

PARIS CHAMONIX

randonnée pédestre **La Alta Via 1 du Val d'Aoste**

connaissances
Des traces sur la neige

protection de la montagne
**Quel bilan tirer
de la Loi Montagne acte 2 ?**

ski de randonnée
**Raid intégral à skis,
à contre-courant des modes**

ski de randonnée nordique **La Kungsleden, en Laponie suédoise**

Vie du club

Compte-rendu de l'Assemblée générale du Caf IdF 4 décembre 2019

L'Assemblée générale du Club alpin français d'Ile-de-France s'est réunie le mercredi 4 décembre 2019 au siège de la maison des Associations rue Deparcieux. 16 membres du club ont participé à cette rencontre (*).

Le président François Henrion ouvre la réunion en rendant hommage à Christian Bonnet décédé dernièrement. Il avait été très actif dans le domaine de l'encadrement en escalade notamment pour les jeunes.

En l'absence d'observations, le compte rendu de l'Assemblée générale de 2018 est adopté. Deux scrutateurs sont nommés (Bertrand Loffreda et Éric Daugy).

Rapport du président

L'assemblée générale d'aujourd'hui est une AG ordinaire. Le nombre des adhérents a baissé d'environ 200 membres passant de 3281 à 3023. Le président indique que la baisse des adhérents pourrait poser des problèmes à terme au club notamment si la proportion d'adhérents ne participant pas aux activités baisse fortement. Le président note le maintien à un bon niveau des activités et le renouvellement de l'encadrement (180 cadres actifs dans le fichier de la Fédération).

L'année 2019 a été consacrée à une remise au clair des conditions de remboursement des frais des encadrants et des modalités de don au club de ces remboursements. Il a également été décidé de procéder au remboursement des formations pour l'acquisition de brevets et des recyclages. L'impact de ces décisions sur les comptes du club sera examiné avec attention mais la situation actuelle de la trésorerie du club permet d'envisager ce risque.

L'année 2020 sera la dernière année de l'olympiade actuelle et verra en fin d'année le renouvellement du Comité directeur et de son bureau, qu'il conviendra de préparer. Au cours de cette année, il faudra également préparer le départ en retraite de la secrétaire du club et réexaminer à cette occasion l'organisation des tâches du secrétariat.

Le club doit rester actif pour obtenir des subventions. Mais la baisse constatée en 2019 devrait se reproduire et il faudrait également se tourner vers le sponsoring.

Le Club poursuivra une action de formation vers les adhérents, formation technique mais intégrant aussi une sensibilisation à la protection du milieu montagnard.

Comptes du Club

La représentante du cabinet comptable présente les comptes de l'exercice 2019. Le compte d'exploitation présente un excédent de 7758 euros liés à un bon résultat des activités. Les documents correspondants sont distribués en séance. Les comptes présentés ont été validés par le vérificateur aux comptes, qui présent dans la salle confirme. Le solde positif des comptes est affecté au report à nouveau. Les comptes présentés sont validés à l'unanimité par l'assemblée.

Budget 2020

Un budget à l'équilibre est présenté s'appuyant sur une stabilité des charges, des adhésions, une stabilité de l'apport des activités aux finances du club et un maintien des subventions reçues. Le budget proposé est validé à l'unanimité des présents. Le président remercie la représentante du cabinet comptable venue présenter les comptes et le budget.

Rapport des activités

Le secrétaire général présente avec l'aide du vidéoprojecteur les statistiques des principales activités. Les responsables des activités

ski de montagne, alpinisme et ski nordique présentent respectivement les points saillants de l'exercice écoulé pour leur discipline et les perspectives pour l'année 2020. D'une manière générale, malgré les efforts de recrutement engagés par les responsables, le nombre d'encadrants est insuffisant pour répondre à la demande des adhérents. L'assemblée donne quitus à l'unanimité sur le rapport du président et sur le rapport concernant les activités.

Cotisation 2021 (à partir du 1^{er} sept 2020)

La cotisation est composée de trois éléments : la cotisation fédérale, la part club et 2 euros pour le comité régional. Le montant pour la partie concernant la fédération sera voté à l'Assemblée générale de la Fédération. Nous demandons à l'Assemblée générale du Club de déléguer au Comité directeur le pouvoir d'établir le montant de la part club de la cotisation de 2021, à condition que la variation de cette dernière ne soit pas supérieure à 3%. Cette demande est acceptée à l'unanimité.

