

PARIS CHAMONIX

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

février mars 2013 // numéro 219 // 5 euros

ski nordique Blanche Forêt Noire

ski nordique
La Traversée du Jura suisse (TJS)

randonnée pédestre
Cévennes ardéchoises

ski de montagne
Ski de randonnée dans les Abruzzes

randonnée pédestre
De Mercantour en Argentera

www.dubalpin-idf.com

Vie du Club

Assemblée Générale 2012 du Caf IdF

Samedi 8 décembre 2012, le club a tenu son Assemblée Générale annuelle, la dernière de l'olympiade 2009 / 2012 dans les locaux de la FFCAM avenue Laumière à Paris.

Devant une quarantaine de personnes, le président Claude Boitard, a d'abord invité l'assemblée à observer une minute de silence à la mémoire de Claude Dubois qui nous a quittés dans des circonstances particulièrement douloureuses en mars 2012

Il a remercié tous les bénévoles qui œuvrent pour que le club vive. Il a cité les bénévoles de l'accueil et les webmasters dont l'implication a permis de maintenir un accueil du public et une gestion des activités de qualité malgré la réduction du nombre de salariés. Il a aussi remercié les 2 aides du trésorier grâce à qui nous pouvons produire des comptes analytiques plus détaillés et plus fiables. Enfin il a rappelé l'implication des bénévoles qui tout au long de l'année organisent des activités pour les membres du club ainsi que de l'équipe de Paris Chamonix qui permet à notre bulletin de paraître dans les délais impartis.

Il a ensuite fait le bilan de cette olympiade bien remplie. Il a détaillé les grandes actions conduites durant sa présidence : développement de l'escalade sur structure artificielle en particulier. Il a regretté que malgré les actions entreprises pour y faire face, le club n'ait pas réussi à enrayer la baisse des effectifs.

Le secrétaire général a présenté les faits marquants de l'année 2012 dans les différentes activités : lancement de sorties d'initiation à la marche nordique, réussite de la saison en

alpinisme, dynamisme des commissions de randonnée, ski de hors piste et ski de montagne, difficultés en ski de fond et raquettes à neige par suite du manque d'encadrants et de l'indisponibilité de certains d'entre eux. Activité soutenue en escalade que ce soit sur bloc à Fontainebleau ou sur les structures artificielles d'escalade (SAE) dont le manque de créneaux dans des horaires intéressants handicape le développement. Enfin bonne tenue du cycle d'initiation à l'escalade (CIE) qui vient de changer de responsable. Le trésorier a présenté les comptes de l'association pour 2012 qui sont presque à l'équilibre grâce à la bonne tenue des recettes des activités et malgré la baisse du nombre d'adhérents.

Au cours de la réunion, de nombreux votes ont été effectués :

- le président a obtenu quitus pour son action 2012 à l'unanimité des présents,
- le trésorier a obtenu quitus pour sa gestion 2012 à l'unanimité des présents,
- le projet de budget pour 2013 a été approuvé,
- l'assemblée a approuvé à l'unanimité des présents la proposition de nomination de Guy Ravier comme second vérificateur aux comptes au côté de Mme Marie-Christine Pfister,
- 2 motions visant à créer un tarif de cotisation spécifique pour l'adhésion au Caf Idf pour les personnes déjà adhérentes à un autre club FFCAM ont été approuvées malgré l'opposition ou l'abstention de plusieurs adhérents à l'issue d'un débat animé,
- etc.

L'assemblée s'est déroulée dans un climat constructif; les présentations ont fait l'objet de questions nombreuses et per-

tinentes de la part des participants. Avec le début de l'année 2013 et l'olympiade 2013/2016 qui démarre, une nouvelle équipe de direction se met en place; souhaitons lui de pleinement réussir. ▲ Jean-Francois Deshayes, secrétaire général pour la période 2009-2012

Renouvellement du comité directeur du Caf IdF

Suite au scrutin organisé pour renouveler le comité directeur du Caf IdF pour l'olympiade 2013/2016, celui-ci lors de sa première réunion a élu l'équipe de direction du club.

- Président : François Henrion
- Secrétaire général : Alain Changenet
- Trésorier : Jean-Jacques Liabastre
- Vice-Présidents : Bernadette Parmain, Carlos Altieri, Mathieu Rapin
- Secrétaire générale adjointe : Christiane Mayenobe
- Autre membre du bureau : Jean-François Deshayes.

Rendez-vous

Conférence « Le mystère des avalanches de neige »

Conférence avec projections sur « le mystère des avalanches de neige » au siège du Club le mardi 26 mars à 19h par Philippe Connille, encadrant en ski de montagne et de fond au Club.

Cette conférence s'adresse à tous les curieux des choses de la montagne. Au cours de celle-ci le conférencier abordera divers thèmes tels que : Où, quand, comment et pourquoi les avalanches se produisent-elles ? Les différents types d'avalanches et leurs effets. Peut-on prévoir ces déclenchements ? Comment s'en protéger (hommes, bâtiments, voies de communication...) ? Comment maximiser les chances de s'en sortir si on est pris dans l'une d'elle ? Comment secourir efficacement des victimes ? Quelques accidents importants et « miracles ». Diverses statistiques (décès, durée et profondeur d'ensevelissement...). Les études sur les avalanches, les aspects de responsabilité... Le conférencier présentera de nombreuses anecdotes. ▲

Atelier thématique « Nœuds et encordement sur glacier en hiver »

Mardi 22 janvier à 19h30 au club avec Pierre-Yves Boulay et Michel Havard.

Découverte et révision des nœuds de base et des techniques d'encordement. Participation vivement recommandée pour tous les nouveaux participants aux sorties sur glacier. ▲

Club Alpin Français Ile-de-France

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

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



Horaires d'ouverture : mardi de 16h à 19h ; jeudi de 12h à 14h et de 16h à 19h ; vendredi de 16h à 19h ; fermeture le lundi, le mercredi et le samedi.

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

Sommaire du numéro 219

Paris Chamonix

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

Directeur de la publication :

François Henrion.

Responsable de la
rédaction :

Monique Rebillé.

Secrétaire de rédaction-
maquettiste :

Hervé Brezot.

Comité de rédaction :

Pierre Bontemps, Gilles

Caldor, Martine Cante,

Gérard de Couyssi,

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

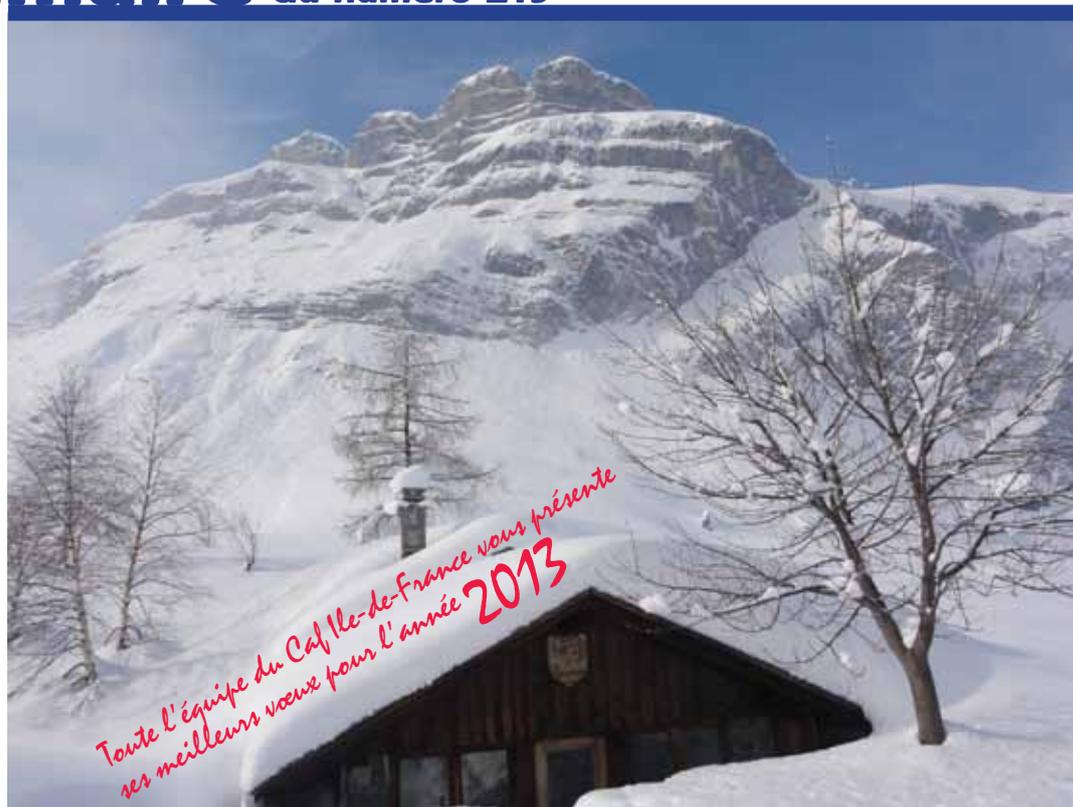
Les-Lucs-sur-Boulogne.

Tél. 02.51.46.59.10.

Dépôt légal : février 2013

CPPAP n° 0114 G 84108

La reproduction des articles est autorisée à condition d'en mentionner 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

Chalet de Mayères sous les Quatre

Têtes-Vallée de l'Arve

(photo : Monique Rebillé).

page 6 // Ski nordique : BLANCHE FORÊT NOIRE

DER FERNSKI WANDERWEG, UNE LONGUE « STRASSE » ALLEMANDE

page 9 // Ski nordique : LA TRAVERSÉE DU JURA SUISSE (TJS), « 163 KM DE RÊVE »

page 10 // Ski de montagne : SKI DE RANDONNÉE DANS LES ABRUZZES

page 14 // Randonnée pédestre : SUR LE GRP « LE CÉVENOL », CÉVENNES ARDÉCHOISES

page 16 // Randonnée pédestre : DE MERCANTOUR EN ARGENTERA

page 18 // Chronique des livres et du multimédia

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

En une : traces finlandaises

(photo : Mouraret).

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.

En cas d'accident

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

Pour un rapatriement, contacter Intermutuelle

Assistance : en France, au 0.800.75.75.75,

• à l'étranger, au 33.5.49.75.75.75

• N° de contrat : 2.857.150.R

L'Écho des sentiers et de l'environnement

par Annick Mouraret

« Il nous est indifférent de nous éloigner beaucoup, puisqu'il est difficile de se perdre dans une forêt semée d'écriveaux. » George Sand (à Fontainebleau)

Nouveaux itinéraires à Bleau

SENTIER ROBERT LOUIS STEVENSON, en forêt de Fontainebleau de Barbizon à Grez-sur-Loing.

L'itinéraire fut inauguré en 2010 mais non décrit : voici maintenant

« le livret du randonneur » franco-anglais de 12 pages comprenant un schéma avec 27 repères relatifs aux points d'intérêt le long du parcours estimé à 20-22 km. Le sentier n'est pas spécifiquement balisé, il est recommandé d'avoir la carte IGN 2417 OT de la forêt. Il emprunte différents tracés existants, notamment : sentier des peintres de Barbizon (jaune), GR 1 et 13 (rouge-blanc), sentiers bleus Dene-court-Colinet, sentiers jaunes.

▲ Départ de Barbizon, arrivée Grez-sur-Loing : autobus Seine-et-Marne Express, Tél. 01.60.66.41.87. Informations : Seine-et-Marne Tourisme,

11 rue Royale, 77300 Fontainebleau. Tél. 01.60.39.60.39.

SUR LA TRACE DES CARRIERS

« Un bruit de fer, des coups drus et nombreux sonnaient : c'était, au flanc d'une colline, une compagnie de carriers battant les roches ».

