

PARIS CHAMONIX

ski nordique
**Traversée du plateau
d'Hardangervidda
en Norvège, en une semaine**

environnement
Ils pensaient comme Nicolas

environnement
Protégeons nos montagnes !

ski nordique
**Traversée de la Montagne
ardéchoise**

ski de randonnée
**Cham-Zermatt
version
classique cool**

Édito

Le Caf Ile-de-France vit de la transmission de la culture montagnarde par ses bénévoles. Ceux-ci ont souvent vécu au rythme de leurs activités montagnardes pour eux-mêmes et les autres. Lorsqu'ils disparaissent, ils laissent un souvenir, mais surtout ce qu'ils ont partagé avec beaucoup d'entre-nous.

C'est ainsi que nous avons eu à déplorer, au cours de ces derniers mois, le départ de trois grands bénévoles : Jérôme Roux, Anne-Marie Corvée et Robert Sandoz ; ceux qui les ont bien connus leur rendent hommage ci-après. Jacques Manesse nous a également quittés au cours de l'été. Une vie tournée vers la protection du milieu montagnard. Il consacra beaucoup de temps à développer l'encadrement des activités alpines, notamment à skis. Par ailleurs, il fut, autour des années



90, président de la section de Paris du Caf. C'est lui qui a conduit la transformation juridique de notre Club, la section devenant une association à part entière. L'acquisition avec le club national des locaux de Laumière a permis au Caf IdF un nouvel élan. Au-delà de cette animation administrative de notre club, il demeura un amoureux de la culture montagnarde.

À ces artisans bénévoles de notre club, à ces responsables qui ont su partager compétence et dévouement, un grand merci... Au seuil de cette nouvelle année 2019, tous mes vœux pour les projets, notamment montagnards, élaborés par les uns et les autres. ▲ **François Henrion, président Caf Ile-de-France**

Hommages

Jacques Manesse

Outre la présidence de la section de Paris du Club alpin français, Jacques exerça des fonctions au niveau national. Il fut un infatigable acteur de la protection de la montagne et l'un des rares universitaires à réfléchir (et à agir) en s'appuyant sur une approche interdisciplinaire de l'aménagement du territoire en montagne. Il compta parmi les membres fondateurs de la Commission nationale de protection de la montagne du Club alpin, à la fin des années 70, en fut secrétaire général puis président durant plusieurs mandats. Il a participé à de nombreux groupes de réflexion réunissant diverses organisations nationales et a contribué à de nombreux ouvrages ou rapports comme le *Manuel de la Montagne* (Seuil), ou *1985-2005 : 20 ans de loi Montagne, bilan et propositions*, etc., sans compter sa collaboration régulière à la revue *La Montagne & Alpinisme*.

Jacques Manesse, Aiguille de Biannassay, été 2000 (photo : André Etchelecou)

Jacques, ton souvenir reste gravé parmi nous. Tu as su t'entourer, susciter des vocations. Ton avis calme et posé était toujours apprécié. Merci pour ce long chemin ensemble. Il nous reste à continuer nos combats communs en suivant ton exemple. ▲ **Hélène Denis**

Jacques Manesse fut un acteur important du développement du ski de randonnée au Caf IdF. Arrivé dans l'activité à la toute fin de la décennie 1970, il s'employa à développer les sorties de week-end en car couchettes avec l'assentiment dubitatif de Philippe Connille et le soutien déterminant de Daniel Duchesne. Professeur de droit à l'université, motivé par la formation, il s'inscrivit en 1983 à l'Ensa (Ecole nationale de ski et d'alpinisme) à la formation Chef de caravane FFME, ancêtre de l'instructeur d'aujourd'hui. Ensemble, nous encadrâmes plusieurs stages de formation initiateur avec les emblématiques professeurs de l'Ensa, Charles Daubas et « Nano » Coudray.

C'était aussi un organisateur inventif de raid aimant à imaginer de nouveaux découpages pour parcourir les Alpes. J'ai notamment le souvenir de l'organisation commune d'un raid mémorable de la Suisse Centrale à l'ouest de l'Oberland : partis de Göschenen, nous aboutîmes dans le Lötschental après avoir gravi de nombreux sommets dont le Finsteraarhorn. Dans les sorties, Jacques faisait preuve d'une détermination et d'une motivation hors du commun et ne renonçait qu'après avoir épuisé toutes les solutions pour aller de l'avant. Dans les années 1990, ses responsabilités au niveau du Caf IdF l'ont éloigné des activités. Il continuait à pratiquer la montagne, notamment depuis son pied-à-terre situé dans un petit chalet en bois installé dans un pré pentu face au Mont Blanc, au dessus de Salanches.

Nous y passâmes quelques soirées de rêve à contempler le coucher de soleil tout en refaisant le monde et vidant quelques bonnes bouteilles.

Merci Jacques pour tous ces moments dont tu nous a gratifiés. ▲ **Jean-François Deshayes**

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 : 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.

Jérôme Roux

Jérôme Roux, notre ami, notre camarade, nous a quittés le 26 août dernier après avoir lutté contre un cancer pendant plus d'un an avec la même volonté que celle que nous lui connaissions dans la vie. Jérôme était un passionné avec un grand P : passionné de la vie, de sa famille, de sa Foi, de sa vie professionnelle et bien évidemment de la Montagne qu'il pratiquait sous toutes

Sommaire du numéro 246

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, Héléne
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 : janvier 2019

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

Le plateau d'Ayères (74) en mars 2018...

Aurons-nous un si bel hiver ?

(photo : Monique Rebiffé)

page 6 // L'écho de Bleau oh ! oh !

page 9 // Ski nordique : TRAVERSÉE DU PLATEAU D'HARDANGERVIDDA EN NORVÈGE

page 12 // Ski de randonnée : CHAM-ZERMATT VERSION CLASSIQUE COOL

page 16 // Environnement : ADHÉRENTS DU CAF, PROTÉGEONS NOS MONTAGNES !

page 17 // Environnement : ILS PENSAIENT COMME NICOLAS

page 19 // Ski nordique : TRAVERSÉE DE LA MONTAGNE ARDÉCHOISE

page 20 // Chronique des livres et du multimédia

page 21 // Les activités au Caf Ile-de-France

En une : Chamonix-Zermatt, montée
au col du Passon (photo : Françoise Clerc)

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 Échirrolles 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



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

par Annick Mouraret

« La protection de l'animal, c'est au fond le même combat que la protection de l'homme. »

Marquerite Yourcenar

La Via Garona

À TRAVERS LA HAUTE-GARONNE, VERS SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE

Le GR 861/Via Garona, connecté à d'autres chemins de Compostelle, permet de relier le centre de Toulouse, basilique Saint-Sernin, à Saint-Bertrand-de-Comminges. Cela représente 170 km, réalisable en 8 étapes, avec des tronçons de 2 à 3 jours de gare à gare. En outre, le topo propose 31 itinéraires de Petites Randonnées en Haute-Garonne, le plus souvent à la mi-journée. La revue *Passion Rando* n° 49/4^e trim. 2018 présente le nouveau GR 861. ▲ Voir p. 5.

Du Pilat à la Méditerranée

PAR LES BALCONS DU RHÔNE

Le GR 42 est resté longtemps sans topo : sa première édition m'avait échappé fin 2016. De Saint-Étienne au Grau-du-Roi, il totalise 452 km + 42 de variantes. Du Pilat, on rejoint le Rhône à Tournon, en Haute-Ardèche, pour rester en rive droite jusqu'à Beaucaire, Tarascon puis Arles et traverser la Camargue (63 km) par Saint-Gilles et Aigues-Mortes, jouant alors avec le canal Rhône-Sète.

Le parcours du GR 42 est intéressant, en incessantes sinuosités, de crêtes en vallées encaissées, dans des territoires préservés, s'éloignant souvent du sillon rhodanien, traversant forêts, vignes, vieux villages, les garrigues gardoises, la Camargue enfin. Des petites routes inévitables. ▲ Voir p. 5.

GR 738, haute traversée de Belledonne

Le GR 738 (Savoie-Isère) est né en 2017, issu du « Sentier des bergers de Belledonne ». C'est un itinéraire sportif, de refuge à refuge : 130 km pour 10 000 m de dénivelée !

Les 11 étapes sont tracées sur cartes, du nord au sud (Aiguebelle-Chamrousse), dans le guide *Rando éditions Chartreuse-Belledonne* sans topo par ailleurs. Attention, ce n'est pas totalement balisé ni sans risques (brouillard, neige, relief accidenté...). On en trouve un récit sud-nord sur 5 jours, de Chamrousse au refuge des Sept Laux, dans la revue *Passion Rando* (n° 47/2^e trim. 2018). ▲ Voir p. 5. www.hautetraverseedebelledonne.com.

Lacs des Pyrénées

On compte plus de 2500 lacs dans les Pyrénées, dispersés sur la frontière franco-espagnole. J-P. Siréjol, un connaisseur du massif, propose d'en découvrir 150 dans le volume 1-Est : 33 des plus belles randonnées en Luchonnais, Ariège, Cerdagne, Capcir et 17 en Andorre et val d'Aran. En aller-retour ou en boucle par des lacs souvent peu connus, appelés aussi étangs et Estanys, avec textes, descriptions, schémas et photos qui donnent envie d'aller y bien respirer. ▲ Voir p. 5.

Agenda

- Jusqu'au 15/01. 1^{er} festival des Lumières « Espèces en voie d'illumination » : parcourir le Jardin des Plantes autrement, chaque soir de 18h à 23h.
- 02/02. Journée mondiale des zones humides. www.zones-humides.eaufrance.fr
- 14/02-11/03. Mille et une orchidées, grande serre tropicale du Jardin des Plantes, 10-17h, sauf le mardi.
- 14-17/03. Salon Destination nature. Porte de Versailles. www.randonnee-nature.com
- 16-17/03. Ecotrail Paris-Ile-de-France. trailledeparis.com
- 23/03. Journée internationale des forêts.

Du ménage en forêt de Fontainebleau

La situation de la forêt de Fontainebleau concernant les déchets et dépôts sauvages est alarmante. La ville de Fontainebleau a lancé sa campagne « Marre des déchets : j'agis pour Fontainebleau » ; avec le Smictom et l'ONF un premier rendez-vous trimestriel a eu lieu le samedi 17 novembre (semaine européenne de la réduction des déchets) afin de sensibiliser durablement le grand public. À retenir pour 2019 :

- samedi 23 mars (semaine internationale des forêts),
- mercredi 5 juin, 14-16h (semaine européenne du développement durable),
- samedi 14 septembre, 14-16h (World Clean Up Day). ▲

Contact : amisforet77300@gmail.com

Des gros chiffres

LE JOUR DU DÉPASSEMENT PLANÉTAIRE pour 2018 est le 1^{er} août, date à laquelle l'humanité a consommé l'ensemble des ressources naturelles produites en un an par la planète. Cela indique qu'il faudrait aujourd'hui 1,7 planète Terre pour satisfaire les besoins de la population mondiale.