Assemblée générale de la Fédération

Avec l'accord de l'assemblée, François Henrion représentera notre Club à l'Assemblée générale de la Fédération, à Mulhouse, les 25 et 26/01/2020.

Questions diverses

Suite à une question de la salle sur les dates de validité de la cotisation (du 1^{er} octobre au 30 septembre), le président indique que cela ne relève pas du club mais de la Fédération, qui dans ce domaine suit la pratique de la grande majorité des fédérations sportives. Une participante à l'assemblée fait état de difficultés pour recevoir les informations sur les sorties de randonnée. Un des webmasters présents donne une explication sur ce que permet le site du club. Le souhait est également émis qu'il y ait un mail de rappel de dernière minute de l'AG dans le ou les jours qui précèdent.

Conclusion du président

En conclusion, François Henrion remercie toutes celles et tous ceux qui mettent leurs compétences et leur temps au service du club. **▲ Le président, François Henrion, et le secrétaire, Laurent Métivier**

(*) Faible participation, mais ce jour-là il n'était pas facile de se déplacer en région parisienne.

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 via www.clubalpin-idf.com/contact/

Horaires d'ouverture : mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h ; fermeture le lundi, le mercredi et le samedi.

Le Club alpin français d'Ile-de-France (Caf IdF) est affilié à la Fédération française des Clubs alpins et de montagne (FFCAM). Garantie financière : fonds mutuel de solidarité de l'Unat. Assurance responsabilité civile souscrite auprès de la compagnie Commercial Union Assurances.



Sommaire du numéro 251

Paris Chamonix

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

Directeur de la publication :

François Henrion.

Responsable de la
rédaction :

Monique Rebiffé.

Secrétaire de rédaction-
maquettiste :

Hervé Brezot.

Comité de rédaction :

Martine Cante, Hélène
Denis, Claude Lasne,
Bernard Marnette, Annick
et Serge Mouraret,
Bernadette Parmain,
François Renard, Oleg
Sokolsky.

Administration :

Club alpin français
d'Ile-de-France

12 rue Boissonade
75014 Paris

Abonnement

pour 4 numéros (1 an)

Membres du Caf IdF :

16 euros

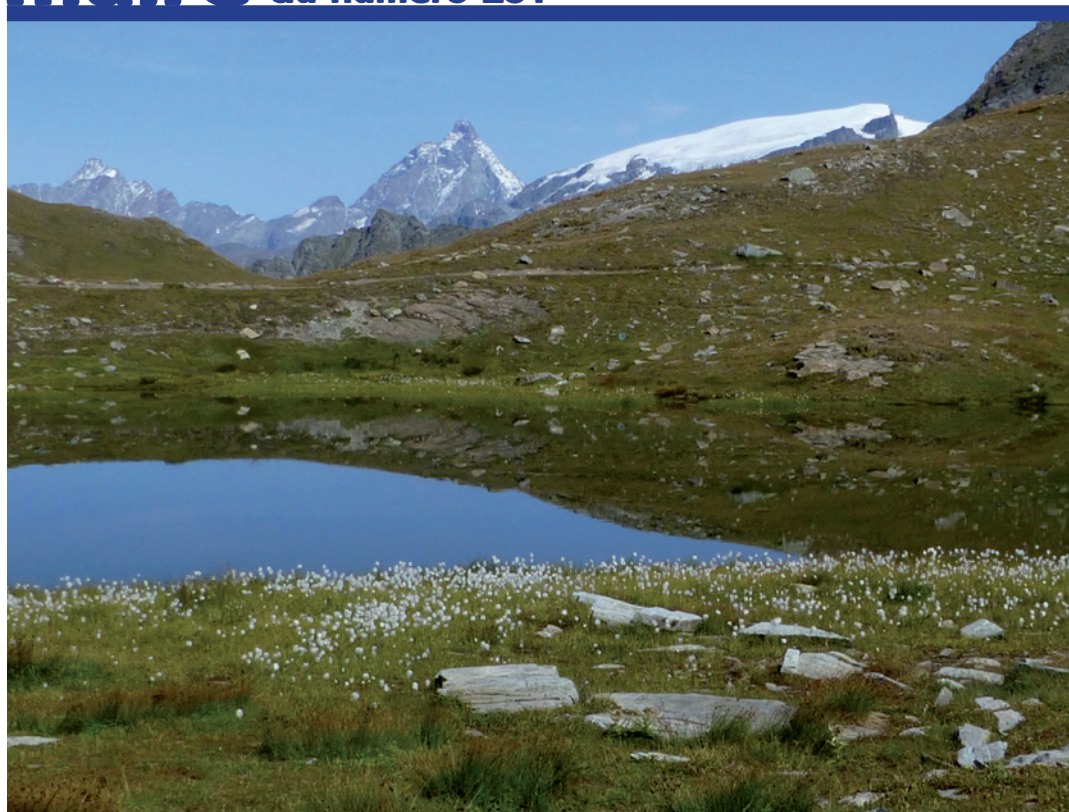
Non membres : 19 euros

Réalisation : Mama Kette
(mamakette@free.fr)