G. Flaubert. Les carriers arrivés à la fin du XII^e s. ont exploité la forêt de Fontainebleau : au début du 19^e s. près de 3 millions de pavés étaient extraits pour approvisionner Paris, notamment sur les sites du Rocher-Canon, les gorges de Franchard et du Houx, les Hautes-Plaines, le Long Boyau, etc. L'ONF et ses partenaires ont inauguré le 6 octobre 2012 un sentier de découverte au départ de la Faisanderie de Fontainebleau au niveau du carrefour du Coq (derrière le centre d'initiation à la forêt) dans le but de présenter la géologie, l'activité des carriers (chemins de desserte, abris, village, front de taille...), la vie sociale dans les carrières, la production et l'utilisation du grès. Les deux boucles de 4 et 7 km sont jalonnées

Agenda

- **Février. Journée Mondiale des zones humides.** Manifestations diverses organisées par les Parcs, clubs et associations.
- **Mi-mars. Dimanche aux grenouilles.** À Larchant, Parc du Gâtinais français, Tél. 01.64.98.73.93, site www.parc-gatinais-francais.fr, dans le Parc Oise-Pays de France, Tél. 03.44.63.65.65, site www.parc-oise-paysdefrance.fr et dans le Parc de la Haute Vallée de Chevreuse, Tél. 01.30.52.09.09, site www.parc-naturel-chevreuse.fr.
- **16/17 mars. 6^e Ecotrail de Paris Ile-de-France**, courses chronométrées de 80, 50 et 30 km, twin santé 18 km (à deux) ; randonnées de 15 à 30 km dans les départements 75, 91, 93, 78, 92, 94, et 4 marches nordiques entre 19 et 30 km. Une part des frais d'inscription est reversée à des organismes en faveur de la nature. www.traildeparis.com
- **5-6-7 avril. Salon des nouvelles randonnées.** Porte de Versailles à Paris.

de panneaux et supports pédagogiques sur ce patrimoine. Un livret, une plaquette d'information, un audio-guide sont disponibles au centre d'initiation à la forêt (à la Faisanderie), au centre d'écotourisme de Franchard (qui rouvre début avril), dans les OT et sur le site internet www.onf.fr Arrêt de l'extraction en 1907 ; à signaler qu'il demeure une carrière en limite de la forêt domaniale à Moigny-sur-École, qui se visite pendant les Journées du Patrimoine : voir Paris Chamonix n° 198 (juin/juillet 2009). Le site gresdefontainebleau.free.fr est un voyage au cœur de la pierre et de l'art de l'extraire. ▲

SENTIERS DES ARTS RUPESTRES

Pour mémoire, dans sa démarche « Fontainebleau, forêt d'exception », l'ONF avait inauguré fin 2011 le sentier des arts rupestres, 3,5 km au départ du parking du Rocher Cailleau au Vaudoué : voir Paris Chamonix n° 212. ▲

Mountain Wilderness/Cosiroc

Mountain Wilderness et Cosiroc (Comité de défense des sites et rochers d'escalade, basé en Ile-de-France), s'associent pour mieux défendre leurs positions communes vis-à-vis de la protection de l'environnement et des pratiques sportives respectueuses. Une proportion importante de personnes actives au sein du Cosiroc est également membre de Mountain Wilderness : un travail conjoint offrira une plus grande efficacité dans les interventions de terrain, notamment avec l'ONF, principal gestionnaire des sites concernés. ▲ Vous pouvez les rejoindre : www.cosiroc.fr et www.mountainwilderness.fr

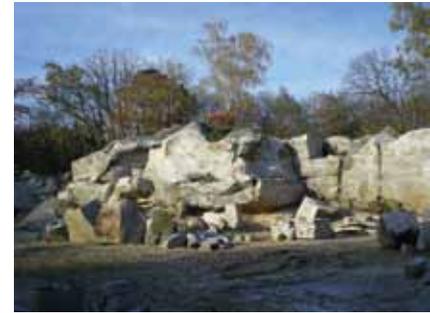
Phytolaques

Les raisins de la colère : c'est le nom de l'association créée le 30 septembre 2012 pour continuer la lutte contre l'invasion des phytolaques, évoquée à plusieurs reprises dans Paris-Chamonix. Les objectifs sont : défendre la biodiversité animale et végétale et singulièrement en forêt de Fontainebleau et organiser la lutte contre les plantes exotiques invasives : le phytolaque, le cerisier tardif et l'ailante. Les premiers mois sont fructueux, les contacts avec l'ONF se normalisent, les cartes de parcelles se mettent à jour...

▲ Vous pouvez vous y joindre en contactant : Les raisins de la colère, Asabépi (Association des Arracheurs Bénévoles de Plantes Invasives) 8, rue de l'Orme, 77930



Chailly-en-Bière. Courriel : phyto@netcourrier.com



Carrière de Moigny (photo : Mouraret)

couple crapaud et pontes (photo : A. Borland)

l'écho des sentiers et de l'environnement

Librairie consacrée à la nature

Peut-être avez-vous remarqué qu'il n'y a plus à proximité du Museum de librairie spécialisée dans les domaines de la Nature. Il faut aller vers Jussieu pour en trouver une et là, on n'est pas déçu : on y trouve les guides et livres concernant la minéralogie, les oiseaux, champignons, les fleurs... et des revues les plus pointues dont on ignorait l'existence. ▲ Librairies Bedi Thomas - 28 rue des Fossés Saint-Bernard, 75005 Paris. Tél. 01.47.00.62.63, Fax : 01.47.00.04.69. Site : www.bedilib.com

Publications scientifiques

Depuis 1802, le Museum édite dans le domaine des Sciences de la Nature et des Sciences de l'Homme des périodiques, monographies, planches, flore, faune, géologie, inventaires, biodiversité... coédités avec des partenaires publics ou privés. ▲ Liste complète des parutions sur : www.mnhn.fr rubrique Museum des scientifiques.

Topos Nouveautés

Partir à Compostelle

Manuel pratique de préparation au pèlerinage

Laurent Denis, Rando éditions, 3/2012

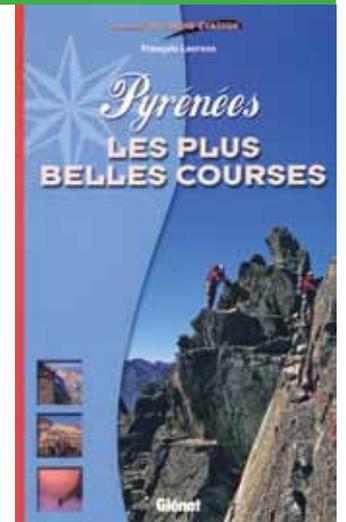
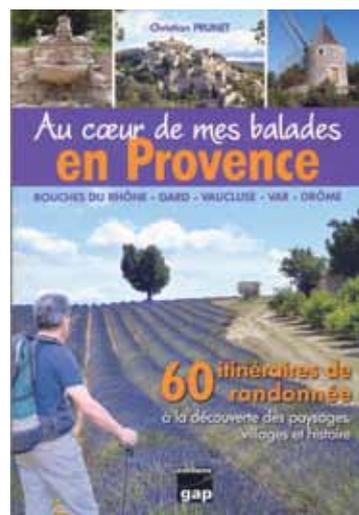
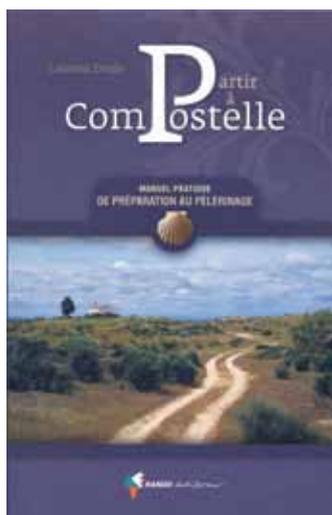
Il restait encore à élargir le sujet Compostelle pourtant si fréquenté. Avant les traditionnels chapitres préparation, matériel... sont regroupées ici des informations plutôt inédites sur les voies d'approche, les parallèles et les alternatives aux grands chemins : Arles, Vézelay, Tours, Le Puy, voie littorale, caminos d'Espagne... Vous connaissez sans doute ces voies classiques, mais comment les rejoint-on depuis la Suisse, l'Allemagne, la Belgique ou le Jura, les Alpes, Strasbourg, Dieppe, Paimpol... ? C'est un point fort de ce guide avec les schémas, les informations, la bibliographie et les grands jalons. C'est intéressant pour qui veut compléter son cheminement avec ces toiles d'araignées qui convergeaient de très loin pour rejoindre les Pyrénées et Compostelle. ▲

Au cœur de mes balades en Provence

Bouches-du-Rhône, Gard, Vaucluse, Var, Drôme : 60 itinéraires de randonnée à la découverte des paysages, villages et histoire

Christian Prunet, Ed. Gap, 4/2012

Grandes classiques ou originales, de 2h à 6h de marche, les randonnées sont classées en 4 niveaux, avec description du parcours, schéma, infos pratiques, coordonnées GPS, nature et patrimoine avec photos. La Provence est ainsi couverte : 17 itinéraires dans les Bouches-du-Rhône, 29 dans le Vaucluse, 2 dans le Var, seule-



ment une dans la Drôme mais 11 dans le Gard, à la rencontre de la Provence, du Languedoc et des Cévennes. L'alliance sites/patrimoine permet des découvertes, dommage que le livre soit un peu lourd, au format 16,5 x 24. ▲

Pyrénées, les plus belles courses

François Laurens, Ed. Glénat, 3/2012

Dans la collection Montagne-évasion, il s'agit de courses dans tout le massif, d'itinéraires peu ou pas équipés, avec beaucoup de traversées d'arêtes, peu de courses de neige. Difficultés F à ED, avec la cotation des passages. 25 courses choisies par l'auteur, guide de haute-montagne et pyrénéiste accompli, pour atteindre les sommets par des voies souvent rocheuses qui demandent un bon sens de l'itinéraire et le goût de l'aventure plus qu'un haut niveau technique. L'auteur dit que les Pyrénées sont un bric-à-brac de paysages, les courses ont donc toutes un caractère différent qui font le charme du massif. En vrac donc : Canigou, Pedraforca, Aneto, Maladeta, Aztazous, Marboré, Mont Perdu, Vignemale, Balaitous... et pour finir le Pic du Midi d'Ossau (8 à 10 h d'escalade). En fin de guide, on trouve les refuges avec leur description d'accès. ▲

Sur les chemins des légendes pyrénéennes

Francis Baro, Rando éditions, 4/2012

Raconter la mémoire des hommes à travers les légendes locales, les mythes et récits qu'on retrouve parfois ailleurs (le serpent à 7 têtes, etc..) est une démarche originale qui aboutit à 30 itinéraires dans les Pyrénées franco-espagnoles. La plupart sont sportifs, tel le Jauna Gorri, un esprit qui règne au Pic d'Anie (7 h, 900 m dénivel.), Roland de Roncevaux sa légende, sa brèche et dominant le sanctuaire de Nuria son combat des géants doté d'une fosse et de Neuf croix (6 h 15, 1200 m dénivel.). Un géant transforma en désert de rochers et de glace l'Aneto (5 h 30, 960 m dénivel.). Toutes informations utiles sur les randonnées, schéma, descriptif, photos et un dessin illustrant le récit légendaire. ▲

Rééditions

Le Lot... à pied

FFR, réf. DO46, 2^e éd. 9/2012

40 PR, avec circuits équestres et VTT. Itinéraires assez également répartis, alternant les causses arides et les vallées encadrées de falaises et ponctuées de moulins, lavoirs, caselles, murets en pierres sèches. ▲

Blanche Forêt Noire

Par Seger Mortauer (Französisch Alpenverein)

Der Fernski Wanderweg, une longue « Strasse » allemande

Les longues traces du ski de fond, quelles grisantes et stimulantes expériences pour un plaisir prolongé, l'efficacité et l'élégance du geste répété, dans un paysage toujours renouvelé ! Banalité dans les pays nordiques, elles sont vite comptées chez nous. Pour relever le défi, en France, maintenant la trace de la GTJ s'étire, magnifique, sur 180 km pour tous les styles. Côté suisse, les 163 km de la TJS sont rebalisés et tracés presque en totalité. Moins connu et pourtant bien plus ancien, tout près, face aux Vosges et juste au-delà du Rhin, le Fernski Wanderweg court sur 100 km de Schonach à Belchen dans la Schwarzwald.

Quand la Forêt Noire se pare de blanc, le long serpent se joue des monts et des vaux sur ce relief tourmenté pour être la plus élégante ligne de conduite du skieur de fond. La multitude des sapins ne saurait engendrer la monotonie que l'on pourrait craindre ; la perfection du tracé, la douceur du profil, 2300 m de dénivellée tout de même, sont l'encouragement permanent au ski de fond dans son style originel, le pas alternatif. Pour un Fernski Wanderweg si soigné dans tous les détails il y a bien entendu les efforts quotidiens de toutes les stations qui jalonnent le parcours et des organismes touristiques ou sportifs de la région. La spacieuse salle de fartage de Schonach (890 m), un rendez-vous pour tous, quittée, c'est très vite la traversée des majestueuses forêts, grands rassemblements de pénitents blancs aux meilleurs moments de l'hiver.

Au hasard des incessantes ondulations de la trace qui en font tout le charme, la première occasion d'émerger et de baisser le regard sur les vallons est le passage au sommet du Brend (1150 m). Rupture dans

le profil, le passage à Hinterzarten dans la vallée de l'Höllnbach (890 m) précède le grand « obstacle », la traversée du Feldberg. Tout est relatif mais voilà la partie montagneuse et exposée ; l'ascension se fait sur une trace sinueuse en forêt, bien vite soumise aux caprices du vent sur le sommet découvert du Grübelsattel (1421 m) point haut du parcours. Quel tremplin pour de belles envolées vers les crêtes du Stübenwasen, du Trubelsmatkopf et du Hornle avant l'ultime et tranquille « spirale » vers Belchen-Multen (1100 m) !

