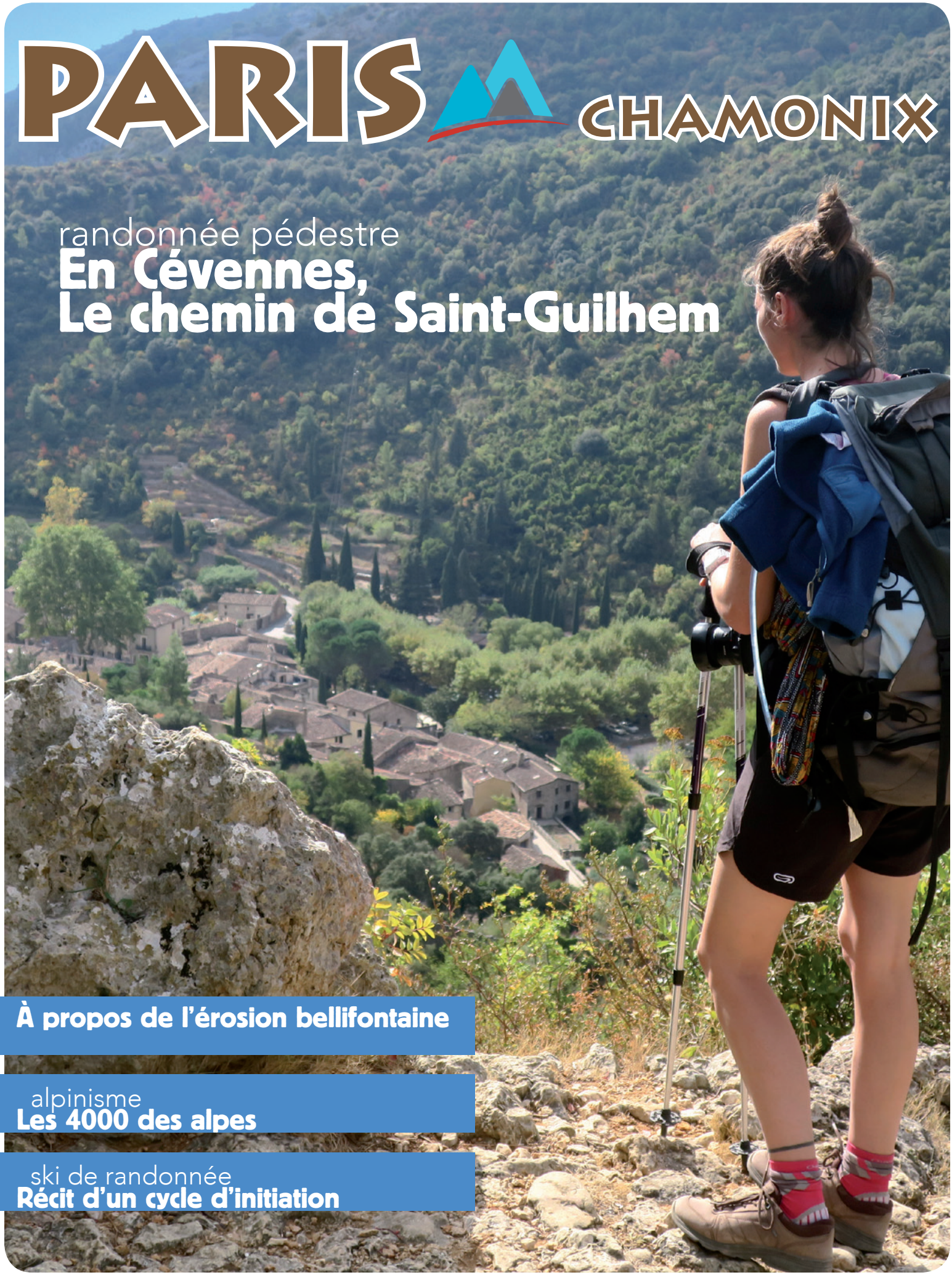
bulletin des Clubs alpins français d'Ile-de-France

octobre décembre 2019 // numéro 249 // 5 euros

PARIS CHAMONIX

randonnée pédestre

En Cévennes, Le chemin de Saint-Guilhem



À propos de l'érosion bellifontaine

alpinisme

Les 4000 des alpes

ski de randonnée

Récit d'un cycle d'initiation

ISSN 1269-4339

www.clubalpin-idf.com

Rendez-vous

Soirée Neige

La soirée de lancement des activités hivernales aura lieu le jeudi 7 novembre à partir de 19h au 92 bis boulevard de Montparnasse 75014 Paris. 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 montagne, ski de fond et randonnée nordique, raquettes à neiges, alpinisme hivernal et cascade de glace). ▲

Foire au matériel de montagne

Samedi 23 novembre dans les locaux du club de 11h à 17h. Ski, raquettes, alpinisme, escalade, randonnée pédestre, marche nordique, trail... Achetez ou vendez à prix raisonnable du matériel de montagne, chaussures, chaussons d'escalade, sacs à dos, tentes, duvets, piolets, crampons, raquettes, skis, vêtements non démodés et propres.

• Dépose du matériel à vendre : **jeudi 21 novembre de 16h à 18h30 et vendredi 22 novembre de 16h à 19h30**. Aucun dépôt ne sera accepté le jour de la vente. ▲

Assemblée générale

Mercredi 4 décembre 19h - Maison des Associations, 22 rue Deparcieux 75014 Paris. ▲

En route vers le Grand Mont d'Arêches (photo : Monique Rebiffé)

Ski nordique en Laponie finlandaise (photo : Mouraret)

Faire part

Jocelyne Guéna

« P'tite Jocelyne » vient de nous quitter soudainement, jeudi 15 août, à l'âge de 61 ans, sous le ciel du Mustang. C'est sans doute un bel endroit pour rejoindre les étoiles, accompagnée des « chevaux du vent », au cœur des montagnes qu'elle aimait tant, mais c'est vraiment trop tôt ! Il nous restait encore plein de sommets à gravir, de neige à faire voler derrière nos raquettes, d'histoires à nous raconter à l'ombre des pins de Bleau... « P'tite Jocelyne », tu as été une belle rencontre. Ta gentillesse, ta douceur et ton immense modestie auront marqué nos vies. ▲ **Sylvie**

Carnet rose

Helga

Septième arrière-petit-enfant de Madeleine et Alfred Wohlgroth le 21 juin 2019 au foyer de Mathilde et Manoah Joss à Saint-Georges-des-Hurtières (Savoie). ▲

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 23 décembre au 1er 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.

Chers lecteurs et potentiels rédacteurs

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

Rappel des dates limites d'envoi :

• 10 novembre pour le n°250 (janvier-mars)
• 10 février pour le n°251 (avril-mai)
• 10 avril pour le n°252 (juin-septembre)
• 10 août pour le n°243 (octobre-décembre)

Contact : mylene@clubalpin-idf.com

Pour tout renseignement concernant *Paris Chamonix* : 06.86.75.50.94.

Sommaire du numéro 249

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 2019
CPPAP n° 0124 G 84108

La reproduction des articles est autorisée à condition d'en mentionner l'origine et d'en adresser deux exemplaires à la rédaction.

Pour toute question, réaction, témoignage et suggestion, une seule adresse courriel :
mylene@clubalpin-idf.com

Le Pelvoux, vu de la cabane Chouvet (photo : Hélène Denis)

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

page 6 // L'écho de Bleau oh ! oh !

page 8 // Forêt de Fontainebleau : À PROPOS DE L'ÉROSION BELLIFONTAINE

page 12 // Randonnée pédestre : EN CÉVENNES, LE CHEMIN DE SAINT-GUILHEM

page 18 // Alpinisme : LES 4000 DES ALPES

page 18 // Ski de randonnée : RÉCIT D'UN CYCLE D'INITIATION, D'UNE MÊME ENVIE

page 17 // Chronique des livres et du multimédia

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

page 23 // Protection de la montagne : DERNIERS TORRENTS LIBRES, HYDROÉLECTRICITÉ ET BIODIVERSITÉ

En une : Sur le chemin de Saint-Guilhem (photo : A. Bournerie, agence Via Compostela - chamina-voyages.com)

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

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

« Notre espèce occupe donc la niche écologique d'un superprédateur, mais plus opportuniste et gaspilleur que n'importe lequel ayant existé sur Terre. » Pierre Jouventin, L'Homme, cet animal raté, 2016

Fontainebleau

CIRCUIT VTT

Le premier circuit VTT a été ouvert le 16 juin 2018. Les 8 kilomètres balisés sont exigeants et classés rouge, seuls les vététistes aguerris et bien équipés peuvent l'arpenter. C'est l'aboutissement de cinq années de travail entre l'ONF, Les Amis de la forêt de Fontainebleau, Mountain Bikers Fondation Fontainebleau (MBF), les Dérailleurs, les moniteurs cyclistes français et la FF de cyclotourisme. Les prochaines années, l'offre devrait être élargie avec de nouvelles boucles.

Gorges de Franchard (photo : Blog geoching)

FOUILLES ARCHÉOLOGIQUES À LA BUTTE SAINT-LOUIS

Chaque mois de juillet, pendant trois ans, des fouilles sont effectuées sur le site de l'ancien ermitage.

INVENTAIRE ORNITHOLOGIQUE

Commencé en 2018, l'inventaire des oiseaux sera poursuivi jusqu'en 2021 : pas de surprises à ce jour sur les identifications antérieures, le besoin est de connaître l'état des populations.

300 MOUTONS EN PÂTURE

Depuis trois ans, un berger fait pâturer ses 300 moutons en forêt, d'avril à septembre, sur 3 ou 4 espaces : le but est d'entretenir et de préserver les espaces ouverts. ▲

Provence

CIMES ET FALAISES

Des propositions intéressantes, par Christiane Birot qui a sillonné pendant 30 ans ce très vaste territoire, qu'elle a décrit auparavant par régions spécifiques. Un regret pour moi : faire maintenant une sélection de 35 itinéraires, de Vaison-la-Romaine à Cassis, englobant le PNR du Luberon, les Alpilles, Aix-en-Provence, les Calanques... est une prouesse, mais cela fait trop peu pour chaque entité. ▲ Voir p. 5.

Vallée de Chamonix

VALLORCINE, ARGENTIÈRE, CHAMONIX, LES HOUCHES, SERVOZ

Jean-Marc Lamory a sélectionné 29 randonnées articulées autour du Mont-Blanc et de ses plus célèbres satellites, dans les Aiguilles Rouges ou sur l'envers de ce massif, des classiques ou des moins connues. Il reprend aussi des itinéraires avec une ou deux nuits en refuges. Les parcours sont parfois longs, avec dénivelée : s'informer sur la difficulté et l'éventuel matériel nécessaire. ▲ Voir p. 5.

Mon GR préféré

Pour la saison 3, huit itinéraires sont soumis à notre vote pendant 3 semaines en novembre. Vous les trouverez sur www.monGr.fr. Résultats le 21/11/2019. ▲

De bonnes nouvelles

• Chauve-souris : deux nouvelles espèces de chauve-souris ont été décrites en Europe. *Le Courrier de la Nature*, n° 316.