LES SEMENCES DU SPITZBERG : créée voilà 10 ans, la Réserve mondiale de semences confinée à 120 m de profondeur dans la montagne, abrite les échantillons de graines de 967 216 plantes vivrières, préservés des catastrophes naturelles, de conflits, des maladies...

LA VENTE DES CAMÉLÉONS : selon un important article du *Courrier de la Nature* (n° 307/2017), environ deux

tiers des espèces actuelles sont menacées ou quasi-menacées. Leur aptitude à virer de coloration en a fait les objets d'un commerce inquiétant. Une synthèse des données de 1977 à 2010 indique que plus de 1,3 million d'individus ont été exportés



l'écho des sentiers et de l'environnement

de Tanzanie, du Ghana, du Bénin, du Togo, de Madagascar, d'Éthiopie, du Congo... vers les États-Unis (884 000), 64% contre 26 % pour l'Europe, dont 2,7 % pour la France (37 588, en toute légalité). Voués à une mort très rapide dans des conditions inadaptées à leurs besoins essentiels, ils ont été arrachés à leur forêt pour assouvir un besoin de possession et d'exotisme... ▲
Informations : *Courrier de la Nature* www.snppn.com

Adieu aux Serres d'Auteuil

« Le tribunal administratif a débouté, le 24 mai 2018, les quatre associations, dont FNE Ile-de-France, de leur appel contre le permis de construire du stade de 4900 places dans le jardin botanique. Huit années de procédure pour aboutir à un jugement favorable à la très opulente Fédération française de tennis appuyée par la Mairie de Paris. Au mépris du droit de l'urbanisme et du patrimoine ». ▲ FNE Ile-de-France, *Liaisons* n° 183/10-11 2018.

Mon GR préféré

Parmi 8 propositions du concours arrêté le 22 novembre 2018, se dégage avec 47 000 votes le GR R1/Tour du Piton des Neiges, suivi des GR 400/Volcan du Cantal et GR 800/Vallée de la Somme. ▲ www.mongr.fr

ERC

La loi de 1976 établit les fondements juridiques permettant de protéger les espèces et les milieux lors des projets d'aménagements ; la loi de 2016 acte l'absence de perte nette de biodiversité. Les études d'impact réalisent l'état initial de l'environnement et les mesures envisagées pour Éviter, Réduire, Compenser (ERC) les conséquences dommageables mais ignorent la nécessaire adaptation des individus à leur nouvel habitat et le devenir

du milieu de transfert. Nous ne connaissons pas vraiment ce que l'on risque de détruire, les risques de transmission de maladies et des impacts du stress provoqué par les



Crapaud épineux, Bufo spinosus (photo : Mouravet)

manipulations. Sur quelles bases scientifiques peut-on accorder les dérogations ? Il est impossible d'évaluer dans le temps imparti les populations à protéger, leur état sanitaire, les liens avec les autres espèces, les habitats...

L'aspect biologique a une issue plus qu'incertaine : interventions dans l'urgence des chantiers... il faudrait jusqu'à 10 ans pour avoir des résultats fiables des transferts.

La doctrine REC nie la valeur de cette interrelation du vivant, en le plaçant comme entité malléable à merci. Au rythme de nos aménagements, nous finirons par ne plus savoir où mettre les espèces. Nous faisons fi des relations entre elles et leur milieu. La doctrine ERC se résume de plus en plus souvent à la compensation, nouvelle vague de financiarisation en cours. Les transferts croissants sont une image positive pour l'aménageur. Il est aujourd'hui possible d'acheter de la « biodiversité » quelque part pour pouvoir détruire ailleurs. ▲ *Le Courrier de la Nature*, important article paru dans le n° 307, 11-12/2017

Cartes

IGN Tour du Mont Blanc

1/50 000, 1^{ère} éd. 2018

Sont tracés les itinéraires du Tour du Mont Blanc, ses variantes et le GRP Tour du Pays du Mont Blanc. ▲

Topos

Nouveautés

Via Garona

FFR, réf. 861, 1^{ère} éd. 5/2017

GR861, à travers la Haute-Garonne vers Saint-Jacques-de-Compostelle, de Toulouse à Saint-Bertrand-de-Comminges et 31 PR. ▲ Voir p. 4.

Du Pilat à la Méditerranée

FFR, réf. 411, 1^{ère} éd. 10/2016

GR 42, par les balcons du Rhône et le petit Rhône (en Camargue). ▲ Voir p.4.

Lacs des Pyrénées

Jean-Pierre Siréjol, 1^{ère} éd. vol. 1 EST, 5/2018, Rando éditions

Livre cartonné 17 x 25, 192 p., vol. 1 Est : 50 itinéraires, 150 lacs, souvent sur une journée, dénivelés variables. ▲ Voir p. 4.

Rééditions

Volcans et lacs d'Auvergne

FFR, réf. 304, 8^e éd. 5/2018

Pays du Val d'Allier. GR 441, 441A, 441B, 30, 4, 4E et GR Pays : 862 km dans le Puy-de-Dôme, à fractionner en itinéraires de 2 à 4 jours et davantage, avec 5 tours de pays. ▲

Le Chemin de Régordane

FFR, réf. 7000, 3^e éd. 6/2018

GR700, Chemin de Saint-Gilles, 240 km du Puy-en-Velay à Saint-Gilles-du-Gard, en Haute-Loire, Lozère et Gard. ▲

Le Chemin de Saint-Guilhem-le-Désert

FFR, réf. 4834, 4^e éd. 6/2018

Lozère - Aveyron - Gard - Hérault. Les GR 6-7 et leurs dérivés associent des chemins de transhumance, de pèlerinage, d'antiques voies commerciales, depuis Aumont-Aubrac. ▲

Les plus belles randonnées

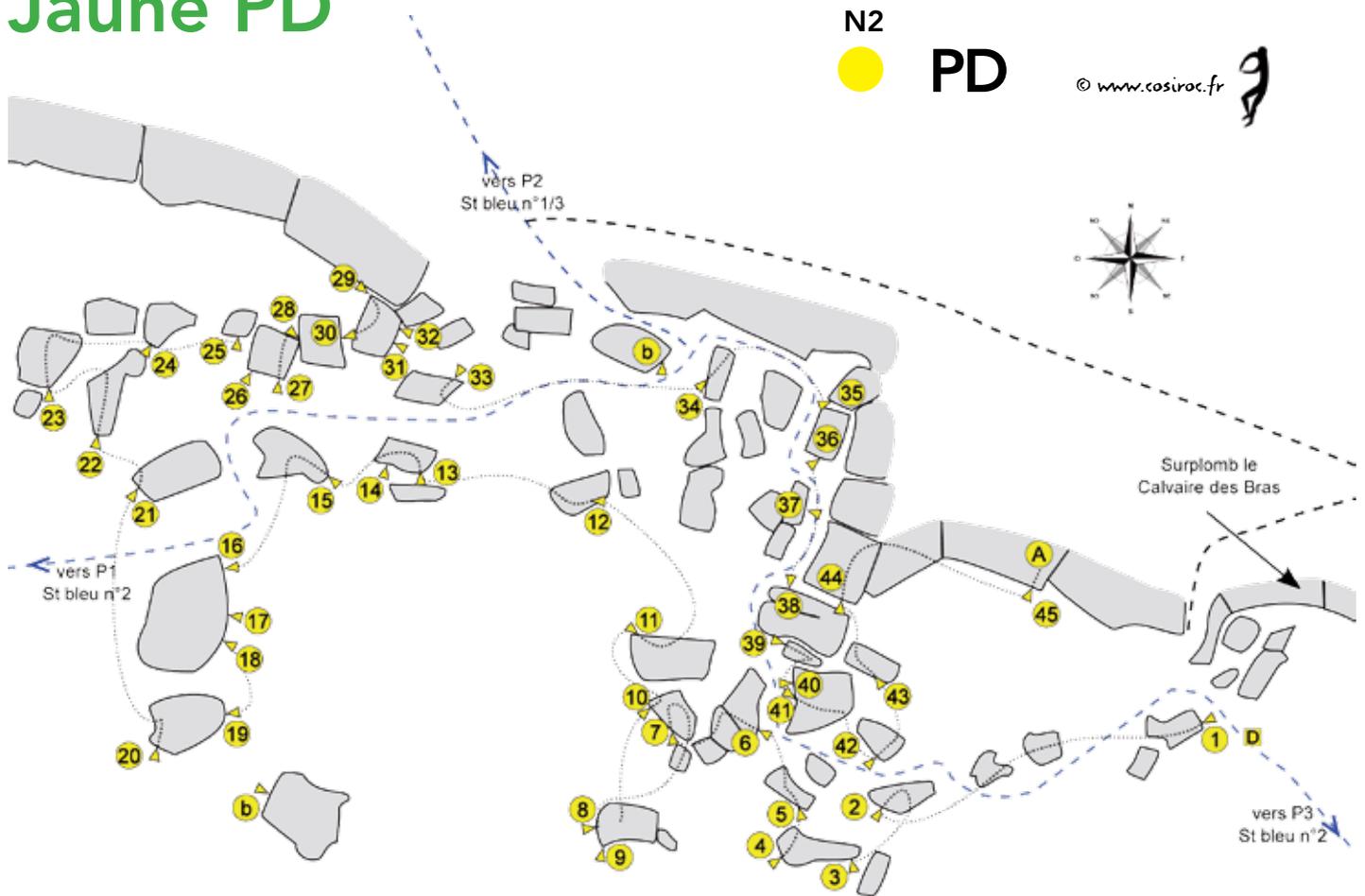
Glénat, avril-mai 2018

Issus de la collection « Rando-évasion », 3 guides sont édités dans « Les plus belles randonnées » :

- **Bornes-Aravis**, Louis Ours,
- **Vercors nord**, Bernard Jalliffier-Ardenet,
- **Beaufortain - val d'Arly - val Montjoie**, Pierre Millon.
- **Chartreuse et Belledonne**, Alain Doucé, 2^e éd. 4/2018, Rando éd. 50 itinéraires, des nouveaux, avec la Haute Traversée de Belledonne, collection « Le guide Rando », à spirale. ▲ Voir p. 4.