On aura dépassé pas mal de clochers, ceux de Schönwald, de Neukirch et d'Hinterzarten, coupé quelques routes par dessus ou par-dessous, côtoyé beaucoup de skieurs aux approches des centres nordiques, vu et revu ceux qui se lancent aussi dans l'intégrale du parcours, encore à forte majorité germanique, ce qui limite un peu les échanges. À côté des balises bien visibles sur fond orange, il y a d'autres jalons, de « kolossales » maisons, toutes très accueillantes, tour à tour Gasthof ou Gathaus. Devant ces haltes attirantes et provocantes, n'oublions pas le ski léger

et remettons peut-être au soir le plaisir de la chope moussante, du schäufele ou du schwarzwälder schinken. Pour éviter les tentations et les surcharges, les spartiates qui se satisfont d'une pâte de fruit apprécieront l'arrêt dans le confort simple des Schutzhütte, ces petits chalets bien répartis à Martinskapelle, Thurner, Notschrei, etc.

Rucksacklauf ou Skiwandern ohne gepäck ?

Avec toutes ces facilités, les façons d'aborder le Fernski Wanderweg ne manquent pas. Chaque année, quelques centaines de courageux se lancent dans la Rucksacklauf Wäldercup, une course de 100 km (version longue) ou 60 km (version courte) avec sac obligatoire, 4 kg au moins au départ, 3 kg à l'arrivée. Beaucoup ne seront pas séduits par cette formule sportive pour gens pressés, alors, à tout moment de l'hiver, pourquoi ne pas s'accorder 2, 3 ou 4 jours pour l'accomplissement du parcours avec pour seule convention et contrainte, le suivre du Nord au Sud. La trace en 3 jours suggérée est sans doute le meilleur compromis pour s'imposer le plaisir d'un bon ski et savourer pleinement la Forêt Noire. Hôtels et chalets semblent d'ailleurs plantés là où il faut et quand il faut pour cette formule. À trace parfaite, ski parfait et léger ; le style ne saurait souffrir des « impedimenta » et pour cela le service « Skiwandern ohne gepäck », ski sans bagages, peut être un soulagement bienvenu, assuré par un réseau d'hébergements disséminés sur le parcours. Pour ceux qui auraient trop de soucis avec l'organisation ou des problèmes de langues, le Fernski est proposé en « kit » sur 3 ou 5 jours.

L'itinéraire Fernski est un peu exceptionnel mais dans la vaste Schwarzwald bien d'autres pistes s'y greffent autour de Schonach, Martinskapelle, Thurner, Hinterzarten, Notschrei, autant d'invitations à se poser dans la paisible Forêt Noire.

Un parcours Fernski en 3 jours

Jour 1 : Schonach – Kalte Herberge (km 33). Tél. 07723 7389. Email : kalte.herberge@t-online.de. Site : www.kalte-herberge.de ou Schwarzwaldgasthof zur Traube (km 37). Tél. 07669 229. Email : info@traube-waldau.de. Site : www.traube-waldau.de. Ces deux hébergements proposent le service "ohne gepäck".

Jour 2 : Kalte Herberge ou Schwarzwaldgasthof zur Traube – Gasthaus Jägerheim Rinken (km 70). Tel. (07676) 337. Email : jaegerheim-hinterzarten@t-online.de. Site : www.jaegerheim.de. Service "ohne gepäck". Avec un petit effort de plus (1,5 km et 190 m à monter), un peu à l'écart de la trace, étape au plus près du sommet du Feldberg : Naturfreundehaus (Amis de la Nature), Feldberg/Rinken, Tel. (07676) 336. Email : info@naturfreundehaus-feldberg.de. Site : www.naturfreundehaus-feldberg.de ou Baldenweger Hütte. Tél. (07676) 353. Email : baldenweger-huette@web.de. Site : www.baldenweger-huette.de

Jour 3 : Rinken ou Feldberg – Belchen (km 100). Étape possible au chalet du Schwarzwaldverein : Wanderheim Dießlin Hütte Multen. Tél. (07673) 1291. Email : diesslin-huette@schwarzwaldverein-schoenau.de ▲



De haut en bas : Seebuck près du Feldberg km 75 km ; pistes à Stübenwasen ; skieurs de la Rucksacklauf (photos : ARGE Skiwanderwege Schwarzwald e.V).

Page suivante : balisage Fernski (photo : ARGE Skiwanderwege Schwarzwald e.V).

Pratique

Heureux ceux qui parlent la langue de Goethe ! Les informations sont bien souvent proposées en allemand, mais le dialogue en anglais est possible avec les OT et sur le terrain les pictogrammes sont un langage universel.

Accès : grâce aux TGV l'accès à la Forêt Noire est rapide, même si les liaisons locales le sont moins.

- Pour rejoindre le départ : train Paris Est-Triberg via Strasbourg par TGV. De Triberg, bus pour Schonach
- De l'arrivée : Belchen-Multen à Bâle SBB par bus et train, Bâle – Paris Lyon par TGV.
- Site Chemins de fer français : www.sncf.fr
- Site Chemins de fer allemands : www.efa-bw.de (connexions bus/train)

Téléphone : pour appeler en Allemagne 00.49 + indicatif de zone sans le 0 + numéro du correspondant.

Information :

- O.T. de Schonach : Turist Info, D-78136 Schonach. Tél. 07722.96481-0. Email : info@schonach.de. Site : www.schonach.de



- OT de Belchen : Site : www.belchenland.com. Email : info@belchenland.com
- Pour tous les autres OT, voir site général : www.fernskiwanderweg.de

Der Fernski Wanderweg : l'itinéraire bien balisé est tracé pour le style classique, la piste pour patinage n'apparaît qu'aux abords des sites nordiques qui ponctuent le parcours.

Il n'y a pas de redevance à acquitter sur le Fernski, toutefois des centres nordiques proposent une contribution volontaire.

Organisation de la course Rucksacklauf :

En 2013, les courses de la Rucksacklauf, Schonach-Belchen (100 km) et Schonach-Hinterzarten (60 km, kleine Rucksacklauf) ont lieu le samedi 9 février. Il n'est pas trop tard pour s'inscrire, mais faire vite. Arbeitsgemeinschaft Skiwanderwege Schwarzwald e.V., Haus des gastes, D-78136 Schonach. Tél. (idem OT Schonach).

Email : info@fernskiwanderweg.de.

Site : www.fernskiwanderweg.de

Organisation, règlement, bulletin d'inscription (Anmeldeformular) disponible sur le site.

Cartographie :

Dépliant (Loipenkarte) avec tous les itinéraires et pistes, descriptif en allemand. Disponible sur place ou à commander sur le site ci-dessus.

Etat des pistes ski de fond :

www.loipenportal.de/schwarzwald.

Service "Skiwandern ohne Gepäck" : plusieurs hébergements (liste sur le site général, rubrique Unterkünfte) proposent le transport du sac d'une étape à l'autre. Le premier jour, dépôt à l'office de tourisme de Schonach. Le prix varie avec le nombre de personnes et la distance.

Der Fernskiwanderweg en kit : proposition de parcours en 3 ou 5 jours tout organisés. Site : www.original-schwarzwald.de/Reisen/Skilanglauf

Autres hébergements :

- Km 5 : Naturfreundehaus Küferhäusle in Schwarzenbach, à 200 m du tracé, tél. 07722.5182.
- Km 15 : Naturfreundehaus Brend, Auf dem Brend 5, 78120 Furtwangen, tél. 07723.803. Email : nfh.brend@t-online.de. Site : www.naturfreundehaus-brend.de.
- Km 25 : hôtels à Neukirch-Neueck. Site OT www.furtwangen.de.
- Km 42 : hôtels à Thurner. Tourist Information, tél. 07652.1206.8390. Email : st.maergen@hochschwarzwald.de. Site : www.hochschwarzwald.de.
- Km 55 : refuge du Schwarzwaldverein, Wanderheim Berghäusle, Michael Hartmann, Am Berg 2, D-79822 Titisee-Neustadt. Tél. 07652.982.065. Fax. 07652.919.235.
- Km 57 : hôtels à Hinterzarten. OT : email : hinterzarten@hochschwarzwald.de. Site : www.hochschwarzwald.de.
- Km 75 : à 2 km par une trace, auberge de jeunesse du Todtnauberg. Site : www.jugendherberge-todtnauberg.de.
- Km 95 : Refuge des Amis de la Nature Heidsteinhütte à Wieden Eck, gardé le W.E. Tél. 07634.552282.

Tous les chalets AN, refuges et auberges de jeunesse sont sur : www.gites-refuges.com

La Traversée du Jura Suisse (TJS)

Par Serge Mouraret

« 163 km de rêve »

Puisque les longues traces sont d'actualité, il faut absolument évoquer aussi la TJS ou plutôt les TJS. « Inventée » en 1976, ce n'est pas une nouveauté et le parcours originel, du Weissenstein à Saint-Cergue par le Chasseral, le Chasseron, le mont d'Or et le mont Tendre reste un itinéraire de randonnée nordique d'exception.



Sur la TJS (photo : Jean-Luc Girod).

« 163 km de rêve. » Une autre TJS plus adaptée au ski de fond, évitant les crêtes ventées, s'y était greffée. Cette longue trace qui relie Les Bugnenets (Saint-Imier) à La Cure (Saint-Cergue) semblait tomber dans la désuétude, quel dommage ! L'hiver dernier, Romandie Ski de Fond, l'association qui pilote l'activité en ces régions, a voulu lui donner un nouvel élan.

Ce slogan à l'appui, des panneaux verts inspirés de la GTJ voisine ont remplacé l'ancien balisage, vieillot ou inexistant, et guident discrètement le skieur. Une nouvelle carte schématique a été éditée. Une traversée inaugurale a consacré la rénovation en février 2012.

Une glisse de **3 à 8 jours** sur la TJS

Parallèle à la GTJ, se confondant parfois avec elle, au Mont d'Or par exemple, géographie oblige, elle la prolonge vers le Nord d'environ 50 km, ce qui permet une belle combinaison et 250 km de ski. Sur la TJS, les repères familiers sont La Vue des Alpes, La Brévine, Les Verrières, Métabief, Le Mollendruz et le Marchairuz. Elle traverse au passage cinq espaces nordiques et là, il n'y a aucun souci de traçage pour les deux styles, tout comme sur l'essentiel du parcours. Les skieurs doivent seulement retenir, les patineurs surtout, que deux ruptures dans le profil imposent le simple balisage : la montée des Verrières-de-Joux au restaurant du Thillot (3 km) et la liaison des pistes françaises du Mont-d'Or au Poteau par la Petite Échelle (5 km).

La TJS stricte peut se décliner en 7 ou 8 jours pour les skieurs amateurs, d'autres bien entraînés peuvent se l'offrir en 3. ▲

Information

- Association Romandie Ski de fond : site www.skidefond.ch
- Carte de la Traversée du Jura suisse à ski de fond
- Coffret spécial TJS : carte TJS et en plus cartes des pistes des cinq sites nordiques traversés : Montagnes Neuchâteloises (*); L'Auberson / la Côte aux fées / les Fourgs (*); Métabief / Mont d'Or (France et Suisse); Saint Cergue / La Givrine / La Cure / Saint-George (*); Vallée de Joux (*).
- Coffret Arc du Jura suisse : 7 cartes couvrant tous les espaces nordiques du Jura suisse (2000 km) : Les cartes ci-dessus (*) et en plus Franches-Montagnes / Mont-Soleil / Mont-Crosin ; Prés-d'Orvin / Nods/Chasseral ; Sainte-Croix / Les Rasses.
- Ski de fond sans frontières : guide de 112 pages sur les randonnées et le ski de fond dans tout le Jura, un itinéraire principal de 220 km et variantes. Toute cette documentation est disponible sur le site de Romandie Ski de Fond (boutique).
- Hébergements : tous sur www.gites-refuges.com

La TJS aux Pralets combe des Amburnex (photo : Mario Cerutti).



Ski de randonnée dans les Abruzzes

(2)

Deuxième séjour dans les Abruzzes, avec l'ascension du Monte Vettore dans les Monti Sibillini, du Gorzano dans les Monti della Laga, du Corvo, de l'Intermesoli et du Prena dans le massif du Gran Sasso, et à nouveau l'Amaro, dans le massif de la Majella, par deux itinéraires différents.

Texte et photos :
François Renard



Montée à l'Intermesoli, sous la Sella dei Grilli. Face ouest du Gran Sasso.