Impression : Imprimerie
du Bocage, 443 rue G.
Clémenceau - 85170
Les-Lucs-sur-Boulogne.
Tél. 02.51.46.59.10.

Dépôt légal : avril 2020
CPPAP n° 0124 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

Reflet du Cervin et du Breithorn
dans le lac Pinter, en Val d'Aoste
(photo : Bernadette Parmain)

page 6 // L'écho de Bleu oh ! oh !

page 8 // Ski de randonnée nordique : LA KUNGSLEDEN VOIE ROYALE
EN LAPONIE SUÉDOISE

page 12 // Randonnée pédestre : LA ALTA VIA 1 DU VAL D'AOSTE

page 15 // Connaissances : FAUNE D'HIVER, DES TRACES SUR LA NEIGE

page 17 // Protection de la montagne : QUEL BILAN TIRER DE LA LOI MONTAGNE ACTE 2 ?

page 18 // Ski de randonnée : RAID INTÉGRAL À SKIS À CONTRE-COURANT DES MODES ?

page 20 // Chronique des livres et du multimédia

En une : descente sur le Val d'Ayas,
en Val d'Aoste.

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

(photo : Bernadette Parmain)
et de Singi en direction de Kebnekaise Fjallstation,
en Suède (photo : Marion Coget)

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.

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 avril pour le n°252 (juin-septembre)
- 10 août pour le n°253 (octobre-décembre)
- 10 novembre pour le n°254 (janvier-mars)

Contact : mylene@clubalpin-idf.com

Pour tout renseignement concernant
Paris Chamonix : 06.86.75.50.94.

Abonnez vos amis !

4 numéros par an = 16 euros/an (adhérents)
ou 19 euros/an (non-adhérents)

Coordonnées + chèque à retourner à : Club alpin
français IdF - 12 rue Boissonade 75014 Paris

L'Écho des sentiers et de l'environnement

par Annick Mouraret

« Je sais que pour le restant de ma vie le souvenir de ces minutes sublimes sera un trésor où, dans la tristesse, la laideur et la médiocrité du monde des hommes, je pourrai toujours puiser un peu de lumière et de joie. » Lionel Terray

Le Val de Creuse

Le Val de Creuse, en sud Berry, dans l'Indre, figurait parmi les candidats du concours MonGr préféré en novembre 2019 et fut classé 5^e avec 9,7 % des votes. Depuis Argenton-sur-Creuse (ville gallo-romaine), le GRP Val de Creuse suit la rivière par ses méandres, dont celui du Pin, non loin de Gargilesse, labellisé plus beau village de France. Il mérite une étape : il y a parfois des concerts l'été et c'est là qu'arrive le GR 654 (gîte pèlerin) venant de Vézelay, qui lui suit la Creuse vers le sud jusqu'à Crozant, un très beau par-

cours en direction de Saint-Jacques de Compostelle (topo réf. 6452).

Le GRP Val de Creuse figure dans le topo *Randonnées en Centre-val-de-Loire, de gare en gare*, édité en 2013 (réf. 300). Il est tri-

plement intéressant : c'est proche de l'Ile-de-France, les itinéraires sont réalisables à l'aide des trains/autocars, enfin aux parcours et circuits proposés se greffent des sites culturels à visiter, par exemple un circuit par Azay-le-Rideau et Chinon, un autre par Gien et Briare, Blois-Cheverny, depuis Tours la vallée du Cher, de l'Indre... avec plein de châteaux, de forteresses et de l'eau... En tout 20 itinéraires sur plusieurs jours. ▲

... sur les pas des GR

LES ITINÉRAIRES GR EN ILE-DE-FRANCE

L'Ile-de-France est sillonnée par 11 sentiers de Grande randonnée et 1 GR de Pays représentant 3000 km balisés. Les connaissez-vous tous ? Une brochure de 66 pages les présente avec quelques idées de randonnées et indique où trouver tout ou partie de la description complète de ces GR : tous n'ont pas de topo guide aussi les schémas, textes et photos sont bien utiles.

