

PARIS CHAMONIX

escalade
**Itinérance verticale
dans les Dolomites (3)**

randonnée pédestre
Itinérance solitaire dans les Baronnies

randonnée pédestre
Aux sources du canal du Midi

Rendez-vous

Soirée Accueil-Information

Mercredi 16 septembre, 19h, Lieu : Association de quartier de Notre-Dame des Champs, 92 bis bvd du Montparnasse Paris 14^e (M^o Vavin).

Nouvel adhérent ou pas encore adhérent ... venez découvrir les nombreuses activités que propose le Caf IdF, à Paris, en montagne ou ailleurs, en présence des responsables de toutes les activités : alpinisme, escalade en milieu naturel et sur SAE, randonnée pédestre, marche nordique, trail, ski de montagne, ski de fond, raquettes à neige, VTT, spéléologie etc. Adhésions à tarif réduit pour les couples et les familles. NB : attention les adhésions et renouvellements ne commencent que le 1^{er} septembre 2015 et par suite les inscriptions aux activités annuelles comme les créneaux sur murs d'escalade. ▲

Foire au matériel de montagne

Samedi 28 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, vêtements non démodés et propres. Prix raisonnables.

- Dépose du matériel à vendre : **jeudi 26 novembre** de 16h à 18h30 et **vendredi 27 novembre** de 16h à 19h30. Aucun dépôt ne sera accepté le jour de la vente.
- **Vente de topo-guides (toutes activités) et de cartes.** Pour d'éventuels dépôts, contactez Serge Mouraret : Tél. 01.34.65.11.89 ou serge.mouraret@wanadoo.fr ▲

Hommage

Éliane Benaise

Membre du Caf Ile-de-France depuis 1972, encadrante de randonnée depuis une vingtaine d'années, Éliane nous a quittés le 22 juin dernier.

Toujours très active, elle ne tenait pas en place, et fourmillait d'idées tant pour le Caf que dans sa vie personnelle. Elle fut l'initiatrice de nombreuses randos à thème comme ses randos-concert et randos-lecture, ses Saint Vincent tournantes, des fêtes du hareng à l'automne, sa rando-resto annuelle l'hiver, la découverte des villes françaises ou européennes, et j'en oublie sûrement. Elle aimait retrouver les montagnes en randonnée l'été, et en y pratiquant la raquette l'hiver. Bien entendu, elle avait aussi fréquenté différents chemins de Saint Jacques en y emmenant des groupes. Éliane, je t'avais connue il y a longtemps partant randonner par monts et par vaux en toutes saisons et dans tout l'hexagone, arpentant l'hiver le Jura à ski nordique, sillonnant la Sologne en vélo camping, Sologne où tu avais d'ailleurs fini par t'acheter une petite maison que connaissent bien de nombreux cafistes. Comme il te restait encore du temps libre entre ton logement à Paris, ta maison à la campagne et tes activités au Caf, tu l'occupais à voyager, et pour des destinations parfois improbables comme l'Australie et même récemment encore la Nouvelle-Zélande, jusqu'à ce dernier voyage en Grèce où t'attendait le destin. Tu avais la réputation de ne pas avoir un caractère facile, mais tu avais un goût prononcé des contacts humains et tu fréquentais de nombreux amis avec qui tu aimais partager randonnée, convivialité et bonne cuisine.



Éliane, tu nous a quittés trop tôt, ton brusque départ nous a surpris, et nous sommes nombreux à en être réellement peignés. Au revoir Éliane. ▲ **Jean Claude Duchemin**



SKITINERRANCES 1
François Renard



Skitinerrances 1 de François Renard

Disponible au Club ou en ligne sur : franval.renard.free.fr (27,55 euros + port), et dans les librairies Au Vieux Campeur.

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, jeudi et 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.



1978-2014 Notre saga des Neiges nordiques

Annick et Serge Mouraret avec 150 skieurs du Club alpin français

Contact : serge.mouraret@wanadoo.fr

Sommaire du numéro 232

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 :

Gilles Caldor, Martine

Cante, 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 : octobre 2015

CPPAP n° 0119 G 84108

La reproduction des articles est

autorisée à condition d'en men-

tionner l'origine et d'en adresser

deux exemplaires à la rédaction.

Pour toute question, réaction,

témoignage et suggestion, une

seule adresse courriel :

mylene@clubalpin-idf.com



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

Randonnée dans le Jura, novembre 2014
(photo : Martine Duquesne)

page 6 // Escalade : ITINÉRANCE VERTICALE DANS LES DOLOMITES (3)

page 10 // Randonnée pédestre : ITINÉRANCE SOLITAIRE DANS LES BARONNIES

page 14 // Randonnée pédestre : AUX SOURCES DU CANAL DU MIDI

page 17 // Actualité : SOLIDARITÉ NÉPAL

page 18 // Forêt de Fontainebleau : COLOPHANE ET MAGNÉSIE

page 19 // Chronique des livres et du multimédia

page 20 // Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

En une : dans les Dolomites,
Pic Ciavazes, dans la traversée
Micheluzzi (photo : François Renard)

Chers lecteurs et potentiels rédacteurs

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

Rappel des dates limites d'envoi :

- 3 décembre pour le n°234 (février-mars),
- 4 février pour le n°235 (avril-mai),
- 7 avril pour le n°236 (juin-septembre).

Contact : mylene@clubalpin-idf.com

Pour tout renseignement concernant Paris
Chamonix : 06.86.75.50.94.

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 :

Mutuaide assistance (n° de contrat : 3462) :

- en France : 01.55.98.57.98 / • à l'étranger : 33.1.55.98.57.98

**Attention ! Renouvellement
de votre adhésion !**

**Il va falloir renouveler votre
adhésion entre le 3 septembre
et le 31 octobre, pas plus tard !**

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

« Il s'agit toujours, lorsqu'il est question de biodiversité, d'une méditation sur le sens que la vie peut avoir dans un monde où la vie disparaît. » Vincent Devictor
(Nature en crise, éd. Anthropocène-Senil)

Fontainebleau

GUIDE DES SENTIERS DE PROMENADE DANS LE MASSIF FORESTIER DE FONTAINEBLEAU



La 7^e édition vient d'être réalisée par l'Association des Amis de la Forêt de Fontainebleau. La 6^e éd. date de 2004 : c'est une refonte, avec actualisation des tracés, mise à jour des informations et adjonction du nouveau sentier n° 20 de Recloses, désormais entretenu par les AFF. Les autres itinéraires de la forêt sont indiqués : GR (1, 2, 11, 13), TMF à pied et à vélo, ONF (circuits découverte, promenades, d'interprétation), Nemours et St-Pierre-les Nemours, circuits des peintres, d'Avon, du Château. Depuis 2013 le St-Jacques traverse de Barbizon à Thomery.

Une cinquantaine de pages sont consacrées à la forêt selon différents chapitres illustrés de photos. Et toujours les précieuses pages : index des sites et cartes détachables des 20 itinéraires + celui des 25 bosses. Voir p. 5.

LES SOMMETS DES 25 BOSSES

À la demande notamment des services de secours, les sommets du circuit des 25 bosses (tour du cirque des 3 Pignons) sont en cours d'équipement de petits panneaux de localisation. ▲

La Seine à pied en île-de-France

Il s'agit du GR2 décrit de Montereau-Fault-Yonne (77) à Vernon (27), le long de la Seine, sur 262 km à travers 9 départements franciliens. S'y ajoutent une variante Melun-Sud, de Bois-le-Roi au Plessis-Chânet (26 km) et une jonction Seine-Marne, de Choisy-le-Roi au Bois de Vincennes (8 km). C'est un grand parcours facile qui permet une meilleure connaissance de notre environnement limitrophe et de ses richesses locales. Pour cheminer avec la Seine jusqu'au Havre, emprunter toujours le GR 2, topo réf. 201. ▲ Voir p. 5.

Le Chemin Urbain V

Un nouvel itinéraire à la gloire d'Urbain V, grand pape lozérien du XIV^e siècle, diplomate, bâtisseur et grand éducateur. Le chemin mène de Nasbinals à Avignon, en bordure sud-est du Massif central, par l'Aubrac, le pays mendois, le Tarn, la montagne du Bougès,

les Cévennes septentrionales, les vallées des Gardons, le Gardon puis le Rhône. Des territoires qui évoquent aussi les chemins de Saint-Jacques ou de Stevenson descendant eux de la Montagne, de bruyère en lavande, par les Causses et

Cévennes, Mende, Florac, Anduze, le Pont du Gard, Avignon. 190 km en Lozère avec le GR 670 et 139 km dans le Gard. ▲ Voir p. 5.

Massif du Mont-Blanc

LE TOUR PAR LES SENTIERS

Il s'agit du TMB, best-seller des topos FFR. François-Eric Cormier encadre depuis 25 ans des sorties dans le Massif et avait réalisé en 2011 un guide Chamonix/Zermatt. Il reprend la même formule pour présenter l'itinéraire intégral en 11 jours, le classique en 6 jours et des variantes alpines en modulant les étapes : en faire plus ou en faire moins, échappatoire, sauter l'étape et variante alpine. Les photos souvent panoramiques portent les noms des sommets, cols et localités, le tracé de l'itinéraire avec numéros renvoyant au texte. Un tracé sur carte 1/50 000, un encadré d'informations pratiques et un graphique permettent d'apprécier la difficulté. ▲ Voir p. 5.

MES BALADES AUTOUR DU MONT-BLANC

La démarche de Roland Ravanel qui arpente depuis 50 ans les vallées entourant le Mont-Blanc est de faire partager ses beaux itinéraires en sorties à la journée. Ils peuvent être courts, faciles, avec dénivelées ou alpins (nécessitant alors quelque matériel de sécurité), mais les objectifs sont attrayants avec refuges, panoramas cols et sommets. Au total 50 itinéraires au départ d'Argentière, Vallorcine, le Valais, Chamonix, Les Houches/Servoz, Les Contamines/Saint-Gervais, la Vallée d'Aoste, 7 refuges gérés par le Caf de Chamonix, le balcon de la Mer de glace (3-4 jours). Textes, photos et schémas. ▲ Voir p. 5.

L'Alpinisme, patrimoine de l'humanité ?

L'alpinisme sera-t-il un jour classé à l'Unesco comme le « repas gastronomique des français » et « le tango » ? La candidature au titre de « patrimoine culturel immatériel de l'humanité » a été déposée au printemps 2015 par les communes de Chamonix et de Courmayeur. La pratique est-elle si menacée qu'il faille la sauvegarder ? 25 sites alpins sont classés, surtout au patrimoine culturel et au patrimoine naturel, mais aucun au titre immatériel. Une inscription à l'Unesco équivaut à une désignation comme site touristique majeur, avec les risques de sur-fréquentation qui en résultent.

Faut-il protéger la pratique ou le Mont-Blanc ? La candidature du Mont-Blanc à l'Unesco traîne depuis 10 ans : elle ne fait pas consensus. La demande de classement de l'alpinisme serait-elle une diversion, sans imposer

la contrainte de protéger le Mont-Blanc ? Par ailleurs, il est avéré que la fréquentation des refuges décroît ainsi que la pratique de la haute montagne. La revue L'Alpe (n° 69) apporte divers éclairages sur les origines, les évolutions, où va l'alpinisme. ▲ Site : www.lalpe.com



Dans le Val Ferret (photo : Richard Tulloch)



(Cloche de tourmente à La Fage (photo : Academic.ru))

l'écho des sentiers et de l'environnement

COP 21

C'est la 21^e conférence sur le climat, la 20^e s'était tenue à Lima. Elle aura lieu à Paris du 30 novembre au 15 décembre (agenda ci-contre). Le but est d'aboutir à des décisions, avec accord international sur le climat, qui permettra de contenir le réchauffement global en deçà de 2°C. Pas facile de gérer notre biosphère, l'ensemble des écosystèmes de la terre !