Le Calvaire Jaune PD



Cotations circuit Jaune PD

[n° > cote > nom]

1	2a	Départ	23	2a	Pas si haut
2	2a	Dalle Ambert	24	1c	En chaîne
3	2a	Pied caché	25	1b	À droite 2c
4	2a	Mon thé	26	2a	Adhérence
5	1c	Copyright	27	1c	Les forts
6	1c	Fils sur	28	2a	À l'abri
7	2b	Le mur	29	1c	La Cné
8	2a	Dalle As	30	2c	La finaude
9	1c	Le réta	31	2b	Hop ital
10	2b	La raideur	32	2a	Hop hop
11	1c	À l'ouest	33	2a	L'arrête nord
12	1a	Trop facile	34	1b	Carrefour
12b	2a	Le Trou caché	34b	2c	Leclerc
13	2b	Maïeutique	35	2b	Surplomb
14	2a	Va de travers	36	2b	Joli geste
15	1c	Ya hou	37	2a	RER A
16	1c	Contrebasse	38	1c	Mange ta soupe
17	2a	Dalle Ida	39	1c	Trop dur
18	2a	Petits trous	40	2b	Dalle pentue
19	2a	À l'ouest	41	2b	Vers la droite
19b	2a	Dalle Matien	42	2a	Tire-toi
20	2a	Hareng-saur	43	1c	En souplesse
21	1b	Montagne	44	1c	L'escalier
22	1b	Petit jeu	45	1c	L'arrivée

suite de la p.2

ses formes. Il avait rejoint le Caf Ile-de-France, il y a une quinzaine d'années, après quelques années d'interruption due à son activité professionnelle qui l'avait emmenée en Afrique. Depuis, il était devenu un des piliers de l'encadrement du ski de randonnée. Il aimait par-dessus tout emmener les pratiquants en montagne et les voir progresser. Toujours attentif aux autres, encourageant et souriant.

C'est ainsi que nous avons créé ensemble le cycle autonomie, qui venait compléter le cycle d'initiation. Cela lui permettait, entre autres, de pratiquer cet art de la Variante avec un V majuscule en ce qui le concerne. Ayant un sens de la montagne à nul autre pareil, il réalisa, par exemple, une descente de la face nord du Petit Combin, alors que le sommet et la voie normale étaient encombrés par une centaine de moniteurs de Verbier qui célébraient leur fin de saison. Il y a deux ans, il découvrait, lors d'un stage autonomie au-dessus du col du Simplon, un couloir au-delà d'une brèche, qu'évidemment il s'empressait d'aller skier avec son groupe. Des anecdotes comme celles-ci, il en reste des dizaines.

Alors, Jérôme, cette fois-ci tu es parti en solitaire dans une nouvelle variante qu'on aurait souhaité que tu ne connaisses pas aussi tôt, mais tu laisseras ta trace parmi tes amis et tous ceux qui t'ont approché. Merci à toi ! ▲ **Christophe de Failly**

Robert Sandoz

Robert Sandoz s'est éteint le 7 octobre 2018 dans sa 95^e année. Remarquable alpiniste, l'ouverture de plusieurs voies nouvelles dans le massif de La Meije avec son compagnon de cordée Pierre Girod lui avait valu d'être coopté comme membre du prestigieux Groupe de Haute Montagne dès 1955. Il a également participé à plusieurs expéditions himalayennes. Longtemps membre du Caf de Lyon, son activité professionnelle l'avait conduit à Paris où il encadra en ski de randonnée au sein du Club. Il y a quelques années une maladie très invalidante le contraignit à mettre fin à son activité d'encadrement en randonnée pédestre et aux séjours qu'il organisait entre amis, agrémentés par son intérêt marqué pour l'Histoire et sa passion pour l'architecture, romane en particulier, et la sculpture. La musique, l'opéra entres autres, faisait également partie de ses centres d'intérêt. Nombre de ses anciens compagnons d'activités, montagne, escalade, ski de randonnée ou nordique, randonnée



Ci-dessus : Robert Sandoz ;
à gauche : Jérôme, heureux, après l'ascension du Nordend, mai 2017 (photo : Sylvaine Breton) ;
à droite : Anne-Marie, en pleine préparation, au pied du Thauras, novembre 1981 (photo : Mouraret).

pédestre, se sont joints à sa famille lors de la cérémonie au cours de laquelle le dernier hommage lui fût rendu. ▲ **Claude Lasne**

Anne-Marie Corvée

Anne-Marie Corvée nous a quittés le 8 septembre dernier, des suites d'un accident de voiture, à l'âge de 78 ans. Pendant des décennies, Anne-Marie a organisé et encadré, avec une abnégation sans faille, des sorties collectives en falaise pratiquement chaque week-end et pendant les vacances scolaires dans tout l'Hexagone, voire au-delà. De nombreux grimpeurs franciliens lui doivent d'avoir découvert ce qui allait devenir leur passion. ▲ **Monique Rebiffé**

Anniversaire**30^e anniversaire de l'expédition du Mustagh Ata**

Sont rassemblés sur cette photo (ci-dessous), dans la cour de l'hôtel à Kashgar avant un repas pantagruellique, les douze membres de l'expédition à skis du Caf section de Paris en août 1988 au Mustagh Ata (7546 m) province du Xinjiang en Chine. On reconnaîtra, de gauche à droite, accroupis Nicolas Dominé, Jean-Baptiste Carré de Malberg et Jean-Luc Sénécal, debout Jérôme Charles, François Carré, Michel Depeigne, deux officiels de la Chinese Mountaineering Association, Jacques Manesse, Geneviève

Fauray, Jeanne-Marie Roux-Fouillet (en partie cachée), notre interprète chinois, Jacques Hatzfeld, Catherine et Michel Thomain.

Fin août de l'année 2018 à Oloron-Sainte-Marie, dans les Pyrénées atlantiques, s'est réunie une petite équipe, six participants de l'expédition et Odile Dominé, dans le but de célébrer dignement le 30^e anniversaire de cette ascension à skis. Sur la terrasse de « La Part des Anges », face au magnifique portail de la cathédrale Sainte-Marie, une fois toute l'équipe réunie, les verres furent levés tout d'abord à la mémoire de Jacques Manesse, décédé quelques jours auparavant et que la maladie avait empêché d'honorer l'invitation puis de nouveau levés au succès de cette expédition (huit personnes au sommet sur douze dont les trois femmes).

Les quelques jours ensoleillés du début septembre furent consacrés aux promenades en ville, pic-nic au lac d'Estaens suivis d'une mémorable « garburade » (*) d'Oloron servie à plus de cinq cents convives !, à l'évocation de souvenirs toujours très présents dans les mémoires et à l'échange d'anecdotes ! Rendez-vous fut pris mais plutôt dans cinq années que dans dix (même si tous les présents espèrent être vaillants et réunis dans dix ans pour le 40^e anniversaire !). ▲ **Michel Thomain**

(*) La garbure : soupe locale roborative fait chaque année l'objet d'un championnat « mondial », suivi d'un repas béarnais.



ski nordique 

Texte et photos : Marion Coget

Traversée du plateau d'Hardangervidda en Norvège en une semaine

Après avoir parcouru la Grande traversée du Jura (GTJ) du nord au sud avec un ami (lui était en ski de randonnée nordique et moi en ski de fond classique à écailles) fin janvier 2016, nous avons cherché, pour l'hiver 2017, un autre terrain de jeu qui nous permettrait de skier pendant une semaine en itinérance. C'est tout naturellement que nous nous sommes tournés vers les pays scandinaves et plus particulièrement vers la Norvège dont les reliefs sont particulièrement propices à la pratique du ski de randonnée nordique (SRN).

Photos de haut : sur les rails entre Hakkesestolen et Tuva, intérieur de Hakkesestolen, le réconfort d'une tasse de thé et d'une brioche à la cannelle ; ci-dessus : paysage typique entre Rauhelleren et Marbu.

Notre choix s'est confirmé lorsque nous avons pris connaissance de la carte des « waymarked ski routes » disponible sur le site de la DNT (Der Norskegeiske Wanderverein - l'association norvégienne de la randonnée pédestre).

En effet, tout d'abord, sur cette carte apparaît un maillage important du territoire en termes de « cabins » c'est-à-dire de refuges de différents types (il en existerait 520 sur tout le territoire norvégien). En

substance, ils sont plus ou moins équipés et gardés ; le prix de la nuitée en dépendant. Lors de notre traversée, nous avons principalement dormi dans des refuges équipés et gardés, dans des chambres de 4 personnes. À chaque fois, ils étaient très bien chauffés, propres, accueillants et disposaient de sanitaires avec une douche chaude (parfois payante). Une seule fois, nous sommes passés par un refuge non gardé mais équipé, qui nécessitait une clé à demander à la DNT préalablement.

Ensuite, cette carte nous a aussi permis de prendre connaissance de la multitude de pistes « tracées » disponibles. Il s'agit, d'une part, des traces telles que nous les connaissons en France avec des rails pour le ski de fond classique d'un côté et une large bordure pour les éventuels skieurs de skating (nous n'en avons vu aucun cela dit), et, d'autre part, un marquage constitué par des bâtons (« sticks » en anglais) plantés à la motoneige en début de saison dans le sol glacé et/ou enneigé. Dans les deux cas, le marquage est très fiable car il permet d'arriver à l'endroit indiqué sur les panneaux (!) même si parfois il s'écarte légèrement des indications portées sur les cartes papier disponibles dans le commerce.

Enfin, parmi tous les lieux en Norvège où le ski de randonnée nordique se pratique, nous avons choisi plus particulièrement le plateau du Hardangervidda en raison de sa proximité avec Oslo, de la possibilité de le traverser en une semaine et des accès facilités en transports en commun. En effet, le point de départ qui est Geilo est sur la fameuse ligne de train entre Oslo et Bergen, et l'arrivée, Rjukan, est desservie par des bus qui rallient Oslo via Nottoden en 4h environ.

Nous voilà donc partis pour la traversée du plateau !

Ce fut vraiment une chouette expérience ! Les paysages sont splendides et surtout très différents de ce que l'on peut trouver en France sur les terrains adéquats pour pratiquer le ski de randonnée nordique. Au début, la monotonie frappe, car tout y est blanc et les montagnes environnantes étant peu élevées, cela donne une impression d'étendue éternellement plate et sans fin. Toutefois, rapidement, grâce au jeu de la lumière dans les nuages et au soleil (il y a beaucoup de vent sur ce plateau, ce qui permet aux nuages d'aller et venir, au soleil de parfois percer et parfois

se faire attendre), on s'aperçoit que la monotonie est loin d'être dérangeante, au contraire elle enchante les sens ! La glisse y est aussi agréable, nous avons connu différents types de neige, de la glace à la poudreuse tombée la veille, mais nous avons toujours pu avancer sans difficultés.