• Tortue géante : une grosse femelle de tortue géante (*chelonoidis phantasticus*), âgée sans doute de plus d'un siècle, a été trouvée sur une ile des Galapagos, alors qu'aucun specimen de l'espèce n'avait été vu vivant depuis 1906... D'autres individus pourraient également se trouver sur l'île. *Ibid.*

• Tortue luth : évènement rare à Saint-Barthélémy, le 21/3/19, une tortue luth est venue pondre sur la plage de la Saline. Le nid a été mis sous protection. *Ibid.*

Tortue luth ou dermochelys coriacea (photo : Untamed Adventures)

• Un kangourou arboricole, ou dendrolague de Wondiwoi, perdu par la science depuis 1928, a été retrouvé, photographié par un botaniste britannique dans les monts Wondiwoi, partie indonésienne de la Nouvelle-Guinée : une douzaine d'espèces y est connue ainsi que deux en Australie. *National Geographic*, 9/2018. ▲

Michel Serres

En 2007 Michel Serres (1930-2019) publiait *Le Mal propre, Polluer pour s'approprier ?*. Les pollueurs salissent le monde pour se l'approprier. disait-il, mais aussi :

• « *... prédateurs au sommet de la chaine alimentaire, nous tuons, nous dévorons animaux et végétaux sans leur demander leur accord. Ils nous donnent leur sang, leurs chairs, os et peau. De quel droit non-écrit pensons-nous que les bêtes, les plantes et le monde nous appartiennent, bref, que ces sensations, que ces vivants nous furent et nous restent donnés ?... Nous vivons et mangeons en parasites du monde.* »

• « *Quand les pays riches déversent leurs ordures industrielles dans les mangroves des pays pauvres, ne les accaparent-ils pas, ne les recolonisent-ils pas ? Lorsque, au contraire, les habitants d'un site protestent contre sa désignation comme dépôt de déchets nucléaires, se révoltent-ils contre un risque médical ou contre une puissance qui abuse du droit d'expropriation ? Nous voulons rester chez nous, crient-ils.* »

• « *Nous serons sauvés de l'apocalypse si et seulement si les humains de tous les pays s'unissent sans frontières pour avoir comme unique partenaire le monde.* » ▲

Le retour du sauvage

LA REVUE *L'ÉCOLOGISTE* consacre 12 pages au dossier « Le grand retour du sauvage ». L'idée de ré-ensauvagement nait. Protéger 50 % des surfaces de la planète, abandonner le reste aux aménagements humains pour que cesse l'effondrement des écosystèmes et pour préserver le maximum d'espèces animales et végétales ? Faut-il

Agenda

● **29-10/3-11/19. 35e festival international du film ornithologique**, Ménigoute (79) : films, conférences, sorties nature... www.menigoute-festival.org
● **14-17/11/19. 23e festival international de la photo animalière et de nature**, Montier-en-Der (52) : 15 sites en Marne et Haute-Marne (région du lac du Der). www.photo-montier.org
● **Jusqu'au 5/01/20. Exposition Océans**, Grande Galerie du Jardin des Plantes.

vraiment que l'homme vive séparé de la nature pour que la biodiversité puisse prospérer à nouveau ? Une volonté politique est indispensable. *L'Écologiste*, n° 54 avril-juin 2019. BP 1 - 03160 Igrande. Tél 04 70 66 25 43, www.ecologiste.org

LE COURRIER DE LA NATURE : son numéro spécial 2019 (70 pages) est consacré à La nature ordinaire : l'identifier, la rencontrer, la protéger. « *Se soucier de l'ordinaire pour sauver toute la nature... cette nature dite ordinaire est celle qui côtoie l'homme au plus près... Nous ne pouvons plus ignorer que l'ordinaire devient petit à petit extraordinaire car il est lui aussi menacé, à une échelle inquiétante... Comment la protéger ? On doit agir sur les trois facteurs les plus menaçants qui sont l'agriculture intensive (pesticides, sols, eaux), l'étalement urbain, la fragmentation par les réseaux de communications et de production d'énergie... Et finalement, la nature peut-elle être ordinaire ?* » Édito de Rémi Luglia, président de la Société Nationale de Protection de la Nature. *Le Courrier de la Nature*, 9 rue Cels 75014 Paris. www.snpn.com ▲

Cartes et Topos

Nouveautés cartes

Montagne Sainte-Victoire
Massif de Concors
4/2019, IGN 1 : 17 500
Itinéraires de randonnée, VTT, informations touristiques, activités de plein air. Les sites d'escalade ne figurent pas. ▲

Grandes traversées du Jura
5/2019, IGN 1 : 105 000
Itinéraires de randonnée à pied, à vélo et à VTT, informations sur le vélo électrique, planifiez vos étapes sur mobile et tablette. Carte non utilisable l'hiver : pour le ski de fond, la randonnée à ski nordique et la raquette, cartes et topos disponibles sur www.gtj.asso.fr ▲

Nouveautés guides

Cimes et falaises de Provence
Christiane et Yves Birot, Glénat, 1/2019
35 randonnées d'exception hors des sentiers battus. ▲ Voir p. 4.

Vallée de Chamonix
Jean-Marc Lamory, Glénat, 4/2019
Les plus belles randonnées. 29 itinéraires. ▲ Voir p. 4.

Rééditions topos

On croit bien connaître les GR ; à y regarder de près, on découvre des itinéraires inexplorés, d'où l'utilité de les détailler à la réédition des topos.

Tour du Cotentin
FFR, réf. 200, 15e éd. 3/2019
GR 223 - d'Isigny-sur-Mer au Mont-Saint-Michel = 436 km
GR 223A - Balcons de Cherbourg = 30 km
GR 223B - Variante de Coutances = 30 km
GRP Tour du Val de Saire = 51 km
GRP Tour de La Hague = 103 km ▲

Les Chemins du Mont-Saint-Michel,
Côte d'Émeraude
FFR, réf. 345, 7e éd. 3/2019
GR 34 - Mont-Saint-Michel - Saint-Brieuc = 255 km
GR 37 - Mont-Saint-Michel - Étang de Néal = 272 km
GR 34C - Étang de Néal - Dinard = 64 km
GR 39 - Rennes - Antrain = 71 km ▲

Tour des Monts d'Aubrac
FFR, réf. 616, 6e éd. 12/2018
GRP Tour des Monts d'Aubrac = 165 km
GR 65 Aubrac - Aumont-Aubrac = 30 km
GR 6 La Canourgue/Croix de la Rode = 27 km
GR 60 - La Mothe-de-Banassac/Plo de Grail = 18 km ▲

Le Chemin de Stevenson
FFR. réf. 700, 7e éd. 3/2019
GR 70 = 272 km. ▲

Tour du Queyras
PNR. FFR. réf. 505, 14e éd. 5/2019
GR 58 - Au départ de Ceillac = 50 h et 4 variantes entre 5h45 et 9h.
GRP Tour du Pain de Sucre = 20h
GRP de la Font Sancte = 20h
GRP de la Dent de Ratier = 25h ▲

Du Léman à la Vanoise
FFR. réf. 504, 9e éd. 5/2019
La traversée des Alpes, par le Mont Blanc et le Beaufortain
GR 5 : Du Léman à Landry - depuis Thonon-les-Bains = 206 km, depuis Saint-Gingolph = 180 km ; variante par le col de Tricot = 14 km.
Tour des Dents du Midi : 4 à 6 jours selon les départs. ▲

De la Maurienne à l'Ubaye
FFR. réf. 531, 7e éd. 5/2019
Briançonnais - Queyras - Tour de l'Ubaye
GR 5 - Modane - Larche = 138 km
GR 56 - Tour de l'Ubaye = 134 km ▲

Corse, entre mer et montagne
PNR. FFR. réf. 065, 10e éd. 5/2019
Mare è Monti : Calenzana - Cargèse = 10 jours
Sentier de la Transhumance : Calenzana - Corscia = 5 jours
Mare a Mare nord : Moriani - Cargèse - Corte = 10 jours
Mare a Mare centre : Ghisonaccia - Ajaccio/Porticcio = 7 jours
Mare è Monti sud : Porticcio - Propriano = 5 jours
Mare a Mare Sud : Porto-Vecchio - Propriano = 5 jours ▲

l'écho de Bleau oh ! oh !

par Oleg Sokolsky

Fontainebleau - Forêt de passions

Parution d'un DVD *Fontainebleau - Forêt de passions* réalisé par Chlorofilm sur une idée des Amis de la Forêt. Très belle images, très belles couleurs (la forêt tout en blanc en survol aérien ++ !). Un documentaire pour commencer à découvrir et apprécier « notre » forêt.
Mais peut être un peu trop calme, sans rugosité ni épine. Les intervenants (Gérard, Jean-Claude, Jean, Grég, etc.) sont tous consensuels et très formateurs (et ils s'y connaissent !). Pas de vague, c'est d'actualité. Si j'ai bien apprécié l'ensemble, certains très vieux souvenirs du film *Les Plaideurs* (années 80, ministère de l'Agriculture) me reviennent en mémoire. Les fleurets étaient nettement moins mouchetés et l'ensemble un peu plus vivant. Et l'escalade aussi plus représentée que par les musculeux tireurs de crash-pad actuels. ▲

Des nouvelles des circuits

• Le nouveau vert des rochers du Duc/Beauvais. Voir la fiche circuit.
• Un nouveau Jaune au Puiselet créé par une petite équipe du Gums dans ce coin sympathique et intéressant mais bien oublié de nos jours (situé à 2,5 km à l'ouest de Nemours ; Mont Sarrazin).
• Un oubli dans le *Paris Chamonix* précédent : il y a aussi un nouveau Jaune à Franchard Cuisinière. Pas si facile d'après certains visiteurs.
• Le récent Jaune du Calvaire à été modifié par son auteur pour tenir compte d'une série de remarques de traceurs « quasi-professionnels » et bien entendu de bon conseil. Voir la liste des modifications ci-contre pour vous y reconnaître sur la fiche circuit du *Paris Chamonix* n°246 (janvier-mars 2019).
• J'ai entretenu les Jaune et Orange du Rocher de Corne-biche ; seulement 2 bis en plus. ! La fatigue ? À ce sujet un rappel pour les collectives : un ou deux sécateurs dans ce type de coin sont vraiment bien utiles pour supprimer les fougères invasives.
• Entretien encore de la deuxième partie du circuit Orange du Pignon Poteau (celle dans les grandes diaclases sous le point de vue bien connu). J'en ai profité pour scinder le circuit en deux parties, d'une vingtaine de numéros chacune et de caractères bien différents. La première est un circuit bleausard très classique sur des blocs en général pas bien hauts. La seconde offre une escalade plus haute et exposée avec quelques pas sautés, ou sauts, parfois impressionnants. Une bonne initiation à l'escalade montagnarde (si, si ça existe !). Topo bientôt.
• Les pots étant sortis et dépoussiérés, la peinture homogénéisée et sans grumeau, entretien toujours du Jaune local puis de l'Orange de la Justice de Chambergeot (le Jaune suivra d'ici peu). Entretien à l'identique avec toujours la même constatation : toujours pas de scie dans la panoplie grimpante pour éliminer les branches gênantes. Compter sur le peintre pour le faire ? Faut pas charrier ! Scie et pinceau sont assez incompatibles.
• Tous ces petits boulots ne sont rien à côté de ceux organisés par François Lesin et ses amis sur le Parcours Montagne qui a retrouvé sa couleur cerise (dite, à tort, du débutant) et dont la partie ouest, transformée momentanément en boucle est maintenant opérationnelle (cf. cosiroc.fr). Quel boulot ! Chapeau. ▲

PS : On me souffle : « et l'Arlésienne ? ». Réponse : « quelle Arlésienne ? » la suite conventionnelle au 4e trimestre, si suite il y a. ▲

Circuit vert-clair (F-) - Hameau de Beauvais

Depuis de nombreuses années, ce sont essentiellement les Amis des Rochers de Beauvais qui entretiennent les parcours de la forêt des Grands Avaux ; 24 circuits d'escalade de tous niveaux. Dans chacun des sites (Nainville, Hameau, Télégraphe et Loutteville), il y a un circuit facile de couleur vert-clair.

