



ski de montagne **Traversée des Alpes Bergamasques** (suite et fin)

vélo de montagne
Le Parpaillon en VTT

randonnée pédestre
Des balcons en Valgaudemar

découverte pédestre
Les charmes discrets du 14^e arrondissement

www.dubalpin-idf.com

Édito

Ski de montagne Une nouvelle saison de ski... et un nouveau responsable.

Ayant pris tout récemment la succession de Jean-François Deshayes comme responsable de l'activité ski de montagne, je tiens tout d'abord à remercier celui-ci pour tout le travail accompli depuis 8 ans. Rassurons-nous, Jean-François ne nous abandonne pas, puisque, restant membre du Comité Directeur, il continuera à promouvoir et suivre de près notre activité.

Le responsable change, mais toute une équipe demeure, qui contribue à faire vivre l'activité ski de montagne : gestion des encadrants, des formations, des cars-couchettes et préparation du programme, une tâche qui occupe depuis six mois près de cinquante encadrants, associés à une quinzaine de co-encadrants, tous se concertant avec l'objectif de maintenir une grande variété, tant dans le choix des destinations, que dans celui des niveaux proposés.

Chacun a pu découvrir sur le site internet, ou dans la brochure Neiges, le riche programme concocté pour cette nouvelle saison : plus de 400 journées organisées, 130 sorties, 21 cars, dans les Pyrénées, les Alpes françaises, suisses et italiennes, de décembre 2013 à juin 2014.

Pourtant, à l'image des effectifs de notre club, l'activité ski de montagne affiche une baisse régulière du nombre de ses participants : 475 en 1996, 397 en 2006 et 304 en 2013. Si le remplissage des cars-couchettes est globalement très satisfaisant, ce résultat a été obtenu au prix d'une forte diminution du nombre de cars proposés, passé de 36

*Au pied du couloir Davin,
à la descente des Agneaux
(photo : F. Renard)*

en 2000 à 20 en 2013, le nombre de sorties proposées passant dans le même temps de 233 à 129. Effet de la crise, évolution des pratiques, conditions météorologiques difficiles, peut-être un peu toutes ces raisons combinées ?

L'année 2013 s'est caractérisée par un grand nombre d'annulations, dues principalement à de mauvaises conditions météorologiques : 80 sorties réalisées sur 132 prévues, 257 jours réalisés pour 424 prévus. La fin de saison a été particulièrement calamiteuse, aucun car-couchette n'ayant pris le départ à partir de la mi-avril. Ce n'est pourtant pas la neige qui manquait, les derniers skieurs de notre club ayant remis leurs skis le 25 juin, en déchaussant vers 2000 m au pied du couloir Davin, dans le massif des Écrins.

Savoir s'adapter, avant le départ pour choisir la bonne destination, sur le terrain au vu des conditions nivologiques, c'est le maître-mot de notre activité. Et c'est encore d'une grande capacité d'adaptation qu'il nous faudra faire preuve dans quelques années, lorsque les cars-couchettes actuels seront trop vétustes pour circuler, puisqu'une norme européenne interdit à partir de cette année de mettre en circulation de nouveaux cars-couchettes, « pour des raisons de sécurité ».

Je ne doute pas que les conditions météorologiques et nivologiques perturberont à nouveau notre beau programme, mais chacun aura à cœur de faire preuve d'adaptabilité, les encadrants pour modifier leurs projets imaginés 6 mois ou un an avant la date effective, et les participants pour accepter des



changements de programme de dernière minute, dans un souci constant de sécurité. Excellente saison de ski à tous. ▲

François Renard

Rendez-vous

Soirée de lancement des activités hivernales

Jeudi 14 novembre à 19h30, au 92 bis bvd du Montparnasse 75014 Paris.

Présentation des activités hivernales, diaporama, buffet. À cette occasion, vous pourrez rencontrer la plupart des encadrants des activités d'hiver. ▲

Soirée comptes

Mercredi 27 novembre à 19h au club.

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

Foire au matériel de montagne

Samedi 30 novembre dans les locaux du club de 11h à 17h.

Ski, raquettes, alpinisme, escalade, randonnée pédestre VTT... Achetez ou vendez du matériel de montagne, chaussures, chaussons d'escalade, sacs à dos, tentes, duvets, piolets, crampons, raquettes, skis, cartes, topos-guides, vêtements non démodés et propres. Prix raisonnables.

• Dépose du matériel à vendre : **jeudi 28 novembre** de 16h à 18h30 et **vendredi 29 novembre** de 16h à 19h30. Aucun dépôt ne sera accepté le jour de la vente. ▲

Assemblée Générale

Samedi 7 décembre à 14h30 à la FFCAM, 24 avenue de Laumière 75019 Paris. ▲

Conférence

« Sommes-nous égaux face au mal des montagnes ? »

Samedi 14 décembre à 15h, à La Bellevilloise, 19-21 rue Boyer, Paris (20°)

Par Jean-Paul Richalet, médecin et alpiniste, professeur à l'Université Paris XIII, membre du comité scientifique de la FFCAM. ▲

Club Alpin Français Ile-de-France

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

12 rue Boissonade 75014 // Métro : Port-Royal, Raspail, Vavin

Adresse postale : 5 rue Campagne-Première 75014 Paris

Tél. + répondeur : 01.42.18.20.00 // Télécopie : 01.42.18.19.29

Site Internet : www.clubalpin-idf.com // Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Horaires d'ouverture : mardi de 16h à 19h ; jeudi de 12h à 14h et de 16h à 19h ; vendredi de 16h à 19h ; fermeture le lundi, le mercredi et le samedi. **Fermeture exceptionnelle** : du lundi 23 décembre au lundi 6 janvier 2014.

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 223

Paris Chamonix

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

Directeur de la publication :

François Henrion.

Responsable de la
rédaction :

Monique Rebiffé.

Secrétaire de rédaction-
maquettiste :

Hervé Brezot.

Comité de rédaction :

Pierre Bontemps, Gilles

Caldor, Martine Cante,

Gérard de Couyssy,

Hélène Denis, 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 :

17 euros

Non membres : 24 euros

Réalisation : Mama Kette

(mamakette@free.fr)

Impression : Imprimerie

du Bocage, 443 rue G.

Clémenceau - 85170

Les-Lucs-sur-Boulogne.

Tél. 02.51.46.59.10.

Dépôt légal : décembre 2013

CPPAP n° 0114 G 84108

La reproduction des articles est
autorisée à condition d'en men-
tionner l'origine et d'en adresser
deux exemplaires à la rédaction.

Pour toute question, réaction,
témoignage et suggestion, une
seule adresse courriel :

mylene@clubalpin-idf.com



Le Sirac, vu du col de Vallonpierre,
en Valgaudemar (photo : Hélène Denis).

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

page 6 // Ski de montagne : TRAVERSÉE DES ALPES BERGAMASQUES (SUITE ET FIN)

page 10 // Vélon de montagne : LE PARPAILLON EN VTT

page 12 // Randonnée pédestre : DES BALCONS EN VALGAUDEMAR

page 15 // Découverte pédestre : LES CHARMES DISCRETS DU 14^E ARRONDISSEMENT

page 18 // Chronique des livres et du multimédia

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

En une, dernières pentes sous le Monte
Ponteranica Orientale,
dans les Alpes Bergamasques
(photo : François Renard).

page 22 // Vie du club

Bulletin d'abonnement

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

Abonnez vos amis !

5 numéros par an = 17 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

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

**Attention ! Renouvellement
de votre adhésion !**

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

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

L'Écho des sentiers et de l'environnement

par Annick Mouraret

« Jamais je ne me suis blasée sur le plaisir de voir un point, un trait inscrits sur une carte, qui se changeaient en pierre, en arbres, en ciel, en eau. » Simone de Beauvoir (La force de l'âge)

Sentiers du Val d'Oise

Durant l'année 2013, des Comités Départementaux de la Randonnée Pédestre (CDRP) ont fêté leurs 30 ans en Ile-de-France, le 16 février, le CDRP du Val d'Oise marquait, lui, ses 40 ans.

C'est l'occasion d'évoquer la richesse de ce département pour le randonneur, 1900 km de sentiers entretenus et balisés, dont les GR 1, 2 et 11 avec leurs variantes et désormais l'itinéraire GR 655 vers Saint-Jacques de Compostelle sur une cinquantaine de kilomètres.

Le Val d'Oise est étiré au nord

de la Seine et prend facilement des allures champêtres avec pigeonniers, lavoirs et moulins. La nature est très présente : oiseaux, insectes, faune, flore en plaine et dans les tourbières, le long des rivières.

PNR DU VEXIN FRANÇAIS

Créé en 1995 en val d'Oise et Yvelines, à l'ouest, dans un territoire à vocation agricole, des coteaux de la Seine aux vallées verdoyantes de la Viosne et du Sausseron. Nombreuses randonnées avec un topo de 32 PR et des fiches : www.parc-vexin-francais.fr

PNR OISE – PAYS DE FRANCE

Poumon vert au nord de Paris, sur deux régions, il intègre trois grands massifs forestiers de l'Oise : Halatte, Chantilly et Ermenonville, qui ont justifié sa création car ce sont des corridors écologiques à préserver, cernés par l'urbanisme. Fiches de randonnées téléchargeables : www.parc-oise-paysdefrance.fr

BEAUCOUP DE PATRIMOINES

Trois grandes forêts : Montmorency (2600 ha), l'Isle-Adam (2000 ha) et Carnelle (1500 ha) et les carrières qui contribuèrent à construire Paris ; le gypse de Corneilles-en-Parisis donne du plâtre, les pierres de Méry-sur-Oise sont en façade du Petit-Palais...

L'Histoire a laissé des mégalithes, des chaussées de Jules César, des abbayes du moyen-âge (Maubuisson, Royaumont) et des châteaux (La Roche-Guyon, La Chasse, Luzarches) et celui d'Ecouen de la Renaissance. Les grands noms sont ici d'abord Saint-Louis, Fragonard, Rousseau, Van Gogh, Pissaro... ▲ *Le Val d'Oise... à pied*, réédité en 2013, permet de les retrouver à travers 39 PR. Courriel : CDRP95@orange.fr Tél. 01.30.35.81.82.

L'Europe des arbres

L'Union européenne doit élaborer une politique forestière commune. Quand la forêt stocke du carbone, protège contre les risques naturels ou abrite des espèces protégées, c'est sans se soucier des frontières. Les pays de l'Europe géographique se sont entendus pour développer une coopération scientifique et politique au sein de la conférence ministérielle pour la protection des forêts : Forest Europe. L'objectif : définir les critères et les indicateurs permettant d'évaluer une gestion durable et développer une connaissance comparable des milieux forestiers. Les questionnements transnationaux sont loin d'être résolus.

QU'EST-CE QU'UNE FORÊT ?

