

PARIS CHAMONIX

ski nordique
**Les monts lapons
de Finlande
Pallas-Yllästunturi**

randonnée pédestre
**Sur les drailles
de transhumance
en Cévennes**

randonnée pédestre
Les Monts d'Arrée

santé
**Prévenir, soigner,
SOS gelure**

Édito

De l'esprit Club alpin...

Au seuil de cette nouvelle année sportive, il me semble utile de rappeler les objectifs essentiels du Caf Ile-de-France sur lesquels les divers responsables de notre Club travaillent.

Développer une pratique et une connaissance de la montagne pour tous les publics, notamment en direction de la jeunesse. Pour nous en Ile-de-France, le développement de l'escalade sur SAE a une grande importance. Aujourd'hui, c'est souvent une porte d'accès au milieu montagnard. L'alpinisme, le ski, la randonnée, sous leurs différentes pratiques demeurent au cœur de notre approche de la montagne.

Notre Club se doit d'apporter une formation à tous ses membres et, cela, à tous les niveaux. Il doit bien sûr poursuivre et intensifier la formation des cadres qui animent à titre bénévole les diverses activités proposées, afin d'assurer leur sécurité, mais aussi la connaissance et le respect du milieu montagnard et de la nature. Cette dimension globale de nos actions inscrit nos objectifs dans une démarche de développement durable. Les piliers de nos activités sont environnementaux, culturels économiques et éducatifs.

Cela se traduit à travers tous nos secteurs d'activité, mais aussi grâce à notre revue *Paris Chamonix*, revue qui nous apporte la dimension culturelle, éducative et formatrice à notre milieu.

Pour cela *Paris Chamonix* évolue vers une meilleure prise en compte de nos objectifs. Désormais, les informations concernant les programmes sont essentiellement mises à jour à travers le site, ce qui correspond à la réalité informative de nos membres. Par ailleurs, en complément, *Paris Chamonix* se fera l'écho des activités proposées par le Club. Pour cette nouvelle année sportive, nous

pouvons fixer à tous l'objectif de mieux former tous nos membres à nos pratiques et d'avoir un souci particulier de notre jeunesse. Notre approche de la montagne et de la nature est un humanisme. Elle est exigeante et nécessite une formation permanente. *Paris Chamonix* se doit d'y contribuer et le fera. ▲ **François Henrion, président Caf IdF**

Décès

C'est avec beaucoup de tristesse que nous apprenons la disparition de Jacques Manesse, ancien président du Caf IdF. Un hommage lui sera rendu dans le prochain *Paris Chamonix*. ▲

Rendez-vous

Soirée Neige

La soirée de lancement des activités hivernales aura lieu jeudi 18 octobre au 92 bis boulevard du Montparnasse 75014 Paris à partir de 19h15. À cette occasion vous pourrez vous renseigner sur l'offre et l'organisation des sorties hivernales et rencontrer de nombreux encadrants des activités d'hiver (ski de randonnée, ski alpin hors-piste, ski de fond et randonnée nordique, raquettes à neige, alpinisme hivernal, cascade de glace, trail...) autour d'un buffet. ▲

Foire au matériel de montagne

Samedi 24 novembre dans les locaux du club de 11h à 17h. Ski, raquettes, alpinisme, escalade, randonnée pédestre, marche nordique, trail... Achetez ou vendez du matériel de montagne, chaussures, chaussons d'escalade, sacs à dos, tentes, duvets, piolets, crampons, raquettes, skis, vêtements non démodés et propres. Prix raisonnables.

• Dépose du matériel à vendre : **jeudi 22 novembre de 16h à 18h30 et vendredi 23 novembre de 16h à 19h30.** Aucun dépôt



ne sera accepté le jour de la vente. NB : Exceptionnellement il n'y aura pas de vente de cartes et topos-guides. ▲

Assemblée générale

Mercredi 5 décembre 19h - Maison des Associations, 22 rue Deparcieux 75014 Paris. ▲

Autres associations Caf en Ile-de-France

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 : www.cafbleau.fr, vous pouvez joindre le club : contact@cafbleau.fr ou son président Saïd Oulabsir : soulabsir77@gmail.com

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).

Club Alpin Français Ile-de-France

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

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

Adresse postale : 5 rue Campagne-Première 75014 Paris

Tél. + répondeur : 01.42.18.20.00 // Télécopie : 01.42.18.19.29

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

Horaires d'ouverture : mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h ; fermeture le lundi, le mercredi et le samedi. Fermetures exceptionnelles : le 1^{er} novembre, du 24 décembre au 2 janvier.

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 245

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

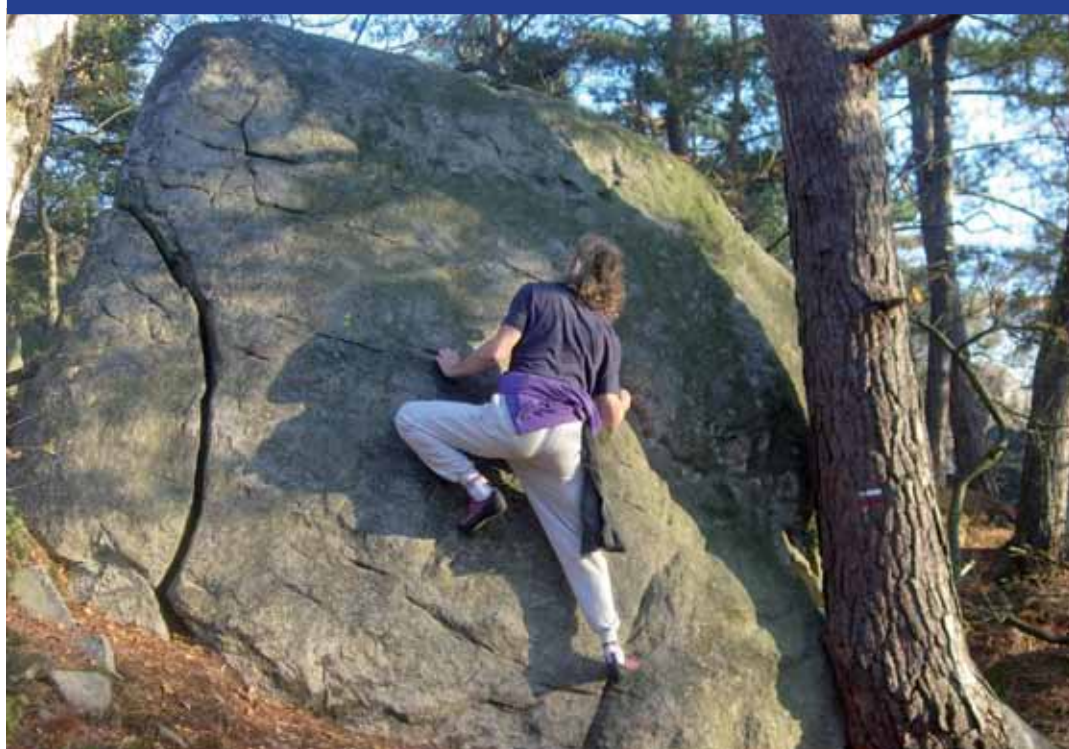
Non membres : 19 euros

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 : octobre 2018
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 // Randonnée pédestre : SUR LES DRAILLES DE TRANSHUMANCE EN CÉVENNES

page 12 // Randonnée pédestre : LES MONTS D'ARRÉE

page 14 // Ski nordique : LES MONTS LAPONS DE FINLANDE, PALLAS-YLLÄSTUNTURI

page 18 // Santé : PRÉVENIR, SOIGNER, SOS GELURE

page 19 // Chronique des livres et du multimédia

page 20 // Les activités au Caf Ile-de-France

Rocher du Duc, la Dalle du Chemin
(bleu H3), en forêt des Grands Avenx
(photo : Jean-Yves Derouck)

En une : piste à Akaslampolo, Finlande
(photo : Serge Mouraret)

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.



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

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 19 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

L'Écho des sentiers et de l'environnement

par Annick Mouraret

« J'aime à penser que le marcheur est un résistant, il est dans le refus du rendement, de l'urgence, de l'efficacité, de la communication obligatoire. » David Le Breton, Éloge de la marche

Fontainebleau

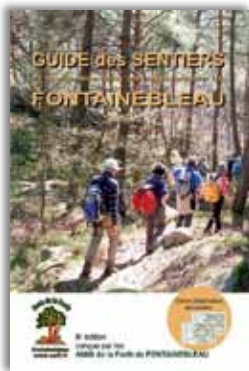
GUIDE DES SENTIERS DE PROMENADE DANS LE MASSIF FORESTIER DE FONTAINEBLEAU

C'est la 8^e édition de ce guide décrivant nos chers sentiers bleus.

Sa structure est inchangée, voici quelques principales modifications signalées par l'un de ses rédacteurs :

- toutes les cartes ont été refondues : carte IGN 9/2017, géolocalisation,
- le sentier 1 devient une boucle simple reliée au n° 3,
- le sentier 2 intègre la boucle descendant au carrefour N-D. de Bon Secours,
- le sentier 6 est modifié vers Barbizon,
- le sentier 16 est modifié dans le secteur du Télégraphe,
- le tracé des 25 bosses est allongé au N-O. et passe à la Justice de Chambergeot. ▲

Voir p. 5.



Beaujolais et du Lyonnais, la côte roannaise : des montagnes russes entre forêts, prairies pentues et vignes, des châteaux, des abbayes ou tout simplement des bâtisses aux beaux murs de pierres colorées. ▲ Voir p. 5.

De la Vilaine à la Loire

C'est la 2^e édition de ce topo qui complète

le tour de la Bretagne par le littoral, la Brière et les marais salants. Le GR 34, du barrage d'Arzal au pont de Saint-Nazaire fait 146 km ; à l'intérieur le GRP Tour de Brière fait une boucle de 68 km, le GR 3 de Saint-Lyphard à la Baule 48 km et le GR 39 du barrage d'Arzal à Mintré 30 km. Le tour de la Bretagne par ses côtes, du Mont Saint-Michel à Saint-Nazaire, approche les 2000 km répartis sur 7 topos : c'est un beau programme pour les amateurs de randonnées au long cours, qui dépasse en distance le Saint-Jacques du Puy-en-Velay à Compostelle (1570 km). Imaginez-vous 185 jours marchant au bord de la mer... ▲ Voir p. 5.



Au fil de la Somme

C'est un nouveau GR, non loin de l'Île-de-France : le GR 800 épouse au plus près la Somme, sur un parcours de 227 km, au fil de l'eau, de Fonsomme (Aisne) à Saint-Valery-sur-Somme, port sur la Mer du Nord. Il suit en majeure partie le chemin de halage, des chemins

adjacents, des canaux bordés de maisons éclusières. C'est de la randonnée facile dans la nature par des belvédères, des étangs, les tourbières de l'Amiénois, des sites de guerres, les fouilles de Samara, le « camp César », la chaussée Tirancourt, des villes, des beffrois...

Une variante passe par

l'Abbaye de Saint-Riquier et Abbeville (35 km) et 6 PR intéressantes se parcourent à la journée. ▲ Voir p. 5.

PNR du Morvan

Le Morvan nous est familier par son topo-guide « Tour et traversée du Morvan » : GR 13, 131 et GRP (réf 111, 10^e éd. 2/2017). Le PNR propose maintenant 24 PR pour y sillonner les sites et découvrir leur environnement. Sept des douze tourbières du Parc regroupées en Réserve Naturelle Régionale, peuvent être visitées.