Le parcours présenté ici est celui du Hameau de Beauvais. Il est très facile (F-) et s'enchaine bien. C'est un régal de mouvements déliés sur l'un des pignons très sauvage des Rochers du Duc. Sur le même bloc de départ se trouvent les parcours Jaune (PD) et Bleu (D). Un peu plus au nord, ce sont les parcours Orange (le fameux 100 numéros), Rouge (TD) et Noir (ED).

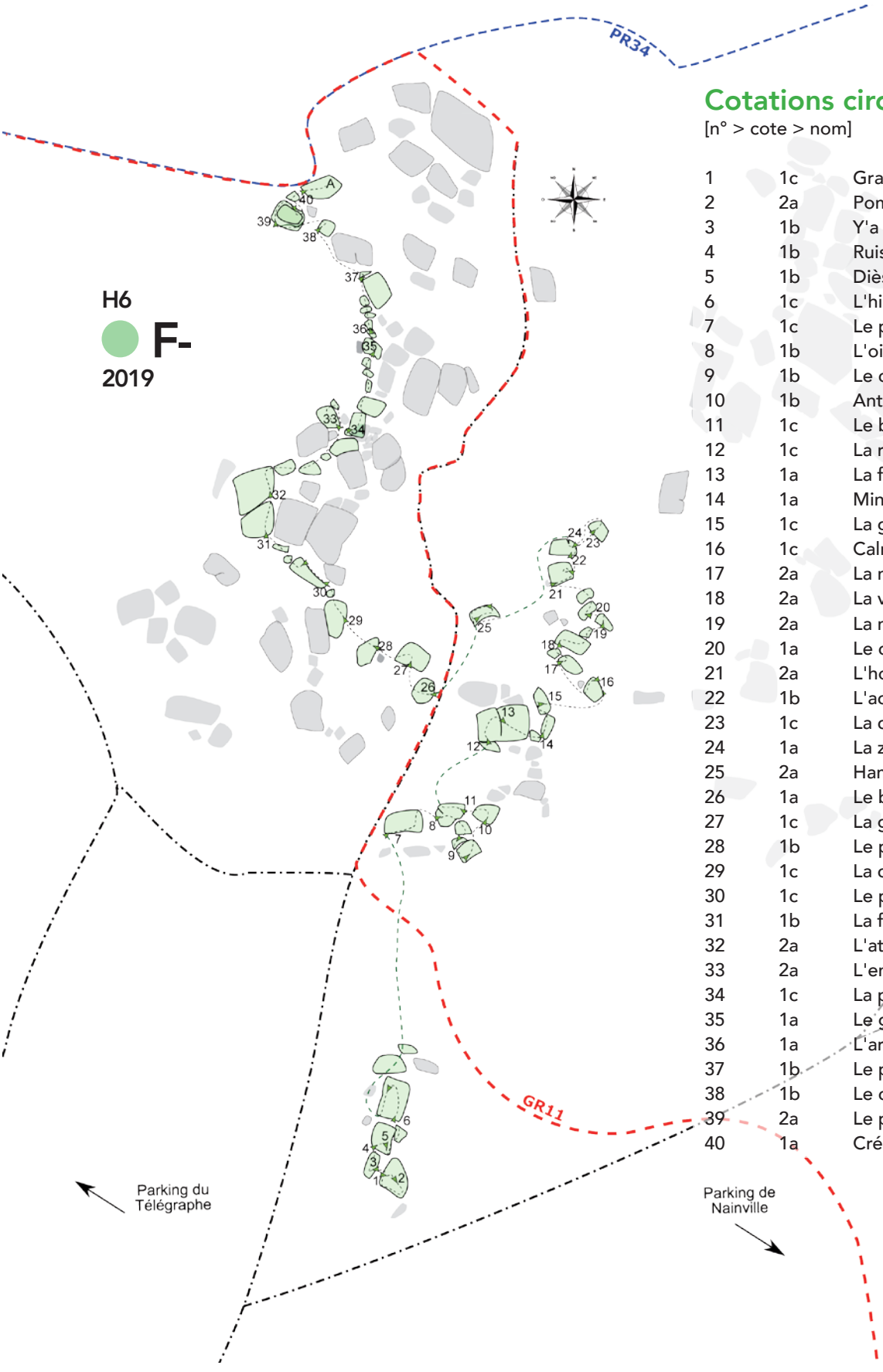
Accès : Par l'A6, sortie n°11 direction Milly / Auvernaux. Suivre la D948 et, 4 km après Auvernaux , prendre à droite direction Beauvais. Traverser le hameau et suivre la direction de Louteville. Stationner au parking du Télégraphe de Beauvais (La Chaumière). L'accès de l'Orange est balisé depuis la barrière métallique : 10 minutes pour accéder à la clairière des départs.

Calvaire - Jaune : modifications 2019

Mise à jour de la fiche-topo parue dans *Paris Chamonix* n°246 (janvier-mars 2019) :
N° 1 : nouveau départ
N°s 2, 3, 4, 5, 6 : anciens 1, 2, 3, 4, 5
N° 7 : ancien 6
ancien n° 7 t supprimé
N° 12 : ancien 12b
N°s 13, 14, 15, 16 : anciens 12, 13, 14, 15
N° 17 : ancien 16
N° 17b : ancienne traversée 16b
N°s 18, 19, 20, 21 : anciens 17, 18, 19, 19b
N°s 22, 22b, 22t : anciens 19t, 19q
N°s 23 et 23b : anciens 20 et 20b
N°s 24, 25, 26 : anciens 16q, 16t, 21
Ancien n° 22 supprimé
N°s 27b, 27, 28, 29 : anciens 25, 26, 27, 28
N°s 30 à 42 : inchangés
N°s 43 et 44 : anciens 44 et 45. ▲

Bloc du Ciboire à la Justice de Chambergeot (photo : Paul Briffaut)

Hameau de Beauvais (Rochers du Duc)
Vert-clair F-



Cotations circuit Vert-clair F-

[n° > cote > nom]

1	1c	Granny Smith
2	2a	Pom'pote
3	1b	Y'a d'la joie
4	1b	Ruissellements
5	1b	Dièse
6	1c	L'hippo
7	1c	Le perroquet
8	1b	L'oiseau bleu
9	1b	Le contre pas
10	1b	Anthropos
11	1c	Le blog
12	1c	La rimaye
13	1a	La face sud
14	1a	Mini bouse
15	1c	La galette
16	1c	Calmar manchot
17	2a	La morille
18	2a	La vache
19	2a	La marmotte
20	1a	Le chien qui dort
21	2a	L'homme qui rit
22	1b	L'accordéon
23	1c	La délinquante
24	1a	La zizanie
25	2a	Hamsterodrome
26	1a	Le bonbon
27	1c	La goulotte
28	1b	Le poisson borgne
29	1c	La chicorée
30	1c	Le petit dyno
31	1b	La fossette
32	2a	L'attrape mouche
33	2a	L'entre blocs
34	1c	La pomette
35	1a	Le goûter
36	1a	L'arrête des bosses
37	1b	Le petit ramoneur
38	1b	Le comptoir
39	2a	Le pigeon voyageur
40	1a	Crépuscule

À propos de l'érosion bellifontaine

Par Oleg Sokolsky (*)

Pour le mot « érosion », *Le Petit Robert* propose la définition suivante : « *Action d'usure et de transformation que les eaux et les agents atmosphériques font subir à l'écorce terrestre* » ; conclusion : en forêt de Fontainebleau, le treckeur des 25 Bosses est un agent atmosphérique !

(*) Condensé, re-rédigé par l'auteur, d'un article paru dans la *Voix de la Forêt* de 2018.

L'érosion en forêt de Fontainebleau est un phénomène qui ne date pas d'aujourd'hui. Les sables bellifontains se sont déposés il y à 35 millions d'années et l'érosion (1er type) a très vraisemblablement débutée un ou deux mois plus tard.

Accélérons ; au quaternaire (- deux millions d'années), les cours d'eau franciliens érodent (2e type), créant les belles vallées de la région et initiant la rupture des bancs de grès, formant les chaos qui font l'originalité de « notre » massif.

Durant le dernier millénaire, une érosion du 3e type est apparue : les carrières. Le substrat est extrait et exporté vers des destinations diverses (sable pour le verre à Murano ; pavés pour Paris en prévision de mai 1968, etc.) laissant des cavités et dépressions non comblées qui continuent à s'éroder plus ou moins rapidement (Rocher Saint-Germain ; décembre 2017, effondrement de 30 m de longueur).

Ces derniers cinquante ans, une sorte d'érosion (4e type ?), connue depuis bien longtemps, a pris une ampleur imprévue à la suite de l'augmentation de la fréquentation humaine sur le sol sableux local. Les carriers (et les Sylvains : Denecourt et cie), qui avaient parfaitement identifié le phénomène, stabilisaient les chemins de décharge des carrières, y compris leurs faces latérales, par un pavage pour qu'ils supportent les nombreux passages des chevaux et charriots transportant leur production.

Néo espèce érosive : les randonneurs

Ces actions préventives n'ont malheureusement pas été réalisées lors de l'impressionnant développement des randonnée et escalade vers la fin du siècle précédent. Pour la randonnée, à pied (avec bâtons agressifs !), à « treck » (semelles de même), à cheval (fers idem), etc., la transition de quelques visiteurs par semaine aux cohortes de plus de 50 participants tous les week-end sur des chemins sableux, même horizontaux, à considérablement augmenté leur impact. Une fois la

De gauche à droite : éboulement vers Bellecroix au Rocher Saint-Germain (photo Oleg) ; de la Tranchée... à l'avenue (photos Grégoire Clouzeau) ; stabilisation d'un itinéraire sableux et pentu par un paillage plastique sur l'Ile d'Oléron, sombre mais efficace ! (photo Oleg)

fine couche de surface (limon, végétation) disparue, c'est le sable qui flue et la petite semaine de tranquillité qui suit le week-end ne permet pas le début de reverdissement de la zone touchée. D'autant plus que les randonneurs empruntent les bords des sentiers en détruisant la végétation latérale, seule capable de limiter les dégâts. Résultat : la sente initiale devient une avenue, lieu privilégié de l'écoulement des eaux d'orage. D'où la création de véritables tranchées qui s'approfondissent peu à peu.

