

PARIS CHAMONIX



nouvelle rubrique
L'écho de Bleu oh ! oh !

raquettes à neige
Neiges du Sud (autour du Boréon)

ski de fond
**En Suisse, sur les « loipen »
de Haute Engadine**



Hommage

Max Groffe



Ancien « commissaire » à la randonnée, Max nous a quittés le 4 novembre à la veille de ses 93 ans. Avec Renée, son épouse, qui l'a beaucoup secondé, il a réactivé la randonnée

qui ronronnait avec plusieurs anciens (de l'époque) : création des 4 niveaux de difficulté (F/M/S/S), création d'un règlement de la randonnée devenu le « mémento de la randonnée », incitation d'habitues à ses sorties à devenir encadrant (à cette époque, on jugeait sur le terrain la personne débrouillarde à lire la carte et conduire le groupe). Après les JO de Grenoble (1968), il a créé un groupe « ski nordique » et tous les week-ends nous partions découvrir les nouveaux centres de ski de fond qui se créaient dans le Jura français et suisse, les Vosges, le Massif Central (à cette époque on trouvait de la neige en dessous de 1500 mètres). C'est également lui qui a mis sur pied le brevet bellifontain (100/70/45/20 et 10 km) sur un week-end au printemps et qui a duré 10 ans. Max a été secrétaire général de l'association et lorsqu'il a quitté Paris, à la retraite, randonnée et ski nordique étaient très actifs avec de nombreux encadrants également disponibles. Dans sa nouvelle région, le Lot, il a créé un groupe de randonneurs pédestres, puis quelques années après une activité cycliste. Lors de week-ends dans le Sud-Ouest, sa femme et lui étaient heureux de voir les Parisiens leur rappeler les souvenirs et apporter les nouveautés de l'association. Au décès de Renée, il y a 5 ans environ, Max était devenu taciturne et ne voulait plus se rappeler de souvenirs.

Merci Max tu as été le bénévole toujours disponible et n'hésitant pas à t'investir sur le terrain comme dans l'administratif. La randonnée et le ski nordique continuent sur les bases que tu avais créées. ▲ **Christiane Mayenobe**

Marius Cote-Colisson



Il nous a quittés fin octobre 2015, ayant juste atteint ses 99 ans. Il est difficile de résumer l'envergure de ce compagnon de route plutôt effacé mais si vivant et pétillant

de curiosité. Autodidacte, il fut professeur de français-histoire-géographie... ses écrits témoignent de son éclectisme, de sa culture, de sa connaissance profonde de la France et des sentiers. Citons encore son intérêt pour la philosophie, la musique, l'art, les langues... Il fut longtemps animateur de sorties et rédacteur dans plusieurs revues de plein air, omniprésent dans *Paris Chamonix*. Les pages fourmillent alors de ses textes, d'interviews (Frison-Roche, Paragot, Anne Sauvy...), sa chronique des Livres jusqu'en 2004, et celle des Sentiers qu'il me confia en 2001... après 40 ans de rédaction ! Il souhaitait que je continue à parler des forêts : pardon, Marius, je n'ai pas vraiment tenu promesse, aussi ai-je regroupé quelques extraits de chroniques à ce sujet. Voir page 6.

Il demeurait à Viroflay et passait souvent nous voir pour bavarder, ragaillardir par une marche en forêt de Meudon ; il pouvait aussi être un peu triste. D'autres camarades ont peut-être des souvenirs différents de Marius, mais ils se rappellent aussi de sa gentillesse, de ses itinéraires fantaisistes et de son grand savoir. Au revoir, Marius, et merci de nous avoir donné beaucoup de ton temps. ▲ **Annick Mouraret**

Billet poétique

à ma planète TERRE

J'ai vu ta canopée qui enlaçait le ciel

Et le peuple d'en haut s'envoler à tire d'aile
Fanfare turbulente aux étranges mélodies
Où les aigus les graves s'unissent à l'infini,

Dans tes sources laiteuses je me suis purifié
Redevenant poisson, reptile et crustacé,

J'ai caressé tes blés dans la douceur du soir
Alanguir par l'été comme le sont les lézards,

Dans tes jungles spongieuses, j'ai compris
la symbiose

Le temps, l'eau et la graine créeront de grandes choses,

Je me suis roulé dans tes dunes en feu
Tel un enfant taquin, rebelle et impétueux,

Dans le mystère obscur de tes eaux abyssales
J'ai rencontré des êtres à la robe d'opale,

Je me suis lavé dans tes pluies d'équateur
Tambours de gouttes d'eau sous l'éclair électrique

La vie tétanisée par la grande musique
Attend que meurt l'orage pour épancher sa peur,

J'ai reposé mon âme au pied de tes noyers
Le temps d'un long répit paisible et tempéré,

Sur la lave cordée de tes volcans éteints
J'ai réveillé la harpe du givre cristallin,

Je me suis assoupi parmi tes fleurs des champs
Bercé par les abeilles qui sacraient le printemps,

J'ai écouté, inquiet, ta banquise craquer
Comme un monstre impatient qui va se réveiller

C'est le ténor des eaux qui répète en dessous
Sa fureur guette l'heure de l'éternel redoux,

Sur tes sommets neigeux aveuglants de lumière

J'ai loué ta beauté minérale et solaire,

Après tant de voyages, d'aventures, de récits
Je suis riche de toi et j'ai enfin compris

Dans tes grès et abris, mes aïeux sont ici
Je les ai effleurés au cœur des tassilis
Et j'ai pleuré ma joie avant de dire : merci !

Alors, non, ma douce et belle bleue
Aux atours de calcaire, de silex et d'argile
Si docile, si hostile mais aussi si fragile
Je n'irai ni sur Mars, ni sur Vénus ni ailleurs
Car c'est dans ton humus que palpiter mon cœur

C'est là qu'un jour prochain, je m'en retournerai

Ma chair avec ta terre dans toute l'éternité.

▲ **Bénédicte Mechain**

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.

Sommaire du numéro 234

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 : février 2016

CPPAP n° 0119 G 84108

La reproduction des articles est autorisée à condition d'en mentionner l'origine et d'en adresser deux exemplaires à la rédaction. Pour toute question, réaction, témoignage et suggestion, une seule adresse courriel : mylene@clubalpin-idf.com



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

Au sommet du Rognolet (Lauzière)
(photo : François Renard)

page 6 // Environnement : LES FORÊTS DE MARIUS

page 7 // L'écho de Bleau oh ! oh !

page 11 // Ski de fond : EN SUISSE, SUR LES « LOIPEN » DE HAUTE ENGADINE

page 14 // Raquettes à neige : NEIGES DU SUD (AUTOUR DU BORÉON)

page 17 // Chronique des livres et du multimédia

page 18 // Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

En une, l'Inn vers Silvaplana, en Suisse
(photo : Droits réservés)

Chers lecteurs et potentiels rédacteurs

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

Rappel des dates limites d'envoi :

- 5 avril pour le n°236 (juin-septembre),
- 12 juillet pour le n°237 (octobre-novembre).

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 !

Vous devez avoir renouvelé votre adhésion avant le 31 octobre.

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

Aucune inscription à une sortie ne pourra être prise en considération avant ce renouvellement.

par Annick Mouraret

« Savez-vous qu'au pied des pins on n'aperçoit, incidemment, que des plantes à bulbe ? »
Marius Cote-Colisson (Paris Chamonix n° 106, janvier 1994)

Enquêteurs de Nature

VIGIE-NATURE est une aventure commune créée en 1989 par les scientifiques du Muséum d'Histoire Naturelle : à travers des observatoires chaque citoyen volontaire devient un acteur de leurs travaux.

En s'appuyant sur des protocoles simples et rigoureux, Vigie-Nature propose à chacun de contribuer à la recherche en découvrant la biodiversité qui nous entoure.

Il suffit de savoir observer dans les jardins, les parcs, les balcons, les rues et de s'inscrire

sur le site www.vigienature.fr ou www.vigienature-ecole.fr. Voici les « Vigies » ouvertes à tous : papillons, chauve-souris, escargots, insectes pollinisateurs, libellules, plantes sauvages des villes.

L'EXPOSITION « ENQUÊTEURS DE NATURE », au Cabinet d'Histoire, est une occasion de faire le point sur les réseaux d'observateurs qui scrutent l'environnement, les plantes, oiseaux et insectes, pour suivre et comprendre l'impact des changements globaux sur la nature, en particulier du changement climatique. ▲ Voir p. 5.

Chantiers plantes invasives

Le calendrier d'éradication des « invasives » en forêt de Fontainebleau est paru pour le 1er semestre 2016 et les bénévoles sont toujours les bienvenus. ▲ Site : phyto@netcourrier.com

Mares et zones humides

La journée mondiale des zones humides (JMZH) est célébrée chaque année le 2 février, pour commémorer la signature par 150 pays de la Convention sur les Zones Humides, le 2/2/1971, dans la ville iranienne de Ramsar. La Convention Ramsar propose de construire pendant tout le mois de février des événements autour du thème « Zones Humides » pour sensibiliser le public aux valeurs et avantages de ces sols.

On entend par zone humide les terrains exploités ou non, habituellement inondés ou gorgés d'eau douce, salée ou saumâtre : mares, marais, tourbières, prairies humides, lagunes, mangroves... entre terre et eau. Ils se caractérisent par une biodiversité exceptionnelle, abritant en effet de nombreuses espèces végétales et animales. Par leurs différentes fonctions, ils jouent un rôle primordial dans la régulation de la ressource en eau, l'épuration et la prévention des crues. Plus d'un milliard de personnes en vivent.

Les zones humides sont en danger : 50 % ont disparu dans le monde en 50 ans ! Sont en cause le drainage, la pollution, l'irrigation, les guerres, le changement climatique... ▲ Voir p. 5.

Les zones humides d'Ile-de-France

Pour l'Ile-de-France, il a été fait un inventaire des mares, selon un programme participatif élaboré par la Société Nationale de Protection de la Nature : on peut le consulter sur www.snpn.com. Le suivi des mares franciliennes se poursuit avec l'aide technique de Natureparif : www.snpn.mares-idf.fr. Des actions sont conduites pour la reconquête des zones humides menacées ou dégradées et pour la protection des espèces animales et végétales, sauvages ou naturelles, inféodées à ces milieux. Leur superficie et leur qualité ont fortement diminué durant les 30 dernières années, en raison notamment de l'urbanisation qui rime souvent avec béton, alors même qu'elles jouent un rôle important dans la préservation de la ressource en eau et plus généralement de la biodiversité. ▲

Changements climatiques

LA MONTAGNE EN JEU

« Ils sont dans un sale état nos glaciers... ils se rétractent, s'ouvrent, s'écroulent et sont parfois parsemés ou recouverts de blocs. L'accélération touche aussi nos « cathédrales » qui, de plus en plus souvent, s'effondrent par milliers de mètres cubes... (Freidi Meignan, gardien du refuge du Promontoire, président de Mountain Wilderness). MW vient de publier un dossier thématique « Changements climatiques, la montagne en jeu » qui aborde les principaux problèmes : quel alpinisme demain, repenser le pastoralisme, le ski (sa mal-adaptation), les transports... ▲

Mountain Wilderness, n° 100, hiver 2015 (5, pl. Bir Hakeim 38000 Grenoble. Tél. 04.76.01.89.08). www.mountainwilderness.fr. On peut lire aussi « Le changement climatique pour les nuls », Olivier Nouaillas. www.pourlesnuls.fr.

Gaz à effet de serre (GES)

Les émissions de gaz à effet de serre sont ainsi estimées par l'IGN qui réalise pour l'ONF les cartographies forestières, notamment en Guyane française :

- 1 hectare de forêt primaire coupée équivaut à 200/300 tonnes de carbone émis dans l'atmosphère,
- 10 à 15 % des émissions mondiales de GES ont pour origine la déforestation,
- absorption des GES : les forêts se comportent comme des puits de carbone en compensant 19 % des émissions anthropiques annuelles de GES.