Le Morvan, sur 4 départements, est une montagne granitique au relief changeant : lacs, collines, bocages avec haies taillées (piéchées), falaises, vallées, forêts... ▲ Voir p. 5.

Saint-Jacques

VIA LE PUY, DEPUIS CLUNY ET LYON/GR 765

Un topo nouveau pour décrire le GR 765 composé de plusieurs branches : N, O, E. Traversant le département de la Loire, il relie Cluny en Saône et Loire ou Lyon dans le Rhône, au Puy-en-Velay en Haute-Loire. Les paysages sont ceux des monts du Forez, du

Parc national des Pyrénées

50 itinéraires sont proposés dans la collection Les plus belles randonnées, des classiques ou insolites, au sein du Parc National des Pyrénées. Elles sont classées non pas par aires géographiques ou massif, mais par ordre croissant de difficultés, cotées et bien définies de 1 à 4 et 4+. Les 49-50 sont des 4+ « montagnard très expérimenté », exigeant d'avoir une corde, la maîtrise des parcours de crêtes, de l'assurage, voire du rappel. C'est un classement fait sans doute pour progresser mais dispersé dans un vaste territoire. Les présentations d'itinéraires sont complètes, illustrées, sans ajouts autres (historiques, environnement, PN par ex.). ▲ Voir p.5.

Suisse : Le long des bisces

Dans le Valais, des canaux amènent l'eau des glaciers vers les cultures des villages : ce sont les bisces que les randonneurs peuvent suivre dans leur cadre de montagnes et vallées. 34 sont empruntés dans le guide Le long des bisces, rive droite du Rhône. L'auteur les regroupe en treks sur deux itinéraires :

- en basse altitude, de Naters à Pont de la Morge : 5 étapes,
- en plus haute altitude, de Belalp à Aven : 9 étapes.

Certains passages sont vertigineux, audacieux, les bisces étant le plus souvent tracés à flanc de coteau, en très faible pente. Les chemins utilisés pour leur entretien sont dévolus à la randonnée. La plupart des bisces sont en eau d'avril à septembre, ou l'été seulement, d'autres toute l'année.



Bisse du Torrent Neuf (photo : LOST)



l'écho des sentiers et de l'environnement

Le guide contient la description, les temps de marche, les tracés sur carte et schémas des dénivelées, des photos. ▲ Voir p. 5.
www.bisse-trekking.ch ; www.musee-des-bisses.ch : présentation de plus de 200 bisses (au village de Botyre).

Le GR préféré des Français

Pour la seconde fois, du 1^{er} au 22 novembre, vous pouvez indiquer quel est votre tronçon de GR préféré parmi les huit en concours : GR 2, GR 10, GR 400, GR 654, GR 800, Tour du Bassin d'Arcachon, GRR1, Tour du Mont-Blanc. ▲ Où voter et voir les vidéos ? Sur www.MonGR.fr

L'eau en montagne

C'est l'intéressant n° d'été 2018 de *Mountain Wilderness*, entièrement consacré aux différents problèmes rencontrés « des sommets aux profondeurs ». ▲ *Mountain Wilderness*, 5 pl. Bir Hakeim 38000 Grenoble. Contact@mountainwilderness.fr

Océans plastifiés

C'est un constat tragique : sans que nous en soyons réellement conscients, beaucoup de nos déchets finissent par envahir les mers et les océans dans une gigantesque soupe de plastique. Un million d'oiseaux et 100 000 mammifères marins en sont victimes chaque année. 80 % de cette pollution vient de la terre et 100 % des humains. L'objectif d'*Expédition Med* est de sensibiliser largement les populations du littoral et celles de l'intérieur qui sont aussi impliquées dans cette pollution afin de changer les comportements, notamment par des expositions. Leur programme de l'été 2018, « *Pelagos Plastic Free* », visait à protéger les différentes espèces de cétacés, notamment dans l'archipel

toscan, l'une des régions de Méditerranée où la concentration en plastique peut aller jusqu'à 10 kg/km².

Les impacts sur la faune marine sont nombreux en raison des différentes formes et tailles du rejet. Si la principale préoccupation est l'enchevêtre-

ment et le piégeage des spécimens, l'ingestion des déchets est une autre inquiétude car elle peut conduire à la malnutrition, la mort par suffocation, une obstruction du tractus intestinal, la faim et, de plus, des problèmes endocriniens dus à l'exposition aux substances toxiques (phtalates, PCB, etc.). ▲ Pour suivre leurs actions, leurs actualités, y participer : contact@expeditionmed.eu

Ça va mal

- Une plante sur cinq est menacée dans le monde. *Le Messie des plantes*, Carlos Magdalena (Fayard).
- Les chenilles processionnaires du chêne prolifèrent : l'ONF a dû fermer 2 parkings (8 routes et Pavé des Boulains) du 18/6 au 31/7 en forêt de Villefermoy (77). *Info ONF Fontainebleau*.
- Entre 2006 et 2015, chaque année, 66 000 ha de milieu naturel et terrains agricoles ont été artificialisés (l'équivalent du département de la Loire Atlantique). *La Croix*, 5/7/2018.
- Donald Trump a déclassé 800 000 ha de deux sites protégés comme monuments nationaux dans l'Utah, amputant Bears Ears de 85 % et Grand Staircase Escalante de 46 %, à la demande

des industries gazières et pétrolières. Les tribus indiennes Ute, Hopi, Navajo et Zuni ont contesté la décision en justice comme 8 associations écologistes. *L'Écologiste*, 12/2017. ▲

Topos et cartes

Nouveautés

Au fil de la Somme

FFR, réf. 8000, 1^{ère} éd., 3/2018

GR 800, de Fonsomme à Saint-Valery-sur-Somme, variante par l'abbaye de Saint-Riquier et Abbeville, 6 PR. ▲ Voir p. 4.

PNR du Morvan... à pied

FFR, réf. PN22, 1^{ère} éd., 6/2018

24 PR et randonnées. ▲ Voir p.4.

Sentier vers Saint-Jacques-de-Compostelle

FFR, réf. 765, 1^{ère} éd., 3/2018

Via Le Puy : Cluny - Le Puy (321 km), Lyon - Le Puy (187 km). GR 765, 30 jours de marche. ▲ Voir p. 4.

Parc national des Pyrénées

Didier Castagnet, Erik Nevery, Rando Éditions - Éditions Glénat, 4/2018

Les plus belles randonnées, 50 itinéraires : 4 du niveau 1, 4 du niv. 2, 29 du niv. 3, 11 du niv. 4, 2 du niv. 4+. Variables donc en dénivelées, durées... et difficultés. ▲ Voir p. 4.

Le long des bisses

Armand Dussex, Rossolis, 1^{ère} éd. 2018

Grandes randonnées, Valais rive droite du Rhône. Éd. Rossolis, rue Montolieu 5. CH-1030 Bussigny. rossolis@rossolis.ch. ▲ Voir p. 4.

Rééditions

Guide des sentiers de promenade dans le massif forestier de Fontainebleau

AAFF, 8^e éd. 2018

Description de 20 itinéraires, du circuit des 25 bosses et présentation d'autres sentiers, dont le tour du massif à vélo. ▲ Voir p. 4. Association des Amis de la Forêt de Fontainebleau, 26 rue de la Cloche, BP 14, 77301 Fontainebleau Cedex. Tél. 01.64.23.46.45. Site : www.aaff.fr.

De la Vilaine à la Loire

FFR, réf. 349, 2^e éd., 5/2018

GR 34, par le littoral, la Brière et les marais salants, GRP Tour de Brière, GR 3 et GR 39. ▲ Voir p. 4.



par Oleg Sokolsky

La Troche (suite)

Dans le numéro précédent, j'avais ajouté, in extrémis, un écho trochien sur les travaux prévus pour « réhabiliter » le site en le faisant accéder au grade de « Réserve géologique départementale ». Débutés à la date prévue, ils sont en cours actuellement (juillet). Les premiers résultats sont assez impressionnants, comme la quantité de sable importée pour reblanchir le site (sable de Bleau, garanti stampien d'origine bien sûr). Un sacré coup de jeune au site (pour ceux qui l'ont découvert il y a près de 50 ans). Si vous ne connaissez pas : à visiter, surtout en évitant les monstruosité en cours de construction sur le plateau tout proche (côté grimpe : attention les voies sont plutôt dures et quelquefois engagées !). Reste plus qu'à installer les tables informa-



tives (géologie et carrière) et à sabler les derniers résidus de tags, en remarquant que les grimpeurs ont quand même réalisé, et à plusieurs reprises, un travail de suppression remarquable dont leurs épaules et poumons ne sont pas ressortis indemnes du maniement de la brosse et des émanations décapantes.

« Inauguration » du site, le 13 octobre après-midi, juste après celle, en matinée, des « Balades géologiques dans Palaiseau » (petit guide à venir). ▲

Ci-dessous de gauche à droite : La Troche (et son bidon) vue d'hélicoptère en 1978 (photo : C. Chautemps) ; menace sur la Dalle Rouillée ; Dalle rouillée, juillet 2018.

Grattouille bleusarde

Un écho de l'ONF qui ne présage rien de bon. Un agent forestier, choqué par la destruction de « son » milieu, dit naturel, a réagi après avoir découvert un brosseur en action sur des blocs non loin d'un massif « officiel ». Les brossages actuels de blocs entiers (et même de massifs) sont quand même très choquants, surtout vu le devenir de la plupart des nouvelles voies ouvertes grâce au grattage (et au tirage... de bras). Le Cosiroc attend la suite

des réactions et je ne manquerai pas de vous en informer dans un prochain Écho. Lequel ? Vu le délai des réactions forestières, plus adaptées à la vitesse de la pousse des arbres qu'à celles de progression des grimpeurs, ce ne sera sûrement pas le prochain (je n'évoque même plus la Convention, qui a sûrement atterri sous une grosse pile de dossiers « urgentissimes »).

Bien entendu, pas de nouvelle de circuits vu l'immobilisme administratif actuel. ▲

Petit piou-piou des Fauvettes (Viaduc)

Pas vraiment beaucoup d'initiatives buro-CPSiennes (Bure et Communauté Paris-Saclay). Résultat, ce sont les Amis du Viaduc qui s'y collent pour canaliser le ru du Chemin de fer et éliminer les branches et arbres dangereux et ici y'en a ! Pour les aider, une suggestion : le long des sentes d'accès, au passage, un petit coup de patte pour dégager les résidus de tronçonnage serait le bienvenu.

Une constante : toujours des problèmes de stationnement dans le chemin de la Justice. Comme précisé dans le dernier Écho, le mieux actuellement : le parking de l'école Pablo Neruda. Du giratoire Saint-Nicolas, intersection D35 (route de Gometz) / D988 (route

de Chartres), prendre la direction Gometz le Châtel, puis à droite au niveau du restaurant Saint-Nicolas puis immédiatement à gauche dans la rue éponyme. 200 mètres plus loin prendre, à droite, la rue Saint-Jean de Beauregard qui conduit à l'aire de stationnement. ▲



Et le VTT bellifontain ?

Un boucle « spéciale VTT » vient d'être inaugurée entre la Croix d'Augas et le Rocher Cassepot. Réservée à cette activité, piéton s'abstenir (la roulette russe est moins dangereuse !).

