	Alain Bourgeois	M ▲▲		13-RQ02	Raquettes dans les vosges	2 oct.
1 ^{er} au 3 février	Alain Bourgeois	M ▲▲		13-RQ06	Raquettes en Jura suisse	16 oct.
9-10 février	Martine Cante	M ▲▲		13-RQ03	Les lacs des Pyrénées orientales	26 oct.
15 au 17 février	Alain Bourgeois	M ▲▲		13-RQ05	Raquettes en Vercors	6 nov.
23 au 28 février	Jean-Charles Ricaud	SO ▲▲		13-RQ08	L'appel de la forêt (Barousse, Pyrénées)	13 nov.
4 au 9 mars	Martine Cante	M ▲▲		13-RQ04	Le Cantal enneigé	23 nov.
6 au 8 avril	Jean-Charles Ricaud	M ▲▲▲		13-RQ09	La chevauchée des Quirliès (chaîne des Grandes Rousses)	20 déc.

Programmes (tarifs, conditions d'hébergement, transport) détaillés au Club et sur le site Internet. Inscriptions obligatoires au Club.

Les « niveaux » sont explicités dans la revue *Neiges 2013* et sur le site Internet www.clubalpin-idf.com

ski nordique

Responsable : Dominique Rousseau : sk.rousseau@wanadoo.fr

15-16 décembre

Car pour Bessans (Haute-Maurienne) - 200 euros

- DÉCOUVERTE TOUTES TECHNIQUE // Farida Rabourg // 13-F01
- INITIATION PATINAGE // Annelise Massiera // 13-F02
- PROGRESSION PATINAGE // Franck Rabourg // 13-F03
- PROGRESSION CLASSIQUE // Olivier Renault // 13-F04

12-13 janvier

Car pour Autrans (Vercors) - 180 euros

- DÉCOUVERTE TOUTES TECHNIQUES // Olivier Renault // 13-F05
- INITIATION PATINAGE // Farida Rabourg // 13-F06
- PROGRESSION PATINAGE // Franck Rabourg // 13-F07
- PROGRESSION CLASSIQUE // Christian Kieffer // 13-F08

18 au 20 janvier

Ski de fond dans les Bauges (Savoie) - 200/235 euros

- SKI LOISIR // Bernadette Parmain // 13-F11 + 13-F09 + 13-F10

Lundi 28 janvier au dimanche 3 février

- À LA DÉCOUVERTE DES PAYSAGES DU JURA AU DÉPART DES ROUSSES // Philippe Connille // Transport : Libre. Niveau : Ski loisir. Participation aux frais : À définir. Nb places : 9. // 13-F12

2-3 février

Car pour les Saisies (Savoie) - 205 euros

- INITIATION PATINAGE // Annelise Massiera // 13-F13
- PROGRESSION PATINAGE // Bernadette Parmain // 13-F14
- PROGRESSION CLASSIQUE // Emmanuel Brun // 13-F15
- PERFECTIONNEMENT PATINAGE // Emmanuel Klein // 13-F16

Samedi 9 au samedi 16 février

- PREMIÈRES GLISSES ET PROGRESSION (LAMOURA) // Dominique Rousseau // Transport : Libre. Niveau : débutant et progression toutes techniques. Participation aux frais : À définir. Nb places : 12. // 13-F17

16-17 février

Car pour la Pesse (Jura) - 175 euros

- INITIATION PATINAGE // Agnès Méoulet-Morieux, Annelise Massiera // 13-F18

- PROGRESSION PATINAGE // Bernadette Parmain // 13-F19
- PERFECTIONNEMENT PATINAGE // Dominique Rousseau // 13-F21
- PERFECTIONNEMENT CLASSIQUE // Emmanuel Klein // 13-F22
- SKI LOISIR CLASSIQUE // Olivier Renault // 13-F23

Samedi 2 au samedi 9 mars

- SKI À KILOPÄÄ (LAPONIE FINLANDAISE) // Bernadette Parmain, Emmanuel Klein // Transport : Avion. Niveau : Ski loisir. Participation aux frais : Voir fiche technique. Nb places : 14. // 13-F20 ▲

ski de montagne

Responsable : Jean-François Deshayes : Tél. 06.70.75.12.61

De début décembre à mi-juin, plus d'une centaine de sorties vous sont proposées dans tous les massifs, pour tous niveaux. Programme détaillé dans la brochure *Neiges 2013*.