GR 1 : Vallées et forêts de l'Ile-de-France,
GR 2 : Le sentier de la Seine,
GR 11 : Grand Tour de l'Ile-de-France,
GR 13 : Du Gâtinais au Morvan,
GR 14 : Paris - Les Ardennes,

GR 14-A : Marne et Dhuis,
GR 22 : Paris - Mont Saint-Michel,
GR 26 : Paris - Normandie,
GR 32 : De la Seine à la Loire,
GR 655 : Sentier vers Saint-Jacques-de-Compostelle,
GR 2024 : ParispasApas,
GR de Pays : La ceinture Verte d'Ile-de-France.

Une réalisation bienvenue du Comité régional de la Randonnée

pédestre d'Ile-de-France qui travaille aussi sur des fiches descriptives, notamment pour les GR sans topos. ▲ Voir p. 5.

Mares à palabres dans Paris

Le documentaire *Mares à palabres dans Paris* est maintenant disponible en DVD : Christian Weiss et François Guieu ont exploré pendant plusieurs semaines les mares de Paris et découvert la flore et la faune qui s'y développent. Pensé d'abord pour le jeune public, le DVD propose une version de 26 min et la version originale de 48 min adaptée au grand public. Les deux versions sont accompagnées de 45 min de bonus, ciblées sur des sujets précis, comme « la nature en ville ». ▲ Écrire sur : mares-a-palabres@fne-idf.fr



Mare à palabres dans le XX^e arr.
(photo : Christian Weiss)

Des gros chiffres

LA CHASSE

6000 tonnes de plomb polluent nos territoires. Source : Alain Bougrain-Dubourg.

LES PLASTIQUES

400 millions de tonnes de plastiques sont produits chaque année dont 100 millions finissent dans la nature. Plus de 40 % des plastiques fabriqués aujourd'hui sont des emballages et seulement 20 % sont recyclés. Le gouvernement a fixé des objectifs ambitieux : 100 % de plastiques recyclés à l'horizon 2025. Source JNE (Journalistes écrivains pour la nature et l'écologie).

ZONES HUMIDES

50 % des zones humides métropolitaines ont disparu entre 1960 et 1990 ; 47 % ont été dégradées entre 2000 et 2010, selon trois causes principales : l'urbanisation et la construction d'infrastructures, l'intensification agricole (parfois le déprise), l'aménagement des cours d'eau. Les changements climatiques sont également une menace. Source : *Courrier de la Nature* n° 309, mars-avril 2018.



Énigmatique ? Ne cherchez pas, reflets irréels sur le Salar de Uyuni, en Bolivie
(photo : Denis Turpin)

EN DANGER D'EXTINCTION

Selon L'ONU, entre 1970 et 2014, diminution de 60 % en moyenne des populations mondiales d'espèces de vertébrés. Actuellement, sont considérés en danger d'extinction : 42 % des invertébrés terrestres, 34 % des invertébrés d'eau douce, 25 % des invertébrés marins. Source : Rapport de l'ONU, 17/6/19.

Gargilesse-Dampierre



(photo : Plus beaux villages de France)



Château de Vaux-le-Vicomte
(photo : Corinne Sadanne)

l'écho des sentiers et de l'environnement

POPULATION MONDIALE

9,7 milliards d'habitants en 2050 contre 7,7 aujourd'hui. L'actuelle population chinoise, 1,43 milliard, devrait baisser de 2 % d'ici 2050 tandis que l'Inde devrait ajouter 273 millions à ses 1,37 milliard d'habitants actuels. La population de l'Afrique subsaharienne devrait doubler ; le Nigéria, peuplé de 45 millions en 1960, atteint 201 millions aujourd'hui et serait de 400 millions en 2050, ce qui en ferait le 3^e pays le plus peuplé du monde, suivi par les États-Unis qui passeraient de 329 à 379 millions d'habitants. *Source : Rapport de l'ONU, 17/6/19. ▲*

Qui vit sur notre planète ?

• Quels sont les mammifères ?

60 % sont des animaux d'élevage, 36 % sont des êtres humains, 4 % sont des animaux sauvages.

• Quels sont les oiseaux ?

70 % sont des poules et autres oiseaux d'élevage, 30 % sont des oiseaux sauvages.

