

PARIS CHAMONIX

escalades berbères **À l'ombre de l'Aroudane**

randonnée alpine
**La Grande Traversée
du Mercantour**

portfolio
**Pénitents blancs
en Laponie finlandaise**

Édito

Horizon 2020

Une nouvelle olympiade vient de s'ouvrir pour notre club. Une équipe renouvelée et déterminée s'est mise en place pour développer, animer et donner un nouvel élan à notre association [lire ci-après]. Dans ce sens, nous avons soutenu une nouvelle équipe à la tête de la fédération (FFCAM) qui a porté un projet « horizon 2000 », dont nous partageons les objectifs.

Nous souhaitons améliorer notre influence dans tous les domaines qui concernent la montagne : ses sports et activités, ses pratiquants, ses résidents ainsi que les milieux naturels et leur nécessaire protection.

Nous souhaitons augmenter notre force d'attraction auprès des pratiquants d'escalade et de montagne grâce aux offres diversifiées et initiatives de tous nos bénévoles. C'est ce tissu de bénévoles qui permettra le développement de demain. Ils sont impliqués dans l'animation, l'encadrement des activités et la gestion de notre structure : c'est pour notre club une richesse exceptionnelle.

Les sports de montagne, comme d'autres, sont sujets à des évolutions importantes qui touchent aux modes de vie contemporains, aux comportements et pratiques dans les loisirs qui peuvent constituer des opportunités pour promouvoir nos activités :

- développement de l'économie sociale et solidaire ;
- incitation aux pratiques sportives et aux activités de nature (santé, bien-être) ;
- pourcentage croissant de femmes pratiquant des activités sportives ;
- sensibilisation aux enjeux du développement durable et besoin accru des pratiquants de plus de connaissance du milieu montagnard ;
- attrait des jeunes pour des activités engagées, procurant des moments « rares », les rassemblements et le vivre ensemble ;

- nouveaux besoins d'autonomie et de sécurité des pratiquants ;
- diversification des pratiques pour répondre aux attentes de publics diversifiés.

Le comité directeur et les multiples commissions ont le souci de ce développement et de répondre à l'évolution des attentes de nos membres, à l'« Horizon 2020 ».

C'est ainsi que « L'Esprit Club Alpin » sera partagé à Paris et en Ile-de-France. ▲ **François Henrion, président Caf IdF**

Actu

Élection du Comité directeur pour l'olympiade 2017-2020

Résultat des élections au Comité directeur du Club alpin français Ile-de-France du 6 décembre 2016, les candidats dont les noms suivent ont été élus par les adhérents : Christophe Antoine, Véronique Malbos, Alain Bourgeois, Jean-François Masle, Sylvaine Breton, Christiane Mayenobe, Anne-Claire Cunin, Laurent Métivier, Hélène Denis, Philippe Moreau, Jean-François Deshayes, Jean-François Mougnot, Jean-Pierre Grandjean, Bernadette Parmain, François Henrion, Monique Rebiffé, Emmanuel Klein, François Renard, Jean-Jacques Liabastre.

Le Comité directeur a élu François Henrion président.

Ont été désignés pour faire partie du bureau : vice-présidente chargée des activités : Bernadette Parmain ; vice-présidente chargée du milieu montagnard : Hélène Denis ; vice-président chargé du suivi des bénévoles : Jean-François Masle ; trésorier : Jean-Pierre Grandjean ; secrétaire : Laurent Métivier.

La commission des activités est reconduite. Par délégation du président les commissions suivantes sont pilotées par :

- Alpinisme : Philippe Moreau
- Escalade blocs : Carlos Altiéri
- Cycle d'initiation à l'escalade : Christophe Antoine

- Escalade falaise : Anne-Claire Cunin
- Escalade sur mur : Michel Clerget
- Randonnée escalade : Michel Clerget
- Randonnée pédestre : Jean-Philippe Desponges
- Marche nordique : Michel Diamantis, Xavier Langlois
- Raquettes à neige : Martine Cante, Xavier Langlois
- Ski nordique : Bernadette Parmain
- Ski de randonnée : François Renard
- Ski hors piste : Agnès Bauvin
- Trail : Véronique Malbos
- Destinations lointaines et trekkings : François Henrion
- Spéléologie (Spéléo-Club de Paris) : Daniel Teyssier
- Activités pour les jeunes (mineurs) : François Henrion
- Protection de la montagne : Hélène Denis, Agnès Métivier
- Webmasters : Emmanuel Klein, Xavier Langlois, Bernadette Parmain
- Revue du Club Paris Chamonix : Monique Rebiffé
- Coordination soirées accueil : Martine Cante ▲

Remerciements

Suite à la foire au matériel et aux livres qui s'est tenue dans nos locaux le 24 novembre 2016, nous tenons à remercier particulièrement Jacques-Annie Lafitte et Tony Fassy (guide de montagne) pour leur don d'ouvrages au bénéfice du Caf. ▲ **Serge Mouraret**

Naissance

Émile

Le 20 février 2017, chez Mathilde et Ma-noah Joss à Chambéry, 6^e arrière-petit-enfant de Madeleine et Alfred Wohlgröth. ▲

Hommage

Jean Dot

C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons appris le décès de Jean Dot le 29 décembre 2016 à l'âge de 80 ans. Président de la Section de Paris du Caf, comme on disait alors, de janvier 82 à décembre 83 et guide de montagne, il encadrait régulièrement des stages d'alpinisme avec son compère Henri Luksenberg à Ailefroide notamment.

Voyageur impénitent, Jean conduisit les cafistes à la découverte de très nombreux massifs : Andes, Himalaya, Groenland, Afghanistan et Hoggar qu'il affectionnait particulièrement. Un grand bénévole nous a quittés. ▲ **Monique Rebiffé**

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). Garantie financière : fonds mutuel de solidarité de l'Unat. Assurance responsabilité civile souscrite auprès de la compagnie Commercial Union Assurances.



Sommaire du numéro 239

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 :

Martine Cante, Hélène

Denis, Claude Lasne,

Bernard Marnette, 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 4 numéros (1 an)

Membres du Caf IdF :

16 euros

Non membres : 19 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 : avril 2017

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

page 6 // L'écho de Bleau oh ! oh !

page 9 // Escalade : ESCALADES BERBÈRES À L'OMBRE DE L'AROUNDANE

page 13 // Randonnée alpine : LA GRANDE TRAVERSÉE DU MERCANTOUR

page 16 // Portfolio : PÉNITENTS BLANCS EN LAPONIE FINLANDAISE

page 18 // Chronique des livres et du multimédia

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

Lac de Trecolpas, vallée du Boréon
sur la Grande Traversée du Mercantour
(photo : Mapio)

En une : Mohamed Messoudi
dans le 5^e éperon de l'Aroudane
(photo : Bernard Marnette)

Chers lecteurs et potentiels rédacteurs

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

Rappel des dates limites d'envoi :

- 9 mai pour le n°240 (juillet-septembre)
- 11 juillet pour le n°241 (octobre-décembre)
- 7 novembre pour le n°242 (janvier-février)

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

Bulletin d'abonnement

Paris-Chamonix

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

Abonnez vos amis !

4 numéros par an = 16 euros/an (adhérents)
ou 20 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

Retrouvez le site du
Caf Ile-de-France
depuis votre mobile
en flashant ce code.



L'Écho des sentiers et de l'environnement

par Annick Mouraret

« Le meilleur moyen d'éviter le mitage des terres agricoles du plateau de Saclay, c'est d'anticiper la fin de la vocation agricole de celui-ci. » Christian Blanc, secrétaire d'État chargé du « Grand Paris », 2006 (voir les conséquences ci-dessous)

La Catalogne

Ce premier topo PR en Catalogne frontalière des Pyrénées Orientales est l'occasion d'aller découvrir une superbe région entre les Pyrénées et l'embouchure de l'Ebre, du val d'Aran à la péninsule du Cap de Creus. Le PN d'Aigües Tortes i Estany de San Maurici est le plus connu méritant plusieurs étapes avec, non loin, le val d'Aran, l'Aneto (3408 m), le val de Boï et ses superbes églises romanes. Huit autres parcs font la part belle à la randonnée, méritant aussi plus qu'une petite randonnée : Cadi-Moixeró (sommets de



Pedraforca), Cap-Creus (monastère San Pere de Rodes), Montseny, Montserrat (monastère, les Aiguilles) et au passage de belles visites touristiques : Gérone, Barcelone, Tarragone... De quoi occuper un bel été. ▲ Voir p. 5.

Le Haut Vaucluse et les Dentelles de Montmirail

Au nord-ouest du département du Vaucluse, jouxtant la Drôme, on trouve des collines et bassins entre Rhône et Ventoux. Des monts et villages à découvrir et de Vaison-la-Romaine à Beaume-de-Venise, les Dentelles de Montmirail avec leurs trois crêtes parallèles, pas très hautes mais acérées. C'est une alternance de plateaux, collines, vignobles, villages paisibles et rivières avec un patrimoine riche et varié. Le topo Haut Vaucluse (P843)



complète la série départementale : les 45 PR du topo P841 couvrent le Pays du Ventoux, la référence P842, 38 PR, concerne les Monts du Vaucluse, deux régions parcourues par les multiples GR 9. ▲ Voir p. 5.

La destruction des terres

En France, 60 000 à 80 000 hectares sont imperméabilisés chaque année, les deux tiers par des lotissements et des zones d'activités suburbaines. En Ile-de-France où l'on prône cultures et maraichages de proximité, pour favoriser les circuits courts et réduire les transports, au moins deux grandes hérésies sont en voie de réalisation, à coups de milliards... et de destruction de terrains agricoles.

LE PLATEAU DE SACLAY (ESSONNE/YVELINES)

Cela s'appelle un Cluster, le regroupement sur 400 ha de terres agricoles de 20 % des pôles scientifiques français, dont la proche École d'Agriculture de Grignon (patrimoine national vendu en Yvelines) déplacée mais avec très peu de terrains (ses labos venaient d'être refaits il y a moins de 10 ans !). Il y a aussi les énormes bâtiments-boules de verre d'EDF et globalement beaucoup de béton qui



n'incitera pas aux festivités les étudiants et têtes chercheuses. Un campus à 5 milliards d'euros prévu pour 30 000 personnes. Un métro aérien (3 milliards) à 500 m du CEA (périmètre dit protégé), 18 m au-dessus des champs, devrait desservir le plateau, le golf, le stade de rugby...

Environ 70 % des terrassements et constructions sont en cours, déplaçant une terre alluvionnaire de plusieurs millions d'années, de qualité agricole exceptionnelle. On fait des buttes, des bassins, des rigoles (rus) pour écouler les eaux... (certaines alimentaient le château de Versailles !). Difficile de freiner, de stopper cette folie contestable de 4 ou 5 personnes décisionnaires, sans concertation citoyenne, singeant la Silicon Valley : pourquoi ? Où sont les gendarmes ? L'État est contrevenant et il lui revient de se juger... et de se sanctionner. Le seul recours à l'Europe : les enquêtes ont été saucissonnées empêchant d'avoir une vue d'ensemble, ce qui est en contradiction avec les normes européennes. Il ne reste plus qu'à pétitionner à Bruxelles, à demander un moratoire. Le mal est fait et tant pis pour les patates, la pollution, les encombrements... et nos milliards.

Il ne reste plus que 2700 ha cultivés mais des maires sont prêts à « vendre » encore 50 ha en vue de l'hypothétique Exposition Universelle de 2025. C'est devenu une vaste opération immobilière : des champs vendus environ 1 euro le m², revendus 400 euros lorsque le terrain est viabilisé et 2500/3000 euros lorsque transformés en bureaux.