Selon le protocole de Tokyo, la France doit fournir ses statistiques d'utilisation des terres et de leurs modifications afin de comptabiliser les émissions de GES liées au déboisement/reboisement. Par exemple, il s'avère qu'en Guyane, avec 93 000 hectares en moins, une diminution de 1% de la surface forestière est constatée, entre 1990 et 2012. ▲

Les forêts européennes

Elles s'étendent sur 159 millions d'hectares, soit 38 % de l'Europe et 4 % des surfaces forestières mondiales. La Finlande, la Suède et la Slovénie sont recouvertes à plus de 60 %, pour seulement 11 % aux Pays-Bas et au Royaume-Uni.



Calopteryx xanthostoma (photo : Atlas libellules et papillons)



Zones humides du Gers (photo : Adasea 32)

l'écho des sentiers et de l'environnement

La surface boisée de l'UE a augmenté d'environ 11 millions d'hectares entre 1990 et 2010 : c'est dû au reboisement mais aussi au réchauffement climatique qui ici favorise l'expansion des forêts.

42 % du bois récolté en Europe est énergétique, 24 % va aux scieries, 17 % à l'industrie papetière et 12 % à celle des panneaux : cela représente 1 % du PIB de l'UE. Source : IGN magazine, n° 77, février-mars 2015.

L'intégralité des données de l'inventaire forestier national est consultable sur le site inventaire-forestier.ign.fr

À propos d'arbres

« Puisque nous parlons de la forêt, nous avons pensé qu'il ne serait pas mauvais d'essayer de résumer des caractéristiques de résineux.

Le sapin : aiguilles courtes, vert foncé à la partie supérieure, ton argent au-dessous. Silhouette des ramures en queue de castor. On dit du sapin qu'il est le roi des forêts. Est-ce à cause du Sapin Président ?

L'épicéa. « L'arbre du diable ». Le sapin de Noël. Les cônes sont allongés pendant la maturité, aiguilles courtes à angles disposées en brosse à bouteille autour du rameau, silhouette en

queue de renard. Dans le nom pesce, poix, désigne la résine. Les types sont nombreux : du Colorado, de Brewer, de Serbie, épicéa oriental, moyinda, du Likiang, canadien ou sapinette, noir d'Amérique, rouge, le sitka et son proche parent le tsuga.

Le mélèze, nom dauphinois, l'arbre de lumière. Aiguilles caduques. Ne vit pas exclusivement dans les Alpes. »

Marius Cote-Colisson, Paris Chamonix n°141, déc. 1999/janv. 2000. ▲



Agenda

- **02/02. Journée mondiale des zones humides** et des activités durant tout le mois de février. Voir P. 4. www.zones-humides.eaufrance.fr
- **11/02-07/03. Mille et une orchidées d'Asie**, exposition dans la Grande Serre Tropicale du Jardin des Plantes. 10h-17h sauf le mardi.
- **19/03. Journée internationale des forêts** : animations, visites de pépinières, randonnées, plantations d'arbres... www.journee-internationale-des-forêts.fr
- **17-20/03. Salon des nouvelles randonnées**, Porte de Versailles. www.randonnee-nature.com
- **19/03. 9^e écotrail de Paris-Ile-de-France** : départ Ile de loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines, arrivée au 1^{er} étage de la Tour Eiffel : 80, 50, 30, 18 km, randonnée et marche nordique. Tél. 01.83.64.65.10. www.trailparis.com (limité à 2500 participants, inscriptions avant le 12/2).
- **22/03. Journée mondiale de l'Eau** : des populations souffrent de problèmes liés à l'eau, c'est une journée pour préparer sa gestion à l'avenir. www.un.org/fr/events/waterday
- **Jusqu'au 16 mai. Enquêteurs de nature** – exposition au Cabinet d'Histoire du Museum d'Histoire Naturelle. Sauf le mardi.

Topos

Rééditions

Les Monts du Beaujolais et du Lyonnais... à pied

FFR, réf. P691, 5^{ème} éd. 4/2015

34 PR, GRP Tour des Monts du Lyonnais (115 km).

GR 76A, liaison de la gare TGV Macon-Loché au GR 7 (36 km).

GR 7 du col de la Croix-d'Auterre à Saint-Chamond (141 km). ▲

La Seine-et-Marne... à pied

FFR, réf. D077, 6^e éd. 10/2015

60 PR et le Tour du Massif de Fontainebleau en 4 étapes : Fontainebleau/Bourron-Marlotte ; Bourron-Marlotte/ermitage de Franchard ; ermitage de Franchard/Bois-le-Roi ; Bois-le-Roi/Fontainebleau-Avon.

(Rappelons ici le topo « randonnées en Seine-et-Marne de gare en gare » pour éviter l'usage d'une voiture. Réf. P773, 40 itinéraires, 1^{ère} éd. 3/2010). ▲

Les éditions Glénat ayant absorbé plusieurs maisons d'éditions, des ouvrages, souvent peu modifiés sont publiés dans une de leurs collections. À signaler :

Vercors Sud, les plus belles randonnées

Bernard Jallifier-Arden, éd. Glénat, 4/2015

19 randonnées. ▲

Sur les Balcons du Mont-Blanc, les plus belles randonnées

Pierre Millon, éd. Glénat, 4/2015

23 randonnées. ▲

Lacs et cascades de Haute-Savoie, les plus belles randonnées

Jean-Marc Lamory, éd. Glénat, 4/2015

56 randonnées. ▲

Lacs et cascades des Vosges, les plus belles randonnées

Anne et Jérôme Renac, éd.

Glénat, 4/2015

21 randonnées. ▲



Les forêts de Marius



Ci-dessus : Forêt d'Orléans
(photo : rando Loiret).
À droite : Faux de Verzy
(photo : mapio net).

Qui, mieux que Marius Cote-Colisson (lire l'hommage p. 2) pouvait nous communiquer son amour des forêts ? Il nous avait autorisés à reprendre des textes parus dans sa *Chronique des Sentiers* : on y perçoit son enthousiasme pour faire partager ses découvertes un peu partout en France.

La forêt de Traconne

« Chères forêts, nous vous demandons pardon. Nous ne parlons pas assez de vous ici. Conseillons donc aujourd'hui de sillonner la forêt de Traconne, à partir de Romilly, Sézanne ou Nogent-sur-Seine, qui possède des circuits ONF et un sentier de découverte. Existe-t-il encore ce topo-guide du gîte d'étape de La Reposte, très attractif en matière de sorties ? » *Paris Chamonix*, n° 137, avril-mai 1999.

Forêt de Saint-Amand-Villers

« Autre domaine conseillé, la forêt de Saint-Amand-Villers (Nord) qui couvre près de 5000 hectares. Mutilée gravement pendant la Première Guerre mondiale, elle présente une futaie régulière où domine le chêne pédonculé. L'âge moyen de peuplement est de 80 ans. Le GR 21 la fréquente et un sentier d'observation est en contact avec la Chaussée Brunehaut. Avifaune à la Mare à Goriaux... Un carillon de 48 cloches à Saint-Amand ! » *Paris Chamonix* n° 137, avril-mai 1999.

Les Faux de Verzy

« Rappelons que les Faux de Verzy sont l'objet d'une sollicitude toute particulière dans le parc de la Montagne de Reims (03 26 59 44 44). Ils bénéficient d'une réserve de 30 hectares. Des églises fort intéressantes sont à découvrir dans la vallée de l'Ardre, une carrière géologique remarquable est visible à Mailly. » *Paris Chamonix*, n° 140, octobre-novembre 1999.

Forêt de Retz

« Autre pèlerinage forestier doublé d'un hommage rendu à Racine - natif de La Ferté et mort voilà trois siècles - en forêt de Retz donc, au lieu de mettre



le cap vers l'ouest, gagnons la vallée de l'Ourcq et visitons La Ferté-Milon qui conserve des souvenirs de l'auteur d'*Andromaque*. Le peintre Planson aimait à nous parler de ces paysages riches en nuances, et les peignait souvent au point de nous céder une aquarelle. » *Paris Chamonix*, n° 140, octobre-novembre 1999.

L'Aigoual

« Place à la forêt. Aujourd'hui, l'Aigoual avec ses 16 000 hectares. La forêt y a longtemps souffert. Située sur la ligne de partage des eaux, elle est enrobée de hêtres, de châtaigniers, d'épicéas et de sapins, de frênes sur les versants des torrents. L'arnica, plante médicinale, y est abondant. Mais attention, ne frotons pas nos yeux après en avoir cueilli. L'Aigoual a ses sites majeurs. Le sommet, véritable paratonnerre, les corniches, la crête menant à Aire-de-Côte, le Hort de Dieu (attention vipères !), les gorges de l'Hérault, la vallée du Bonheur où l'écrivain André Chamson a centré son roman « L'auberge de l'abîme ». Les GR sont nombreux : 6, 6A, 61, 62, 62A, 71, 60, 66. La présence de drailles est un élément supplémentaire, particulièrement celle qui grimpe au col de la Serrereyde.

Mais le principal attrait de l'Aigoual, c'est sa position-carrefour puisqu'on peut aussi bien se diriger vers les Causses, les vallées du Tarn, de la Jonte, de la Dourbie, du Trévezel. Les plus ardents randonneurs pourront même atteindre le Larzac ». *Paris Chamonix* n° 141, décembre 1999-janvier 2000. ▲



Ci-contre : Forêt d'Ile-de-France (photo : Mouraret).

par Oleg Sokolsky

Les 25 bosses équipées

Dans l'Écho des sentiers du *Paris Chamonix* d'octobre 2015, Annick Mouraret signalait que les sommets des 25 Bosses étaient en cours d'équipement par des panonceaux de localisation pour faciliter le dialogue de repérage en cas de demande de secours. Les 28 panonceaux nécessaires ont été installés pendant les mois de juillet et août, la plupart du temps à une distance respectable du sol (3 m) pour éviter des dégradations toujours envisageables pour un équipement collectif de qualité. Les fixations sur les arbres étant réalisées avec des vis à toute épreuve. Le poseur de panneau a pratiquement parcouru les 3/4 des 25 Bosses avec une échelle de 2,5 m, une visseuse, les dispositifs d'assurage, etc. Hé bien, ça n'a pas loupé ! Même pas 15 jours après la fin de la

pose, un gugusse, d'intelligence disons peu éveillée pour être sympa (traduction : Kh.. de chez Kh..), a démonté et fait disparaître 18 panonceaux qui lui donnaient sûrement des boutons (j'écris bien démonté très proprement, ce qui sous-entend qu'il a amené le même matériel que le poseur).

Pour essayer de sauver les derniers, j'ai improvisé la pose d'étiquettes autocollantes suggérant très fortement que les panonceaux restants avaient un intérêt pour les secours. Espérons qu'ils ne seront pas vandalisés. D'autres panonceaux vont être improvisés pour remplacer ceux disparus.

Recyclage proposé des anciens : collés sur le mur en face du siège adéquat, ce peut être une bonne aide à une certaine action humaine coutumière du récupérateur (animale dans ce cas). ▲



Panonceau initial (photo : G. Vallée)



Panonceau complété (photo : Oleg S.)

Le Bilboquet n'a pas basculé !

Autre péripétie bleusarde qui se termine bien celle-là... À la suite de la constatation de l'élargissement de la fissure située à son pied d'environ 3 mm par an (à partir d'un ancien relevé Cosiroc datant du milieu des années 90), une remontée de sable tout autour du pied du caillou a été réalisée en mars 2011. Elle a donné le résul-

tat prévisible et annoncé par les cosiroquiens de la commission Érosion : au bout de 3 mois, en juin, tout le sable remonté avait flué vers l'aval. Heureusement lors de l'opération d'ensablage, nous avons profité de l'engin mécanique (vert et sûrement bio) présent pour faire enterrer un corps mort (bloc de grès du coin) tout contre le Bilboquet du côté du surplomb. Cela a stoppé le



Premier assaut, 2011 (photo : Oleg S.)