En France c'est toute surface de plus d'un demi-hectare couverte à plus de 10% par des arbres, en Allemagne le seuil est à 30% et l'Espagne seulement à 5% ! Les états se sont accordés sur des définitions de références

et des techniques d'inventaires, débutées en 2004 : l'Europe peut enfin compter ses arbres. Voici quelques chiffres :

- un milliard d'hectares : c'est la superficie sur pied en Europe, soit 38 % de la surface,
- 24 milliards de mètres cubes : c'est le volume d'arbres sur pied. La croissance annuelle est de 250 millions de m³ par an, les prélèvements n'en représentent que 65%,
- 10 % : la part des émissions européennes de carbone stockée par les forêts. ▲ *Revue IGN magazine n° 70 et 71, 2013. Site : ign.fr*



Le Club alpin suisse a 150 ans

Fondé en 1863, après les clubs anglais (1857) et autrichien (1862), le CAS compte plus de 140 000 membres, dont un bon tiers de femmes (pyramide des âges : 11% 6-22 ans, 15% 23-35 ans, 29% 36-50 ans, 18% 51-60 ans et 27% plus de 61 ans). C'est aussi :

- 113 sections autonomes, 152 cabanes, 9200 places de couchage (310 000 nuitées annuelles). Le Valais occupe la première place avec 52 cabanes, puis les Grisons (32), Berne (27). 80% des cabanes sont gardiennées. À noter une édition nouvelle d'un livre des Cabanes : voir p. 5.
- 1500 guides de montagne, 8000 bénévoles,
- 97 stations de secours et environ 3000 sauveteurs bénévoles actifs. Jusqu'au 30 mars 2014, le musée alpin de Berne accueille l'exposition « Helvetia Club » : l'histoire du CAS dans un décor de cabane de montagne. Elle s'achève sur le réchauffement climatique et la fonte des glaciers : celui d'Aletsch deviendra-t-il un lac à 2850 m d'altitude ? ▲

Des chiffres de l'IGN

- 775 739 clichés aériens historiques provenant de 6419 missions visualisables et téléchargeables gratuitement.
- 110 millions de visites du Géoportail depuis 2006 (22,7 millions en 2011).
- En France métropolitaine la forêt couvre 16,1 millions d'hectares, soit 29 % du territoire. Sa surface a doublé en 150 ans.
- 74 % des forêts sont privées. Un hectare de forêt représente en moyenne 157 m³ de bois sur pied. La forêt produit naturellement 85 millions de m³ de bois, chaque année, soit 5,2 m³ par hectare en moyenne.
- Environ 44 millions de m³ de bois sont prélevés en forêt chaque année.
- La terre compte 250 000 km de frontières terrestres en 2011, dont 27 000 dessinées ces 20 dernières années, principalement en Europe de l'Est, en Asie centrale et dans les Balkans. ▲



château Théméricourt (photo : Wikipedia)



Forêt de Tronçais (photo : Petit Futé)

l'écho des sentiers et de l'environnement

Détritus en tous genres

• **Parc du Mercantour** : plus de 150 tonnes de déchets d'origine militaire ont été collectées depuis 2002, lors des opérations de nettoyage de Mountain Wilderness.

• **Fontainebleau**

200 tonnes de détritus ont été collectés sur le massif en 2012.

• **En France**

35% des déchets sont encore mis en décharge, contre 2 à 3% seulement

en Allemagne, Belgique et Pays-Bas, selon France-Nature Environnement. ▲

Cartes

Les chemins vers Saint-Jacques de Compostelle

IGN n° 922, éd. 2013

1/1 000 000 : tracé national des chemins, liens historique, sites et patrimoine culturel bâti. C'est une vision hexagonale qui permet de concevoir des itinéraires... à affiner ensuite. ▲

Topos

Les cabanes du Club alpin suisse

Marco Volken et Remo Kundert, AS Verlag

Edition du CAS, 2013

Les 152 cabanes et bivouacs sont présentés par ordre alphabétique, sur 2 pages : historique, schéma de localisation, photos des bâtiments et des montagnes avec repères des sommets, en 4 langues. Ce n'est cependant pas un topo d'itinéraires, c'est en fait un beau livre de bibliothèque dans lequel de nombreux alpinistes retrouveront avec curiosité les cabanes qu'ils ont fréquentées ; parfois rénovées, pas une seule n'est identique. Le premier album avec 23 cabanes parut en 1898 et fut réédité en 1911 et 1931. Format 21 x 27 x 3 cm, 332 p. Info : www.sac-cas.ch ▲

Haute-Route Chamonix-Zermatt, randonnée glaciaire

François Matet, JMÉditions, 1^{ère} éd. 7/2013

Au cœur des massifs de Mont-Blanc et du Valais, ce premier topo-guide avec tracés sur photos décrit quatre combinaisons logiques de la Haute Route :

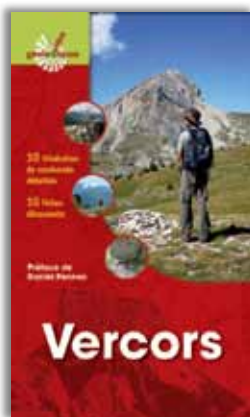
Classique : parcours usuel en 7 étapes,

Alpine, avec l'ascension du Pigne d'Arolla en 8 étapes,

Technique, par le plateau du Couloir en 8 étapes,

Intégrale, sans liaison motorisée en 10 étapes.

Chaque étape est décrite avec profil de dénivellé, carte schématisée, photos et textes descriptifs. Français/anglais. Format poche 12,5 x 17,5, 214 p. jmeditions@wanadoo.fr ▲



Vercors Éditions Omniscience/BRGM

Collection guides géologiques : 10 itinéraires de randonnée détaillés et 10 fiches de découverte. Ils invitent à lire un paysage à travers son relief, ses roches, sa végétation et comportent une brève histoire géologique, un glossaire des termes et de nombreuses photos. Chaque parcours est assorti d'une carte avec repères numérotés, textes et photos géologiques ; entre 5 et 15 km, il y a beaucoup à observer pour découvrir le Vercors comme on ne l'a jamais scruté.

Sont déjà parus : *La France des paysages*, *Jura*, *Auvergne*, *Ardèche*, *Bouches-du-Rhône*, *Parc du Mercantour*. ▲

Le Val d'Azun... à pied

FFR réf. ST10, 1^{ère} éd. 6/2013

18 P.R. et GRP Tour du Val d'Azun : dans les Hautes-Pyrénées/Parc National. Le Val d'Azun est à environ 800 m d'altitude ; petites ou grandes, les randonnées comportent des dénivelées. Le tour du Val d'Azun se fait en 4 ou 5 étapes, au départ d'Argelès-Gazost. ▲

Le Finistère... à pied

FFR réf. D029, 1^{ère} éd. 6/2013

47 P.R. à l'intérieur, en bord de mer et dans les îles (Batz, Ouessant, Molène, Sein), alliant patrimoine et sites naturels. ▲

Les Vals d'Aix et Isable... à pied

FFR réf. P424, 1^{ère} éd. 3/2013.

16 P.R. avec circuits VTT entre Roannais et Forez, de 320 à 900 m d'altitude, sur un maillage de 14 villages. La rivière Isable rejoint celle d'Aix qui grossit la Loire en rive gauche. Du patrimoine rural, de l'eau, la nature paisible. ▲

Tour de l'Île-de-France

GR 1, environ 600 km avec connections aux transports franciliens. ▲

Vallée de la Bièvre... à pied

GR 11, GR 11G, GR 22 et GR 655, de Saint-Quentin-en-Yvelines à Paris, avec des variantes. ▲

Ces deux topos sont toujours en vente, mais seulement au Comité Régional de la Randonnée Pédestre (Hall i, BAL 16, 67 rue Vergniaud 75013 Paris. Tél. 01.48.01.81.51. Site : www.idf.ffrandonnee.fr) et à la Librairie Eyrolles (55 bd St-Germain 75005 Paris. Tél. 01.46.34.82.75).

Agenda Montagne 2014

Glénat

Les 4000 des Alpes : parmi les 82 sommets de plus de 4000 m répertoriés par l'UIAA, Glénat en présente 42, photographiés depuis un hélicoptère en vol stationnaire. On y retrouve les vues superbes de nos chers sommets, gravés ou rêvés. ▲

Traversée des Alpes suite et fin : Pizzo Tre Signori

En mars 2011, l'arrivée du mauvais temps nous avait contraints à interrompre notre traversée à Gerola Alta, avant le Pizzo Tre Signori (*). Deux ans plus tard, dans des conditions excellentes, nous reprenons là où nous nous sommes arrêtés, et profitons d'un week-end de quatre jours pour gravir un maximum de sommets, et traverser le massif des Grigne, à l'extrémité occidentale de la chaîne des Alpes Bergamasques, pour terminer sur les bords du lac de Lecco.

Texte et photos : François Renard

Pescegallo, Ponteranica

Orientale et Centrale, refuge Monte Avaro, +1200 m

De Pescegallo (1450 m), nous rejoignons le lac homonyme, puis nous engageons dans le vallon sauvage

au nord du Ponteranica. La neige abondante tombée quelques jours auparavant nous oblige à réaliser une trace profonde en nous relayant régulièrement. Nous commençons par gravir le Monte Ponteranica Orientale, à 2378 m, par un raide couloir du versant ouest, puis un magnifique parcours le long de l'arête nord. Du sommet, nous descendons par un couloir plus direct, au pied d'une impressionnante face rocheuse lisse et verticale, puis rejoignons le fond du vallon. Nous le remontons vers le sud, obliquons vers la droite, et rejoignons, à nouveau par un couloir raide, la crête menant au Ponteranica Centrale, dont le sommet s'atteint par une courte et facile escalade. La descente s'effectue en face sud pour rejoindre le vallon que nous avons remonté deux ans auparavant, en arrivant du Passo San Marco. Une courte remontée permet de basculer sur le versant du Monte Avaro, puis une descente directe et rapide nous dépose au

Au sommet
du Monte
Ponteranica
Orientale.



s Bergamasques et traversée des Grigne

rifugio Monte Avaro, où nous avons passé notre dernière nuit. L'accueil y est toujours aussi agréable, et le dîner copieux.

Passo Salmurano, Passo Bocca di Trona, Pizzo Tre Signori, refuge Grassi, +1800 m

Cette fois, c'est par grand beau temps que nous quittons notre refuge-hôtel, et dans des conditions printanières que nous effectuons la traversée jusqu'au Passo Salmurano, où nous avons interrompu notre traversée dans les nuages en 2011. Par une descente puis une traversée exposées, nous gagnons le pied du vallon encaissé menant au Passo Bocca di Trona, que nous rejoignons par une montée de toute beauté. Nous effectuons alors une courte mais superbe descente en versant nord, dans une excellente neige poudreuse.

Vers 2100 m, nous mettons les peaux une troisième fois pour rejoindre le Lago Rotondo, blotti à l'est du Pizzo di Trona, puis une brèche permettant de basculer sur le Val d'Inferno. La descente versant ouest suit un long couloir raide et rectiligne, et est rendue délicate par quelques rochers affleurants, qui nécessitent un court passage en dérapage.