Espérons, au moins, que le métro ne se fera pas, qu'il n'y aura pas d'intempéries exceptionnelles ni de catastrophes dans l'air du temps. Qui y pense ? ▲ Informations et pétition sur : <https://sacalaycitoyen.jimdo.com> **EUROPACITY**

Ce n'est pas non plus un projet nouveau : Le triangle de Gonesse, près de Roissy, un grand complexe commercial et ludique qui nécessite aussi l'expropriation

l'écho des sentiers et de l'environnement

d'agriculteurs. Le cas du Plateau de Saclay doit faire réfléchir. Pour Europacity, tout n'est pas figé. Avec 80 % d'opposition au projet, espérons que de recours en recours les blés pousseront toujours et que les gens se lasseront d'espaces de loisirs démesurés, en concurrence avec d'autres d'ailleurs.

FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT avec ses associations d'Ile-de-France suit d'autres combats sur les transports et les HUBS du Grand Paris, notamment le Parc de la Courneuve. Pour mémoire, citons aussi les Serres d'Auteuil en partie détruites pour du Tennis mais toujours en tractations. ▲ Site : www.fne-idf.fr. Informations pointues dans la revue *Liaison*. liaison@fne-idf.fr

Nouvelles du Népal



Le grand stupa de Bodhi restauré a été inauguré le 20/11/2016 : le violent séisme du 25/4/2015 secoua des trésors architecturaux tels que Swayambunath, Durbar Square, Bhaktapur, Bodhi... Leur reconstruction avance, hélas il reste beaucoup à faire aussi

concernant les maisons.

Drainage d'un lac glaciaire : Le Népal possède environ 3000 lacs glaciaires grossis par la fonte des glaciers qui, sur l'Everest, pourraient diminuer de 70 %, voire disparaître d'ici la fin du siècle. Ils se sont déjà réduits d'un quart entre 1977 et 2010. À 10 km au sud de l'Everest, le Imja Tsho (5010 m) est le lac glaciaire en voie d'expansion la plus rapide au monde, menaçant 50 000 personnes. 5 millions de m³ d'eau ont été drainés, comme cela est prévu pour d'autres lacs à haut risque.

Agenda

- **08-14/04. Festival de l'oiseau et de la nature en Baie de Somme** : une cinquantaine d'expos photos, documentaires animaliers, animations. www.festival-oiseau-nature.com
- **09/04. 10° Rando des 3 châteaux** : Fontainebleau, Vaux-le-Vicomte et Blandy-les-Tours, 43 km (par les 3 châteaux), 26, 15, 10 et 7 km, arrivées à Blandy. Site : www.randonnee-77.com
- **14/05. 35° Marche de la Bièvre**, 4 départs et une boucle nordique de 12 km : arrivées à Buc-Ressources. secretariat.marche@bievre.org. Site : www.marche.bievre.org
- **Jusqu'au 14/05. Exposition photos Ours** (Vincent Munier), grilles de l'école de botanique, allée centrale du Jardin des Plantes.
- **24-27/05. Camp4.17 Bleu**. Base de loisirs et de plein air de Buthiers (77) : pratique du bloc, soirées et moments de partage. Site : cafcamp4bleau.ffcam.fr
- **03-04/06. La « Tem 77 »** un défi endurant de 77 km dans le 77, sans relâche jour et nuit autour de Tournan-en-Brie. Site : www.randonnee-77.com
- **03-11/06. 2° fête des mares**. Manifestations pour promouvoir la préservation de ces milieux : Il y aurait quelque 30 000 mares en Ile-de-France. Site : www.snnpn.com
- **Jusqu'au 19/06. Exposition Espèces d'ours**, Grande Galerie de l'Evolution du Muséum.
- **02-04/06. 14° Rendez-vous aux jardins**. Site : www.rendezvousauxjardins.culture.fr
- **03-04/06. 20° marché des herboristes**, grand-place de Milly-la-Forêt.
- **24-25/06. Fête de la montagne**. Site : www.fetedelamontagne.org

Jardinage de toit : les habitants veulent faire face à l'insécurité alimentaire à mesure que le nombre d'habitants augmente : à Kathmandu se posent des problèmes de pollution, d'eau, de gestion des eaux usées et des déchets, d'importations d'Inde et de Chine avec des transports dangereux et polluants... En créant des jardins sur les toits, l'autonomie alimentaire est recherchée, de façon verte et économique. Pas de produits chimiques, le marc de café est un excellent pesticide naturel, on recycle les eaux....

▲ Informations : *Bulletin de l'Association Culturelle Franco-Népalaise*, Avignon (n° 85/2017).

Nos chères abeilles

Pour produire 1 kg de miel, les abeilles d'une ruche ont parcouru 450 000 km (11 fois le tour de la terre). Une reine pond 2 400 000 œufs dans sa vie. Une colonie peut féconder de 28 à 35 millions de fleurs pendant la journée. 10 000 abeilles pèsent 1 kg. Dans une ruche, 50 000 abeilles parcourent 960 000 km par jour pendant l'été. En une heure, une abeille bat des ailes 72 000 fois et effectue 30 km ; elle produit 5 g de miel par jour ; sa vie est limitée à 5 semaines durant sa période d'activité. ▲ *Miel de Lozère et Gastronomie*, Germain Barthelemy - 7/89.

Topos

Nouveautés

La Catalogne... à pied

FFR, réf. IN02, 1^{ère} éd. 12/2016

22 PR répartis en Catalogne Espagnole, qui comprend 9 parcs naturels. Voir carte Michelin n° 574. Site : www.catalunya.com. ▲ Voir p. 4.

Le Haut Vaucluse

et les Dentelles de Montmirail... à pied

FFR, réf. P843, 1^{ère} éd. 12/2016

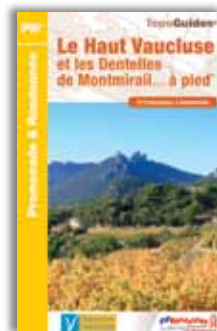
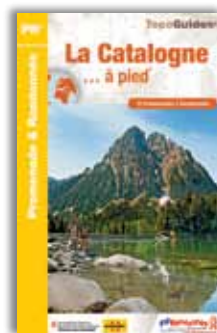
22 PR au N-0 du Vaucluse, de la vallée du Rhône à l'ouest du Ventoux. ▲ Voir p. 4.

Rédition

Tour des Cévennes et de la Montagne ardéchoise

FFR, réf. 702, 2^e éd. 12/2016

4 GRP : Tours du Tanargue (62 km), Le Cévenol (98 km), La montagne ardéchoise (107 km), Haute-Cévenne d'Ardèche (74 km), des boucles et variantes. ▲



Actualité 2016 des circuits et de leur entretien

Début d'année, bonne occasion pour faire le point sur les entretiens de circuits de l'année précédente.

Bonne année (et meilleurs vœux au passage) pour le nombre d'interventions : 37 circuits entretenus avec ou sans modification et 6 nouveaux dont les 3 de Darvault (cf. *Paris Chamonix* précédent). Mais aussi bonne année pour la qualité du travail réalisé, symboles très propres et discrets (parfois un peu trop), itinéraires pas si bêtes que ça, etc. Un regret quand même : l'oubli et l'abandon des « petits » massifs de l'Essonne (Duc mis à part). On y chasse c'est vrai (Mondeville, Châtillon, Rocher Mignot...) mais, en dehors de la période nemrodienne, les blocs et circuits y sont toujours aussi beaux... quoiqu'un peu expos.

En revanche, je sens une certaine tendance à transformer des circuits dits « à enchaîner » en circuits « crash pad » avec des voies plutôt « droit dans le mur » (pour pouvoir retomber au bon endroit ? bizarre l'escalade moderne, on y monte pour chuter ?) au terrain d'atterrissage plutôt plat. De plus, l'enchaînement n'étant plus au goût du jour, les descentes ne sont pas vraiment indiquées et fléchées (et les intermédiaires sont d'une discrétion remarquable). La suite logique de cette évolution du balisage, c'est l'abandon du fléchage « grimpe » au sommet des cailloux remplacé par le balisage de la sente permettant de passer facilement entre deux numéros avec son crashpad, son sac, sa bouteille d'énergie liquide, son pof (devient rare) et sa poudre de maquillage. J'oublie les chaussons qui sont immédiatement retirés après usage. Vous me direz que je grossis un peu. C'est vrai, mais à peine quand je vois les coincements d'énormes matelas dans les chaos compliqués du 95,2 ou du final du Pignon Poteau. Si ! si ! j'en ai vu faire la fin de l'orange avec ; sherpasien ! (et blocage des 25 Bosses garanti). Au passage, je ne suis pas contre l'usage d'un crash pad mais je trouve que beaucoup lui font une confiance un peu trop grande. Pour une chute à plat : sensationnel ! L'énergie à dissiper (la force à amortir) par décimètre carré est très faible. Par contre, quand on tombe debout sur ses pieds de 2,5 m y'a plutôt intérêt à avoir des genoux et des quadriceps en forme pour protéger son dos (exercice de calcul, théorique bien sûr, tomber à plat dos du toit du Cul de chien ou debout de la voie de droite du mur (n° 7

rouge) sur un matelas, quel est le plus traumatisant, évolution vers l'arrière mise à part ?).

Et je n'évoque plus les sauts qui sont quasi-systématiquement supprimés (moi j'aimais bien ; pas vous ?) alors qu'ils me semblent moins traumatisant que les chutes du paragraphe précédent.

Sachant que c'est un vieux qui a écrit les lignes précédentes, vous avez le droit (pas le devoir, pas de coercition) de réagir par écrit. J'essaierai de vous répondre (futur conditionnel suivant l'origine du message).

Je n'affiche pas la liste complète des réfections (voir cosiroc.fr) mais, en toute subjectivité, je souligne quelques entretiens car ravivant des circuits d'intérêt certain et surtout quelques zones un peu oubliées : le 100 numéros (le Safran des Vieux) du Rocher du Duc par une équipe Cosiroc et le 91,1 par les mêmes (à peu près) ; l'orange d'Avon et l'ancien Jaune « Moley » du Mont Ussy.



Les baliseurs du 91,1 (un intrus, qui regarde ailleurs, s'est glissé dans l'équipe) / photo : Claude Boitard

Et aussi un gros travail collaboratif au Rocher Saint-Germain (seul le circuit enfant à échappé au décapage... pour l'instant). Si ça pouvait vous amener à y faire quelques visites ?

Une dernière réorganisation de massif à signaler, sinon c'est la fusillade directe et sans sommation, le « vieux » circuit enfant, créé par Michel Coquard dans la Feuillardière, à été remplacé par 3 circuits, toujours pour enfants mais de classes d'âge différentes, par François Louvel. Peinture de qualité ici aussi (par contre la discrétion des rectangles d'identification...) et zone facile d'accès, cf. *Carte Trois Pignons*.

Mise à jour de la carte 2417 Forêt de Fontainebleau

Question carte, la mise à jour de la 2417 Forêt de Fontainebleau et des Trois Pignons (et de la Commanderie) est en cours ; bonne nouvelle !