Parmi les initiatives retenues par la fondation Nicolas Hulot dans le cadre de la campagne « My positive Impact », « Changer d'approche » (Mountain Wilderness) est arrivé à la 14^e place des 50 solutions proposées par des associations, entreprises et collectivités et à la 3^e place dans la thématique « transport ». ▲

Topos

Nouveautés

La Seine à pied en Ile-de-France

FFR, réf. 203, 1^{ère} éd. 6/2015

GR 2, 10 jours de randonnée pour descendre la Seine de Montereau-Fault-Yonne à Vernon. Voir p. 4. ▲

Le chemin Urbain V

FFR, réf. 670, 1^{ère} éd. 6/2015

GR 670, 70, 61, 6, 63, Lozère et Gard. Voir p. 4. ▲

Massif du Mont-Blanc

Le tour par les sentiers

F.E. Cormier, JMÉditions, 1^{ère} éd. 7/2015

268 p. format 12 x 18. Voir p. 4. ▲

Mes balades autour du Mont-Blanc

Roland Ravanel, Ed. du Belvédère, 1^{ère} éd. 5/2015

190 p. format 11,5 x 16,5. Voir p. 4. ▲

Agenda montagne 2016

Couleurs Mont-Blanc éd. Glénat

Rééditions

Guide des sentiers de promenade dans le massif forestier de Fontainebleau

AFF, 7^e éd. 6/2015

Pour bien connaître la forêt, ses incontournables sentiers bleus Denecourt et les autres. En librairie et auprès des AAF, 26 rue de la Cloche, BP14, 77301 Fontainebleau Cedex. www.aaff.org. Tél. 01.64.23.46.45. Voir p. 4. ▲

Le Chemin de Stevenson

FFR, réf. 700, 5^e éd. 6/2015

GR 70 (272 km). Le nouveau topo est plus documenté sur le Velay, Gévaudan et les Cévennes. À signaler, toujours trop de goudron, des détours mineurs mais surtout, entre Luc et La Bastide-Puylaurent, des crochets pour La Trappe N.D. des

Agenda

- **Jusqu'au 27/9. Trésors du littoral** : exposition photos du Conservatoire du Littoral, sur les grilles de l'école de botanique au Jardin des Plantes : de très belles photos.
- **4/10. Journée mondiale des animaux.**
- **4/10. 2^e rand'extrême 91**, Gometz-le-Châtel : 2 circuits fléchés, carte remise au départ. 30 km avec 1100 m de dénivelé positif, 22 km avec 700 m de dénivelé, par les bois d'Aigremont, des Coudraies et de la Tête Ronde, la rivière l'Yvette. Inscription avant le 2/10 : Site www.cdpr91.com. Tél 01.69.20.48.31 (mardi et jeudi).
- **7/10-19/1/2016. Robert Doisneau, un photographe au Museum.** Grande Galerie de l'Evolution, une centaine de photos inédites, extraites de 2 reportages (1942 – 1990).
- **27/10-1/11. 31^e Festival international du film ornithologique de Ménigoute**, 79340 Ménigoute. www.menigoute-festival.org
- **30/11-15/12. COP 21. 21^e conférence sur le climat**, parc des Expositions Paris-Le Bourget. Voir ci-contre.

Neiges qui allongent encore l'étape. Du Cheylard à la Bastide, on peut raccourcir par l'ancien tracé et la variante par le sommet de l'Esperveluze. Dans la vallée de l'Allier, déjà occupée par les routes et la voie ferrée, pas de solution élégante. ▲

Le long des châteaux de la Loire

FFR, réf. 333, 4^e éd. 5/2015

GR 3 de Bonny-sur-Loire (Loiret) à Erigné (Maine-et-Loire), fait 442 km ; le GR 3B s'y accroche pour un détour de 110 km par la forêt d'Orléans, de Dampierre-en-Burly à Fleury-les-Aubrais, permettant de faire une boucle d'une semaine. Les 22 PR de l'édition précédente (Les châteaux de la Loire... à pied) ont disparu. ▲

Traversée du Massif des Vosges

FFR, réf. 502, 9^e éd. 5/2015

Une réédition attendue, avec des nouveautés : la 8e (2008) s'appelait « Crête des Vosges ».

GR 5, du col de l'Engin/Donon à Fesch-le-Châtel : 282 km avec une variante d'environ 60 km depuis le Ballon d'Alsace par Belfort TGV, permettant une boucle et des accès depuis Masevaux et Evette-Salbert.

GR 53, de Wissembourg au col de l'Engin/Donon, 159 km. S'y ajoute une jonction de Wissembourg à Lauterbourg (frontière allemande), soit 25 km. ▲

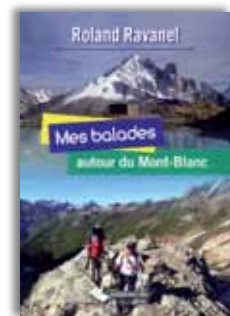
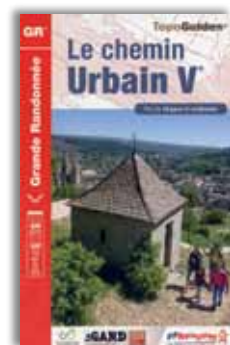
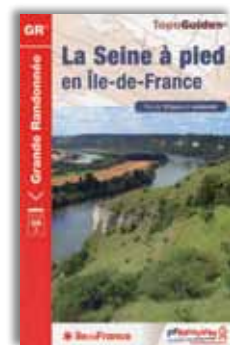
La Guadeloupe et ses îles... à pied

FFR, réf. D971, 3^e éd. 5/2015

49 PR dont 9 dans les îles : Les Saintes, Marie-Galante, la Désirade. GRG1 : du nord au sud de Basse-terre en 6 longues étapes. ▲



Rhododendrons en Vanoise (photo : Mouraret)





Après deux années d'abstinence, nous retrouvons avec plaisir le rocher des Dolomites et poursuivons notre exploration des différents massifs : Moiazza, Catinaccio, Pale Sans Martino, Sassolungo, Ciavazes et Civetta, avec de nombreuses voies renommées, comme la via Steger au Catinaccio, le Spigolo del Velo dans les Pale San Martino ou la fameuse traversée Micheluzzi au Ciavazes...

Itinérance verticale dans les Dolomites (3)



Texte et photos :
François Renard

15 août 2012. Torre Trieste, via Cassin... La troisième longueur démarre par une traversée horizontale à droite, puis il faut rejoindre au dessus à droite une ligne de pitons bien visible. J'essaie dans un premier temps de traverser encore à droite, sur la vire qui va s'amenuisant, arrive au droit d'un dernier piton, mais je ne parviens pas à me hisser pour le rejoindre. Marche arrière, je décide finalement de monter droit au dessus du troisième piton, c'est délicat et surtout imprévisible, mais je progresse doucement en traversant vers la ligne de pitons sur la droite. Il ne reste plus qu'un dernier pas à droite pour rejoindre un piton...

Deux semaines auparavant, nous avons commencé ce troisième séjour dans les Dolomites en gravissant deux voies de la Pala delle Masenade, vaste paroi du massif de la Moiazza, tout proche du massif plus renommé de la Civetta. Du Passo Duran, nous sommes montés en 45 minutes au refuge Carestiato, où nous avons séjourné trois ans plus tôt lors de notre découverte

des Dolomites (1). Cette fois-ci, le refuge est complet et nous devons nous contenter du refuge d'hiver, exigü mais confortable, que nous connaissons déjà pour l'avoir investi lors de notre traversée à ski des Dolomites en janvier 2010 (2). Le refuge est idéalement placé au pied de la Pala delle Masenade, à une demi-heure d'approche des nombreuses voies qui y ont été tracées, toutes en excellent rocher. Nous sommes cependant les seuls grimpeurs à nous loger au refuge, celui-ci étant fréquenté seulement par les randonneurs de l'Alta Via n°1 et par les ferratistes de la via ferrata Constantini, particulièrement renommée.

Moiazza, Scalet delle Masenade,
via Decima, 300 m, D+, 4 août 2012
(L. Decima, F. Todesco, P. Brustolon,
S. Della Santa, 8 octobre 1976)

Nous commençons le premier jour par la grande classique du secteur, la via Decima, de difficulté modérée, mais qui respecte néanmoins les canons de l'escalade dans les Dolomites, avec un équipement parcimonieux sur pitons. La voie est à éviter après de fortes pluies, car elle suit une longue coulée noirâtre qui draine les eaux de pluie, mais garantit un rocher irréprochable, parfaitement nettoyé et sculpté. L'itinéraire est direct et logique, le long de cette coulée, et l'escalade s'achève sur la vire qui parcourt le sommet de la Pala delle Masenade, et qui permet de rejoindre à pied facilement le sentier de l'Alta Via n°1 et le refuge Carestiato ou le Passo Duran.

Moiazza, Pala delle Masenade,
via Solda, 300 m, TD+, 5 août 2012
(G. Solda et H. Kraus, 20 août 1959)

La via Solda est d'un caractère tout différent et certainement plus sérieuse que la via Decima. Elle est

d'abord beaucoup moins parcourue, étant d'une difficulté nettement supérieure, et le rocher y est de ce fait moins nettoyé. L'itinéraire est très sinueux, avec de nombreuses traversées, et l'équipement sur pitons est très discret, même dans les passages-clés, où il faut souvent faire preuve de détermination. La sortie n'est pas évidente à trouver, et nous avons longtemps tâtonné avant de nous lancer dans une traversée aérienne et engagée, qui n'est probablement pas classique. Comme la via Decima, la descente s'effectue à pied en suivant vers l'ouest le sentier qui ramène à l'Alta Via n°1. Il est également possible de rejoindre à l'est la via ferrata Constantini, qui ramène directement au refuge Carestiato.

Catinaccio, via Steger, 600 m, TD,
7 août 2012 (H. Steger, P. Wiesinger,
F. Masé, S. Lechner, 26-27 août 1929)

Ouverte en 1929 par Hans Steger et son épouse Paula Wiesinger, cette voie est restée une classique et n'a rien perdu de son attrait. Elle parcourt les six cents mètres de la face est du Catinaccio en un itinéraire direct et logique, principalement en fissures et cheminées. Le rocher, bien nettoyé par une fréquentation régulière, est d'excellente qualité. L'approche s'effectue en 45 minutes depuis le refuge Vajolet, ou en une heure depuis Gardeccia, et la descente est simple et rapide, environ deux heures depuis le sommet.

Montés au refuge Vajolet directement après notre ascension de la voie Solda, nous pensions enchaîner avec la voie Steger dès le lendemain, mais nous n'avons pas été encouragés par la gardienne, qui nous annonçait d'importants orages le lendemain. Nous avons décidé de reporter d'un jour notre ascension et avons occupé la journée par une très belle randonnée autour du Mugoni et du Roda di Vael, avec une halte au refuge Fronza pour déguster des Kaiserschmarren, fameuse spécialité autrichienne à base de pâte à crêpe, à consommer avec modération !

Finalement, le temps est resté beau jusqu'en fin d'après-midi et les orages ne se sont déchaînés que dans la nuit, nous laissant craindre une paroi excessivement humide le lendemain. Heureusement, la dolomie a le bon goût de sécher rapidement, surtout en versant est, et nous avons pu gravir la voie Steger dans d'excellentes conditions, seulement suivis par une cordée d'italiens plutôt discrets. Nous étions dès 14h au sommet du Catinaccio, puis à 16h de retour au refuge Vajolet, où nous sommes restés une nuit supplémentaire avant de gagner le massif des Pale San Martino.

Pale San Martino, Sass Maor,
via Solleder, 500 m, TD, 9 août 2012
(E. Solleder, F. Kummer, 2 septembre 1926)

Très classique autrefois, la voie Solleder au Sass Maor n'est plus guère parcourue de nos jours, peut-être parce qu'elle ne figure pas dans les sélections comme le « Classic Dolomite Climbs » de Köhler-Memmel,



Ci-dessus : Sass Maor,
via Solleder, L5, grande
traversée à gauche.
Page ci-contre : Prima
Torre del Sassopiatto, via
Solda, L9.

ou les 100 plus belles des Dolomites de Gino Buscaini... Elle figure toutefois dans la sélection de Walter Pause, « Im extremen Fels », qui s'adresse cependant davantage aux grimpeurs germanophones. Sans être de très haute difficulté, c'est une voie d'envergure, engagée, qui laisse une très forte impression par son ambiance dans un secteur très reculé, son rocher de qualité parfois médiocre, et son équipement en pitons d'époque, qui s'enlèvent parfois à la main, sans parler des brumes tenaces qui ne manquent pas d'envelopper les sommets des Pale San Martino, même par grand beau temps...