Cette traversée donne en plus l'occasion de parcourir plusieurs kilomètres sur des lacs immenses gelés. Il faut alors ne pas trop s'écarter des bâtons qui signalent le chemin !

Comme c'est un plateau, le dénivelé est plutôt raisonnable, même s'il faut bien y monter le premier jour et en descendre le dernier. La descente est toutefois raccourcie par un téléphérique dit à « va-et-vient » de Krossobanen.

En tout, nous avons skié pendant 125,13 km selon la trace GPS faite au jour le jour avec 7 étapes et un dénivelé cumulé positif de 1426 mètres et négatif de 1789 mètres.

Des hébergements confortables et agréables

Les hébergements sur le chemin sont confortables et agréables, les Norvégiens y parlent un anglais courant tout à fait compréhensibles. Les prix y sont un peu élevés par rapport aux standards français (il faut compter environ 65 euros par personne par nuitée), mais nous le savions. Nous avons donc transporté nos déjeuners de toute la semaine ainsi que presque tous nos dîners. Il faut savoir que la nuitée est forcément accompagnée d'au moins un repas (petit déjeuner et/ou dîner ; à choisir préférez le petit déjeuner, très varié et délicieux, que le dîner qui nous a moins convaincus) et qu'il est possible de se ravitailler pour le midi dans les refuges en préparant son sandwich avec les aliments mis à disposition au petit déjeuner (sucrés et salés).

Fin des pistes tracées et début des pistes à bâtons, arrivée à Marbu, traversée d'un lac gelé.





Descente vers Rjukan
et les papis suédois.

Les refuges disposent également d'une mini boutique où il est possible de faire des achats d'urgence, comme des pansements, des sucreries, etc. Dans ceux qui ne sont pas gardés, le système est tout à fait étonnant puisqu'une réserve est mise à disposition avec de quoi se préparer à dîner, en plus des pansements et autres objets d'urgence. Avant d'en partir, il faut remplir une feuille en indiquant ce qui a été consommé et nos coordonnées. La facture arrive ensuite par courrier.

Des pistes non damées, **une bonne neige portante**

Cette traversée nous a donné l'occasion de tester notre matériel de ski de randonnée nordique sur des pistes non damées pour l'essentiel. Nous craignons de rencontrer une neige très changeante et peut-être difficile à skier par endroits. Toutefois, à part la deuxième étape que nous avons entamée dans la poudreuse, nous avons rencontré une bonne neige, portante et non collante, pour laquelle des skis de fond classiques à écailles auraient probablement suffi. D'ailleurs, entre Tuva et Marbu, nous étions précédés par un groupe de « papis » suédois. À les voir engloutir un litre de bière à l'apéritif à Tuva, puis encore un litre au cours du dîner, nous nous sommes dits qu'ils nous gêneraient sur la piste le lendemain matin. Quelle erreur de notre part ! Bien au contraire, même si nous sommes partis plus tôt qu'eux, ils sont arrivés au moins une heure avant nous à Rauhelleren.

De même pour Marbu : nous sommes partis ensemble mais arrivés après eux. Outre le fait que ce groupe parcourt le plateau du Hardangervidda presque tous les ans en ski, il s'est avéré qu'ils disposaient de skis plus fins que les nôtres, sans écailles mais avec une petite peau de phoque ! Leur matériel plus approprié aux conditions, combiné à leur expérience a donc

eu raison de nous cette fois-ci ! Tant mieux cela dit car cela nous a donné un sujet de conversation en anglais avec eux pour notre dernière soirée ensemble à Marbu. ▲

Infos pratiques

Trajet

- J1 : Oslo-Geilo en train puis Geilo-Hakkesestolen : 4,48 km, +199 m.
- J2 : Hakkesestole-Tuva : 17,92 km, +250 m.
- J3 : Tuva- Rauhelleren : 26,68 km, + 324 m -307 m.
- J4 : Rauhelleren-Marbu : 21,52 km, +170 m -264 m.
- J5 : Marbu-Kalhovd : 20,95 km, +110 m -134 m.
- J6 : Kalhovd-Helberghytta : 24,87 km, +313 m -325 m.
- J7 : Helberghytta-Rjukan : 8,71 km, +60 -759m avec une partie en téléphérique pour rejoindre la ville, puis Rjukan-Oslo en bus.

Carte et hébergements

- La carte indiquant les pistes « tracées » et les hébergements est disponible par le biais de ce lien : <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/turi...f87aa5.pdf>
- Les informations sur la DNT sont disponibles ici : <https://www.dnt.no/>
- L'accès aux hébergements gérés par la DNT est libre. Toutefois, avec l'adhésion (680 couronnes norvégiennes en 2018), les tarifs sont moins élevés dans certains hébergements.
- La DNT dispose d'un bureau à Oslo, non loin de la gare. Attention toutefois aux horaires d'ouverture restreints.
- La réservation préalable des hébergements est possible, mais pas obligatoire. Nous n'en avons réservé aucun à l'avance et il y a toujours eu de la place.
- Les hébergements que nous avons visités ont tous accepté la carte bleue.
- Le dernier refuge occupé n'était pas gardé. Il fallait donc se procurer une clé auprès de la DNT. En principe, pour ce faire, il convient d'y adhérer. Néanmoins, nous n'en avons pas eu besoin car nous avons récupéré une clé auprès du refuge de Kalhovd et, de toute façon, deux personnes y étaient arrivées avant nous.
- Dans certains hébergements, l'eau chaude pour les thermos est payante.
- Les réchauds ne peuvent être utilisés à l'intérieur des hébergements, uniquement dehors.



Cham-Zermatt

version classique cool

Montée au Mont Blanc de Cheilon avec le Cervin et le Pigne d'Arolla au fond.

Chamonix-Zermatt, une course des plus classiques et connues, que chaque membre du groupe avait dans un coin de la tête depuis un moment. Pour certains, c'était la troisième tentative, les autres ayant été annulées faute de conditions correctes. En fait, la clé est bien là : rien de très compliqué dans ce raid si le groupe est préparé et, surtout, si la nivologie et la météo sont bonnes.

Texte et photos :
Françoise Clerc

Un enneigement important et stabilisé, quasiment sept jours de beau temps annoncés. Juste une journée mitigée mais se dégageant rapidement. De quoi profiter de chaque instant sereinement, et même de faire quelques extras sur le parcours selon les envies de chacun.

Avant de partir, chacun des 6 membres du groupe avait une bonne saison de ski dans les pattes. Nous avons également passé une demi journée ensemble à réviser les manœuvres de sécurité sur glacier, à étudier le parcours et voir ce qu'on emportait ou pas. Nous étions prêts et impatients de nous lancer dans ce raid mythique « Cham-Zermatt ».

1^{er} jour : Paris-Chamonix-Refuge d'Argentière

Premier jour tranquille avec un départ tôt en voiture de Paris jusqu'à l'Argentière où les bennes nous montent allègrement à 3295 m. Le changement est radical mais la journée reste raisonnable : nous descendons le glacier des Rognons : premiers contacts

avec les majestueux séracs que nous longeons au plus près jusqu'à quelques pentes un peu plus raides avant d'atterrir sur le glacier d'Argentière. Nous le traversons en remontant 200 m de dénivelé pour atteindre le refuge d'Argentière.

Là Béa et Fred nous accueillent chaleureusement comme à l'accoutumée. Nous discutons également avec quelques guides et leurs clients dont 2 groupes ont prévu de faire quasiment le même parcours que nous. En fait nous croiserons peu de monde sur tout le parcours en raison de la PDG. Aucun patron du CAC 40 à l'horizon, mais près de 5000 pro et amateurs en patrouilles de 3 qui vont réaliser en moins de 6h pour les meilleurs ce qu'on fait en plusieurs jours... Il s'agit de la PDG : Patrouille Des Glaciers qui part de Zermatt (ou Arolla) le soir pour arriver à Verbier le lendemain matin.

Nous ne les verrons presque pas car la nuit... on dort. Mais nous profiterons des aménagements construits par les militaires suisses. Et cette course fait fuir les touristes, donc nous serons quasiment seuls sur les parcours et aux sommets.

2^e jour : Refuge d'Argentière-Cabane du Trient

Belle journée ensoleillée avec 2 cols raides à monter en crampons : le Passon et le Col du Tour. Encore une fois nous traversons le glacier d'Argentière au petit matin là où il y a le plus de séracs pour le fun. De toutes façons c'est tellement tracé sans neige fraîche



Vers la Cabane des Dix,
le Mont Blanc de Cheilon
en face.

qu'il suffit d'un minimum d'anticipation pour glisser sans danger entre les gros blocs de glace. La traversée du glacier du Trient est elle douce et sauvage, nous sommes les rois du monde.

C'est la journée du raid avec le plus de dénivelé « officiel », 1100 m, mais nous l'avons abordée tranquillement sachant que l'on n'est pas acclimatés à l'altitude. Du coup tout le monde est à l'aise et profite avec plaisir de la vue splendide depuis le refuge du Trient sur le glacier du même nom. On rêve sur les livres relatant l'histoire de Cham-Zermatt.

3^e jour : Cabane du Trient-Refuge de Prafleuri

Départ vers 6h30 dans un brouillard épais tel qu'annoncé. On ne se perd pas de vue en se suivant à moins de 5m. Devant, Françoise fait jouer « l'intelligence des pieds ». En clair, elle avance à 2 à l'heure et au GPS. Descente sur le glacier des Grands où à un moment donné on doit bifurquer afin de remonter au col des Écandies. La neige devient poudreuse et moins tracée, super ! Mais Quentin fait une remarque judicieuse : si c'est moins tracé c'est qu'il y a une raison. En effet l'altimètre montre que l'on a légèrement dépassé la bifurcation. Ce sera une petite leçon concernant l'application SuisseMobile sur notre smartphone : celle-ci a un temps de retard pour s'ajuster plus important qu'Iphigénie en France. Le fait que chaque membre du groupe ait étudié le parcours et soit attentif avec les bons outils est aussi une sécurité pour tous.

Un petit coup de crampons pour franchir le col où nous sommes récompensés : le ciel se déchire et dévoile une magnifique mer de nuages clairsemée sur le val d'Arpette. Descente libre un peu partout, c'est la magie du ski de rando où la piste c'est en fait la montagne. Sur le bas nous faisons du slalom au sens propre entre les arbres jusqu'aux pistes de Champex, fermées mais bien enneigées.