Est-il besoin de dire que cette seconde escapade dans les Abruzzes, réalisée du 21 au 28 mars 2010, a été motivée par de mauvaises conditions dans les Alpes, où le programme était initialement prévu ? Ce détournement de dernière minute s'est à nouveau révélé une réussite, même si la décision n'a pas été facile, les prévisions météorologiques étant incertaines et l'enneigement moins favorable que l'année précédente (cf. *Paris Chamonix* n° 202, février-mars 2010). Gare de Bercy, le moral du groupe n'est pas au plus haut, et Anne-Françoise, à peine remise de problèmes de santé, blanche comme un cachet d'aspirine, n'apparaît pas au mieux de sa forme...

Même sans les deux heures de retard que nous avons subies à l'arrivée à Rome, il n'est guère possible d'envisager de skier le premier jour, et nous mettons à profit notre après-midi pour faire de la route, et gagner les Monti Sibillini, massif montagneux situé au nord de la région des Abruzzes, à cheval sur les régions des Marches et de l'Ombrie, et culminant au Monte Vettore, à 2476 m.

L'arrivée à Forca Canapine, porte d'entrée au sud des Monti Sibillini, sous un plafond désespérément bas, à la nuit tombante, n'est pas des plus engageantes. La petite station de ski, avec ses quelques plaques de vieille neige, ne donne plus signe de vie. Après quelques errances, attirés par un point lumineux blafard, nous atterrissons à l'hôtel Canapine, heureusement ouvert, et où nous pouvons passer la nuit, dans des chambres vieillottes aux sanitaires d'une autre époque. Au dîner, nous sommes les seuls clients dans une immense salle, et nous dégustons avec bonheur l'incontournable « pasta con funghi » (pâtes aux champignons).

Monte Vettore (2476 m)

Le lendemain matin, sous un ciel toujours gris, nous gagnons le Piano Grande, immense plaine suspendue au milieu du massif des Sibillini, et démarrons en contrebas de Castelluccio, en portant les skis jusqu'à rejoindre la neige dans la Valle delle Fonti. Un renard efflanqué en quête de quelque nourriture nous accompagne un moment. Le ciel se dégage petit à petit, le soleil parvient à percer et nous réchauffer, nous retrouvons bientôt le plaisir de ces ascensions lointaines et solitaires. Nous atteignons la Forca Viola, puis gravissons juste au dessus le point 2230 m et, avec l'amélioration météorologique, envisageons de poursuivre jusqu'au Monte Vettore. Pour ce faire, nous descendons directement dans le raide versant est et rejoignons le fond de la vallée Lago di Pilato, que nous remontons plein sud. Un passage raide nous permet de prendre pied sur les pentes sud-ouest du Vettore, que nous atteignons en même temps que les signes avant-coureurs d'un violent orage. Sans nous attarder, nous descendons à la Sella delle Ciaule et nous arrêtons dans un abri du refuge Zilioli, dans l'attente d'une accalmie.

Puis nous reprenons notre descente et rejoignons le Piano Grande, en utilisant au mieux les langues de neige qui garnissent le vallon de Santa, parvenant ainsi à ski à proximité de la route. Pierre se charge de récupérer la voiture laissée un peu plus loin, puis nous quittons le secteur, dont l'enneigement déficitaire ne permet pas d'envisager d'autres objectifs.

Monte Gorzano (2458 m)

Nous gagnons ainsi Amatrice et l'albergo Giovannino, où nous avons séjourné l'année précédente, dans l'idée de gravir le Monte Gorzano, dans les Monti della Laga. Au matin, le ciel est toujours bouché, et nous démarrons notre ascension du village de Preta, par une longue marche le long d'une piste déneigée. Vers 1500 m, nous chaussons enfin les skis, parcourons longuement un sentier mal enneigé, avant de commencer à monter plus franchement dans les pentes nord du Gorzano, en passant aux ruines de l'alpage de Gorzano, à 1880 m. L'ambiance est humide, la neige est sale et ramollie, mais la visibilité est correcte et nous nous approchons du sommet sans difficulté. Vers la fin, le parcours devient plus alpin, en suivant longuement une arête neigeuse. Nous parvenons ainsi au sommet du Gorzano, quelques trouées nous laissent apercevoir les sommets et vallées environnantes, puis nous entamons la descente par le même itinéraire.

Le temps maussade et l'enneigement médiocre entament le moral de certains, et les sommets réussis malgré ces conditions peu favorables ne parviennent pas à remonter le moral d'Anne-Françoise, qui envisage d'abandonner en prenant le premier bus pour Rome... Mais elle ne met pas sa menace à exécution et demeure avec le groupe, qui se dirige maintenant vers le massif du Gran Sasso et prend pension pour deux jours chez notre berger de Fano Adriano, à l'agriturismo Il Vergaro. La « mamma » a cependant rendu son tablier, et c'est une autre personne qui s'active aux fourneaux, nous préparant au demeurant un excellent repas.

Monte Corvo (2623 m)

Pour notre troisième jour de ski, nous nous fixons pour objectif le Monte Corvo, qui se dresse au dessus de la petite station de Prato Selva, elle aussi fermée. Plutôt que de gravir le sommet directement de la station, en remontant les pistes de ski, nous préférons réaliser une boucle plus sauvage, par le Val Venacquaro, le rifugio del Monte, le Val Fosso et l'arête NNE du Monte Corvo, puis une descente par la voie normale et la station de ski. Pour ce faire, nous laissons la voiture en aval de la station et bataillons dans de denses fourrés épineux avant de prendre pied sur un bon sentier qui nous mène enfin dans le Val Venacquaro, à l'est du sommet. Après une bonne heure de marche dans une belle forêt de feuillus, nous atteignons enfin la neige et chaussons les skis peu avant d'arriver au rifugio del Monte, en croisant au passage quelques traces de ce qui pourrait bien être un loup, à moins que ce soit un vulgaire chien errant !

Le soleil n'est toujours pas au rendez-vous, le ciel est toujours très nuageux, mais la visibilité est correcte, le plafond oscillant à l'altitude du sommet. Après une halte au refuge del Monte, nous poursuivons dans le Val Fosso, en face nord du Monte Corvo, dont nous rejoignons l'arête NNE par une pente soutenue et maintes conversions. Sur l'arête, un



épaulement rocheux doit être contourné à pied par le versant sud-est, puis un nouveau ressaut doit être franchi en crampons avant d'atteindre les pentes terminales qui mènent facilement au sommet. Mais il faudra encore attendre avant d'avoir une vue dégagée, les nuages restant obstinément accrochés. Nous devons même chercher précautionneusement notre voie de descente, pour éviter les barres rocheuses en contrebas. Heureusement, nous passons bientôt en dessous de la couche nuageuse et pouvons poursuivre sans difficulté la descente dans le val Crivellaro. Vers 1800 m, nous abandonnons le vallon pour traverser au nord-est vers les pistes de ski de Prato Selva, qui nous mènent quasiment skis aux pieds jusqu'à la station, dans une ambiance un peu glauque de vieilles plaques de neige, de câbles, de pylônes et d'immenses parkings déserts. Là, il nous faut encore récupérer tant bien que mal un sentier qui nous ramène à la voiture. Une belle boucle au total, à laquelle il aura juste manqué quelques rayons de soleil...

Intermesoli (2635 m)

Mais il ne faut pas désespérer, car, après une deuxième nuit à Fano Adriano, nous nous réveillons sous un magnifique ciel bleu, qui remonte enfin le moral des troupes. Nous rejoignons la station de Prati di Tivo, suivons au départ le même itinéraire que l'année précédente dans le val Maone, mais cette fois sans être interceptés par les forces de l'ordre, mais aussi sans chausser les skis à la station, ceci expliquant peut-être cela... Nous franchissons les restes d'une gigantesque avalanche, et nous dirigeons plein sud au fond du vallon. Vers 1900 m, nous obliquons à l'ouest et gravissons la Sella dei Grilli, où nous rencontrons pour la première fois un groupe de skieurs, arrivant probablement du refuge Duc des Abruzzes, facilement accessible depuis Campo Imperatore. L'ascension de l'Intermesoli se poursuit par son arête sud, délicate et fort raide par endroits,

Gran Sasso et Monti della Laga, en montant au Monte Preta.



Selletta dell'Inferno, Valle del Forzone et Murelle, en montant à l'Amaro.

mais nous parvenons à ski jusqu'au sommet, où quelques nuages sans conséquence se rappellent à notre bon souvenir, mais sans gâter le panorama. Nous voici exactement entre deux sommets déjà gravis : le Monte Corvo à l'ouest, cette fois bien dégagé de sa couverture nuageuse, et le Corno Grande à l'est, dont nous pouvons observer à loisir l'itinéraire de montée par la Valle dei Ginepri, suivi l'année passée.

Pour pimenter notre première sortie par beau temps, nous choisissons de descendre au nord par la Conca del Sambuco, puis un itinéraire à travers bois qui doit nous ramener à proximité de Prati di Tivo. La descente est sauvage et de toute beauté, mais les choses se corsent lorsqu'elle s'achève sur d'étroites langues de neige au milieu d'une zone arbustive plutôt dense. Sans doute me suis-je trompé, mais il m'a semblé, par moments, entendre quelques manifestations de mécontentement à cette occasion... Arrivés enfin au fond du vallon, il nous faut remonter une centaine de mètres sur le versant opposé afin de retrouver le chemin d'accès à Prati di Tivo.

Après avoir gravi les trois principaux sommets du massif du Gran Sasso, nous quittons le secteur et nous déplaçons vers l'est, mais en restant sur le versant nord du massif. Nous débarquons ainsi à Isola del Gran Sasso d'Italia, jolie bourgade blottie au pied de la face nord du Gran Sasso, avec l'idée de gravir le Monte Prena. Nous peinons à trouver un hébergement et atterrissons finalement dans un immense appartement d'une grande bâtisse tout juste rénovée, pour finalement découvrir que les hôtels se trouvent au nord du village, groupés autour du Sanctuaire San Gabriele, qui semble drainer de nombreux touristes en d'autres périodes. Au moins y trouvons nous notre restaurant, avant de regagner notre austère habitation, dans le hameau de Pretara, qui a l'avantage de nous placer au pied de notre objectif, et nous permet un lever matinal, sans attendre un hypothétique petit déjeuner...

Monte Prena (2561 m)

Il y a des courses dont on se demande, au moment de démarrer, si l'on n'a pas eu tort de vouloir les réaliser à tout prix, et ce sont souvent celles-là qui, curieusement, laissent le meilleur souvenir. L'ascension du Monte Prena par sa face nord en fait partie. Lorsque nous stationnons à 850 m et levons les yeux vers la montagne, c'est à peine si nous distinguons des traces de neige loin au dessus de la forêt. Sans mot dire, nous chargeons les skis sur les sacs et entamons 600 mètres de portage sur un sentier boueux. La neige fait enfin son apparition, et c'est vers 1500 mètres que nous pouvons enfin chausser les skis, en utilisant un couloir de neige au sortir de la forêt. Nous progressons rapidement, car la pente est régulière et soutenue. Petit à petit, la vue se dégage et les sommets apparaissent, le Gran Sasso tout proche, les Monti della Laga plus loin au nord. Bien qu'un peu brumeux, le ciel est bien dégagé par un vent de plus en plus violent.

Nous atteignons bientôt la Cimetta, à 2266 m, puis les pentes se redressent et nous parvenons au pied du ressaut sommital. Il faut alors traverser en face NE pour rejoindre un couloir permettant d'accéder au sommet. Le Camicia, gravi l'année précédente, nous apparaît tout proche au sud. Encore une fois, nous choisissons de réaliser une traversée plutôt que de descendre par l'itinéraire de montée. Nous descendons directement par un couloir raide et étroit du versant ouest, puis rejoignons, par une excellente descente en neige de printemps, puis une traversée exposée au dessus de barres rocheuses, le vallon de Fossaceca. La neige ramollit petit à petit, mais le ski reste agréable et nous enchaînons de nombreuses godilles. Moyennant quelques courts déchaussages, nous arrivons à skier jusque vers 1400 m, à l'altitude où nous récupérons le sentier qui, par une longue traversée, nous ramène à la voiture, à l'issue d'une magnifique journée en montagne, dans un secteur complètement sauvage.

Nous abandonnons alors définitivement le massif du Gran Sasso pour rejoindre celui de la Majella, par Pescara, en longeant la côte Adriatique. Nous nous hébergeons à l'hôtel der Camerlengo, à Fara San Martino, haut lieu de la fabrication des pâtes De Cecco, pétries avec l'eau pure et froide d'une source de la Majella.