L'accès s'effectue en deux heures depuis le refuge du Velo, par un itinéraire complexe et sauvage sous l'impressionnante face est du Sass Maor. Puis une longue rampe se parcourt en corde tendue jusqu'au pied du grand dièdre central, qui marque la ligne d'ascension générale de la voie Solleder. Après deux longueurs difficiles dans ce dièdre, avec un rocher jaune fracturé, arrive une traversée d'anthologie en pleine face est, qui constitue véritablement le clou

de l'ascension, d'autant qu'elle se termine à un relais en plein vide sur une étroite plateforme, et qu'elle est suivie d'une longueur difficile le long d'un dièdre équipé de pitons plus ou moins pourris. Puis une nouvelle traversée en sens opposé permet de reprendre pied dans le dièdre central, que l'on suit désormais jusqu'au sommet, et où le rocher devient gris, plus compact et de meilleure qualité.

Parvenus au sommet, de sinistres grésillements annonciateurs d'orage nous incitent à descendre rapidement, sans regrets toutefois car nous sommes restés enveloppés dans les brumes toute la journée, et n'avons pu profiter du paysage. Après un premier rappel, la descente s'effectue essentiellement en désescalade et nous sommes de retour au refuge à 18h30, plus de douze heures après l'avoir quitté.

Pale San Martino, Cima della Madonna,
Spigolo del Velo, 400 m, TD-,
10 août 2012

(G. Lange et E. Merlet, 19 juillet 1920)

Du refuge du Velo, il est difficile de ne pas gravir une des voies les plus classiques des Dolomites, le

*Ci-dessus : Cima della Madonna, Spigolo del Velo, second pilier.
Page ci-contre : Massif du Sassolungo, refuge Vicenza.*

Spigolo del Velo, bien visible depuis la vallée, qui s'élève d'un seul jet jusqu'au sommet de la Cima della Madonna. L'approche est simple et rapide, le rocher est excellent, la voie est homogène dans le IV-V, et la descente est aisée, que demander de plus ? Peut-être un peu plus de variété dans l'escalade, qui laisse un léger sentiment de monotonie...

Nous réalisons l'ascension en cinq heures et sommes de retour au refuge à 13h30, à temps pour déjeuner, avant de rejoindre la vallée, puis Vérone, où nous déposons Valérie qui doit rentrer plus tôt. Puis nous retournons dans le Val Gardena, où nous avons déjà grimpé à l'Odle di Cisles en 2008 (3), puis au Monte Castello, dans le massif du Sciliar, en 2009 (4). Cette fois, nous partons découvrir le massif du Sassolungo.

Sassolungo, Prima Torre del Sassopiatto,
via Solda, 300 m, TD-, 12 août 2012
(G. Solda et F. Bertoldi, 23-24 juillet 1936)

La montée au refuge Vicenza est facile et rapide, surtout en utilisant le télésiège de Monte Pana, qui fait gagner une heure. Elle est l'occasion d'admirer le Salamé, gigantesque monolithe attenant au Sassolungo, où Comici a tracé une voie célèbre en 1940, que nous envisageons de gravir le lendemain. Le refuge, magnifiquement situé au coeur du massif du Sassolungo, ne nous laissera pas un souvenir impérissable : vétuste, il est tenu par deux loubards tatoués surtout occupés à festoyer et picoler, incapables de nous préparer le petit déjeuner à l'horaire convenu... Au matin, une bise glaciale nous fait renoncer à notre objectif, la voie Comici étant exposée plein nord. Nous nous rabattons sur la via Solda à la Prima Torre del Sassopiatto, située à quinze minutes du refuge, et qui a le bon goût d'être tournée vers le levant. C'est une très belle escalade en excellent rocher, peu soutenue, à l'équipement juste suffisant, et où tous les relais ont été récemment équipés de deux bons pitons. Nous la parcourons en moins de cinq heures, puis rejoignons le refuge en 1h30. Peu enthousiasmés par ce refuge, nous le quittons sans demander notre reste et rejoignons le Passo Sella

Piz Ciavazes, **via Micheluzzi**,
250 m, TD, 13 août 2012
(E. Castiglioni et L. Micheluzzi, 1935)

Nous avons jusque là écarté l'idée de grimper dans le secteur du Passo Sella, trop fréquenté et civilisé à notre goût, avec le fond sonore permanent des nombreuses motos qui pétaradent au pied des parois, sur la route entre Canazei et le Val Gardena. Le secteur regorge néanmoins de voies réputées, très faciles d'accès et le plus souvent en excellent rocher. L'occasion est trop belle de tenter malgré tout l'expérience, et de découvrir notamment la fameuse voie Micheluzzi au Piz Ciavazes, avec sa célèbre traversée de cent mètres... Partis de bonne heure, nous sommes les premiers dans la voie, suivis une heure après par une seconde cordée. D'autres cordées se répartissent dans les



voies avoisinantes, comme la voie Schubert, le spigolo Abram, la voie « Piccola Micheluzzi », et bien d'autres : nous n'avions encore jamais vu autant de grimpeurs, hormis peut-être aux Tofane !

Néanmoins, l'escalade est de toute beauté, variée et intéressante, même si parfois le rocher commence à être patiné, à la différence du magnifique rocher rugueux découvert la veille à la Prima Torre del Sassopiatto. Comme désormais la majorité des grimpeurs, nous interrompons l'ascension à la grande « vire à chamois », alors que la voie Micheluzzi se prolonge dans le deuxième ressaut, au rocher réputé de moindre qualité.

La descente d'effectue en suivant longtemps cette vire vers l'ouest, puis en rejoignant le sentier en contrebas par une courte désescalade. De retour au pied de la paroi, nous rejoignons le massif de la Civetta et montons au refuge Vazzoler, au pied de la Torre Venezia et de la Torre Trieste, toutes deux parcourues par d'autres voies célèbres, et où nous ne sommes encore jamais venus grimper. Nous avons toutefois longé le pied de la Torre Trieste lors de notre traversée à ski des Dolomites (5).

Civetta, Torre Trieste, via Cassin,
700 m, ED-, 15 août 2012
(R. Cassin et V. Ratti, 15-17 août 1935)

Après dix jours de beau temps continu et sept voies réalisées, la fatigue, plus nerveuse que physique, commence à se faire sentir, et nous décidons de nous accorder une journée de répit en réalisant le tour de la Civetta, magnifique ballade de sept heures à partir du refuge Vazzoler.

Le lendemain, nous nous levons à 4h, avalons rapidement la « colazione » qui nous a été préparée, et prenons le chemin de la Torre Trieste pour réaliser la voie Cassin, longue escalade soutenue de sept cents mètres. Nous démarrons vers 6h. La première longueur n'est pas réellement difficile, mais déjà assez engagée, sans équipement, et sur un rocher demandant beaucoup d'attention. La longueur suivante s'enchaîne sans problème, le pas dur n'est pas très équipé (2 pitons puis plus rien), mais tout va bien. Nous voici donc à la troisième longueur...

... Au moment d'effectuer un dernier pas pour rejoindre la ligne de pitons, je saisis main gauche, sans m'en rendre compte, un bloc qui s'arrache aussitôt, et me retrouve instantanément huit ou dix mètres plus bas, avec une violente secousse dans le bas du dos. Je n'ai pas l'impression d'avoir touché la paroi, mais je découvrirai plus tard quelques hématomes sur tout le côté droit et sur le pied droit, encore douloureux un mois plus tard.

Je remonte tant bien que mal jusqu'à la vire, remarque au passage qu'un piton de la traversée s'est éjecté, puis repars en traversée et trouve enfin un moyen différent d'atteindre la ligne de pitons. La suite s'enchaîne sans trop de difficulté, mais nous avons perdu beaucoup de temps et arrivons à la deuxième vire vers 13h, trop tard pour achever la voie sans un

gros risque de bivouac. Nous choisissons sans hésiter de renoncer à gravir le dernier ressaut, pourtant réputé en excellent rocher, et rejoignons la voie de descente à l'extrémité de la vire, pour retrouver le refuge Vazzoler vers 16h. Malgré cette mésaventure, qui s'est heureusement bien terminée, ce troisième séjour dans les Dolomites restera une très belle réussite, grâce à une météo particulièrement favorable. Nous avons pu gravir plusieurs grandes voies classiques d'envergure, encore une fois sans rencontrer beaucoup de grimpeurs. Mais les Dolomites ont des ressources inépuisables et nous avons encore bien des projets en tête pour justifier d'y retourner à nouveau... ▲

(1) *Paris-Chamonix* n°205, août-septembre 2010.

(2) *Paris-Chamonix* n°213, décembre 2011.

(3) *Paris-Chamonix* n°205, *ibid.*

(4) *Paris-Chamonix* n°216, juin-septembre 2012.

(5) *Paris-Chamonix* n°213, *ibid.*

Renseignements pratiques

Cartes

- Tabacco 1/25 000 n° 6, 22, 25.

Topo

En italien, complets, avec croquis :

- I. Rabanser & O. Bonaldo, *Vie e vicende in Dolomiti, 50 itinerari scelti e raccontati, Versante Sud* (2005).

- M. Bernardi, *Arrampicare a Cortina d'Ampezzo e dintorni, Athesia* (2008)

- M. Bernardi, *Arrampicare in Val Gardena, Athesia* (2006)

- M. Bernardi, *Arrampicare sul Catinaccio e dintorni, Athesia* (2009)

En anglais, une sélection intéressante, avec des descriptifs de qualité variable :

- A. Köhler & N. Memmel, *Classic Dolomite Climbs, Bâton Wicks* (2008)

En allemand, une autre sélection intéressante, avec des descriptifs et croquis très sommaires :

- W. Pause, *Im extemen Fels, BLV* (1970)

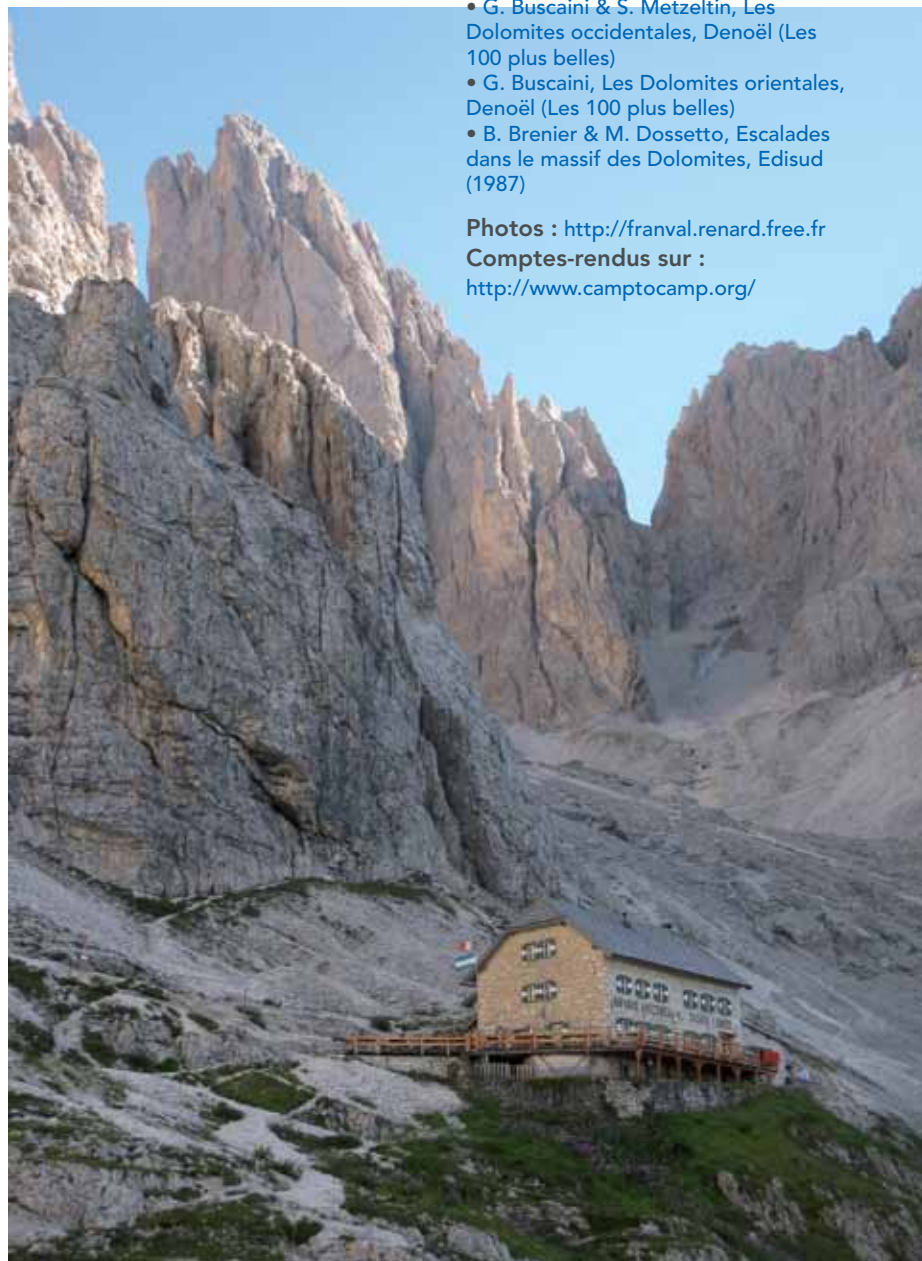
En français, pour mémoire, et pour les images :