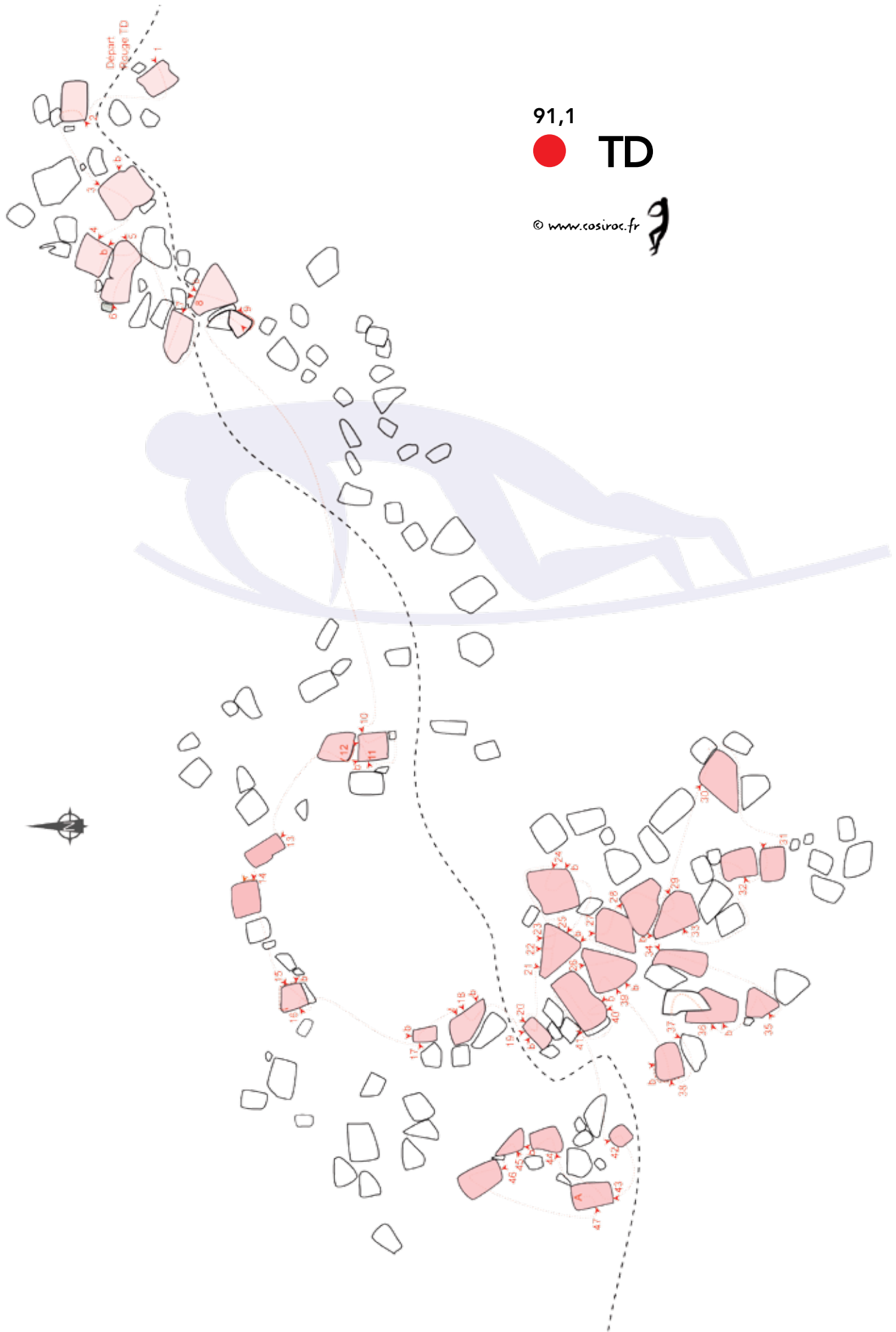
Mauvaise nouvelle ! : il semble que l'encart offrant le complément ouest du Coquibus (malheureusement sans le carroyage UTM), sera supprimé comme la parcelle forestière 138 contenant la Ségognole. Pour randonner dans le coin, il faudra donc les deux cartes (2316 et 2417) ce qui sera très pratique à la césure par grand vent et bonne pluie. Ce n'est pas certain, mais quand des bruits de ce type se propagent dans les arcanes de l'IGN, c'est qu'il y a de fortes présomptions pour que cela se réalise. Alors, à bon entendeur, si vous aimez le coin et que votre carte fatigue, un petit achat préventif s'impose. Bien entendu l'AAFF, le Cosiroc

et d'autres utilisateurs vont essayer d'intervenir pour éviter cette disparition malencontreuse, mais, franchement, actuellement sans trop d'espoir.

Même pas moyen de se rabattre sur une nouvelle carte de la forêt, a priori à destination de randonneurs pédestres, signée Vtopo, le Coquibus y étant coupé comme sur la TOP 25. De toute manière elle manque un peu de sérieux (la Carrière du Funiculaire au milieu du Coquibus !) et c'est encore un exemple de ce qui se réalise souvent actuellement : on pique quelques éléments par-ci, par là, on les met plus ou moins en forme, mais surtout sans mise à jour (platière des Marchais sur les 25 Bosses), on ne donne même pas les références essentielles et on fait du fric avec. À éviter sans hésiter pour ne pas enrichir les margoulins. Consternant ! Sauf le délicieux « Rocher du Potulu » dû à un rognage involontaire.

(suite p.8)

Le Circuit Rouge TD du 91,1



Le Rouge TD du 91,1

Ce grand classique des Trois pignons n'avait pratiquement pas été modifié depuis sa création dans les années 60 par la bande à Puck (Puck, Chouan, Wladi, Dédé et quelques autres). Lors de la réfection générale du massif en 2016, il a été complété par quelques uns des passages de haut niveau situés dans le petit chaos de la Cathédrale où débutent les circuits Jaune et Orange (légèrement modifiés eux aussi). Quelques uns de ces « nouveaux » passages avaient déjà été intégrés par Régis Guillaume dans une ébauche de circuit « lie de vin » amorcée en 1977. À remarquer : les trois circuits du sommet du 91, qui sont quasi parallèles, débutent et se terminent sur les deux mêmes blocs.

Le Rouge maintenant, un beau circuit TD varié et très bleusard (tapis et nettoyage de semelles obligatoires) qui est parfois un peu exposé, et engagé pour certains passages.

Une précision : la descente de l'Enchaîné, dans le chaos central, est équipée, telle une via ferrata, par une chaîne subtilisée à un fantôme de porte-avion. Elle peut aussi se faire par le même itinéraire, « en libre » facile, mais pour connaisseur. Suffit de pousser un peu la chaîne (c'est bien connu : « où y'a de la chaîne, y'a pas de plaisir »).

Une courte explication : 91,1 pourquoi ? C'était la cote altitudinale du sommet mesurée par l'IGN il y a une bonne soixantaine d'années. Une nouvelle campagne de mesure a donné 89 m (-2 m : des champions de l'érosion les grimpeurs !) mais le nom est resté.

NB : les noms de passage sont SGn2R (Sans Garantie ni Responsabilité du Rédacteur). Voir aussi la fiche Darvault dans le *Paris Cham* précédent.

Accès

De Milly-la-Forêt par la D16, direction Le Vaudoué, rejoindre l'aire de stationnement « Noisy-sur-École » (immanquable !). Suivre alors le chemin de la Plaine de Jean des Vignes vers le nord pendant 500 m. Prendre à droite (E S-E) le chemin de la Roche aux Sabots.

Quitter ce dernier vers la gauche au niveau des blocs parcourus par « l'Orange du bas », traverser complètement le sommet de la bosse et rejoindre le chaos de la Cathédrale situé en léger contre-bas. Le (les) départ(s) se situe(nt) sur le dernier gros bloc vers le nord-est.

Cotations circuit Rouge 91,1

[n° > cote > nom]

1	5b	Pince sans rire	25	5b	L'enchaîné
2	4c	Fosbury Flop	25b	5a	Le pilier
3	5c	La Vanité	26	5b	Les entorses
3b	6b	Les Humbles	27	4c	La Siesta des Biceps
4	5a	Pas de bras	28	5a	Le Tire-Bouchon
5	5a	Le Titan	29	5a	Vanadium
6	5a	Le crabe équilibriste	30	4c	Louxor
7	5a		31	4b	Le Ça va bien
8	5b	Sable chaud	32	4c	Le Croustillant
8b	6a	Piège à Feu	33	5b	Le Chrome
9	5a	En toit net	33b	5c	La Balafre Rouge
10	5a	La Trompette	34	4c	La Sieste
11	5b	Le Pin	35	5a	Pleine Ouest
11b	6b	La pince	36	4c	L'ouverture
12	5a	L'arbiste	36b	4c	L'Esprit
13	5a	Le sombrero	37	4c	L'Australopithèque
14	5c	La Marche Brisée	38	5a	Ben-Hur
15	5a	To be	38b	6a	
15b	6a	Or not to be	39	5c	Le Pirate
16	5b	La Pietra	39b	5c	L'acrobate
17	5b	Le bumper	40	5b	L'aérienne
17b	6b	Le flipper	40b	6b	Le pilier dérobé
18	5c	L'ingratitude	41	5a	Le Poing C
18b	5b	La noix de pécan	42	5b	La statique
18t	5c	La grattitude	43	5b	L'oublié
19	5c	Lèvo lu pè	44	5a	Le Mur d'Argent
19b	6a	Lèvo la gambe	45	5a	L'Exa
20	5a	Le Flip-Flop	45b	6b	L'ensorcelée
21	6a+	Le cure-dents	46	5b	La Glotte
22	6a	Le grand diedre	46b	6a	La balançoire
23	5c	L'arc de cercle	47	4c	La Diagonale...
24	6a	La goulotte	47b	5a	des Fou... rmis
24b	5b				

(suite de la p.6)

Une demande et une remarque

Pour terminer une demande, pour cette nouvelle année, et une note personnelle :

• La demande : vous constatez un bémol dans un massif, par exemple ce que je viens de constater : l'un des panneaux informatifs du Viaduc des Fauvettes, quelque peu vandalisé, gisant au

sol, informez tout de suite le Cosiroc ou l'Observatoire de la Forêt de l'AAFF (Association des amis de la Forêt de Fontainebleau) pour que nous puissions intervenir rapidement.

• La remarque perso : le Rhube 2017, de grande qualité lui, n'est pas vraiment favorable à la rédaction d'échos bleusards. Atchoum !

Escalades berbères À l'ombre de l'Aroudane

Texte et photo
(sauf mention) :
Bernard Marnette

Le site de Taghia au Maroc est devenu de nos jours un des spots de l'escalade mondiale. Les passages médiatisés, cette année, d'Alex Honnold et Alex Huber ne font que confirmer l'intérêt grandissant des grimpeurs de pointe pour les parois entourant ce village désormais célèbre.