Inscriptions : 6 semaines avant pour les sorties en car, 2 mois avant pour les sorties en train ou en voiture, mais toujours après avoir pris connaissance de la fiche technique.

8-9 décembre

Car pour Andermatt - 135 euros

- PIZ CAVRADI, PIZ NURTSCHALLAS // Guy Lévi, Laurent Métivier // 13-S005
- RIENTALLÜCKE, TUMSLI // Christophe Arque, David Préveral // 13-S006
- PIZZO CENTRALE, PIZ RAVETSCH // Isabelle Allart, Jean Marc Labatte // 13-S007
- LECKIHORN // François Jantet, Sébastien Liaud // 13-S008

15-16 décembre

Car pour le Bas Valais - 135 euros

- MONTS TELLERS // Pierre-Yves Boulay, Thomas Veit // 13-S009
- DENT DE MORCLES // Christian Macocco, Michel Havard // 13-S010
- PAIN DE SUCRE, POINTE DU DRÔNE // Hélène Grandin De L Eprevier, Mathieu Rapin // 13-S011
- LE GÉNÉPI, POINTE D'ORNY // Laurent Sinquin, Pierre Daval // 13-S012
- MONT ROGNEUX EN TRAVERSÉE // Anne-Laure Boch, Isabelle Allart // 13-S013

Samedi 5-dimanche 6 janvier

- EN PRÉALPES AUTOUR DE GRENOBLE // Jérôme Charles // Difficulté : PD 1S. Type de course : En A-R seulement. Dénivelé max : 1000. // 13-S014

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Vendredi 11 au lundi 14 janvier

• **RETOUR CHEZ LA DAME DE HAUTE SAVOIE (CHABLAIS)** // Jérôme Charles // Difficulté : PD 2S. Type de course : En A-R seulement. Dénivelé max : 1200. // 13-S015

12-13 janvier

Car pour le Simmental - 135 euros

- **MÄRE, WIDDERSGRIND** // Benoît Michel, Nicolas Domine // 13-S017
- **BUUFAL, BADERHORN** // Frédéric Goupy, Yann Le Bars // 13-S018
- **MIESCHFLÜH, FROMATTGRAT** // David Préveral, Isabelle Préveral // 13-S019
- **FROMATTGRAT, SEEHÖRE** // Anne-Laure Boch, Christophe De Faily // 13-S020
- **FLÖSCHHORE, ALBRISTHUBEL** // Didier Perrot, Michel Havard // 13-S021
- **CHUMIGALM, NIEDERHORN** // Pascal Labrosse, Yves Archimbaud // 13-S022

Samedi 12 au lundi 14 janvier

• **DE VALMAURE À PRABERT : TRAVERSÉE DE LA BELLEDONNE** // Laurent Sinquin, Valérie Renard // Difficulté : AD 2S. Type de course : En traversée et A-R. Dénivelé max : 1900. // 13-S016

Dimanche 13 au samedi 19 janvier

• **POUDREUSE ET APFELSTRUDEL DANS LES ALPES DE KITZBUHEL (TIROL AUTRICHE)** // Jean-François Deshayes // Difficulté : PD 1S. Type de course : En A-R seulement. Dénivelé max : 1100. // 13-S023

Mardi 15 au samedi 19 janvier

• **DANS LA HAUTE VALLÉE DU GUIL (QUEYRAS)** // Claude Even // Difficulté : PD 1S. Type de course : En A-R seulement. Dénivelé max : 1200. // 13-S024