Amaro II (2793 m)

Le portage de la veille ne semble pas nous avoir découragés : nous remettons ça pour gravir le Monte Amaro, point culminant du massif de la Majella et déjà parcouru l'année passée par la longue vallée de Taranta au sud. Cette fois-ci par une itinéraire encore plus long, l'impressionnant vallon de Palombaro (Fosso della Valle), encaissé au milieu de raides parois calcaires, avec départ à 750 m, puis le Monte Acquaviva, le Monte Focalone et la Cima Pomilio, soit près de 2600 mètres de dénivelé et 13 km de

distance. Pour couronner le tout, nous choisissons de descendre par la vallée de Macchia Lunga, qui nous ramène directement à Fara San Martino, mais qui vaudra à Anne-Françoise, sûre de son charme, une folle équipée d'auto-stoppeuse pour récupérer notre voiture...

La remontée du vallon de Palombaro est de toute beauté, et le portage n'est pas trop long, car la neige est bien conservée au fond de cette profonde vallée. Lorsque celle-ci s'élargit, le soleil commence à percer la couche nuageuse, nous réservant une ambiance fabuleuse à l'approche du rifugio Forestale, splendidement installé sur une croupe dégagée au dessus des derniers arbustes.

Du refuge, nous traversons en versant nord sous le sommet du Martellese, puis rejoignons la Selletta dell'Inferno, qui donne accès au val Foreone, magnifique vallon encaissé entre la Cima delle Murelle et le Monte Acquaviva. Nous remontons ce vallon et gravissons au passage l'Acquaviva, à 2737 m, puis enchaînons avec le Focalone, et par un long parcours d'arête, entièrement skiable, atteignons la Cima Pomilio, alors que le ciel commence à se charger sérieusement. Nous poursuivons cependant jusqu'au refuge Manzini, au pied de l'Amaro, où nous avons quelques hésitations sur l'intérêt de poursuivre, le ciel étant désormais complètement bouché. Mais en un ultime sursaut, malgré la fatigue et l'heure avancée, nous décidons de graver les 250 derniers mètres, et nous foulons bientôt une deuxième fois le point culminant du massif, en même temps qu'une belle éclaircie nous accueille, comme pour nous récompenser.

Nous nous abritons et reconstituons nos forces à l'intérieur du bivouac Pelino, avant d'entamer notre descente dans la vallée de Macchia Lunga. Mais l'enneigement de cette vallée orientée au sud-est n'est pas des plus abondants, et il nous faut déchausser vers 1600 m, pour une longue mais superbe descente à pied de plus de 1000 mètres jusqu'à Fara San Martino, à 400 m d'altitude.

Là nous envisageons de quérir un taxi pour nous ramener à notre voiture, mais Anne-Françoise nous convainc qu'elle n'aura pas de mal à se faire prendre en stop. Longtemps après, nous la voyons en effet revenir avec notre voiture, apparemment un peu troublée par son aventure avec un Italien à la conduite sportive et fort porté sur la boisson...

Amaro III (2793 m)

Le versant ouest de l'Amaro offre des itinéraires beaucoup plus directs que ceux que nous avons suivis jusque là, et bien adaptés à une dernière journée de ski, avant de récupérer le train de nuit à Rome. Parmi les nombreuses possibilités, nous choisissons de gravir la Rava del Ferro, qu'une piste forestière permet d'approcher jusqu'à presque 1500 m. Le portage est en effet très bref, mais la neige reste très dure dans ce versant longtemps à l'ombre, et les couteaux sont indispensables. Nous nous élevons ra-



pidement dans ce raide vallon et débouchons au soleil vers 2000 m. Le sommet de l'Amaro s'atteint ensuite facilement par sa large arête nord et un long parcours du dôme sommital.

Plusieurs vallons raides et directs s'offrent à la descente sur le versant ouest. Nous nous engageons dans le premier vallon, la Giumenta Bianca, qui démarre à proximité du sommet. C'est une descente soutenue, de toute beauté, un immense toboggan long de 1000 mètres, qui nécessite une bonne technique, car une chute aurait certainement des conséquences fâcheuses. Heureusement, la neige a commencé à ramollir un peu et le vallon est assez large pour que les anciennes traces de coulées puissent s'éviter. A la fin de la descente, une traversée de près de 2 km nous ramène par un bon sentier à la voiture.

Il ne nous reste plus qu'à reprendre la route de Rome, sans oublier de faire le plein à une station-service sur l'autoroute, pour éviter la mésaventure que nous avons connue l'an passé. Ainsi s'achève ce deuxième séjour dans les Abruzzes, qui j'espère n'est pas le dernier... ▲

Pratique

Accès

Avion Paris-Rome ou train de nuit Paris-Rome (www.thello.com) : départ 18h45 ou 19h14, arrivée 10h12, retour 19h25, arrivée 10h18. Location de voiture sur place.

Hébergement

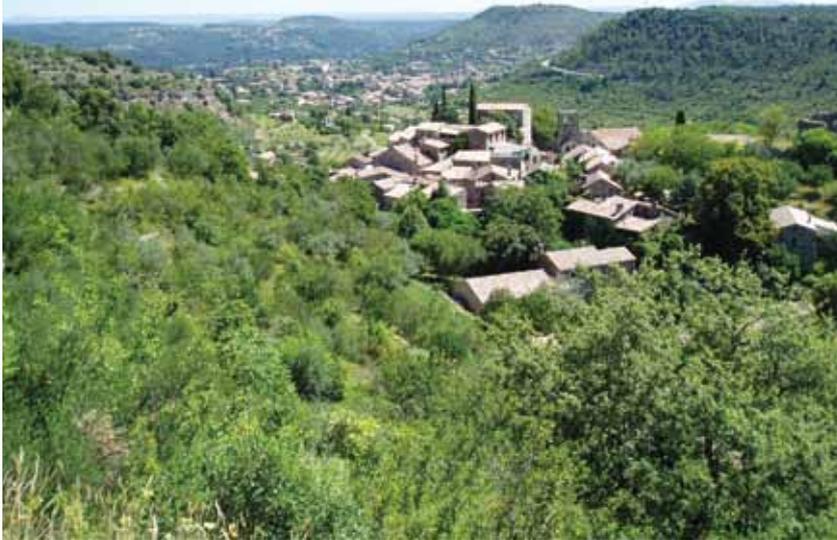
- Forca Canapine : Hôtel-restaurant Canapine, tél. 0743.823005.
- Amatrice : Albergo-bar-ristorante Da Giovannino (www.albergogiovannino.it), Villa San Cipriano, 02012 Amatrice (RI), tél. 0746.825354. Demi-pension à 45 euros/pers., hébergement en chambres de 2 confortables. Petit-déjeuner typiquement italien, c'est-à-dire peu copieux !
- Fano Adriano : Agriturismo Il Vergaro (www.ilvergaro.com), tél. +39.347.57.19.228. Demi-pension à 45 euros/pers., chambre de 4 spacieuse et agréable, excellent dîner avec produits maison, une très bonne adresse !
- Isola del Gran Sasso d'Italia : Albergo-ristorante-pizzeria Merlini San Gabriele, tél. 0861.975555.
- Fara San Martino : Hôtel del Camerlengo, tél. 0872.980136.
- Altino : Ristorante Su Stazzu, spécialité de poissons, via Nazionale, 66040 Altino.

Sur le GRP « Le Cévenol »

Cévennes ardéchoises

Texte : Martine Cante avec
Bernard Castanier
Photos : M. Durand-Gasselin

Il est un coin de France, en bordure sud-est du Massif Central, qui ressemble à la Corse de moyenne altitude. À cheval sur les départements de l'Ardèche, de la Lozère et du Gard, cette petite région a une personnalité forte, une histoire originale, une végétation et un relief bien caractéristiques. Telles se présentent les Cévennes.



Ci-dessus : dans la vallée du Chassezac.

Une des meilleures voies possibles pour découvrir les Cévennes côté Ardèche est de suivre en six jours le GRP baptisé « Le Cévenol » qui décrit un grand arc de cercle de La Bastide-Puylaurent à Génolhac en passant par Les Vans. On se trouve dès le début de la randonnée au point le plus haut : l'abbaye Notre-Dame des Neiges, à 1080 m d'altitude. Saint-Laurent-les-Bains est dans un creux, village thermal replié autour de ses sources d'eau chaude. Et puis on marche vers le sud, dans la forêt de hêtres, tantôt sur la crête, tantôt à flanc de montagne, sur un chemin qui domine la profonde vallée de la Borne.

Vers 700 m d'altitude environ, on traverse une des plus belles châtaigneraies du massif. Les châtaigneraies exploitées se reconnaissent à ce que le sol est nettoyé sous les arbres. Quand elles sont mûres, les bogues tombent et s'ouvrent toutes seules. On ramasse ensuite les châtaignes une à une, alors autant qu'elles ne se mêlent pas trop avec les cailloux, la terre et les feuilles mortes ! C'est un travail pénible, d'autant plus qu'après, on doit éplucher les châtaignes, les faire cuire ou les réduire en farine... bref, de quoi occuper les longues soirées d'hiver. Rien d'étonnant à ce que cet arbre nourricier ait été appelé « l'arbre à pain ». Les maisonnettes, en général délabrées, en pierre sèche, que l'on peut voir dans les châtaigneraies, au détour d'un chemin, sont des « clèdes ». Dans ce petit bâtiment composé d'un rez-de-chaussée et

d'un premier étage, les Cévenols faisaient sécher les châtaignes sur les lieux mêmes de la production. Au rez-de-chaussée, on faisait du feu et de la fumée. Le feu pour sécher et la fumée pour tuer les vers des châtaignes. À l'étage, le plancher était en bois ajouré sur lequel on épandait les châtaignes sur 50 cm d'épaisseur. À la fin du séchage, la production était acheminée à dos de mulet jusqu'à la ferme.

D'anciens chemins pavés

Au fur et à mesure que la randonnée avance, on s'enfonce dans une montagne touffue, au relief tourmenté, on traverse des hameaux à moitié ruinés : Ubac, Laval d'Aurelle, Ourlette.

La maison cévenole traditionnelle est entièrement en pierre de schiste. Elle est bâtie à flanc de colline sur plusieurs niveaux. En rez de jardin se trouvent les bergeries, caves, réserves à bois et outils. Au-dessus, desservi par un grand escalier extérieur, se trouve la partie habitation. Aux étages supérieurs, de larges pièces pouvant servir de magnanerie (pour l'élevage du ver à soie), de lieux de stockage des grains, châtaignes... La porcherie est placée à l'écart de la maison. Plus bas que la maison se trouve le jardin potager, les prairies et les vergers. Plus haut, les châtaigneraies et les terrasses de culture. La culture à flanc de pente n'est possible que grâce aux murs de soutènement que des générations de Cévenols ont construits et reconstruits en pierre sèche, patiemment, pour retenir la maigre terre. Ces longues et étroites bandes de terre sont appelées, suivant les vallées, « traversiers », « faïsses », « accols » ou « bancels ». On y cultivait toutes sortes de légumes et d'arbres fruitiers. Sur chaque terrain, une source captée assurait l'irrigation et on peut encore en voir la trace sous la forme d'un tunnel bâti en pierre et intégré dans le mur de soutènement. Aujourd'hui, la plupart de ces bancels sont abandonnés, effondrés, livrés aux « bartas » (tas de ronces inextricables).

Nombre de nos sentiers de randonnée actuels sont d'anciennes « calades », c'est à dire des chemins pavés, bâtis, servant autrefois au passage de mulets chargés ou de carrioles.

Au niveau de La Bombine, on passe sur la ligne de crête en suivant une ancienne voie romaine. Puis on plonge dans un bois de chênes verts pour atteindre Thines. Ce village s'enorgueillit de son église du XII^e siècle dont la façade et le chevet, habillés de grès rose et gris, sont soigneusement décorés. Les guerres de religion endommagèrent les statues du portail, mais les protestants ne purent jamais s'emparer de la place forte. Aujourd'hui peuplé de huit habitants, Thines, perché sur un éperon au-dessus du torrent qui lui a donné son nom, découpe ses toits de schiste sur un décor de sombre forêt. Sur la terrasse désertée du petit musée, un instant nous avons imaginé être « *les derniers des Cévenols regardant le soleil se coucher sur la Thines* » (pour paraphraser Charles Péguy).

Les Cévennes, fascinantes et multiples avec les mille et un détails

Actuellement, les « purs Cévenols » se font rares. Des Allemands, Hollandais, Suisses, Anglais ont racheté les vieilles maisons abandonnées donnant une nouvelle vie à des hameaux quasi déserts. Il faut bien admettre que, si les rapports avec ces nouveaux venus sont parfois un peu désagréables du fait d'interdictions de passage, de clôtures et de chiens agressifs, ils ont contribué à une relative renaissance des Cévennes en reconstruisant ces villages qui font l'âme du pays. S'il est un personnage célèbre dans toute la contrée, de Saint-Laurent à Malbosc, c'est bien Noé Chat. Ce vieux monsieur de 86 ans est un gai luron qui aime la compagnie. Il est né là où il habite encore aujourd'hui, au hameau de Dépoudent, commune de Saint-Jean-de-Pourcharesse.