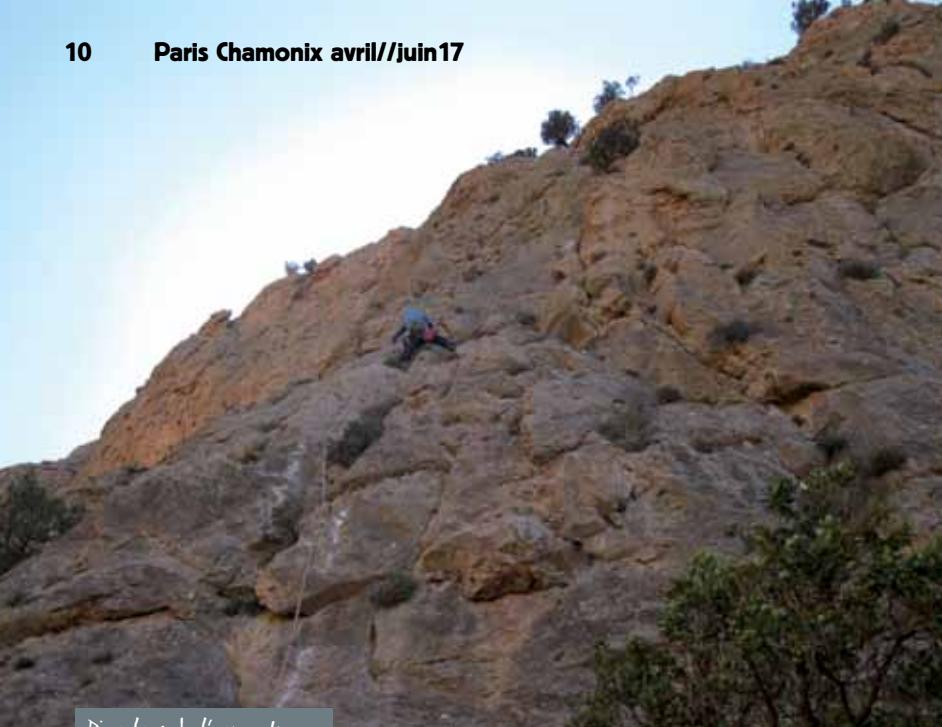
Grâce aux passages des « grimpeurs explorateurs » toujours plus nombreux à ouvrir de nouveaux itinéraires, le village de Taghia a pu s'épanouir et s'enrichir. Il compte aujourd'hui 470 résidents pour 55 habitations. Le développement de cette petite économie a permis au village d'acquérir l'électricité à grande échelle et d'améliorer les chemins d'accès, sans compter les ponts et canalisations. On parle même d'y faire venir la route ! Si le désenclavement du village est de fait une chose utile pour les habitants, il n'est pas sûr que cela soit une stratégie payante pour le développement du tourisme « soft » comme cela se pratique actuellement. L'intérêt du développement touristique tient beaucoup au caractère préservé de ce village, accessible au prix de deux heures de marche depuis Zaouia Ahanesal.

Cet isolement incite aussi les habitants à conserver un réflexe d'autonomie. Ils restent tous, peu ou prou, pasteurs ou agriculteurs. Il semble que l'apport touristique n'ait pas ici brisé l'esprit du village. Jusqu'à présent, en tout cas, on y trouve l'équilibre entre ce que l'homme des villes peut apporter à l'homme des montagnes et, inversement, ce que l'homme des montagnes peut offrir à l'homme des villes. Ce fragile équilibre entre la vie proche de la nature et le monde moderne semble, ici, se maintenir. Espérons que la venue annoncée de la route ne perturbera pas cela et que Taghia ne deviendra pas un luna-park comme tant d'autres lieux de la planète. De retour à Taghia pour la sixième fois cette année, j'étais accompagné d'un autre habitué du Maroc, mon ami Dino (comprenez Bernard Goubau), avec toujours la même envie de découverte et d'émerveillement, mais aussi par souci d'aider les jeunes grimpeurs du village qui sont en formation au



Mohamed Amil
à l'Aroudane

métier de guide. Évasion et découvertes étaient donc au programme, mais aussi équipement et aménagement. Nous avons pour l'essentiel aménagé le début de l'entrée du Canyon Apache de manière à permettre un passage aux touristes et aux bergers. Nous avons aussi placé des sptis (*) et des broches à la falaise école des sources. Dans le même ordre d'idées, nos jeunes amis étaient demandeurs d'une voie de plusieurs longueurs, pas trop difficile et complètement équipée, afin de pouvoir initier, sur



Dino lors de l'ouverture de la voie Ibtisame (L3)

plusieurs longueurs, dans du « pas trop dur équipé ». Nous avons donc étudié la possibilité de réaliser une voie (du bas) dans la partie droite des sources, dans le socle de l'Oujdad, à proximité d'autres itinéraires difficilement repérables dans le topo.

Akka n'tazarte, canyon immense aux multiples parois raides et compactes

En deux jours, nous avons gravi une voie bien intéressante qui recoupe probablement la voie « l'eau de là » (et qui la suit peut-être dans le bas ?). Nous avons démarré quelques mètres à droite de la première source, sur un petit pilier bien marqué, puis nous avons réalisé la prouesse de continuer l'ascension sur les terrasses supérieures par des rochers faciles et de bonne tenue. À ce niveau, nous

Ci-dessous : Dino dans la voie Elouahch (L6) à l'Arabou efren ; à droite : Dino lors de l'ouverture de la voie Elouahch (L3)



avons continué droit dans les fissures supérieures entre un grand dièdre rouge caractéristique et le fil de l'éperon que parcourt probablement la voie « l'eau de là ».

La partie supérieure de la paroi est constituée de deux grandes rampes bien marquées. Nous avons rejoint la seconde en franchissant un mur fissuré raide pour sortir par la deuxième rampe facile, mais amusante. Nous avons, tout au long du parcours, équipé la voie pour qu'elle puisse se faire uniquement avec des dégaines.

Il s'agit d'une voie agréable de 5° degré qui devrait plaire à ceux qui découvrent Taghia pour la première fois. Elle se nomme « Ibtisame » : c'est le nom d'une amie de Mohamed Amil. Une jeune femme marocaine passionnée d'escalade, toujours prête à venir grimper à Thagia. Voici une belle voie pour elle !

Le 14 octobre, nous nous sommes retrouvés dans l'Akka n'tazarte, un endroit qui m'est cher, canyon immense aux multiples parois raides et compactes. Je suis déjà allé à de multiples reprises dans cette gorge et j'y ai contemplé de longs moments ses sauvages parois.

Notre objectif, cette année, était d'y tenter un éperon dans la paroi de la grotte (Arabou Efren). L'éperon envisagé n'avait pas un air trop rébarbatif, mais devait, nous l'espérons, offrir une escalade soutenue, réalisable en une journée depuis Taghia. En effet, après 2h30 de marche, nous atteignons le « monstre », selon l'expression du « petit » Mohamed qui déteste les longues marches d'approche. « Elouahch » (le monstre en berbère) sera d'ailleurs le nom de la voie. Le monstre, disons-le immédiatement, se révélera plutôt de bonne constitution, puisque, malgré les journées courtes d'automne,





nous arriverons à sortir aisément avant la nuit sur le plateau du Tilemsine. La voie est assez débonnaire, plus difficile dans la recherche d'un itinéraire harmonieux que dans ses passages techniques. Cet éperon nous a surtout offert un très bon rocher pour une voie d'une difficulté 4c-5a, avec quelques petites traversées intéressantes et notamment celle de la 6^e longueur qui ramène juste sur le fil de l'éperon. Un magnifique souvenir que cette voie de huit longueurs, haute d'environ 250 mètres. Nous avons choisi de ne rien laisser dans les longueurs, mais d'équiper tous les relais (en général un piton et un spit). La voie représente un bel itinéraire « trad » dans un cadre d'exception. Ceci concerne aussi bien l'escalade que l'accès à la falaise ou la descente par le Tilemsine sur Tamdarote.

Aroudane, une grande montagne, pas si facile à apprivoiser

Nous ne voulions pas, cette année, quitter le Maroc sans avoir assouvi un de nos désirs profonds : celui de grimper sur l'Aroudane.

Si le M'Goun est le grand 4000 qui domine toute la partie est des montagnes marocaines et alimente de ses eaux les plus beaux canyons que nous connaissons (Tadrarate, Akka n'tazarte, Bou Iourhlehène), c'est bien l'Aroudane qui est la montagne mère des plateaux qui surplombent Taghia. C'est la montagne des génies. Haute de 3359 mètres, elle présente un versant sud assez volumineux, mais débonnaire. Son versant nord, par contre, est une importante muraille haute de 600 à 800 mètres. Elle comporte une quarantaine d'itinéraires qui, essentiellement, ont été ouverts dans les années 60-70.

De grands grimpeurs y ont laissé leurs noms : Bernard Amy, Armand Charlet, André Contamine, Bernard Domenech, Philippe Gleize, Roger Mailly, Alain Pujos... pour ne citer que quelques noms français. La tentation était donc forte, après cinq séjours au Maroc, de grimper une fois au moins cette grande paroi.



Ci-dessus : au sommet du Tilemsine après l'ouverture de la voie Elouahch ; à gauche : en partance pour l'Aroudane (photo : M. Messaoudi)

Rendez-vous est pris avec nos deux amis Mohamed pour partir à quatre vers cette belle montagne. Ce sera pour eux leur première grande voie « trad » de 600 mètres. Nous avons jeté notre dévolu sur le 5^e éperon qui est annoncé pas trop difficile (5b max) et en bon rocher.

Après une dépose sur la route du col, il faut encore près de 2h30 d'approche pour rejoindre la base de l'éperon. Comme le dit justement le topo de Bernard Domenech, il faut bien rentrer dans le couloir Charlet-Mailly pour voir l'itinéraire. En fait, la muraille qui nous fait face, lorsque l'on regarde l'éperon de « l'intérieur », présente deux cheminées évidentes. Après tergiversation, nous traversons vers celle de droite qui semble mieux correspondre à la description du topo et finalement aussi au niveau de difficulté (5b). Nous y trouvons d'ailleurs un piton (finalement six pitons jalonnent l'itinéraire). Le début de l'escalade se révèle un peu végétatif et déroutant, mais plus on monte et plus la voie est intéressante et le final se révèle séduisant, juste sur le fil du pilier. Ceci dit, nous nous rendons vite compte que le rocher de l'Aroudane n'est pas celui de Taghia. Cette course est assurément à estampiller « montagne ».

Il faut surtout être capable d'y gérer le terrain d'aventure. Il n'en reste pas moins vrai que l'arrivée au sommet et la longue descente nous prouvent bien que l'Aroudane est une grande montagne, pas si facile à apprivoiser. Ce n'est pas pour rien qu'elle reste peu fréquentée des grimpeurs : elle se mérite ! Nous savons, en cette fin d'année, que nous sommes les derniers visiteurs « 2016 » de l'Aroudane. Cette belle montagne va retrouver sa quiétude avant les premières neiges. Nos amis berbères, eux aussi, vont retrouver le calme des gorges et des hauts plateaux, perchés sur leur toit de terre... en attendant l'hiver. ▲

(*) Nous avons choisi, dans une certaine mesure, de sikater les spits : de nombreux vols de plaquettes ayant eut lieu ces dernières années dans les coins accessibles et notamment aux relais.

Socle de l'Oujda voie Ibtisame



Socle de l'Oujdad Face ouest

Voie : Ibtisame

- H : 150 m
- P : 245 m
- d : D sup (5c obl.)
- 1^{ère} : 9 octobre 2016, Mohamed Amil, Bernard Goubau, Bernard Marnette, Mohamed Messoudi, Florian Pichon

Matériel : voie équipée, prendre des grandes sangles (tirage dans la 4^e longueur).

Description : départ quelques mètres à droite de la première source, sur un petit pilier. Une longueur dans les gradins permet de rejoindre la deuxième partie de la paroi, entre le fil de l'éperon (voie « l'eau de là ») et un grand dièdre rouge surplombant. Continuer le long d'une fissure raide et une rampe couchée vers la droite (R5). La voie recoupe ainsi la voie de « l'eau de là ».

Descente : sur des vires et des gradins, dans la partie la plus couchée à droite de la paroi.

Akka n'Tazarte Arabou Efren (entre 103 et 104)

Voie : Elouahch

- H : 250 m
- P : 350 m
- d : D (5a obl.)
- 1^{ère} : 14 octobre 2016, Bernard Goubau, Bernard Marnette, Mohamed Messoudi

Matériel : relais équipés, un jeu de coinces + friends (idéalement jusqu'aux camalots trois), sangles.