À Champex, un taxi nous attend pour nous mener à Verbier. Rapide retour à la civilisation sur une portion du parcours trop basse pour être enneigée. À Verbier, nous nous ravitaillons à la superette : découverte de spécialités suisses que les employés nous recommandent gentiment, amusés de notre dégaine. Ils ont l'habitude. Quelques remontées plus tard, nous revenons aux choses sérieuses : cette journée est longue, on a pas mal de montées et de descentes à réaliser, le brouillard est encore parfois épais et il ne faut pas se perdre. Il fait super chaud. Nous rencontrons les premiers militaires de la PDG, ils ont réalisé de superbes plateformes pour les coureurs. Nous ne monterons pas à Rosablanc, on n'y voit pas grand-chose et il est tard. C'est vers 17h, après avoir descendu le glacier relativement pentu de Prafleuri que nous déboulons à la Cabane de Prafleuri où nous attendent du thé et des douches chaudes. Le grand luxe.

Montée au Col du Tour.



4^e jour : Cabane de Praffleuri-Cabane des Dix

Départ au lever de soleil à 6h car la journée va à nouveau être chaude et on a des pentes avalancheuses à traverser. Nous devançons les quelques groupes et gravissons sans encombre le col des Roux puis descendons sur les pentes longeant le barrage des Dix. Nous devons parfois crapahuter sur les blocs de glaces d'anciennes avalanches, c'est un peu acrobatique et peu agréable.

Ensuite, la montée du Pas du Chat jusqu'à la Cabane des Dix se fait sous un soleil de plomb mais un paysage de toute beauté. Nous arrivons tranquillement à l'heure du déjeuner que nous prenons sur la sympathique terrasse de la Cabane face au Mont Blanc de Cheilon. Ragaillardis par une petite sieste, certains feront un extra à la Luette, 600 m de plus à travers un glacier et une jolie arrête sommitale pour une vue à 360°, notamment sur le parcours que nous venons de réaliser depuis le col des Roux. Nous sommes également récompensés par une descente en grande courbes généreuses seuls sur le parcours vierge de traces, et par un Lagopède peu craintif qui se laissera photographier sous tous les angles.

5^e jour : Cabane des Dix-Cabane des Vignettes

De très beaux sommets au programme de cette journée : nous décidons au vu des conditions idéales et de notre forme de faire un petit extra au parcours du topo : le Mont Blanc de Cheilon jusqu'à son dôme par sa face est. Il nous avait titillé la veille depuis la terrasse de la Cabane. La montée nous paraît un



peu raide à skis surtout en raison des pics et séracs de chaque côté. Mais en fait la descente dans une neige parfaite se révélera facile et relativement sûre. Nous enchainons par la célèbre serpentine seuls et en skis avec les couteaux, les crampons étant superflus vu l'état de la pente et les autres skieurs étant déjà passés pendant qu'on réalisait notre « extra ». Montée en douceur au Pigne d'Arolla où toujours seuls nous admirons le panorama grandiose du point culminant de notre raid, 3790 m. Puis la large pente glacière très tracée jusqu'à la Cabane des Vignettes nous permettra de bondir comme des cabris un peu partout. Quand on pense qu'une semaine plus tard, 6 personnes trouveront la mort à quelques minutes de la Cabane des Vignettes dans des conditions climatiques très difficiles, on se rend compte à quel point les conditions sont déterminantes et peuvent transformer en cauchemar une course si agréable autrement.

Photo ci-dessus : descente glacier vers Cabane des Vignettes ;
ci-dessous : arrivée au sommet du Pigne d'Arolla.





6^e jour : Cabane des Vignettes-Cabane de Bertol

Départ dans la nuit pour une journée encore belle et chaude. Le tour du Mont Collon par le col de l'Evêque nous plonge dans un paysage encaissé et sauvage. Puis, longue montée vers la Cabane de Bertol qui nous faisait rêver par sa situation sur un promontoire accessible uniquement par des échelles. C'est effectivement original. De la salle à manger circulaire la vue est splendide. Là encore, nous sommes surtout entourés des militaires de la PDG, très peu de touristes comme nous. Les hélicoptères font un ballet régulier au-dessus de nos têtes pour leurs activités liées à la course. Les toilettes ont une vue imprenable... à tester !

7^e jour : Cabane de Bertol-Zermatt

Une fois les échelles descendues, nous récupérons nos skis pour monter doucement vers Tête Blanche, 3710 m. Ce sommet arrondi dévoile la longue descente qui nous attend pour atteindre Zermatt. Nous décidons de faire un peu durer le plaisir et après une courte descente remontons à la Tête de Valpelline 3798 m. Ce sommet pointu juxte la Dent d'Hérens et le Cervin. Tip top pour les photos.

Puis nous entamons la descente vers Zermatt parfois dans une belle poudre mais le plus souvent on se serait dit sur une piste. 2100 mètres de dénivelé négatif. On a le temps de profiter du Cervin, puisqu'on passe à ses pieds avec de splendides séracs en premier plan. Cette descente encore sous un ciel radieux couronne un raid magique. Les 6 membres du groupe sont en pleine forme avec des étoiles (de neige) plein les yeux. Un délicieux (on n'a pas dit léger...) rösti nous attend pour déjeuner à Zermatt, puis taxi jusqu'à Argentière en début d'après-midi. Le soir nous fêtons ce classique Chamonix-Zermatt dans un restau Chamoniard encore en terrasse, il fait trop bon pour

s'enfermer après 7 jours au grand air.

Voilà, la troisième fois était la bonne. Et on a bien fait d'attendre de belles conditions pour réaliser ce raid. On peut toujours en cas de mauvais temps sauter une étape, mais franchement, enchaîner 7 jours tout là-haut, en s'acclimatant régulièrement et en profitant à fond du paysage grandiose était un bonheur de chaque instant. Cela méritait un petit film et un album pour chaque membre, de quoi partager et donner envie. À qui le tour ? ▲



Photo du haut : Descente devant le Cervin ;
ci-dessus : cabane de Bertol.

Informations

Repères

Dénivelé maximum : 1100 m (un peu plus lorsqu'on a fait des extras).
Point culminant : Pigne d'Arolla : 3790 m.
Vitesse moyenne de montée du groupe : 300 à 350 m/h.
Enneigement : excellent cette saison 2018, nivo à 2/3 pendant le raid.

Topo

Haute Route Chamonix Zermatt - Ski de randonnée, François Damilano et Didier Lavigne, JM Editions.

Cartes

Iphegénie pour la France et Suisse Mobile pour la Suisse sur les mobiles/GPS et en version papier.



Adérents du Caf Protégeons nos montagnes !

Ce texte a été prononcé lors de la soirée accueil qui s'est déroulée le mercredi 12 septembre 2018 et ne concerne pas seulement les futurs nouveaux adhérents car nous sommes tous concernés ! Le départ fracassant du gouvernement d'un Nicolas Hulot en larmes montre à quel point il est difficile de faire évoluer les mentalités dans un monde où prédominent mondialisation et consommation.

Par Agnès
Métivier

La planète est en pleine ébullition, les montagnes se réchauffent deux fois plus vite que la moyenne mondiale (2° d'augmentation de température en Suisse depuis 1900 pour 1° de moyenne mondiale) et les conséquences sont dramatiques :

- Glissements de terrain (août 2018, deux glissements de terrain ont eu lieu à Bessans en Haute-Maurienne).
- Recul des glaciers, en été 2018 la Mer de Glace a perdu 10 m d'épaisseur.
- Éboulements et écroulements se multiplient : fin août 2018, éboulement et fracturation du glacier Carré à la Meige, éboulements sur l'arête des Cosmiques à Chamonix...
- Températures en forte hausse : seulement 2 nuits à zéro degré au refuge du Promontoire (Oisans) à 3100 m d'altitude.

L'alpinisme est compromis surtout en août, mois qui voit se fermer régulièrement l'accès au refuge du Dôme du Goûter.

À cela s'ajoute les incivilités, le manque de préparations et d'expérience de certains ascensionnistes au Mont Blanc dont l'accès est désormais limité aux seules personnes ayant réservé au refuge du Goûter. Pendant ce temps, se discute la circulaire de la loi Montagne II qui propose des dérogations concernant constructions et aménagements. La montagne s'écroule et les investisseurs poussent à la bétonisation des sols !

Une situation d'urgence dramatique

Les actions que peuvent mener nos clubs sont bien limitées, surtout en région parisienne. La FFCAM demande aux responsables des formations d'ouvrir à tous (futurs encadrants et adhérents) l'UFCA (Unité



Les ruines de l'arête des Cosmiques, août 2018
(photo : Monique Rebiffé)

de formation commune aux activités) qui contient un volet environnement. Des moyens de communication et d'information sont mis en œuvre : flyers, LMM (*Lettre du Milieu Montagnard*) à laquelle tout le monde peut s'abonner, diverses informations concernant les actions des clubs et les problèmes environnementaux en montagne paraissent sur le site de la FFCAM et sur sa page Facebook. Difficile après cela de dire « *je ne savais pas* » !

Mais cela ne suffit pas, c'est ensemble que nous devons construire un monde respectueux de cet environnement montagnard si nous voulons poursuivre nos activités favorites en toute sécurité. N'oubliez pas que chaque adhérent est un membre actif, responsable, autonome et solidaire.

La solitude des personnes déléguées à la commission de protection de la montagne de la FFCAM n'est pas une bonne chose, seule l'émulation est positive et le souci de l'avenir est mille fois plus important que toutes les activités qui satisfont nos désirs immédiats. La démission d'un ministre de l'Environnement est la preuve que seuls nous sommes impuissants.

En conclusion, je citerai deux réflexions :

Un extrait du blog du *Monde* du 28/08/2018 : « *La force de l'appel de Nicolas Hulot est peut-être précisément qu'il est un constat d'échec et d'impuissance dans une situation d'urgence dramatique. C'est ça qui bouleverse.* »

Pierre Rhabi : bien que les petits pas en matière écologique soient insuffisants, tel le colibri de Pierre Rhabi, nous pouvons toujours faire notre part. ▲



Ils pensaient

Par Annick Mouraret

comme Nicolas

« Toutes choses sont dites déjà ; mais comme personne n'écoute, il faut toujours recommencer. » André Gide (1869-1951)

Vers une catastrophe sans précédent.