Nous sommes bientôt tous réunis en contrebas de la Bocca d'Inferno, et il ne reste plus qu'environ 300 mètres de montée facile et agréable pour enfin fouler le sommet du Pizzo Tre Signori, culminant à 2554 m, ultime belvédère sur la longue crête des Alpes Bergamasques, que nous avons commencé à suivre 70 km plus à l'est. Après avoir longuement savouré notre plaisir d'avoir atteint cet objectif et observé les sommets qui s'élèvent à l'infini dans le lointain, nous nous décidons à entamer la descente. Après quelques mètres en versant nord, nous abandonnons



Sur la crête
entre la Cima
di Camisolo
et le rifugio
Grassi



Départ du rifugio Grassi,
Pizzo Tre Signori

les nombreuses traces de ski pour plonger dans le versant nord-ouest et rejoindre, par un raide couloir en excellente neige poudreuse, le vallon de Piazzocco, sauvage et désert. La traversée des Alpes Bergamasques pourrait s'achever là, en poursuivant la descente le long du Val Biandino, jusqu'à Introbio, comme nous l'avions prévu deux ans plus tôt. Toutefois, disposant d'un long week-end de quatre jours, nous en profitons pour explorer le massif, et rejoignons le refuge Grassi, ouvert et gardé le samedi. Il nous suffit pour cela de remonter sur la crête principale, au niveau du Pian delle Parole, puis de la longer, en gravissant la Cima di Camisolo. Le refuge est rustique, sans eau courante, seulement fréquenté par quelques randonneurs en raquette. On nous y sert une cuisine végétarienne originale, et nous passons de longues heures à jouer aux cartes, avant de trouver le courage de rejoindre notre dortoir glacial.

Foppabona, Corna Grande, Zuccone Campelli, Barzio, refuge Pialeral, +2000 m

Notre troisième journée commence par un long parcours d'arête, par le Zucco di Valbona, le Zucco di Cam, le Monte Foppabona, et le Zucco del Corvo, avant de rejoindre les pistes de ski de la station de Valtorta. Nous quittons rapidement cette forêt de câbles et de pylônes, pour nous engager dans la Valle dei Megoffi, et gravir la Corna Grande, à 2090 m. Une courte descente en versant est,

puis nous nous dirigeons au sud pour gravir le Zuccone Campelli, par un itinéraire secret de toute beauté. Le point culminant, à 2161 m, s'atteint en crampons par l'arête sud, en franchissant un passage délicat équipé d'un câble. La descente s'effectue depuis l'antécime sud, dans le versant nord-ouest, par un superbe couloir encaissé, qui ramène en haut des remontées mécaniques de Pian di Bobbio. Nous descendons ensuite à Barzio, prenons un bus jusqu'à Pasturo, et terminons notre longue journée par une montée de 800 mètres jusqu'au refuge Pialeral, tout confort, avec douches, et spécialement gardé pour nous ce dimanche soir.

Grigna **Settentrionale,** Esino-Lario, +1100 m

Si l'ascension de la Grigna Settentrionale peut être réa-

lisée directement au départ de Pasturo, le choix de s'héberger au refuge Pialeral est cependant judicieux, car cette face orientée sud-est prend le soleil dès le lever du jour, et la neige y ramollit très rapidement. L'ascension est rapide et directe, droit dans la face au dessus du refuge, avec seulement une halte au bivouac Riva-Girani, à 1862 m (ne figurant pas sur les cartes, car inauguré en 2010). Une fois sur l'arête nord-est, il ne reste plus qu'à la suivre facilement jusqu'au sommet, où est installé le refuge Brioschi, fermé en hiver, mais disposant d'un local d'hiver sommaire.

Du sommet, nous effectuons une magnifique descente en poudreuse versant nord, traversons vers le refuge Bogani, puis rejoignons Esino Lario, en suivant un sentier impressionnant, qui se faufile entre des barres rocheuses du versant nord, et nécessite des conditions nivologiques parfaites. La descente sur Esino est un agréable et amusant slalom dans les bois, et l'enneigement excellent nous permet de déchausser aux portes du village. L'heure avancée nous autorise à manger quelque pizza dans un modeste bar-pizzeria, rare commerce ouvert dans ce village isolé. Un bus régulier nous descend ensuite à Varenna, où nous pouvons nous promener sur les bords du lac de Lecco, avant de récupérer un train jusqu'à Milan, puis Paris, achevant ainsi notre découverte des Alpes Bergamasques et du massif des Grigne. ▲

(*) Lire *Paris-Chamonix* n°214, février mars 2012.

Pratique

Cartes

- Kompass 1/50 000 n°105 (Lecco, Valle Brembana).
- IGM 1/25 000 n°1811ISE (Mezzoldo), 1811ISO (Gerola Alta), 33IVNO (Barzio), 32INE (Pasturo).

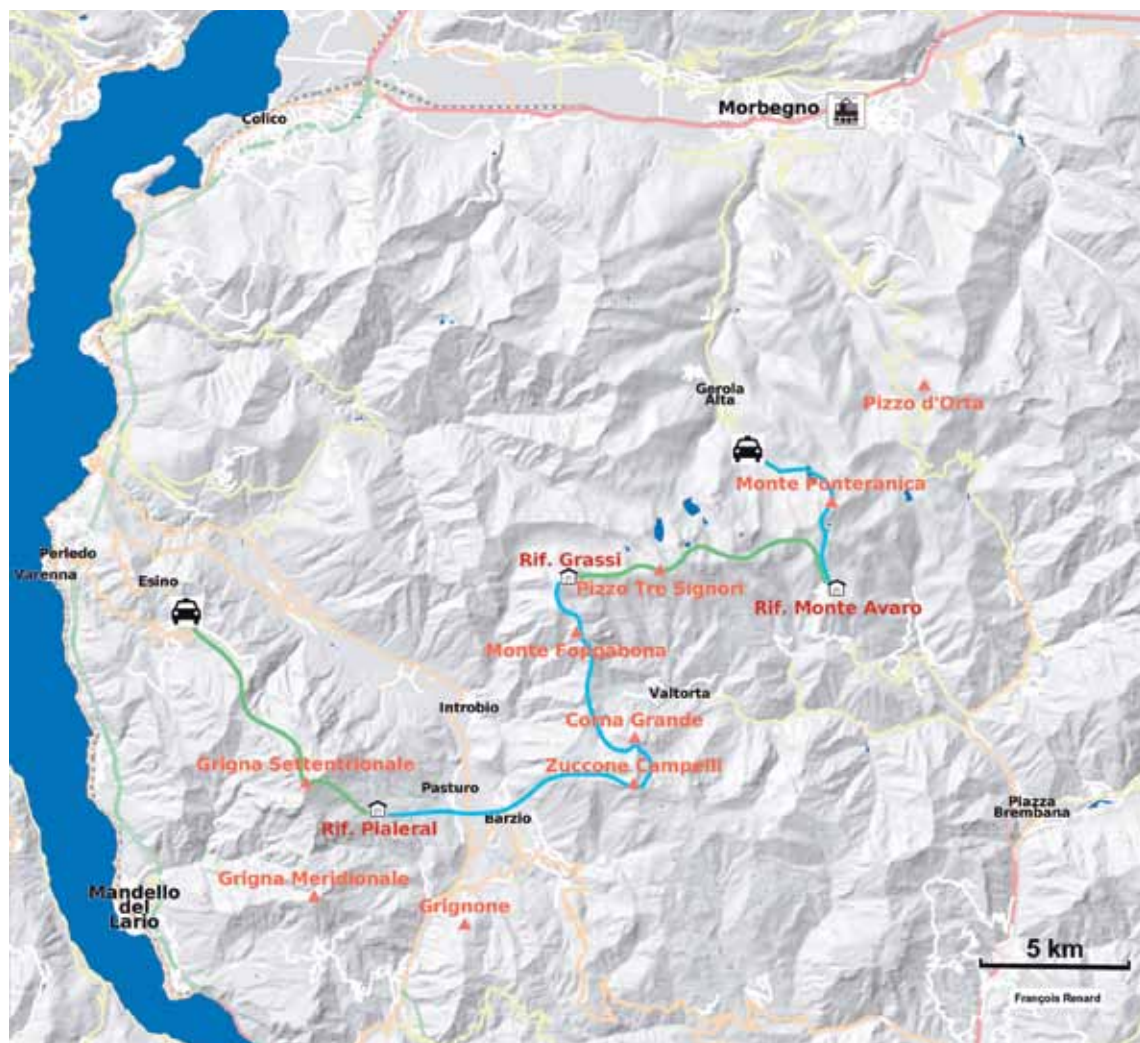
Accès

Train-couchettes Paris-Milan (www.thello.com), puis train Milan-Varenna-Morbegno.

Hébergement

- Refuge Monte Avaro : hôtel-restaurant tout confort, +39.0345.88270.
- Refuge Grassi : gardé le week-end.
- Refuge Pialeral : gardé le week-end et sur demande, sinon fermé.
- Pasturo : Albergo Grigna, +39.0341.955159.

L'article complet, avec schéma et photos, figure dans le livre *Skitinerrances 1* (franval.renard.free.fr), lire ci-dessous.



Skitinerrances 1 Un livre de François Renard

Chef de course au Caf IdF depuis près de 20 ans, François Renard a parcouru à ski de nombreux massifs montagneux un peu partout dans le monde. Il offre régulièrement aux lecteurs de *Paris-Chamonix* quelques récits de ses aventures, et a réuni dans son nouveau livre, une sélection de quinze de ces récits, accompagnés de nombreuses et magnifiques photos, de croquis permettant de suivre les itinéraires parcourus et d'encadrés rassemblant les principales informations nécessaires à l'organisation.

Du ski, des itinéraires, et des errances : le titre du livre est à lui seul une invitation au voyage, et c'est bien un voyage que nous réalisons en parcourant cet ouvrage, depuis les Abruzzes jusqu'à la Nouvelle-Zélande, en traversant tout l'arc alpin.

Inutile de chercher ici une n-ième description d'un Chamonix-Zermatt, les itinéraires proposés sont tous originaux et nous emmènent hors des sentiers battus, ce qui n'est pas la moindre des qualités de cet ouvrage hors normes. L'auteur manifeste une prédilection pour les traversées de massif, et n'hésite pas à recourir aux bivouacs ou aux refuges d'hiver non gardés, sans pour autant dédaigner le confort des refuges gardés ou des hôtels, lorsqu'ils se présentent : la fin justifie les moyens.

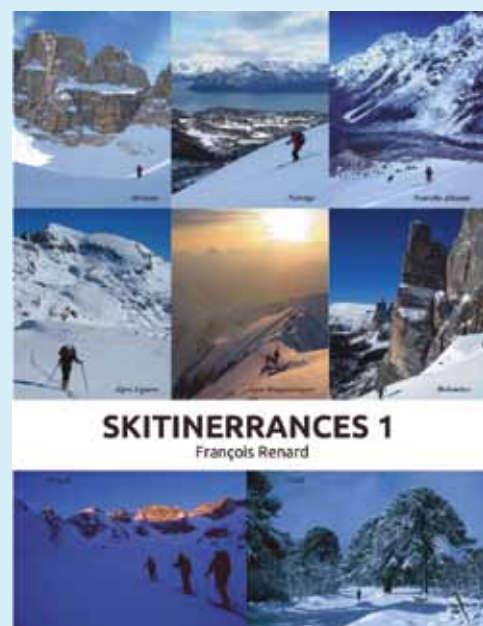
Ce n'est pas vraiment un topo, en ce sens que les itinéraires ne sont pas décrits avec précision, et le choix du récit se révèle bien adapté, qui permet de conserver un esprit d'aventure à ces voyages skis aux pieds. Les croquis et les encadrés suffisent amplement à reconstituer les itinéraires parcourus. Sans doute parce que ce sont celles que nous connaissons le mieux, les Alpes françaises sont peu représentées, avec seulement deux traversées sauvages en Oisans. Les Alpes suisses font l'objet de trois traversées, dans des secteurs

plutôt méconnus : le Dammasstock, le Bergell, et une insolite découverte du Val Calanca, blotti quelque part entre le Tessin et les Grisons.