À quand d'autres itinéraires conçus pour ce type de monture ? Et aussi l'équipement systématique des VTT avec une sonnette (avec mode d'emploi !) ? ▲

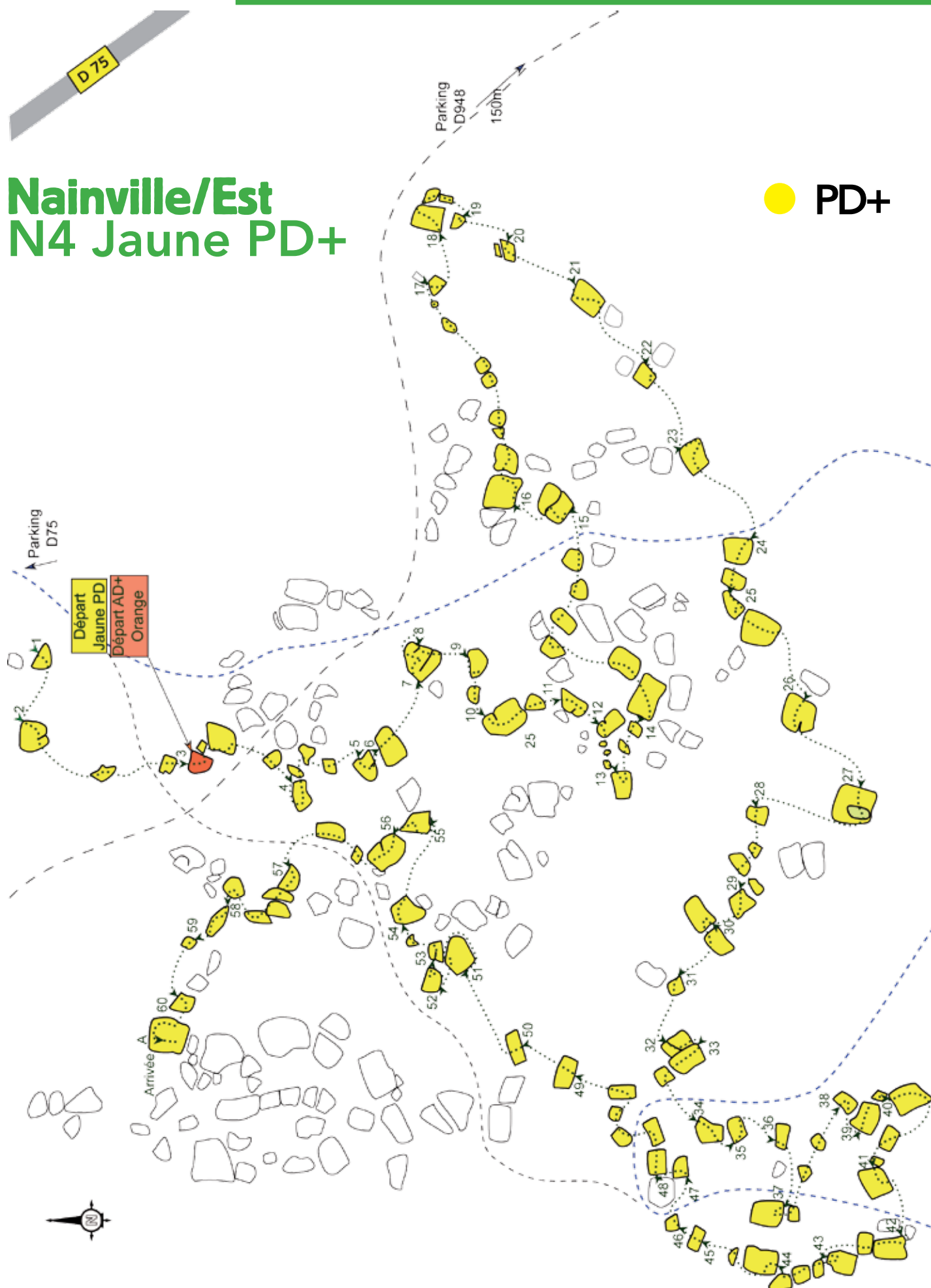
Réserves géologiques

2018, bonne année pour les réserves géologiques essoniennes : après la Troche (lire ci-dessus), une nouvelle créée dans un haut (au sens propre, 8 à 10 m) lieu de grimpe : la carrière de Villeneuve-sur-Auvers. Info bientôt. ▲

l'écho de Bleau oh ! oh !

Nainville/Est N4 Jaune PD+

● PD+



Nainville/Est
N4 Jaune PD+

Tracé en 1996 par les Amis des Rochers de Beauvais, il a été complété en 2011, puis en 2018, et compte maintenant 60 numéros et 8 bis.

Depuis le grand parking de Nainville-les-Roches, à son extrémité sud-est (sur la gauche), se situent les départs des circuits Blanc (Facile, il convient aussi aux enfants), et Jaune (Peu Difficile). Les départs des circuits Orange (AD+) et Noir (ED-) sont 50 mètres plus loin.

Conçu pour l'apprentissage, ce parcours Jaune est déjà bien technique ; long, il offre une escalade variée, en général peu athlétique et rarement exposée. Il est conçu pour favoriser son enchaînement en ne posant que très rarement les pieds sur le sol.

Accès routier

Depuis l'autoroute du Sud (A6) sortie n°11. Puis la D948 en direction de Milly-la-Forêt, passer Auvernaux. Continuer pendant 3 km et prendre sur la droite la D75. Le grand parking est immédiatement à gauche (200 m).

De quelques perles

Je termine par un courrier de petit lecteur (c'est moi) pour étendre à Bleau le texte sur les noms d'itinéraire d'Olivier Ratheaux [cf. *Paris Chamonix* n°244], dont j'ai dégusté la connaissance encyclopédique des massifs et des voies. Ceci en évoquant les milliers de dénominations bleausardes : « quelques perles perdues dans un (ajout Oleg : immense) océan d'appellations qui n'intéressent que leur auteurs ». Si les très imagés « la Casquette » ou « le Grand K » (Rocher des Potets) au premier degré, la Marie-Rose (Cuveton) au second, sont vraiment bien trouvés, d'autres révèlent une belle culture de leur baptiseur (« l'Astrolabe », « la Gnose », « Clepsydre » à Apremont) qui contraste avec un tas d'autres dénominations bouseuses, comme le sont d'ailleurs certaines de ces « voies ». Le numéro, ou même son absence, suffirait très largement. Au juste (oubli d'Olivier), pourquoi pas quelques « Sans Nom » et même quelques « Anonymes » de-ci de-là ? ▲

Cotations circuit N4 Jaune PD+

[n° > cote > nom]

1	2b	La dièse			
2	2b	La rampe			
2b	2c	Le tour de chauffe			
3	2c	Le ripage			
4	2b	Hypoténuse			
5	2b	Les pattes de velours			
6	2b	Le leurre			
7	2b	Le toboggan			
8	2c	La goulotte châtaignier			
9	2b	Les gros trous			
10	2a	Les pleurs			
11	2a	Le verdict			
11b	2c	Le peps			
12	2b	La fesse droite			
13	2c	La lointaine			
14	2c	Les fagots			
15	2b	La concession			
16	2b	La citadelle			
17	2a	Le routard			
17b	2b	La pépinière			
18	2b	La molaire			
19	2b	La canine			
20	2a	L'incisive			
21	2b	Le pique-nique			
22	2b	L'attaché			
23	2b	L'antibruit			
23b	2c	L'aérienne			
24	2b	Le petit pied			
25	2b	Les fougères			
26	2b	La fosse			
27	2c	La balade à la lune			
28	2b	L'incurvé			
29	2b	L'angle du dévers			
30	2c	La balaise			
31	2a	Le petit dam			
32	2b	Le recul			
33	2b	Le collègue			
34	2b	Les rognons			
35	2b	L'angle maudit			
36	2b	Le bouclier			
36b	2c	Le pavois	49	2b	Le tiret
37	2a	Le bouquet	50	2a	L'écharpe
37b	2c	Les bords du vase	50b	2c	La banquette
38	2b	L'envers des trous	51	2c	La patinette
39	2b	Les petites écailles	52	2c	Le ventre gris
40	2b	Le bout du monde	53	2a	L'entaille
41	2b	La claque	54	2b	La Sonia
42	2b	La VN du guingois	55	2b	La bouillotte
43	2b	Le crochet	56	2b	Le compromis
44	2a	L'emporte-pied	57	2b	Le crapaud
45	2a	Le cagnard	58	2a	La corniche
46	2a	Les aspérités	58b	2c	La directissime
47	2b	La verticale	59	2b	La duraille
48	2c	L'engagement	60	2b	La der

randonnée pédestre 

Sur les drailles de transhumance en Cévennes

Par Martine Cante,
photos de Martine
Cante et Cécile Robin



Cinq jours de randonnée à travers les Cévennes, du Vigan à Saint-Jean-du-Gard, au cours desquels nous avons découvert avec admiration les traces discrètes mais encore bien présentes de la vie rurale d'autrefois. Récit via les chemins de transhumance.

Moutonnement des crêtes cévenoles

nant à l'Administration des Eaux et Forêts, gérée par l'association des « Anciens et Amis de Cap de Côte ». Après être entré dans une cour intérieure, on monte un escalier en pierre et on tombe sur « la belle terrasse qui se balance sur le monde ». C'est ainsi que la décrit André Chamson, grand écrivain de la région, qui y passa lorsqu'il était très jeune.

Rébecca, en hôtesse passionnée, nous a fait son pain-maison en pétrissant la pâte elle-même la veille au soir sous sa couette à cause du froid !

Cap-de-Côte

Le Vigan est une petite ville méridionale aux toits de tuile rouge. Sous les tilleuls de la place du Quai, on boit du pastis et on joue aux boules en écoutant le murmure de la fontaine. Un pont roman joliment bombé enjambe l'Arre, reliant de part et d'autre de la rivière les hautes bâtisses des anciennes magnaneries (destinées autrefois à l'élevage du ver à soie).

Notre première étape sera seulement une mise en jambe, du Vigan à Cap de Côte. Nous empruntons l'itinéraire de la « draille d'Aubrac » dite aussi « draille du Languedoc », une ancienne voie de communication et de transhumance qui drainait en été la plupart des moutons des garrigues du Bas Languedoc vers les pâturages de l'Aigoual ou les plateaux de l'Aubrac. (*) À mi-parcours environ, presque invisibles dans la végétation, les ruines d'une vieille auberge (Le Crestat) témoignent de l'intense activité des temps passés en ces lieux aujourd'hui désertés.

Contre les premières hautes prairies, nous arrivons brusquement à un pittoresque gîte d'étape : une bâtisse en pierre au confort rudimentaire, apparten-





Arrivée au pont
moutonnier du col
de l'Asclier

La deuxième étape comporte d'abord la montée jusqu'à la tombe d'André Chamson d'où la vue est immense sur le moutonnement des crêtes cévenoles. En contrebas, on aperçoit quelques-uns de ces hameaux traditionnels des Cévennes entourés de cultures en terrasses (appelées « traversiers », « bancels » ou « faïsses »), elles-mêmes enserrées dans un épais manteau de châtaigniers. Sur les crêtes dénudées, on devine de loin en loin le passage du chemin. Puis vient la longue descente sur Vallerargue, situé au fond de la vallée de l'Hérault.

Nous sommes partis tard, c'est pourquoi nous n'arrivons que vers 17h. Après la douche, nous allons faire un tour le long de la rivière et dans le village. Réserves d'eau, canaux, terrasses de culture, partout on reconnaît la main de l'homme dans ce bourg sur lequel flotte un petit air d'Italie.