- G. Buscaini & S. Metzeltin, *Les Dolomites occidentales, Denoël (Les 100 plus belles)*
- G. Buscaini, *Les Dolomites orientales, Denoël (Les 100 plus belles)*
- B. Brenier & M. Dossetto, *Escalades dans le massif des Dolomites, Edisud* (1987)

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

Comptes-rendus sur :

<http://www.camptocamp.org/>



Entre Ventoux et Diois s'étendent les moyennes montagnes des Baronnies, au caractère provençal déjà marqué. Si les grimpeurs fréquentent la belle falaise du Rocher Saint-Julien, à proximité de Buis-les-Baronnies, le randonneur trouve son plaisir à jouer à saute-mouton d'une crête à l'autre, dont la succession meuble le paysage jusqu'à l'horizon, en traversant les vallées drainées par des rivières au comportement parfois torrentiel : l'Eygues, l'Ouvèze, le Toulourenc, tout en s'attardant dans les villages perchés qui se sont établis à l'abri des caprices de ces cours d'eau.



Itinérance solitaire dans les Baronnies

Texte et photos :
Claude Lasne

En quittant « le Gîte du Ventoux » à Malaucène, assez à l'écart du bourg, le GR 4 sur lequel se déroule la première étape serait aisément rejoint par des raccourcis entre vignes et vergers, mais il serait alors dommage, sous prétexte de s'épargner 1,5 km de bitume sur la route du Mont Serein, désormais fort peu fréquentée depuis que le week-end dernier la petite station située au pied du versant nord du Ventoux a mis à l'arrêt ses quelques remontées mécaniques, et de se priver ainsi de jeter un coup d'œil à la très ancienne chapelle du Groseau, et de visiter le site de l'abondante source homonyme, résurgence dont les Romains canalisèrent les eaux pour alimenter Vaison.

À partir de là le pilote automatique est activé, en faisant appel aux balises du GR 4 jusqu'au terme de l'étape, qui est précisément le Mont Serein, maintenant déserté, tantôt sur l'étroit sentier original, tantôt sur de plus récentes pistes forestières qui l'ont considérablement élargi, à travers une épaisse forêt de conifères, de chênes verts et de buis. Après l'abrupte

descente caillouteuse sur le village des Alazards les genoux apprécient l'horizontalité des 2 à 3 km d'une petite route tranquille dont l'intérêt n'apparaît pas évident puisqu'elle se termine en cul-de-sac. Puis le GR reprend son ascension en se frayant le passage entre les barres rocheuses jusqu'au Col du Comte au-delà duquel il poursuit dans la même veine jusqu'à rejoindre les pistes de ski de fond du Mont Serein. C'est au cours de cette première étape que seront faites les 2 seules rencontres en chemin, lors de ce périple initialement prévu en 7 étapes, mais dont 2 ne furent





ce sera le plan B qui sera retenu pour la seconde étape, en empruntant le parcours plus paresseux du GR 9, qui court à flanc en versant nord et déroule sa sinusoïde pour négocier de niveau la traversée des multiples ravins rayant le dit versant. De nombreux culots neigeux encombrant encore les ravins, et la trace durcie, héritée sans doute de randonneurs ayant parcouru l'itinéraire le week-end précédent est la bienvenue pour la commodité de la progression. Progression souvent entravée par les arbres déracinés ou les

Photos ci-contre : le village des Alazards (à gauche) ; à l'approche de Mont Serein, vue sur le Ventoux (à droite).

que virtuelles. D'abord un agent de l'ONF, venu inspecter l'état d'une citerne DFCI (Défense de la Forêt Contre les Incendies), en anticipation du retour printanier des risques d'incendies, puis un coureur de trail à l'entraînement. Une troisième rencontre au cours de la 5^e étape sera moins conviviale. Mais patience, chaque chose en son temps !

2^e étape : par le GR 9 jusqu'au village de Savoillan

Le mistral qui a balayé les Baronnies les jours précédents a ralenti la fonte des neiges sur le Ventoux, que l'objectif initial se proposait de traverser par le GR4 et le désert minéral qui prolonge le Col des Tempêtes. L'entreprise paraissant prématurément audacieuse, aux dires du gérant du Centre sportif interclubs qui m'héberge, en raison de la neige qui tapisse encore abondamment les pentes sommitales,

branches cassées, victimes des intempéries hivernales ou du récent mistral. Le GR 9 est abandonné à l'Épaulement de la Frache où il vire au sud. À la large selle du col de la Frache, atteinte en quelques minutes, s'amorce la descente en versant nord-est par un balisage jaune qui amène à la bifurcation de Vanarelle, d'où le sentier plonge plein nord par les lacets du Gros Collet pour atteindre le village de Savoillan, terme de cette seconde étape, bâti en gradins sur la rive gauche du Toulourenc.

3^e étape : par les cols de l'Aiguillon et de la Bohémienne, jusqu'au Poet-en-Percip

Désormais le GR de pays du tour des Baronnies guide les pas. Troisième étape, typiquement provençale, par les cols de l'Aiguillon et de la Bohémienne, à travers des pentes ravinées où alternent banc calcaires et couches marneuses, forêts clairsemées de chênes verts,

buis, genévriers arbustifs, pins trop souvent ornés des gros cocons de chenilles processionnaires dont de nombreuses colonnes envahissent le chemin. De rares mas isolés, entourés de champs de lavande, se nichent dans les quelques vallons ou replats bénéficiant d'une humidité suffisante. Citation relative au village du Poet-en-Percip, extraite de l'ancien topo FFRP, « Tour du Diois et des Baronnies », datant de 1992, page 41 : « *Passer la nuit dans l'ancien four de ce petit village perché n'est certes pas banal. Ce gîte de 12 places pourrait, au besoin, abriter l'ensemble*

Photos ci-contre : sur le GR9 en versant nord du Mont Ventoux (à gauche) ; dans la descente sur Savoillan (à droite).



de la population de la commune (17 habitant). L'idée est née grâce au GR qui effleurait le bourg dès 1971. Sollicité pour un abri-randonneur, le maire décida de réutiliser un bâtiment devenu sans objet : le four banal. » 17 habitants ? Combien aujourd'hui ? Je n'y ai pas aperçu âme qui vive en le traversant, ni chat ni poule, si tant est qu'un chat ou une poule ait une âme. Citation relative au même village, extraite du topo FFRP « Tours et traversées du Vercors, du Diois et des Baronnies », datant de 2013, page 211 : « Hébergement sommaire ».

Peu alléché par ce commentaire lapidaire, j'avais, lors de la préparation at home de cette escapade, assuré mon hébergement à l'issue de cette 3^e étape, au « Gîte du Lièvre », distant de 4 km du village et à l'écart du GR et atteint par une piste sans difficulté. Choix judicieux. Accueilli par Henri et Pascale qui depuis plus de 30 ans ont progressivement aménagé ce site isolé en pleine nature pour y accueillir randonneurs, cavaliers et campeurs, j'aurai le privilège en tant que premier « client » de la saison et unique en ce jour de partager leur repas dans leur cuisine privée, repas au cours duquel ils m'informent de la création toute récente du PNR des Baronnies provençales. Dans quelques jours ils hébergeront un groupe pointu d'astronomes amateurs qui, depuis plusieurs années apprécie la limpidité atmosphérique du lieu et son absence absolue de pollution lumineuse. De fait, bien m'en avait pris de me munir de ma lampe frontale afin de regagner à la nuit noire le chalet qui m'abritait, distant d'une centaine de mètres, après ce dîner si convivial avec mes hôtes.



Photos ci-contre : depuis le Col de La Frache, le moutonnement des Baronnies (à gauche) ; Saint-Auban-sur-Ouvèze (à droite).

être ainsi évité. Plus loin, soit rêverie, soit regard trop attiré par les horizons lointains qui portent jusqu'aux montagnes embrumées d'Oisans, nouvelle erreur. Dans les 2 cas, trop tard pour faire machine arrière. S'arrêter, se repérer, faire le point. En fin de matinée tout est rentré dans l'ordre, la vigilance retrouvée en atteignant Saint-Auban-sur-Ouvèze. Bilan en fin de journée : 1h30 à 2h de malus pour une étape initialement estimée à 5h30. Mais le droit de s'égarer fait partie de la liberté du marcheur solitaire. Et que parmi les lecteurs, tout aussi chevronnés soient-ils, que lèvent la main ceux qui prétendent ne s'être jamais fourvoyés. Merci de votre honnêteté.

5^e étape : par le col de Staton, jusqu'à Rémuzat

Voici maintenant venu le moment de vous éclairer sur le sens de la phrase sibylline relative aux ren-

Photos ci-contre : le vieux village ruiné de Verclause (à gauche) ; à l'approche de Rémuzat (à droite).

4^e étape : par le col de Sanguinet, Saint-Auban, jusqu'au Viarands

La 4^e étape fut celle de « pas de chance ». Malgré les explications détaillées d'Henri, schéma à l'appui, pour rejoindre le GR sur la Montagne des Tunes par le col de Sanguinet, sans nécessité de parcourir en sens inverse les 4 km de piste empruntés la veille, je m'engage par erreur sur un sentier qui me ramène à 20 minutes du village censé





contres faites en chemin. La 5^e étape fut celle de la malchance. Trente minutes après avoir pris congé de mes hôtes du gîte de « La Chèvre Verte » aux hameaux des Viarrands, où comme précédemment j'étais le seul occupant, une meute hurlante de 5 à 6 chiens, m'apercevant à 200 mètres s'échappe de la cour d'une ferme isolée, me rejoint et m'accompagne de plus en plus agressivement pour finalement s'en prendre à mes jambes, fort heureusement mais cependant insuffisamment protégées par un pantalon en prévision des épineux. Le passage pédestre en ce lieu figure tant sur la carte IGN que dans le topo FFRP déjà cité, ainsi que dans un descriptif de circuit local édité par le Comité départemental du Tourisme de la Drôme. Il est négocié sans forcer l'allure, tout en essayant, vainement, de calmer les agresseurs. Cent mètres au-delà de la ferme, près de laquelle ne sont visibles ni cheptel de quelconque nature ni fermier, ils abandonnent, dans un ensemble parfait,

mais le médecin le plus proche se trouve à La Motte Chalançon, à 12 km. C'est grâce à la serviabilité de mes hôtes, propriétaires du gîte « Les Curebiasses », situé dans une remarquable bâtisse historique du bourg, qui me convoyèrent, que les soins indispensables furent administrés, avant de procéder aux formalités à la gendarmerie. ▲

leur chasse au randonneur et le silence retombe sur la campagne.