Les Alpes italiennes occupent une place de choix, avec plusieurs traversées de massif de toute beauté, dont quelques unes peut-être inédites : Alpes Ligures, Grand Paradis, Alpes Bergamasques, Adamello, Dolomites et Alpes de Zillertal, à la frontière autrichienne. Le livre s'ouvre et s'achève sur des voyages à ski, d'abord dans les Abruzzes, au cœur du massif italien des Apennins, puis en Norvège, dans les Alpes de Lyngen, au nord du Cercle Polaire, avec pour finir deux voyages dans l'hémisphère sud, au Chili, sur les volcans d'Araucanie, et en Nouvelle-Zélande, avec l'ascension du Ruapehu et du Taranaki, sur l'île du Nord, et une magnifique traversée au pied du Mount Cook.

Skitinerrances est au final un superbe livre, bien différent des traditionnels livres de ski de rando, et qui donne une furieuse envie de chausser les skis. Vivement le second volume, que l'on devine en gestation derrière le « *Skitinerrances 1* ». ▲ **Monique Rebiffé**

Caractéristiques : format 21x27cm, 176 pages, 277 photos, papier brillant 150g, dos carré cousu, couverture souple avec rabats. Poids 790 g.



Entre Embrunais et Ubaye

Le Parpaillon

en VTT

Le Parpaillon : un massif montagneux culminant à plus de 3000 m qui sépare les vallées de la Durance à l'ouest et de l'Ubaye à l'est. C'est aussi une voie de passage qu'emprunte une « route » depuis la fin du 19^e siècle. De part et d'autre du tunnel (construit à 2644 m) serpente une piste non goudronnée de plus de 20 km, très représentative de ce qu'étaient les routes de montagne avant la seconde guerre mondiale. Un col pédestre d'accès délicat (à 2783 m), surplombe un tunnel de forme ovoïde dont les portes toujours présentes permettaient autrefois sa fermeture en cas de nécessité.



Texte : Pascal Baud, photos : Kueng Ma et Pascal Baud

Avant l'avènement des VTT, cette montée était considérée comme une des plus mythiques. Tout cyclo-muletier se devait de l'avoir gravie. Elle est aussi l'une des plus dures de France. Aujourd'hui, les parcours s'étant diversifiés, la « route » du Parpaillon est un peu oubliée. Toutefois, de Crévoux près d'Embrun (Hautes-Alpes) à la chapelle Sainte-Anne près de Jausiers (Alpes-de-Haute-Provence) il est toujours possible de relier les deux vallées par cette voie. L'idée nous est venue de tenter à notre tour cette ascension début septembre, en aller-retour depuis l'Embrunais jusqu'au tunnel. Samedi matin nous retrouvons tous les trois à Embrun après une nuit dans le train : petit-déjeuner, dépose des bagages à l'hôtel et rendez-vous chez le loueur de vélos près du plan d'eau. Kueng, en connaisseur, a opté pour un modèle tout suspendu dernier cri alors que Annick et Pascal se contentent de modèles plus simples à fourche télescopique. Et nous voilà partis. Une petite mise en jambes le long de la Durance puis direction La Chalpe que nous atteignons par de petites routes via Le Coin et Praveyral. Ça grimpe déjà fort, les pourcentages atteignent fréquemment 10% et la température 25°C. Dix-neuf kilomètres de route plus tard, nous atteignons la piste au lieu-dit « Pont de Réal » à 1858 m d'altitude. Là

commencent les choses sérieuses : ici l'usage du VTT devient indispensable. Le chemin est caillouteux à souhait, des rochers glissants affleurent un peu partout, des ornières cherchent à imposer des trajectoires incertaines à nos roues dont nous ne sommes plus totalement maîtres. Nos montures, que nous pensions pourtant avoir domptées pendant les 19 km de goudron, mettent tout en œuvre pour nous désarçonner à la moindre inattention. Il nous faut parfois continuer à pied devant certains obstacles et espérer ensuite quelques mètres de piste un peu moins pentus pour ré-enfourcher nos machines. Aux alentours, les marmottes sifflent en se moquant allègrement de notre maladresse et de notre lenteur. Mais notre entêtement nous mène finalement, virage après virage et sur de tout petits développements, à nous élever vers notre but. Les kilomètres sont bien longs par ici !

Notre terre promise à notre portée

La météo, jusque-là clémente, évolue peu à peu laissant maintenant filer de lourds nuages noirs menaçants : il nous faudrait augmenter notre allure mais la pente est sans répit et il nous reste à gravir encore des centaines de mètres. Notre vitesse n'excède guère les 8 km/h depuis le départ !

Au détour d'un virage, se dessine peu à peu le haut d'un édifice en pierre, c'est le linteau du tunnel dont l'ouverture se dévoile d'un coup sous nos yeux. Notre « terre promise » est enfin à notre portée, là, juste



Pratique

- Train de nuit jusqu'à Embrun (ligne Paris-Briançon).
 - Nombreux hôtels et restaurants à Embrun ainsi qu'un camping près du plan d'eau au lieu-dit La Clapière où l'on trouve aussi un loueur de vélos.
 - Cartes IGN top 25 n° 3438 ET et 3538 ET.
 - La montée depuis Embrun est d'environ 28 km jusqu'au tunnel, dont 19 km goudronnés de bonne qualité et 9 km de piste dont certains secteurs sont en très mauvais état.
- La différence d'altitude est de 1850 m mais quelques descentes intermédiaires portent la dénivellée totale à 1900 m. Le pourcentage de la pente approche donc les 7% mais si les premiers kilomètres le long de Durance sont plutôt tranquilles, la piste monte ensuite à 9% de moyenne avec de nombreux passages à plus de 10%. En outre, le revêtement chaotique ajoute beaucoup à la difficulté. L'expérience a toutefois démontré que cette ascension est accessible à tout sportif correctement entraîné mais pas forcément expérimenté.
- Possibilité de partir de Barcelonnette ou de Jausiers : compter 31 ou 23 km (dont 12 km de piste non goudronnée) mais seulement 1500 ou 1430 m de dénivellée.

devant nous, à 2644 m d'altitude après 3h20 d'effort et près de 1900 mètres de montée. L'endroit est calme (nous sommes déjà hors saison) même si nous avons rencontré quelques rares 4x4 et motos. Nous croisons aussi un cyclo-campeur (un inconscient, sans doute) qui vient de franchir le tunnel en sens inverse. Parlons-en de ce tunnel : un boyau de 500 m, très étroit (les voitures ne peuvent pas s'y croiser) et complètement obscur après quelques décimètres. Nous y entrons tout de même par curiosité (après tous ces efforts !) : il est particulièrement boueux et il y règne un froid glacial. Pas étonnant le panneau « risque de glace » que nous venons de voir à l'entrée. De toute façon nous n'avions pas l'intention de le franchir. Il nous faut regagner rapidement Embrun. Dehors le brouillard monte en cette fin d'après-midi et la température n'est plus que de 11 °C.

Le retour va s'avérer difficile et il nous faudra 1 heure pour descendre les 9 km de piste en sens inverse tant les risques de chutes sont importants. C'est avec soulagement que nous atteignons le pont du Réal où nous retrouvons un revêtement digne de ce nom. L'excellente tenue de route de nos VTT nous permet alors de dévaler à bonne vitesse les 19 km restants. Nous avons tous les trois atteint notre objectif alors qu'Annick n'avait jamais fait de vélo en montagne, ni même de VTT. Seule sa préparation sur VTC en Bretagne le mois précédent lui a permis d'acquérir la forme nécessaire. Kueng bénéficiait de son expérience du VTT et Pascal s'était entraîné en août en enchaînant des cols sur les routes des Pyrénées. Et, depuis notre retour, de nouveaux projets hantent déjà nos esprits pour l'année prochaine... Aurions-nous été atteints par un virus ? ▲

*Sur les photos :
Page précédente, le début
de la piste.
Ci-dessus, l'entrée du
tunnel, un boyau de 500 m.
Ci-contre, le repos de nos
montures face à la vallée
de la Durance.*



Des balcons en Valgaudemar

Un court moment libre, de bonnes prévisions météo pour trois jours encore, une envie de couper avec les obligations et connexions diverses, de vraiment se ressourcer avant la rentrée sans aller trop loin non plus, ajoutons le souvenir d'un récent article de *La Montagne et Alpinisme* qui y promet une randonnée himalayenne : tels sont les ingrédients qui m'ont conduite dans ce tour en Valgaudemar.

Texte et photos :
Hélène Denis

La vallée est profonde, sauvage, étroite par moments, d'accès peu aisé et très attachante, ce qui a poussé le Touring Club de France à y installer en précurseur dans les années 1950 son chalet mythique du Giobert, construction solide, un brin austère qu'on ne peut manquer de remarquer au bout de la route qui parcourt la vallée. Le Club alpin français y a aussi construit de nombreux refuges qu'il est intéressant de découvrir en passant (ou en y restant). La morphologie des lieux se prête mal à un circuit d'une seule traite, vous êtes obligés de revenir au fond de la vallée où, rassurez-vous, la route se double d'un agréable sentier. Il est loisible de cheminer dans l'autre

sens, et d'intervertir aussi les étapes, voici ce que j'ai finalement choisi pour ces trois jours bien remplis.

Boucle vers le Sirac

Pour aller au refuge de Vallonpierre, on peut suivre la Séveraisse (le cours d'eau principal) à partir du refuge du Clot-Xavier Blanc (1399 m) ou bien prendre plus haut sur la route (1571m) le « sentier du ministre », au milieu des framboisiers et des myrtilles. Les deux se rejoignent à une passerelle où l'on abandonne ensuite le chemin du refuge Chabournéou.

La montée commence sérieusement et les lacets se resserrent, on croit arriver mais c'est toujours un peu plus haut et finalement au bout d'une prairie bien plate, le refuge se mire dans le lac (2h30).

Accueil sympathique au refuge par les gardiens ; de là, sac allégé, une petite heure conduit au col puis au pic de Vallonpierre par un sentier dessiné dans les schistes où paissent quelques moutons isolés. La vue est belle sur le Sirac, la Barre des Écrins, les Bans et le pic des Aupillous, entre autres.



Au retour, l'essentiel du troupeau se tient à côté du refuge et le berger passe, tenant par les pattes avant un agneau de deux heures et incitant la mère à le suivre. D'après lui, la coutume veut que les agneaux nés à l'estive appartiennent au berger qui devra les descendre sur son dos lors de la désalpe (prévue cinq jours plus tard), mais il semble douter de l'application effective.

Après une nuit réparatrice dans ce confortable refuge, on revient un peu sur ses pas de la veille pour prendre, au débouché du lac, le sentier en balcon qui conduit au refuge Chabournéou. Cet itinéraire est de toute beauté, on s'émerveille de son tracé insoupçonné, élégant et sans difficulté à travers des barres rocheuses, éboulis et torrents sous la face nord du Sirac ; gageons qu'en début de saison, cette année, ce ne devait pas être si simple avec l'abondance de neige : début septembre il reste même encore un gros névé au ras du sentier. Au milieu des myrtilles, une famille de chamois s'inquiète de ma présence, j'en ai vu peu au cours de ce tour à cause de la présence forte des moutons : les uns remplaceront les autres dans quelques jours au grand bonheur des chasseurs d'images.