Le combat (photo : T. Martin, ONF)

l'écho de Bleau oh ! oh !

mouvement d'écartement des deux blocs (le Cosiroc avait peint des repères dont la distance n'a pas varié jusqu'en septembre 2015, à l'erreur de mesure près estimée à 1 mm sur une longueur de 20 cm. De plus une plaque FFME à été scellée à son pied pour dissuader les grimpeurs d'escalader le surplomb (l'essentiel !).

En 2014, nouveau bruit alarmant : le Bilboquet continue à s'incliner du côté où il doit tomber! Ceci prononcé devant le responsable ONF départemental. Le pied du Bilboquet étant l'un des points de ralliement de tous les centres aérés ou sorties scolaires dans le coin, sans oublier les nombreux randonneurs, la réaction logique du responsable (et avec raison dans le cadre de la sécurité du public) : on ferme ! D'où l'apparition d'un grand cercle de bois entourant le Bilboquet pour lui éviter de s'évader.

Ceci écrit, l'intervalle de mesure « Cosiroc » était resté stable mais, l'analyse concertée des diverses autres mesures n'ayant pas été faite, on ne peut rien dire (quoique que !) sur la réalité d'un mouvement.

J'ai alors scellé quelques points de mesure sur les deux blocs pour pouvoir vraiment surveiller les éventuels mouvements relatifs de l'ensemble dans trois directions (j'écris bien de l'ensemble, le bloc formant l'autre flanc de la fissure pouvant aussi légèrement travailler

par talonnage du Bilboquet). Au bout d'un an de surveillance, je peux affirmer que rien n'avait bougé au millimètre près (mesure par câble avec repères).

À quelque chose malheur est bon : le bruit a accéléré la résolution du remplacement du « petit » corps mort de 2011 (nécessité évoquée dès sa pose et confirmée par la Commission érosion, avec quelques autres recommandations) par du plus costaud et efficace. L'ONF a pu débloquer les fonds nécessaires au financement de l'opération, ceci avec la participation de la municipalité de Noisy-sur Ecole dont le caillou est le monument emblématique. Ceci a été réalisé les 7 et 8 septembre derniers, avec réalisation d'un barrage de gros blocs pour retenir le sable remonté et la pose d'un « arc boutant gothique » enterré dans le sable pour remplacer le « minuscule » corps mort improvisé de 2011 (cf. photo).

Pour conclure, grâce aux repères scellés nous avons pu constater que le sommet du Bilboquet s'était déplacé de 5 mm (dans le bon sens : remontée) et la surveillance continuera au moins le temps que l'ensemble sable/cailloux se stabilise. En tout cas un grand merci à l'ONF et à Noisy d'avoir « sauver » la tête de Madame Bilbo et sa permanente (photo ci-dessous). ▲



Corps mort professionnel (photo : T. Martin, ONF)



Madame Bilbo apaisée (photo : DR)

Rassemblement GVTT

On ne va quand même pas se quitter comme ça, sur une bonne nouvelle. Alors une petite dernière : projet d'un rassemblement au Grand Parquet de 4 à 5000 vététistes avec plein d'itinéraires prévus en forêt (15 courses avec entre 100 et 1000 participants par course). Certains ne sont pas tout à fait d'accord ! Z'aiment pas le VTT ? Ou, plus sûrement, ils réfléchissent aux impacts, immédiats mais aussi à terme, sur le terrain. AAFF, Naturalistes, Cosiroc, même combat ! (il semble même que certaines associations de vététistes soient contre). 5000 vététistes dans le Grand Parquet, après tout pourquoi pas, aux accidents prévisibles près ? Mais dispersés en forêt et par centaines sur les mêmes itinéraires NON ! Pourquoi l'ONF hésite-t-il ? Questions de pépettes ? ▲

Bises de jadis (souvenirs de Khroniques)

Mon PS favori : 27 novembre, le projet GVTT (grandiose...) est abandonné... pour 2016. Ouf ! mais je pense que nous ne sommes pas encore sortis de l'auberge. À relever deux conséquences, heureuses celles là, à ce projet un peu « démentiel » :

- Il a amené l'ONF à creuser le problème des manifestations de masse (plus de 300 participants). C'est en cours.
- Il a permis aux diverses associations de défense de la Forêt, toutes tendances confondues, de se regrouper dans un collectif pour faire front commun devant le danger.

Complément dans un prochain « Écho oh... oh » ?

Circuit Jaune PD de Corne-Biche (2015)



Circuit Jaune PD de Corne-Biche (2015)

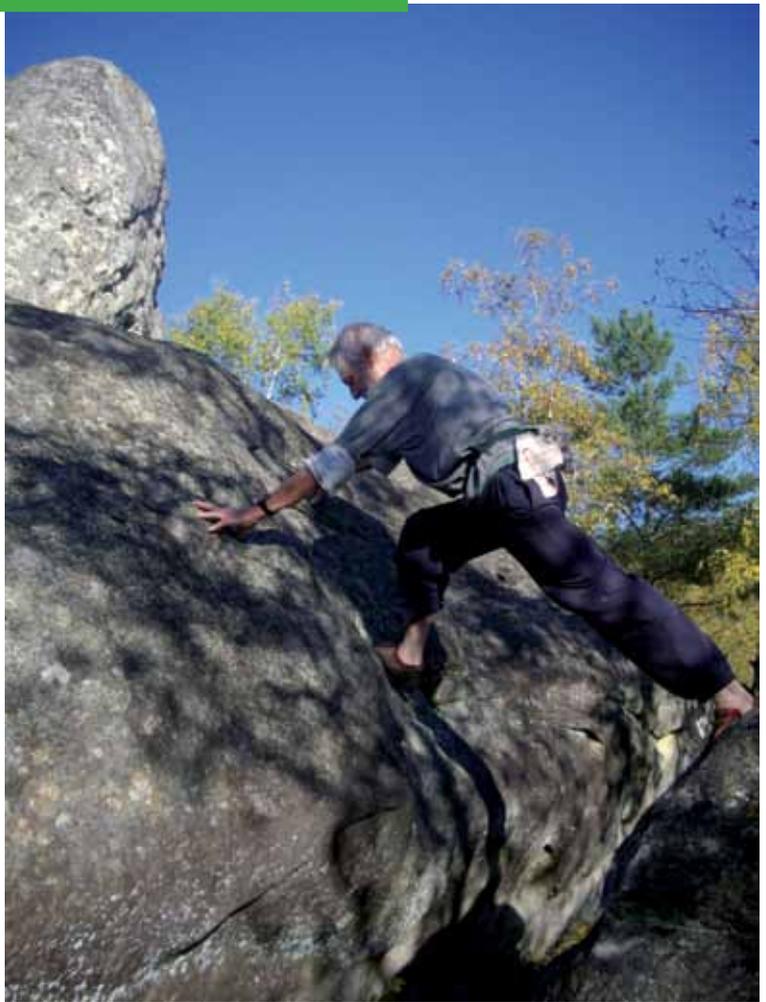
Le Jaune « initial » fut créé en 1980 par Daniel Dupuis et Jean-Pierre Huet de la FSGT Ivry (USI escalade). Il « exploitait » les blocs des deux crêtes orientales du Rocher de Corne-Biche. Circuit sympathique mais avec des symboles quelque peu provocateurs : rectangles blancs de 16,5 x 6,5 cm avec flèches jaunes de 10 cm (visibles de la Touche aux Mulets, de l'autre coté de la plaine de Chanfroy ; 900 m quand même !).

J'ai effacé les placards publicitaires et repeint l'ensemble, « aux normes » en complétant déjà certaines voies de quelques pas supplémentaires (cf. fiche circuit publiée en janvier 1981). Puis j'ai continué à m'intéresser au massif, persuadé que les circuits doivent vivre et évoluer.

Après quelques avatars, parfois fâcheux, que je ne décrirai pas, j'ai peint 2 circuits, le jaune et un orange (AD), recentrés sur les blocs de la crête est. Ils forment un groupe cohérent avec des caractéristiques communes : séchant vite, peu exposés sauf quelques exceptions, divers en type d'escalade et assez inégaux en difficulté.

Les deux, surtout le jaune, sont tracés avec l'idée d'un enchaînement « à l'ancienne », c'est à dire en mettant au minimum le pied au sol. J'ai donc « dallé » le pied de certains passages de petits blocs de grès pour pouvoir grimper avec des semelles sans terre ni sable. Respectez-les SVP.

Bien entendu, l'usage du crash-pad n'y facilite pas l'enchaînement « hors sol » et le tapis est alors le complément obligatoire de l'amortisseur.



Deux suggestions (+ une) pour finir :

- Le coin étant très fougère, un sécateur permettra de dégager rapidement le pied de certaines voies sans risquer de s'entailler les mains.
- Une brosse nylon est toujours très utile pour peaufiner le broissage des prises.

Idée de fin de circuit : sous le bloc du n°33, descendez vers le vallon situé à l'est. Vous y admirerez cinq magnifiques séquoias. Nous supposons, sans certitude absolue, mais des débris d'avion retrouvés à cet endroit confortent cette hypothèse, qu'ils y ont été plantés à la fin de la deuxième guerre mondiale par des aviateurs américains (le choix du séquoias) à la mémoire de l'équipage d'un B17 (forteresse volante) qui s'est écrasée à cet endroit en février 1944.

En photo le n°21 « le pas du Candellon » (l'allusion à la photo du regretté Gaston Rebuffat dans les Calanques marseillaise et à son interprétation iconoclaste dans « du Mou sur la Rouge » est parfaitement assumée).

Comme le « pas » de Gaston, c'est un « dynapas » (pas dynamique), sans aucune difficulté (1c, c'est déjà cher coté) qui ne demande qu'un peu de contrôle de l'impulsion initiale.

Accès :

Du « parking de Chanfroy » (GPS : 0467 890 / 5360 770) au sud d'Arbonne (panneau « Carrière des Fusillés »).

- Suivre vers l'est le chemin de la Plaine de Chanfroy sur 1,4 km ;
- on atteint l'ancienne bordure de domaniale (grosse borne) ;
- tourner à gauche (nord) et la suivre pendant 80 m ;
- encore à gauche, une petite sente balisée, qui suit le bas de la pente, mène au départ en une centaine de mètres. ▲

Cotations [n° > cote > nom]

n°1	1c	n°23	1c
n°1b	2c	n°24	2c Le 6
n°2	1c Glandeuse	n°25	2a Hop !
n°3	2b	n°26	2b
n°4	2a Le Gouffre	n°27	2a
n°5	2a Envol	n°28	2a
n°6	2a Dévol	n°28b	3a
n°7	1c	n°29	2c
n°8	2b	n°30	2b Baladhaut
n°9	1c	n°31	2c Baladhère
n°10	2a	n°32	2a
n°11	2a	n°32b	2a
n°12	2a Les trous	n°33	2c Cheminée de service
n°13	2b	n°34	2a Zig-zag
n°13b	2c	n°35	3a Ascenseur pour l'échafaud
n°14	3a Athlétique	n°35b	2b Glissoire
n°15	2b		
n°16	1c		
n°17	2c Les Didis		
n°17b	2a		
n°18	2a		
n°19	1c		
n°19b	2b		
n°19t	2a		
n°20	2b Le Candellon		
n°21	1c Pas du Candellon		
n°22	2b		

ski de fond 

En Suisse, sur les « loipen » de Haute Engadine

Après un parcours audacieux et quelques spirales dans la montagne, le petit train rouge des Chemins de Fer Rhétiques parti de Chur débouche dans le Val Bever et l'étincelante vallée de l'Inn dominée par le massif de la Bernina. De novembre à avril, sous un ciel le plus souvent bleu, dans l'air vif et limpide, la neige est là, poudreuse comme il le faut et comme il se doit à 1800 m. En Haute Engadine, on peut aller plus haut, mais rarement plus bas.