La maison de son enfance ne possédait pas de cheminée. Une clède y était attenante et le feu qui y couvait en permanence servait aussi bien à faire sécher les châtaignes qu'à chauffer la maison et à faire cuire les repas. Cette maison est maintenant aménagée en gîte sommaire pour randonneurs et c'est là que nous avons dormi.

Noé habite une autre maison moins ancienne qu'il a construite à côté. Il possède quelques bancels pour la culture des légumes, une treille pour le raisin, et même des kiwis grimant sur un bâti en croisillons de bois. De sa terrasse, la vue est belle sur toute la vallée, mais Noé n'en avait pas conscience jusqu'à ce que des touristes de passage le lui apprennent. Pendant que l'on avance vers le sud, l'altitude s'abaisse graduellement. En dessous de 400 m, environ, le paysage change. On entre dans la vallée du Chassezac et dans le calcaire. Les châtaigniers font place à des chênes verts et à des arbustes de type méditerranéen, des arbusiers, des cades et puis des oliviers, des amandiers, des vignes. Les toits de lauze sont remplacés par les toits de tuile. Des cyprès ponctuent le paysage de leurs longues flammes vertes.



Le Chassezac est le principal affluent de l'Ardèche et donc un sous-affluent du Rhône ; c'est un cours d'eau large et abondant que le chemin traverse au pont de Chambonas, juste avant d'arriver aux Vans. Des Vans à Génolhac, c'est une succession de châtaigneraies plus ou moins abandonnées et de bois de chênes verts, d'anciennes terrasses de culture aux murs ruinés et de petits vergers, de longues crêtes dénudées et de chaos rocheux.

Du haut de la crête de La Loubière, on aperçoit vers l'est le cône régulier en pente douce du Ventoux. Au sud, les cimes des Cévennes méridionales s'étendent, bleutées, dans un vallonnement imprécis comme autant de vagues géantes.

« *Et le mûrier ?* » Me demanderez-vous. Il s'agit du fameux « arbre d'or » des Cévennes dont les feuilles étaient autrefois utilisées pour nourrir le ver à soie. Cet élevage a connu son plein succès dans la deuxième moitié du XVIII^e siècle. En 1850, une maladie atteignant les vers lui donna un coup sérieux, puis l'ouverture du canal de Suez (facilitant l'arrivée des soies asiatiques) et la concurrence de la rayonne favorisèrent le déclin de la sériciculture.

Aujourd'hui, il n'y a plus beaucoup de mûriers dans les Cévennes, sauf quelques arbres abandonnés ou utilisés comme arbres décoratifs dans les jardins.

Les Cévennes, fascinantes et multiples avec les mille et un détails qui en font l'identité, sont-elles en train de disparaître ou d'être reconquises ? Quoi qu'il en soit, on ne se lasse jamais de les redécouvrir. ▲

Une clède, les Cévenols faisaient sécher les châtaignes sur les lieux mêmes de la production.

Calade, ces chemins pavés, bâtis, servant autrefois au passage de mulets chargés ou de carrioles.



De Mercantour en Argentera

Texte et photos : Claude Lasne

Moins médiatisés, de création plus récente que leurs homologues de la Vanoise et du Grand Paradis, les parcs nationaux contigus français du Mercantour et italien des Alpi Marittime sont aussi moins fréquentés par les randonneurs estivaux. Dans ce terrain d'évolution privilégié des skieurs de randonnée niçois (qui leur est aisément accessible par la vallée de la Vésubie), de nombreux cols transfrontaliers, qui portent souvent les stigmates des conflits passés, permettent de passer de l'un à l'autre Parc, tous deux bien pourvus de confortables refuges.

Photos : ci-dessus, le refuge Genova est sur l'isthme séparant les lacs Chiotas et Brocan ; ci-dessous, « on ne passe pas ! ».



Un périple de randonnée itinérante commence souvent par une étape écourtée, en raison des conditions d'acheminement au point de départ. De fait arrivés en toute fin de matinée aux Vacheries du Boréon, il ne nous faudra que 2h30 à 3h pour parvenir au refuge de la Cougourde, situé au pied du sommet en forme de courge auquel il doit son nom. L'arrivée trop tardive nous interdira de tenter d'atteindre le sommet (2792 m) par la voie normale, accessible aux randonneurs. En fin d'après-midi, nous verrons effectivement, grâce aux jumelles, une cordée de grimpeurs dévaler rapidement la voie de descente pour prendre de vitesse les nuages menaçants qui s'amoncellent. Lors de l'accès au refuge, nous rejoignons un petit groupe de randonneurs « à la journée », perplexes,

à la recherche de l'accès aux Lacs Besson, figurant cependant en clair sur la carte. Quelque peu penauds de ne pouvoir les renseigner avec précision, nous apprendrons un peu plus tard de la bouche du gardien que les gardes-moniteurs du Parc ont supprimé le fléchage d'accès aux dits lacs pour assurer la tranquillité de nidification d'un couple récent de gypaètes dans les barres rocheuses environnant les lacs.

Placides mais imposantes bêtes à grandes cornes crénelées

Les chamois divaguant nonchalamment aux alentours du refuge n'appellent pas la même vigilance de la part des gardes-moniteurs. Ma petite-fille Cyrielle, 13 ans, qui m'accompagne dans ce périple découvre avec intérêt « ses » premier chamois. Sa déception sera perceptible quand un cafiste niçois habitué du refuge lui dira que ces chamois-là sont « appointés » par la Direction du Parc pour satisfaire la curiosité des touristes et randonneurs. Les « appointements » sont, certes, représentés par le statut protecteur du Parc, mais également par les blocs de sel généreusement disposés par le gardien ou les gardes-moniteurs. Nous serons témoins du même spectacle au refuge Remondino, où l'un de ces ruminants montagnards prendra même commodément place sur la terrasse du refuge pour jouir des derniers rayons du soleil couchant, en compagnie immédiate des occupants



du refuge. Malgré cette vie de château estivale ces animaux devront dans quelques mois affronter les rigueurs de la montagne hivernale. Cette semi-domestication temporaire ne les rend-elle pas plus vulnérables ? Seront-ils tous au rendez-vous l'été prochain ?

Il faudra à ma jeune parente attendre la 4^e étape entre les refuges Genova et Remondino, pour observer à distance plus habituelle, mais cependant fort commode, les chamois demeurés dans leur habitat naturel non aménagé par l'homme.

Notre passage au col-frontière de Fenestre sera contrarié par quelques gros bouquetins mâles, couchés, imperturbables, en travers du sentier, occupant désormais (et désarmés !) les anciens casernements des bersagliers et autres chasseurs alpins. Passées les quelques (longues) minutes d'observation et de photographie, il nous faudra accepter de descendre dans le pierrier puis de remonter pour contourner l'excellent sentier transfrontalier ainsi interdit d'usage par ces placides mais imposantes bêtes à grandes cornes crénelées.

Fusion des parcs nationaux du Mercantour et des Alpi Marittime

Peu après le départ matinal du refuge Soria-Ellena, nous rencontrons sur la piste d'accès un garde-moineur du Parc national « Alpi Marittime » montant au col de Fenestre faire un comptage. Après quelques questions sur notre itinéraire et informations sur le PN, il nous informe qu'un projet de fusion des PN du Mercantour et des Alpi Marittime est en cours avec pour objectif de créer le premier parc européen. Et le soir même, au refuge Genova, nous découvrons dans une publication du parc italien un article consacré à ce projet, rédigé sous forme humoristique par le doyen des bouquetins frontaliers rencontrés hier au col de Fenestre, fustigeant l'existence de cette frontière dont les gens de sa race n'ont cure ! (*)

Quelques névés encore gelés subsistent dans la descente du versant ouest du Colle del Brocan sur le refuge Remondino, mais leur faible extension et la pente modérée n'exigeront pas de sortir du sac les crampons emmenés par excès de précaution.

Malgré la renommée des escalades rocheuses du massif de l'Argentera, peu de grimpeurs sont présents aux refuges Genova et Remondino, ce dernier



Du Colle de Fenestrelle, vue sur la face Nord du Gêlas. Le col de Fenestre est à droite.

occupé essentiellement par un groupe de jeunes de Lausanne dont certains nous gratifieront après dîner d'un concert improvisé de violon et clarinette !

Notre dernière étape, assurant le retour au Boréon par le col double Mercantour-Guilié sera à l'opposé de la première, la plus longue et aussi la plus solitaire, puisque en 8 heures nous n'apercevrons qu'un rare rapace volant haut dans le ciel. ▲

(*) La consultation « à posteriori » du site Internet du PN du Mercantour confirme ces informations : www.mercantour.eu/dossiers_thematiques/ vers un parc européen.

Informations

Itinéraire

À l'exception de la 4^e étape et partiellement de la 5^e, l'itinéraire emprunte de bons sentiers balisés et fléchés où les risques d'erreurs sont pratiquement inexistantes.

- **1^{er} jour** : Vacherie du Boréon (1600 m) - Refuge Caf de la Cougourde (2100 m) Fléchage GR 52/Refuge de la Cougourde. 2h30.
- **2^e jour** : Refuge de la Cougourde-Refuge CAI Soria-Ellena(1840 m). Par lac de Tre Coulpes (2150 m), Pas des Ladres(2448 m), (échappée possible sur La Madone de Fenestre en cas de nécessité), col-frontière de Fenestre (2474 m), d'où le refuge Soria-Ellena est visible. 4h30.
- **3^e jour** : Refuge Soria-Ellena-Refuge CAI Genova (2015 m) (dénommé Genoa-Figari sur la carte sous-mentionnée). Par col de Fenestrelle (2463 m), sur la GTA italienne. 5h.
- **4^e jour** : Refuge Genova-Refuge CAI Remondino (2465 m). Par Colle del Brocan. Du refuge Genova emprunter d'abord le sentier du Colle della Rovina (col-frontière de la Ruine) qui longe la rive ouest du Lago Brocan, et le quitter vers 2150 m (poteau) pour emprunter le cheminement, parfois peu marqué, qui gravit le versant Est du Colle del Brocan (2892 m). La descente, peu directe, du versant ouest sur Remondino s'effectue sur une succession de dalles et d'éboulis jalonnés de cairns et de balises de peinture. Être attentif au balisage. La progression peut y être délicate si l'enneigement est important ou par mauvaise visibilité. 5h à 5h30.
- **5^e jour** : Refuge Remondino-Le Boréon. Il existe plusieurs possibilités de rejoindre Le Boréon. Celle retenue, la moins fréquentée semble-t-il, emprunte d'abord le bon sentier d'accès au refuge descendant à l'ouest sur le Piano della Casa del Re. Le quitter vers 2050 m pour prendre sur la gauche (SSE) le sentier N12, d'abord escarpé et sinueux qui atteint par des pentes plus douces le col-frontière du Mercantour (2611m). La descente sur Le Boréon se fait continuellement plein sud dans le vallon des Erps, où alternent pierriers cairnés et replats herbeux où le sentier est bien visible, avant de pénétrer dans la magnifique forêt de mélèzes. 6h à 6h30.

Cartographie

- IGN 3741 ouest Saint-Martin Vésubie (marginale).
- Istituto Geografico Centrale n° 113 : Parco Naturale Alpi Marittime (y figure la quasi-totalité de l'itinéraire).

Le lac de Treoulpes.

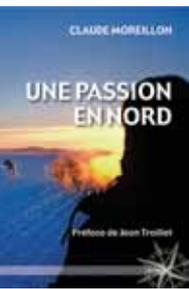


Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Une passion en nord

Claude Moreillon, Éditions Slatkine



Amoureux du silence, de la solitude et des grands espaces, l'auteur nous transmet au fil de six expéditions (1991 à 2005), sa passion pour les contrées glacées de l'Alaska et de l'Arctique canadien. Fasciné par les ours, il décide d'aller à leur rencontre, faisant fi du froid et des risques. C'est en partageant la vie des Inuit, qu'il sera amené à croiser le bœuf musqué, l'ours polaire, le grizzli et bien d'autres animaux dont il livre ici de belles photographies. Claude Moreillon prouve aussi que dans ce monde hostile règnent des beautés inattendues et insolites. Format 15 x 22 cm, 176 p. ▲

Refuges de Haute-Savoie

Christian Martelet et Pierre Millon, Éditions Glénat



Vivre l'ambiance particulière et conviviale des refuges n'est pas que le privilège des alpinistes. La simple montée de la vallée est une belle et enrichissante randonnée. Nuitée ou pas, il peut s'y greffer un petit sommet, la balade vers un lac caché. Pourquoi pas, aller de refuge en refuge ? Cet ouvrage ouvre les portes de 40 refuges de Haute-Savoie, souvent des pièces uniques du patrimoine montagnard.