L'Olan majestueux au nord commence à s'ennuager, et son sommet se cache déjà.

Quatre itinéraires vous sourient

En une heure trente, le refuge Chabournéou est atteint ; remontant au dessus on quitte peu après l'itinéraire du pas des Aupillous pour se diriger vers la cabane du Pis. Joli sentier en balcon d'où l'on aperçoit la vallée et ses villages et, au fond, la silhouette très pâle et majestueuse de l'Obiou ; les bâtons sont bienvenus pour traverser les deux torrents.

Après la cabane du Pis, il faut remonter un peu plus de 200 m (prendre le raccourci que l'on voit de loin pour éviter de redescendre davantage vers la vallée, on rejoint rapidement le sentier qui vient d'en bas) pour arriver sur le plateau (ruines de la cabane de Tirières). À partir de là commence la redescente, avec vue au nord sur les itinéraires de montée au refuge du Pigeonnier, invisible lui même car tapi derrière une barre rocheuse : cascades, lac, cabanes diverses, tout un programme peut se dessiner pour le lendemain, quatre itinéraires vous sourient, c'est l'embarras du choix.

Ci-dessus : Refuge de Vallonpière.

Page précédente : Col de Colombes.



Pas de l'Olan, face ouest.

En arrivant dans la vallée, ou même avant sur un quelconque promontoire, ne pas oublier de jeter un coup d'œil sur le glacier de la Condamine qui descend des Bans.

Pour moi, faute de temps et comme je connais déjà, compte tenu d'une précédente course au départ du refuge du Pigeonnier, ce sera le retour dans la vallée après ces 6 heures de cheminement environ, et après une pause, la remontée pour découvrir l'Olan face sud. Mais une excellente idée serait de profiter du fait d'être sur place pour faire une boucle vers le refuge du Pigeonnier (plusieurs autres hébergements sont possibles).

Boucle vers l'Olan

Il fait chaud et je crains la longue montée au refuge de l'Olan par ce soleil ; un peu d'auto-stop et me voici à Villar Loubière pour monter en fin de journée au refuge des Souffles, moins haut.

La faible altitude de départ change la végétation, l'impression de haute montagne disparaît un instant, le sentier est ombragé et agréable, les « orgues de schiste » se déploient sur le côté. À une bifurcation au bout de 50 minutes, le refuge est indiqué à trois-quarts d'heure déjà ! Suis-je presque arrivée et si performante ? Mais non, facétieuse pancarte, il me faudra encore bien une heure et quart pour finir de grimper les 960 m de dénivelé nécessaires. Un chevreuil détail dans la forêt tout près de moi, sans doute dérangé par le passage d'un couple de randonneurs. Voici enfin le refuge des Souffles, fort confortable, qui dispose d'une belle terrasse et l'accueil est excellent ; l'effort culinaire du gardien est bien connu alentour, mais il se plaint un peu des multiples annulations et arrivées inopinées, pensez donc à réserver à l'avance même en fin de saison, il aime à soigner son monde. Il se trouve que durant ces deux jours, j'ai rencontré

plusieurs paires de randonneurs plutôt jeunes, chargés de leur tente, qui après avoir avalé deux étapes du GR 54 (Tour de l'Oisans) en une seule bouchée, arrivaient impromptu et tardivement aux refuges pour se restaurer et mieux dormir (il est vrai que le téléphone portable fonctionne très rarement dans ces parages).

Soirée sympathique : des Belges, un Américain solitaire, deux Français, petite poignée de gens que le gardien disperse dans les dortoirs séparés, le luxe d'une nuit tranquille !

C'est beau, c'est long et sauvage

Départ matinal, il fait encore très beau pour la montée au col des Clochettes. Passage au bord du lac Lautier, rencontre au col de Colombes avec un autre randonneur solitaire parti de La Chapelle dès l'aube : il attend son groupe de 16 qui a dormi au refuge de l'Olan. Le temps se gâte et sans tenter le Pic de Turbat que j'aurais volontiers gravi sur les conseils du gardien du refuge, j'entame la traversée par une courte vire étroite où la paroi offre une bonne rampe, le parcours sans histoire se rallonge ensuite d'une déviation (évitable en cette fin de saison) faite par le Parc des Écrins pour éviter la traversée délicate d'un névé fondu actuellement. Le groupe des seize me croise en s'inquiétant de ma solitude : ils ont peut-être eu un peu de difficulté sur le parcours, « *mieux vaut aller seule que pas du tout !* » réponds-je, ce à quoi ils acquiescent volontiers.

Le temps se gâte toujours, accélérons le pas pour gravir le pas de l'Olan avant la pluie.

C'est beau, c'est long et sauvage, et on se demande bien où sera le passage. Enfin le « pas » ! Il a fallu 3h1/2 depuis le refuge, quelques photos, des pierres sifflent et claquent sur le sol : un chamois ? Non, des grimpeurs qui tirent un rappel sur une dalle rouge au dessus.

Le refuge de l'Olan brille un peu plus bas, les sommets de l'Olan et de la cime du Vallon sont dans les nuages, le Vieux Chaillol se déploie au sud, mais je n'en verrai pas le sommet non plus, et la vallée qui serpente dans sa direction invite à une prochaine visite. J'entame la longue descente en prenant mon temps, il y a des passages très raides où j'admire le savoir faire de ceux qui ont façonné ce sentier qui serpente, recherchant toujours les parties les moins raides de ces fortes pentes. La surprise est la profusion de Callunes, les pentes sont mauves, on se croirait à Fontainebleau, fors la pente et les cascades qui dégringolent de tout là haut. Avant d'arriver au village (la Chapelle), je croise des alpinistes alourdis de matériel qui montent au refuge de l'Olan, le gardien ne sera pas seul, il fera peut-être beau demain.

Mais, pour moi, après cette troisième journée (sept heures de marche environ), c'est déjà la fin de cette visite-découverte solitaire vers le Sirac et l'Olan.

Je reviendrai, les randonneurs du GR 54 m'ont fait envie, j'irais bien visiter les hautes vallées du Valjouffrey et Valsenestre au nord, et vous ? ▲

Pratique

• Pour s'y rendre : le Valgaudemar est une vallée du massif des Écrins accessible par autocars à partir de la gare SNCF de Gap (informations sur www.05voyageurs.com ou 04.92.502.505).

Les charmes discrets du 14^e arrondissement

Bien sûr, il y a les grandes vedettes, ces sommets d'où l'on contemple le monde comme du haut d'un nuage, ces voies que l'on ne gravit qu'au prix d'un effort qui nous rachète. Mais quand on est cloué à Paris et qu'on n'a qu'un après-midi de libre, n'a-t-on pas aussi droit au rêve ?

Texte et photos :
Martine Cante et Jean-Claude Bourgeois

Voici donc de quoi passer quelques heures enchantées dans le 14^e arrondissement de Paris. Pour être au cœur du sujet, il faut se rendre à la station de métro Cité Universitaire. De là, entrez tout de suite dans le parc Montsouris et traversez-le jusqu'au lac. Montsouris était autrefois un grand plateau marécageux troué de carrières et parsemé de moulins. La pauvreté de cet endroit dénué de toute graine, même pour les souris, lui aurait fait mériter son surnom originel de « Moquesouris ». Le baron Haussmann, grand modernisateur de Paris sous Napoléon III, y fit aménager un parc à l'anglaise. Des chemins en lacets, quelques statues en pierre ou en bronze, une petite cascade, et vous arrivez devant une sorte de tour percée d'un trou à son sommet : c'est la mire de l'Observatoire, repère du méridien de Paris.

Sortez ensuite du parc par la porte Nansouty et parcourez la succession de petites rues bucoliques qui le bordent à l'ouest. Les habitations de ce quartier étaient à l'origine des maisons-ateliers construites par

des artistes pour des artistes, ou des maisons de week-end pour parisiens fortunés. Elles sont représentatives de l'architecture avant-gardiste des années vingt.

Le Square Montsouris est une rue particulièrement riche en mosaïques, vitrages colorés et autres décors floraux de style Art Déco (comme par exemple au n°27). À son débouché sur l'avenue Reille, on peut observer une villa en béton armé (mode de construction nouveau à l'époque), réalisée en 1922 par l'architecte Le Corbusier.

Levez les yeux vers le réservoir Montsouris et ses élégants regards. Ils datent du 19^e siècle. Trois rivières situées au sud-est de Paris l'approvisionnent : la Voulzy, le Loing et la Vanne. Le traitement de l'eau est fait en amont du réservoir. Avec ses 200 000 m³ d'eau, il couvre un tiers des besoins en eau de la capitale.

des baigneuses chevauchant des animaux fantastiques

Rue du Père Corentin, vous ne pouvez pas manquer une grande bâtisse néo-gothique en briques rouges :

Sur les photos ci-dessous :
le Square Montsouris
et la Maison Le Corbusier.



il s'agit d'un couvent franciscain dont un abbé, le père Corentin, résistant, fut fusillé par les Allemands en 1944.

La villa Seurat est en fait une impasse bordée de résidences-ateliers construites par André Lurçat en 1920. Au n° 17, on peut remarquer un macaron avec des baigneuses chevauchant des animaux fantastiques. Salvador Dali et Soutine vécurent dans cette villa.

Le tracé de l'ancienne voie romaine reliant Paris à Orléans était emprunté au Moyen-Âge par les pèlerins se rendant à Saint-Jacques de Compostelle. La rue actuelle qui suit ce tracé s'appelle successivement (du nord au sud) : rue Saint-Jacques, rue du faubourg Saint-Jacques, rue de la Tombe Issoire. La légende raconte qu'un géant nommé Ysoré menaçait les Parisiens. Le roi de France appela à la rescousse Guillaume d'Orange qui arriva de Montpellier par cette voie au galop de son cheval. Il réussit à trancher la tête du géant que l'on enterra sur le lieu même de sa mort, au bord de cette route. Avec le temps, l'expression « tombe d'Ysoré » devint « tombe Issoire ».

Ci-dessous : regard du réservoir de Montsouris ; en bas : vers la place de Catalogne ; à droite : maison portugaise.



Empruntez un moment l'avenue René Coty. Voyez-vous ce petit édicule devant l'hôpital La Rochefoucault ? C'est un regard qui donne accès à l'aqueduc aménagé par Marie de Médicis pour amener l'eau d'une source de Rungis jusqu'au jardin du Luxembourg. Le lac du Parc Montsouris est aujourd'hui alimenté par cette conduite.

Mais revenez rue de la Tombe Issoire. Sur la gauche, l'église Saint-Dominique de style néo-byzantin du 20^e siècle, permet de rêver à Sainte-Sophie de Constantinople tout en parcourant le 14^e arrondissement !

le plus ancien bâtiment astronomique du monde

Après avoir traversé le boulevard Arago, entrez dans le petit jardin face à vous. Sur une éminence, s'élève au-dessus des frondaisons le bâtiment de l'Observatoire avec sa coupole blanche. Voulé par Louis XIV à cet endroit d'où l'horizon était dégagé, c'est le plus ancien bâtiment astronomique du monde encore en

activité. Ce sont les calculs faits dans cet observatoire qui ont permis de tracer le méridien de Paris en 1667. Ce dernier est resté la référence officielle des longitudes jusqu'en 1884, date où celui de Greenwich a pris sa place.