Le sommet, coupole d'herbe rase

Le lendemain matin, départ à 8h pour les « 4000 marches ». Chaque année, quelques allumés participent à une course pour laquelle le record de vitesse de l'ascension de l'Aigoual au départ de Vallerargue est de 57 minutes ! Nous, il nous faudra plus de 4 heures !

Le sentier est très pierreux à travers les châtaigniers, puis les conifères. Les passages de rochers s'enchaînent et il faut de temps en temps s'aider avec les mains. Le sommet, cette « coupole d'herbe rase » d'après André Chamson, est surmontée d'un observatoire. C'est aussi la ligne de partage des eaux entre la Méditerranée et l'Atlantique. Quand le temps est clair, on voit la côte méditerranéenne de Sète à Marseille, les Alpes, le Ventoux. Mais aujourd'hui les lointains sont noyés dans la brume.

Après un passage en balcon un peu vertigineux, nous redescendons par une belle piste forestière sur Aire de Côte, grande clairière en pleine forêt de sapins. Le refuge est là, il a été récemment agrandi par adjonction d'une aile et on nous loge confortablement dans des chambres à mezzanine de 4 ou 6 lits. Un peu plus loin, une longue terrasse en bois qui s'avance au-dessus du vide offre un point de vue saisissant sur les profondeurs touffues de la vallée Borgne.

Des points de vue majestueux sur les vallées

Empruntée jadis par les troupeaux de moutons venant des contreforts sud des Cévennes et se rendant sur les pâturages des monts de Margeride, la « draille de Margeride » part de Saint-Hippolyte-du Fort, passe par le col de l'Asclier, Aire de Côte, la Can de l'Hospitalet, Florac, franchit le Tarn puis le Lot, avant d'atteindre la crête de Margeride. ⁽¹⁾ C'est ce vieux chemin de transhumance que nous allons suivre pendant une demi-journée d'Aire de Côte au col de l'Asclier.

Au lieu dit « Bonperrier », de larges zones planes dénudées et une ferme encore habitée laissent imaginer que là se situait une étape de transhumance sur la draille de Margeride qui en comptait, paraît-il, huit. L'entretien des pistes incombait à l'Administration de chaque Province. Leur largeur variait de 10 à 20 mètres. Une des raisons fréquentes de procès entre bergers transhumants et riverains des drailles était l'empiètement des cultures sur la draille, entraînant des dégâts occasionnés dans ces cultures par les troupeaux qui n'avaient plus la place de passer. ⁽²⁾

Les drailles suivent toujours, autant que faire se peut, le tracé le plus droit. On raconte que ces passages naturels remonteraient à l'époque préhistorique, qu'ils auraient été tracés par les hordes d'animaux sauvages lors de leurs migrations saisonnières, puis au cours des siècles, par les pasteurs néolithiques fuyant chaque été la sécheresse de la garrigue. ⁽³⁾

Ces pistes ayant été les premières voies de communication à travers les Cévennes, certains considèrent que c'est par ces voies que la civilisation méditerranéenne est parvenue jusqu'au Massif Central. Parfois, elles ont pu être transformées en voies romaines après modification de portions particulièrement escarpées de leur tracé. ⁽⁴⁾ Et actuellement la plupart sont devenues des GR ou des routes goudronnées.

Nous continuons en suivant une longue crête qui permet des points de vue majestueux sur la vallée de l'Hérault et sur la vallée Borgne noyées dans les chênes, les châtaigniers ou encore les mûriers. La végétation dense est parfois trouée par un village autour duquel quelques terrasses abandonnées sont encore visibles. Au col de l'Asclier, le pont Moutonnier, construit en 1875, une rareté, permettait aux troupeaux d'éviter le passage par la route. Des dizaines de milliers de moutons passaient là chaque année. Plusieurs troupeaux venant de différents villages s'y rejoignaient et formaient un seul grand flot coulant vers les contreforts de l'Aigoual.

Après une marche de 22 km, l'étape à Soudorgues est bienvenue. Le patron du gîte nous emmène très gentiment en voiture à Lassalle pour faire les courses et nous préparons notre repas nous-mêmes dans la cuisine mise à notre disposition.

D'anciens **traversiers** disposés en amphithéâtre

La dernière journée commence magnifiquement par la remontée d'anciens traversiers disposés en amphithéâtre sous le col du Mercou. Nous observons avec admiration les petits ponts, barrages, canaux souterrains... que des générations de Cévenols ont aménagés pierre après pierre et entretenus pour la collecte des eaux d'arrosage. L'après-midi, moins agréable, nous voit souffrir dans les cailloux qui encombrent la descente sur Saint-Jean-du-Gard. À Saint-Jean, il ne faut surtout pas manquer le remarquable musée des Vallées Cévenoles, nouvellement installé dans l'ancienne filature « Maison Rouge ».

La transhumance est certes en fort déclin depuis le milieu du XIX^e siècle, mais elle reste tout de même vivace sur les flancs de l'Aigoual et du Mont Lozère. La draille d'Aubrac mène encore actuellement les moutons des garrigues jusqu'au Mont Aigoual, le départ de la transhumance se faisant vers la mi-juin et le retour vers la mi-septembre. Mais les troupeaux ne montent plus jusqu'à l'Aubrac car les régions traversées ont été très reboisées ou possèdent aujourd'hui un élevage ovin sédentaire. ▲

(*) D'après Anne-Marie Brisebarre, *Bergers des Cévennes*, Éditions Berger-Levrault (1983).

Fiche technique :

Hébergement

- Pour loger au Vigan : Gîte d'étape La Résidence Viganaise : 04 67 82 07 49
- 1^{er} jour : Le Vigan - Cap de Côte 9 km ; +956 m
- Gîte d'étape de Cap de Côte : 04 67 81 94 47
- 2^e jour : Cap de Côte - Valleraugue 7 km ; +102 m ; -933 m
- Gîte d'étape Le Cagnol à Valleraugue : 04 67 82 24 12
- 3^e jour : Valleraugue - Aire de Côte 14 km ; +1227 m ; -502 m
- Gîte d'étape d'Aire de Côte : 04 66 44 70 47
- 4^e jour : Aire de Côte - Soudorgues 22 km ; +354 m ; -952 m
- Gîte Longitude à Soudorgues : 04 66 85 07 89
- 5^e jour : Soudorgues - Saint-Jean-du-Gard 10 km ; +249 m ; -519 m
- Gîte Le Pré de Modestine à Saint-Jean-du-Gard : 04 66 85 11 36

Cartes

IGN 2641ET et 2741ET



Vieux pont
à Saint-Jean-du-Gard



Traversiers en amphithéâtre
sous le col du Mercou

Les Monts d'Arrée

au cœur du PNR d'Armorique



Situés au cœur du Parc naturel régional d'Armorique créé en 1969 sur une superficie de 125 000 hectares, les Monts d'Arrée proposent au randonneur d'évoluer dans un environnement varié, allant des zones humides au sentier plus ou moins escarpé, évoquant déjà un paysage plus familier aux membres d'un club à vocation montagnarde.

Par Claude Lasne,
photos : Robert
Flamme

Photo ci-dessus : au
sommet de Roc'h Trévezel.

Les Monts d'Arrée sont les vestiges d'une ancienne chaîne de montagnes datant de 300 millions d'années, connue des géologues sous le nom de chaîne hercynienne, que les soubresauts cataclysmiques bien plus tardifs de la surrection alpine ont rehaussé. « Rehaussé » peut paraître un terme quelque peu exagéré pour les caractériser, car le point culminant de ce vestige dont l'âge géologique est peu parlant à un randonneur du 21^e siècle, s'élève à la modeste altitude de 385 mètres, au Roc'h Ruz sur une longue crête grossièrement orientée ouest-est, hérissée de quelques rondeurs de nature granitique, comme au Mont Saint Michel (Ménez Mikel en langage local) de Brasparts, ou de chicots rocheux sculptés en lames acérées dans des quartzites plus résistantes comme au Roc'h Trévezel.

L'érosion subséquente est à l'origine de la création de vastes zones de comblement imperméables où se sont installées des zones humides évoluant en tourbières

(cuvette du Yenn Elez, considérée comme une porte de l'enfer selon une croyance locale), dont le produit a été exploité par les habitants jusqu'aux années 1950 pour leurs besoins de chauffage.

En-dehors de ces basses zones marécageuses, les crêtes et les versants constitués de sols pauvres à acidité marquée et battus par les vents qui y interdisent l'implantation des arbres, la végétation se réduit aux ajoncs et bruyères et localement aux genêts à balai, composant un paysage typique de lande à la vue dégagée, qui n'est cependant pas à l'abri d'incendies dévastateurs : le plus récent, en mai 2010, s'est étendu sur 500 hectares au voisinage du village nous hébergeant.

À des fins industrielles, comme le lac Saint-Michel pour les besoins d'alimentation d'une centrale hydroélectrique ou de refroidissement de la centrale expérimentale de Brennilis, en cours de démantèlement, ou d'aménagement touristique, comme au lac du Drennec, réservoir d'eau pour l'alimentation de l'agglomération brestoise, des plans d'eau ont été créés, en tirant profit des nombreux ruisseaux sillonnant les parties basses des Monts d'Arrée.



Photos ci-dessus, de gauche à droite : au pied du dolmen de Kerelcum ; ruisseau de Kerelcum.

Les noms topographiques

C'est dans ce décor aux paysages contrastés qu'évolue le randonneur. Il peut progresser sur les caillebotis équipant les marécages du Yeun Elez, se mouiller les pieds dans les zones qui en sont dépourvues, cheminer au sec sur les sentiers caillouteux sillonnant la lande à ajoncs, se hisser sur un sentier escarpé jusqu'à la chapelle couronnant le Menez Mikel, se promener en touriste mal chaussé et non entraîné autour du lac du Drennec ou s'imaginer déjà en montagne sur le sentier de crête le conduisant au Roc'h Trévezel, où le secours des mains peut être sollicité pour accéder à son sommet aiguisé et y jouir sur 360° de la vue sur les itinéraires parcourus.

Que ce soit dans les zones humides des tourbières ou dans les landes des versants et des crêtes, s'écarter des chemins et sentiers, balisés ou non, reste aventureux, en raison des fondrières ou de la densité de la végétation épineuse.

Sur une superficie au caractère plutôt modeste, mais bien pourvue d'un réseau dense de six hébergements recensés pour randonneurs, nous avons opté pour le gîte d'étape communal du village de Botmeur, disposant de deux dortoirs de six couchages, parfaitement adapté aux besoins de notre séjour en étoile, regroupant à parité randonneuses et randonneurs tous confirmés, nous garantissant ainsi une intimité, certes égoïste, mais n'interdisant nullement le contact toujours enrichissant avec les personnes de rencontre, telles ce couple de jeunes cinéastes randocampeurs à court de ravitaillement que nous avons invité à partager notre petit déjeuner.

Chaque soir, le restaurant « Kroass Torret », (La Croix Cassée) distant de 1,5 kilomètre de notre héberge-

ment, et unique ressource commerciale du village, dont nous avons été la clientèle quasi-exclusive, géré par MM. Lagadec père et fils, qui en constituent la totalité du personnel, nous accueillit pour un copieux dîner aux menus variés, faisant bien sûr appel à la gastronomie locale.