C'est surtout l'évolution du sentier des 25 Bosses, balisé en 1969/1970, qui a fait prendre conscience qu'il fallait chercher à diminuer cette érosion anthropique catastrophique. D'où, au début des années 1980, des rencontres entre ONF, Cosiroc et AAFF [1], qui ont débouchées sur quelques modifications sensibles du parcours.

Une vingtaine d'années plus tard, il est devenu évident que ce sentier, comme ceux de la Dame Jouanne, nécessitait des actions locales plus fortes et nombreuses pour stabiliser les zones érosives. Ce furent les premiers platelages, réalisation ONF lourde et coûteuse mais efficace, au Désert d'Apremont et à la Dame Jouanne, puis des marches ou plateforme de grès (et de robinier) qui depuis 20 ans font actuellement la preuve de leur efficacité mais aussi de la difficulté de leur réalisation et entretien [2].

Autre espèce érosive : les grimpeurs

Tout d'abord une remarque : les grimpeurs (et randonneurs) d'avant les années 1980 étaient très conscients de leur impact sur le milieu. Est-ce encore le cas aujourd'hui ? J'en doute un peu.

Si les circuits d'escalade (de jadis - 35 ans - !) étaient le fil d'Ariane de la grimpe bleausarde vers 1960/1990, cela semble bien terminé. Actuellement le suivi d'un circuit (comme celui du balisage le long d'un sentier) n'est plus d'actualité et l'on passe d'un caillou à l'autre sans soucis de logique numérique ou de difficulté, en traînant lentement, c'est dur sur le sable!, son crash-pad derrière soi comme une tondeuse à callune puis en le laissant tomber au pied du prochain objectif, écrasant tout ce qui s'y trouve. La végétation est étouffée (même les ronces !), le sable mis à nu et, avec l'érosion qui s'ensuit, il se crée de grandes plages désertiques - et surtout érosives ! - autour des blocs à succès.

On est bien loin des inquiétudes qui ont conduit à l'initiative par les associations de grimpeurs des opérations de stabilisation du 95,2 en début des années 80 et surtout en 1995 (opération conjointe avec l'ONF, 120 intervenants sur la bosse).

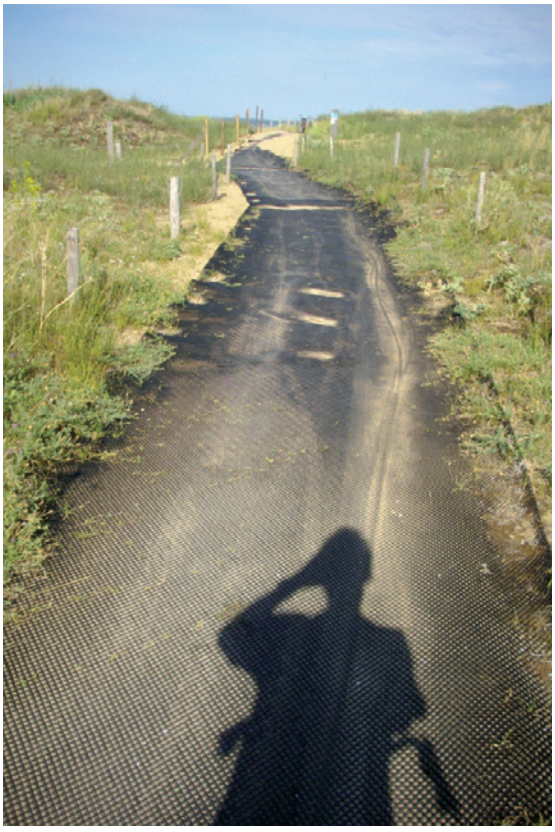
Pour terminer ce petit tour un peu pessimiste des diverses érosions locales il faut aussi signaler l'existence de celles, grimpantes et comportementales, dues aux chaussons insuffisamment nettoyés et au grattage des prises pour retirer les dépôts de magnésie avec des brosses toujours un peu ensablées [3].

S'y ajoute l'érosion éolienne, très discrète, résultant du sable projeté par le vent. Bien que très peu visible, et paraissant anecdotique, elle n'est pas négligeable car elle corrode les gravures rupestres peu protégées (et, parfois, met en relief les symboles peints sur le rocher, la peinture étant une excellente protection).

Concluons avec l'ami Daniel Obert (*Paris Chamonix* n° 32, mai 1979), l'érosion à quand même quelques aspects positifs : « *sans elle, pas de chaos rocheux, pas même de rocher. Les bancs de grès resteraient sagement enfouis sous une dizaine de mètres de calcaire* » (et les mouches de surplomb iraient magnéser ailleurs). ▲

Quelques actions « grimpantes et érosives » (à éviter !)

- Creuser sous les blocs pour dégager le surplomb du siècle ;
- déstructurer les ouvrages anti-érosions ;
- traîner son crash-pad derrière soi (le porter c'est mieux) ;
- l'usage de la magnésie entraine celui du brossage (érosif) ;
- ne pas utiliser de tapis (type paillason, pour essuyer ses chaussons avant de grimper).



(1) Office national des forêts, Comité de défense des sites et rochers d'escalade (cosiroc.fr), Association des amis de la Forêt de Fontainebleau (aaff.fr).

(2) Pour les 25 Bosses, le Giraff (Groupe d'intervention rapide de l'AAFF) réalise ce très gros travail.

(3) Pour remédier à la première : l'utilisation d'un tapis, même avec un crash pad ! Pour la seconde, qui actuellement devient catastrophique, surtout sur les grès tendres du sud, une conduite simple, mais sûrement traumatisante pour beaucoup : bannir la magnésie de sa panoplie de grimpeur.

En Cévennes Le chemin de Saint-Guilhem

Texte de Martine Cante
Photos de Martine Cante
et Bernadette Bluteau
Dessins de Maxime Fulchiron

Les Cévennes, belles et méconnues, sont à elles seules un monde auquel on revient toujours avec émotion. L'itinéraire du « chemin de Saint-Guilhem », reliant Aumont-Aubrac, en Lozère, à Saint-Guilhem-le-Désert, dans l'Hérault, emprunte sur une grande partie de son tracé l'ancienne draille de transhumance qui menait les brebis des garrigues languedociennes jusqu'aux pâturages de l'Aubrac.

En préparant cette traversée dans le sens nord-sud, de la montagne à la mer, nous avons choisi comme point de départ La Canourgue pour son accessibilité en train depuis Paris via Clermont-Ferrand. Nous laissons donc l'impersonnel TGV aux touristes pressés et pénétrons dans la Lozère profonde avec toute la lenteur qui sied aux véritables immersions.
Banassac, sur le Lot, est en fait à l'emplacement d'une ancienne cité gallo-romaine. Au VII[e] siècle fut fondé un prieuré au fond du vallon d'un petit affluent du Lot : l'Urugne. Ce prieuré devint un collège de chanoines, c'est ainsi que l'endroit prit pour nom « La Canourgue » qui signifie « canonica » ou « chanoines ». Les évêques du Gévaudan y résidaient périodiquement. L'un d'eux, Saint Frézal, y fut assassiné près de la source qui porte encore son nom.
Des canaux sillonnent le bourg, couverts par les ruelles, laissant par endroits apparaître d'anciens moulins à axe vertical.

Samedi 27 octobre : causse de Sauveterre

Après un court trajet en taxi, nous traversons le causse de Sauveterre : cailloux et hauts murets bordent le chemin. Au lieu dit Le Gazy, une grosse maison patrimoniale, magnifiquement restaurée à l'ancienne, toits en lauzes, nous vaut les explications éclairées de Maxime au sujet des toitures en « rastel » ou « bastel ». Un peu plus loin, le beau village de Champerboux nous permet d'appliquer nos connaissances nouvelle-

À gauche : croix de chemin au hameau du Buffre ; ci-dessus : Caselles sur le causse Méjean.

ment acquises. Et en fin d'après-midi, nous plongeons dans un amphithéâtre de falaises au fond duquel se trouve Sainte-Énimie, au bord d'un méandre du Tarn. Du haut jusqu'en bas, c'est une dégringolade de pittoresques ruelles empierrées bordées de maisons à pans de bois. Le pont date du XIXe siècle, mais il a probablement pris la place d'un pont plus ancien. Au XIIIe siècle, le passage était important : moutons en transhumance, pèlerins du monastère, commerce... Tout cela nécessitait l'entretien permanent d'une voie de communication et le premier pont a sans doute été construit à cette époque. Avant l'existence du pont, le passage des hommes, marchandises et troupeaux se faisait en barque, moyennant paiement.

Dimanche 28 octobre : causse Méjean

C'est un autre causse qui nous attend : le causse Méjean, qui culmine à 1050 m. Au hameau du Buffre se dresse une belle croix de chemin datant du XIIe siècle. Sur son socle, naïvement sculptés en faible relief, deux personnages en longue tunique portent un bâton cruciforme (moines ou pèlerins ?). On peut imaginer les voyageurs des temps anciens, utilisant ce jalon pour se repérer dans le brouillard, se signant au passage ou y faisant une pause.
Sur les causses, l'eau est rare malgré de grosses pluies (800 mm par an) car la nature poreuse des sols calcaires entraîne l'eau vers les profondeurs. Aucune rivière ne coule en surface, quelques sources existent ça et là mais peu fréquentes. Les Caussenards ont dû s'adapter et, pour les besoins du bétail, ils ont aménagé des lavonhas ou lavognes : vastes dépressions naturelles au bas d'une pente et à proximité d'un chemin de façon à recueillir les eaux de ruissellement. Elles sont tapissées d'argile ou pavées pour être étanches. Le piétinement des brebis qui entrent dans l'eau contribue à entretenir l'étanchéité du bassin. Elles fournissent aussi un cadre de vie favorable aux petits animaux sauvages, insectes, batraciens...
Des abris en pierre sèche, appelées caselles, parsèment le paysage. Chaque rang de pierre déborde vers l'intérieur sur le précédent, ce qui forme une voûte en encorbellement. Le couvert se termine par une lourde pierre plate qui obture complètement le trou sommital et stabilise l'ensemble par son poids. La datation de ces petites constructions est très difficile car la technique s'est perpétuée sans évolution notable au long des siècles.
Ces alpages sans arbres ont été récemment colonisés par des pins et des genévriers. Il est émouvant de trouver dans cette immensité caillouteuse et quasiment « lunaire » d'anciennes traces d'occupation humaine comme des enclos de pierre sèche destinés manifestement à rassembler les moutons.
La majorité des caussenards s'opposant à la Révolution française, des bandes armées se cachaient à l'époque dans les causses, formant ce qu'on a coutume d'appeler la « chouannerie caussenarde ».
Il pleut de la neige fondue lorsque nous entamons la belle descente dans les gorges de la Jonte. La nuit tombe, les lumières de la vallée s'allument une à une pour fêter notre arrivée à Meyrueis.