Cependant l'étape doit se poursuivre sur le GRP « Tour des Baronnies » par les villages perchés de Lemps et de Verclause et le col de Staton jusqu'à Rémuzat, où décision est prise de renoncer aux 2 étapes restantes. Désirant informer mes hébergeurs de demain, le gîte de la Condamine, à Sainte-Jalle, de mon renoncement, j'ai la désagréable surprise de constater que mon téléphone portable a subi des dommages irréversibles du fait de cette brutale rencontre. Rémuzat dispose d'une gendarmerie,

Informations pratiques

Itinéraire

Départ : Malaucène, atteint par autocar depuis Avignon, via Carpentras. Hébergement au « Gîte du Ventoux », à 2 km au NE du bourg.

1^{ère} étape : Malaucène/ Mont Serein, par GR 4. Hébergement au Chalet Sportif interclubs. 5h.

2^e étape : Mont-Serein/ Savoillan, par GR 9 et sentier PR. Nuit à la « maison d'hôtes » du Ventoux, pas de repas, cuisine sommaire à disposition. 6h30 à 7h.

3^e étape : Savoillan/Le Poet-en-Percip, par GRP « Tour des Baronnies ». Hébergement au « Gîte du Lièvre », à l'écart du GR. 5h.

4^e étape : Le « Gîte du Lièvre »/Les Viarrands, hors GR et GRP. Hébergement à « La Chèvre Verte ». 5h30 à 6h.

5^e étape : Les Viarrands/ Rémuzat, par GRP. Hébergement au gîte « Les Curebiasses », au centre du bourg. 6h30 à 7h.

6^e étape : (non réalisée) Rémuzat/ Sainte-Jalle, itinéraire non décrit, mais figurant sur IGN, par le Poet-Sigillat. Hébergement au gîte de la Condamine.

7^e étape : (non réalisée) Sainte-Jalle/Nyons, par GRP et GR 9.

Le découpage ci-dessus n'est qu'une suggestion, les hébergements nombreux (pas tous ouverts en avril) permettent de moduler ou de modifier l'itinéraire.

Documentation et cartographie

- Topo FFRP « Tours et traversées du Vercors, du Diois et des Baronnies ».
- IGN TOP 25 Mont Ventoux
- IGN 3139 OT
- Didier-Richard 27 Ventoux, si disponible.
- Didier-Richard 5 Diois Baronnies, si disponible.



Aux sources du canal du Midi



Contrairement à la route tonitruante qui tire au plus droit, escalade les collines et traverse les villes, le canal ne connaît qu'un seul maître : la courbe de niveau. Il la suit docilement, lui et son double obligé : le chemin de halage. Même maintenant où la batellerie à chevaux n'existe plus, on ne peut pas supprimer ces chemins, ne serait-ce que pour la desserte des écluses et l'entretien des berges. Le canal offre donc au randonneur la douceur de son tracé, l'ombre de ses arbres, le calme de ses berges, les jeux de lumière sur son eau.

Texte et photos :
Martine Cante

Le canal du Midi s'appelait à l'origine : « canal royal de communication des mers océane et méditerranée ». Vous voyez : il y a Bordeaux à l'ouest, au fond de son estuaire, à presque 100 km de l'océan. Et puis il y a la Garonne qui a été naviguée pendant des siècles par des barques jusqu'à Toulouse, sur 250 km environ et qui est aujourd'hui doublée par un canal latéral. Au XVII^e siècle, il n'y avait ensuite plus aucune communication jusqu'à Sète sur la Méditerranée, à encore 250 km de là. On n'était pas bien riche dans cette province entre Toulouse et Sète, le temps béni de la culture du pastel était révolu, mais il y avait du blé en abondance et de petites industries dans les villes. Toutes les marchandises allaient à dos de mulet par les chemins des garrigues. Certes, l'idée d'un canal reliant la Méditerranée et l'Atlantique avait déjà été émise par les Romains. Mais

les canaux construits depuis l'Antiquité se contentaient d'envoyer de l'eau d'un point à un autre, à condition qu'il y ait une faible pente régulière, pas d'obstacle ni de forte dénivellation. Ce n'est pas le cas entre Toulouse et Sète. Tous les projets se heurtaient à la présence, en plein milieu du tracé idéal, d'une longue élévation qui, même en son point le plus bas, avoisine les 200 m.

Léonard de Vinci (encore lui !) aurait, paraît-il, inventé l'écluse. Mais, si l'écluse est une invention géniale pour faire monter un bateau, elle ne peut en aucun cas faire monter de l'eau ! La seule solution est de détourner et de capter des rivières pour les rassembler au point le plus élevé du tracé du canal de sorte qu'il y ait toujours de l'eau vers chacune des pentes.

Ce sera le trait de génie d'un homme : Pierre-Paul Riquet d'avoir su déterminer exactement le point le plus haut du profil, d'avoir pensé à l'eau de la Montagne Noire, quand même distante de 30 à 40 km, d'avoir réussi à la contraindre, à la canaliser et finalement d'avoir personnellement conduit et financé le plus grand chantier du XVII^e siècle.

La meilleure manière de découvrir les subtilités de cet ouvrage titanesque est, comme toujours, à pied ! Tout d'abord, Castelnau-d'Aud. Riquet en a fait un vrai port fluvial : un magnifique escalier de quatre écluses fait monter les bateaux venant de la Méditerranée



Page précédente : Le canal côté Atlantique.

Ci-dessus à gauche : arrivée de la Rigole de la Plaine dans le bassin de Naurouze.

À droite : Lac de Granguise.

jusqu'à un vaste bassin autour duquel s'ordonne la vieille ville. Nous dormons à l'hôtel de France, un hôtel à l'ambiance un peu désuète, où le menu du soir propose de pantagruéliques assiettes de magret de canard ou de cassoulet.

À travers collines, champs de blé vert, cyprès

Le lendemain, nous marchons le long du canal, sous une voûte de platanes, jusqu'à l'écluse de La Peyruque. Les écluses de Riquet ont d'élégants bords courbes, pour plus de résistance et pour s'adapter aux dimensions des barques narbonnaises ventruées. Quelques heures de marche ensuite à travers collines, champs de blé vert, cyprès (certains voient une ressemblance avec la Toscane) et voici Saint-Papoul. L'abbaye possède de remarquables chapiteaux extérieurs attribués au fameux Maître de Cabestany et un joli cloître du XIV^e siècle. Plus loin sur le GR7, Verdun en Lauragais, dédale de ruelles entre les vieilles maisons de pierre.

Le lac de Saint-Ferréol est perché sur une hauteur. Avec tout le réseau de rivières et de canaux qui lui est relié, il constitue le véritable château d'eau du canal du Midi. En fait, à l'origine de tout, on trouve

les ruisseaux de la Montagne Noire : L'Alzeau et le Lampy. Ils sont captés à plus de 600 m d'altitude et conduits par la Rigole de la Montagne pour renforcer le débit du Sor. Puis, la Rigole de la Plaine reçoit l'eau du Sor à Pont Crouzet, lui adjoint l'eau du Laudot au poste des Thomasses et s'en va approvisionner le canal du Midi en son point le plus haut : le seuil de Naurouze.

C'est sur le cours du Laudot qu'est construit le barrage de Saint-Ferréol. Mais le débit insuffisant et quelque peu capricieux du Laudot rendait, à l'époque de Riquet, aléatoire l'alimentation du bassin de Saint-Ferréol. Aussi, Vauban, après la mort de Riquet et à la demande de ses héritiers, fit prolonger de quelques kilomètres la Rigole de la Montagne pour que cette dernière puisse renforcer également le débit du Laudot. Elle emprunte un tunnel qu'il fallut creuser au-dessous du village des Cammazes. D'où cette belle façade en pierres de taille nommée « voûte de Vauban » qui marque le débouché de la galerie.

Une belle vue sur les Pyrénées enneigées

Dans la plaine, au pied de la Montagne Noire, se trouve la ville de Sorrèze qui doit son développement à sa très

Photo de gauche : Laurac.
Ci-dessous : en arrivant au pech de Vent-Farine.



ancienne abbaye plusieurs fois détruite et reconstruite. Au XVII^e siècle, les moines bénédictins y fondent un séminaire. Plus tard, Louis XVI y crée une école royale militaire et, au XIX^e siècle, Lacordaire, dont la statue trône en bonne place dans la cour royale, en fait un collège de grande renommée.

Une fois passé Revel, le GR653 suit la Rigole de la Plaine dans tous ses zigzags jusqu'au seuil de Naurouze. Mais nous quittons cette belle voie d'eau au niveau du lac de Lenclas pour monter à Saint-Félix-Lauragais, village perché sur une butte qui offre une belle vue sur les Pyrénées enneigées. Encore un ancien refuge de Cathares ! La halle est dans le style de ce pays, avec une tour de guet en son centre. Sur la mignonne place du village, le boulanger attend le client en toque blanche, son tablier bien attaché autour du ventre.

L'auberge où nous dînerons ce soir a la réputation d'être une des meilleures tables du département !

Des villages qui conservent leur **charme d'autrefois**

Le lendemain, en longeant la falaise qui domine la Rigole, nous découvrons des espaces vallonnés plantés de blé et parsemés de vestiges de châteaux-forts qui gardent dans leurs pierres la mémoire de toutes les luttes passées : Montmaur, Montferrand...

C'est ainsi que l'on arrive au « clou » des réalisations de Riquet, au point de partage des eaux entre la Méditerranée et l'Atlantique : le seuil de Naurouze.

Nous découvrons avec émotion ce vaste terrain plat que Riquet

fit araser pour y installer son bassin de réception des eaux. Il le fit en octogone et voulait installer au milieu un monument à Louis XIV, une statue, des chevaux, que le manque d'argent ne permit pas de faire. L'idée était grandiose et ce qu'il en reste a encore beaucoup d'allure. Le bassin est là, bordé d'arbres, traversé par une digue plantée de platanes magnifiques. Comme le bassin ne cesse de s'envaser en son centre, l'eau ne forme plus aujourd'hui qu'un anneau et on a planté de la pelouse au milieu.

Pour « boucler la boucle », il nous reste maintenant à rejoindre Castelnau-d'Aud, notre point de départ. Nous avons choisi de faire ce trajet en suivant les chemins de crêtes sur les collines situées au sud du canal. Cet itinéraire nous permet de profiter de belles échappées sur les Pyrénées enneigées au sud et puis de traverser des villages peu connus mais qui conservent leur charme d'autrefois avec des moulins à vent, de petites églises, des vestiges de remparts et de châteaux...

Ce voyage nous laisse pleins d'admiration pour le Grand Riquet, celui que l'on surnommait « le Moïse du Languedoc » car, à l'instar du héros biblique, il avait fait jaillir de l'eau pour approvisionner son canal là où il n'y avait que des étendues desséchées. ▲

Renseignements pratiques

Cartes et topo

- Cartes IGN 22440, 22450, 2245E
- Topo-guide Réf.P115 Le Pays Lauragais

Itinéraire, hébergements

1^{er} jour : Accès à Castelnau-d'Aud en train par Toulouse. Hôtel de France à Castelnau-d'Aud : 04 68 23 10 18.

2^e jour : De Castelnau-d'Aud à Verdun-en-Lauragais : 21 km. Taxi de Verdun-en-Lauragais à Saint-Ferréol. Relais des Quatre Vents à Saint-Ferréol : 05 34 66 00 99.

3^e jour : Tour du lac : 6 km, puis boucle passant par Sorèze : 11 km. Relais des Quatre Vents à Saint-Ferréol.

4^e jour : De Saint-Ferréol à Saint-Félix-Lauragais : 20 km. Auberge du Poids Public à Saint-Félix : 05 62 18 85 00.

5^e jour : De Saint-Félix à Saint-Laurent : 16 km. Camping du domaine Saint-Laurent (mobile-home) : 04 68 60 15 80.

6^e jour : De Saint-Laurent à Villeneuve-la-Comptal : 25 km. Taxi de Villeneuve-la-Comptal à Castelnau-d'Aud. Hôtel de France à Castelnau-d'Aud.