• Comment se répartit la biomasse ?

82 % pour les plantes, 13 % pour les bactéries, 5 % pour tout le reste dont 0,01 % pour les êtres humains. ▲ *L'écologiste*, selon une étude américaine parue en 2018.

Humains et autres animaux

À l'égard des animaux, des sensibilités variées se font jour, allant d'une attente éthique aux débats académiques sur le droit animal, aux exactions commises à l'encontre des boucheries... courant « vegan », militantisme anti-zoo ou anti-élevage, maintien de la corrida, bien-être animal dans l'élevage industriel...

Humains et autres animaux est un Manifeste du Museum qui convoque différentes disciplines scientifiques en lien avec ces sujets. Leurs apports aident à forger une opinion et à fonder des choix. L'histoire naturelle renvoie chacun à sa conscience,

néanmoins elle a le devoir d'inciter les humains à penser leur avenir avec les autres espèces. Il ne s'agit pas pour le Museum de prescrire une opinion, mais de fournir des informations scientifiques étayées pour que chaque citoyen puisse élaborer la sienne. Le manifeste est organisé en 5 grandes parties :

• **Les animaux en l'humain** : une mosaïque de caractères partagés entre l'homme moderne (*Homo sapiens*) et les autres espèces animales ;

• **L'humain dans les animaux** : les caractères propres à plusieurs espèces, hérités d'un ancêtre commun et le bien-être animal ;

• **Les animaux pour les humains** : une relation utilitaire tissée entre eux, les premiers devenant alors une ressource. Les animaux sont aussi des symboles.

• **Les humains pour les animaux** : les humains en tant que ressource et le brassage géographique des animaux par les

Agenda

● **11-19/04. 30^e Festival de l'oiseau et de la nature en Baie de Somme** : 46 sorties nature, 75 sites ornithologiques, 80 expositions et stages. festival-oiseau-nature.com

● **19/04. Rando des 3 Châteaux**, départs de Lizy-sur-Ourq (77) : 43, 25, 17, 10, 7 km et 13 km en marche nordique. randonnee-77.com

● **26/04. 38^e Marche de la Bièvre**. 4 départs : 50, 30, 20, 20 km (marche nordique). Arrivées à Saint-Cyr-l'École (78). www.marche.bievre.org

● **20-23/05. Camp 4.20 Bleau**, base de plein air de Buthiers (77). Les jeunes grimpeurs se mesureront sur les sites de Bois-Rond, du Rocher de la Reine, des Drei Zinnen, du rocher Guichot, du Potala. Accro-branches à Buthiers. Bulletin d'inscription sur la page Facebook « CAF Camp4 ». Informations : Alain Changenet 06 89 15 03 02 ou al.changenet@orange.fr

● **30-05/5-06. Semaine européenne du développement durable (SEDD)** : www.semainedeveloppementdurable.gouv.fr

● **30-05/7-06. 5^e fête des mares**. Programmes des animations sur www.snnpn.com

● **6-7/06. Le marché de l'herboriste**, Milly-la-Forêt (91490), sur la grand Place. lemarchedelherboriste@hotmail.com

● **5-6-7/06. 18^e Rendez-vous aux jardins**, sur le thème « La transmission des savoirs » (jardiniers, horticulteurs, paysagistes...) rendezvousauxjardins.culture.gouv.fr

humains au fil des siècles ; le fort impact sur leur devenir et leur répartition à la surface du globe.

• **Les humains avec les animaux** : trois questions clés : la domestication animale, la conservation (protection par la gestion) et la protection par le droit. ▲ *Humains et autres animaux* est en vente au Museum, ainsi que *Quel futur sans la nature* (2017) et *Migrations* (2018).

L'ONF et les herbicides

Alors que l'utilisation de certains traitements phytosanitaires dans les forêts publiques est encore autorisée par la réglementation nationale, l'ONF a annoncé le 18/10/2019 l'abandon total des herbicides, insecticides et fongicides pour la gestion de l'ensemble des forêts domaniales de l'État et forêts communales. ▲ *Le courrier de la Nature* - SNPN, janv. Fév. 2020

Cartes et Topos

Nouveautés

... sur les pas des GR®
L'Île-de-France, ses randonnées et son patrimoine

ffrandonnée IdF, 1^{ère} éd. 3/2019

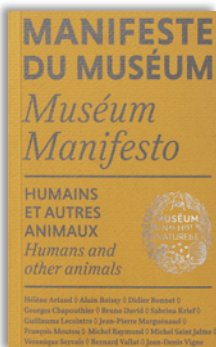
51 idées de randonnées « coup de cœur », de 2 à 7h de marche. En vente : idf. ffrandonnée.fr et en librairie. ▲ Voir p. 4.