Lundi 29 octobre : vallée du Bonheur

L'étape de Meyrueis à l'Espérou se passe dans une ambiance hivernale. Il neige depuis le matin. Nous remontons la vallée du Bonheur dans une neige de plus en plus profonde jusque sur les flancs de l'Aigoual. On dit que le Mont Aigoual serait le château d'eau du sud-ouest de la France. Il y tombe 4,5 m d'eau par an. D'ailleurs, le nom de Cévennes proviendrait des « sept veines d'eau » que sont l'Ardèche, l'Hérault, le Gard (ou Gardon), le Tarn, le Lot, la Cèze et la Jonte.
Autrefois, il n'y avait pas de forêt par ici mais seulement des pâturages. À la fin du XIXe siècle, on s'est aperçu que l'érosion usait la montagne au point

Page ci-contre, photo : dans le village de Champerboux ; dessins : La Canourgue (en haut) et Sainte-Énimie.

qu'on trouvait de la terre cévenole jusque dans le port de Bordeaux ! Alors, sous l'égide de l'ingénieur forestier Fabre, il a été décidé de reboiser les pentes avec des pins, des châtaigniers, des hêtres... C'est ainsi qu'on rencontre aujourd'hui de la forêt tout autour de l'Espérou.

Mardi 30 octobre : Le Vigan

Le plateau est couvert de neige. Au moment de la descente sur Le Vigan, la neige disparaît brusquement, le chemin devient caillouteux et difficile, on aperçoit quelques cyprès, des oliviers... On change de pays ! Au Vigan, on pénètre dans les Cévennes méditerranéennes : vigne et toits de tuile rose. Les fontaines de la place du Quai font entendre leur joli glou-glou sous les tilleuls.

Mercredi 31 octobre : Cirque de Navacelles

À partir du vieux pont roman, un chemin empierré longe l'Arre, toute gonflée aujourd'hui, et nous mène à Avèze, 2,5 km plus loin. Dure montée sous la pluie battante dans d'anciennes terrasses de culture plus ou moins effondrées et reconquises par la forêt. Mais l'orage, tapis sur le causse de Blandas, se rapproche de plus en plus. Nous comptons les secondes entre l'éclair et le tonnerre : 4, 3, 2 secondes, il faut faire demi-tour en vitesse ! Au retour, le chemin n'est plus qu'un torrent de boue.
Finalement, nous trouvons un taxi qui nous conduit jusqu'au belvédère du cirque de Navacelles.
Au fond d'un grand amphithéâtre de 2 km de diamètre et 300 m de profondeur, la rivière a creusé un méandre qui, il y a 6000 ans, s'est recoupé puis a été abandonné par les eaux. Ce cirque est lui-même enserré dans les gorges de la Vis, un imposant canyon de 17 km de long dominé au nord, côté Gard, par

En haut, ci-contre : vieux pont au Vigan ; ci-dessous : cirque de Navacelles.

le causse de Blandas et au sud, côté Hérault, par le causse du Larzac.
La pluie a cessé. Après quelques virages de la route qui descend dans les gorges, on rattrape le GR qui suit l'ancienne voie pavée des carrioles. Tout en bas, après avoir franchi un petit pont, se trouvent en fait deux hameaux jumeaux et minuscules : Navacelles, du X[e] siècle, et Mas Guilhou, fondé au XIII[e] siècle par des moines de Saint-Guilhem. Chaque village avait autrefois son église et son four à pain.
La pluie intense de la journée a provoqué une crue de la rivière qui cascade de façon presque effrayante en aval du pont.

Jeudi 1[er] novembre : causse du Larzac

Soleil voilé aujourd'hui. Le chemin monte sur la corniche et suit longuement un canal coulant à mi-pente. Une partie de l'eau de la Vis a été déviée dans ce canal pour alimenter la centrale hydro-électrique de Madières, 12 km plus bas. Nous grimpons sur le causse du Larzac, vaste espace dénudé d'où l'on a quelques belles vues sur le canyon dont vous venons de sortir.
À la ferme des Natges, notre hôte Sylvain Senet est éleveur de bovins. Il nous raconte tout ce que nous voulons savoir sur la vie privée des vaches. Les loups ? Oui, il y en a, mais on peut s'en défendre. Les pires sont les sangliers car ils pullulent s'ils ne sont pas chassés régulièrement.
Quand un petit veau meugle parce qu'il est perdu, sa mère reconnaît son cri et elle accourt. Mais si c'est un hurlement de terreur parce qu'il est attaqué, alors tout le troupeau fonce, cornes baissées, et l'agresseur n'a plus qu'à s'enfuir.
Christine, arrivée en avance à l'étape, a eu la chance d'assister au passage de la transhumance qui redescendait du Larzac vers la plaine montpelliéraine. Environ

Vues du village de Saint-Guilhem, sa place centrale en dessin..

700 brebis, quelques boucs au milieu du troupeau et quatre bergers avec leurs chiens. Ils approchent lentement, emplissant tout l'espace du tintement de leurs sonnailles. Le berger de tête appuie de temps en temps son bâton sur l'épaule de la brebis meneuse pour la freiner. Comme dans les groupes de randonneurs, tout l'art consiste à faire ralentir les premiers tout en faisant accélérer les derniers !

Vendredi 2 novembre :
Saint-Guilhem

Sous le soleil revenu, nous traversons la montagne de la Séranne. Vers l'est, le profil caractéristique du Pic Saint-Loup. Puis commence la longue descente pierreuse vers Saint-Guilhem. Au loin, cette ligne claire, est-ce bien la mer ?

Avec ses toits de tuile rose, entourée de cyprès comme des oriflammes, gardée par de hauts rochers à l'allure fantastique, Saint-Guilhem repose en son vallon comme une princesse en son château.

Guillaume d'Orange, chevalier du VIII[e] siècle ayant combattu les Sarrasins et héros de plusieurs chansons de geste, petit-fils de Charles Martel et cousin de Charlemagne, fonda le monastère de Gellone et y acheva sa vie sous l'habit monastique. Il fut vite vénéré comme un saint. Son tombeau attira dès lors la foule des pèlerins et rendit célèbre l'abbaye qui prit le nom de Saint-Guilhem au XII[e] siècle.

Au sommet d'un pic, quelques pans de château ruiné dominent le village. Un ancien pigeonnier est adossé à la falaise au pied de ce grand rocher. Le secret de ces restes énigmatiques n'a pas été totalement percé aujourd'hui.

Nous avons encore du rêve plein la tête lorsque nous descendons les ruelles bordées de maisons romanes. Suspendue aux portes, la cardabelle, une sorte de chardon, annonce la pluie en refermant son cœur. C'est le fameux porte-bonheur des Cévennes.

Le ruisseau Verdus gargouille sous les petits ponts en coulant vers l'Hérault et, grâce à lui, Saint-Guilhem-le-Désert est en fait une oasis de verdure. L'épithète « désert », pris au sens symbolique de « lieu isolé », fait sans doute plutôt allusion aux ermites des premiers temps du christianisme.

Finalement, nous débouchons sur la grand'place où un énorme platane garde l'entrée de l'abbaye. L'église romane a survécu, mais une partie de son admirable cloître, dépecé, se trouve aujourd'hui au Cloisters Museum de New-York. Nous voici arrivés au but de notre randonnée au cours de laquelle, d'étape en étape, malgré les aléas climatiques, nous avons imperturbablement poursuivi notre rêve de *romieus* (pèlerins en occitan). ▲

Fiche technique

- **1er jour :** Trajet en train de Paris à La Canourgue via Clermont-Ferrand // Nuitée à La Canourgue, gîte communal, 04 66 32 83 67
- **2e jour :** Trajet en taxi jusqu'aux Fons, puis Les Fons – Ste-Énimie : 21,5km, +150m, -470m // Nuitée à Ste-Énimie, hôtel Burlatis, 04 66 48 52 30
- **3e jour :** Trajet en taxi jusqu'au Mas St Chély, puis Mas St-Chély – Meyrueis : 21,3km, +100m, -380m // Nuitée à Meyrueis, gîte La Draille, 04 66 45 65 37
- **4e jour :** Meyrueis – L'Espérou : 20,9km, +740m, -287m // Nuitée à L'Espérou, gîte La Grande Draille, 04 67 82 64 69
- **5e jour :** L'Espérou – Le Vigan : 18,2km, +130m, -1120m // Nuitée au Vigan, La Résidence Viganaise, 06 03 10 20 90
- **6e jour :** Le Vigan – Navacelles : 23,9km, +481m, -386m // Nuitée à Navacelles, gîte du Mas Guilhou, 04 67 15 11 35
- **7e jour :** Navacelles – Les Natges : 17,5km, +470m, -322m // Nuitée à la ferme des Natges, 06 07 58 88 63
- **8e jour :** Les Natges – St-Guilhem-le-Désert : 16,5km, +330m, -710m // Nuitée à St-Guilhem, refuge du Caf, 04 67 29 39 98
- **9e jour :** Bus pour Montpellier et TGV pour Paris.

Les 4000 des Alpes

Suite de l'article «Des 4000 alpins», paru dans le dernier *Paris Chamonix* (juillet-septembre), voici la liste officielle des sommets et antécimes alpins de 4000 mètres et plus...

Les Alpes comptent 82 sommets principaux ainsi que 46 sommets mineurs ou antécimes de plus de 4000 m tels que décomptés par l'UIAA (Union internationale des associations d'alpinisme) et la liste reproduite ici :

Massif de la Bernina

Piz Bernina 4049m

Massif du Grand Paradis

Grand Paradis 4061 m

Massif du Mont Blanc

Aiguille de Bionnassay 4052 m
Dôme du Goûter 4304 m (F)
Mont Blanc 4810 m
Monte Bianco di Courmayeur 4765 m
Picco Luigi Amedeo 4470 m
Mont Brouillard 4068 m
Punta Baretti 4006 m
Grand Pilier d'Angle 4243 m
Aiguille Blanche de Peuterey 4114 m
Mont Maudit 4468 m (I) - 4465 m (F)
Mont Blanc du Tacul 4248 m
L'Isolée 4114 m
Pointe Carmen 4109 m
Pointe Médiane 4097 m
Pointe Chaubert 4074 m
Corne du Diable 4064 m
Dent du Géant 4013 m (F)
Aiguille de Rochefort 400 m
Dôme de Rochefort 4015 m
Pointe Margherita 4065 m
Pointe Elena 4045 m (F)
Pointe Croz 4110 m (F)
Pointe Whymper 4184 m (F)
Pointe Walker 4208 m (F)
Les Droites 4000 m
Aiguille du Jardin 4035 m
Grande Rocheuse 4102 m
Aiguille Verte 4122 m

Alpes Valaisannes

Combin de Valsorey 4184 m
Combin de Grafeneire 4314 m
Combin de la Tsessette 4141 m
Dent d'Hérens 4179 m (I) - 4171 m
Dent Blanche 4357 m
Bishorn 4153 m
Weisshorn 4506 m
OberGabelhorn 4063 m
Zinalrothorn 4221 m
Breithorn ouest 4165 m (I) - 4164 m
Breithorn central 4160m (I) - 4159m
Breithorn est 4141m (I) - 4139 m
Breithorn (Pointe 4106) 4106 m
Roccia Nera 4075 m
Pollux 4092 m
Castor 4228 m
Lyskamm W 4479 m
Lyskamm E 4527 m
Cervin Monte Cervino/Matterhorn 4478 m
Punta Giordani 4046 m
Piramide Vincent 4215 m
Corno Nero 4322 m
Ludwigshöhe 4341 m
Parrotspitze 4432 m
Signalkuppe / Punta Gnifetti 4554 m
Zumsteinspitze / Punta Zumstein 456 m

Ci-contre : Massif du Mont Blanc, de Peuterey au Mont Maudit, combien de 4000 ? (photo : Monique Rebiffé)