Il y a deux cents ans on se déplaçait vers Saint-Moritz pour les eaux thermales, voici un siècle c'était déjà pour bronzer et se livrer aux plaisirs du tourisme hivernal naissant : patins, curling, etc. Bien après le ski alpin et ses pistes réputées, le ski de fond est une révélation plus récente et maintenant un atout majeur de cette région.

Plus de 200 km de pistes

Entretenues avec la minutie suisse, elles se fauillent dans la large vallée de l'Inn ponctuée de lacs, dans celle où se niche Pontresina et dans quelques « Val » adjacents qui s'arrêtent sous la langue des glaciers. Pour un ski sportif ou simplement de promenade, pour le loisir tranquille ou une préparation forcenée au marathon, voici un terrain d'entraînement excellent, une vérité exprimée partout, en allemand, en italien ou en romanche.

Après plus d'un siècle de célébrité, Saint-Moritz et Pontresina demeurent forcément synonymes de tourisme de luxe. Pourtant, il est possible de laisser aux têtes couronnées s'il en reste et aux stars fortunées le Badrutt's Palace et tous les grands hôtels, aux skieurs exigeants les pentes du Corvatsch ou du Piz Nair. À l'écart de tout le faste et des remontées mécaniques, autour des deux grandes stations suisses de la Haute Engadine, il y a aussi place pour le paradis du skieur de fond, fait de neige et de silence. Chaque année, les 13000 coureurs du marathon d'Engadine viennent s'y délecter et grossir pour un jour les rangs des skieurs.

Tous les skieurs, hôtes respectés, savourent la trace parfaite et les délices d'un mode de vie fait de sport et de détente. Souvent, une auberge est là, non par hasard, et sa terrasse les attend tous pour quelque écart à la diététique, sévère c'est bien connu, du skieur de fond.

Passés les petits effets de l'altitude lors des premiers efforts, il est bien vite facile de se laisser glisser sur les lacs gelés, d'un clocher à l'autre et d'un village à l'autre, Maloja, Sils, Zuoz, Zernez, etc. Tous sont remarquables avec leurs vastes maisons pleines de fantaisie, peintes et décorées : avec la technique du « sgraffito », le maçon est devenu artiste, grattant, égratignant les tons pastels pour obtenir dessins, motifs héraldiques ou devises. Depuis notre premier passage en 1977, au fil des décennies, l'urbanisation moderne a gagné beaucoup

Par Serge Mouraret

Ci-dessus : Val Roseg
(photo : Susanne Bonaca).

de terrain dans la vallée de l'Inn, masquant un peu cette Engadine authentique. La remontée des vallons qui s'infiltrent dans le massif est plus ardue et souvent les clochettes d'un traîneau ou d'une calèche qui promène quelques touristes donnent la cadence. De toutes façons, quel retour grisant pour le skieur après avoir touché le glacier ! Les citoyens des Grisons se sont longtemps opposés à toute circulation automobile. Même si ce principe s'estompe, quelques recoins sont encore bien tranquilles. Dans les grandes vallées, avec le train et les cars postaux, chacun organise à sa guise ses étapes et ses raccourcis.

Ci-contre : Sur les bords de l'Inn
(photo : Engadiner Post).



Les « loipen » d'Engadine

• Le parcours du marathon (42 km)

Il est facile de répéter tous les jours, en partie ou en totalité, le parcours de la course, tracé en permanence de Maloja à Zuoz. Le jour de la course, la trace traverse directement les lacs (gelés !) de Sils et Silvaplana. En temps normal, une piste suit la rive. Sur ce tracé facile qui permet de bonnes performances, le détour par Pontresina (km 22) est le seul petit accident de terrain dans un joli décor forestier. La montée après St-Moritz et la fameuse descente des « matelas » (sont-ils là pour protéger le skieur ou l'arbre ?) apportent un peu de variété et de divertissement (pour les spectateurs). Après quoi, c'est à nouveau un profil tranquille jusqu'à Chamues et Zuoz.

• Zuoz - Zernez (14 km)

Le marathon s'arrête à Zuoz (S-chanf) mais la piste continue sur 14 km dans la vallée de l'Inn. Quand elle se rétrécit, commence une longue et agréable descente en forêt sur Zernez (1474 m). Le train permet un retour facile. Au-delà, c'est la Basse Engadine avec Scuol et d'autres pistes.

• Val Fex (16 km aller-retour).

Trace pour style classique.

À Sils-Maria s'amorce le val Fex. Après un ressaut

franchi en forêt, le skieur est dans la longue vallée dénudée. Passé le restaurant de Curtins (1960 m), la pente se raidit mais la trace continue et s'arrête à la cabane de Plaun Vadret (2070 m) face au glacier de Fex descendu de la frontière italienne.

• Val Roseg (16 km aller-retour).

Trace pour style classique.

À partir de Pontresina, la trace du Val Roseg mène dans un vaste cirque de montagnes à la jonction des glaciers Roseg et Tschierva. De la terrasse de l'hôtel Roseggletscher à 2000 m, le regard s'attarde sur de majestueux sommets, Piz Roseg et Piz Bernina.

• Val Bever (8 km aller-retour)

C'est dans ce vallon, accessible de Bever, que débouche le petit train rouge venu de Chur. Il y a aussi la place pour une piste de ski qui se faufile en forêt jusqu'à Spinass (1810 m, gare et restaurant).

Skimarathon (photo :
Neue Fricktaler Zeitung).



Le Marathon d'Engadine

Dans sa première édition en 1969 il ne rassemble que 945 skieurs. Ils sont maintenant 13 000 au départ sur le lac de Maloja, représentant 50 nations. Compte-tenu du profil, cette course attrayante est très facile et très rapide. Pour tous, c'est l'occasion assurée d'améliorer son temps sur cette distance (record à battre, celui de Hervé Balland, vainqueur en 1994 : 1h16 min 10 sec !). Dans la vallée de l'Inn le parcours est vraiment horizontal, toute la dénivellée est dans le détour par Pontresina, 130 m ! L'altitude, 1800 m, un record pour une course, peut entamer le souffle des skieurs non acclimatés. La foule des skieurs n'est en rien une gêne, vue la bonne organisation, le nombre de traces pour le style classique et la largeur damée pour les patineurs, sur les lacs gelés. Les deux « entassements » de skieurs à l'approche et à la sortie de Saint-Moritz sont brefs et vite oubliés.

• La grande course suisse, inscrite à la Worldloppet, a lieu le deuxième dimanche de mars (48^e édition : 13 mars 2016). Pour le semi-marathon, de Maloja à Pontresina, même date.

• Inscriptions : Engadin Skimarathon, Quadratscha 18, CH-7503 Samedan. Tél. (0)81.850.55.55. Fax. (0)81.850.55.56.

Site : www.engadin-skimarathon.ch. Courriel : info@engadin-skimarathon.ch.

• Val Morteratsch (17 km aller-retour de Pontresina)

De Pontresina, une belle piste remonte facilement la vallée de la rivière Bernina. Après 6 km (hôtel Morteratsch, 1896 m, gare), le skieur s'arrête sous le verrou que franchissent seuls la route et le train de la Bernina. Belle compensation, face à l'hôtel s'ouvre le splendide val Morteratsch fermé par le Piz Bernina et le Piz Palu, l'occasion d'une petite boucle (5 km) jusqu'au glacier (1951 m) qui recule, recule.

• Col de la Bernina (boucle de 12 km)

Le col de la Bernina, marqué par le lac Blanc et l'Ospizio Bernina (2256 m, buffet de la gare, dortoirs) est le point le plus haut accessible au skieur de fond. On rejoint facilement le lac et l'Ospizio par la piste en boucle qui s'amorce à Bernina Suot (2046 m, gare). Il est facile de faire à ski un trajet simple d'une gare à l'autre. C'est de Bernina Suot que part le téléphérique de la Diavolezza. Très fréquenté par les skieurs alpins, il mène aussi le simple touriste à un fabuleux belvédère à 2973 m : panorama sur les sommets du Piz Palu et sur le glacier Morteratsch à ne pas manquer.

• Val Forno (12 km aller-retour)

Le sauvage Val Forno s'amorce à Maloja (1815 m). Cette piste, sans doute la moins fréquentée, s'élève jusqu'au lac de Cavloc (1907 m) et continue jusqu'au Plan Canin (cabane), en avant du glacier de Forno. ▲

L'Engadine pratique

S'informer

- À St Moritz : Office de Tourisme, Via Maistra 12, CH-7500 Saint-Moritz. Tél. 00.41.(0)81.837.33.33. Fax. 00.41.(0)81.837.33.77. Courriel : stmoritz@estm.ch. Site : www.engadin.stmoritz.ch
- À Pontresina : Office de Tourisme, CH-7504 Pontresina. Tél. 00.41.(0)81.838.83.00. Fax. 00.41.(0)81.838.83.10. Courriel : pontresina@estm.ch. Site : www.engadin.stmoritz.ch/pontresina
- Pour les autres villages, voir le site de Saint-Moritz.

Rejoindre l'Engadine

- Par chemin de fer, l'époque du train de nuit, si pratique, est révolue. Donc, train de jour : Paris-Lyon, Zurich, Chur, Samedan, Pontresina (7h30, 3 changements, 2 pour Saint-Moritz).
- Par la route (850 km de Paris), accès par Bâle, Zurich, Chur et le Julier Pass (2284 m). De Chur, transfert ferroviaire des voitures possible.

Circuler

Grâce à la bonne cadence des sportbus, des cars postaux, des trains de Saint-Moritz à Zernez et de Samedan à la Bernina (Chemins de fer rhétiques : www.rhb.ch), tous les recueils et déposes sont possibles, tout le domaine skiable facilement accessible. Un document récapitulatif est disponible dans toutes les gares.

Se loger

Hormis l'hôtellerie « classique », les pensions de famille et les appartements, les hébergements collectifs et des auberges de jeunesse bien adaptés aux séjours sportifs et plus économiques ne manquent pas dans la vallée. Ci-dessous, quelques repères (liste complète sur le site de l'OT). Le lieu de séjour idéal à tous points de vue reste l'Auberge de Jeunesse de Pontresina : la gare, la station de bus et les pistes sont à quelques mètres !

- Pontresina (photo) : Jugendherberge (Auberge de Jeunesse), CH-7504 Pontresina. Tél. 00.41.(0)81.842.72.23. Fax. idem + 70.31. Courriel : pontresina@youthhostel.ch. Site : www.youthhostel.ch. Ouverte décembre à mars.

131 pl., chambres, 2, 4 et 6 lits, demi-pension, restaurant le midi. Salle de fartage, école de ski dans le bâtiment (location, matériel). Une réservation précoce est recommandée car la demande est forte.

- Saint-Moritz : Jugendherberge (Auberge de Jeunesse), Via Surpunt 60, CH-7500 Saint-Moritz Bad. Tél. 00.41.(0)81.836.61.11. Fax. 00.41.(0)81.836.61.12. Ouverte toute l'année. 306 pl., chambres 2 et 4 lits. Courriel : st.moritz@youthhostel.ch. Site : www.youthhostel.ch.
- Val Roseg : Hôtel Roseggletscher, Roseg Valley, CH-7504 Pontresina. 100 pl. en dortoirs 4 à 8 lits. Tél. 00.41.(0)81.842.64.45. Fax. 00.41.(0)81.842.68.86. Courriel : info@roseg-gletscher.ch. Site : www.roseg-gletscher.ch.
- Samedan : Naturfreundehaus Cristolais (Chalet des Amis de la Nature Cristolais), Via Veglia 5, CH-7503 Samedan. Tél. 00.41.(0)81.852.54.28. 30 places. Dortoirs, 4, 8 et 10 lits. Site : www.chistolais.ch.