19-20 janvier

Car pour le Chablais - 135 euros

- **CORNETTES DE BISE, ROC DE TAVANEUSE** // Guy Lévi, Sébastien Liaud // 13-S025
- **ROC DE TAVANEUSE, MONT DE GRANGE** // Isabelle Allart, Jean-Luc Jamaux // 13-S026
- **CORNETTES DE BISE, POINTE DES FIRES** // Christophe Arque, Louis-Christop Moissonnier // 13-S027
- **PIC DE LA CORNE, TOUR DU MONT CHAUFFÉ PAR LA POINTE DE LACHAU** // Paul Hartemann, Raymond Pageot // 13-S028
- **LA BERTE, TÊTES DE BOSTAN ET DES VERDETS** // Jeanne-Marie Roux Fouillet, Laurent Métivier // 13-S029

Dimanche 19 au samedi 26 janvier

• **POUDREUSE ET APFELSTRUDEL DANS LES NOCKBERGEN (CARINTHIE / AUTRICHE)** // Jean-François Deshayes // Difficulté : PD 2S. Type de course : En A-R seulement. Dénivelé max : 1200. // 13-S024

• **TRAVERSÉE DANS LES DOLOMITES** // François Renard, Pierre Daval // Difficulté : AD 3S. Type de course : En traversée et A-R. Dénivelé max : 2000. // 13-S031

Vendredi 25 au dimanche 27 janvier

• **INITIATION AU SKI DE RANDONNÉE AUX ROUSSES (JURA)** // Philippe Connille // Difficulté : Initiation. // 13-S032

26-27 janvier

Car pour Étroubles et Courmayeur - 135 euros

- **POINTE LEYSSER, MONT FALLÈRE** // Claire De Crevoisier, Pascal Labrosse // 13-S033
- **COL DE MALATRA** // Emmanuel Chaudot, Hugues Nollet // 13-S034
- **POINTE DE LA PIERRE / POINTE CHALIGNE** // Christian Macocco, Érick Herbin // 13-S035

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

Autres associations Caf en IdF

● Val-de-Marne

2, rue Tirard 94000 Créteil

- Escalade au « Mur de Vitry » chaque mercredi de 19h à 22h. Gymnase du Port-à-l'Anglais rue Charles-Fourier à Vitry-sur-Seine.
- **Contacts** : Par téléphone : Alain 06.73.48.49.94 ou Patrice 06.71.20.58.93 // Par courriel : clubalpin94@free.fr // Site : www.clubalpin94.org

● Pays de Fontainebleau

Maison des Associations, 6 rue du Mont Ussy, 77300 Fontainebleau. Site : <http://caf77.free.fr>, vous pouvez joindre le club sur :

- caf77@free.fr ou son président sur christian.chapirot@free.fr
- Les activités locales, les réunions de proximité sont conçues avant tout pour les Seine-et-Marnais avec des rendez vous sur place en escalade et randonnée tous les dimanches après midi, qui sont ouverts à tous les membres des différents Caf, voyez notre site. Nous organisons aussi des sorties de montagne, parfois en cars couchettes. Nous pouvons proposer des places dans nos sorties plus lointaines (nous contacter à l'avance).

formations

Samedi 26-dimanche 27 janvier

• **STAGE NIVOLOGIE NIVEAU II** // Christophe De Faily, Véronique Malbos // Participation aux frais : 90 euros hors transport. Nb places : 10. // 13-FOR04

Samedi 16-dimanche 17 mars

• **FORMATION FÉDÉRALE SÉCURITÉ SU GLACIER À SKIS NIVEAU 2** // Jean-François Deshayes // Participation aux frais : 90 euros. Nb places : 12. // 13-FOR02 ▲

jeunes

Responsable : François Henrion

Rép./fax 01.48.65.84.43 ou 04.92.45.82.95

frhenrion@wanadoo.fr

L'offre du Caf pour les 10-18 ans pour les vacances est présentée dans la brochure Neiges 2013. ▲



Neiges 2013 est paru !

Le programme des activités hivernales et printanières 2012- 2013 est présenté dans la brochure **Neiges 2013** disponible au Club.