À mi-séjour, une séquence culturelle fût consacrée à la visite commentée de l'enclos paroissial de Sizun, dont l'ossuaire abrite un écomusée et dont l'église a fait récemment l'objet d'une lourde restauration par les Compagnons du Devoir. ▲

Informations pratiques

Hébergement

- Gîte d'étape communal de Botmeur : 02 98 26 10 22 (mairie).
- Autres gîtes à Brasparts, Brennilis, Saint-Rivoal, Sizun, La Feuillée.

Ravitaillement

Hormis le restaurant évoqué dans le corps de l'article, il n'existe aucune possibilité de ravitaillement sur place. Il faut se rendre à Huelgoat ou Sizun, distants d'une quinzaine de kilomètres, qui disposent de toutes les commodités.

Documentation

Nos itinéraires journaliers ont été construits à l'aide des cartes IGN 0517 OT (Plougastel Daoulas Le Faou) et 0617 OT (Huelgoat Monts d'Arrée) dont il convient de s'assurer de la mise à jour sur le portail de l'IGN (certains courts tronçons figurant en sentiers balisés sur l'édition papier étant devenus impraticables, voire inexistant sur le terrain) et du topoguide FFRP *Le Parc naturel régional d'Armorique Monts d'Arrée*. Des initiatives locales sont à l'origine de la création de plusieurs sentiers à thème. L'auteur tient à la disposition des personnes intéressées le programme détaillé de notre séjour.

Les monts lapons de Finlande

Pallas-Yllästunturi

Décor pour skieurs de fond



Par Serge Mouraret

Bien placée dans le nord de l'Europe, la Finlande est skiable à peu près partout. Au-delà du cercle polaire, la Laponie, bénéficiant de températures plus « fraîches » et d'une nuit arctique plus longue, conserve longtemps une belle neige à faire rêver tout skieur de fond. D'octobre à avril, c'est une réalité facilement accessible, avec l'embarras du choix pour des sites nordiques qui rivalisent par leur kilométrage de pistes parfaitement entretenues. Ils nous ont tous conquis, mais le coup de cœur est bien pour la région d'Ylläs-Äkäslompola.

Ci-dessus : dans les Pallas Tunturi (photo : Commons Wikimedia) ; page ci-contre : Kotamajä site Äkäslompola (photo : Poncet)

La Laponie est en majeure partie située au nord du cercle polaire, en Finlande, Rovaniemi en est l'emblématique porte d'entrée. Elle déborde sur les pays voisins et tout au nord-ouest du pays, le « bras de la Finlande » se glisse entre Suède et Norvège. Pour les trois pays, c'est le même et vaste territoire assez uniforme, avec ses forêts, ses collines et ses lacs, bien gelés en hiver. C'est la terre des sami, peuple autochtone bien réduit. Pour rester dans l'analogie anatomique, alors que le Halti (1328 m), sommet de la Finlande, occupe la main et même le bout des doigts, au niveau de l'aisselle près de la frontière suédoise, se succèdent sur une centaine de kilomètres, les Tunturi Lappi. Ces monts lapons, dômes dénudés d'une blancheur sans pareille sur fond de ciel bleu, jaillissent de la sombre et immense

forêt de pins, dépassant à peine 800 m d'altitude ; ils s'inscrivent dans le parc national Pallas-Yllästunturin kansallispuisto. Ce paisible relief aux douces ondulations constitue le plus vaste domaine skiable de Finlande et d'ailleurs. Sur la frontière orientale, dans la région d'Ivalo, les monts du Saariselkä ont quelques ressemblances et le centre nordique de Kiilopää est sur un beau réseau de pistes.

Des pistes, des pistes et encore des pistes

De Hetta (Enontekiö) à Ylläs-Äkäslompola et du nord au sud, quatre massifs essentiels émergent des plateaux boisés : Ounas, Pallas, Olos et Ylläs Tunturi qui sont autant de noms synonymes de ski de fond. Autour et au cœur de chaque groupe, des centaines de kilomètres de traces sillonnent forêts et blanches collines. Avec l'interconnexion de tous les sites, le réseau atteint près de 1000 km ! Plus qu'il n'en faut pour le séjour du skieur le plus performant. Mais il est inutile de se disperser sur tout le territoire.

Ounas - Pallas Tunturi

Hetta au nord et Pallas (un hôtel et la maison du parc) au sud, sont des lieux de séjour aux portes des sites nordiques (130 et 160 km), mais ces massifs contigus et plus montagneux se prêtent aussi à la randonnée nordique, l'équipement en refuges y permet un circuit de 4/5 jours. Cette randonnée (voir carte

Aurore à Muonio (photo : Hariniva)





ci-contre), assez courte, peut compléter la grande randonnée des monts du Saariselkä (liaison autocar Ivalo-Sodankylä-Kittilä ou Hetta, voir guide *Pays nordiques* de A. et S. Mouraret).

Les refuges sont gérés par le parc national. D'une capacité de 8 à 10 places, ils comportent une partie ouverte, sans équipement (AT=autiotupa) et une partie fermée (VT=varaustupa) soumise à réservation (matelas, couvertures, gaz, matériel de cuisine).

Suggestion d'étapes

- J1 : Pallas Hotelli - refuge Nammalakuru (VT+AT, 11 km) - refuge Hannukuru (VT+AT, 26 km)
- J2 : refuge Hannukuru - refuge Sioskuru (VT+AT, 10 km) - Hetta (29 km)
- J3 : Hetta - refuge Sioskuru, parcours ouest (VT+AT, 14 km) - refuge Hannukuru (VT+AT, 24 km)
- J4 : refuge Hannukuru - Pallas Hotelli (parcours ouest, 20 km)

Pratique

L'accès le plus simple au départ du circuit (Pallas hotelli) se fait depuis Muonio.

- Réservation et clé des refuges : Pallastunturi Visitor Centre (à côté de l'hôtel). Pallastunturintie 557, 99330 Pallastunturi (Muonio). Tél. +358 206.39.79.30

Email : pallastunturi@metso.fi

www.nationalparks.fi/pallastunturivisitorcentre

- Autres hébergements :

Pallas Hotelli : tél. +358 (0)16.323.355.

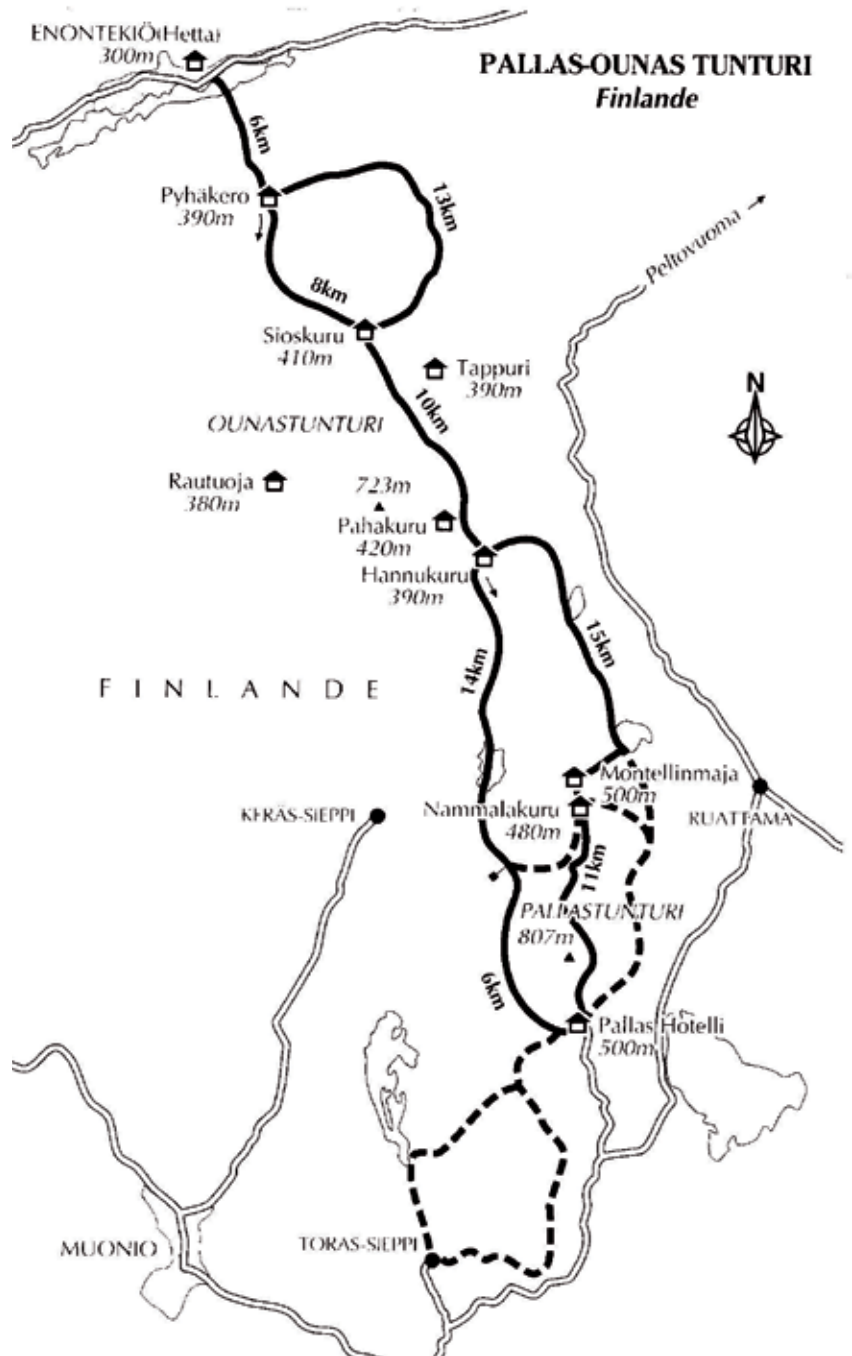
Email : pallas@laplandhotels.com

Hetta Hotelli : tél. +358 (0)16.323.700.

Email : hetta@laplandhotels.com

Site : www.laplandhotels.com

- Transports autobus : www.matkahuolto.fi



Olos Tunturi

Le site nordique de ce massif est associé à Muonio, petite ville à 6 km et lieu de séjour habituel. Accès au site à ski ou mieux par minibus ou taxi.

Outre ses 200 km de traces et quelques pistes de ski alpin, l'intérêt de Muonio est la Lapponia-Hiihto, une série de 3 courses en style libre organisées sur une semaine en mars ou avril et réalisables séparément (300 participants par course environ).

Les courses de la Lapponia-Hiihto

- Le lundi, course « Kemiönkiekerö », Pallasjärvi-Olos, 60 km
- Le mercredi, course « Himmerliiki », Vuontisjärvi-Olos, 50 km





Sur la crête du Kukas
(photo : Mouraret)

• Le vendredi, course « Karra-Huikonen », Hetta-Olos, 80 km, un très beau parcours qui déborde largement sur les crêtes des Pallas Tunturi.
Information courses Lapponia : www.lapponiahiihto.fi.
Email : info@lapponiahiihto.fi

Pratique - hébergements

• À Muonio : Hôtel Harriniva, Harrinivantie 35, 99300 Muonio
Tél. +358 (0)400 155 100.
Email : info@harriniva.fi. Site : www.harriniva.fi/en
• Au pied des pistes : Lapland Hotels Olos.
Tél. +358 (0)16 536 111. Email : olos@laplandhotels.com.
Site : www.laplandhotels.com

Ylläs Tunturi

Sur la région d'Ylläs-Äkäslompolo, c'est un chapelet de sept monts qui émerge de la forêt, le Mont Ylläs (718 m), justifiant quelques remontées mécaniques pour le ski alpin. Le morcellement du massif bien étalé est une aubaine pour le ski de fond.