Skier

- Un dépliant « Loipenkarte Engadin » en vente à peu près partout, donne toutes les ressources de la région en pistes de ski de fond.
- Pour l'état des pistes se renseigner auprès des Offices de Tourisme ou sur www.engadin.stmoritz.ch.
- Pour la redevance ski nordique, la participation est volontaire et conseillée.

Météo suisse (depuis la France) : 00.41.848.800.162 : prévisions à 5 jours pour toute la Suisse. Site : www.meteosuisse.ch



« Le petit train rouge » (photo : Chemins de fer Rhétiques)



AJ de Pontresina (photo : Swiss hotel data)

Les 'loipen' de Haute Engadine



Neiges du Sud

(autour du Boréon)

Oui vous avez bien lu : pour faire de belles sorties à raquettes, direction l'autre bout de la France, direction le sud et en particulier les Alpes-Maritimes. Voici quelques idées de sorties dans le secteur du Boréon, site qui permet de réaliser des randonnées de difficultés variées et de s'adapter à la météo et à la nivologie.

Texte et photos :
Bernadette
Parmain

De nombreuses possibilités de belles randonnées raquettes sont possibles dans cette région et depuis quelques années l'enneigement y est très exceptionnel. Évidemment, il est préférable d'y aller pour au moins 3 jours car autant il est (encore) facile de se rendre à Nice, autant il reste alors deux bonnes heures de route et de transfert pour rejoindre les lieux de balades. Je préconise 4 jours. Je conseille également d'y aller entre mi février et fin mars quand la neige est bien stabilisée et le manteau un peu transformé. Cependant, fin février, début mars, nous avons eu une grosse chute de neige poudreuse ce qui a modifié nos plans qui incluait les crampons et nous avons choisi des objectifs moins ambitieux mais cette neige nous a permis de profiter d'un environnement très hivernal. Le secteur est boisé, mélèzes, chênes, en bas sous 1800 m et, au-delà, on rejoint des crêtes dénudées d'où la vue porte loin sur les cimes du Mercantour.

Ci-dessus : en montant au Piagnu.
Ci-contre : en montant au refuge de la Cougourde.

Quelques idées de randonnées

Niveau facile : Circuit du Cavalet, pas plus de 350 m de dénivelé. 3h.

Idéal si vous n'avez qu'une demi-journée le premier ou le dernier jour. Attention cependant, un petit passage peut s'avérer avalancheux après une grosse chute de neige, signalé sur randoxygene.org.

Niveau facile/moyen : Un peu plus long, un peu plus de distance : Du Boréon montée au col de Salèse et petite bosse au-dessus. Une petite journée.

Possibilité de poursuivre côté Valdeblore jusqu'aux vacheries du Collet. C'est aussi le point d'accès pour poursuivre jusqu'au lac Nègre. Retour par l'itinéraire. Ne pas utiliser la route, suivre le GR au fond du ruisseau pour éviter les couloirs. Compte tenu de quelques difficultés de transport (retard du train de nuit nous faisant rater la correspondance de bus pour Saint-Martin-de-Vésubie... encore l'effet « chat noir » ; nous y avons consacré notre première après-midi sous la neige tombante). Le vallon très enneigé était de toute beauté, avec des mélèzes se raréfiant en montant et des congères au niveau du ruisseau.

Aucune difficulté puisque principalement une route forestière ou le fond du ruisseau. Et s'il vous reste du temps vous pourrez même visiter le parc Alpha et ses loups au retour ou bien même participer à une initiation à la cascade de glace sur le pilier réservé à cet effet dans le village (matériel prêté sur place) !

Niveau moyen : Du Boréon au refuge de la Cougourde : 1 journée ou plus si vous y dormez.

Montée au refuge de Cougourde et au-dessus dans le vallon éponyme. Quelques raidillons et très bon accueil dans ce refuge ouvert tout l'hiver.

Le parcours commence sur les pistes de ski de fond du Boréon jusqu'aux vacheries du Boréon, puis on rejoint le pont de Peirastrèche que l'on traverse et là, en alternant les montées tranquilles et les « coups de cul », on rejoint le beau refuge du Club alpin de la Cougourde. L'après-midi, on peut rejoindre le lac des Sagnes en se gardant des pentes proches de la Cougourde très avalancheuses.

Moyen/soutenu mais pas très long : Cime du Pisset ou Cime du Piagu.

Dans les deux cas, il faut rejoindre les vacheries supérieures du Boréon et rejoindre le col des Roubines de Maïris. Pour la cime du Pisset ensuite c'est vers la gauche et pour le Piagu, beaucoup plus loin



De haut en bas : le refuge de la Cougourde (CAf) ; au Col des Roubines de Maïris ; la cime du Piagu en ligne de mire.



Au sommet de la Cime du Piagu.

c'est à droite. Pour la cime du Pisset (2338 m), c'est assez rapide et de niveau moyen mais soutenu si vous poursuivez la crête jusqu'à la cime de la Juisse (2580 m). Plutôt soutenu pour le Piagu vu la distance. Nous sommes allés à la cime du Piagu : très belle course où se côtoient les skieurs et les raquetteurs. Pour notre part, nous l'avons abordée en redescendant du refuge de Cougourde.

Attention : petit passage exposé aux coulées lors de la montée au col de Maïris, inutile d'y traîner. Une fois sur la crête, il suffit de la suivre jusqu'au sommet. Du sommet, les plus costauds peuvent faire le choix de descendre jusque Saint-Martin-de-Vésubie en hors sentier mais nous n'avons pas testé. Pour une redescente sur le Boréon, bien choisir son chemin sur des croupes pour éviter les passages les plus raides dans les couloirs coupe-feux. Et, surtout, ne pas aller tutoyer le couloir du Saut qui est très dangereux vu sa longueur et sa pente. Il est connu pour de grosses avalanches.

Sur le site Internet de randoxygène (voir « Infos pratiques » ci-contre), on trouvera également la description du circuit vers le lac de Cerise (et même jusqu'au col de Cerise) et pour le lac Nègre au-delà du col de Salèse (de la distance et 1000 m de dénivelé). Bien sûr, le lac Nègre est un bon objectif si, en itinérant, on décide de descendre ensuite côté Valdeblorre. ▲

Infos pratiques

Accès

Autocars réguliers depuis Nice. Lignes d'Azur : www.lignesdazur.com. Le mieux est d'utiliser les lignes 100% neige dédiées aux skieurs niçois. Il y a correspondance pour le Boréon, au moins au retour.

Sinon, il y a évidemment le taxi de Saint-Martin-de-Vésubie qui gère plusieurs taxis. Taxi Ciaï Gilberte, tél. : 33(0)4 93 03 20 19 ou 33(0)6 15 12 64 81.

Hébergement

- Gîte d'étape du Boréon (nouveau gérant, guide de Haute Montagne) : Nicolas et Marine-Alizée Féraud - Gîte du Boréon - 248 route du col de Salèse - 06450 Saint-Martin-de-Vésubie - tél. 06.30.92.44.72 – <http://giteduboreon.com>.
- Refuge de la Cougourde (CAF) : <http://refugelacougourde.ffcam.fr> réservation en ligne.

Commerces

Un magasin de sport qui assure la location de raquettes à neige et de skis de fond. Un bar et restaurant.

Site web

Pour les descriptions des itinéraires et mises en garde : www.randoxygene.org, rubrique « raquettes à neige ». Attention, les points de départ sont parfois proposés pour des approches en véhicule, il faut donc adapter les dénivelés et distance pour le piéton complet.

Carte

IGN Top 25 n°3741 OT.

Topo

52 balades à raquettes dans les Alpes Maritimes par Michel Bricola, Éditions Didier Richard.

Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

100 Alpinistes

Ouvrage d'auteurs, Éditions Guérin

Les Éditions Guérin ont 20 ans. Pour marquer l'anniversaire des fameux livres rouges, reprenant un projet de Michel Guérin, le fondateur disparu en 2007, cet ouvrage assez colossal de 560 pages est le panthéon de ceux qui ont fait l'alpinisme. Ils pourraient être 1000 mais le livre ne se veut pas un palmarès, 100 c'est à peu près le nombre de livres publiés en vingt ans. Les 100 portraits d'alpinistes qui ont marqué l'histoire de la montagne depuis HB de Saussure, « l'inventeur » de la discipline, sont évoqués par 100 auteurs, le plus souvent alpinistes eux-mêmes. Ainsi se rencontrent Sylvain Tesson et Patrick Edlinger, Henry Russell et Louis Audoubert, Benoît Chamoux et Pascal Tournaire, 100 cordées en quelque sorte. Associé maintenant aux Éditions Paulsen, les livres Guérin continuent leur ascension, s'ouvrant à la randonnée, aux aventures hors des sentiers battus, sur les mers ou vers les pôles. Format 24,2 x 28,6 cm, 560 p. ▲

Quoi de neuf sur la planète blanche ?

Bernard Francou et Christian Vincent, Éditions Glénat

À l'heure de la COP 21, ce livre nous rappelle combien la glace est l'un des indicateurs les plus sensibles du changement climatique. L'effet du réchauffement dans les zones englacées est indéniable même s'il donne des situations contrastées. Ainsi en Antarctique, la banquise a tendance à croître par endroits, du côté de l'Arctique, elle a perdu 40% de sa surface en 30 ans. Les glaciers déclinent un peu partout sur la planète malgré quelques avancées glaciaires récentes. Le manteau neigeux s'est réduit de 50% en 50 ans. La régression globale des glaces se traduit par la montée du niveau des mers avec des conséquences sur l'environnement et le climat, l'hydrologie et la ressource en eau. Comme ce réchauffement est étroitement lié aux activités de l'homme, l'avenir des glaces et les scénarios pessimistes qui pourraient en découler ne tiennent qu'à lui. *Comprendre le déclin des glaces et ses conséquences*, tout est dans ce livre, un outil de sensibilisation à la crise majeure de notre temps. Format 14,2 x 22,5 cm, 144 p. ▲

Le roman de Chamonix

Sophie Cuénot, Éditions Guérin

L'histoire de Chamonix pourrait commencer en 1786 avec la première ascension du Mont-Blanc et se résumer à son essor touristique fabuleux. Non, la même année, les Chamoniards se débarrassent déjà de toutes leurs charges féodales, un événement qui s'inscrit dans une longue histoire commencée à l'ère glaciaire. Incertaine au début, elle se précise au III^e siècle après JC quand les Ceutrons, d'origine celte, se replient dans la haute vallée de l'Arve, chassé par les Allobroges. Les Romains, les Burgondes, les Francs se succèdent dans la Sabaudia (Savoie). Au début du 2^e millénaire, avec le Saint-Empire germanique, la région, gagnée par le christianisme, est longtemps sous l'emprise des bénédictins. C'est vers 1740, quand les étrangers et les Chamoniards eux-mêmes se tournent vers les cimes et le Mont-Blanc, qu'une nouvelle ère commence. Alors, la vie à Chamonix tourne autour de la montagne, avec ses joies et ses drames, de l'alpinisme, de la compagnie des

guides, du cinéma, des sports et des compétitions, du développement économique et touristique. Cette histoire de Chamonix, magnifiquement illustrée, dessins et photos, racontée comme un roman est une passionnante fresque humaine de plus de 1000 ans. Format 23,5 x 29,5 cm, 416 p. ▲

S'orienter, des techniques traditionnelles aux nouvelles technologies

Jean-Marc Lamory, Éditions Glénat

La carte et l'ancêtre boussole restent irremplaçables pour l'orientation ; le fonctionnement, lié au simple magnétisme naturel, est inaltérable. Alors, bien sûr, maintenant, venant en complément, informatique et internet offrent des possibilités nouvelles avec des applications dédiées à la randonnée. Pour autant, les GPS et les Smartphones sont-ils des outils universels indispensables aux randonneurs en tous genres ? De toute façon, la carte, les coordonnées, latitude, longitude, azimut sont à la base de toutes les méthodes. Ce nouvel ouvrage rappelle donc les principes fondamentaux de l'orientation avec l'indispensable association carte et boussole. Ensuite, tout ceci se décline dans les nouvelles technologies, les instruments et les logiciels d'application. Format 14,2 x 22,5 cm, 144 p. ▲