Description : la partie droite de l'Arabou Efren est marquée d'un éperon orienté sud (+/- 100 mètres à gauche de « Mon gros Loulou »). La voie parcourt plus ou moins cet éperon. Rejoindre la base de l'éperon (cairn). Traverser à gauche pour rejoindre une rampe fissurée jusqu'à une grande vire R1 (4b). Gravier une dalle à droite pour rejoindre un beau dièdre en rocher rouge, R2 sur une bonne plate-forme (5a). Continuer par des ressauts vers un surplomb, puis un large replat R3 (4c). Continuer sur une zone couchée vers la droite, un ressaut donne accès à R4 (3b). Continuer sur une rampe vers la droite R5, au pied d'un ressaut (4b). Franchir un ressaut qui donne accès à une rampe couchée vers la gauche, puis une dalle encore à gauche permet de rejoindre le fil de l'éperon R6 (5a). Une petite dalle au-dessus du relais donne accès à une rampe à droite, puis à une fissure plus raide jusqu'à R7 (4c). Continuer sur des rochers faciles en écharpe à gauche jusqu'à R8 (3b). Sortir au sommet du plateau.

Descente : en rappel dans le Zamel ou en traversant le plateau, puis descente sur Tamdarote (2h-2h30).

Renseignements pratiques

Accueils possibles à Taghia :

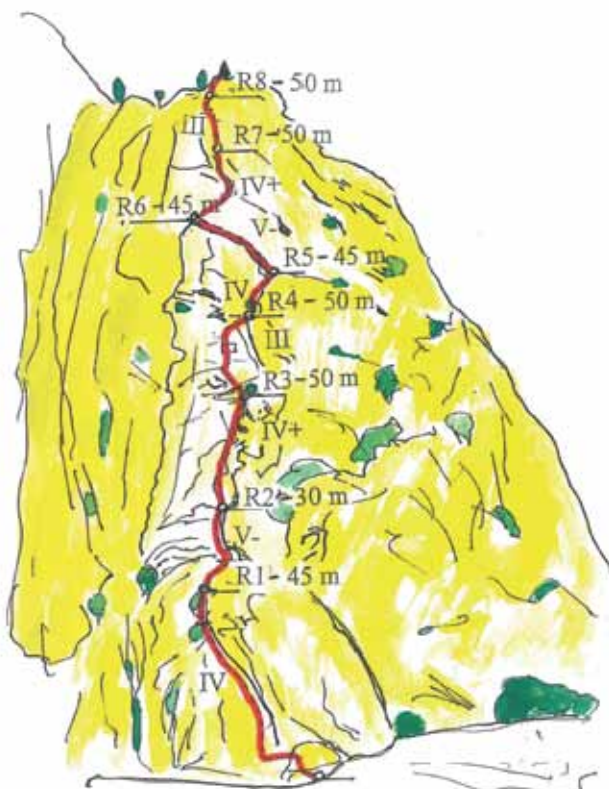
- Said Messaoudi : 00.212.(0)68.24.65.36 (le lundi)
- Youssef Rizki : 00.212.(0)68.90.98.43
- Mohamed Amil : 00.212.(0)669.26.16.84
- Mohamed Messoudi : 00.212.(0)19.61.83.57
- « La Boutique » : chez Jamel : 00.212.(0)619.00.39.80

Pour d'autres informations, il existe de nombreux renseignements dans bon nombre de revues (notamment *Desnivel* en Espagne ou la *Lettre de Passe Murailles* en France).

Topo : Christian Ravier : Taghia, Montagnes Berbères (éd. 2008)

Arabou Efren voie Elouahch

croquis : Bernard Marnette



Randonnée alpine

La Grande Traversée du Mercantour

À l'instar d'un GR 20 corse, l'idée d'un grand itinéraire sportif et montagnard autour de la crête frontière des Alpes-Maritimes s'est récemment concrétisée avec la GTM, la Grande Traversée du Mercantour. Utilisant et combinant judicieusement les sentiers existants, les 212 km de la GTM mènent de la montagne à la mer en un parcours aérien. Avec 16 étapes cumulant plus de 10 000 m de dénivellée positive et 13 000 m de dénivellée négative, la GTM allie performance physique et découverte de paysages exceptionnels.

Par Serge Mouraret



Col du Berceau
(photo : Orgaya)

Au nord du département, frontière naturelle entre France et Italie, les Alpes s'achèvent dans les massifs du Mercantour et de l'Argentera. Le Var, la Tinée, la Vesubie, la Roya, naissent sous des cimes dépassant les 3000 m : mont Tenibre, Corborant, Argentera, Gelas, Clapier. Inscrits pour l'essentiel dans le Parc national du Mercantour et le Parc naturel Alpi Maritime, ces espaces naturels préservés sont un refuge pour bouquetins, chamois et marmottes. Les nombreux lacs qui les constellent sont autant de sites idylliques dans ce rude monde minéral.

Région rêvée pour la randonnée et les activités de montagne, elle est depuis longtemps sillonnée de sentiers qui passent sans problème d'un versant à l'autre grâce aux nombreux cols d'altitude. Principalement, les sentiers GR 5, 52, 52A, 56 côté France et d'autres côté Italie constituent un maillage serré pour d'inépuisables ressources.

Suggestion d'étapes

[en réalité, le départ est à prévoir depuis Entraunes]

Étape 1 : Entraunes / Estenc / Saint-Dalmas-le-Selvage

23,6 km, 7 h 30, M = 1110 m, D = 1070 m

Vallée du Var jusqu'à Estenc (6 km), puis montée dans le vallon de l'Estrop, col de Gialorgues (2519 m), descente par le torrent de Gialorgues.

Nota : halte possible à Estenc pour couper cette longue étape. Le lendemain : 17,6 km, 6 h, M = 690 m, D = 1070 m

Étape 2 : Saint-Dalmas-le-Selvage / Bousieyas

17,2 km, 5 h, M = 1140 m, D = 740 m

Montée sur la crête de la Blanche, cols de la Colombière (2237 m), de la Blanche (2524 m), de Colombart (2539 m), descente sur la vallée de la Tinée.





Baisse de Druos versant italien (photo : Mapio)

Étape 3 : Bousieyas / Ferrière (Italie)
11,3 km, 4 h 30, M = 850 m, D = 860 m

Montée vers le col des Fourches (2261 m), le col frontière de Pouriac, la bassa di Colombart, descente dans le vallon du Rio di Ferrière.

Étape 4 : Ferrière / refuge de Vens
7,9 km, 3 h, M = 720 m, D = 230 m

Par le Rio di Forneris, montée au col frontière du Fer (2584 m), collet de Tortisse et descente sur les lacs de la cuvette de Vens.

Bouquetin au lac de Fenestre (photo : Mapio)



Étape 5 : refuge de Vens / refuge de Rabuons
12,9 km, 6 h 30, M = 420 m, D = 260 m

Par les lacs médians et inférieurs montée vers le collet des Barbarottes (2500 m), dans la descente couper le vallon des lacs Marie et le torrent de Tenibre. Du plan de Tenibre, montée par le chemin de l'énergie vers le verrou du lac de Rabuons. Descente dans le cirque.

Baisse du Basto et les lacs (photo : Mapio)



Étape 6 : refuge de Rabuons / refuge A. Foches
15 km, 6 h 30, M = 450 m, D = 1035 m

Montée vers les crêtes de Jassine (2390 m) et de Chabnaire, traversée des vallons du Bourguet et de Douans, montée par le lac Lagarot vers le Pas de Colle longue (2533 m, frontière), descente dans le vallon di Callalungo.

Étape 7 : refuge A. Foches / Santa Anna di Vinadio
11 km, 5 h, M = 880 m, D = 790 m

Étape italienne. Descente à Callieri, remontée du vallon di Tesina, traversée du replat Capanna di Tesina, montée au Passo di Tesina (2393 m), descente rapide dans les pâturages vers le lac de Santa Anna et le sanctuaire.

Étape 8 : Santa Anna di Vinadio / Isola 2000
9,8 km, 4 h, M = 350 m, D = 360 m

Vers le sud, montée au lac Colle di Santa Anna, puis vers la crête frontière de la Lausetta atteinte près de la Cima Moravacciera, traversée jusqu'au col routier de la Lombarde (2350 m), descente sur la station de ski.

Ou : Santa Anna di Vinadio / refuge Citta di Ceva (Malinvern), 13,2 km, 5h

Étape 9 : Isola 2000 / refuge Questa
9,8 km, 4 h, M = 680 m, D = 365 m

Vers l'est, montée par le vallon de Terre Rouge au lac et à la Baisse de Druos (2628 m, frontière). Descente sur les lacs de Valescure (casemates), à contourner pour la montée vers le lac de Claus (route pavée). Continuer sous la Tête de Claus pour atteindre le refuge.

Ou : refuge Citta di Ceva / refuge Questa, 8,2 km, 3h30

Étape 10 : refuge Questa / Le Boréon
18,4 km, 7 h, M = 415 m, D = 1300 m

Par le vallon de la Morta, montée au collet de Valasco, après les lacs de Fremamorte, montée au col frontière de Fremamorte (2615 m), longue descente jusqu'au col de Salèse (2031 m), et par le vallon de Salèse, au Boréon.

Étape 11 : Le Boréon / refuge La Madone de Fenestre
11,7 km, 5 h, M = 560 m, D = 990 m

Montée dans la vallée du Boréon jusqu'au refuge de Cougourde, puis au sud-est vers le lac de Trécolpas et le Pas des Ladres (2448 m). Panorama, chamois et bouquetins. Grande descente à flanc au Sud sur la Madone de Fenestre.

Étape 12 : refuge La Madone de Fenestre / refuge de Nice
5,3 km, 3 h 30, M = 745 m, D = 410 m

Descente aux vacheries et sous les Caires de la Madone, montée par le vallon Cabret, rive gauche, au Pas du mont Colomb (2548 m). Par un raide couloir, descente dans le vallon de la Gordolasque à remonter rive droite du lac de la Fous pour trouver le refuge sur sa butte.

Étape 13 : refuge de Nice / refuge des Merveilles
8,9 km, 4 h 30, M = 590 m, D = 690 m

Vers l'est, montée vers le lac Niré et par le vallon du Chamineye à la Baisse du Basto (2693 m, le point haut de la GTM). Vue sur le Bego et le Gelas. Au-dessus du lac du Basto, traversée vers la Baisse Valmasque (2549 m). Longue descente dans la vallée des Merveilles, célèbre pour ses gravures, jusqu'au refuge, au sud du lac.

Étape 14 : refuge des Merveilles / Camp d'Argent
13 km, 5 h, M = 600 m, D = 970 m

Étape de transition, début de la descente vers la mer. Au sud-ouest, montée vers les lacs Fourca, Trem et de la Muta. Du lac du Diable, au sud, montée à la Baisse du Diable (2340 m), traversée à flanc jusqu'à la Baisse Cavalline. Ensuite, très beau parcours de crête sur l'Authion : col de



Lac de Rabuons et refuge
(photo : Mapio)

Hébergements

Tous les hébergements sont sur gites-refuges.com, à signaler un point noir, l'étape 8 à Isola 2000. C'est une station de sports d'hiver, dépourvue de structures d'accueil adaptées pour le randonneur. Fort heureusement, une maison d'hôtes (Le Lodge), ouverte l'été, est la bienvenue. Autre pal-

liatif, variante possible par le refuge Citta di Ceva.