À la mi-février, quand tout le réseau est ouvert, ce sont 320 km de pistes pour les deux styles qui serpentent parmi les tunturi, se faufilant de lac (järvi) en colline, de forêt en clairière, discrets rubans que seuls peuvent couper le coq de bruyère ou le renne égaré. Sur les crêtes du Kukas et du Totovaara, la trace circule dans un paysage irréel de péni-

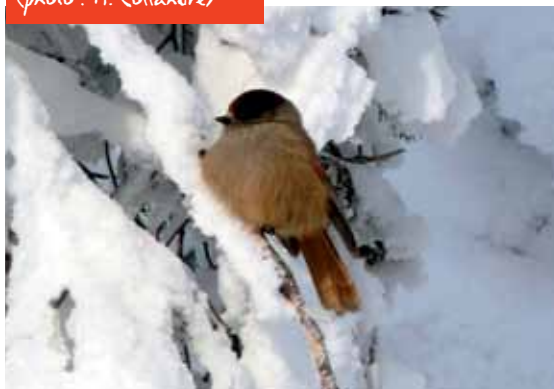
tents blancs, pins rabougris prisonniers du givre, offrant des vues dominantes sur l'immensité lapone avant de grisantes descentes.

Autant dire que la solitude du skieur de fond est bien respectée car ici en Finlande où l'on skie partout et où il n'y a pas grand monde, les skieurs s'évaporent très vite sur de telles étendues. Pour les insatiables ou ceux qui affrontent en décembre l'atmosphère pâle et ouatée de la nuit arctique (le kaamos), 38 km de pistes éclairées sont là pour les satisfaire. Les modestes altitudes, la douceur du relief, l'apparente monotonie de la forêt, ne doivent pas faire mésestimer la technicité ou la difficulté de certaines pistes. Quel skieur pourrait être frustré ou insatisfait ? Il est ici bienvenu et traité en conséquence. Deux fois par semaine, une dépose de skieurs se fait à l'autre bout du domaine. Les deux destinations, Äkäsmäyly et Totovaaran Pirtti, sont l'occasion d'une élégante et longue trajectoire pour le retour, modulable de 20 à 70 km. À noter la création récente de quelques itinéraires raquettes.

Le repos du skieur

Au détour d'une piste, là où il faut, bien cachés sous les pins et parfois en partie ensevelis sous la neige, les kota, jolies huttes avec foyer central, ou les laavu, simples auvents de bois pour abriter du vent, sont autant de haltes sympathiques pour le pique-nique ou la grillade, sous le regard du kuukkeli (mésangeai imitateur), « l'oiseau de la chance » peu farouche et coloré. Lampikota, Karhunkota, Tahkokurun kota, Varkaankurun laavu... merci d'être là malgré la toute

Kukelli
(photo : H. Collandre)





Sur les pistes d'Äkäslompolo
(photo : Mouraret)

relative chaleur de votre accueil. À quelques carrefours « stratégiques », des chalets plus douillels invitent à une longue halte : à Elämänluukku, Kotamaja, Latvamaja, Vehlonkota, la soupe de myrtilles est bien fumante à côté d'autres douceurs.

Pour tous, après l'effort, quand la grande fraîcheur du soir tombe sur la Laponie et l'engourdit, c'est le repli quelque part dans un de ces chalets de bois confortables, dispersés et discrets dans le sous-bois. Le sauna, un rituel, le salon et sa cheminée, participent à la nécessaire détente. De plus, ce sont pleinement les vacances, alors, confiance au restaurant qui offre chaque soir son buffet copieux et coloré de fruits rouges où le renne, le saumon et le hareng se disputent la place. Le matin, tout aussi riche, le petit-déjeuner occupe bien tout le temps nécessaire pour attendre le « réchauffement » souhaitable de l'air et de la neige. Certains hivers, quand le thermomètre flirte avec les -30°C au matin, la patience ne peut qu'être salutaire pour les extrémités et la glisse.

Mais avant le lendemain et de nouvelles foulées sur la neige qui crisse au matin, la grande préoccupation pour la veillée est bien : la nuit sera-t-elle claire et le grand spectacle aura-t-il lieu ? Dans cet univers de neige longtemps plongé dans les ténèbres, le ciel peut soudain s'illuminer d'aurores boréales (revontulet) qui strient souvent le ciel de leurs gigantesques ondulations irisées. C'est donc, chaque soir, l'attente du signal pour la longue contemplation du phénomène magique qui fait oublier le froid glacial et le sommeil. Un bouquet final très attendu, mais pas toujours au rendez-vous.

Informations touristiques

Internet : www.yllas.fi

Hébergements en chalets :

Seita Lomakeskus, Ylläs, FIN-95970 Äkäslompolo.
Tél. +358 (0)16 569 211. Fax. +358 (0)16 569 360.
Internet : www.seitahotelli.fi.
Courriel : info@seitahotelli.fi ▲

Finlande pratique

- Office National du Tourisme de Finlande : www.visitfinland.com/fr.
- La météo finlandaise : www.fmi.fi

Précautions

En Laponie les fraîches températures conservent bien la neige mais elles peuvent aussi devenir très dangereuses, surtout avec les fameux « ressentis ». L'hiver 2018 fut une bonne démonstration avec -34°C enregistrés, dans un air calme heureusement (lire p.19 « SOS gelure »). Exemples :

Température de l'air	-25°C	-30°C
Vent ou skieur à 10 km/h	Froid ressenti -33°C	Froid ressenti -39°C
Vent ou skieur à 20 km/h	Froid ressenti -37°C	Froid ressenti -43°C
Vent à 40 km/h	Froid ressenti -53°C	Froid ressenti -60°C

Acheminement

Les divers centres nordiques, Hetta, Muonio, Ylläs-Äkäslompolo sont desservis par bus depuis Kittilä (liaison aérienne Paris – Helsinki – Kittilä, facilement réalisable dans la journée). De Kittilä, Äkäslompolo est à 50 km, Muonio à 80 km, Hetta à 150 km.

• Transport aérien : Cie Finnair, 15 Rue Monsigny, 75002 Paris. Tél. 0821 025 111.
Internet : www.finnair.com. Courriel service groupes : Groups.fr@finnair.com

Cartographie

Cartes 1/50 000 Pallas-Olos-Hetta et Ylläs-Levi-Aakenus (carte générale avec sentiers et itinéraires ski en surcharge). Site www.karttakeskus.fi. Sur place, plan local des pistes.

Prévenir, soigner SOS gelure

Textes recueillis par Serge Mouraret

Les effets agressifs du froid sont un risque courant pour le skieur ou l'alpiniste. Malgré les protections, la venue insidieuse de gelures est toujours à craindre avec des complications sévères en cas d'exposition prolongée. Comment les prévenir, les détecter et intervenir rapidement.

L'hôpital de Chamonix a été longtemps l'un des rares à recevoir des patients atteints de gelures juste après leur sauvetage. Ainsi, l'observation et la prise en charge rapide avant l'entrée dans un processus délétère lui a donné une avance considérable. Près

d'une centaine de cas y sont recensés chaque année, pour la plupart superficielles. D'abord Jacques Foray, chirurgien à l'hôpital, s'est passionné pour ces victimes de gelures, sans pouvoir éviter des amputations. Au début des années 1990, les docteurs Bernard Margsigny et Emmanuel Cauchy reprennent le flambeau en testant de nouvelles thérapeutiques prometteuses. À partir de 2001, Emmanuel Cauchy s'engage dans une longue étude rétrospective qui va permettre la validation de protocoles innovants capables de bien réduire le risque d'amputation.

Dans le même temps, la mise en place au sein de l'Ifremmont du service SOS GELURE facilite la prise en charge précoce à distance.

Les gelures

La gelure est une lésion localisée, causée par l'action directe du froid, au cours d'une exposition plus ou moins longue à une température inférieure à 0°C. Elle se caractérise par le gel des tissus qui contribue à la destruction des cellules, c'est la conséquence d'une vasoconstriction périphérique réactionnelle à la baisse de température centrale. Elle touche principalement les extrémités des membres, moins irriguées, mais aussi le nez, les oreilles ou la face. Les premiers signes



Gelures avec phlyctènes (photo : Robert Tadinat)

sont l'aspect gris ou cyanosé de l'extrémité avec perte nette de la sensibilité. Il s'y associe souvent dans les 12 à 36 h des oedèmes et des phlyctènes, signe d'une atteinte plus profonde. La zone atteinte peut s'étendre à toutes les phalanges, à toute la main ou à tout le pied, l'étendue participant à la sévérité du pronostic. La lutte contre l'apparition d'une phase de nécrose secondaire progressive et aggravante est l'objectif des protocoles thérapeutiques actuels.

La démarcation de la zone où la microcirculation est interrompue est essentielle pour le premier diagnostic, elle se fait à la fin du réchauffement rapide, entrepris en lieu sûr (immersion des parties gelées dans de l'eau chaude à 38°C pendant une heure). L'évaluation des lésions initiales suit une classification en 4 stades.

Aux stades 1 et 2 (apparition des phlyctènes), les lésions se limitent aux phalanges distales et peuvent se traiter en ambulatoire.

Avec l'atteinte des phalanges moyennes et proximales (stade 3) ou au-delà (stade 4), la nécrose s'installe et le risque d'amputation grandit. L'hospitalisation s'impose, avec traitement vasodilatateur (iloprost et thrombolyse), prévention de l'inflammation et de l'infection, oxygénothérapie hyperbare, imagerie (IRM, Doppler, scintigraphie), etc.

Causes

Plusieurs facteurs naturels favorisent l'apparition des gelures : la température extérieure, le vent, l'humidité (conduction), autant contrecarrer leurs effets.

Prévention

- Bonne hydratation, vêtements, cagoule, gants et chaussures adaptés.
- Éviter le serrage exagéré des chaussures et des vêtements en général.
- Éviter le tabac et les excitants (caféine).
- Combattre l'humidité (sous-vêtements et chaussettes de rechange).
- Prévention médicamenteuse possible par aspirine, le matin de la course.

Conduite à tenir sur le terrain

- Soustraire au plus vite la victime au milieu réfrigérant (l'évolution clinique dépend de cette rapidité). Boissons chaudes, réchauffement des parties gelées par massage doux (pas de frictions agressives), surtout éviter le regel. Vasodilatateur (aspirine).