L'espoir et le ciel

Jean-Philippe Méglin, Vandelle éditions

Durant des siècles, les hautes montagnes ont inspiré aux hommes une crainte irraisonnée et superstitieuse. Ceci vaut pour le Mont-Blanc qui jusqu'au XVIII^e s'appelle la « montagne maudite ». Peu à peu, ceux qui vivaient sur ses contreforts sont montés pour chasser le chamois, cueillir les cristaux. Les hommes de science aussi rêvaient... naturalistes, biologistes, physiciens, regardaient les neiges éternelles avec curiosité. L'un d'eux a eu un jour l'idée d'offrir une prime à qui trouverait la voie du sommet. La prime a eu forcément un effet stimulant mais pour Pierre Balmat, le premier avec le docteur Paccard, ce n'est pas l'argent, ni la célébrité, ni la reconnaissance qui les attiraient, mais plutôt l'espoir et au bout de l'espoir, le ciel. C'est aussi le début de l'alpinisme. D'autres sommets céderont mais le Mont-Blanc reste celui qui fascine, celui dont on tombe amoureux, gravi un beau jour de l'été 1786. Format 14 x 18 cm, 144 p. ▲

Grenoblicimes, conjuguer la montagne

Coffret collectif, Éditions Glénat

Partager un point de vue sur le mont Aiguille avec des bouquetins, jouer à l'équilibriste sur les crêtes du Vercors, partir à la recherche du grésil sur la dent de Crolles.... Dans le plaisir d'une oeuvre collective, les cinq photographes montagnards de l'association DiVertiCimes conjuguent pour nous les montagnes du Dauphiné au travers de vingt superbes photos : crépuscules, aurores, brumes, horizons vaporeux, lignes pures dans la neige. Le livret explicatif inclus dans le coffret associe les photos aux thèmes évidents du montagnard : s'élever, se divertir, s'étonner, se perdre, se rencontrer, se poser. Format 19,2 x 19,2 cm. ▲



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.

Mercredi 3 février

• **MERCI DE M'ACCOMPAGNER** // Claude Lasne // Gare du Nord Transilien 9h10 pour Écouen - Ézanville 9h25. Traversée hivernale des forêts domaniales de Montmorency et de l'Isle-Adam. Retour de L'Isle-Adam - Parmain à Gare du Nord Transilien 17h59. 23km. **M.** Carte 2313OT.

Samedi 13 février

• **N EN FORÊT** // Annie Chevalier // Gare de Lyon 8h19 pour Bois-le-Roi 8h50. Retour de Fontainebleau - Avon à Gare de Lyon 17h41. 22km environ. **M.** Carte 2417OT.

Dimanche 14 février

• **AU PAYS DE L'ANGÉLUS ET DES GLANEURS** // Gilles Montigny // Gare de Lyon 9h19 (RdV 30' avant devant la voie A) pour Bois-le-Roi 9h51. Route du Lancer, Chailly-en-Bière, plaine de Bière, Carrefour des Bécassières. Retour à Gare de Lyon 17h41. 18,5km. **F.** Carte 2417OT.

• **LA GRANDE VALLÉE !** // Mustapha Bendib // Gare de Lyon 8h19 pour Montigny/Loing 9h15. Table du Roi + Grez/Loing + Launoy. Retour de Bagneaux/Loing à Gare de Lyon 18h41. 33 à 36km. **SP.**

Dimanche 21 février

• **LE CASSEPOT, NATURELLEMENT...** // Alfred Wohlgroth // Gare de Lyon 11h19 (à vérifier), RdV à partir de 10h50 GdL Hall 1 devant voie L pour Fontainebleau-Forêt 11h56. De l'arrêt Fontainebleau-Forêt (billet pour Fontainebleau-Avon), balade tradi au Rocher Cassepot, retour par Fontainebleau-Avon. Retour de Fontainebleau-Avon à Gare de Lyon 17h11 ou 17h41. 9km. **F.** Carte 2417OT.

• **FIN D'HIVER AU PAYS DE LA CERISE** // Joël Lelièvre // Gare du Nord Transilien 9h04 (à vérifier) pour Villaines 9h39. Piscop, Château de la Chasse, forêt de Montmorency. Retour de Taverny à Gare du Nord Transilien 18h32. 27km env. **M+.** Carte 2313OT.

Samedi 12 mars

• **RETROUVAILLES DE PRÉ-PRINTEMPS** // Claude Lasne // Gare de Lyon 8h49 pour Bois-le-Roi 9h20. Écouettes, Solle, Cabinet Masson, Rocher Canon. Retour à Gare de Lyon 17h41. 21km. **F.** Carte 2417OT.

Dimanche 13 mars

• **TARD LEVÉES, LES ÉVÉES !** // Alfred Wohlgroth // Gare de Lyon 11h19 (à vérifier) RdV Hall 1 devant voie L à partir de 10h50 pour Bois-le-Roi 11h51. Rocher Canon, mare aux

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.

Rendez-vous dans les gares parisiennes

Devant le quai de départ du train, 15 minutes avant ou dès l'affichage du train, sauf :

- quand l'organisateur a précisé un autre point de rendez-vous ou un rendez-vous à l'arrivée ;
- en gare RER, souterraine ou non terminus : sur le quai en tête de train ou dans la voiture de tête.

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.

Évées, bords de Seine. Retour à Gare de Lyon 17h41 ou 18h13. 10,5km. **F.** Carte 417OT.

• **LA PLAINE DE SORQUES** // Gilles Montigny // Gare de Lyon 9h19 (RdV 30' avant devant la voie A) pour Moret - Veneux-les-Sablons 10h09. Maison forestière de la Garenne Gros bois, zone ornithologique, Sorques, Montigny-sur-Loing. Retour de Montigny-sur-Loing à Gare de Lyon 17h40. 14,5km. **F.** Carte 2417OT.

• **FAUT PAS TRAÎNER !** // Mustapha Bendib // Gare d'Austerlitz RER C 7h46 pour St-Chéron 8h41. La Boissière + Arpenty + Bois St-Éloi. Retour de Palaiseau-Villebon à Châtelet-les-Halles RER B 17h56. 32 à 35km. **SP.**

Mercredi 16 mars

• **SOURIEZ, ON VOUS REGARDE** // Claude Lasne // Gare de l'Est Transilien 8h51 pour Trilport 9h20. Forêt domaniale de Montceaux, Changis-sur-Marne, Bois de la Muette, Mary-sur-Marne. Retour de Lizy-sur-Ourcq via Trilport à Gare de l'Est Transilien 18h09. 21km. **F.** Carte 2513OT.

Mercredi 23 mars

• **PREMIÈRE PRINTANIÈRE** // Claude Lasne // Gare de Lyon RER D 8h39 pour La Ferté-Alais 9h41. Orgemont, Boissy le Cutté, Orveau. Retour de Boutigny-sur-Essonnes à Gare de Lyon RER D 17h48. 22km. **M.** Carte 2316ET. ▲

randonnées de week-end et plusieurs jours

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.

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

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, ou par voie postale si vous n'avez pas Internet, 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 www.clubalpin-idf.com

• RW : randonnée pédestre de week-end ou de plusieurs jours ;

RC : randonnée camping.

Samedi 13-dimanche 14 février

• **CHAMPAGNE ET MONTAGNE DE REIMS** // Pascal Baud // Nous randonnerons dans la forêt de la Montagne de Reims et dans le vignoble de Champagne jusqu'au site des Faux de Verzy. Hébergement en gîte d'étape chez un viticulteur à Avenay-Val-d'Or // Niveaux : **M+** ▲ // 16-RW30 - Début de validation : 10/11/2015

Samedi 26 au lundi 28 mars

• **CALANQUES DE LA CÔTE BLEUE** // Jean-Philippe Desponges // Destination pour ce week-end de Pâques la Côte Bleue à l'ouest de Marseille qui doit son nom à la couleur de la mer. Nous parcourrons pendant les 3 jours de celui-ci le sentier côtier en balcon, avec ses points de vue spectaculaires sur les petits ports tranquilles, avec une journée spécialement dédiée à la découverte des calanques en kayak de mer telles que les eaux salées, la calanque du puits ou encore la calanque des anthénors tout en passant par sa grotte atypique et ses ports provençaux comme Ensûs la Redonne et Niolon. // Niveaux : **M** ▲ // 16-RW28 - Début de validation : 22/12/2015

• **COLLINES ET FORÊTS DU PERCHE** // Claude Ramier // Randonnée dans le PNR du Perche de La Chapelle-Montligeon à Tourouvre, forêt domaniale du Perche et de Réno-Valdieu, découverte des collines et hameaux de la région. Attention : le départ se fera le vendredi après midi. // Niveaux : **M** ▲ // 16-RW39 - Début de validation : 18/12/2015

Samedi 9-dimanche 10 avril

• **L'ÉVÈNEMENT DU PRINTEMPS (RANDONNÉE-CAMPING)** // Pascal Baud, Alain Bourgeois, Martine Duquesne, Thierry Maroger // Vous n'avez jamais osé pratiquer la randonnée-camping avec le Caf ? Ce début de printemps est l'occasion pour vous de rencontrer des organisateurs et des participants adeptes de ce loisir sportif. Au programme : une grande randonnée au cœur du Gâtinais français entre vallées de l'Essonne et de la Juine avec bivouac dans un lieu sauvage. // Niveaux : **M** ▲ // 16-RC05 - Début de validation : 08/01/2016

Samedi 23-dimanche 24 avril

• **FINIS TERRAE** // Laurent Métivier, Agnès Métivier // De Douarnenez à la pointe du Raz. // Niveaux : **M+** ▲ // 16-RW27 - Début de validation des inscriptions : 20/01/2016

Samedi 23 au samedi 30 avril

• **CÔTES D'ARMOR** // Jean-Claude Duchemin // En suivant la côte bretonne de Perros-Guirec à Paimpol en passant par l'île de Bréhat, nous y trouverons plages petites ou grandes, falaises, ports, églises, mégalithes, et la mer qui fluctue au gré des marées. // Niveaux : **M** ▲ // 16-RW36 - Début de validation des inscriptions : 05/01/2016

• **TOUR DU MONT LOZÈRE** // Jean-Marc Lacroix // Une invitation à parcourir des paysages austères mais baignés d'une lumière particulière. L'Histoire n'est pas en reste avec la légende de la Bête et les drames des Guerres de religion. // Niveaux : **SO** ▲ // 16-RW38 - Début de validation : 12/01/2016

Dimanche 24 avril au mardi 3 mai

• **TENERIFE** // Alain Zürcher // À la découverte des paysages variés de l'île de l'éternel printemps : 17 à 23°C, mer à 20°C, presque pas de pluie, de nombreux sentiers et un sommet à 3700 mètres, que demander de plus ? Nous randonnerons à la journée, avec voiture(s) de location, autour de trois lieux de séjour. Fin de séjour possible le 1^{er} mai. // Niveaux : **SO** ▲▲ // 16-RW35 - Début de validation : 24/11/2015

Jeudi 5 au dimanche 8 mai

• **TRO-BREIZ DE DINARD VERS LE MONT SAINT MICHEL** // Claude Ramier // Continuation du sentier littoral : St-Briac-sur-Mer, Dinard, St-Malo, Cancale, Mont-Saint-Michel. // Niveaux : **M** ▲ // 16-RW40 - Début de validation : 29/01/2016

Samedi 14 au lundi 16 mai

• **LES CLÉS DU PARADIS** // Laurent Métivier, Agnès Métivier // Du Colorado provençal au plateau du Vaucluse. // Niveaux : **M** ▲ // 16-RW29 - Début de validation : 04/02/2015