Dans les ruelles de Laurac.



actualités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Solidarité Népal

Appel aux dons du Spéléo-club de Paris

En avril et en mai, deux séismes d'une magnitude supérieure à 7 ont frappé le Népal. Ils ont été suivis de cinq «répliques» très fortes et de quelques centaines d'autres, supérieures à l'échelle 4 de Richter. Ce pays de rêve est à moitié détruit. Il faut - sans plus attendre - reconstruire, refaire des infrastructures carrossables. Le Spéléo-club de Paris (qui n'est autre que le Groupe spéléologique du Club alpin français d'Ile-de-France) a, d'ores et déjà, fait un don de mille euros. Cette somme a été remise à Maurice Duchêne, bien connu dans le monde spéléo et pyrénéen. Il vit au Népal six mois par an et n'a que le défaut de ne pas être cafiste (personne n'est parfait !).

Ce n'est pas la capitale, Katmandou, qui a le plus souffert. Bien sûr, quantité de trésors architecturaux, inscrits ou non au patrimoine mondial de l'Humanité, sont par terre, mais cela ne représente que 1% des constructions et on n'y compte « que » 1800 morts, pour un petit million d'habitants. De plus la ville bénéficie de l'aide du gouvernement et de celle des ONG.

La situation est plus dramatique dans les campagnes environnantes, dans un rayon de 80 kilomètres autour de Katmandou, là où vit une population pauvre et où la construction antisismique est ignorée. Les gens ont besoin de tout pour s'y nourrir et s'y abriter. Ils ont par exemple besoin de casseroles. Ils ont du riz, mais le riz sans la casserole, ça ne le fait pas vraiment ! Ils ont besoin de tôle pour en faire des toits, de bambous pour édifier leur maison (il y a pas mal de bambous au Népal, mais quand la région en est dépourvue, il faut les acheminer). Il leur faut des clous, des outils. Avec cela, ils reconstruiront leurs cabanes qui tiendront debout quelques mois, un an ou deux peut-être...

Provisoire dans le provisoire, l'arrivée de la mousson ne facilite pas les choses : on patauge dans la gadoue et certains travaux doivent être remis à plus tard.

Ci-dessous une photo aérienne de la vallée du Langtang, au nord-nord-ouest de Katmandou, près de la frontière tibétaine. Les petites allumettes, c'est ce qui reste des maisons et - photo de droite - c'est une coulée qui a recouvert une partie des villages. Pris d'un peu plus près, voici ce qui reste du village de Tangshyap, à 3200 mètres d'altitude.

L'aide est remise directement aux familles (et en liquide), soit sur place (très dangereux à cause de l'état des pistes), soit à Katmandou où vivent pas mal de réfugiés. L'unanimité des Népalais s'est prononcée pour des aides identiques à toutes les familles. La remise directe a également l'avantage d'annihiler la corruption.

La structure de droit français fondée par Maurice se nomme « Ice Himalayas ». Jusqu'ici, elle s'occupait de spéléo, de canyoning, de



Et si vous souhaitez joindre l'utile à l'agréable, VENEZ AU NÉPAL ! Ce pays formidable a besoin de vous. Il vous comblera bien au-delà de ce que vos devises l'auront comblé. ▲
Jasmine et Daniel Teyssier,
Spéléo-club de Paris

Ci-contre : le village de Tangshyap et (à gauche) la vallée du Langtang dévastés.

Portes Ouvertes de l'association Action Dolpo



Association parrainée par le Club Alpin Français
Samedi 5 décembre 2015
de 14h à 18h



Club Alpin Français, 24, avenue Laumière Paris 19ème

FILMS, DOCUMENTAIRES, EXPO PHOTOS



OBJETS ET TISSAGES DU DOLPO,
MUSIQUE TIBETAINE
VENTE DE BIJOUX ARGENT ET PIERRE
SEMI PRÉCIEUSE, D'ARTISANAT NÉPALAIS OU
TIBÉTAIN AU BÉNÉFICE DU PROJET DE
L'ASSOCIATION
www.actiondolpo.com

Les derniers désastres au Népal :

- 400 km de route ont été détruites
- 15 centrales hydroélectriques itou; ainsi qu'une partie du réseau électrique.
- 1000 bâtiments administratifs ont été détruits également.
- Le gouvernement népalais vient de décider de former 50 000 ouvriers à la reconstruction (maçons, menuisiers, plombiers, électriciens, etc.).

glaciologie, de plongée, d'alpinisme (of course), d'escalade, de l'héritage culturel, de prévention, de secours et des échanges internationaux. C'est cette structure qui percevra vos dons. Si vous souhaitez participer, les chèques sont à envoyer à la secrétaire : Margret BAILLET

20 D parc Saint-Henri, chemin Saint-Henri
84000 Avignon.



Connaissances

Colophane et Magnésie à Bleau

Depuis le début du siècle précédent, l'escalade à Bleau a beaucoup évolué. Le matériel (des « grosses » de jadis au crash-pad actuel), l'entraînement (de la barre à traction aux murs d'escalade en passant par les plinthes de porte), les « aides » (de la colophane à la Magnésie), les tenues des escaladeurs, etc., se sont considérablement transformés. Ces évolutions ont eu des conséquences sur le terrain, parfois discrètes mais aussi parfois bien visibles et prêtant à polémiques. C'est le cas depuis des années pour les « aides au grimpeur » que sont la colophane et la Magnésie. À leur sujet il s'est dit et écrit beaucoup d'assertions, vraies ou fausses, souvent non fondées ne serait-ce que sur des observations de terrain objectives. L'article qui suit essaie de faire un point, le plus objectif possible, sur les connaissances au sujet de ces deux matières et les conséquences de leur usage à Bleau.

Nous ne présenterons succinctement que des adjuvants utilisés par les grimpeurs en forêt de Fontainebleau, quelque soit leur efficacité réelle ou supposée. Nous n'aborderons pas les éventuelles réactions allergiques (respiratoires, cutanées ou autres) dues à l'emploi des matières citées. Une conséquence humaine probable, non étudiée à notre connaissance pour la Magnésie, est la réaction due à un déplacement de l'équilibre naturel entre le derme et l'humidité extérieure qui se réalise à travers l'épiderme. Si cet équilibre est déplacé pour une raison ou une autre (brûlure/ usage de produit absorbant l'eau) le débit de la sudation « naturelle » risque d'être très sollicité et augmenté (1).

À Bleau deux adjuvants sont utilisés, sous des formes diverses, chacun reposant sur un effet physico-chimique différent. La colophane et la Magnésie :

- **La colophane** (son nom vient de Colophon, ville d'Asie Mineure) Elle accroît l'adhérence s'il existe une force perpendiculaire et dirigée vers son support. Bien remarquer que malgré son nom (colophane ; un seul L), il ne s'agit pas d'un collage (aucune résistance à un effort d'arrachement). Un coup de vent, l'écrasement d'une goutte de pluie, suffisent à entraîner le grain de poudre de colophane. Elle est vendue, soit sous forme de poudre, soit sous forme de blocs de « résine » que l'on réduit en poudre.

- **La Magnésie** (majuscule ; le terme « magnésie » désigne l'oxyde de magnésium MgO)

C'est essentiellement un mélange de carbonate et d'hydroxyde de magnésium, ($MgCO_3$, $Mg(OH)_2$, $X H_2O$) (2). Ce mélange est assez avide d'eau. Il absorbe donc la sueur, et sèche ainsi les mains. Une des caractéristiques du carbonate de magnésium hydraté est de former des agglomérats très stables (hydrates), sorte de ciment, qui « pompent » l'eau atmosphérique jusqu'à saturation.

Elle est vendue sous deux formes principales :

- . des blocs de magnésie, fait de poudre de magnésie compactée (fragiles).

- . des sacs de poudre de magnésie dans lesquels on « trempe » ses mains et doigts.

- **Impacts sur le milieu**

Effets directs sur le grès : Le grès est formé de silice pure sous des formes diverses mais extrêmement stables. Il ne peut pas y avoir d'attaque, soit physique, soit chimique, de la part des deux com-

posés cités envers le grès. Leur dureté étant bien moindre, il ne peut y avoir d'effet mécanique.

Effet sur la végétation :

Colophane : Une constatation après près de cent ans d'expérience de son utilisation par les bleausards : l'absence d'impact global sur les lichens et autres végétations de surface.

Magnésie : Les trainées sans végétation sous les prises ou à plats utilisés par les grimpeurs prouvent, au moins visuellement, l'existence d'un phénomène délétère et rapide pour la végétation.

- **Impacts, conséquence de l'activité escalade**

Colophane : L'impact visuel peut exister très momentanément. Les traces disparaissent rapidement avec le vent ou la pluie (plus de 70 ans de constatation au Cuvier).

Magnésie : L'impact visuel du à la formation d'agglomérats blanchâtres, cimentés aux pores du rocher et très stables, n'est pas contestable.

De plus ces agglomérats, qui tendent vers une humidité maximale, deviennent très glissants. ; Pour les éliminer les grimpeurs utilisent des brosses « télescopiques », la plupart du temps à poils doux et normalement peu agressifs.

Si la brosse ne contient pas de sable, l'effet mécanique n'aura lieu que sur la partie la moins résistante de la surface traitée : l'agglomérat. Malheureusement, dans un contexte sableux, la présence de grains de sable est quasi-inévitable et entraîne forcément soit le polissage de la prise, soit son érosion importante accompagnée de son creusement.

- **Devenir des produits dans la nature**

Colophane : On peut supposer qu'étant un composant végétal naturel, elle est biodégradable.

Magnésie : La constatation est évidente et ne peut être contredite : les agglomérats de magnésie hydratée sont très stables et restent longtemps présents sur les blocs. Son action quand elle atteint enfin le sol reste à étudier. ▲ **Oleg Sokolsky (extrait d'un texte publié sur cosiroc.fr)**

(1) Un exemple de réaction indésirable est celui de la peau des mains qui se crevasse par déshydratation, lors de la réalisation de ciment sans gants protecteurs.

(2) X variant entre 4 et 5 suivant le fabricant. Un texte belge au sujet de la magnésie (Stéphane Hanssens, revue du Cab) évoque la présence de sulfate de magnésium ($Mg SO_4$) beaucoup plus agressif de part son radical SO_4 . Cela ne semble pas confirmé par les formules chimiques des produits vendus en France.



Photo : circuit Rouge du 97,1. Les trainées sans lichen sous les prises sont parfaitement visibles et bien contrastées avec l'aspect de la surface du grès au dessus des prises (malgré des recherches poussées nous n'avons trouvé aucune photo montrant un impact quelconque de la colophane).

Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Erratum

Dans le *Paris-Chamonix* n°231, l'ouvrage « **Jacques Balmat, héros du mont Blanc** », de Jean-Pierre Spilmont a été attribué à tort aux Editions Glénat. Avec la couverture rouge, pas d'ambiguïté, il faut le rendre aux Éditions Guérin. Veuillez nous en excuser. ▲

Le tour du monde des glaciers, histoire, fonctionnement, avenir

Jürg Alean et Michael Hambrey, Éditions Delachaux et Niestlé

Avec plus de 800 photographies, cet ouvrage très illustré et documenté sur la climatologie et les dernières avancées scientifiques, est une immersion grandiose dans un univers de glace, d'eau et de roc : en Islande, volcans et glaciers interagissent, en Scandinavie les anciennes glaciations sont bien visibles. Après les régions polaires, l'Arctique canadien en passant par le Groenland, vers le sud, l'Alaska et les Andes conduisent au continent Antarctique pris par les glaces. Dans l'Himalaya, des fleuves de glace mouvants laissent de dangereux lacs glaciaires. Le périple s'achève dans les Alpes, où le recul des glaciers est accéléré par l'activité humaine et les changements climatiques. Format 26 x 30,5 cm, 296 p. ▲



4000 des Alpes Les plus belles courses d'alpinisme

Wolfgang Pusch, Helmut Dumler, Willi P. Burkhardt, Éd. Glénat

Dans les Alpes, 4000 m est un seuil symbolique qui fascine les alpinistes. Cervin, Jungfrau, Grand Paradis, Mont-Blanc, Grandes Jorasses, sont le rêve et l'objectif de tout montagnard un tant soit peu ambitieux. Sans vouloir inciter à les collectionner, les auteurs ont sélectionné sur Suisse, Italie et France, 61 sommets déclinés en 244 itinéraires de toutes difficultés. Cet ouvrage n'est pas nouveau mais le voici pour la première fois en français, totalement remanié et actualisé. Il se prête aussi bien à la simple lecture qu'à la préparation de projets de course. Avec les cartes et les croquis, les informations techniques et pratiques, sans oublier le récit historique du sommet, l'alpiniste a tous les outils pour cela. Grâce à la présentation luxueuse d'un beau livre, l'illustration remarquable le mettra dans l'ambiance et l'excitation du départ. Format 30 x 25 cm, 272 p. ▲



Cordillère Royale Treks et alpinisme en Bolivie

Anne Bialek et Patrick Espel, Éditions Glénat

La Bolivie, c'est le lac Titicaca, le Salar d'Uyuni et bien sûr la cordillère des Andes. Des hauts plateaux de l'Altiplano émergent d'énormes sommets, dépassant souvent les 6000 m : à l'ouest, de grands volcans dont le Sajama (6542 m), au Nord la cordillère d'Apolobamba, au sud celle du Lipez et enfin la cordillère Orientale, la Royale, qui attire le plus d'alpinistes et les randonneurs. Sur 150 km les ensembles montagneux se succèdent, le plus important dominé par l'Illimani (6368 m), puis le Condoriri, un autre autour du Huyana Potosi (6088 m) et enfin celui de l'illimani (6439 m). La balade sur les rives du Titicaca (3850 m) est l'agréable diversion pour s'acclimater. Ensuite, avec 28 propositions, en randonnées, circuits ou traversées, en ascensions de toutes difficultés, les auteurs nous font partager leur expérience par les descriptifs et



les schémas. Des textes généraux sur le pays accompagnent les indispensables recommandations pratiques pour ces aventures en haute altitude. Format 14 x 22,5 cm, 192 p. ▲

Randonnées dans les îles Méditerranée, Atlantique, Caraïbes, océan Indien

Jean-Michel Pouy, Éditions Glénat

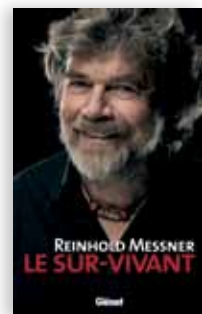
Pour l'exotisme, un échantillon d'îles familières dispersé dans les océans voisins suffit à transporter le randonneur dans des univers insoupçonnés : l'archipel maltais, dans l'Atlantique, ceux des Caraïbes, des Canaries, de Madère et des Açores, dans l'Océan Indien, celui des Mascareignes. Sur 14 îles, souvent volcaniques, réparties sur ces archipels, 51 randonnées mènent le marcheur des plages à des sommets embrumés (Montagne Pelée, Piton des Neiges) en passant par la moiteur de la forêt tropicale ou des pentes de cendres et de scories colorées. Ces randonnées ne sont pas de grande ampleur mais elles sillonnent de splendides réserves et parcs naturels présentant le plus grand intérêt du point de vue de la biodiversité. Elles ne peuvent que participer à une meilleure découverte de ces bouts de terre perdus au milieu des mers. Format 21,5 x 28,8 cm, 192 p. ▲



Le sur-vivant

Reinhold Messner, Éditions Glénat

Pour Reinhold Messner, aventurier de l'extrême, fêter ses 70 ans peut tenir du miracle. Premier grimpeur des quatorze 8000 de la planète, sa vie n'est que courses en montagne et expéditions vers les sommets, les pôles et les déserts. Il est sorti indemne de maintes situations dramatiques, des critiques et des polémiques grâce à quelques valeurs essentielles, courage, passion, liberté et responsabilité. Il est vraiment un survivant qui peut se consacrer paisiblement à ses musées de la montagne et toujours écrire. S'appuyant sur sa longue trajectoire d'exception, cette légende vivante aborde en 70 thèmes sa conception de l'alpinisme et sa vision du monde, traite de sujets délicats comme l'ambition, la peur, les controverses, le vieillissement, le renoncement. C'est finalement la nature humaine que Reinhold Messner explore au fil de sa longue expérience dans les territoires sauvages et hostiles. Format 14 x 22,5 cm, 384 p. ▲



Persévérer

On ne repousse pas ses limites, on les découvre

Jean-Louis Étienne, Éditions Paulsen

La marche de Jean-Louis Étienne vers le pôle en 1986 est le déclic qui détermine sa nouvelle ligne de vie. Sur l'Antarctique, en Himalaya, au Groenland, en Patagonie, sur les océans, pendant trois décennies, il n'a cessé d'imaginer de nouvelles aventures. Persistant sur la voie de ses rêves, renonçant à la facilité des opportunités de la vie, il choisit plutôt la difficulté et la souffrance pour de grands et riches moments de bonheur dans des projets achevés. Ses deux expéditions sur les pôles sont certainement les plus rudes et les plus significatives. Ce sont bien toutes les péripéties rencontrées et maîtrisées qu'il reprend ici pour résumer le tout en un seul mot : persévérer ! Format 15 x 21 cm, 216 p. ▲



Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

randonnée

Responsable de l'activité : Alain Bourgeois,
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 4 octobre Rendez-vous d'Automne aux Vaux de Cernay

Venez faire connaissance avec les participants et organisateurs de randonnée ! Si vous n'êtes pas encore adhérent, la sortie Accueil, ouverte à tous, vous permettra de découvrir le club... et de déterminer votre « niveau » ! Vous pouvez suivre une randonnée différente le matin et l'après-midi. À 12h30, tous les groupes se retrouvent pour pique-niquer. Le club offre l'apéro !

• **PAR MONTS ET PAR VAUX... DE CERNAY** // Gilles Montigny // Gare Montparnasse Transilien 9h20 pour Les Essarts-le-Roi 10h16. Poteau des Cinq Cents Arpents, Les Maréchaux, Côte des Jumelles, Pont de Grandval. L'organisateur montera en gare de Versailles-Chantiers. Retour à Gare Montparnasse Transilien 17h56. 8km le matin + 8km l'après-midi. **F.** Carte 2215OT.

• **SORTIE ACCUEIL** // Martine Cante // Gare Montparnasse Transilien 8h20 pour Coignières 9h11. Randonnée d'essai gratuite accessible aux non-adhérents. Découverte des Vaux de Cernay en vallée de Chevreuse en passant par le château de Dampierre. Vous rencontrerez à la pause de midi d'autres organisateurs et participants du Club. Ceci est une RANDONNEE D'ESSAI conçue pour accueillir les non-adhérents et répondre à toutes leurs questions. Elle est gratuite et sans inscription préalable. N'oubliez ni votre eau (1 l. minimum), ni votre pique-nique et portez des chaussures de marche.

Rendez-vous dans la gare Montparnasse, dans le hall des guichets Transilien au rez-de-chaussée, vers 8h, pour le train de 8h20 à destination de Coignières. Retour à Paris à 17h56. Retour de Les-Essarts-le-Roi à Gare Montparnasse Transilien 17h56. 13km le matin, 8km l'après-midi. **M.**

• **L'APRÈS-MIDI SEULEMENT** // Pascal Baud // Début après le pique nique du RdV d'automne 14h. L'après-midi après le pique-nique venez marcher et faire connaissance avec les rando-campeurs partis la veille. Le week-end en randonnée-camping rejoint en effet le rendez-vous d'automne le dimanche midi aux Vaux de Cernay.

Direction Fourcherolles, Maincourt-sur-Yvette et son sentier de découverte aménagé dans les marais. Retour au départ de la gare de Coignières. Retour de Coignières à Gare Montparnasse Transilien 18h56. 14km. **M+.** Carte 2215OT.

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.

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 13 euros pour les deux premiers jours + 2 euros par jour supplémentaire, jusqu'à un maximum de 35 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.

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.

Mercredi 7 octobre

• **POUR VOUS ET AVEC VOUS** // Claude Lasne // Gare Montparnasse Grandes Lignes 9h06 pour Rambouillet 9h44. Étang d'Or, Étang de la Tour, Saint-Benoît, Auffargis. Retour de Le Perray à Gare Montparnasse Transilien 18h22. 23km. **M.** Carte 2215OT.

Dimanche 11 octobre

• **PROMENADE EN PAYS DE BIÈRE** // Claude Amagat // Gare de Lyon RER D 7h39 (à vérifier) pour Ballancourt. Tertres blancs et noirs, Chailly en Bière. Retour de Bois-le-Roi à Gare de Lyon RER D 18h13 ou 19h11. 28km. **M.** Cartes 2316ET et 2417OT.

Mercredi 14 octobre

• **À TRAVERS DEUX PETITES FORÊTS** // Claude Lasne // Gare Montparnasse Transilien 8h39 pour Fontenay-le-Fleury 9h09. Forêt de Bois d'Arcy, Plaisir, Forêt de Sainte-Apolline. Retour de Villiers Neauphle Pontchartrain à Gare Montparnasse Transilien 18h02. 22km. **M.** Carte 2214ET.

Samedi 17 octobre

• **PLAISIR PARTAGÉ** // Claude Lasne // Gare de Lyon 9h15 pour Thomery 10h04. Entre Seine et forêt, pour les premières couleurs d'automne. Retour de Bois-le-Roi à Gare de Lyon 17h41. 21km. **F.** Carte 2417OT.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Randonnées de week-end et plusieurs jours

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Déb. valid.
3-4 octobre	Jean-Philippe Desponges	M	16-RW02	Au cœur de la presqu'île de Saint-Mandrier	5 mai
3-4 octobre	Pascal Baud	M+	16-RC01	Le Rendez-vous d'Automne en rando-camping	26 juin
3-4 octobre	Xavier Langlois	SO	16-RW16	Montagne du Haut Languedoc	8 sept.
10-11 octobre	Claude Ramier	M	16-RW10	Pays de L'Autunois (suite)	3 juil.
10-11 octobre	Bernadette Parmain	M+	16-RC02	Chez Tonton le vin est bon	7 août
15 au 18 octobre	François Degoul	M	16-RW01	Calanques de Cassis	17 fév.
17-18 octobre	Alain Bourgeois	M	16-RW19	Le Bocage Normand (la Vire)	5 août
17 au 19 octobre	Luc Mériaux	M	16-RW14	Descente champêtre dans le trois-neuf (Jura)	1 juil.
18 au 24 octobre	Martine Cante	M	16-RW06	Les bastides albigeoises	16 juil.
18 au 24 octobre	Martine Duquesne	SO	16-RW05	Zermatt automnale	23 juin
19 au 21 octobre	François Degoul	M	16-RW12	Calanques et collines de Marseille	7 juil.
24-25 octobre	Alain Bourgeois	M	16-RW20	Exclusivement voile	4 août
24 au 31 octobre	Jean-Claude Duchemin	M	16-RW08	La Dordogne	23 juin
24 au 31 octobre	Bernadette Parmain	SO	16-RW13	Alpes de Haute-Provence	7 juil.
31 oct. au 1 ^{er} nov.	Laurent Métivier, Agnès Métivier	M+	16-RW17	Un tour au purgatoire	28 juil.
7 au 11 novembre	Joël Lelièvre, Monique Noget	M+	16-RW18	Carcassonne, la Montagne Noire et le vignoble audois	28 juil.
12 au 15 novembre	Marylise Blanchet	M+	16-RW09	Buvons du Monbazillac à la bastide du Bergeracois	7 août
21-22 novembre	Alain Bourgeois	M	16-RW11	La fête du Beaujolais	11 août
5-6 décembre	Jean-Philippe Desponges	M+	16-RW04	Y aura-t-il des dauphins dans les Calanques ?	4 août
31 déc. au 3 janvier	Marie Hélène Carré, Michel Gollac	M	16-RW07	Réveillon sur les côtes du Léon	9 juil.

(*) RW : randonnée pédestre de week-end ou de plusieurs jours
RC : randonnée camping.

• **Une sortie vous tente ?** Demandez la **fiche technique** au secrétariat (01.42.18.20.00) ou téléchargez-la sur le site du Club.