SOS GELURE

www.ifremmont.com

contact gelure : gelure@ifremmont.com

ou appelez le +41 22 304 64 64 (précisez qu'il s'agit d'un appel pour SOS GELURE) ▲

Disparition du « Dr Vertical »

Le 2 avril 2018, Emmanuel Cauchy, le « Docteur Vertical », âgé de 58 ans, a été emporté par une avalanche dans le massif des Aiguilles Rouges où il effectuait une randonnée à ski. Ses équipiers ont eu plus de chance. Médecin urgentiste, guide de haute-montagne, il avait fondé en 2005 l'Ifremmont, l'Institut de formation et de recherche en médecine de montagne. Spécialiste des pathologies du froid et de l'altitude, il avait constitué un centre d'appel et de télé-médecine (SOS MAM, SOS GELURE). Il a publié plusieurs ouvrages sur ces sujets et il avait très aimablement collaboré à un article sur l'Ifremmont paru dans *Paris-Chamonix* (n° 208, février-mars 2011). Ce texte sur les gelures est un petit hommage. ▲ SM



Emmanuel Cauchy (photo : Paris Normandie)

Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Têtes de cordée

Les légendes de la montagne caricaturées

Valott et Chappaz, Éditions Glénat

Une trentaine de grands noms de la montagne des XX^e et XXI^e siècles, figures légendaires de l'alpinisme, de l'himalayisme et de l'escalade, se font croquer par la plume (Gilles Chappaz) et le dessin (Jacques Vallotton). Pour figurer dans cette galerie il fallait avoir signé des exploits sur les sommets ou en paroi, mais il fallait aussi avoir une « gueule », des traits dessinés par la montagne elle-même. L'aventure se lit sur le visage de chacune de ces têtes de cordée. De Mallory (Everest 1924) au jeune Adam Ondra, avec le rappel des réalisations marquantes, ces portraits sont un peu l'histoire de l'alpinisme moderne. Les reconnaîtrez-vous ? Cela ne devrait pas poser de problème au moins pour Frison-Roche, Pierre Mazeaud, Reinhold Messner ou Gaston Rébuffat ! Format 24 x 32 cm, 64 p. ▲



Alpes, les mondes d'en haut

Stefan Hefe et Eugen E. Hüsler, Éditions Glénat

Par tous les temps, à toutes altitudes, de jour comme de nuit, Stefan Hefe a parcouru les territoires les plus secrets de l'arc alpin pour capturer le rayon magique du jour qui naît ou de la nuit annoncée, pour recueillir les teintes surnaturelles nées de l'orage, des ombres de la forêt et de l'éclat de la neige, pour traduire la fraîcheur du torrent, le souffle du vent, le grondement du glacier.

Les panoramas en double-page sont à la dimension qu'ils méritent. Les textes de Eugen Hüsler replacent l'homme dans ces paysages sublimes, témoignant de la relation passionnelle des peuples alpins avec leurs montagnes. Ce voyage photographique de la France à la Slovénie en passant par la Suisse, la Bavière, le Tyrol, les Alpes orientales, les Dolomites, est une immersion dans une nature aussi impressionnante qu'imperturbable et fragile face à la convoitise humaine. Format 24 x 30 cm, 320 p. ▲



Ultra trails ultimes

Les plus belles courses du monde

Ian Corless, Éditions Glénat

Sans le savoir, les coureurs du Glencoe Skyline (1903) et du Sierre-Zinal (1974) étaient des « trailers » avant l'heure. Trail, ultra trail, ces noms se sont banalisés, les épreuves multipliées sur toute la planète, toujours plus haut, toujours plus longues et difficiles. Le trail des Templiers sur le Larzac ou l'UTMB (Mont-Blanc) nous sont familiers, mais il y a beaucoup plus insolite, ainsi en Italie les via ferrata du Trofeo Kima, les sables du marathon... des sables au Maroc, le passage dans l'impressionnant Fish River canyon dans le Richtersveld Transfrontier Wildrun en Afrique du Sud/Namibie. Il y a aussi la démesure, comme le Grand to Grand (274 km autour du Grand canyon du Colorado) ou de l'Everest Trail race au Népal (160 km avec passage à 6600 m). Montagnards à la recherche de sensations nouvelles, coureurs citadins en quête d'aventure et de grands espaces, trouveront forcément le trail à leur mesure sur les sentiers escarpés d'altitude, dans la poussière étouffante du désert ou dans la boue de la jungle. Format 25,4 x 29,6 cm, 240 p. ▲



Le pont de neige

Denis Ducroz, Éditions Glénat

Michel, le héros de ce roman est guide de haute-montagne et le voilà une fois de plus dans une course avec un client et ami. C'est l'obligation d'assumer ses responsabilités, la notion d'engagement et le goût du partage qui lui ont fait embrasser le métier de guide. Repérer les dangers, les éviter, gérer les risques, c'est son quotidien. Habitué à cette sortie, les conditions idéales en font une promenade de santé... mais le drame se joue souvent là où on ne l'attend pas, au franchissement d'un obstacle anodin. Format 14 x 22,5 cm, 312 p. ▲



Les nouveaux alpinistes

Claude Gardien, Éditions Glénat

L'alpinisme aurait pu trouver son point final en 1953 quand l'Everest a été atteint. Comme un démenti, depuis, les alpinistes n'ont jamais cessé d'aller plus vite, de faire plus dur, plus beau, à la recherche de nouveaux défis. On ouvre toujours des voies extrêmes sur les géants de la Terre, on escalade les plus grandes voies en libre, transposant à haute altitude ou dans les climats polaires les plus grandes difficultés. Quels sont les hauts faits de ces quarante dernières années, quelles sont les évolutions techniques, éthiques et mentales qui ont mené à ce haut niveau de conscience et de réalisation ? Ce livre met en scène les plus attachants des acteurs de cette révolution. Format 14 x 22,5 cm, 264 p. ▲



Jacques Balmat, les ultimes traces d'un chercheur d'or

Daniel Grévoz, Éditions du Mont-Blanc

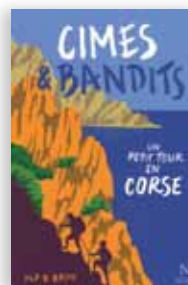
Le nom de Jacques Balmat est l'un des plus connus du monde de la montagne, son histoire souvent résumée à la conquête du Mont-Blanc en 1786 avec Gabriel Paccard. Cet exploit fait oublier que son existence est marquée par la fréquentation de nombreuses célébrités, dont Alexandre Dumas, et surtout un insatiable intérêt pour les richesses minérales des Alpes. Cette passion le conduira jusqu'à une montagne rude et sauvage où, pour de l'or, se jouera le plus mystérieux épisode de son destin, une disparition jamais élucidée. Grâce aux carnets de Balmat finement déchiffrés, cet ouvrage nous en livre une facette inédite. Format 14 x 20,5 cm, 208 p. ▲



Cimes et bandits, un petit tour en Corse

Alf B. Bryn, Éditions Nevicata

En guise de préparation à une expédition himalayenne, deux alpinistes, norvégien et australien, recherchent, en 1909, une région de montagnes vraiment reculées. La Corse semble tout indiquée. Confrontés brutalement à la Corse, à sa nature, à ses traditions, ses conventions, l'équipée s'annonce mémorable. Ce sont effectivement des péripéties hilarantes et des imprévus cocasses qui émaillent leur aventure au cœur du maquis et sur les crêtes de l'île. Ce classique de la littérature norvégienne (1943) est enfin traduit en français. Format 14 x 20,5 cm, 160 p. ▲



Les activités au Caf Ile-de-France

Alpinisme

Responsable d'activité : Philippe Moreau

Informations et programmes : www.clubalpin-idf.com/alpinisme

Le groupe Alpinisme propose toute l'année des sorties variées sur les différents terrains de jeux de l'alpinisme : rocher, neige, glace et mixte. Ces sorties se déroulent principalement en haute montagne dans les massifs des Alpes et également dans les massifs de moyenne montagne. Les déplacements depuis Paris se font en car couchette, train ou covoiturage.

L'objectif est de proposer des sorties dans tous les styles de l'alpinisme, de la course de neige à la course de goulotte en mixte glace/rocher et pour tous les niveaux du F au TD (Facile à Très Difficile). Nous déployons tous nos efforts pour proposer des sorties destinées aux débutants (sorties initiation), aux personnes ayant déjà une petite expérience (sorties F ou PD) ou aux alpinistes éprouvés (sorties AD à TD).

Notre souhait est de partager ou faire découvrir cette passion commune que nous avons pour l'Alpinisme et la Montagne qui dispense une richesse qui n'a pas de prix : « le bonheur que l'on découvre dans les yeux de ceux qui la fréquentent » (Gaston Rébuffat).

Vie de l'activité

Au printemps, le Cycle d'Initiation à l'Alpinisme a permis à 12 débutants de découvrir les différentes facettes de l'activité (rocher, neige et glace) sur 3 massifs différents et sur 3 week-ends. Cet automne, en plus des sorties rocher habituelles, 20 journées initiation et perfectionnement sont programmées en escalade et terrain d'aventure. Depuis l'été 2017, différents stages reconnus par l'État et « labellisés » par l'Union internationale des associations d'alpinisme, ont abouti à la formation au sein du CAF Ile-de-France de 8 nouveaux co-encadrants en alpinisme et 1 nouvel encadrant breveté en cascade de glace. Cette dynamique devrait se poursuivre et se développer en 2019. ▲

Escalade

Responsables d'activité

Escalade Fontainebleau : Carlos Altiéri

SAE (murs) : Michel Clerget

CIE : Christophe Antoine

Falaise : Anne-Claire Cunin

Informations et programmes : www.clubalpin-idf.com/escalade

L'escalade au Club Alpin IdF se décline sous de nombreuses formes. En milieu naturel l'escalade en falaise (journées, week-ends ou semaines), les collectives à Fontainebleau (covoiturage et regroupement de grimpeurs), le CIE (cycle d'initiation à l'escalade) et bien sûr l'escalade sur SAE (murs) qui s'est beaucoup développée ces dernières années. Nous proposons également des cours d'escalade débutants tant pour les adultes que pour les jeunes avec des moniteurs d'escalade.

Excepté pour les collectives bellifontaines toutes les sorties et adhésions aux créneaux se font sur inscription dès le mois de septembre.

Murs

Le CAF IdF gère des créneaux dans 6 salles parisiennes. Il est possible de s'inscrire dans une seule salle, ou au pass qui donne accès à l'ensemble des créneaux du CAF, sauf le lundi soir à Alice Millat. Le pass est réservé aux grimpeurs autonomes, qui doivent passer un test lorsqu'ils s'inscrivent pour la première fois. Une salle (Mouchotte) est plus particulièrement consacrée aux débutants, pour lesquels nous avons une forte demande. Dans chaque salle on trouve des référents, chargés de faire le lien avec les gardiens et de l'accueil des grimpeurs.

Concernant la formation, nous continuons à inciter les référents à se former. Plusieurs d'entre eux cette année ont passé le brevet d'initiateur SAE. Quelques uns ont passé le brevet d'initiateur SNE, voire le monitorat grande voie.

En effet, de nombreux grimpeurs réguliers en salle passent à la falaise ce qui nous a conduit à mettre en place des passerelles entre les deux sections.



Goulotte Pellissier - Pointe Lachenal, massif du Mont Blanc (photo : Charlie VDE)

Nous programmons aussi parfois des sorties falaises à destination des grimpeurs autonomes en salle mais qui n'ont pas une grosse expérience de l'escalade à l'extérieur.

École d'escalade (jeunes)

L'école d'escalade connaît actuellement un développement important, qui s'accompagne d'une forte croissance du nombre de participant.

L'offre de cours est ouverte à toutes les tranches d'âge. Le cours « Baby » accueille les enfants à partir de 4 ans. Deux groupes sont ensuite constitués par tranche d'âge : enfants (6 à 12 ans) et jeunes (12 à 18 ans).

Tous les cours sont animés par un ou deux moniteurs professionnels (avec un taux d'encadrement maximal de 1 pour 12 enfants). Chaque créneau est d'une durée de 2 heures (hormis le créneau Baby, limité à une heure). Ils accueillent 12 à 24 enfants en fonction de la taille de la salle. Le cours Baby est limité à 6 enfants. Les cours perfectionnement et compétition sont limités à 10 enfants.