• **AU CŒUR DE LAUSANNE** // Jean-Philippe Desponges // Destination pour ce week-end de la Pentecôte, la Suisse, pour Lausanne la capitale du Canton de Vaud sur la rive nord du lac Léman. Visite de la ville, balade le long du lac à la découverte des nombreuses petites plages ainsi qu'une promenade dans les vignes du Lavaux. // Niveaux : **M** ▲ // 16-RW33 - Début de validation : 05/01/2016

Samedi 14 au samedi 21 mai

• **TU ES APTE À RANDONNER ! VIENS AU COLORADO PROVENÇAL** // Marylise Blanchet // Une semaine riche en découverte dans le parc naturel régional du Luberon - Apt, pays des Aiguiers, des monts de Vaucluse - Ocre de Rustrel, gisements de sable ocreux, panoramas - Belles vues sur Viens et le Grand Luberon, puis Oppedette et la montagne de Lure - Traversée des milieux calcaires et des milieux siliceux, village de Vachères - Ancien château de Aubenas-les-Alpes - La mère des fontaines, Forcalquier, ancienne citadelle. // Niveaux : **M+** ▲ // 16-RW43 - Début de validation : 19/01/2016

Vendredi 20 mai au mercredi 1^{er} juin

• **SUR LES PAS DES HUGUENOTS (1)** // Isabelle Terrail // La randonnée permettra de suivre des chemins qui ont été empruntés par les protestants fuyant la révocation de l'Édit de Nantes, depuis Poet-Laval dans la Drôme, jusqu'à Vizille, aux portes de Grenoble, dans l'Isère. Le sud-Vercors est très sauvage, couvert de forêts et présente un chaos géologique, les chaînes de montagnes ne présentant pas une orientation unique. // Niveaux : **M+** ▲ // 16-RW41 - Début de validation : 07/01/2016

Samedi 4-dimanche 5 juin

• **SENTIERS D'AZUR DE LA RIVIERA** // Jean-Philippe Desponges // Villages perchés, caps sauvages bordés de pins immenses, jardins de rêve, faune et flore protégées, nous arpenterons cette Riviera de Monaco à Nice d'une manière plus originale et ainsi de découvrir cette Côte d'Azur souvent plus réputée pour ses allures princières que pour ses sentiers boisés. Niveaux : **M** ▲ // 16-RW31 - Début de validation : 01/03/2016

Samedi 25-dimanche 26 juin

• **EN TONGS ET EN STAND UP PADDLE À ST-MALO** // Jean-Philippe Desponges // Destination Côte d'Émeraude avec une nouvelle édition de l'activité à succès Stand Up Paddle (SUP) sur le magnifique site de l'anse de Rothéneuf accompagnée d'une randonnée avec une traversée inédite de la Rance pour Dinard // Niveaux : **M** ▲ // 16-RW32 - Début de validation : 08/03/2016

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Samedi 10-dimanche 11 septembre

• **EN BORDÉE DE DOL DE BRETAGNE À ST-MALO, VERSION II** // Jean-Philippe Desponges // Destination la Côte d'Emeraude avec les huîtres de Cancale pour commencer et les crêpes de St-Malo pour finir, un bon cocktail pour passer un week-end de dégustation sportive. // Niveaux : **M+** ▲ // 16-RW34 - Début de validation : 02/06/2016 ▲

escalade

Rando-escalade

Responsable de l'activité : Michel Clerget : 06.09.62.90.38

La 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 24170T 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 :

3/02 // **CANCHE AUX MERCIERS**

10/02 // **ROCHER FIN**

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

Jeu 4 février

• **300 000 ANS D'HISTOIRE DES GLACIERS** // Agnès Métivier // Participation aux frais : 0 euros. Nb places : 25 // 16-FOR14

Samedi 5-dimanche 6 mars (Névache)

• **CARTO-ORIENTATION NIVEAU II** // François Perret // Participation aux frais : Voir fiche technique. Nb places : 11 // 16-FOR10

Samedi 12 mars

• **ATELIER SÉCURITÉ SUR GLACIER (EN PLEIN AIR AU VIADUC DES FAUVETTES)** // Véronique Malbos // Participation aux frais : Voir fiche technique. Nb places : 14 // 16-FOR18

Samedi 26-dimanche 27 mars

• **STAGE FÉDÉRAL SÉCURITÉ SUR GLACIER NIVEAU 2 À SKIS** // Jean-François Deshayes, Jean-François Hagenmuller (professeur guide Ensa) // Participation aux frais : 115 euros hors transport. Nb places : 10 // 16-FOR15 ▲

trail (plaisir)

Responsable de l'activité : Véronique Malbos, cf. clubalpin-idf.com > KiFaiKoi.

Dimanche 6 mars

• **COURSES COMBINÉES - TRAIL DES 3 CHÂTEAUX** // Véronique Malbos // 16-TRA05 - Début de validation des inscriptions : 05/01/2016

Dimanche 27 mars

• **TRAIL DES PIQUEURS, L'INCONTOURNABLE (COURSE)** // Véronique Malbos // 16-TRA13 - Début de validation : 05/01/2016

Dimanche 5 juin

• **CIRCUIT DE LA SURE - CHARTREUSE (COURSE)** // Véronique Malbos // 16-TRA12 - Début de validation : 05/01/2016

Vendredi 10 au dimanche 12 juin

• **WEEK-END XL DANS LES HAUTES-ALPES** // Véronique Malbos // 16-TRA14 - Début de validation : 15/03/2016 ▲

raquettes

Responsables : Martine Cante

Programmes (tarifs, conditions d'hébergement, transport, niveaux) détaillés au Club et sur le site www.clubalpin-idf.com Inscriptions obligatoires au Club.

Lundi 1^{er} au dimanche 7 février

• **LA DIAGONALE DU FROID (JURA FRANCO-SUISSE)** // Jean-Charles Ricaud // Hébergement : Yourte, gîtes, hôtels. Transport : Libre. Niveau physique : **M**. Niveau technique : ▲▲. Type : Itinérant avec portage. Participation aux frais : 430 euros. Nb places : 6 // 16-RQ12 - Début de validation des inscriptions : 20/10/2015

Samedi 6-dimanche 7 février

• **COMBES ET CRÊTS DU JURA** // Martine Duquesne // Hébergement : Gîte. Transport : Libre. Niveau physique : **M**. Niveau technique : ▲. Type : En étoile. Participation aux frais : 60 euros hors transport. Nb places : 7 // 16-RQ09 - Début de validation : 29/10/2015

Samedi 6 au lundi 8 février

• **LE VERCORS SAUVAGE** // Alain Bourgeois // Hébergement : Cabane non gardée. Transport : Libre. Niveau physique : **M**. Niveau technique : ▲. Type : Portage le premier jour. Participation aux frais : 75 euros hors transport. Nb places : 10 // 16-RQ03 - Début de validation : 23/10/2015

Samedi 13 au samedi 20 février

• **RAQUETTES EN JURA SUISSE** // Alain Bourgeois // Hébergement : Cabane suisse non gardée et gîte d'étape. Transport : Libre. Niveau physique : **M**. Niveau technique : ▲. Type : Une partie en étoile et une partie en itinérant. Participation aux frais : 250 euros hors transport. Nb places : 9 // 16-RQ05 - Début de validation : 27/10/2015

Samedi 13 au dimanche 21 février

• **NEIGE ET GLACE DANS LES APENNINS** // Jean-Charles Ricaud // Hébergement : Refuge, hôtel. Transport : Libre. Niveau physique : **SO**. Niveau technique : ▲▲▲. Type : Semi-itinérant avec portage. Participation aux frais : 490 euros hors transport. Nb places : 5 // 16-RQ16 - Début de validation : 10/11/2015

Vendredi 26 au dimanche 28 février

• **TROIS JOURS DE RAQUETTES MULTI-NIVEAUX** // Martine Cante, Maxime Fulchiron, Thierry Maroger, Jean-Charles Ricaud // Hébergement : Gîte d'étape. Transport : Libre. Type : En étoile. Participation aux

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

frais : 150 euros hors transport. Nb places : 25 // 16-RQ10 - Début de validation : 17/11/2015

Lundi 29 février au samedi 5 mars

• **RAQUETTES EN QUEYRAS** // Alain Bourgeois // Hébergement : Gîte d'étape. Transport : Libre. Niveau physique : **M**. Niveau technique : **△△**. Type : En étoile. Participation aux frais : 280 euros hors transport. Nb places : 8 // 16-RQ11 - Début de validation : 03/11/2015

Samedi 12-dimanche 13 mars - Car pour Cervières (Hautes-Alpes)

Ski de fond et raquettes dans les Hautes-Alpes au pied du col de l'Izoard

• **ENTRE CERVIÈRES ET L'IZOARD** // Alain Bourgeois // Hébergement : Gîte d'étape. Niveau physique : **M**. Niveau technique : **△△**. Type : En étoile. Participation aux frais : Voir fiche technique. Nb places : 7 // 16-RQ14 - Début de validation : 01/12/2015

• **ENTRE CERVIÈRES ET L'IZOARD** // Martine Duquesne // Hébergement : Gîte auberge. Niveau physique : **SO**. Niveau technique : **△△**. Type : En étoile. Participation aux frais : Voir fiche technique. Nb places : 7 // 16-RQ06 - Début de validation : 15/01/2016

Judi 17 au dimanche 20 mars

• **QUATRE JOURS EN VALLÉE DE LA CLARÉE** // Thierry Maroger // Hébergement : Refuges. Transport : Libre. Niveau physique : **M**. Niveau technique : **△△**. Type : Itinérant avec portage. Participation aux frais : 163 euros hors transport. Nb places : 6 // 16-RQ17 - Début de validation : 12/11/2015

Samedi 26 au lundi 28 mars - Car pour Pontresina (Grisons - Suisse Orientale)

Dans une région authentique, à 1800 m d'altitude, au pied du massif de la Bernina et de ses glaciers, nous vous proposons un week-end en étoile à la découverte des hautes vallées. Hébergement dans une confortable auberge de jeunesse.

• **BERNINA PRINTANIÈRE** // Martine Duquesne // Niveau physique : **SO**. Niveau technique : **△△**. Type : Semi-itinérant (à définir). Participation aux frais : Voir fiche technique. Nb places : 7 // 16-RQ07 - Début de validation : 04/02/2016

Vendredi 29 avril au lundi 2 mai

• **TOUR DE LA POINTE DE LA SANA** // Thierry Maroger, Isabelle Poullet // Hébergement : Refuges. Transport : Libre. Niveau physique : **SO**. Niveau technique : **△△△**. Type : Itinérant avec portage. Participation aux frais : 189 euros hors transport. Nb places : 6 // 16-RQ18 - Début de validation : 17/12/2015 ▲

ski nordique

Responsable de l'activité : Bernadette Parmain et Dominique Rousseau, cf. clubalpin-idf.com > KiFaiKoi.