« Notre monde est menacé par une crise dont l'ampleur échappe encore à ceux qui possèdent le pouvoir de prendre des grandes décisions pour le bien ou pour le mal. La puissance déchaînée de l'atome a tout changé, sauf nos modes de pensée et nous glissons ainsi vers une catastrophe sans précédent. Une nouvelle façon de penser est essentielle si l'humanité doit survivre et se mouvoir vers des plans plus élevés... Le vrai problème est dans le cœur de l'homme. » Albert Einstein (1879-1955)

Lorsqu'on détruit les forêts

« Lorsqu'on détruit les forêts comme les colons européens le font partout en Amérique avec une imprudente précipitation, les sources tarissent entièrement et deviennent moins abondantes. Le lit des rivières, restant à sec pendant une partie de l'année, se convertissent en torrents chaque fois que de grandes averses tombent sur les hauteurs. Comme avec les broussailles, on voit disparaître le gazon et la mousse sur la croupe des montagnes, les eaux pluviales ne sont plus retenues dans leurs cours : au lieu d'augmenter lentement le niveau des rivières par des filtrations progressives, elles sillonnent, à l'époque des grandes ondées, le flanc des collines, entraînent les terres éboulées, et forment ces crues subites qui dévastent les campagnes. » Alexander von Humboldt (1769-1859), Voyage 1820

Vers une uniformité menaçante

« Une préoccupation égoïste et aveugle des intérêts matériels nous porte à réduire en une prosaïque ferme ce Cosmos si merveilleux pour celui qui sait le contempler. Bientôt, le cheval et le porc d'un côté, et de l'autre le blé et la pomme de terre, vont remplacer partout ces centaines, ces milliers de créatures animales et végétales... » Père David (1826-1900), en Chine en 1872

« Le monde marche à pas de géant vers une uniformité menaçante : si l'on y va de ce train, avant peu de siècles, le Patagon portera des bretelles..., le Bushman comme le Papou utilisera la brosse à dents n° 12, modèle standard tropical, et le stylo n° 15

« La santé d'un homme exige autant d'arpents de prairies à regarder que sa ferme a besoin de tombereaux de fumier. Ce sont là les nourritures où il puise ses énergies. Une ville n'est pas plus sauvée par les hommes vertueux qui l'habitent que par les bois et les marécages qui l'entourent. » Henry David Thoreau (1817-1862), Marcher, 1822

photo : Mouraret

aérodynamique, climatisé, vitaminé et radioactif. Et la morne banalité du stéréotype ne submergera pas que les choses matérielles : l'on bourrera, comme nos pipes, nos crânes du même foin réglementaire. Comme il fera bon alors retrouver dans les musées l'émouvant témoignage de nos arts, de nos industries, de nos habiletés, de nos coquetteries, de nos âmes diverses et libres d'avant le rouleau compresseur ! » Théodore Monod (1902-2000)

Sauvegarder des équilibres

« Une nature à approcher avec humilité et circonspection, car si elle peut être aimable, elle sait aussi être redoutable. Gardons-nous de détraquer ce super organisme dont le fonctionnement, pour l'essentiel, nous échappe encore, comme on le voit par exemple avec l'énigme posée par le changement climatique du globe... Ayons soin de sauvegarder des équilibres que nous serions bien en peine de restaurer, comme on le voit avec ces forêts et ces champs retournés au désert. Maltraiter la nature, la provoquer, c'est courir le risque qu'elle finisse par ne plus pouvoir nous nourrir, nous porter... voire nous supporter ! » Jean-Marie Pelt (1933-2015), La cannelle et le panda, 1999

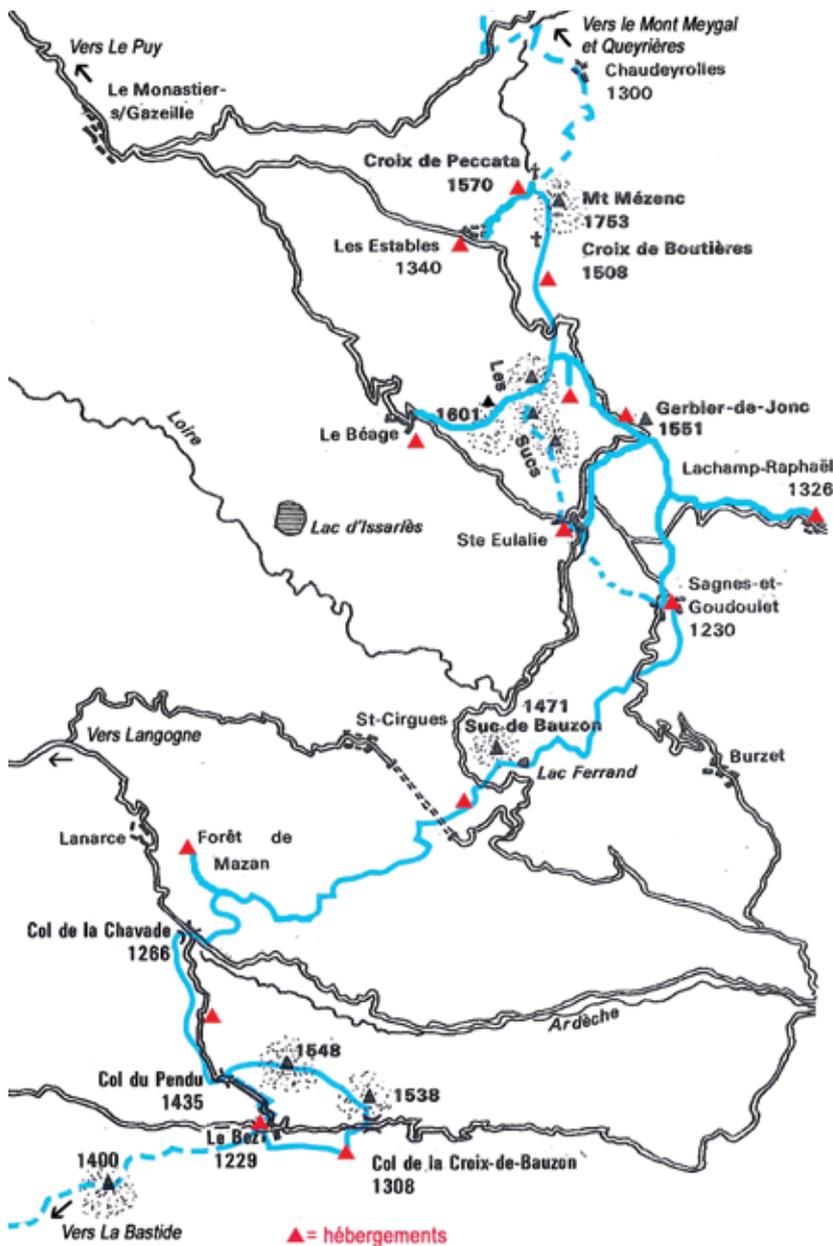
>>> « Le diagnostic, en réalité, est assez simple : nous avons abusé de tout en tout. Par conséquent, il s'agit de fixer des limites à notre avidité et à notre cupidité. La société à venir devra mettre fin à la surenchère, choisir ce qui doit continuer de croître et ce qui doit commencer à décroître. Elle sera, je l'espère, celle du rééquilibrage, dans une société plus humaine. » Nicolas Hulot, Pour un pacte écologique, 2006 ▲



Les vastes espaces sauvages et enneigés du massif Central avaient inspiré, dans les années 70, d'élégants itinéraires de randonnée nordique sur l'Aubrac, la Margeride, le mont-Lozère et le Plateau ardéchois, réservés aux skieurs expérimentés, en orientation surtout. Depuis peu, au moins sur la Montagne ardéchoise, quelques aménagements rendent la traversée accessible à (presque) tous les skieurs nordiques !

Traversée de la Montagne ardéchoise

Par Serge Mouraret (version longue dans un prochain n°)



Sur le meilleur de la grande traversée, 70 km des Estables à la Croix de Bauzon (120 km avec les liaisons), entre 1200 et 1500 m, le parcours suit de près la ligne de partage des eaux Atlantique/Méditerranée, se confond avec les sentiers de l'été, frôle des zones nordiques et leurs pistes tracées. En bordure du plateau, offrant de magnifiques panoramas vers l'est, il circule parmi les sommets, Mont-Mézenc, Gerbier de Jonc et autres suc volcaniques, avant de franchir le col de la Chavade (1266 m) pour s'achever sur le massif du Tanargue.

Avec les « caresses »
de la burle

En période hivernale, un balisage spécifique, des assistances facultatives (accompagnement, navettes, portage des bagages) facilitent la vie du randonneur. Cinq liaisons, portes d'entrées ou de sorties, et tout ce qu'il faut en hébergements permettent d'adapter les étapes. Tout ceci ne dispense pas des bonnes règles de conduite dans ce milieu un peu hostile (bonne condition physique et bon équipement, prévisions météo correctes, ne jamais partir seul) et n'évitera pas la possible confrontation avec la burle, l'agressif vent du nord chargé de neige, ceci fera partie des souvenirs marquants. ▲



Mézenc et Gerbier de Jonc,
la Montagne ardéchoise
(photo : Les Ailes foréziennes)

Pratique

Accès SNCF

Le Puy-en-Velay (par Saint-Étienne) et Langogne (ligne Paris-Nîmes), puis taxis.

Informations :

Syndicat de la Montagne ardéchoise, village 07660 Lanarce.
Tél. : 04.66.69.43.58 / sma@la-montagne-ardechoise.com.
Sites Web : www.la-montagne-ardechoise.fr
et www.traversee-ma.fr.

Hébergements :

www.gites-refuges.com, rubrique « Itinéraires »

Cartographie

IGN 2836.OT, 2837.OT, 2838.OT

Littérature

Pour mémoire (épuisé) : A. et S. Mouraret, *Les 100 plus belles courses (...)* dans le Massif Central, éd. Denoël (1985).