Chaque fois, renseignements pratiques pour les balades mais aussi éléments gastronomiques et traditions originales attachées à ces sites. Comme d'habitude dans la collection Montagne Randonnée, très belle illustration. Format 19 x 20 cm, 168 p. ▲

Pourquoi grimper sur les montagnes ?

Patrick Dupouey, Éditions Guérin



Par plaisir, par amour ou par le goût du danger ? Ou plus simplement « parce qu'elles sont là » (G. Mallory). Avec Patrick Dupouey, alpiniste et philosophe, et ses invités, on comprend mieux toute la complexité des motivations, des émotions, des déceptions que les montagnes peuvent provoquer. Aristote, Epicure, Descartes, Nietzsche, Spinoza et autres, qui n'étaient pas pour autant des montagnards confirmés, donnent de bonnes explications sur le comportement en montagne et tous les sentiments ressentis. Format 12 x 17 cm, 374 p. ▲

Le sacré dans les Alpes

Jean-Louis Roux, Éditions Glénat



La montagne est sans doute propice au sacré et les Alpes sont riches de hauts lieux de dévotion : Grande Chartreuse, La Salette, Boscodon... Des centaines de cathédrales, églises, chapelles, abbayes et monastères ont « fleuri » sur les 7 départements. Parmi les 77 sites très significatifs retenus dans cet ouvrage, on remarque quelques merveilles ou ruines émouvantes, l'église peinte de La Brigue (06),

les églises baroques de Bessans et des environs (73), le prieuré de Ganagobie (04), la chapelle Saint-Nicolas de Die (26), etc. Les Alpes ont même inspiré d'autres religions ainsi Arvillard abrite l'Institut Karma Ling, l'un des plus grands centres bouddhistes européens. Que de spiritualité en prévision dans les prochaines randonnées ! Format 19 x 20 cm, 192 p. ▲

Curieux de montagne

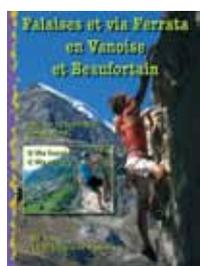
Coédition FFCAM et Equinoxe



La montagne, c'est beau ! C'est plein de secrets ! C'est vertical ! C'est là-haut ! C'est froid ! C'est fragile ! C'est rude et généreux ! Autrement dit, la montagne sous tous ses aspects et autant de chapitres dans ce petit ouvrage fait pour la jeunesse et pour la sensibiliser à ce milieu. Beaucoup d'explications, des vérités insoupçonnées, des questionnaires, le tout abondamment illustré. À la fin, quelques pages pour en faire un « livre de bord ». Les jeunes lecteurs un peu curieux seront convaincus de vouloir mieux la connaître ou la découvrir. Format 14 x 22 cm, 62 p. ▲

Falaises et via ferrata en Vanoise et Beaufortain

Philippe Deslandes et James Merel, Éditions James Merel



Un guide compact et très dense que celui-ci. Conscrité aux vallées de Vanoise/Tarentaise et au Beaufortain c'est l'inventaire actuel pour l'escalade et les via ferrata. Avec 10 nouvelles falaises depuis une ancienne édition, cinquante sites totalisant 1100 longueurs sont à découvrir autour de Pralognan, Val d'Isère, Les Chapieux, Pelsey, Aime, Beaufort, etc. Neuf via ferrata et deux via cordata complètent opportunément ce topo. Chaque fois, schéma explicite et photos. Format 12 x 17 cm, 240 p. ▲

Escalade en Ile-de-France (*)

Escalade à Fontainebleau Les plus beaux sites

Jo & Françoise Montchaussé, Jacky Godoffe, Éditions Arthaud



Beau guide de 244 pages semblant avoir une reliure solide et sans faille. Lisible malgré la petitesse de certains caractères. Plein de Bleau : 11 PD, 18 AD, 28 D, 26 TD et 12 extra terrestres, de très belles photos, heureusement pas des itinéraires de voies. Un peu lourd (406 g) pour être glissé dans la ceinture du collant à côté du « pof », mais parfaitement compatible, en dimensions (A5 réduit), avec le sac à magnésie. L'idéal pour l'aventure mais pas pour la lecture, des excellents conseils dispersés par-ci, par-là. On en reparlera plus tard. ▲ Par Oleg Sokolsky

Escalade aux Fauvettes

Jean-Yves Derouck, les éditions du Cosiroc



Ce beau viaduc de l'Essonne aux 11 piliers parés de meulière et à la verticalité parfaite, la plus haute falaise d'IdF, est devenu en 1970 un bon terrain d'entraînement pour spéléologues et grimpeurs. Réhabilité en 2004 par nécessité il est maintenant la propriété du Sicovy et des associations dont le Cosiroc le font vivre. Après un premier topo en 2007, celui-ci, enrichi d'une trentaine de voies, offre 12 propositions de traversées, 36 voies AD, 42 voies D et 35 voies ED, toutes équipées. Format 15 x 21 cm, 72 p. ▲

(*) Ces topos seront plus longuement commentés dans un prochain n°.

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.

Dimanche 3 février

• **ON VA À PIED, PAS EN CARROSSE** // Luc Bonnard // Gare de Lyon, 8h19 pour Bourron Marlotte - Grez (RdV à l'arrivée). Quasi boucle au sud de Fontainebleau. Retour de Morêt - Veneux-les-Sablons : 18h41. 28km. **M+**. Carte 2417OT.

• **LES CRÊPES DE LA CHANDELEUR** // Chantal de Fouquet // Gare de Lyon, 10h19 pour Thomery (A-R) (RdV à l'arrivée). Départ tardif, apportez crêpes et cidre. La forêt, ses arbres, ses mousses. Retour : 17h env., selon la météo. 24km env. **SO**.

Samedi 9 février

• **N FONTAINEBLEAU** // Annie Chevalier // Gare de Lyon, 8h19 à vérifier pour Bois-le-Roi. Retour de Fontainebleau-Avon : 18h envn. 22km. **M**. Carte 2417OT.

Dimanche 10 février

• **LE PETIT TOUR DE FONTAINEBLEAU** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h49 pour fontainebleau (A-R) (RdV à l'arrivée). Mont Andart, rocher de Boulogny, carr de Paris. Retour : 18h41. 23km. **M**. Carte 2417OT.

Samedi 16 février

• **UN DEMI TMF... 2^E PARTIE !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon, 8h19 pour Bois-le-Roi. Samois, croix de Montmorin, la grande vallée. Retour de Bourron-Marlotte : 18h41. 34 à 37km. **SP**.

Dimanche 17 février

• **MARCHER EN VRAIN ?** // Gilles Montigny // Gare d'Austerlitz RER C, 9h17 pour Bouray-sur-Juine (A-R). Forêt de St-Vrain, Marolles-en-Hurepoix, Guibeville, Forêt de Cheptainville. Retour : 16h59. 15km. **F**. Carte 2316ET.

Dimanche 24 février

• **À LA DÉCOUVERTE DES ÉGLISES ROMANES : JUZIERS ET HARDRICOURT** // Alfred Wohlgroth // Gare St-Lazare Banlieue, 9h12 (à vérifier) pour Juziers. Juziers, Bois des Juliennes, div. GR 2, Hardricourt. Retour de Meulan-Hardricourt : 15h40 (à confirmer). 9km. **F**. Carte 2113ET.

• **N SENTIERS BLEUS ET OISEAUX HIVERNANTS** // Claude Ramier // Gare de Lyon, 8h19 pour Bourron-Marlotte (A-R) (RdV à l'arrivée). Rocher des Étroitures, Long rocher Plaine de Sorques. Retour : 18h41. 23km. **M**. Carte 2417OT.

 • **APREMONT** // François Degoul // Gare de Lyon, 8h49 pour Bois-le-Roi. Nombreux passages rocheux.. Retour de Fontainebleau-Avon : 18h13. 24km. **M**. Carte 2417OT.

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 3 mars

 • **MILLE MÈTRES DE MEUDON** // François Degoul // Métro, pour 8h30 guichet métro Pont-de-Sèvres (RdV à l'arrivée). Mille mètres de montées, environ 25 bosses. Retour de Viroflay-rive-gauche ou rive-droite à Montparnasse ou Pont de l'Alma ou la Défense vers 18h30. 28km. **M+**. Carte 2314OT.

Samedi 9 mars

• **UN PEU DE BEAUCE** // Annie Chevalier // Gare d'Austerlitz RER C, 8h32 à vérifier pour Étampes. Retour de Étrechy : 18h ou 18h30. 22km. **M**. Carte 2216ET.

Dimanche 17 mars

• **LES FALAISES DE LA SEINE, AUTRE ÉPISODE !** // Mustapha Bendib // Gare St-Lazare Grandes Lignes, 8h20 pour Gaillon-Aubevoye. Cléry, Chateau Gaillard, Andé. Retour de Val-de-Reuil : 19h40. 35 à 38km. **SP**.

Mercredi 20 mars

• **À LA DÉCOUVERTE DES ÉGLISES ROMANES : MORIENVAL** // Alfred Wohlgroth // Gare du Nord Grandes Lignes, 9h55 (à vérifier) pour Crépy-en-Valois, puis car non SNCF pour Morienvall. Église romane de Morienvall. Forêt de Compiègne. Retour de Compiègne : 18h53 (à confirmer). 14km (traversée de Compiègne en bus urbain gratuit), sinon 16,5km. **F**. Carte 2511OT.

• **FAISONS-NOUS PLAISIR** // Claude Lasne // Gare Montparnasse Banlieue, 8h39 pour Mareil-sur-Mauldre. Herbeville, forêt des Flambertins, Davron, Thigerval-Grignon. Retour de Plaisir-Grignon vers 18h. 20km. **F**. Carte 2214ET.

Samedi 30 mars

• **EMPEREUR ET PRÉSIDENT** // Claude Lasne // Gare Montparnasse Banlieue, 9h05 pour Les Essarts-le-Roi (A-R). Pont Napoléon, Étang de Hollande, Chêne de la Tête d'Alouette. Retour : 17h56. 18km. **F**. Carte 2215OT. ▲

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.

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

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Randonnées de week-end et plusieurs jours (*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
16-17 février	René Boulanger	SP	13-RP127	Une nuit blanche (60 km)	29 janv.
23-24 février	Pascal Baud	M+	13-RW28	Seine-et-Marne hivernale	30 nov.
23-24 mars	Agnès Métivier, Laurent Métivier	M	13-RW25	De Dol de Bretagne à Saint-Malo	18 déc.
30 mars au 1 ^{er} avril	Claude Ramier	M	13-RW26	De Cluny au Haut Beaujolais	21 déc.
30 mars au 1 ^{er} avril	Hélène Battut, J-Claude Duchemin	M	13-RW31	Autour de Pont-Aven	11 déc.
30 mars au 1 ^{er} avril	Alain Bourgeois	M	13-RW33	Grande marée et fruit de mer	11 déc.
30 mars au 1 ^{er} avril	Michel Gollac	M+	13-RW29	Aux sources de la Seine	14 déc.
30 mars au 1 ^{er} avril	Pascal Baud	M+ ▲	13-RC07	Les Monts des Monédières (rando-camping)	21 déc.
6-7 avril	Marie Hélène Carré	M+	13-RW36	Le printemps en Corrèze	20 déc.
13-14 avril	Claude Ramier	M	13-RW37	Le Val-de-Loing avec Claude	21 déc.
13-14 avril	Chantal de Fouquet	M+	13-RW38	Marais, hameaux fleuris et moulins	21 déc.
13-14 avril	Hélène Battut	SO	13-RW39	Entre Fusain et Lunain	21 déc.
28 avril au 11 mai	Alain Zurcher	SO ▲▲	13-RW14	Highlands et île de Skye	6 sept.
29 avril au 4 mai	Alain Bourgeois	M ▲	13-RW32	Cirques et Gorges	18 déc.
1 ^{er} au 11 mai	Bernadette Parmain	M+ ▲	13-RW30	Sea Sieste and Sun (nouvelle édition)	4 déc.
4 au 11 mai	Jean-Claude Duchemin	M	13-RW24	Des Abers à Ouessant	3 janv.
8 au 12 mai	Claude Ramier	M	13-RW27	Tro-Breiz, ça continue	18 janv.
8 au 12 mai	Bernard Fontaine	M	13-RW34	En pays Malouin	22 janv.
8 au 12 mai	Pascal Baud	M+ ▲▲	13-RC06	Montagne de Lure (rando-camping)	1 ^{er} fév.
8 au 12 mai	Patrick Koon	SO ▲	13-RW20	Traversée des Vosges	1 ^{er} fév.
8-9 juin	Agnès Métivier, Laurent Métivier	M ▲	13-RW35	Vers le Puy de Dôme	1 ^{er} mars
15 au 23 juin	Marie Hélène Carré	SO ▲▲	13-RW40	Un Tour en Dévoluy	7 mars

(*) 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

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 ▲

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.