Rééditions

La Seine-et-Marne... à pied

FFR, réf. D077, 7^e éd. 7/2019

45 circuits, dont 13 adaptés à la marche nordique. Les itinéraires sont réduits de 60 à 45 : à déplorer le « Tour du Massif de Fontainebleau » qui était décrit en 4 étapes. Par ailleurs des fiches de randonnées seront prochainement éditées. ▲



Une Belle Convention !

Pas de nouvelle des circuits en ce début d'année (sauf le Puisselet ; cf. fiche circuit ci-contre) ; ça gèle pas, mais c'est humide ; et comme peinture et humidité ne font pas vraiment bon ménage...

À noter quand même, malgré les grèves, la bouillasse, l'argile glissante, le réchauffement climatique et les tempêtes, une nouvelle notoire (au moins pour ceux qui ont participé à sa rédaction), l'Arlésienne bellifontaine est enfin concrétisée!

Belle Convention d'une bonne quinzaine d'articles, entre ONF et Cosiroc pour gérer les circuits de grimpe et ses à-côtés dans les forêts domaniales locales (je ne doute pas que d'autre directions forestières, sinon communales, concernées vont s'inspirer de ce texte pour leur domaine de compétence). La Convention prévoyant la création de la « CEB » (Commission d'escalade bellitontaine), cette dernière s'est réunie au début de février pour sa séance inaugurale. Devant plus d'une trentaines de responsables associatifs et de traceurs/entreteneurs de circuits, le directeur de l'ONF 77 a explicité précisément et la Convention et la charte de la CEB.

En résumé, l'ONF, responsable du terrain, doit être mis au courant de tout ce qui s'y passe, en particulier les balisages de circuits et leurs modifications. Avancée notable : ces dernières dans les zones dites « validées » (les classiques, répertoriées depuis bien longtemps dans les topos) ne nécessiteront qu'une information préalable au traçage. Un détour de quelques blocs ne nécessitera pas une enquête approfondie de son impact Natura 2000. En revanche, une demande de création d'un nouvel ensemble de tracé(s) dans un groupe de blocs non exploité devra être argumenté et présenté à l'ONF pour qu'une décision soit prise, en commun, en CEB.

Dans les deux cas le Cosiroc sera le transmetteur (avec une éventuelle mise en forme administrative) des projets (cf. cosiroc.fr). Pour éviter tout problème, les noms des traceurs, ou au minimum celle de l'association pour laquelle ils agissent, seront demandés. L'époque du : « y'a mieux à faire, je prends le pinceau et j'attaque » est révolue (dommage ! mais le n'importe quoi, n'importe où et improvisé semble être arrivé à sa fin !). Et si l'utilisation de la magnésie pouvait s'en inspirer ?

Un autre point a aussi été abordé : la publication de topos donnant la situation des voies nouvelles, ou non, dans d'autres espaces que les zones balisées reconnues. Il est clair que l'ONF ne souhaite pas le développement de ce type de publication. En tout cas à chacun de prendre ses responsabilités à ce sujet, entre autres en fonction des informations transmises (ou non, c'est le problème de base) sur la sensibilité des sites envisagés. Nous en reparlerons un peu plus tard (quatre exemples dont deux au Rocher du Duc et deux dans les Trois Pi serviront de support). ▲

Le jaune PD du Puiset

Commentaire de Georges Tsao paru dans le n°398 de *Crampon*

Quand François Giudicelli m'a proposé de tracer un circuit jaune dans ce coin retiré de la forêt, j'étais assez dubitatif dans un premier temps, loin de supposer que cela attirerait la participation des grimpeurs et grimpeuses du GUMS tout entier. Il y avait de quoi rebuter un régiment, car la tâche s'annonçait colossale, défricher, éliminer la mousse et les lichens sur les blocs, élaguer certaines branches, trouver un enchaînement cohérent du circuit et des passages pas trop éloignés les uns des autres.