Dufourspitze / Punta Dufour 4635 m
Nordend 4609 m
Strahlhorn 4190 m
Rimpfischhorn 4199 m
Allalinhorn 4027 m
Alphubel 4206 m
Täschhorn 4491 m
Dom 4545 m
Lenzspitze 4294 m
Nadelhorn 4327 m
Stecknadelhorn 4241 m
Hohbärghorn 4219 m
Dirruhorn 4035 m
Weissmies36 4023 m
Lagginhorn 4010 m

Alpes Bernoises

Aletschhorn 4195 m
Jungfrau 4158 m
Mönch 4099 m
Gross Fiescherhorn 4049 m
Hinter Fiescherhorn 4025 m
Gross Grünhorn 4044 m
Finsteraarhorn 4274 m
Schreckhorn 4078 m
Lauteraarhorn 4042 m

Massif des Écrins

Barre des Écrins 4101 m
Dôme de Neige des Écrins 4015 m

Liste des sommets mineurs

Massif de la Bernina

Punta Perrucchetti/La Spedla 4020 m

Alpes Bernoises

Wengen Jungfrau 4089 m

Massif des Écrins

Pic Lory 4086 m

Massif du Grand Paradis

Le Roc 4026 m

Massif du Mont Blanc

Piton des Italiens 4003 m
Pointe Bravais 4057 m
Pointe Bayeux 4258 m
La Grande Boss2 4513 m
La Petite Bosse 4547 m
Rochers de la Tournette 4677 m
Pic Eccles 4041 m
Aiguille de la Belle Étoile 4354 m
Aiguille Blanche de Peuterey, pointe NW 4104 m
Aiguille Blanche de Peuterey, pointe SE 4107 m
Pointe Mieulet 4287 m
Pointe de l'Androsace5 4107 m
Terzo pilastro del Col Maudit 4064 m
Gendarme del Col Maudit 4032 m
Mont Blanc du Tacul, Punta E 4247 m
Pilier du Diable 4067 m
Pointe Croux 4023 m
Pointe Éveline 4026 m

Alpes Valaisannes

Aiguille du Croissant 4243 m
Gendarme SE du Combin de la Tsessette 4088 m
Dent d'Hérens, L'Épaule 4040 m
Dent d'Hérens, Gendarme crochu 4075 m
Dent d'Hérens, la Corne 4148 m
Pic Tyndall 4241 m
Monte Cervino, vetta Italiano 4476 m
Picco Muzio 4187 m
Dent Blanche, Grand Gendarme 4098 m
Bishorn, Pointe Burnaby 4135 m
Weisshorn, Grand Gendarme 4331 m
Zinalrothorn, L'Épaule 4017 m
Felikhorn / Punta Felik 4093 m (CH) - 4088 m (I)
Lyskammnase / Naso del Lyskamm 4272 m
Roccia della Scoperta / Entdeckungsfels 4178 m
Balmenhorn 4167 m
Grenzgipfel 4618 m
Ostpitze 4632 m
Lenzspitze, Grand Gendarme 4091 m
Dom, Grand Gendarme 4468 m
Alphubel, Sommet N 4116 m
Alphubel, Sommet NE 4128 m
Alphubel, Sommet S 4166 m
Rimpfishhorn, Grand Gendarme 4108 m. ▲

Récit d'un cycle d'initiation

D'une même envie

Texte et photos : Alexia Demirdjian

À l'origine, il y eut la même envie, celle de s'aventurer hors des pistes, loin des remontées mécaniques, de la foule et du bruit. Celle aussi d'avoir le plaisir de faire ses propres traces, là où personne n'avait encore posé ses spatules.

Ci-dessus : pause déjeuner bien méritée avec vue imprenable sur les crêtes de Val Formazza.

Au départ, nous avions la même envie, et pourtant nous ne nous connaissions pas. Nous étions 12 inconnus sélectionnés sur la base de leur motivation et de leur bonne maîtrise du ski alpin. 12 inconnus qui n'avaient jamais fait de ski de randonnée et qui ne connaissaient pas le Caf. 12 inconnus qui ont pourtant noué, au fil des trois week-ends du cycle d'initiation, une sorte de compagnonnage. Unis dans la même volonté de découvrir le ski de randonnée, nous l'avons aussi été par un apprentissage exigeant et, parfois, douloureux de la discipline !

Premier week-end : Fourbus mais heureux

Car le premier week-end nous a plongés, très vite, dans le grand bain. Il fallut, d'abord, se familiariser avec le matériel à louer. En magasin, ne pas oublier peaux, couteaux, pelle, sonde, appareil DVA (Détecteur de victimes d'avalanche), bien choisir ses skis et porter une attention toute particulière à ses chaussures pour éviter l'horreur absolue, le gros pépin, la catastrophe dont on nous avait prévenus qu'elle pouvait nous être fatale : la formation d'ampoules ! Puis, apprendre à faire son sac - comprendre à faire un sac léger - et faire face à ses propres dilemmes : opter pour un déodorant ou une pom'potes en rab ? Un bas de pyjama ou un sous-vêtement thermique supplémentaire ? Savoir, ensuite, dans le métro, transporter son barda sans gêner, le tout en tenue de ski, la tête haute et le regard fier. Enfin, dans le car couchette, devenir stratège pour optimiser sa nuit et bénéficier en cela des conseils des habitués. « *Éviter l'arrière trop bruyant* », « *éviter l'avant qui peut secouer* », « *privilégier les places vers l'intérieur du car* » et, puis, surtout, surtout, ne jamais descendre la nuit, pendant une pause, sans que quelqu'un ne vous ait vu. « *Ah oui, j'en ai connu un qui est resté en short dans les toilettes d'une station d'autoroute !* ». Opiner, mémoriser, se coucher vite, prendre des forces et arriver au petit matin à Val Fréjus, prêt à en découdre.

Sur place, avant notre première course, il fallut encore s'initier à l'art de mettre les peaux, comprendre comment se fixaient les chaussures ou apprendre à glisser sans faire décoller les skis… Reconnaissons-le : nous partîmes un peu benêts, et sans grand style, mais motivés et, après quelques heures, nous mesurions déjà ce qu'il fallait de « coffre » et d'endurance pour avaler les dénivelés et progresser, sans trop de fatigue, vers les hauteurs. Paradoxalement, ce fut la descente de fin de journée qui se révéla la plus déroutante,

Pause au sommet, après une ascension, du côté du Grand Saint-Bernard.

avec l'étrange - sinon odieuse - impression de ne plus savoir faire du ski. À nos dépens, nous commencions à intégrer la différence entre descente sur pistes damées, que nous pratiquions jusque-là, et descente hors-piste. Nous avions donc retrouvé le chemin du refuge fourbus mais heureux, et l'apéritif, pris près du poêle, n'en fut que plus apprécié. Désormais, nous savions un peu plus à quoi nous attendre pour notre deuxième journée. Une journée d'une grande importance puisqu'en partie consacrée à un art majeur de la discipline, celui des conversions. Un art nécessitant beaucoup d'application et de pratique car n'enchaîne pas les conversions avec aisance et style qui veut ! Et, si notre maîtrise ne se révéla pas tout à fait parfaite au terme du week-end, nous avions tous, dans le car du retour, des étoiles dans les yeux. Peut-être même une douce euphorie nous avait-elle même saisis au point d'en oublier, après dîner, une de nos camarades au Flunch d'une aire d'autoroute ! Que les lecteurs soient ici rassurés : celle-ci fut bien vite identifiée comme absente et récupérée, sur le parking dudit Flunch, au prix d'un aller-retour express.

Deuxième week-end : La toute puissance des conditions météo

Pour notre deuxième week-end au col du Grand-Saint-Bernard, nous n'étions, dès lors, plus des « bleus » et, sans être encore des habitués, nous avions gagné, la Porte d'Orléans, un peu plus sereins. Au petit matin, arrivés à destination, nous nous étions préparés plus activement, presque machinalement, pour prendre la direction de l'Hospice du Grand-Saint-Bernard où nous devions passer la nuit. Un lieu à part où nous fûmes accueillis, infusions à la main, par des prêtres chaleureux et affables. Des prêtres si heureux de recevoir des visiteurs qu'ils nous offrirent tout à la fois la possibilité d'assister à l'office du soir, aux vêpres, à la projection d'un documentaire noir et blanc - digne des grandes heures de l'ORTF - sur la vie à l'Hospice et de visiter le petit musée retraçant son histoire millénaire. Le soir venu, nous apprîmes ainsi que Bonaparte et Chateaubriand, entre autres illustres personnalités, nous avaient précédés en ces lieux ; peut-être avions-nous même, dans la journée, posé nos spatules dans leurs pas ! C'est ainsi que ce deuxième week-end fut marqué de l'empreinte si particulière de l'Hospice ; il nous permit de mieux appréhender toute l'étendue de la culture de l'hospitalité en milieu montagnard et ce qu'il en avait coûté aux hommes, pendant des siècles, pour s'aventurer dans ce milieu qui leur était encore si étranger.

Mais ces deux journées furent aussi l'occasion de prendre conscience de l'importance des conditions météorologiques, parfois changeantes et incertaines, et de leur toute puissance, elles qui nous contraignirent

à renoncer à la course envisagée du dimanche, et de se dépêcher, l'après-midi venue, de redescendre dans la vallée pour ne pas se faire prendre dans une tempête de neige.

Troisième week-end : L'apothéose du cycle

À peine rentrés à Paris, nous étions déjà impatients de nous retrouver pour notre dernier week-end, d'autant plus qu'il nous fut présenté comme l'apothéose du cycle ! Force est d'admettre que nous ne fumes pas déçus. Bien sûr, il y eut d'abord le fait que ce mini-raid fut organisé en Italie. Comment ne pas apprécier, après l'effort, la dégustation d'un spritz ? Ou des bons plats de pâtes servis au diner ? Mais, outre le plaisir de l'ambiance italienne, ce fut aussi avec une confrontation dans le dur de la discipline : il fallut, tout à la fois, cheminer avec des sacs alourdis par nos crampons, piolets et autres cordes, évoluer sur une neige de printemps plus lourde et collante, effectuer des dénivelés plus raides sur des portions de pentes gelées, et, last but not least, affronter un soleil de plomb qui nous obligea à une vigilance constante pour ne pas laisser rôtir la moindre parcelle de peau exposée. Et puis ce mini-raid fut l'occasion d'une traversée sur glacier, avec la découverte de la progression encordée et de l'impérieuse nécessité de cheminer en rythme. Ce week-end fut peut-être le plus dur mais le plus fort. Il a donné corps à notre groupe, en nous amenant à nous soutenir notamment au cours d'une montée de fin de journée interminable…et à composer avec la fatigue physique des uns et des autres pour déterminer les courses à effectuer.

Dès lors, le cycle d'initiation ne fut pas qu'une formidable initiation au ski de randonnée, il fut aussi une belle initiation à la culture montagnarde, à son histoire, à la météorologie et la nivologie. Enfin, sous la houlette de Sylvaine et Nicolas, nos encadrants en chef, mais grâce aussi à la disponibilité des autres co-encadrants, ce fut un accompagnement bienveillant dans le monde du Caf, dans la compréhension de ses rites, coutumes et de ses acronymes, qui nous paraissaient au début, si mystérieux… Aujourd'hui, et non sans fierté, nous pouvons parler AD, PD, 2S ou 3S… !