Faites ensuite le tour par la rue Cassini, du nom du grand astronome de Louis XIV, et vous passerez devant quelques jolies maisons d'artistes.

En suivant l'avenue de l'Observatoire vers le boulevard Montparnasse, vous apercevez à l'horizon la butte Montmartre. Vous découvrirez peu à peu la belle enfilade des jardins de l'Observatoire précédée par la fontaine de Carpeaux *Les quatre parties du monde*. Au fond, le palais du Luxembourg, construit par Marie de Médicis au 17^e siècle, aujourd'hui le Sénat.



Il est à noter que le terme « mont Parnasse » désignait jadis une décharge que les étudiants avaient baptisée ainsi par allusion ironique au séjour des Muses chez les Grecs. Cette décharge fut arasée au 19^e siècle pour permettre le percement du boulevard Montparnasse.

autant de villages...

Il est temps maintenant, étant arrivés aux confins de l'arrondissement, de revenir vers son centre. Ceci peut se faire par la rue Campagne Première où Elsa Triolet habitait une chambre de l'hôtel Istria lorsqu'elle rencontra Aragon. Au 31bis de cette même rue se trouve une des plus belles façades Art Nouveau de Paris, qui mériterait un bon ravalement.

Les groupes de plus de dix personnes sont interdits dans le cimetière Montparnasse, sauf autorisation spéciale. Mais si vous n'êtes pas nombreux, il est intéressant d'en demander le plan à l'entrée et vous verrez, en cherchant bien, la tombe du regretté Serge Gainsbourg, toujours décorée de tickets de métro troués. Quant à celle de Baudelaire, très discrète, les lettres posées dessus par les visiteurs témoignent de la tendresse que vouent nos contemporains à l'homme qui écrivit :

*« Vois se pencher les défunes Années,
Sur les balcons du ciel en robes surannées,
Surgir du fond des eaux le Regret souriant... »*

Empruntez ensuite la rue de l'Ouest et ne manquez pas à droite un passage qui débouche sur la place de Catalogne, dessinée par Ricardo Bofill, l'architecte catalan du quartier Antigone à Montpellier.

Derrière cette place, l'église Notre-Dame du travail est surtout curieuse pour son architecture de poutrelles métalliques, récupérées des pavillons de l'exposition universelle de 1889.

Dirigez-vous maintenant vers la rue des Thermopyles, petite rue piétonne pavée et verdoyante, bordée de maisonnettes au charme provincial. La ruelle se prolonge par la Cité Bauer à laquelle un portail en forme de cœur apporte une touche folklorique.

Maintenant, le soir tombe, vous en avez probablement « plein les jambes » car il est beaucoup plus fatigant d'arpenter les trottoirs d'une ville que de marcher d'un pas régulier sur des sentiers. Vous allez donc vous diriger vers la station de métro Plaisance ou Mouton-Duvernet. Ah, oui, encore deux petites perles qu'il serait dommage d'oublier : la maison portugaise avec son décor de céramique bleue au n°39 rue Hippolyte Maindron et l'ancien atelier du sculpteur Giacometti au n°46 de la même rue.

Ainsi se termine une promenade dans ce Paris si divers où alternent les grandes artères bourdonnantes de trafic et les quartiers aux charmes discrets qui sont autant de villages. ▲

Ci-dessous :
rue des Thermopyles.



Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Les grands aventuriers des sommets

John Cleare, Éditions Père Castor Flammarion

2013, 60^e anniversaire de la première à l'Everest, l'occasion de rappeler quelques autres montagnes qui ont aussi défié le courage et la volonté des hommes. Cinq récits à couper le souffle retracent la conquête de l'Eiger, du K2, de l'Everest, du Mont Mac Kinley et du Cervin. Cet



ouvrage captivant fait pour la jeunesse est riche de plus de 175 documents d'archives, illustrations et photographies, dont 15 cartes et 4 dépliants bien faits. Il emmène à la rencontre de ces alpinistes mythiques (Mallory, Hillary et Norgay, Whymper, etc) qui gravirent au péril de leur vie les plus prestigieuses montagnes de la planète. Les jeunes lecteurs devront manipuler les grands dépliants avec précaution. Format 25 x 29,5 cm, 64 p. ▲

Patrick Edlinger

Jean-Michel Asselin, Éditions Guérin

C'est bien l'autobiographie de P. Edlinger, J.M. Asselin n'a fait que prêter ses doigts. Le décès accidentel de Patrick en 2012 a brusqué l'achèvement de l'ouvrage. Initié très tôt à l'escalade, il s'y consacre pleinement à 18 ans, s'illustrant avec son ami Patrick Berhault dans des voies difficiles pour l'époque. De 1982 à 1986, dans sa période médiatique, en virtuose, il fait connaître l'escalade au grand public. On se souvient de l'élégante « araignée » dans les parois du Verdon et d'ailleurs. De 1986 à 1995, c'est la confrontation en compétition et le très haut niveau, on ne sort guère du 8b et du 8c, c'est le temps



aussi des rivalités entre grimpeurs. Après un grave accident en 1995, il grimpe « sagement » pour le plaisir et devient pour trois ans le rédacteur en chef de la revue *Rock'n Wall* avant une « retraite » près du Verdon. L'escalade sous tous les angles, une vie exceptionnelle et passionnée vécue avec sa famille, ses amis et ses détracteurs, racontée par le grimpeur et l'homme. Format 23,5 x 23,5 cm, 320 p. ▲

Aux confins de la Terre Une vie en Terre de Feu (1874-1910)

E. Lucas Bridges, Éditions Nevicata

Cet ouvrage est une réédition qui remet en lumière un chef d'œuvre classique sur la Terre de Feu, depuis 60 ans l'incontournable référence littéraire sur ces régions du bout du monde et la culture peu connue des indiens fuégiens, pratiquement disparus, broyés par la colonisation. Lucas Bridges, naît en 1874 à Ushuaia où sa famille s'est établie. Cet extrême sud de l'Argentine est encore une région sauvage, mal explorée, le terrain de chasse de tribus féroces. Lucas grandit parmi les indiens Yahgans puis partage la vie des Onas, apprenant leur langue et leurs usages. De quarante années vécues en Terre de Feu en résulte en 1948, un an avant sa mort, cette œuvre unique, à la fois ethnologique et anthropologique, qui relate « plus de récits étonnants que cent romans ». Format 14 x 20,5 cm, 656 p. ▲



Les Alpinistes

Yves Ballu, Éditions Glénat

Paru en 1984, cet ouvrage, réédité, n'a pas pris une ride. Depuis les grandes figures de la conquête des Alpes : Baltat, Whymper, Comici, Allain, Cassin, Lachenal, Rébuffat, Desmaison... jusqu'aux ténors d'un

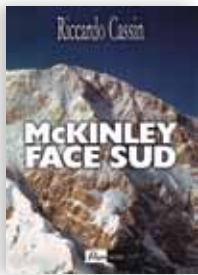
nouvel alpinisme, plus proches de nous : Messner, Escoffier, Gabarrou, Lafaille... tous s'animent dans la vaste fresque historique reconstituée par Y. Ballu, à la fois passionné d'alpinisme et chercheur en ce domaine. Les portraits alternent avec les récits d'épisodes fameux qui offrent au lecteur une approche passionnante de l'évolution de l'alpinisme. Avec les index des alpinistes et des ascensions marquantes dans les Alpes et les Pyrénées, cet ouvrage est toujours une référence. Format 14 x 22,5 cm, 552 p. ▲



McKinley Face Sud

Riccardo Cassin, Éditions filigra NOWA

À la fois le récit en français et le DVD en 2013, voilà la tardive mais juste consécration d'un évènement déjà cinquantenaire : l'ascension mythique du McKinley (6194 m) en 1961 par la face sud, une voie des plus techniques. Sous la conduite de Riccardo Cassin, 52 ans alors, une légende de l'alpinisme, ce fut une performance exceptionnelle, un succès total (toute l'équipe fut au sommet) et une belle histoire entre copains. Riccardo nous fait vivre avec une rare intensité cette incroyable ascension du plus haut sommet d'Amérique du Nord. La descente infernale mais en bon ordre, sous un blizzard incessant et par des températures polaires... Un mois d'efforts, de froid, de tempêtes et le succès : une première mondiale qui leur vaudra les félicitations du président Kennedy. Format 13,5 x 19 cm, 160 p. ▲



Trail s'initier et progresser

Lionel Montico et Marie-Hélène Paturel, Éditions Glénat

Le trail connaît un développement fulgurant en France depuis une dizaine d'années. Aujourd'hui, plus de 1000 courses y sont organisées se déroulant par principe en pleine nature et notamment en montagne. Ceci demande précautions et préparation pour tous les pratiquants, nouveaux adeptes ou non, pas forcément bien familiarisés avec les terrains accidentés et montagnards de surcroît. Bien s'équiper, bien courir en montée et en descente, en altitude, bien s'alimenter, ménager son corps, planifier sa saison. En guise d'encouragement, Dacchiri-Dawa Sherpa, maître incontesté de cette discipline, a préfacé l'ouvrage et les auteurs sont eux-mêmes des spécialistes. Format 14,2 x 22,5 cm, 168 p. ▲



Guide du relief Alpes du Sud et Provence

Henri Widmer, Éditions Gap

Savoir où l'on pose le pied, pas tellement pour la sécurité mais plutôt par curiosité géologique, voilà l'intéressant objectif de ce nouveau guide après celui des Alpes françaises du Nord. Comprendre le relief, identifier les roches, disposer d'idées de curiosité à voir et de randonnées, il y a fort à faire en Provence et Alpes du sud avec les massifs montagneux, Gêlas, Marguareis, Estrop et toutes les collines, Esterel, Sainte-Victoire, Calanques, etc. Vingt massifs sont passés en revue avec une multitude de photos, beaucoup panoramiques, des schémas et toutes les explications utiles pour marcher intelligemment. Format 16,5 x 24 cm, 224 p.



Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

randonnée

Responsable de l'activité : Michel Lohier,
Joignable par le KiFaiKoi (www.clubalpin-idf.com)

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 1^{er} décembre

• **B LES CHEMINS DE LA FORTUNE** // Joël Lelièvre // Début devant l'Opéra Bastille (M° Bastille) 9h15. Promenade plantée, lac Daumesnil, hippodrome de Vincennes (3 euros pour l'entrée). Nous assisterons à des courses dont le GNT. Fin RER Joinville-le-Pont vers 18h. 15km. **M**.

• **DÉBUT D'HIVER EN OUEST PARISIEN** // Thierry Maroger // Début Entrée du parc de St-Cloud (côté pont de St-Cloud - métro Pont-de-St-Cloud) 9h. Du domaine de St-Cloud au domaine de Versailles par les étangs de Corot. Fin Gare de Versailles Rive gauche - RER C 17h. 24km. **M**.

Mercredi 4 décembre

• **DES CUISINES DE MONSIEUR À LA TABLE DU ROI** // Claude Lasne // Gare Montparnasse Transilien 8h24 pour Les Essarts-le-Roi 9h15. Bois domanial de Plainvaux, Étang Rompu, Carrefour des deux Châteaux. Retour de Montfort l'Amaury à Gare Montparnasse Transilien vers 18h15. 20km. **F**. Carte 2215OT.