Période

Le parcours est essentiellement montagnard avec nombreux cols autour de 2500 m, longtemps enneigés. Des névés peuvent subsister en début d'été, nécessitant piolet, crampons et corde. Pour une traversée intégrale sans problème, choisir donc plutôt mi-juillet à fin septembre.

Rejoindre l'itinéraire

• L'été, au départ de Nice-Vauban (SNCF), liaisons Rando Bus avec les vallées du Haut-Pays : Cians, Tinée, Vésubie, Gordolasque (Lignes d'Azur, lignes 730, 740 et 770. Site www.lignesdazur.com).

• Pour l'accès au départ, ligne 790 (départ de Nice, arrivée à Entraunes) et pour les liaisons Menton - Nice, ligne 100 : site www.departement06.fr.

Raus, baisse de Saint-Véran, Pointe des Trois Communes (vestiges militaires), baisse de Tuis et Camp d'Argent.

Étape 15 : Camp d'Argent / Sospel

20,6 km, 7 h, M = 500 m, D = 1900 m

Par le flanc sud, revenir à la crête (balise 151) aux vacheries des Cabanes Vieilles. Plein sud, très beau parcours panoramique sur la crête de Ventabren (baisse de Ventabren, baisse de la Déa, cime de Mangiabo, 1821 m). De là, entamer la grande descente sur Sospel et la vallée de la Bévéra par la baisse de Lignière et celle de Fighiera.

Étape 16 : Sospel / Menton

22 km, 7 h, M = 1150 m, D = 1450 m

Regagner les hauteurs vers l'est et monter au col Razet, puis au colle Bassa. Par le GR 52, longer la frontière vers le sud. Passage au col du Berceau, le dernier (1090 m), au Roc de l'Ormea et dernière descente sur Garavan, à l'est de Menton.

Nota : les temps de marche ont été optimisés pour être à peu près en accord avec les divers topo-guides

Pour des parcours partiels sur la GTM :

En 8 jours : Estenc / Isola 2000 ou Isola 2000 / Menton.

En 5 jours : Estenc / Saint-Étienne-de-Tinée ou Saint-Étienne-de-Tinée / Le Boréon ou Le Boréon / Menton. ▲

Informations pratiques

Cartographie

IGN 3540.ET, IGN 3639.OT, IGC 7-ASF 6, IGN 3640.ET, IGN 3641.ET, IGC 8-ASF 5, IGN 3741.OT, IGN 3741.ET, IGN 3742.OT

IGN = Institut géographique national

ASF = cette intéressante Série « Alpes Sans Frontières » n'est plus disponible, heureux ceux qui la possèdent.

IGC = Instituto Geografico Centrale Torino

Topo-guide

• Le topo-guide (collection Randoxygène), gratuit, est disponible dans les OT de la région ou à demander à : Département des Alpes-Maritimes, 147, Bd du Mercantour, 06200 Nice. Tél. 04.97.18.60.00.

Email : communication@departement06.fr.

• Les randonneurs pressés trouvent aussi toutes les informations sur : <https://randoxygene.departement06.fr/>

Signalétique

La GTM emprunte souvent des PR (jaune), des GR (rouge/blanc). Nombreux panneaux indicateurs bois numérotés, surtout aux carrefours (numéros reportés sur les cartes). Marques spécifiques GTM.



Lis martagon sur l'Authion
(photo : Mouraret)



Pénitents blancs en Laponie finlandaise

Texte et photos Serge Mouraret





Pendant le long et rude hiver de Laponie finlandaise, au fil des jours et des rafales, le vent agglutine la neige sur les arbres de l'immense forêt. Avec un peu d'imagination, ils deviennent autant de pénitents pétrifiés aux curieuses postures ou rameaux de fragile cristal.



Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Antarctica !

Luc Jacquet, Laurent Ballesta et Vincent Munier, Éditions Paulsen

Manchots, pétrels, phoques..., ces animaux emblématiques de l'Antarctique, maintenant familiers, grâce au film, sont bien présents dans cet ouvrage sous des angles nouveaux et émouvants, mais le plus fantastique est bien ce nouvel univers sous-marin révélé autour de la station française Dumont-d'Urville. Pour la

première fois, plongeurs et photographes, grâce à un équipement très technique, ont pu explorer jusqu'à 70 m les fonds marins sous la banquise. Ils ont ramené une étonnante moisson de photos sur une faune et une flore insoupçonnées et inconnues : crinoïdes, limaces de mer, méduses, gastéropodes, annélides, poissons et poulpes dans des couleurs irréelles. Ceux qui ont eu la curiosité de voir le film sur Arte, les 28 ou 29 janvier, auront en plus un livre souvenir exceptionnel. Format 19,5 x 29 cm, 256 p. ▲



À ski autour du monde

Les 24 plus beaux voyages

Jean Annequin et Michel Zalio, Éditions Paulsen/Guérin

Depuis vingt ans les auteurs parcourent à skis les massifs montagneux du monde entier ; alors, ces 24 grands raids sont un bel échantillonnage de pentes neigeuses sur toute la planète. Autour de la Méditerranée, voici du ski de proximité sur les montagnes du Maroc, de Grèce ou du Liban. Aux marges de l'Europe, ce sont les Tatras, les fjords de Norvège et les glaciers d'Islande. Aux portes de l'Asie, les cimes de Turquie, du Caucase et d'Iran ne sont qu'un tremplin vers celles de l'Orient, de la région des

Annapurnas, des alpes japonaises, des volcans du Kamtchatka. Quelques descentes sur les Rocheuses canadiennes et sur la cordillère des Andes, puis c'est le grand envol vers les pôles, Spitzberg, Groenland et Antarctique. Au-delà du ski, dans ces grandes aventures, ils font partager leurs surprises, les itinéraires mais surtout des rencontres. Format 25 x 26 cm, 352 p. ▲



Dolomites, 150 ans d'escalade

Bernard Vaucher, Éditions du Mont-Blanc

Massifs montagneux du nord de l'Italie où règne la verticalité, les Dolomites ne pouvaient que fasciner les rochassiers avides d'escalades difficiles. À partir de 1850, F. Tuckett, J. Ball, P. Grohmann sont les pionniers sur la Marmolada, la Civetta, le Lavaredo. Jusqu'en 1900, les grands sommets sont gravés par des alpinistes de tous pays (Winkler, Innerkofler, Stabeller, etc). Ensuite, c'est la conquête des grandes parois où dominent les Italiens (Piaz, Dibona) et les Allemands (Preuss, Dülfer, Solleder). Dans les années 30 une pléiade de grimpeurs italiens dont Comici et Cassin, viennent à bout de parois jugées inaccessibles. Après la guerre, les Français

aussi apprécient les lieux, J. Couzy, G. et S. Livanos, P. Mazeaud sont dans les voies. Potentiel formidable, les Dolomites sont toujours une source d'inspiration pour les passionnés d'escalade et d'alpinisme. Pour R. Messner, ce sont les plus belles montagnes du monde, pour le grimpeur... et le simple spectateur. Cet ouvrage résume les 150 ans de cette grande aventure verticale. Format 24,5 x 28 cm, 264 p. ▲



Lionel Terray, l'inoubliable conquérant

Marcel Pérès, Éditions Glénat

Il avait choisi d'être paysan, Lionel Terray fut alpiniste et guide. Avec Louis Lachenal surtout, il forma une cordée légendaire qui écrivit les plus belles pages de l'alpinisme. Après le second parcours de la redoutable face nord de l'Eiger en 1947 et l'expédition à l'Annapurna en 1950, il se tourna vraiment vers les expéditions, les conduisant avec succès au Chalten (1952), au Huant-san (1952), au Makalu (1954) au Chacraraju (1956), au Jannu (1962), au mont Huntington (Alaska, 1964) jusqu'à sa chute mortelle dans le Vercors en 1965. Au-delà de ses exploits et de son engagement, il a marqué à jamais la littérature de montagne avec son livre autobiographique *Les conquérants de l'inutile* (1961). Jusqu'alors personne n'avait tenté une biographie. Par ses recherches et les témoignages recueillis, Marcel Pérès apporte de nouveaux éclairages sur cet inoubliable conquérant. Format 14 x 22,5 cm, 360 p. ▲



Le Carré du Mont-Blanc

Abondante littérature sur le massif du Mont-Blanc : ski de randonnée, escalade, alpinisme, du facile, du difficile...

Mont-Blanc et Aiguilles Rouges à ski

Anselme Baud, Éditions Nevicata

Dans ce grand sanctuaire du ski, voici un éventail unique de pentes de rêve. Des classiques en ski de randonnée aux pentes les plus extrêmes, ce topo revu et actualisé décrit plus de 400 descentes. Les passionnés de grand ski y trouveront toutes les informations. 300 photos, cartes et croquis. Format 14,5 x 21 cm, 288 p. ▲

Sommets du Mont-Blanc, les plus belles courses de Facile à Difficile

Jean-Louis Laroche et Florence Lelong, Éditions Glénat

Dans cette réédition, revue et complétée, voici la meilleure sélection des courses sur le massif. 60 sommets bien choisis sont présentés par secteur géographique, totalisant une centaine de courses : 40 en neige et mixte de F à D, 60 escalades sur granit et gneiss jusqu'à TD. Des schémas, des fiches pratiques, des images évocatrices. Format 17,5 x 25 cm, 168 p. ▲

Alpinisme plaisir dans le massif du Mont-Blanc

Jean-Louis Laroche et Florence Lelong, Éditions Glénat

Pour ceux que l'ouvrage précédent pourrait décourager par son ampleur, voici une sélection de belles courses classiques n'excédant pas le AD+, donc accessibles au plus grand nombre. 21 courses en neige et mixte décrites avec la même rigueur, croquis et photos à l'appui. Il est tenu compte des modifications d'itinéraires liées au réchauffement climatique. Format 14 x 22,5 cm, 96 p. ▲

Mont-Blanc granite, les plus belles voies d'escalade, tome 1

François Damilano, Julien Désécures et Louis Laurent, JMEditions

Le massif est réputé pour l'escalade sur granite. Rocher parfait et décor grandiose. Ce premier tome présente une centaine de voies dans le bassin d'Argentière (Minarets, Tour Jaune, Vierge, Gardes, Gagnépi). Pour chaque itinéraire, informations sur les approches, l'équipement, description, croquis clairs et tracés sur photos. Format 12,5 x 17,5 cm, 212 p. ▲

Activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

randonnée

Responsable de l'activité : Jean-Philippe Desponges,
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 (quelles que soient 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.

ALERTE INFOS : la modernisation des installations ferroviaires de la gare de Paris Gare de Lyon entraînera une interruption totale de la circulation des trains le week-end du 18 et 19 mars 2017.

Samedi 1^{er} avril

• **CE N'EST PAS UNE BLAGUE !** // Claude Lasne // GARE DE LYON RER D 8h39 pour LA FERTE-ALAI 9h41. Mondeville, La Padole, Beauvais, Malvoisine. Retour de BALLANCOURT à GARE DE LYON RER D 18h06. 24km. **M.** Carte 2316ET.

Dimanche 2 avril

• **ET SI LES JEUNES ALLAIENT BOSSER ?** // Bernadette Parmain // Avec inscription.

Mercredi 5 avril

• **LE PLAISIR D'ÊTRE ENSEMBLE** // Claude Lasne // GARE DU NORD Transilien 9h10 pour ÉCOUEN-ÉZANVILLE 9h25. Randonnée printanière essentiellement forestière. Retour de L'ISLE-ADAM-PARMAIN à GARE DU NORD Transilien 17h59. 23km. **M.** Carte 2313OT.