Samedi 13-dimanche 14 février Car couchettes pour l'Auberson - Les Fourgs (Jura Suisse) - 210 euros

• **SKATING DÉBUTANT** // Dominique Rousseau // Nb places : 7 // 16-F19
 • **CLASSIQUE NIVEAU 1** // Emmanuel Klein // Nb places : 7 // 16-F20
 • **SKATING NIVEAU 1** // Bernadette Parmain // Nb places : 7 // 16-F21
 • **SKATING NIVEAU 2** // Annelise Massiera // Nb places : 7 // 16-F22
 • **SKI LIBRE** // Autonomes avec coordinateur // Nb places : 8 // 16-F23

Samedi 20 au dimanche 28 février

• **SKI À FUNÄSDALEN (SUÈDE)** // Emmanuel Klein, Bernadette Parmain // Transport : Avion + train. Niveau : Ski loisir. Participation aux frais : 1170 euros transport compris. Nb places : 18 // 16-F24

Samedi 27 février au samedi 5 mars

• **UNE SEMAINE POUR PROGRESSER (CHAPELLE-DES-BOIS)** // Dominique Rousseau, Isabelle Real, Emmanuel Brun, Olivier Renault // Transport : Libre. Niveau : Progression patinage et classique. Participation aux frais : 420 euros. Nb places : 14 // 16-F25

Samedi 12-dimanche 13 mars

Car couchettes pour Cervières (Hautes-Alpes)

• **SKI DE FOND À CERVIÈRES** // Bernadette Parmain, CIHM // Ski libre. Participation aux frais : Voir fiche technique. Nb places : 9 // 16-F27
 • **RANDONNÉE NORDIQUE : ROC DE LUNA** // Michel Diamantis // Niveau 2. Participation aux frais : Voir fiche technique. Nb places : 7 // 16-F28

Samedi 26 au lundi 28 mars

Car couchettes pour Pontresina (Grisons - Suisse Orientale)

Dans une région authentique, à 1800 m d'altitude, au pied du massif de la Bernina et de ses glaciers, nous vous proposons un week-end en étoile à la découverte des hautes vallées. Hébergement dans une confortable auberge de jeunesse.

• **ENGADINE** // Bernadette Parmain, CIHM // Niveau : Ski libre. Participation aux frais : Voir fiche technique // 16-F26 ▲

ski alpin hors-piste

Responsable de l'activité : Agnès Bauvin, Michel Prault, Jean-François Deshayes, cf. clubalpin-idf.com > KiFaiKoi.

Programmes détaillés au Club et sur le site www.clubalpin-idf.com

Vendredi 4 au dimanche 6 mars

• **BONNEVAL SUR ARC / VAL CENIS HORS PISTE RANDO** // Agnès Bauvin, Michel Prault, Élodie Le Comte // Participation aux frais : 395 euros hors transport. Nb places : 5 // 16-SA04

Vendredi 11 au dimanche 13 mars

• **COURMAYEUR - VALLÉE BLANCHE** // Agnès Bauvin, Michel Prault, Élodie Le Comte // Participation aux frais : 365 euros hors transport. Nb places : 5 // 16-SA05

Vendredi 18 au dimanche 20 mars

• **SERRE CHEVALIER - MONT GENÈVRE** // Agnès Bauvin, Michel Prault, Élodie Le Comte // Participation aux frais : 365 euros hors transport, Nb places : 5 // 16-SA06 ▲

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 30 janvier au lundi 1er février

• **CASCADE DE GLACE AU VALLON DE SALES** // Philippe Moreau, Jean-Luc Marmion, Bertrand Bachellerie // 4 en glace max. 6 places. Gîte. 21 euros hors transport // 16-ALP17

Vendredi 5 au dimanche 7 février

• **CASCADE DE GLACE À COGNE : FAUX DÉBUTANTS** // Arnaud Gauffier, Renaud Lambert, Jean-Luc Marmion // Déjà fait (4 max en glace). 6 places. Gîte/hôtel // 16-ALP16

Vendredi 12 au dimanche 14 février

• **INITIATION CASCADE DE GLACE À COGNE (ITALIE)** // Philippe Moreau, Bertrand Bachellerie // Débutants / Jamais pratiqué. 4 places. Hôtel Belvédère. 21 euros hors transport // 16-ALP15

Samedi 20 au lundi 22 février

• **INITIATION CASCADE DE GLACE, À LA GRAVE** // Philippe Moreau, Jean-Luc Marmion, Bertrand Bachellerie // Débutants / Jamais pratiqué. 6 places. A définir. 21 euros hors transport // 16-ALP18 ▲

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

ski de montagne

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

• La difficulté globale de la sortie, qui s'exprime sous forme d'une lettre : F, facile, PD, peu difficile, AD, assez difficile, D, difficile. Ce système de cotation synthétise à la fois le type de terrain rencontré, son degré d'inclinaison, la difficulté technique à la descente, et le degré de risque en cas de chute.

• Le type de progression dans la conduite de la course s'exprime en nombre de skieurs (1, 2, 3 ou 4) et correspond à un degré croissant d'autonomie du participant.

• Le détail de ces échelles de cotation est consultable sur la page « ski de montagne » du site internet du club.

Réf.	Encadrement	Course	Niv. et type	Déniv.
------	-------------	--------	--------------	--------

6 au 7 février

S046	Jérôme Charles	Initiation en Chablais : Ptes Ratti, Chalune	Initiation	-
------	----------------	--	------------	---

6 au 8 février // CAR POUR LE QUEYRAS

C4SM1	François Jantet, Nicolas Domine	Pic Charbonnel, Col de Valpreveyre, Maît d'Amount	PD+ / 1 2 3	1300
CISM1	Thierry Brisson, Philippe Egermann, Jean-Pierre Gambotto	CISM #1 Queyras Fontgillarde	Initiation	-
S047	Ludovic Boyer, Nicolas Riboud	Pic Traversier, Tour de la crête de l'Eychassier, Pic de Foréant	PD+ / 1 2 3	1100
S127	Syvaïne Breton, Jacques Leroy	Entre Fontgillarde et Pain de Sucre	D / 1 2 3 4	1300

6 au 13 février

S044	Jean-François Deshayes	Séjour dans les TuxerAlpen (Tirol Autriche) - 3	PD / 1 2	1200
S045	François Renard, Bruno Declercq	Picos de Europa	AD+ / 1 2 3 4	2000

12 au 15 février

S048	Erick Herbin, Christian Macocco	Val de Rhêmes : Col de Sort, Cima di Entrelor, Taou Blanc	PD+ / 1 2 3	1700
------	---------------------------------	---	-------------	------

13 au 14 février // CAR POUR LE PIÉMONT (ITALIE)

S049	Melania Domene, Alain Serres	Pitre de l'Aigle, Monte Gran Costa depuis Pragelato	PD+ / 1 2 3	1200
S050	Françoise Clerc, Benoît Lecinq	Cima Dorlier, Fontana del Thures et Punta Clapiera	PD / 1 2 3	1200
S051	Guy Lévi, Philippe Michaud-Pierangeli	Monte Pelato, Bric Ghinivert	PD / 1 2 3	1200
S052	Jérôme Roux, Anne-Laure Boch	Traversée en Val Chisone	PD+ / 1 2 3	1300
S053	Patrick Mommeja	Autour du refuge Selleries	PD+ / 1 2 3 4	1500

19 au 22 février

S054	Claire De Crevoisier, Valérie Renard	Traversée dans le Val Maira	PD+ / 1 2 3 4	1700
------	--------------------------------------	-----------------------------	---------------	------

20 au 21 février

S056	Jérôme Charles	Initiation suite logique : Roches Plane et Parstire depuis Arêche	PD / 1 2	1000
------	----------------	---	----------	------

20 au 21 février // CAR POUR LE SIMMENTAL (SUISSE)

S057	Benoît Michel, Jean-Luc Jamaux	Bäderhorn et Hundsrügg	F / 1 2	1200
S058	Isabelle Allart, Thierry Varneau	Mariannehübel et Seehore	PD / 1 2 3	1300
S059	Laurent Métivier, David Prévéral	Schatthore, Laseberg	PD / 1 2 3	1100
S060	Anne-Laure Boch, Guy Lévi	Niderhore, Turne	PD / 1 2 3	1200
S061	Christine Cayrel, François Perret	Du Diemtigtal à l'Ober Simmental par l'Albristhorn	AD / 1 2 3	1700

20 au 27 février

S055	Jean-François Deshayes, Jean-Pierre Gambotto	Séjour dans le Hochpustertal (Südtirol - Italie)	PD / 1 2	1200
------	--	--	----------	------

21 au 27 février

S062	Pierre-Yves Boulay, Christophe Arque	Le val Germanasca	PD+ / 1 2 3	1200
------	--------------------------------------	-------------------	-------------	------

29 février au 5 mars

S063	Pascal Labrosse, Isabelle Allart, Claire De Crevoisier	Encantats	PD+ / 1 2 3 4	1500
------	--	-----------	---------------	------

3 au 7 mars

S126	Emmanuel Chaudot, Maël Raffin	Pyrénées Vignemale et Gavarnie	AD / 1 2 3	1500
------	-------------------------------	--------------------------------	------------	------

4 au 7 mars

S064	Erick Herbin, Christian Macocco	Hte Tarentaise : Méan Martin, Grand Roc Noir, Pointe de la Sana	AD / 1 2 3	1500
------	---------------------------------	---	------------	------

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Réf.	Encadrement	Course	Niv. et type	Déniv.
------	-------------	--------	--------------	--------

5-6 mars // CAR POUR NÉVACHE (CERCES) // 123 euros

FOR10	François Perret	Formation carto-orientation niveau II	Initiation	-
CISM2	Thierry Brisson, Victorien Charnay, Jacques Leroy	Au départ du refuge du Ricou	Initiation	-
S065	Mathieu Rapin, Melania Domene	Gardiole et Grand Area	PD+ /   	1400

12-13 mars // CAR POUR LE RATIKON (AUTRICHE) // 123 euros

C4SM2	François Jantet, Nicolas Domine	Schäfgafall, Schesaplana	PD+ /  	1400
S067	Emmanuel Chaudot, Bruno Carré	Ratikon balade	PD+ /  	1500
S068	Christophe De Faily	Sulzfluh et Wiss Platte	PD+ /  	1100
S069	Rémi Mongabure, Thierry Varneau	De Brand à Vandans par le Schesaplana	PD+ /  	1000
S070	Isabelle Allart, Françoise Clerc	Dri Türme, tour du Sulzfluh	PD /  	1350

12 au 19 mars

S066	François Renard, Bruno Declercq	Traversée dans les Dolomites	AD /   	2000
------	---------------------------------	------------------------------	--	------

13 au 20 mars

S071	Jean-François Deshayes, Laurent Métivier	Séjour dans les Alpes de Meran (Ultental Südtirol - Italie)	PD /  	1300
------	--	---	--	------

19 au 21 mars

S072	Jérôme Charles, Sylvaine Breton	Massif du Rochebrune, Turge de la Suffie, col des Portes	PD+ /  	1300
S073	Sébastien Liaud, Claire de Crevoisier	Autour de Bonnenuit	AD /  	1500

19 au 21 mars // CAR POUR DISENTIS (SUISSE) // 143 euros

S075	Jean-Luc Jamaux, Guy Lévi	Bruschghorn, Piz Tuf, Runal depuis Wergenstein	PD+ /  	1800
S076	Christine Cayrel, François Perret	Piz Cascheglia, Piz Medel, Piz Terri en traversée	AD /  	1600
S077	Jean-Pierre Gambotto, Alain Serres	Piz Valdraus, Piz Vial, Piz Medel, Piz Uffiern	AD /  	1500
S078	Véronique Malbos, Jean Marc Labatte	Piz Uffiern, Piz Medel, Piz Vial	AD /  	1500

26 au 29 mars // CAR POUR LE STUBAI (AUTRICHE) // 170 euros

S079	Emmanuel Chaudot, Yves Archimbaud	Hoher Seebaskogel, Langertaler Weisserkogel, Schontalspitz	AD /  	1500
S080	François Jantet, Laurent Siquin	Traversée dans le Stubai	PD+ /  	1400
S081	Yann Le Bars, Ludovic Boyer	Tour du Stubai	AD /  	1500
S082	Rémi Mongabure, Isabelle Allart	Traversée dans les Stubai Alpen depuis Gries im Sulztal	PD+ /  	1200
S083	Christophe De Faily, Anne-Laure Boch	Traversée dans les Stubai	PD+ /   	1200

31 mars au 3 avril

S084	Jérôme Charles	Tour du Brec de Chambeyron, Pte d'Aval, Pte Basse Marie	PD+ /  	1400
------	----------------	---	---	------

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 Boissonnade 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).