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

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

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 :

06/02 // FRANCHARD HAUTE PLAINE

13/02 // VALLÉE DE LA MÉE (POTALA)

20/02 // JA MARTIN

27/02 // ROCHER DES POTÊTS

06/03 // CUL DE CHIEN

13/03 // BEAUVAIS (ROUTE DE CHEVANNE)

20/03 // 91.1

27/03 // APREMONT (BLEU OUTREMER)

03/04 // DIPLODOCUS

10/04 // ISATIS

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 2-dimanche 3 février

• ALPINISME HIVERNAL - COULOIRS CANTAL // Arnaud Gauffier, Frédéric Beyaert, J-Luc Jamaux // PD-AD. 3 places. Gîte. À définir. // 13-ALP19

Samedi 9 au lundi 11 février

• COULOIRS, GOULOTTES ET ARÊTES EN BELLEDONNE // Bertrand Bachellerie, Nicolas Chamoux, Patrick Preux // AD. 3 places. À définir. Voir fiche technique. // 13-ALP13

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

• ALPINISME HIVERNAL EN BELLEDONNE // Jean-Luc Marmion, Mathieu Rapin, Michel Tendil, Rémi Mongabure // D (III à IV max cascade). 4 places. Gîte ou hôtel. Voir fiche technique. // 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. 8 places. Gîte (gestion libre possible). 41,50 euros (voir fiche technique). // 13-ALP16

Vendredi 22 au dimanche 24 février

• CASCADE AUTOUR DE SAMOËNS // Jérôme Blavignac, Rémi Mongabure, Yoann Georges // III à IV cascade. 3 places. Gîte ou hôtel. Voir fiche technique. // 13-ALP17

Samedi 2 au lundi 4 mars

• GOULOTTES EN ISÈRE // Ghislaine Cathenod, Jean-Luc Marmion, Mathieu Rapin, Michel Tendil // 3 à 5 glace. 8 places. Gîte. 11,50 euros (voir fiche technique). // 13-ALP18

ski nordique

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

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 ▲

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

ski de montagne

Responsable : Jean-François Deshayes : Tél. 06.70.75.12.61

De début décembre à mi-juin, 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.

9-10 février

Car pour Puymorens - 145 euros

- **TOSSO RODONA, PIC CARLIT** // Christine Cayrel, François Berret // Difficulté : PD+, 2S. // 13-S041
- **PUIG PEDROS, PUIG LANOS** // Benoît Michel, Yann Le Bars // Difficulté : PD, 2S. // 13-S042
- **PUIG CARLIT, PUIG DE LANOS** // Anne-Laure Boch, Jean-Luc Jamaux // Difficulté : PD+, 2S. // 13-S043
- **PUIG COMA D'OR, PUIG CARLIT** // Antoine Ginestet, Brisson Thierry // Difficulté : PD+, 2S. // 13-S044
- **PIC DE RUHLE, PIC DE NÉRASSOL** // Emmanuel Chaudot, Yves Archimbaud // Difficulté : PD, 2S. // 13-S045

10 au 16 février

- **TRAVERSÉE DES DOLOMITES DE BRENTA (*)** // François Renard, Pierre Daval // Difficulté : D, 3S. // 13-S046

11 au 15 février

- **DANS LE DÉVOLUY, AUTOUR DE LACHAUP (1400 M)** // Claude Even // Difficulté : PD, 1S. // 13-S047

16 au 17 février

Car pour les Churfisten - 135 euros

- **TOUR DU MARGELKOPF, ALVIER** // Anne-Laure Boch, Christophe De Faily // Difficulté : PD+, 2S. // 13-S048
- **HUNDSTEIN, ALTMANN** // Jean Marc Labatte, Raymond Pageot // Difficulté : AD, 3S. // 13-S049
- **ROSSWIS, ALVIER** // Isabelle Allart, Pascal Labrosse // Difficulté : PD, 2S. // 13-S050
- **STOCKBERG, GULMEN** // David Préveral, Laurent Métivier // Difficulté : PD, 1S. // 13-S051
- **SELUN, BRISI** // Hugues Nollet, Michel Havard // Difficulté : AD, 2S. // 13-S052

17 au 24 février

- **SÉJOUR EN VAL PÔ (*)** // Jean-François Deshayes, Jean-Pierre Gambotto // Difficulté : PD, 2S. // 13-S053

21 au 25 février

- **PYRÉNÉES ARIÉGEOISES (*)** // Emmanuel Chaudot, Maël Raffin // Difficulté : AD, 2S. // 13-S054

23 au 24 février

- **LE CRÊT DES DRANSES (1533 M) ET LE CRÊT DE LA NEIGE (1720 M), JURA** // Philippe Connille // Difficulté : PD, 2S. // 13-S056

23 au 24 février

Car pour Modane & Bardonecchia - 135 euros

- **COL D'AUSOIS, COL LABBY** // Claire De Crevoisier, Patrick Mommeja // Difficulté : PD+, 2S. // 13-S057
- **ARGENTIER, POINTE DES SARRASINS** // Christian Macocco // Difficulté : AD, 2S. // 13-S058
- **COL DE GRAN BAGNA, PUNTA NERA** // Didier Perrot, Véronique Malbos // Difficulté : PD+, 3S. // 13-S059
- **TRAVERSÉE DU THABOR (*)** // Christophe Arque, Louis-Christop Moissonnier // Difficulté : PD, 2S. // 13-S060
- **POINTE BALTHAZAR (*)** // Guy Lévi, Sébastien Liaud // AD, 2S. // 13-S061

23 février au 3 mars

- **MONTAGNES DE CRÈTE : PSILORITIS, LEFKA ORI** // Jérôme Charles // Difficulté : PD+, 2S. // 13-S055

24 février au 2 mars

- **TRAVERSÉE DES DOLOMITES (*)** // Jean-Luc Jamaux, Michel Havard // Difficulté : AD, 2S. // 13-S062

1^{er} au 4 mars

- **ALPES BERGAMASQUES, LE RETOUR : PIZZO TRE SIGNORI ET TRAVERSÉE DES GRIGNE (*)** // François Renard, Pierre Daval // Difficulté : D, 3S. // 13-S063

2 au 3 mars

Car pour Névahe - 135 euros

- **CYCLE D'INITIATION AU SKI DE MONTAGNE (CISM), 2ND WE (*)** // Jean-François Deshayes // Initiation // CISM2
- **CRÈTE DE L'ECHAILLON, REFUGE DE BUFFÈRE, CRÈTE DE MÔME** // Antoine Ginestet, Érick Herbin // Difficulté : PD+, 2S. // 13-S064
- **COL DU CHARDONNET, COL DU RAISIN** // David Préveral, Isabelle Préveral // Difficulté : F, 1S. // 13-S065
- **LA GARDIOLE, GRAND AREA** // Hugues Nollet // Difficulté : PD, 2S. // 13-S066
- **LE THABOR DEPUIS LA VALLÉE ÉTROITE** // Hélène Grandin De L'Eprevier, Nicolas Domine // Difficulté : PD+, 2S. // 13-S067

9 au 10 mars

Car pour l'Ubaye - 135 euros

- **TÊTE DE L'OURS, TÊTE DE SIGURET** // Jérôme Charles // Difficulté : PD+, 2S. // 13-S068
- **TÊTE DE FER, TÊTE DE SIGURET BOUCLE NORD-EST** // Benoît Michel, Véronique Malbos // Difficulté : PD+, 3S. // 13-S069
- **TRAVERSÉE MALJASSET, LARCHE** // Isabelle Allart, Mathieu Rapin // Difficulté : PD, 2S. // 13-S070
- **TOUR DE L'AIGUILLE LARGE, TÊTE DE MALACOSTE** // Guy Lévi, Jeanne-Marie Roux Fouillet // Difficulté : PD, 2S. // 13-S071
- **TRAVERSÉE LARCHE-MALJASSET** // Anne-Laure Boch, Christophe De Faily // Difficulté : PD+, 2S. // 13-S072

10 au 15 mars

- **PYRÉNÉES ESPAGNOLES : TOUR DES ENCANTATS (*)** // Claire De Crevoisier, Pascal Labrosse // Difficulté : PD+, 2S. // 13-S073

10 au 16 mars

- **LE PAYS DES ARVES** // Christophe Arqué, Pierre-Yves Boulay // Difficulté : PD+, 2S. // 13-S074

18 au 24 mars

- **UNE SEMAINE D'ALLERS RETOURS EN QUEYRAS** // Philippe Connille // Difficulté : PD, 2S. // 13-S075

23 au 24 mars

Car pour Chamonix - 135 euros

- **AIGUILLE DU PLAN, AIGUILLE DU TACUL (*)** // Mathieu Rapin, Yann Le Bars // Difficulté : AD+, 3S. // 13-S076
- **COL BEUJAN, AIGUILLE DE BÉRARD** // Emmanuel Chaudot, Jérôme Charles // Difficulté : PD+, 2S. // 13-S077
- **DÔMES DE MIAGE ET GLACIER D'ARMANCETTE (*)** // Antoine Ginestet, Louis-Christop Moissonnier // Difficulté : AD, 2S. // 13-S078

(* Accord préalable de l'organisateur. ▲

formations

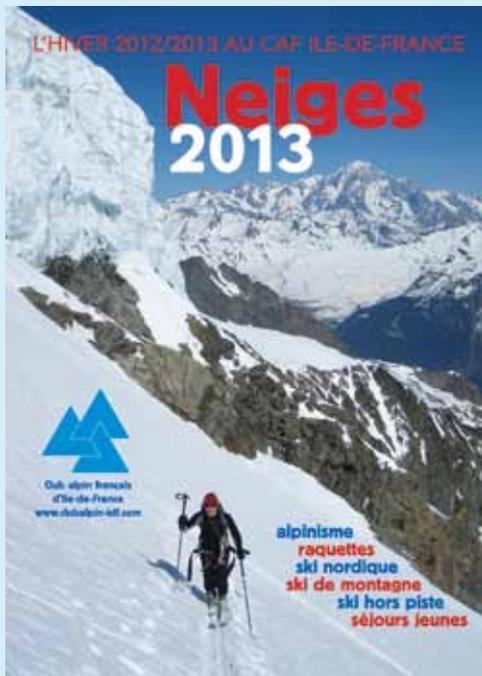
Samedi 16-dimanche 17 mars

• **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.

Témoignage

Novembre 2012 : Marche nordique en forêt de Fontainebleau

Si l'on m'avait dit, il y a de cela trois ans, alors que j'habitais encore dans le sud du massif du Jura, qu'un jour, j'arpenterais les forêts avec des bâtons dans les mains, j'aurais sans doute éclaté de rire.

« Mais quelle utilité ? Deux jambes pour marcher, c'est suffisant non ? Le plaisir de la randonnée c'est la découverte alliée à l'effort, c'est de profiter de l'air, des arbres remarquables, du panorama et des conversations avec les amis qui vous accompagnent, c'est un rythme, c'est... ». Bon, rien de nouveau sous le soleil, tous ceux qui randonnent vous diront peu ou prou la même chose...

La semaine dernière, lors d'une rando-philos (autre plaisir, celui d'une pause où les neurones se mettent au travail !), j'ai entendu parler de la marche nordique (c'est donc cela le nom de ce drôle d'exercice !) : marche qui mobi-

lise tout le corps, qui s'effectue sur une demi-journée (intéressant pour les pauvres citadins dont l'emploi du temps est toujours au bord de l'apoplexie !)... et j'ai donc décidé d'essayer lors de la journée d'automne.

Les participants et l'animateur (Michel Diamantis) n'ont pas l'air de stakhanovistes du sport... J'arriverai sans doute à suivre... Nous partons : exercices d'assouplissement, de mise en train, apprentissage du mouvement, j'ai

un peu de mal au début à coordonner bras et jambes, à dérouler le pied comme il se doit, à tenir le bâton fermement puis à le lâcher. À midi, grande pause avec tous les groupes. et... je repars pour un tour. Vous l'avez compris, je suis en train de devenir une adepte de ce sport. J'aime son côté plus intense, et effectivement, tout le corps travaille, les bâtons, utilisés comme appui donne une impulsion qui augmente l'allure, et les exercices qui ponctuent la marche sont un plus non négligeable (vous pensez que les courbatures m'ont empêchée de me lever le lendemain ? Que nenni, juste la sensation que les muscles ont travaillé !).

Quelque chose me dit que je vais rejoindre le groupe qui, chaque dimanche matin, marche dans le bois de Boulogne. ▲ Marie Belluet

photos : Michel Diamantis



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).