Samedi 7 décembre

• **N EN FORÊT** // Annie Chevalier // Gare de Lyon 8h19 pour Fontainebleau 9h11. Retour de Moret-Veneux-les-Sablons à Gare de Lyon avant 18h30. 22 km. **M**. Carte 2417OT.

Dimanche 8 décembre

• **PAS SCEAUX-TE, YVETTE A CACHÉ SACLAY À VERRIÈRES** // Luc Bonnard // Châtelet-les-Halles RER B 8h12 pour Parc de Sceaux 8h33 (RdV à l'arrivée). On longe de loin en loin le RER B en passant par le Parc de Sceaux, le Bois de Verrières, le plateau de Saclay pour finir le long de l'Yvette. Retour de St-Rémy-lès-Chevreuse à Châtelet-les-Halles RER A 18h56. 27km. **M+**. Cartes 2314OT, 2315OT.

Mercredi 11 décembre

• **C'EST BEAU LA RANDO À BLEAU !** // Claude Lasne // Gare de Lyon 8h19 pour Thomery 9h01. Puits Fondu, Rocher des Étroitures, Restant du Long Rocher. Retour de Moret-sur-Loing à Gare de Lyon 17h15. 20km. **F**. Carte 2417OT.

Dimanche 15 décembre

• **FORÊT DE CHANTILLY ET PAVILLON DE MANSE** // Alfred Wohlgröth // Gare du Nord Grandes Lignes 9h10 pour Orry la Ville - Coye 9h28. Patrimoine exceptionnel de machines hydrauliques toujours en mouvement. Pique-nique (à apporter) à l'abri en salle, 3 euros/pers. pour la salle + visite privée

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.

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.

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. Derrière le kiosque Accueil au niveau de la voie 15.

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.

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.

avec conférencier 12 euros/pers. = 15 euros/pers. Retour de Chantilly-Gouvieux à Gare du Nord Grandes Lignes 17h11. 10km. **F**. Carte 2412OT.

• **EN FORME POUR LES FÊTES** // Gilles Montigny // Gare St-Lazare Transilien 9h42 pour Thun-le-Paradis 10h36. Tes-sancourt-sur-Aubette, Evéquemont, Vaux-sur-Seine. Retour à Gare St-Lazare Transilien 17h10. 14,5km. **F**. Carte 2213.

• **EN VADROUILLE À NEMOURS !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon 8h19 pour Nemours-St-Pierre 9h24. Bagneaux + Souppes + Poligny. Retour à Gare de Lyon 18h41. 29 à 32km. **SP**.

Dimanche 12 janvier

• **AB LES ROIS À DOURDAN** // Alfred Wohlgröth // Gare d'Austerlitz RER C 8h17 (à vérifier) pour Dourdan 9h50 (RdV à l'arrivée). Boucle en forêt. Repas et tirage des Rois au restaurant, 25 euros à régler sur place. Éventuellement, brève visite de Dourdan. Téléphoner obligatoirement au 01.48.71.18.01 (répondeur) avant le 6 janvier. Retour à Gare d'Austerlitz RER C 16h13 ou 16h43. 6km. **F**. Carte 2216ET.

• **ARRIBA GIGI L'AMOROUSSEAU** // Luc Bonnard // Gare du Nord Grandes Lignes 8h13 pour Nanteuil-le-Haudouin 8h44. Versigny, Ermenonville village et forêt, Pontarmé. Retour de La Borne Blanche à Gare du Nord RER D 19h04. 30km. **M+**. Carte 2412OT.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Randonnées de week-end et plusieurs jours (*)

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Ouv. insc.
30 nov. au 1 ^{er} déc.	Alain Bourgeois	M	14-RC04	Bivouac hivernal	1 ^{er} oct.
30 nov. au 1 ^{er} déc.	Alain Zürcher	SO ▲▲	14-RW07	Calanques - Le Retour	1 ^{er} oct.
7-8 décembre	Hélène Battut	M	14-RW26	Au cœur de la Côte d'Opale	27 sept.
14-15 décembre	Alain Bourgeois	M	14-RW24	Week-end hivernal	17 sept.
21-22 décembre	Pascal Baud	M	14-RC03	L'ultime RC de l'année (4 ^e édition)	27 sept.
11-12 janvier	Thierry Maroger	M	14-RC05	La 1 ^{ère} RC de l'année : Fêtons les rois en forêt	5 nov.

(*) 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

Dimanche 19 janvier

• **SORTONS DES TANIÈRES** // Gilles Montigny // Gare Montparnasse Transilien 8h58 pour Tacoignières-Richebourg 9h49 (RdV à l'arrivée). Orgerus, Moyencourt, Bois de Prunay. Retour à Gare Montparnasse Transilien 18h02. 17km. **F** Carte 2114.

• **QUELQUES ROCHERS !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon 8h19 pour Fontainebleau Avon 9h01. Rochers d'Avon + Mont Chauvet + Mare aux Fées. Retour à Gare de Lyon 18h13. 28 à 31km. **SP**.

Dimanche 26 janvier

• **LE CASSEPOT, BIEN SÛR...** // Alfred Wohlgroth // Gare de Lyon 11h19 (à vérifier) pour Fontainebleau Forêt (billet Fontainebleau Avon) 11h55. Arrêt en forêt, Rocher Cassepot. Retour de Fontainebleau Avon à Gare de Lyon 17h11 ou 17h41. 9km. **F** Carte 2417OT.

Samedi 1^{er} février

• **BAU CHAUD, AU RESTAU** // Éliane Benaise // Gare de l'Est Transilien 8h51 pour Nogent-l'Artaud. Vignobles et forêts champenoises. Nous terminerons la randonnée en longeant la Marne. Prévoir 22 euros pour le restaurant. Inscription obligatoire au 01.42.22.20.70 (répondeur) avant le 29/01. Retour de La Ferté-sous. ▲

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 ▲

escalade

Rando-escalade

Responsable de l'activité : Michel Clerget : 06.09.62.90.38

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 2417OT** 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.

Mercredi et dimanche

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

Dimanche 1/12 // L'ÉLÉPHANT

Mercredi 4/12 // ROCHER DES POTETS (95.2)

Samedi 7/12 // ROCHER DES POTÊTS

Dimanche 8/12 // ROCHER DES POTÊTS

Mercredi 11/12 // 91.1

Samedi 14/12 // ROCHER FIN

Dimanche 15/12 // ROCHER FIN

Mercredi 18/12 // CANCHE AUX MERCIERS

Mercredi 25/12 // DIPLODOCUS

Mercredi 1/01 // BOIS ROND

Mercredi 8/01 // CUL DE CHIEN

Mercredi 15/01 // FRANCHARD ISATIS

Mercredi 22/01 // J.A. MARTIN

Mercredi 29/01 // ROCHER CANON

Pour plus de renseignements (fixer un RdV plus précis, partager un véhicule...), contacter Jean-Pierre Le Sert - jplesert@orange.fr ▲

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

raquettes

Randonnées à raquettes

Dates	Organisateurs	Niveaux	Transp.	Code	Destinations	Ouv. insc.
7-8 décembre	Jean-Charles Ricaud	SP ▲▲▲	Car	14-RQ12	Le Beaufort (Bas-Vallais, Suisse)	8 oct.
11-12 janvier	Alain Bourgeois	M ▲▲	Train	14-RQ05	Raquettes dans les Vosges	1 oct.
18-19 janvier	Alain Bourgeois	M ▲▲	Train	14-RQ06	Week-end à la fondue	15 oct.
24 au 26 janvier	Martine Cante, J-Charles Ricaud, Maxime Fulchiron, Thierry Maroger	▲▲	Libre	14-RQ03	Trois jours de raquettes multi-niveaux	15 oct.
31 janv. au 2 février	Alain Bourgeois	M ▲▲	Train	14-RQ07	Raquettes nocturne	15 oct.
7 au 9 février	Alain Bourgeois	M ▲▲	Train	14-RQ08	Raquettes chez les Suisses	22 oct.
7 au 9 février	Jean-Charles Ricaud	SO ▲▲	Train	14-RQ13	Incursion en Val d'Ille (Massifs du Chablais et du Giffre)	31 oct.
14 au 16 février	Alain Bourgeois	M ▲▲	Train	14-RQ09	Le Vercors sauvage	22 oct.
16 au 19 février	Martine Cante	M ▲	Libre	14-RQ01	Raquettes en Vercors	15 oct.
19 au 24 février	Jean-Charles Ricaud	M ▲▲	Train	14-RQ02	Les grands espaces du Capcir (Pyrénées orientales)	17 oct.
8-9 mars	Xavier Langlois	SP ▲▲▲	Car	14-RQ10	Mont Thabor	3 déc.
14 au 16 mars	Martine Cante	M ▲▲	Train	14-RQ04	Les lacs des Pyrénées orientales	3 déc.
22-23 mars	Jean-Charles Ricaud	SO ▲▲	Train	14-RQ14	Les reclus de l'Aston (Ariège)	17 déc.

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

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

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.

Vendredi 13 au dimanche 15 décembre

• **CASCADE DE GLACE EN OISANS** // Arnaud Gauffier, Aurélien Pichon, Jérôme Blavignac, Yoann Georges // 4 en glace. 8 places. Gîte. 17,50 euros hors transport // 14-ALP09

Vendredi 10 au dimanche 12 janvier

• **CASCADE DE GLACE EN CHAMPSAUR** // Mathieu Rapin, Arnaud Gauffier // 3 à 5 glace. 4 places. Gîte. 17,50 euros (voir fiche technique) // 14-ALP10

Samedi 18 au lundi 20 janvier

• **CASCADE DE GLACE EN BRIANÇONNAIS** // Ghislaine Cathenod, François Blanc, Yoann Georges // À partir du 3 glace. 6 places. Gîte en gestion libre. 70 euros hors transport // 14-ALP11

• **CASCADE DE GLACE À COGNE** // Patrick Preux, Bertrand Bachellerie, Jérôme Blavignac // 3 à 4 glace. 6 places. Hôtel du Belvédère. Voir fiche technique // 14-ALP12

Samedi 25 au lundi 27 janvier

• **CASCADE DE GLACE À FIONNAY** // Mathieu Rapin, Aurélien Pichon // 3 à 5 glace. 4 places. Gîte. 17,50 (voir fiche technique) // 14-ALP13

Samedi 1^{er}-dimanche 2 février

• **COULOIRS ET CASCADES EN CANTAL** // Mathieu Rapin, Arnaud Gauffier // Couloirs AD, cascade 3-4. 4 places. Gîte. 14 euros (voir fiche technique) // 14-ALP15

Samedi 1^{er} au lundi 3 février

• **CASCADE SAINT-CHRISTOPHE-EN-OISANS** // Jean-Luc Marmion, Yoann Georges, Jérôme Blavignac, Nicolas Chamoux // 3 à 5 Glace. 8 places. Gîte. 17,50 euros (voir fiche technique) // 14-ALP14

Samedi 8-dimanche 9 février

• **ALPINISME HIVERNAL EN VERCORS** // Arnaud Gauffier, Bruno Moreil, Patrick Preux // D/TD. 3 places. Gîte. 14 euros hors transport // 14-ALP16

Samedi 8 au lundi 10 février

• **CASCADE DE GLACE DANS LE BRIANÇONNAIS** // Rémi Mongabure, Frédéric Beyaert // 3 à 4 glace. 2 places. Gîte. 17,50 euros (voir fiche technique) // 14-ALP17