Samedi 8 avril

• **N ALLONS VOIR L'ÉLÉPHANT** // Annie Chevalier // GARE DE LYON 8h19 pour BOIS-LE-ROI 8h51. Retour de FONTAINEBLEAU-AVON à GARE DE LYON 17h41. 22-24km. **M.** Carte 2417OT.

Dimanche 16 avril

• **APPORTEZ VOS ŒUFS !** // Mustapha Bendib // ST-LAZARE Transilien 7h12 pour MEULAN-HARDRICOURT 8h08. Dalibary + Seraincourt + Longuesse. Retour de MONTGEROULT-COURCELLES à ST-LAZARE Transilien 18h25. 37 à 40km. **SP.**

Dimanche 23 avril

• **À TRAVERSÉE DE PARIS... SANS LES VALISES !** // Jean Moutarde // Début Sortie M° Porte Dauphine 9h. La traversée de Paris d'ouest en est. Porte Dauphine, Tour Eiffel, Invalides, Luxembourg, quartier latin, Bercy et Porte Dorée. Fin Porte Dorée avant 18h. 19 km. **M.** Carte 2314 OT.

Dimanche 30 avril

• **LE DRAGON ET LE PORTAIL** // Gilles Montigny // GARE DE L'EST Transilien 8h46 (RdV 20' à l'avance devant guichet Transilien) pour LONGUEVILLE 10h01. Les Hautes Feuilles, Vallon du Dragon, St-Loup-de-Naud, Courton. Retour à GARE DE L'EST Transilien 18h12. 15km. **F.** Cartes 2516E et 2616O.

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 membres des autres Caf ont la possibilité de devenir double affiliés moyennant une cotisation de 25 euros qui leur donnera les mêmes conditions d'inscription.

Les membres du Caf-CIHM peuvent participer à deux sorties en dernière priorité sans double affiliation.

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.

• **À ENTRE DEUX TOURS... DES REMPARTS DE PROVINS** // Alfred Wohlgroth // GARE DE L'EST Transilien 9h46 (RdV à partir de 9h15 devant guichets Transilien) pour PROVINS 11h10. Provins, ancienne capitale des foires de Champagne, dont le centre historique est classé par l'Unesco Patrimoine mondial de l'Humanité. Découverte de cette ville attachante, au riche patrimoine architectural. Parmi les monuments les plus spectaculaires: la Tour de César, tour maîtresse bâtie au XII^e s. par le comte de Champagne Henri le Libéral ; l'église St-Quiriace, qui, bien qu'inachevée, frappe par ses dimensions exceptionnelles et l'ampleur de ses volumes intérieurs. Et bien d'autres encore. Retour à GARE DE L'EST Transilien 18h12. 6 à 8km (déambulation entrecoupée de contemplations et de visites de monuments). **F.** Carte 2616O.

Samedi 6 mai

• **DE L'ESSONNE À L'ÉCOLE** // Annie Chevalier // CHÂTELET-LES HALLES RER D 8h34 pour LA FERTÉ-ALAI 9h41. Retour de MAISSE à GARE DE LYON 17h48. 21km. **M.** Carte 2316ET.

Dimanche 14 mai

• **À TRAVERS BOIS !** // Mustapha Bendib // GARE DE L'EST Transilien 7h16 pour COULOMMIERS 8h17. Speuse + Romeny + Sammeron. Retour de LA FERTÉ-SOUS-JOUARRE à GARE DE L'EST Transilien 19h09. 38 à 41km. **SP.**

Dimanche 21 mai

• **AN LIAISON VERTE DES BORDS DE L'YERRES** // Alfred Wohlgroth // GARE DU NORD RER D 9h27 (à vérifier) pour MONTGERON-CROSNE 9h56 (RdV à l'arrivée). Plaine de Chalandray, plaine d'expansion des crues pâturée par des chevaux, qui a inspiré Corot et Monet. Ancienne propriété Panchout, où la nature a repris ses droits. Propriété Caillebotte, lieu de villégiature du peintre de 1860 à 1879, ancien lavoir en bois. Parc des Deux Rivières, au confluent de l'Yerres et du Réveillon. Pont de Soullins, gloriette. Pont Perronet, monument

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

classé, superbe construction en pierre. Île de Brunoy et ses menhirs. Église de Brunoy, remarquable décor de boiseries. Retour de BRUNOY à GARE DU NORD RER D 35 mn + tard. 9 à 10km. **F.** Carte 2415OT.

Dimanche 28 mai

• **ALAIS... GREMENT** // Gilles Montigny // GARE DE LYON RER D 8h39 (RdV sur le quai de départ en sous-sol 20' à l'avance) pour LA FERTÉ-ALAIS 9h41. La Petite Montagne, Boissy-le-Cutté, Croix des Quatre Chemins, la Terre Rousse, Cerny. Retour à GARE DE LYON RER D 17h48. 16km. **F.** Carte 2316ET.

Samedi 3 juin

• **UNE JOURNÉE EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU** // Annie Chevalier // GARE DE LYON 8h19 pour FONTAINEBLEAU-AVON 8h55. Retour à GARE DE LYON 17h41. 22-24km. **M.** Carte 2417OT.

Dimanche 25 juin

• **REPRENONS DU COULOMMIERS** // Gilles Montigny // GARE DE L'EST Transilien 9h16 (RdV devant guichet Transilien 20' à l'avance) pour COULOMMIERS 10h17. Boissy-le-Chatel, La Bretonnière, Champretots. Retour à GARE DE L'EST Transilien 17h42. 14km. **F.** Carte 2514.

• **FÉROCES MONGOLES ÉCHAPPÉES DU QUERCY** // Alfred Wohlroth // GARE DE L'EST Transilien 9h31 (RdV à partir de 9h devant guichets Vente Ile-de-France) pour CRECY-EN-BRIE-LA-CHAPELLE 10h22 (changement à Esbly). Férolles, Mongrolle, La Chapelle-sur-Crécy (la première moitié du titre est de mon correcteur automatique d'orthographe). Coteaux, champs, bosquets, vallée du Grand Morin. Visite (extérieur seulement) de la collégiale Notre-Dame, à La Chapelle-sur-Crécy, élégant édifice gothique commencé vers 1240-1250 pour remplacer l'oratoire d'un collège de six chanoines fondé en 1202 par l'évêque de Meaux, qui le plaça sous la dépendance de l'abbaye parisienne de St-Martin-des-Champs. Retour à GARE DE L'EST Transilien 17h28. 9km. **F.** Carte 2514O. ▲

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 ▲

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> ▲

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 : Michel Clerget : 06.09.62.90.38

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.

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 :

05/04 // CUL DE CHIEN

12/04 // ISATIS

19/04 // ROCHER CANON

26/04 // BEAUVAIS CHEVANNES

03/05 // BOIS ROND

10/05 // FRANCHARD HAUTES-PLAINES

17/05 // ROCHE AUX SABOTS

24/05 // JA MARTIN

31/05 // VALLÉE DE LA MÉE - POTALE

07/06 // ROCHER FIN

14/06 // ISATIS

21/06 // SÉGOGNOLLE

28/06 // MONT AIGU

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.

Dimanche 2 au samedi 8 avril

• **GORGES DE LA JONTE** // Camille Ducrot // 5c en tête. 7 places. Gîte de Montbuisson St-Pierre des Tripiers. 36,70 euros hors transport // 17-EF05

Samedi 8 au samedi 15 avril

• **GRIMPE DANS LES CALANQUES** // Camille Ducrot, Michel Clerget // 5c en tête. 6 places. Camping de Cassis, Les Cigales. 25 euros hors transport // 17-EF04

Cycle d'initiation à l'escalade (CIE)

Dimanche 2 avril au dimanche 11 juin

• **CYCLE DE PERFECTIONNEMENT À L'ESCALADE DE BLOC - OBJECTIF ROUGE** // Christophe Antoine, Bastien Marchon // Niveau : bloc niveau 3-4. Participation aux frais : 155 euros transport compris. Nb places : 5 // 17-CIE04

Ce cycle s'adresse aux adhérents du Caf âgés de 18 ans et plus souhaitant se perfectionner dans la pratique de l'escalade de bloc. Il sera principalement encadré par Bastien Marchon. Il est conçu comme une suite logique du CIE (cycle d'initiation à l'escalade) du Caf IdF, pour les personnes particulièrement motivées par l'escalade de bloc, ayant poursuivi l'activité sur site naturel ou en salle, et souhaitant passer un cap. Il ne s'adresse pas à des débutants (qui pourront s'inscrire au CIE). Le niveau requis au pour y participer est de grimper couramment des blocs de niveau orange et occasionnellement des blocs de niveau bleu. En terme de cotation bloc, cela signifie être à l'aise dans le niveau 3 et sortir occasionnellement des blocs de niveau 4. L'objectif est de développer la technique, le sens tactique, le mental et le physique afin de parvenir à grimper couramment des blocs de niveau bleu et occasionnellement des blocs de niveau rouge. Pour y parvenir, un goût prononcé pour l'escalade de bloc et ses nombreux essais, le sens du challenge, de la tenacité, une bonne forme physique et une motivation sans faille sont indispensables !

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Randonnées de week-end et plusieurs jours