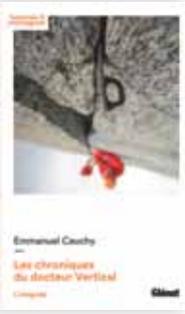
Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Les chroniques du docteur Vertical

Emmanuel Cauchy, Éditions Glénat

En avril 2018 disparaissait Emmanuel Cauchy, emporté par une avalanche. Médecin urgentiste et guide de haute montagne, il dirigeait l'Institut de formation et de recherche en médecine de montagne (Ifremmont). Il avait longtemps collaboré à la presse de montagne avant de signer son fameux *Docteur Vertical*, puis le *Petit manuel de médecine de montagne*. C'est bien dans les *Chroniques du docteur Vertical* (2011 à 2014) qu'il avait réussi à mettre son expérience d'urgentiste et de guide au service d'un polar palpitant : action, suspense, amour, humour, tous les ingrédients d'un feuilleton à rebondissements. Voici les quatre tomes, *Frisson fatal*, *Morte et blanche*, *Silence glacial*, *Urgence vitale*, compilés dans ce volumineux livre, ainsi, plus facile à lire d'un seul trait ! Format 14 x 22,5 cm, 744 p. ▲



Les sept vies de François Damilano

Cédric Sapin-Defour, Éditions Guérin

En inscrivant dans les années 80 la cascade de glace comme une discipline nouvelle puis référentielle dans les pratiques de la montagne, François Damilano est entré dans le petit cercle des grands noms de la montagne. Ce n'est en fait qu'une facette d'un univers qu'il veut bien plus large, partager et transmettre. Nourri par les récits de ses aînés et les sorties familiales au grand air, il s'est inventé un destin aux sept vies pour assouvir ses passions. Guide de haute montagne comme une évidence, il devient éditeur, auteur de topos, réalisateur de films jusqu'au sommet de l'Everest, le tout sur fond de pratique à haut niveau des Alpes à l'Himalaya, du solo à l'expédition. Une vie de guide, une vie de cascades de glace, une vie d'éditeur, une vie d'expé... on lui compte bien sept vies, un destin hors norme raconté avec talent et justesse. Format 23 x 23 cm, 384 p. ▲



La montagne sous presse 200 ans de drames et d'exploits

Yves Ballu, Les Éditions du Mont-Blanc

L'histoire entre hommes et montagnes est très ancienne, plus vieille que celle de la presse, voire de l'imprimerie. Si les ancêtres ont raconté leurs exploits, la tradition orale s'est perdue, il ne nous reste que les écrits pour retracer l'histoire de l'alpinisme. Dans la presse, l'évènement est traité à chaud, de façon directe, même brutale. Dans les livres, la forme est plus polcée, le propos plus mature. Pourtant, il s'agit de la même montagne. Pour apprécier les interprétations et l'évolution des générations successives, Yves Ballu, historien de la montagne et grand collectionneur de documents, journaux et photos était tout désigné. Autour du Mont-Blanc, du Cervin, des femmes ascensionnistes, des guides, des accidents et des tragédies, de quelques « héros », Yves Ballu traverse 200 ans d'alpinisme grâce à 200 ans de presse et d'écrits. Les extraits de journaux français, anglais, allemands, italiens, russes, chinois et les illustrations d'époque rendent le récit vivant et très varié. Il fait parfois sourire, d'autres fois, il devient terrifiant. Format 23,5 x 27,5 cm, 320 p. ▲



Everest 78

Pierre Mazeaud, Éditions Guérin

1978-2018, quarante ans déjà nous séparent de cet Everest à la française. Cet anniversaire méritait bien la réédition du récit de l'expédition par Pierre Mazeaud. La nouvelle préface de l'auteur, qui fait la différence entre les deux éditions marque bien l'Everest d'hier et l'Everest d'aujourd'hui. Quatre décennies séparent l'époque de la découverte de celle des innombrables répétitions. Tout a changé, les expéditions à l'Everest sont devenues de simples aventures, mais toutes ces modifications n'enlèvent pas le souvenir. En 1978, une équipe d'allemands est sur l'Everest, c'est encore la montagne sauvage, la vague des expéditions commerciales n'a pas déferlé. Pierre Mazeaud se plaît à rappeler son bonheur d'avoir vécu des moments merveilleux, le bénéfice de la solitude et la joie de véritables amitiés. Il faut relire ce récit sur le vif d'une expédition heureuse, où les grincements des séracs couvrent ceux des inévitables frictions de caractères. Format 15 x 21 cm, 208 p. ▲



Vol au-dessus de l'Himalaya

Jean-Yves Fredriksen, Éditions Guérin

Le rêve d'Icare réalisé ! Un jour d'été, Jean-Yves Fredriksen s'élance d'un sommet du Tadjikistan, à l'ouest de l'Himalaya. Son sac de 50 kilos contient parapente, vivres, tente, duvet, réchaud... et un violon pour adoucir les soirées solitaires. Volant jusqu'à 6000 m dans des conditions souvent extrêmes, l'auteur a réussi un exploit inédit : la première traversée de l'Himalaya en vol bivouac et en autonomie, 4 mois et 4000 km. La traversée de l'Himalaya indien en 2013 puis celle du Karakoram pakistanais en 2014 l'avaient persuadé de la possibilité technique de s'engager dans pareille aventure. Il n'y avait à craindre que le survol de pays plus ou moins accueillants. C'est donc le récit d'un voyage solitaire et solidaire, avec ses joies, ses rencontres, ses accidents et ses moments de doute. Laissez-vous embarquer dans le ciel de l'Himalaya, c'est une lecture très inspirante. Format 15 x 21 cm, 288 p. ▲



Neige, Glace et Mixte Le topo du massif du Mont-Blanc (tome 1)

François Damilano, JMEditions

Dans les Alpes, comme ailleurs, la montagne change, les glaciers se rétractent, les névés fondent, le rocher s'effrite. De plus, il y a toujours de nouveaux itinéraires et les pratiques de l'alpinisme évoluent. Voilà assez d'arguments pour justifier la 3^e édition de cet ouvrage de référence, le tome 1 du massif du Mont-Blanc dans l'excellente collection de topo-guides de JMEditions. Ce topo, petit mais très dense, rassemble plus de 750 itinéraires (cols, couloirs, goulottes et escalades mixtes) répartis sur les 15 bassins de la partie orientale du massif (bassin du Trient au bassin du Géant). Avec toujours la même minutie, les parcours, voies des aînés et celles des contemporains, tracés sur d'excellentes photos, sont décrits de façon synthétique mais complète. Format 12,5 x 17,5 cm, 360 p. ▲

[Pour info. : tome 2, de l'Envers de Aiguilles au bassin de Tré-la-Tête, réédition prévue été 2019.]



Alpinisme

Responsable d'activité : Charles Van der Elst

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

Philippe Moreau, appelé à d'autres responsabilités, me cède ses fonctions à la tête du groupe alpinisme du club. Au nom de tous les encadrants, co-encadrants et plus largement de tous les membres du club participants à l'activité alpinisme, je tiens à le remercier chaleureusement pour son travail, son engagement, sa patience et son sourire.

Philippe ne nous quitte pas pour autant, il continuera à nous accompagner en montagne et à représenter l'activité au Comité directeur.

C'est donc avec enthousiasme que je prends cette responsabilité en souhaitant inscrire mon engagement dans la foulée du travail accompli par mon prédécesseur et avant lui par Mathieu Rapin. J'y ajouterai ma personnalité, mes ambitions et ma façon de faire.

Sécurité la priorité absolue

« Grimpez si vous le voulez, mais n'oubliez jamais que le courage et la force ne sont rien sans prudence », écrivait Edward Whymper. Cependant la prudence ne suffit pas. Il est nécessaire de connaître les règles et techniques de sécurité. Quel que soit le terrain sur lequel nous évoluons, nos encadrants doivent maîtriser toutes ces pratiques et se mettre à jour car, tout comme le matériel, elles évoluent constamment. Nous devons également former nos participants à ces techniques. N'est-ce pas là une des missions de notre association ?

C'est pourquoi je souhaite qu'en complément du cycle d'initiation à l'alpinisme et des formations existantes, nous développions davantage de week-ends et de stages d'autonomie et de perfectionnement. Je souhaite également mettre en place des modules de formation « technique et sécurité sur cordes », destinés tant à l'alpinisme qu'à l'escalade, ouverts à tous. Ils pourraient permettre la validation de certains niveaux des livrets d'alpinisme et d'escalade, livrets dont je souhaite favoriser l'utilisation pour l'alpinisme.

Susciter de nouvelles vocations

La demande est forte au Club alpin d'Ile-de-France pour des sorties en alpinisme, quel que soit le niveau, de l'initiation aux courses les plus exigeantes. Actuellement nous ne pouvons répondre à toutes les demandes faute d'encadrants. Une autre de nos priorités sera d'accélérer le recrutement et la formation de nouveaux encadrants et co-encadrants.

Féminisation de l'activité alpinisme

L'alpinisme reste une activité très majoritairement pratiquée par des hommes et véhiculant des représentations désuètes de virilité et d'héroïsme. Ces stéréotypes n'ont plus lieu d'être et les qualités de résistance, de courage et d'abnégation des femmes n'ont rien à envier à celles des hommes. Malgré tout, les femmes ont tendance à se maintenir derrière les hommes, occupant le plus souvent la place du second de cordée et laissant faire le partenaire masculin. Il faut combattre ces préjugés et mettre en place des actions qui visent à permettre aux femmes de s'exprimer pleinement et de trouver la place qu'elles méritent en alpinisme.

Formation de nouvelles encadrantes, sorties réservées aux femmes, priorité d'inscription jusqu'à parité des sorties... Je mettrai en place tout ce qui sera possible pour leur permettre de prendre la tête de la cordée, d'aller au sommet et de pouvoir le faire avec des hommes en second !

Protection de la montagne

Ces montagnes que nous aimons tant arpenter hiver comme été, cet espace de liberté, ce terrain d'aventures, il faut en prendre soin, le protéger. Nos montagnes souffrent et nos glaciers disparaissent en raison du réchauffement global de notre planète. La surfréquentation fragilise encore un peu plus les écosystèmes alpins déjà menacés par ce dérèglement climatique. Nous avons des devoirs envers nos montagnes : de respect, de vigilance et d'éducation responsable. Nous devons être attentif et soucieux des équilibres naturels, lutter contre les pratiques déraisonnables et avoir des actions en faveur d'une mobilité douce. J'adhère pleinement à la Charte Montagne de la FFCAM et aux approches

d'associations comme Mountain Wilderness ou Mountain Riders.

Le Team Grimpe du Club alpin d'Ile-de-France

Il me paraît également important de renforcer les liens entre le groupe alpinisme et les différents groupes d'escalade sportive du club (falaises, mur et bloc). Nous sommes les grimpeurs du club ! Il faut fédérer les actions entre nos différents groupes. Je compte donc aller en ce sens avec mes amis responsables d'activités et initiateurs de ces différents groupes.

Favoriser l'intérêt et la formation des plus jeunes

Je souhaite également organiser des sorties et des stages d'initiation à destination des plus jeunes sur les différents terrains de l'alpinisme tout comme en escalade. Ces activités seront ouvertes avec des ressources conjointes des groupes alpinisme et escalade.