Alors, la fin des trois week-ends, il n'y eut que deux regrets, celui, d'abord, de ne pas rempiler l'année prochaine pour un cycle similaire, avec la même équipe. Celui, ensuite, de devoir attendre une nouvelle année avant de rechausser avec le Caf ! ▲

Le réconfort après l'effort à Val Formazza, en Italie.

Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

L'alpinisme, tu connais ?

Catherine Destivelle, Éditions du Mont-Blanc

L'alpinisme consiste à gravir les montagnes pour le jeu, le plaisir, la passion, le goût de l'effort. Voici le livre qui devrait inspirer la jeunesse. Toute la pédagogie pour découvrir, connaître la montagne et pourquoi pas devenir alpiniste est concentrée dans cet ouvrage. L'histoire de l'alpinisme racontée sobrement, avec les premiers visiteurs, aventuriers et sportifs, la conquête des grands sommets, les pionniers et les grands alpinistes de l'après-guerre, ne pourra qu'exalter le jeune lecteur, susciter passion et vocation. Pour aller plus loin, l'apprentissage par l'escalade, la base des techniques de progression en sécurité sur les glaciers, les sommets enneigés ou rocheux, tracent le chemin vers de grandes émotions, de grandes satisfactions. Catherine Destivelle a mis toute son expérience au service de la jeunesse et c'est réussi. Format 20 x 26 cm, 128 p. ▲

Le ski de montagne, des premières sorties aux raids glaciaires

J. Annequin, J.-F. Hagenmuller, J.-S. Knoertzer, éd. Glénat

Conçu par les professeurs/guides de l'Ensa, cet ouvrage fait le point sur l'évolution des techniques de progression et de sécurité lors de la pratique du ski en haute montagne. En début d'ouvrage sont abordés les fondamentaux propres aux différents types de sortie (à la journée, sur deux jours ou raid), aux bases techniques indispensables pour skier en toutes neiges et tous terrains, avec un accent particulier sur la découverte de la montagne hivernale, la neige et les risques d'avalanches. Puis, par le parcours de sept courses réalisées pour l'occasion, les auteurs exposent les techniques et le matériel adaptés au type de terrain concerné, avec des difficultés progressives (terrain glaciaire, ski-alpinisme en terrain glaciaire, randonnée avec dégradation de temps, randonnée classique mais « complexe », raid à ski de cinq jours), en accordant une grande place à l'image. Il s'agit d'un ouvrage vivant et très visuel, plus que d'un précis théorique classique. Format 17,5 x 24,8 cm, 168 p. ▲

Food trek, la cuisine pour les voyageurs à pied ou à vélo

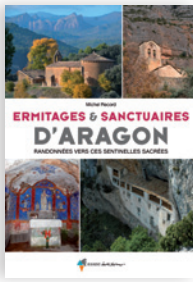
Elena Battisti et Thibaut Blais, éd. Glénat

Après une journée à marcher ou à pédaler l'appétit peut s'en retrouver décuplé. Il existe dans le commerce de nombreux produits destinés aux activités qui nécessitent une certaine autonomie au niveau alimentaire. Mais il est possible de faire débuter votre autonomie dès la fourchette grâce à des recettes saines, simples et adaptées à vos goûts et vos besoins personnels. Besoins énergétiques, modes de conservation des aliments, cuisiner avant et pendant un trek, bien s'hydrater… Dans ce guide pratique, Elena Battisti donne tous les conseils et propose des recettes pour profiter d'une alimentation saine, légère et gourmande, adaptée aux régimes particuliers, végétarien ou végétalien, en randonnée itinérante à pied ou à vélo. Bien manger relève tout autant de la qualité des nutriments que de leur saveur et du plaisir procuré : ne plus avoir à choisir entre manger pour le plaisir ou pour le carburant tel est l'objectif de cet ouvrage. Format 14 x 22,5 cm, 168 p. ▲

Ermitages et sanctuaires d'Aragon, randonnées vers ses sentinelles sacrées

Michel Record, Rando Éditions

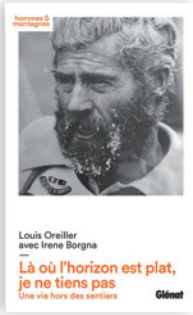
Aucune autre terre que l'Aragon ne possède un patrimoine architectural religieux aussi riche et aussi dense. Cette profusion est le résultat de l'histoire, de la confrontation de deux sociétés, de deux religions qui se sont côtoyées et affrontées pendant sept siècles. Sa géographie particulière, son relief tourmenté et ses sierras ont fourni nombre de sites favorables à l'implantation d'abris et de refuges sous roches, dans des falaises inaccessibles. Ces monuments qui menaçaient ruine, des milliers, sont peu à peu restaurés. À la faveur de balades et de courtes randonnées, après un rappel historique indispensable, l'auteur nous fait découvrir 70 ermitages et sanctuaires, haut perchés ou bien troglodytes. Marcher vers les uns ou les autres nous plonge dans l'intimité des lieux, dans la quête spirituelle de ces hommes épris de solitude et de nature. Format 17,5 x 24,8 cm, 192 p. ▲



Là où l'horizon est plat, je ne tiens pas, une vie hors des sentiers

Louis Oreiller et Irène Borgna, éd. Glénat

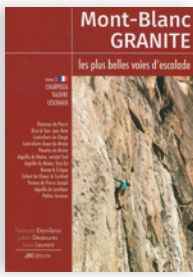
Louis Oreiller est valdotain, la montagne est sa terre et son ciel, un horizon en pente au-delà duquel il est déstabilisé. Pour conjurer la pauvreté, il a été contrebandier et braconnier, puis changeant de camp, il est devenu garde-chasse et finalement garde du parc national. Loin des sentiers balisés par la société, le plus souvent à l'écart des hommes, il a pu mener une vie en communion avec la montagne, à caresser la roche, à ausculter la neige, à parler aux arbres et aux marmottes, à être le berger des bouquetins. Le monde de Louis Oreiller va disparaître, enseveli sous le déferlement de la modernité. Alors, sa parole, rare, résonne de toute la puissance des éléments. À qui, comme Irène Borgna, sait l'écouter et la transcrire, la langue de Louis, poésie et sagesse, nous conduit là-haut, où l'air est plus pur et les pensées plus claires. Format 14 x 22,5 cm, 192 p. ▲



Mont-Blanc Granite, les plus belles voies d'escalade (tome 3)

François Damilano, Julien Désécures, Louis Laurent, JMEditions

Ce troisième tome de l'excellente collection *Mont-Blanc Granite* remet au goût du jour les plus belles voies des bassins dominant la rive droite de la mer de Glace : Charpoua, Talèfre, Leschaux. Surtout reconnue pour ses grands itinéraires alpins, cette partie du massif du mont-Blanc offre également un potentiel extraordinaire pour le grimpeur amateur de granite. Qualité du rocher, élégance des itinéraires, ampleur des parois, paysages exceptionnels : autant d'arguments qui expliquent le succès grandissant de ces « falaises d'altitude ». Des Flammes de Pierre aux Drus, du Moine à l'aiguille de Pierre Joseph, de l'aiguille de Leschaux aux Petites Jorasses, 100 itinéraires sont décrits et tracés sur photos ou schémas. Chaque bassin a son camp de base idéal, un refuge à l'emplacement stratégique. Pour mémoire : Bassin d'Argentière (tome 1), Aiguilles de Chamonix (tome 2). Format 12,5 x 17,5 cm, 204 p. ▲



Les activités au Caf Ile-de-France

Alpinisme

Responsable d'activité : Charles Van der Elst
Informations et programmes : clubalpin-idf.com/alpinisme

Critère de parité en alpinisme au Caf Ile-de-France

À partir de cet été, le groupe alpinisme du Caf Ile-de-France met en place un critère de parité dans la validation des inscriptions à ses sorties.
Le but de cette démarche est clair : promouvoir et contribuer à une féminisation de l'activité alpinisme du club, dans un processus visant à une plus grande mixité dans nos sorties.
Bien souvent le nombre de demandes d'inscription à nos sorties alpinisme dépasse les possibilités offertes par celles-ci. Le secrétariat doit alors opérer un choix selon des critères de priorités définis par le club. L'idée est de conserver une équité de traitement et de maintenir l'utilisation de ces critères mais de les articuler à un nouveau critère : un critère de parité.

photo : DR

En clair, la validation s'effectue désormais en alternance hommes/femme (ou femme/homme selon l'inscription arrivée en tête) et, en cas d'impossibilité d'alternance, les inscriptions continuent à être validées en faisant fi de ce critère. Les demandes d'inscriptions féminines en alpinisme étant largement minoritaires, ce mécanisme revient donc, de fait, à les favoriser face aux inscriptions masculines mais ce même processus pourrait s'adapter à d'autres activités du club selon les mêmes règles et profiterait alors aux inscriptions masculines ! Cette démarche du groupe alpinisme au Caf Ile-de-France s'inscrit dans le *Projet égalité* de la FFCAM avec cette ambition commune : favoriser l'épanouissement de chacun et chacune en fonction de ses aspirations.

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

C'est l'automne et la période des bonnes résolutions de rentrée, vous voulez vous former et, qui sait, même devenir encadrant dans votre discipline préférée. Voici les formations fédérales de cet automne déjà ouvertes :
• **UF 1 cartographie** en forêt de Fontainebleau (Coquibus) du 28/09/19 au 29/09/19.
• **Unité de formation commune aux activités (UFCA)** en trois soirées au club : les 10/10/19, 16/10/19 et 29/11/19.
• **UF II cartographie - orientation** à Autrans (Vercors) du 05/10/19 au 06/10/19.
L'UFCA est ouverte à tout adhérent mais est un pré-requis pour devenir initiateur du Club.
Les formations cartographie-orientation sont un premier pas vers l'autonomie et l'UF II est demandée dans la plupart des formations d'initiateurs du Club.
Vous pouvez déjà vous inscrire !

Marche nordique

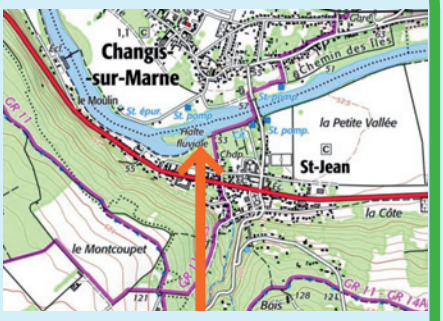
Responsable d'activité : Michel Diamantis et Xavier Langlois
Informations et programmes : **clubalpin-idf.com/marche-nordique**

Randonnée pédestre

Responsable d'activité : Alain Zurcher
Informations et programmes : clubalpin-idf.com/randonnee

Dimanche 13 octobre
Rendez-vous d'automne

Venez faire connaissance avec les participants et les organisateurs de randonnée lors du traditionnel rendez-vous d'automne, ouvert aux non adhérents ! Cette année il se déroulera sur les bords de la Marne.