Cette année, une cinquantaine de jeunes et leurs parents ont assisté au rassemblement Camp 4 organisé par la FFCAM et qui s'est déroulé durant le weekend de Pentecôte sur la base de Buthiers.

L'école d'escalade de Paris est en cours de labellisation. ▲

Formations

Responsable d'activité : Michel Diamantis et Jean-François Deshayes

Informations et programmes : www.clubalpin-idf.com/formation

Le Club Alpin Ile-de-France a le souci constant de la formation de ses adhérents et vous propose pour cet automne :

Samedi 20 - dimanche 21 octobre UF II cartographie - orientation

Cette formation de niveau 2 est accessible à tous les membres de la FFCAM, avec comme compétence préalable de maîtriser les acquis de l'UF I (lecture de carte et utilisation de la boussole par bonne visibilité).

• **UF II CARTOGRAPHIE - ORIENTATION (2019FCCOCO211701)**

// En moyenne montagne, à Autrans, dans le Vercors. // Départ de Paris en TGV le vendredi vers 18h30, retour à Paris le dimanche soir. // Inscription en ligne après parution de la fiche technique 19-FFD02. ▲

les activités au Caf Ile-de-France

Marche nordique

Responsable d'activité : Michel Diamantis

Informations et programmes : www.clubalpin-idf.com/marche-nordique

La marche nordique consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques.

La marche est cadencée par le rythme des bâtons. Une session typique dure quelques heures, on s'échauffe au début et on finit par des mouvements de relaxation. On doit pouvoir parler en marchant, donc marche rapide mais pas course à pied !

La marche nordique est aussi un excellent entraînement cardiaque pour le ski de fond, les raquettes...

Au CAF IdF on pratique essentiellement à la journée dans les bois de Boulogne et de Vincennes ainsi que dans le parc de Saint-Cloud. Nous proposons plus d'une centaine de sorties par an.

Tous les ans l'activité participe à un événement national : l'Euro Nordic Walk dans le Vercors. ▲

Randonnée pédestre

Responsable d'activité : Jean-Philippe Desponges

Informations et programmes : www.clubalpin-idf.com/randonnee

Le club propose à ses membres un riche programme de randonnées de tous types et de tous niveaux, conçues et guidées par ses organisateurs bénévoles et brevetés.

Le programme est mis à jour en permanence sur Internet - **si vous n'avez pas d'accès à internet, vous pouvez demander au secrétariat que le programme vous soit envoyé chaque mois par courrier**, mais il ne comportera bien sûr pas les sorties ajoutées au dernier moment (des sorties du dimanche peuvent être ajoutées jusqu'au vendredi !).

Les sorties sont soit à la journée (généralement en Ile-de-France et sans inscription), soit de plusieurs jours (toujours sur inscription).

Randonnées à la journée sans inscription

Le rendez-vous est fixé à la gare de départ. Le programme précise l'heure et la gare de retour et les trajets à acheter si vous n'avez pas de passe Navigo. Des sorties sont proposées tous les dimanches, mais aussi de nombreux jours de la semaine.

Randonnées de plusieurs jours sur inscription

Week-end, pont, semaine, été mais aussi mi-saison ou hiver, vous pouvez randonner en toute saison !

Le Club Alpin vous conduira en montagne, mais pas seulement ! Vous trouverez des sorties sur des îles, d'autres avec une composante culturelle, ou même une activité complémentaire comme le kayak, la voile ou le paddle ! Selon les cas, vous dormirez en refuges, en gîtes, à l'hôtel... ou sous votre tente, voire à la belle étoile.



Une fiche technique vous donne tous les détails de la sortie : son esprit, son coût, ses étapes jour par jour, ses moyens de transport, l'équipement nécessaire...

L'inscription et le paiement se font en ligne ou auprès du secrétariat dès la parution de cette fiche. Pour certaines sorties, vous devez demander l'accord de l'organisateur.

Si vous êtes nouvel adhérent, vous avez une priorité d'inscription la première année. Profitez-en !

Niveau

Chaque randonnée (à la journée ou de plusieurs jours) précise la durée de chaque étape et le **niveau** que vous devez avoir pour y participer : facile, moyen, soutenu... Ce niveau **physique** correspond surtout à une **vitesse de marche**. Les randonnées en montagne et certaines sorties en terrain rocheux (25 Bosses...) ont aussi un niveau **technique**, correspondant à la difficulté du terrain (passages délicats, vertigineux...). Les niveaux sont expliqués en détail sur le site.

Pour connaître votre niveau, le mieux est de commencer modestement en participant à une randonnée d'une journée : sortie accueil (gratuite, ouverte aux non-adhérents) ou randonnée d'essai (en payant auprès du secrétariat une adhésion temporaire). Testez ensuite des niveaux supérieurs à la journée puis en week-end et avec un dénivelé progressif. Des sorties multi-niveaux vous permettent aussi de vous tester.

Actualités de la randonnée

Dimanche 14 octobre Rendez-vous d'automne

Venez faire connaissance avec les participants et les organisateurs de randonnée lors du traditionnel rendez-vous d'automne en forêt de Fontainebleau ! À 12h30, tous les groupes se retrouvent pour un pique-nique convivial dans les Platières d'Apremont face aux Gorges. Vers 13h30, tous les organisateurs se présentent. À 14h, tout le monde repart. Vous pouvez changer d'organisateur et pourquoi pas de niveau !

Si vous n'êtes pas encore adhérent, une randonnée d'essai gratuite et sans inscription préalable vous est proposée. Vous pourrez poser toutes vos questions à Martine et aux autres organisateurs présents.

• **RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE** // Rendez-vous Gare de Lyon devant le quai de départ du train de 8h46 pour Fontainebleau. Chacun s'occupe de ses billets. // N'oubliez ni votre eau (1 litre minimum) ni votre pique-nique et portez des chaussures de marche.
Aller : GARE DE LYON 8h46 > FONTAINEBLEAU 9h24
Retour : BOIS-LE-ROI 17h41 > GARE DE LYON 18h14

Nouvelle organisatrice

Solène Roux a rejoint les organisateurs de randonnée, dont elle est la benjamine. Ses parrains sont Alain Bourgeois et Laurent Métivier. Elle a déjà co-organisé mi-juin avec Jean-Philippe Desponges un week-end de randonnée et paddle au lac de la Forêt d'Orient.

« Je pratique depuis longtemps la randonnée, j'apprécie avant tout la beauté des paysages, partager, discuter, découvrir et organiser. J'aime m'évader pour plusieurs jours à un rythme moyen, en plaine, bord de mer, moyenne montagne ou montagne avec de temps à autre une nuit en bivouac ou en camping. À bientôt. » Solène ▲



Randonnée dans les Calanques, Marseille
(photo : Alain Zurcher)

les activités au Caf Ile-de-France



Raquettes en Haute-Tinée
(photo Martine Cante)

Raquettes à neige

Responsable d'activité : Martine Cante

Informations et programmes : www.clubalpin-idf.com/raquettes

L'activité raquettes proposera, comme d'habitude, des sorties de deux ou trois jours presque chaque fin de semaine en janvier, février, mars et quelques sorties plus longues.

25 février - 5 mars 2019
Une semaine dans le Queyras

La sortie multi-niveaux, qui rencontre un grand succès chaque année, sera remplacée cet hiver par :

• **UNE SEMAINE DANS LE QUEYRAS // du 25 février au 2 mars 2019**

// Au programme : cinq jours et demi en étoile sur les raquettes, avec chaque jour des parcours de deux niveaux différents : moyen ou soutenu et la possibilité de changer de groupe ! // L'encadrement est fait par des professionnels. Les débutants sont bienvenus. Les enfants de plus de 11 ans sont acceptés s'ils sont accompagnés. // Les raquettes et bâtons sont fournis. // Notez bien la date de début de validation des inscriptions : **le jeudi 4 octobre 2018** car le nombre de places est limité. ▲

Ski alpin hors piste

Responsable d'activité : Agnès Bauvin

Informations et programmes : www.clubalpin-idf.com/ski-hors-piste

Plusieurs sorties (week-end) de ski alpin hors piste vous seront proposées au cours de l'hiver prochain. Ces sorties sont encadrées par un guide de haute-montagne et vous permettent d'accéder aux « spots » les plus célèbres. ▲

Ski nordique

Responsable d'activité : Bernadette Parmain

Informations, programmes et niveaux : clubalpin-idf.com/ski-nordique

L'hiver 2017-2018 a été particulièrement remarquable en terme de fréquentation et de nombre de sorties proposées. Nous vous attendons de spatule ferme pour l'hiver prochain.

L'équipe du ski nordique du Club vous proposera l'hiver prochain une véritable « école de ski » couvrant tous les niveaux du débutant complet au perfectionnement.

Six week-ends multi-niveaux vous seront proposés, dès la mi-décembre. Vous

pourrez au besoin changer de niveau ou expérimenter de nouvelles glisses lors de ceux-ci.

Les sites ont été choisis de sorte que la location des skis y soit facile sur place et également pour leurs qualités : entretien des pistes, profil adapté aux débutants ou à l'initiation skating, et domaine suffisamment vaste pour les « avaluateurs de kilomètres ».

Cet hiver deux nouveautés vous attendent : Les Plans d'Hotonne dans le Bugey (Ain) et Névache (Hautes-Alpes)

Par ailleurs des sorties de ski de randonnée nordique seront proposées sur trois sites et des sorties d'initiation au télémark sur deux d'entre eux. ▲

Ski de randonnée

Responsable d'activité : Sylvaine Breton

Informations, programmes et niveaux : www.clubalpin-idf.com/ski-randonnee

Le ski de randonnée au CAF Ile-de-France, c'est près de 150 sorties de décembre à mai, 25 cars-couchettes qui gagnent tous les week-ends les Alpes françaises, suisses ou italiennes, ou les Pyrénées, 50 encadrants brevetés et près de 350 participants. Des sorties en train, sur des week-ends prolongés ou des semaines, sont aussi organisés tout au long de la saison.

Une attention particulière est portée à l'initiation et à la formation, avec un car dédié à l'initiation en janvier, un cycle initiation et un cycle 4000 ayant comme objectif de gravir un sommet de plus de 4000 m en fin de saison.

La saison 2017-2018 a été particulièrement bien remplie, avec un excellent enneigement

Les cycles initiation, autonomie, 4000, le car 100 % initiation, les formations cartographie, neige et avalanches ont été de nouveau victimes de leur succès et rapidement complets.

Enfin, nous accueillons et félicitons six nouveaux encadrants brevetés « initiateur ski de randonnée », ce qui est de bonne augure pour maintenir un nombre de sorties adapté à la forte demande. ▲

Spéléologie

Responsable d'activité : Daniel teyssier

Informations, programmes : <http://www.speleoclubdeparis.fr/>

Une conférence par mois est organisée dans les locaux du club.

Abonnez-vous pour recevoir les informations ou contactez le responsable. ▲

Trail

Responsable d'activité : Véronique Malbos

Informations, programmes : www.clubalpin-idf.com/trail

Nous cherchons en priorité à proposer des sorties orientées montagne. Vous pourrez constater que même en région parisienne, il est possible de pratiquer en intégrant des spécificités montagne : dénivelé, terrain varié, paysages !

Cette activité est la vôtre et nous espérons vivement que vous nous aiderez à la faire évoluer dans le plaisir, la convivialité et le respect de la montagne. ▲