Je dois reconnaître qu'une fièvre contagieuse s'est bien développée et que notre équipe a décuplée au fur et à mesure de l'avancement des travaux. François, dès la première séance, a tracé les bases de ce tracé astucieux et choisi les passages ; il fut amélioré par la suite par l'ajout de quelques variantes ou blocs supplémentaires. Puis, je me suis mis à la peinture avec pour compagnie notre mascotte [NdO : une belle chèvre] qui se montrait bien curieuse, et qui était présente à chacune de mes interventions.

Chacun pourra mesurer et tester ce beau circuit composé de 50 passages et 6 variantes, lors de notre prochain rendez-vous dans le secteur. J'ai eu quelques retours parmi mes connaissances qui m'en disent le plus grand bien. Mais surtout le coin est très sauvage, c'est certainement la raison pour laquelle l'endroit attire encore des visiteurs malgré l'éloignement de la capitale.

Il restera le circuit orange à remettre en état au printemps prochain, mais je ne doute pas de la participation active du club. Ce sera une simple formalité, si l'engouement opère comme pour le circuit Jaune. Maintenant, parions pour que cela devienne une réalité. Bonne grimpe. ▲

Du côté des Trois Pi

Autre nouvelle qui montre que « les Temps changent » : l'ONF a récemment annoncé son intention de réaliser une remise en lande de la zone dite « de la Poulette » (du nom du chemin qui la traverse) dans les trois Pignons, ainsi qu'une exploitation forestière assez étendue de part et d'autre. La description de l'opération envisagée a entraîné des réactions plus que notables d'une association du Vaudoué, ce qui a amené l'Office à repousser les interventions à une date ultérieure.

Une remarque à méditer : certaines portions des Trois Pi n'ont eu aucune intervention forestière depuis plus de 40 ans. Quelques éclaircissements forestiers semblent nécessaires (ainsi que pas mal de pédagogie « explicative ») pour éviter des incendies qui, eux, modifieront sensiblement le paysage. ▲

Du côté des publications

- *Bleau, 120 ans d'escalade*, publié à compte d'auteur par Jean-Jacques Naels (Pépito pour les intimes), auteur de nombreux topos. Je l'ai reçu il n'y a même pas dix jours. Commentaire, sauf allergie notable et invalidante, dans le prochain Écho.

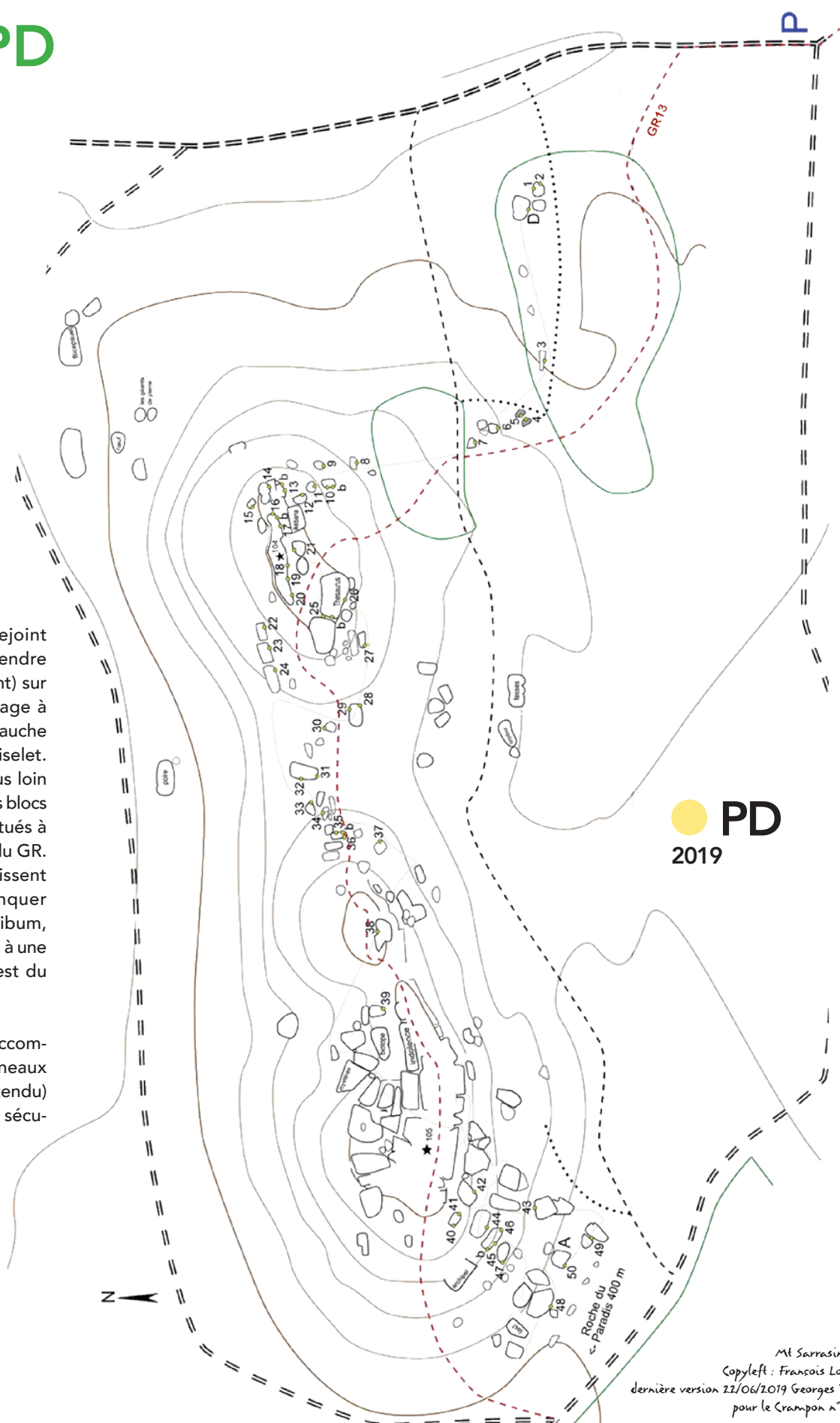
- Pour finir, une fiche circuit (ci-contre), parue dans le n°398 de *Crampon* (la revue bien connue du GUMS), sur un nouveau circuit jaune au Puisetlet. Vous ne connaissez pas ? Mérite plus qu'une visite ! Mais seuls les hauts grimpeurs (fesses à 4/5 m du sol) apprécieront l'ensemble.