Dates	Organisateurs	Niveaux	Code (*)	Destinations	Déb. valid.
1 ^{er} -2 avril	Laurent Métivier, Agnès Métivier	M+ ▲	17-RW28	Ouest extrême	15 déc.
1 ^{er} au 6 avril	Martine Cante, Hélène Battut	M ▲	17-RW22	Les Cinq Terre	14 oct.
8-9 avril	Jean-Philippe Desponges	M ▲	17-RW33	Sentiers d'Azur de la Riviera	20 déc.
9 au 15 avril	Jean-Claude Duchemin	M	17-RW31	Bretagne toujours	22 déc.
14 au 17 avril	Joël Lelièvre, Monique Noget	M+	17-RW51	Le parc naturel des Causses du Quercy	27 jan.
15 au 17 avril	Hélène Battut, Martine Cante, Xavier Langlois	M+ ▲	17-RW49	Suisse Normande 3 jours, 3 niveaux	2 fév.
15 au 17 avril	Pascal Baud	M+	17-RC12	La forêt de la Braconne (rando-camping)	20 déc.
22-23 avril	Hélène Battut	M ▲	17-RW39	Arles et les Alpilles	22 déc.
29 avril au 1 ^{er} mai	Jean-Philippe Desponges	M+ ▲	17-RW10	Au cœur du Mont Pilat	15 déc.
29 avril au 1 ^{er} mai	Laurent Métivier, Agnès Métivier	M+ ▲	17-RW27	Traversée des monts du Forez	15 déc.
29 avril au 1 ^{er} mai	Jean-Marc Thomas	M+ ▲	17-RW43	Le Parc régional des Vosges du nord	17 jan.
3 au 8 mai	Alain Zürcher	SO ▲▲	17-RW44	Gorges du Tarn	17 jan.
6 au 8 mai	Claude Ramier	M ▲	17-RW36	Les Monts du Lyonnais	16 déc.
13-14 mai	Alain Bourgeois	M	17-RW37	Randonnée au pays de la Loire	27 jan.
13 au 25 mai	Isabelle Terrail	M+ ▲▲	17-RW32	Le Lake District	15 nov.
14 au 22 mai	Jean-André Cotin	SO ▲	17-RW50	Mare e Monti	24 jan.
20-21 mai	Maxime Fulchiron	M	17-RW40	Impressions à Rouen	24 jan.
20 au 26 mai	Marylise Blanchet	M	17-RW34	Les monarques ont bu du vin vert à Stonehenge	16 déc.
25 au 28 mai	Claude Ramier	M	17-RW38	Tro-Breiz : De Quimperl vers Quiberon	20 jan.
25 au 28 mai	Pascal Baud	M+ ▲	17-RC10	Le Causse du Larzac (rando-camping)	15 déc.
25 au 28 mai	Jean-Philippe Desponges	M+	17-RW17	Au cœur de la Côte d'Émeraude	2 fév.
3 au 5 juin	Jean-Philippe Desponges	M	17-RW09	Preparatevi a visitare Torino (préparez-vous... Turin)	20 jan.
3 au 5 juin	Alain Zürcher	SO ▲▲	17-RW45	Autour du lac d'Annecy	31 jan.
3 au 10 juin	Bernard Fontaine	M ▲	17-RW48	Parc naturel régional de Millevaches	3 fév.
12 au 18 juin	Alain Bourgeois	M ▲▲	17-RW57	Les Gorges du Verdon	21 fév.
14 au 19 juin	Alain Zürcher	M+	17-RW46	Promenades autour de Rome	24 jan.
17-18 juin	Jean-Philippe Desponges, Lydie Corcuera	M	17-RC13	Rando-camping + paddle au lac de la Forêt d'Orient	18 avr.
24-25 juin	Jean Moutarde	F	17-RW42	Voile et randonnée à Chausey	10 jan.
2 au 8 juillet	Joël Lelièvre, Monique Noget	M+ ▲	17-RW54	La Grande Traversée du Jura : 2 ^e partie (Parc naturel du Haut-Jura)	4 avr.
22-23 juillet	Jean-Philippe Desponges	F	17-RW47	Multi-activités mer à Granville	18 avr.
12 au 19 août	Bernard Fontaine	M ▲▲	17-RW58	Vallée de Conches et glacier d'Aletsch	4 avr.
13 au 18 août	Marie Hélène Carré, Michel Gollac	M+ ▲▲	17-RW56	Le Canigou	14 mars
19 au 27 août	Bernadette Parmain, Xavier Langlois	SO ▲▲	17-RW55	La route des Géants (Val d'Aoste)	4 avr.
21 au 31 août	Maxime Fulchiron	M ▲	17-RW61	Châteaux et Abbayes en Livradois	28 fév.
2 au 9 septembre	Bernard Fontaine	M ▲▲	17-RW59	Autour de la montagne de Lure	25 avr.
15 au 17 septembre	Jean-Philippe Desponges	M+ ▲▲	17-RW53	Y-aura-t-il de la neige au Mont Thabor ?	2 mai
30 sept. au 1 ^{er} oct.	Jean-Philippe Desponges	M	18-RW03	Ton char s'arrêtera-t-il un jour à Berck ?	2 mai

(*) 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

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

Dimanche 2 avril au dimanche 25 juin

• **CYCLE D'INITIATION À L'ESCALADE** // Christophe Antoine // Niveau : initiation. Participation aux frais : 185 euros transport compris. Nb places : 32 // 17-CIE03

Le cycle d'initiation à l'escalade a pour objectif d'apporter de bonnes bases techniques, permettant d'acquérir l'autonomie en escalade de bloc et d'aborder sereinement les stages d'escalade en falaise et d'alpinisme. Il se déroule durant 3 mois sur des sites naturels : 7 dimanches sur les blocs de la forêt de Fontainebleau et un weekend falaise en Normandie ou en Bourgogne. Les trajets des 7 dimanches s'effectuent en bus Caf et en co-voiturage pour le weekend falaise. Le stage est encadré par des initiateurs Caf par groupes de 6-8 personnes. Ces journées sont aussi l'occasion de prendre l'air et de découvrir de très beaux sites naturels. ▲

trail (plaisir)

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

Dimanche 2 avril

• **PRÉPARATION TRAIL DES MATHEYSINS EN MARGE DES 25 BOSSES (COURSE LONGUE)** // Véronique Malbos // Début de validation des inscriptions : 21/02/2017 // 17-TRA29

Samedi 22-dimanche 23 avril

• **PRÉPARATION TRAIL DES MATHEYSINS AU DÉPART DE CORDON (COURSE LONGUE)** // Véronique Malbos // Début de validation des inscriptions : 21/02/2017 // 17-TRA28

Samedi 6 au lundi 8 mai

• **SKYRACE DES MATHEYSINS (PROXIMITÉ LA MURE)** // Véronique Malbos // Début de validation des inscriptions : 13/12/2016 // 17-TRA18

Dimanche 4 juin

• **CIRCUIT DE LA SURE - CHARTREUSE (COURSE SOLO OU RELAIS)** // Hélène Guéguin // Début de validation des inscriptions : 29/11/2016 // 17-TRA21

Samedi 12 août

• **TEST CIRCUIT DE VALIDATION DE FICHE TECHNIQUE** // Véronique Malbos // Début de validation des inscriptions : 06/06/2017 // 17-TRA27 ▲

alpinisme

Responsable de l'activité : Philippe Moreau, cf. clubalpin-idf.com > KiFaiKoi.

Demandez la fiche-programme au secrétariat, notamment pour connaître les conditions d'inscription et de désistement.

Samedi 17 au samedi 24 juin

• **OBJECTIF L'ENFER** // Laurent Métivier // F/DP. 2 places. Gîtes et refuges // 17-ALP22 ▲

jeunes

Responsable : François Henrion
Rép./fax 01.48.65.84.43 ou 04.92.45.82.95 / frhenrion@wanadoo.fr

Des séjours sont organisés. Pour tous renseignements, contactez le secrétariat du club ou envoyer un mail à François Henrion. ▲

formations

Dimanche 23 avril

• **PRÉVENTION ET PREMIERS SECOURS DE NIVEAU 1 (PSC1)** // Alain Changenet, Louis-Marie Bessac // Participation aux frais : 50 euros. Nb places : 6 // 17-FOR15

Samedi 13 mai

• **UNITÉ DE FORMATION COMMUNE AUX ACTIVITÉS (UFCA)** // Michel Diamantis, Jean-François Deshayes, François Henrion, Jean-François Mougnot, Marie-Laure Tanon // Participation aux frais : 20 euros. Nb places : 10 // 17-FOR17

Samedi 13-dimanche 14 mai

• **SECOURISME EN MONTAGNE - GESTES DE PREMIERS SECOURS (ÉTÉ)** // Alain Changenet, Sophie Loret // Participation aux frais : 95 euros, hors transport. Nb places : 13 // 17-FOR16

Samedi 3 au lundi 5 juin

• **ORIENTATION CARTOGRAPHIE NIVEAU 2** // Michel Lohier, Maxime Fulchiron // Participation aux frais : voir fiche technique. Nb places : 10 // 17-FOR13 ▲

destinations lointaines

Mardi 13 au vendredi 30 juin

• **LES GRANDS PARCS DE L'OUEST AMÉRICAIN - YOSEMITE** // Alain Changenet // Hébergement : camping. Engagement physique : Moyen. Participation aux frais : 2000 euros, transport compris. Nb places : 5 // 17-USA01 ▲

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 : 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).

activités des Clubs alpins d'Ile-de-France

ski de randonnée

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 ou 3) 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.
------	-------------	--------	--------------	--------

17-23 avril

S114	Deshayes Jean-François	Traversée et étoile en Silvretta (Tirol Autriche)	PD / 1 2	1200
------	------------------------	---	----------	------

21-25 avril

S115	Renard François, Declercq Bruno	Sommets du Rheinwaldhorn	AD / 1 2 3	2000
------	---------------------------------	--------------------------	------------	------

22-23 avril // CAR POUR LA HAUTE TARENTEISE // 124 euros

S116	Breton Sylvaine, Breil Jérôme	Ruitor ou Dôme de la Sache	AD / 1 2	1400
S117	Mongabure Rémi, Amadio Roberto	Dôme des Pichères	PD+ / 1 2	1200
S118	Gignoux Jérémie, Perret François	Tsanteleina avec bivouac	AD / 1 2 3	1200
S119	Archimbaud Yves, Macocco Christian	Pointe Archeboc, Aiguille de la Grande Saissière	AD / 1 2 3	2100
S120	Boyer Ludovic, Lagache Marie-Caroline	Dôme de la Sache	AD / 1 2	1400

29 avril-1^{er} mai // CAR POUR LE GRAND PARADIS (ITALIE) // 144 euros

S122	De Failly Christophe, Montel Olivia	Traversée dans le Grand Paradis	PD+ / 1 2	1300
S123	Domine Nicolas, Jantet François	4000-3 : au sommet il y a une statue	PD+ / 1 2	1400
S124	Labatte Jean Marc, Malbos Véronique	Grand Serraz, Grand Paradis en traversée	AD / 1 2 3	1500
S125	Varneau Thierry, Michel Benoît	Grand Paradis (voie normale)	PD+ / 1 2	1400
S126	Roux Jérôme, Lagache Marie-Caroline	Traversée du Grand-Paradis	PD+ / 1 2	1300

5-8 mai

S127	Renard François, Declercq Bruno	De Macugnaga au Simplon	AD / 1 2 3	2000
------	---------------------------------	-------------------------	------------	------

6-9 mai

S128	Le Bars Yann, Torti Benoît	Tour de la Meije	AD / 1 2 3	1400
------	----------------------------	------------------	------------	------

6-8 mai // CAR POUR LE VALGAUDEMAR // 144 euros

S129	Archimbaud Yves, Lévi Guy	Col de Verdonne, Pic Jocelme	AD / 1 2	1500
S130	Egermann Philippe, Charnay Victorien	Tour et sommet des Rouies	AD / 1 2 3	1900
S131	Carré Bruno, Gambotto Jean-Pierre	Les Rouies	PD+ / 1 2 3	1300
S132	Labrosse Pascal, Allart Isabelle, Lamouche Christine	Jocelme, Les Cros du Sirac	AD / 1 2	1500
S133	Sinquin Laurent, De Crevoisier Claire	Boucle en Valgaudemar : les Rouies, Pointe de la Muande	PD+ / 1 2 3	1500

13-14 mai // CAR POUR LA HAUTE MAURIENNE // 124 euros

S135	Lecinq Benoît, Arque Christophe	L'Albaron par le refuge Gastaldi	PD+ / 1 2 3	1400
S136	Brisson Thierry, Jamaux Jean-Luc	Traversée Evettes, Gastaldi, Averole	AD / 1 2	1500
S137	Chaudot Emmanuel, Lagache Marie-Caroline	Tour en Maurienne - Albaron	AD / 1 2	1500
S138	Mongabure Rémi, Amadio Roberto	Refuge d'Avérole, Pointe des Lauses Noires	PD+ / 1 2	1200
S139	Varneau Thierry, Métivier Laurent	Pointe Francesetti	PD / 1 2	1200

25-28 mai // CAR POUR ZERMATT (SUISSE) // 164 euros

S140	Mommeja Patrick, Allier Rémy	Mont Rose	PD+ / 1 2 3	1800
S141	Labatte Jean Marc, Jamaux Jean-Luc	Les 4000 de Saas Fee	AD / 1 2 3	1500
S142	Roux Jérôme, Jantet François	Nordend, Strahlhorn, Rimpfischhorn	AD / 1 2 3	1800
S143	Chaudot Emmanuel, Lévi Guy	Cima di Jazzi, Pointe Dufour	AD / 1 2	1500
S144	Domene Melania, Monrocq Christophe	Traversée de Zermatt à Saas Fee ou autour du refuge Mont Rose	AD / 1 2	1500