• **À 12h30**, tous les groupes se retrouvent pour un pique-nique convivial. Boissons et friandises à partager sont les bienvenues.
• **À 13h30**, tous les organisateurs se présentent. À 14h, tout le monde repart. Vous pouvez changer d'organisateur et, pourquoi pas, de niveau !

Nouveaux encadrants

José Borgès-Alejo
Depuis 1987 en montagne, depuis 2010 en France... À une époque de ma vie, j'ai juste décidé de gravir tous les sommets de plus de 3000 m de la Sierra Nevada et peu après, aussi ceux des Pyrénées espagnoles. Ensuite j'ai commencé la collection des 4000 m... et on ne peut plus s'arrêter.
Maintenant, je me sens bien, même très bien en faisant une randonnée du dimanche à Fontainebleau, mais le défi de monter là-haut me manque parfois. C'est pour cela que je fais partie du Caf IdF depuis quelque temps.
Et c'est grâce à d'autres adhérents du club, grâce à des organisateurs bénévoles que j'ai découvert de très jolis paysages en France et que j'ai passé de très bons moments dans la montagne ou en plaine. C'est aussi grâce au Caf IdF que j'ai découvert le plaisir de me promener en hiver sur mes raquettes à neige.

Alors, avec l'envie de faire partager ma passion pour la montagne, j'ai décidé de devenir organisateur au Caf. À bientôt sur les sentiers !

Philippe Denoual
Adepte de la Rando-Camping au Caf depuis dix ans, j'ai constaté qu'il y avait plus de demandes que d'offres concernant ce genre de sortie. J'ai donc décidé de devenir organisateur à mon tour de ce type d'évènement.
Brestois d'origine, je connais plus les monts d'Arrée que le massif du Mont-Blanc. Mes sorties se dérouleront en Ile-de-France et dans le Finistère pour commencer, sur 2,3 ou 4 jours avec un niveau Moyen +.
D'autres régions de France me tentent aussi ainsi que des destinations plus lointaines : Ecosse, Pays de Galles, Irlande… Alors, à bientôt sur les chemins.

Raquettes à neige

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

La saison raquettes commencera utilement par **deux sorties d'initiation et d'entraînement au DVA/pelle/sonde en forêt de Fontainebleau** en novembre et décembre (voir *Espace Membre*).
Une **sortie multi-niveaux aura lieu en février** sur trois ou quatre jours. Nous cherchons un lieu adapté accessible par la route pour recevoir 30 participants et 4 organisateurs.
Et puis, une bonne nouvelle, nous accueillerons cet hiver un nouvel organisateur : José Borgès-Alejo. À bientôt sur nos raquettes !

Raquettes en Queyras (photo : Christophe Pollart)

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

L'hiver 2020 se prépare, rien d'exceptionnel cette année dans nos destinations mais les sites ne sont pas si nombreux non plus et nous avons quelques valeurs sûres ! Nous allons d'ailleurs renouer avec Autrans et La Pesse. Nous espérons avoir autant de chance avec la neige qu'en 2019 évidemment !

Ski de fond aux Saisies (photo : Bernadette Parmain)

Spécial débutants : Nous constatons chaque année que de nouveaux adhérents s'intéressent au ski de fond et souhaitent découvrir cette discipline nordique. De plus de nombreux adeptes d'autres disciplines d'endurance viennent s'entraîner avec nous : cyclistes, joggeurs et depuis peu les trailers qui viennent améliorer leur VO2 max !
Malheureusement, ceux-ci commencent à regarder le programme fin janvier ou février or fin janvier la saison est déjà « presque » terminée car les sorties débutants ont plutôt lieu en début de saison et fin janvier les cars de février sont souvent déjà complets.
Notre saison est courte, elle commence dans le meilleur des cas mi décembre et se termine début mars et les neiges de fin de saison sont rarement propices à l'apprentissage du ski de fond ou du pas de patineur.
Les destinations prévues sont en ligne sur le site web. Elles se déroulent pour la plupart en car couchettes et nous cherchons toujours à décliner tous les niveaux de ski, du débutant complet au perfectionnement si les sites le permettent. **Il y a aussi toujours la possibilité de skier « libre » sans prendre de cours**. La location du matériel est toujours possible sur place mais nous vous recommandons d'investir rapidement car cela est moins contraignant.

Randonnée nordique et initiation télémark seront aussi proposées, dans la mesure du possible.

Semaine de ski de fond : À Chapelle-des-Bois, haut lieu du ski de fond en France, la semaine que l'on ne présente plus, au succès inépuisable, se déroulera **du 15 au 22 février 2020**.

Formation : Cet hiver **un stage d'initiateur ski de fond FFCAM** sur 3 jours sera proposé **en mars** (sans doute le deuxième week-end), contactez Bernadette dès octobre si vous êtes intéressé.

Ski de randonnée

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

La saison reprendra à la soirée neige du 7 novembre, histoire de se remettre dans le bain, puis sur les skis début décembre.

J'en profite pour rappeler que le but des pratiques associatives n'est pas d'emmener des adhérents en montagne, comme le font les guides

emmenant leurs clients, mais de former des skieurs autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et au-delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.
Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants, la capacité d'appréciation des risques encourus dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.
Afin de répondre à cet objectif, un point d'honneur a été mis pour proposer plus de **sorties initiation** en début de saison, avec des formats différents :
• en décembre, « **the week-end** » **100% initiation** sur 3 jours,
• **cars de décembre à janvier**, 4 sorties initiation sur un week end,
• et le fameux **cycle initiation sur 3 week-ends**, qui commencera en décembre pour finir sur les glaciers fin mars.
Puis, pour progresser vers l'autonomie mais sans nécessairement viser l'encadrement, le cycle de **2 week-ends** « **Faites vos traces** » est fait pour vous. Enfin, **le cycle autonomie** reprend du service pour former nos futurs encadrants. Aussi, **la FFCAM** propose plein de formations adaptées à une future pratique autonome.

Bien sûr, nous vous proposerons comme toujours **de belles destinations de décembre à mai**, entre France, Suisse, Italie et Autriche. Nous allons même nous égarer jusqu'en Andorre !
Toujours sur des week-ends de 2, 3 et 4 jours ou des départs à la semaine.
Il ne reste plus qu'à soudoyer les dieux de la neige pour espérer de belles courses ! Mais, comme me l'a glissé un participant, « *une belle sortie n'est pas forcément une sortie qui passe par le sommet* »…

Jungfrau en vue (photo : Sylvaine Breton)

Spéléologie

Responsable d'activité : Louis Renouard
Informations, programmes : clubalpin-idf.com/speleologie/

Trail

Responsable d'activité : Véronique Malbos
Informations, programmes : clubalpin-idf.com/trail

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).

Attention ! Renouvellement de votre adhésion !

Vous devez avoir renouvelé votre adhésion avant le 31 octobre.
L'adhésion va du 1er octobre au 30 septembre de l'année suivante. Aucune inscription à une sortie ne pourra être prise en considération avant ce renouvellement.

Gîtes d'étape et re-

fuges La version 2019 est en ligne ! *3200 hébergements en France, 800 à nos frontières, adaptés aux activités sportives de nature, de la plaine à la haute montagne, été et hiver. Mise à jour permanente, coordonnées GPS, itinéraires, rubriques, informations. Le site complet et fiable, indispensable pour préparer vos escapades sportives : randonnées, alpinisme, ski, vélo…*
Pour les refuges de la FFCam, lien direct avec la Centrale de réservation.

Derniers torrents libres
Hydroélectricité et biodiversité

Par Hélène Denis

La perte fulgurante de la biodiversité est fort préoccupante aujourd'hui et la dégradation de la qualité de l'eau des rivières en est un facteur important, quoique souvent ignoré. L'Union européenne s'en soucie dans sa directive cadre sur l'eau (2000/60/CE) qui instaure l'obligation de protéger et restaurer la qualité des eaux et des milieux aquatiques ; interdisant de dégrader l'état des cours d'eau, cette directive entre malheureusement en conflit avec l'objectif contraignant européen, fixé en juillet 2018, d'atteindre 32 % d'énergies renouvelables d'ici 2030.

Parmi les énergies renouvelables disponibles, l'hydroélectricité est une source d'énergie renouvelable ancienne, abondamment utilisée en Europe depuis le 19e siècle : à ce jour plus de 95% du potentiel aménageable des cours d'eaux est déjà équipé. Les derniers torrents sauvages des Alpes sont convoités, en raison d'un soutien financier public fort attractif pour la petite hydroélectricité qui crée un effet d'aubaine et des projets fleurissent sur tous les cours d'eau, même ceux qui bénéficient des meilleures protections réglementaires (parcs nationaux, régionaux, réseau Natura 2000, etc.). Citons deux exemples cruciaux dans les Alpes françaises : le Petit Tabuc (Parc national des Écrins) et le Nant Bénin (Parc national de la Vanoise) font l'objet actuellement de projets d'équipement dont les impacts sur l'environnement seraient considérables. La situation est grave en France, en Italie, dans l'arc alpin, dans les Balkans et ailleurs dans les montagnes du monde où les têtes de bassin versant (tous ces petits torrents ou cours d'eau qui alimentent les rivières de nos vallées) sont menacées. Or, ces têtes de bassin fournissent des services écosystémiques (ou écologiques) fort importants et irremplaçables. Des voix se lèvent et des associations se créent pour sauver les dernières rivières sauvages : un « Sommet européen des rivières », réuni en septembre 2018 à Sarajevo, a rendu publique une déclaration appelant l'Union européenne et les différents États à cesser les subventions à l'hydroélectricité et à appliquer plus fermement la directive cadre sur l'eau. La Suisse a déjà cessé le soutien public à la petite hydroélectricité sous le seuil de puissance de 1mégawatt, à cause du coût important de cette aide financière et du faible apport énergétique.

Au prochain congrès mondial de la nature qui se réunira à Marseille en juin 2020, l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN) portera un certain nombre de motions préparées par ses membres du monde entier.

Laissons couler librement nos torrents de montagne

La FFCAM fait partie des membres fondateurs du comité français de l'UICN et a participé à la création en son sein du groupe montagne, actif depuis 1992. Ce groupe s'est intéressé à la protection des cours d'eau de montagne et a préparé une motion « *préservation des cours d'eau de tête de bassin versant et hydroélectricité en Europe* » demandant de renforcer la protection de la biodiversité dans les projets de développement de l'hydroélectricité et de définir des zones de protection intégrale pour les cours d'eau les plus sensibles. Cette motion est déjà soutenue par des membres de nombreux pays, notamment en Afrique. Le processus d'adoption est en cours jusqu'en juin prochain. Espérons qu'il en résultera un ralentissement de ces projets néfastes

Torrent Petit Tabuc (photo : Hélène Denis)

Sans toucher à nos derniers torrents libres, la filière hydroélectrique a encore de beaux jours en perspective : par exemple améliorer le rendement des ouvrages existants en les rendant plus respectueux de l'environnement, c'est ce que fait EDF sur le plus grand chantier hydroélectrique en France aux portes de l'Oisans, où un nouvel équipement souterrain va remplacer les 6 centrales et 5 barrages actuels de la vallée de la Romanche. Des ressources importantes gisent aussi dans le turbinage des canalisations existantes d'eau potable par exemple, un certain nombre de communes ou d'acteurs s'y lancent. Alors, laissons couler librement nos torrents de montagne ! ▲