Dès que vous l'aurez lue, si la sortie vous plaît, **n'attendez pas la date de début de validation des inscriptions**, envoyez ou déposez votre demande d'inscription, accompagnée du règlement (à l'ordre du Caf Ile-de-France), au Caf Ile-de-France, 5 rue Campagne Première, 75014 Paris.

Vous pouvez également faire votre demande et payer en ligne. Attention, venir au Club même à 16h, le jour du début des validations vous expose à trouver parfois une sortie déjà complète.

Les demandes reçues avant la date de début de validation seront traitées ensemble à cette date de validation, et s'il y en a plus que de places dans

la sortie, les règles de priorité définies par le Club seront appliquées. Dans tous les cas, le sort de votre demande vous sera communiqué :

- par courriel le soir même,
- par voie postale si vous n'avez pas Internet, mais dans ce cas vous pouvez aussi, dès le lendemain, appeler le Secrétariat.

N'achetez pas de titres de transport, surtout non-remboursables, sans connaître le sort de votre demande.

Les demandes reçues après la date de début de validation seront traitées au fil de l'eau.

• **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 18 octobre

• **BOUCLE LA FERTÉ-ALAI** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon RER D 7h39 pour La Ferté-Alais 8h41. Mondeville + Dannemois + Courances + Marchais. En prévision de travaux éventuels sur les lignes SNCF ou RATP, il est fortement conseillé de vérifier les horaires avant le départ le jour J... Le départ du train pouvant parfois s'effectuer avec quelques minutes d'avance (par rapport à l'horaire prévu) et dans certaines gares le train pouvant partir soit des voies en surface, soit des voies en sous-sol ! Retour à Gare de Lyon RER D 18h48. 35 à 38km. **SP**.

Mercredi 21 octobre

• **VOUS LE VALEZ BIEN** // Claude Lasne // Gare du Nord Transilien 8h30 pour Frépillon 9h06. Rond-Point du Camp de César, Béthemont, Les Bonshommes. Retour de Montsoult - Maffliers à Gare du Nord Transilien 17h20. 22km. **M**. Carte 2313OT.

Dimanche 25 octobre

• **▲ SOUVENIRS DE 14-18 ET AUTRES, AU MUSÉE DE LA MÉMOIRE DES MURS DE VERNEUIL-EN-HALATTE** // Alfred Wohlgroth // Gare du Nord Grandes Lignes 11h07 pour Creil 11h38. De Creil à Verneuil d'abord le long de la rive gauche de l'Oise vers l'amont, puis tout droit. Visite guidée du Musée de la Mémoire des Murs (Musée Serge Ramon), en

insistant sur la partie relative à la Grande Guerre 1914-1918. Retour de Villers-St-Paul. Retour de Villers-St-Paul à Gare du Nord Grandes Lignes 18h23. 7,5km env. **F**. Carte 2412OT.

Mercredi 28 octobre

• **RETOUR AU NORD** // Claude Lasne // Gare du Nord Transilien 8h30 pour L'Isle-Adam Parmain 9h19. Forêts de L'Isle-Adam et de Carnelle. Retour de Belloy St-Martin à Gare du Nord Transilien 17h35. 21km. **F**. Carte 2313OT.

Dimanche 8 novembre

• **▲ ÎLE-DE-FRANCE ROMANE : VILLENES, POISSY** // Alfred Wohlgroth // Gare St-Lazare Transilien 10h23 pour Villennes-sur-Seine 10h47. Église romane de Villennes. De Villennes à Poissy le long d'un bras de la Seine. Collégiale romane de Poissy et autres sites et monuments. Retour de Poissy à Gare Saint-Lazare ou stations RER A entre 17h et 18h. 6km + visite Poissy. **F**. Carte 2214ET.

Dimanche 15 novembre

• **LE MANQUE D'AFFLIGEM AFFLIGE** // Claude Amagat // Gare d'Austerlitz RER C 8h11 à vérifier pour Dourdan. St-Arnoult, Moûtier,

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

mare aux saules. Retour de Rambouillet à Gare Montparnasse Transilien 18h50. 25 km. **M.** Cartes 2216ET et 2215OT.

• **LES BRUYÈRES** // Mustapha Bendib // Gare d'Austerlitz RER C 8h16 pour Étréchy 9h08. Bois-Ferrand + Vaucelas + Ardenelle. En prévision de travaux éventuels sur les lignes SNCF ou RATP, il est fortement conseillé de vérifier les horaires avant le départ le jour J... Le départ du train pouvant parfois s'effectuer avec quelques minutes d'avance (par rapport à l'horaire prévu) et dans certaines gares le train pouvant partir soit des voies en surface, soit des voies en sous-sol ! Retour de Égry à Gare d'Austerlitz RER C 17h12. 29 à 32km. **SP.**

Dimanche 29 novembre

• **RÉCHAUFFONS LE CASSOULET (30^e ÉDITION)** // Gilles Montigny, Jean-Maurice Artas, Pierre Marc Genty // Avec inscription. ▲

marche nordique

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

Informations et 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 www.clubalpin-idf.com.

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 également consultable par les adhérents sur le site web du Caf, espace membre. Sorties tous les week-end de l'année + jours fériés (dans la mesure de conditions météo favorables) et se déroulent toute la journée.

Mercredi

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

07/10 // **ROCHER DES POTÊTS +95,2**
14/10 // **ROCHER CANON**
21/10 // **DIPLODOCUS**
28/10 // **BOIS ROND**
04/11 // **91,1**
11/11 // **CANCHE AUX MERCIERS**
18/11 // **ROCHER FIN**
25/11 // **BEAUVAIS TELEGRAPHE**
02/12 // **JA MARTIN**
09/12 // **ISATIS**

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

Falaise

Responsable de l'activité : Anne-Claire Cunin, cf. clubalpin-idf.com > [KiFaiKoi](#). ▲

formations

Samedi 10 octobre

• **UNITÉ DE FORMATION COMMUNE AUX ACTIVITÉS (UFCA)** // Alain Changenet // Formation ouverte à tous les licenciés FFCAM mais principalement destinée aux membres engagés dans un cursus d'encadrement pour lequel l'UFCA est l'un des prérequis.

Programme : Présentation de la fédération et de son environnement / Protection de la montagne / Organisation des activités et conduite de groupe / Responsabilité de l'encadrement / Activités physiques en montagne.

La formation se déroulera à la Résidence Internationale de Paris 44, rue Louis lumière, 75020 Paris de 9h à 18h. Participation aux frais : 45 euros. Nb places : 30 // 16-FOR01

Jeudi 5 novembre

• **DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES POUR ENCADRER** // Christophe De Faily, Yann Le Bars // 19h 30 au club. Cette soirée présente l'ensemble des formations et dispositions mises en place par la fédération et le Caf Ile-de-France pour permettre aux pratiquants expérimentés d'évoluer vers l'encadrement des sorties de ski-alpinisme du club. Nb places : 28 // 16-FOR02

Jeudi 3 décembre

• **INITIATION À LA NIVOLOGIE** // Christophe De Faily // 19h30 au club. Cette soirée s'adresse prioritairement aux pratiquants de sports de neige - ski de montagne, raquette, hors piste, ... - souhaitant découvrir ou parfaire leurs connaissances de la neige, des avalanches, et des mesures de sécurité. Nb places : 34 // 16-FOR03

Mardi 8 décembre

• **NIVOLOGIE ET MÉTHODES DE RÉDUCTION DE RISQUE** // Christophe De Faily // 19h30 au club. Cette soirée s'adresse prioritairement aux futurs encadrants et aux stagiaires effectuant l'UV2 de nivologie. Les pratiquants de sports de neige souhaitant découvrir ou parfaire leurs connaissances de la neige, des avalanches, et des méthodes de réduction de risque (méthode 3x3, ...) seront également bienvenus. La participation à la soirée « initiation à la nivologie » est particulièrement conseillée en vue d'une maîtrise du sujet de la soirée. Nb places : 34 // 16-FOR04 ▲

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 3-dimanche 4 octobre - Car pour le Caroux

• **VERS L'AUTONOMIE EN ALPINISME : ARÊTE DES CHARBONNIERS ET (BEAUCOUP) PLUS SI AFFINITÉS !** // Florian Simon, Rémi Mongabure // AD. 4 places // 16-ALP01
• **TÊTE DE BRAQUE ET MINARET AU CAROUX** // Patrick Preux, Thierry Varneau // AD/D. Gîte. 4 places // 16-ALP03
• **TERRAIN D'AVENTURE AU SOLEIL** // Licia Havard, Mathieu Rapin // TD non équipé. Gîte. 4 places // 16-ALP05
• **TOURS CARRÉES ET PAROI D'ARLES** // Yoann Georges, Yann Le Bars // 6b max. 4 places // 16-ALP06
• **ROCHER EN CAROUX - GORGES D'HERIC** // Bertrand Bachellerie // D/D+. Gîte. À définir // 16-ALP07
• **SORTIE PROGRESSION ROCHER: GRANDES VOIES À LA TOUR**

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

CARRÉE D'AVAIL // Georges Saliere, Monrocq Christophe // D/D+.

Gîte ou refuge. 4 places // 16-ALP10

• **AUTONOMES** // Sans organisateur // 5 places // 16-AUT01

Samedi 17-dimanche 18 octobre - Car pour la Ste-Victoire

• **VERS L'AUTONOMIE EN ALPINISME : EN AVANT, MOUSSAILLONS !**

// Florian Simon, Rémi Mongabure // AD. 4 places // 16-ALP02

• **GRAND PARCOURS** // Thierry Varneau, Patrick Preux // D. Gîte de Puyloubier. 4 places // 16-ALP04

• **ROCHER TD À LA SAINTE VICTOIRE - FALAISE DE L'ERMITAGE** //

Bertrand Bachellerie, Licia Havard // TD. Gîte. 4 places // 16-ALP08

• **VOIES MIXTE ARTIF/LIBRE AU MOUNT VENTURI** // Yoann Georges, Renaud Lambert // 6b max. 4 places // 16-ALP09

• **AUTONOMES** // Sans organisateur // Voir fiche technique // 16-AUT02 ▲

À noter les dates importantes retenues pour le CISM 2016

• **LES 2 SOIRÉES INFORMATIONS** à partir de 19h au 92 bis Bd du Montparnasse, Paris 14^e le **16 septembre** pour les portes ouvertes du Caf IdF et le **12 novembre** (à confirmer) pour le lancement de la saison hiver 2016 : venez rencontrer les encadrants et découvrir toutes les activités proposées par le Caf IdF.

• **SOIRÉE DE SÉLECTION DES CANDIDATS AU CISM 2016** le **10 décembre** au siège du Caf IdF au 12 rue Boissonade à partir de 19h.

• **WEEK-ENDS** les **6/7/8 février** à Fontgillarde en Queyras (3j), les **5/6 mars** à Névache (2j) et les **2/3 avril** à Argentières-Chamonix. Départ en car couchettes le vendredi soir porte d'Orléans.

Contacts : thierry.brisson1725@gmail.com

et philippe.egermann@gmail.com ▲

spéléologie

Spéléo-Club de Paris (SCP)

Groupe spéléologique du Caf d'Ile-de-France

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

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

ski de randonnée

Responsable : François Renard, cf. clubalpin-idf.com > KiFaiKoi

Le ski de randonnée, vous en avez entendu parler, vous avez envie d'essayer, vous ne savez pas comment vous y prendre ou à qui vous adresser ? Le Club Alpin Français, section Ile-de-France, organise pour ses adhérents un Cycle d'initiation au ski de montagne (CISM), qui vous permettra de passer du « phantasme » à l'acte. Ce stage, étalé sur 3 week-ends en début de saison 2016, vous fera maîtriser les fondamentaux de la discipline, pour vous permettre de participer ensuite aux nombreux week-ends organisés par le Caf IdF au départ de Paris. Au-delà d'aimer et respecter le milieu montagnard, les prérequis sont de bien maîtriser le ski hors-piste toutes neiges, et de disposer d'une bonne condition physique entretenue à travers une activité sportive régulière comme la course à pied, la marche, le vélo, le triathlon, etc.



Montée vers le Col de Portiola
(Larche-Maljasset)
photo : François Renard

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

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).