Pour conclure ces intentions, plus sérieuses et sincères les unes que les autres, je ne perds pas de vue que notre principale motivation est la recherche du plaisir d'être en montagne, alors restons léger, gardons le sourire et profitons ensemble du bonheur que nous offre cette nature exubérante. ▲ Charlie VDE

Escalade

Responsables d'activité

Escalade Fontainebleau : Carlos Altiéri

SAE (murs) : Michel Clerget

CIE : Christophe Antoine

Falaise : Anne-Claire Cunin

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

Formations

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

Informations et programmes : clubalpin-idf.com/formation

Marche nordique

Responsable d'activité : Michel Diamantis et Xavier Langlois

Informations et programmes :

www.clubalpin-idf.com/marche-nordique ▲

Randonnée pédestre

Responsable d'activité : Alain Zurcher

Informations et programmes : clubalpin-idf.com/randonnee

Cela y est : la rentrée est faite mais pour un peu, on s'est cru encore en congés estivaux ! Quel automne, mazette ! Ce n'est plus l'été indien mais saharien ! Plus besoin de guetter avec anxiété la météo à l'approche du dimanche. Cela a été du beau temps assuré !



les activités au Caf Ile-de-France

Aiguilles, Queyras, 2018
(photo : Charlie VDE)

Certes ce n'est guère rassurant côté climat, mais en attendant on en a profité ! Les forêts de Fontainebleau ont également pris leurs atours dorés (nous l'avons vérifié à l'occasion des derniers Rendez-vous d'automne !) et les vignes ont vite tourné au rouge. Nombre d'entre-vous se sont laissés tenter par les randos thématiques de cet automne en Ile-de-France (randonnée, architecture, bonne chère...) mais aussi par les destinations un peu plus lointaines, du côté des Dentelles, des îles ou des étangs. Et puis, vu la chaleur, d'autres se sont aussi risqués au camping, voire au bivouac. Ils ont eu l'embarras du choix. Si vous avez raté la Grèce ou la Suisse, ne vous inquiétez pas, regardez vite le programme du printemps ! De bonnes surprises vous attendent.

Bon passons aux choses sérieuses : côté bureau, cela a bougé en cette rentrée. Jean-Philippe Desponges a déménagé et laissé son fauteuil de président ; mais la place n'est pas vacante et Alain Zürcher vient de s'y installer, élu en chœur ! Et puis deux nouvelles figures féminines : Carole Bienfait, nouvelle organisatrice et moi-même ; bref on est en chemin vers la parité...

Et puis nous comptons un nouvel organisateur, François Couloumat, pour vous accompagner sur les GR ou plutôt hors GR... et deux autres sont en file d'attente !

La commission et le nouveau bureau se joignent à moi pour vous souhaiter de belles balades ! **Geneviève Guilpain**

Deux nouvelles membres au Bureau de la Commission randonnées :



Carole Bienfait

Adepte de randonnée depuis bien longtemps, j'ai trouvé ces dernières années au sein du Caf un esprit de cohésion et beaucoup de bonne humeur que je souhaite partager avec vous à mon tour. Ce sera au cours de randonnées niveau moyen pour commencer, à la journée en Ile-de-France, mais aussi lors de week-ends voire pourquoi pas plusieurs jours en France ou ailleurs.

Sur le long terme j'aimerais être habilitée à vous emmener sur les sentiers de montagne que j'affectionne particulièrement. J'aurai d'ailleurs grand plaisir à vous y retrouver comme simple participante en saison neige (ski de rando et raquette).

J'ai à cœur et l'honneur également de participer au fonctionnement et à l'évolution du club en tant que nouveau membre du bureau de la randonnée. Au plaisir de vous faire plaisir !

Geneviève Guilpain

Pour savoir ce qui vous attend avec moi, rendez-vous sur le kifaiko ! À bientôt, j'espère. ▲

Raquettes à neige

Responsable d'activité : Martine Cante et Xavier Langlois
Informations et programmes : clubalpin-idf.com/raquettes ▲

Ski alpin hors piste

Responsable d'activité : Agnès Bauvin
Informations et programmes : clubalpin-idf.com/ski-hors-piste ▲

Ski nordique

Responsable d'activité : Bernadette Parmain
Informations, programmes et niveaux : clubalpin-idf.com/ski-nordique

Le programme est en ligne depuis début septembre, les inscriptions aux sorties débutent mi novembre. En particulier, ne traînez pas pour la semaine à Chapelle-des-Bois toujours très demandée.



Dany attaqué par un Grand Tetras sur les pistes à Akaslompola, en Finlande
(photo : Emmanuel K.)

Pas de destination exotique cet hiver, mais une petite photo mémorable de l'an dernier, ci-dessus (rencontre avec un Grand tetras en Laponie, sur la piste de fond !)

Nouveauté cet hiver : trois stagiaires vont venir rejoindre l'équipe : Héléne, Florence et Alexis et vont pouvoir découvrir l'encadrement en ski nordique à vos côtés, faites leur bon accueil ! ▲

Ski de randonnée

Responsable d'activité : Sylvaine Breton
Informations, programmes et niveaux : clubalpin-idf.com/ski-randonnee

Six nouveaux encadrants brevetés sont venus rejoindre l'équipe des chefs de course :



Marie-Caroline Lagache

Je fais du ski de randonnée au Caf depuis 2012. J'avais découvert le ski de randonnée peu de temps avant, c'est le Caf qui m'a permis d'en apprécier toutes les facettes et de me perfectionner via les nombreuses formations proposées.

Je pratique le ski depuis longtemps, mais je m'intéressais plutôt à la descente. Le ski de rando a donné une nouvelle dimension

à ma pratique du ski, m'a permis de véritablement découvrir la montagne, que j'aime aussi parcourir l'été grâce à la randonnée itinérante en bivouac dans les Alpes, les Pyrénées ou à l'étranger.

C'est pour moi une véritable bouffée d'oxygène indispensable de quitter Paris le temps d'un week-end (ou plus) et de me retrouver le samedi matin au milieu des montagnes enneigées.

Je pars le plus souvent en car couchette, plus facile en terme d'organisation, mais j'apprécie de plus en plus les raids sur plusieurs jours voire une semaine. Vivement la prochaine sortie !



Gauthier Lefèvre

Même si ce n'est que ma deuxième année au sein du Club alpin, je pratique le ski de rando depuis une dizaine d'années.

Je suis également investi dans une petite association pour laquelle j'organise et j'encadre des séjours d'initiation dans le Beaufortain.

Je sors assez régulièrement et j'essaie de varier les plaisirs, en ce qui concerne la pratique (sorties à la journée sur un week-end ou bien raid à ski d'une semaine, petite

les activités au Caf Ile-de-France

colline ou haute montagne) ou en ce qui concerne les pratiquants (sortie entre copains ou bien découverte de nouvelles personnes grâce au Caf).

Jusqu'à-habitué de la Savoie et Haute-Savoie, une des nombreuses choses que j'apprécie depuis mon arrivée au club est la découverte de nouveaux horizons.

De manière générale, je conçois les activités de montagne comme des sports collectifs et j'attache autant d'importance aux personnes avec qui l'on est qu'au lieu où l'on se trouve. À bientôt.



Jérémie Gignoux

J'ai appris à aimer la montagne lors des balades et randonnées que je faisais enfant depuis une maison familiale au sud du Vercors. J'ai ensuite découvert le ski de randonnée durant des études à Lyon, et ai toujours beaucoup marché en montagne en France ou à l'étranger (Maroc, Amérique du Sud notamment).

Depuis mon inscription au Caf IdF en 2013, je pratique le ski de randonnée et le trail, et orga-

nise maintenant des sorties dans ces deux activités. Je fais également un peu d'alpinisme. J'aime surtout les sorties de plusieurs jours et traversées (ou les trails longs) qui permettent de découvrir un massif et une région. J'apprécie la transmission des compétences et le partage d'expérience au sein du Club alpin. Au plaisir de vous retrouver pour de sympathiques sentiers roulants (ou d'autres plus retors) en trail ou de belles traversées et descentes à ski !

Roberto Amadio

J'encadre en alpinisme et en ski de randonnée des sorties de difficulté modérée et à l'occasion je donne un coup de main en escalade (grandes voies).

Je suis encadrant pour partager le plaisir de se retrouver dans un environnement naturel et pour transmettre les deux ou trois choses que j'ai apprises en allant en montagne. J'aime les longues montées (autant, voir plus, que les descentes) et les itinéraires solitaires et roulants. Pendant les sorties, j'évite autant que possible d'utiliser le téléphone, le GPS, les téléphériques... et de parler de travail...



Romain Fontaine

J'ai eu la chance d'apprendre à manier les « planches à neige » dès mon plus jeune âge. Ce sont les vallées des Alpes-de-Haute-Provence qui m'ont vues expérimenter mes premières glissades à l'âge de 5ans.

Depuis, cette passion du ski ne m'a plus quittée ! J'ai grandi dans notre belle Provence et j'ai très vite complété le ski avec l'escalade. Comment résister à l'appel du beau calcaire du sud-est de la France (Sainte-Victoire, Verdon...) ?

Les premières courses de montagnes arrivent

à mon adolescence à l'occasion d'une « classe verte » où mes premiers pas sur le Glacier Blanc des Écrins ont fait chez moi comme un déclic : ça y est, je suis un passionné de montagne !

Ce n'est que tard, vers 26 ans, que je découvre le ski de randonnée. Ça devient très vite ma discipline favorite : l'immersion dans des paysages vierges, la sensation de faire sa trace là où personne ne l'a encore posée, l'effort, la récompense de la descente... Tant de choses qui m'ont fait me séparer de mon matériel de ski alpin.

Et c'est comme cela, une fois débarqué à la capitale (j'ai mis du temps à y croire pour un sudiste...) qu'il a fallu que je continue de pratiquer ma passion et j'ai très vite pris ma licence au Caf Ile-de-France ! De là, tout s'enchaîne, je commence par réaliser le CASR (Cycle autonomie en ski de randonnée) et au fil de discussions avec les encadrants, devenus aujourd'hui mes amis, on m'incite et je me rends compte que j'ai envie de plus m'impliquer dans la vie du club. Et c'est comme cela, qu'après 2 ans de co-encadrement et de formation, je deviens initiateur dans la discipline.

Aujourd'hui, je m'éclate ! Transmettre et partager avec les membres du club en pleine montagne est un sacré plaisir ! Pourvu que ça dure !



Christophe Monrocq

Il y a 6 ans, j'ai rejoint le Caf pour retrouver la montagne, l'alpinisme et le ski de randonnée que j'avais laissés pour encadrer pendant plus de 15 ans en escalade. Je ne le regrette pas. Le plaisir de partager de beaux espaces en montant tranquillement et de descendre dans une belle poudreuse, sous un ciel bleu magnifique... Bon d'accord, on n'a pas toujours cette belle neige et la météo nous fait parfois des caprices, mais c'est cela la montagne. On l'accepte telle qu'elle est.

Sur une saison qui dure 6 mois, le Caf IdF vous permet de découvrir un grand nombre de régions en France et en Suisse. Des endroits où les locaux de Grenoble ou de Chamonix ne vont pas. Hé oui, c'est l'avantage du Caf IdF et de ses cars : partir à l'aventure chaque week-end. La saison démarre en décembre par des sorties faciles pour se terminer en apothéose en mai sur les hauts glaciers des Alpes. Rejoignez-nous pour découvrir les plus beaux refuges des Alpes et les combes secrètes. ▲

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 !

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 : 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).