Vendredi 14 au dimanche 16 février

• **CASCADE DE GLACE EN HAUTE MAURIENNE** // Patrick Preux, Bruno Moreil // 3 à 4 glace. 4 places. Gîte en gestion libre. 17,50 euros (voir fiche technique) // 14-ALP18

• **CASCADE DE GLACE À COGNE** // Mathieu Rapin, François Blanc, Yoann Georges // 3 à 5 glace. 6 places. Hôtel Belvédère. 17,50 euros (voir fiche technique) // 14-ALP19

Samedi 15 au samedi 22 février

• **STAGE INITIATEUR CASCADE DE GLACE ET NIVOLOGIE II** // Ghislaine Cathenod, Jouanneau Jean-Claude, Lochu Nicolas - GHM // 3 glace pour l'UV1, 4 glace pour l'UV2/Initiateur. 4 places. Gîte en 1/2 pension. À définir // 14-ALP24

Samedi 22 au lundi 24 février

• **CASCADE DE GLACE DANS LE BRIANÇONNAIS** // Patrick Preux, Bruno Moreil, Véronique Jolly // 3 à 4 glace. 6 places. Gîte. 17,50 euros (voir fiche technique) // 14-ALP20

Samedi 1^{er} au lundi 3 mars

• **CASCADE DE GLACE À COGNE** // Frédéric Beyaert, Jean-Luc Marmion, Michel Tendil // 3 à 5 Glace. 6 places. Hôtel ou Gîte. 17,50 euros (voir fiche technique) // 14-ALP21

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Samedi 15-dimanche 16 mars

• **GOULOTTES DANS LE VERCORS** // Patrick Preux, Nicolas Chamoux // AD à D. 2 places. Gîte en gestion libre ou refuge d'hiver. 14 euros (voir fiche technique) // 14-ALP22

Samedi 29 au lundi 31 mars

• **COULOIRS, GOULOTTES ET ARÊTES EN BELLEDONNE** // Michel Tendil, Jean-Luc Marmion, Arnaud Gauffier // Terrain Glace et Mixte/ 2 à 4 Glace. 3 places. Gîte ou Refuge. 17,50 euros (voir fiche technique) // 14-ALP23 ▲

formations

Jeudi 5 décembre

• **INITIATION À LA NIVOLOGIE** // Christophe De Faily, Véronique Malbos // Participation aux frais : 0 euro. Nb places : 33 // 14-FOR03

Jeudi 12 décembre

• **CONFÉRENCE CARTOGRAPHIE - ORIENTATION EN MONTAGNE** // Jean-François Deshayes // Participation aux frais : 0 euro. Nb places : 34 // 14-FOR04

Jeudi 9 janvier

• **NIVOLOGIE ET MÉTHODES DE RÉDUCTION DE RISQUE** // Christophe De Faily, Véronique Malbos // Participation aux frais : 0 euro. Nb places : 33 // 14-FOR05

Mardi 14 janvier

• **NŒUDS ET ENCORDEMENT** // Michel Havard, Pierre-Yves Boulay // Participation aux frais : 0 euro. Nb places : 33 // 14-FOR06 ▲

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 2014. ▲

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 bsech@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).

Vie du club

Le dessin les pieds dans la neige !

Il n'y a pas que les jours de douceur printanière et de lumière céleste qui font sortir de son atelier le dessinateur aquarelliste pour capturer le sujet sur le site et le coucher sur son support de papier Ingres.

Ce personnage peut troquer son grand chapeau, sa blouse, son cheval et son tabouret pour un bonnet de laine, un blouson bourré de duvet, de bonnes Trappeurs à semelles Vibram et, raquettes aux pieds, affronter la froidure et la bise, les cieux turbulents, l'immensité crémeuse de neige au doux relief ou le givre étincelant. Alors, il se prendra peut-être pour l'admirable Samivel (Cafiste émérite).

Depuis de nombreuses années, le dessinateur hante nos randonnées en toutes saisons et s'est multiplié pour former le groupe Art-Caf, exposant ses œuvres tous les deux ans à la Fédération, et rapportant de nombreux carnets de ses expéditions « rando-dessin ».

Le dessin est un état d'esprit. Alors, affutez vos crampons et vos crayons, prenez votre stylo bille ou le feutre, des pages à noircir... ou à blanchir, votre pinceau à trois poils et vos tubes de couleurs... mais bien sûr qu'il y a de la couleur en hiver !

Prévoir quand même de petites mitaines... À bientôt les pieds dans la neige. ▲ **Maxime Fulchiron**



Neiges 2014 est paru !

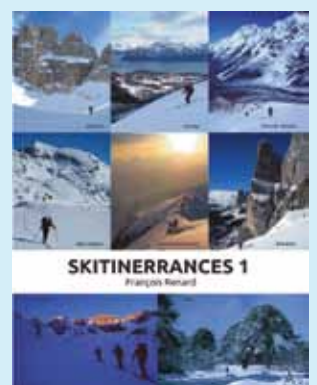
Le programme des activités hivernales et printanières 2013- 2014 est présenté dans la brochure **Neiges 2014** disponible au Club.

Skitinerrances 1

un livre de François Renard

Disponible en ligne sur : <http://franval.renard.free.fr>

29 euros + port),
au Caf Ile-de-France
et dans les librairies
Au Vieux Campeur.



activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Initiateurs alpinisme, cuvée 2013 Contre vents et marées !

Centre Alpin de l'Eychauda, à Pelvoux, 27 juillet, le stage Initiateur alpinisme organisé par le Comité régional Ile-de-France touche à sa fin. Tous les stagiaires sont ravis... et intacts. Pourtant, un observateur superstitieux n'aurait pas envisagé une issue heureuse.

Les choses avaient en effet bien mal commencé, avec une fracture du calcanéum de l'organisatrice du stage, Ghislaine Cathenod, suite à une mauvaise chute en terrain mixte. Puis, c'est l'instructeur initialement prévu, Patrick Martin, qui se vit contraint de déclarer forfait pour raisons médicales, pour être remplacé, après des semaines de recherches, par Jean-Claude Jouanneau, du Caf de Blois. Enfin, face à la reconfiguration du stage,



Christophe Honegger, le guide d'abord pressenti, dut lui aussi se trouver un remplaçant de dernière minute, tandis que, durant cette même dernière minute, deux participantes annulaient pour raisons personnelles. Ajoutons à cela que Nicolas Lochu, le guide qui assura en définitive l'encadrement professionnel, finit la semaine sur une civière, momentanément terrassé par une hernie discale. On constatera en toute objectivité que les circonstances semblaient réunies pour un désastre... Pourtant, d'éperons en arêtes et de pitons en coinces, le déroulement s'avéra des plus heureux. Météo quasi-idéale, chaleureux accueil par Emmanuelle, la gardienne du Centre alpin de l'Eychauda, entente parfaite entre les six participants restants, pédagogie de haut niveau, équipe encadrante en totale harmonie malgré sa constitution de dernière minute... Chacun des protagonistes est d'accord pour affirmer que cette semaine a été une réussite.

Et alors, que fait-on dans un stage « Initiateur alpinisme - Terrain montagne » ? Le règlement précise que l'on « sanctionne les aptitudes pédagogiques et techniques pour encadrer, enseigner, animer ou entraîner bénévolement dans l'activité alpinisme ». Bien évidemment, les participants doivent être parfaitement autonomes en alpinisme, jusqu'au niveau AD. Ils et elles doivent avoir coencadré des sorties en club, et le stage n'est censé que valider leurs compétences. Ça, c'est la théorie. En pratique, on y apprend beaucoup de choses, ne serait-ce qu'en côtoyant des cadres plus expérimentés, qu'ils soient professionnels ou amateurs. On corrige les mauvaises habitudes, on découvre de nouvelles techniques, on tord le cou à des idées préconçues. Et on se fait plaisir en grimant. Le stage de juillet 2013 s'est composé de quatre courses rocheuses et mixtes, de séances d'école de neige, rocher et glace, et de topos sur la sécurité, la nivologie, la préparation de courses et l'encadrement.

À l'issue de ce stage, cinq stagiaires ont obtenu leur brevet d'Initiateur Terrain montagne et un sixième a validé l'UV technique (dite UV1). Un immense merci à tous, donc, avec les vœux les plus sincères de rétablissement aux cadres, qui ont vraiment payé de leur personne pour que notre section parisienne puisse offrir un encadrement montagne... à la hauteur ! ▲ **François Blanc**, participant proposé au brevet et **Ghislaine Cathenod**, organisatrice du stage

Le brevet d'initiateur Alpinisme Comment ça marche ?

Un stage doit rassembler des candidats au brevet d'Initiateur (UV2 pédagogique) et des participants à l'UV1 technique (également qualifiés de « cobayes »), qui envisagent le brevet à moyen terme. Les candidats doivent avoir suivi plusieurs formations préalables (Unité de formation commune aux activités, ou UFCA, Prévention et secours civiques de niveau 1 et Orientation et cartographie).

Le coencadrement en club est également un prérequis. En outre, les candidats doivent s'engager à exercer comme initiateur pendant 2 saisons au moins. Les stages sont organisés au niveau fédéral (les dates sont publiées sur le site de la FFCAM), et regroupent des candidats venant de différents clubs.

Le brevet Terrain montagne (courses de neige, mixte et arêtes rocheuses) dure 7 jours et le brevet Terrain d'aventure (plutôt axé sur les grandes voies rocheuses) 4 jours. À eux deux, ils constituent le brevet d'initiateur Alpinisme. À noter qu'il existe également un brevet Cascade de glace destiné à des cadres voulant progresser en cascade ou encadrer

dans cette activité sans être initiateur Alpinisme.

Tout cela peut sembler compliqué, mais on s'en sort très bien ! Le groupe Alpinisme du Caf Ile-de-France veille à « recruter » régulièrement de nouveaux initiateurs, en encourageant les pratiquants motivés et expérimentés à devenir coencadrants. Pour l'année 2014, il est prévu trois stages sanctionnés par un brevet (Cascade de glace en février, Terrain montagne et Terrain d'aventure en juillet), ainsi que des formations hors cursus fédéral. ▲ **Ghislaine Cathenod**, responsable formation alpinisme et organisatrice du stage 2013

Hommages

François Léger

Adhérent du club depuis 1937, alpiniste, skieur et grand randonneur depuis la retraite. ▲

Alain Morelle

décédé le 24 septembre 2013 à l'âge de 72 ans. ▲

Didier Roger

Organisateur de randonnée. Je suis attristée d'apprendre la disparition de Didier Roger. Il était un peu trop jeune pour aller rejoindre l'autre monde. Même si les aléas de la vie ont fait que nos routes ont divergé depuis de nombreuses années, je conserve toujours de très bons souvenirs des randonnées partagées avec lui. Il savait souvent tirer de dessous son petit foulard rouge ou vert qui ne quittait jamais le dessus de son crâne, quelques plaisanteries amusant la galerie. Qui n'a pas également trouvé un jour son sac un peu lourd, où quelques cailloux avaient été glissés discrètement dans le fond ? Adieu Didier, les sentiers vont s'ennuyer de tes pas. ▲ **Yvette E.**

Louis Travers et Jean Delonelle

Anciens organisateurs de randonnée, un hommage leur sera rendu dans le prochain bulletin. ▲

À toutes les familles éprouvées, le Club tient à exprimer ses très sincères condoléances.

pub vieux campeur