Certains tiqueront immédiatement sur l'absence des sacro-saintes cotations (si elle existent, je ne les ai pas reçues). Pour moi la couleur jaune suffit largement (avec éventuellement un peu de jugeote poffée devant un passage qui vous inquiète). ▲

Puisselet Jaune PD

Accès : de Nemours, rejoint par l'A6 ou en train, prendre la D16 (direction Larchant) sur 2,4 km à partir du passage à niveau ; puis tourner à gauche (sud) en direction du Puisselet. Stationner 6 à 700 m plus loin avant la côte. Les premiers blocs du Mont Sarrazin sont situés à l'ouest et juste au nord du GR. Pour ceux qui ne connaissent pas le coin ne pas manquer d'aller découvrir la Sablibum, beau mur de grès situé lui à une centaine de mètres à l'est du point de stationnement.

Un conseil : une corde (accompagnée de quelques anneaux et mousquetons bien entendu) peut être un élément de sécurité dans tout le massif.



La Kungsleden

voie royale en Laponie suédoise

Texte et photos :
Marion Coget

Après la traversée du plateau du Hardangervidda en Norvège (cf. *Paris Chamonix* n°246, janvier mars 2019) et une semaine de ski de fond classique, en étoile, autour de Kiilopaa en Finlande, une envie de ski de randonnée nordique en itinérance dans un autre pays scandinave a commencé à nous titiller. Sans se consulter, Matthias et moi avons tous les deux pensé à la Voie Royale en Laponie suédoise ! De fait, c'est un sentier connu et arpenté en hiver comme en été, propice donc à une nouvelle expérience en Scandinavie.

Ci-dessus : paysage typique de ceux que nous avons rencontrés au cours de la semaine.

Pensée à la fin du XIX^e et tracée au début du XX^e siècle par la Svenska Turistföreningen (STF), l'association touristique suédoise, la Kungsleden relie les villages d'Abisko et d'Hemavan en 425 km de sentier. L'objectif initialement poursuivi par la STF était de rendre accessible à tous, les paysages montagneux de la Laponie suédoise. Le succès a été au rendez-vous ! La STF a d'ailleurs lancé une campagne de collecte de fonds dénommée « Save Kungsleden » pour financer l'entretien du chemin et des refuges. Pour la somme de 25 Sek (couronnes suédoises) par mètre, on peut ainsi participer à la sauvegarde du sentier.

Hélène, Matthias et moi avons décidé de nous lancer sur cette voie royale pour une semaine d'itinérance en ski de randonnée nordique au début du mois d'avril 2019.

Si l'on ne compte pas notre escale à l'aéroport de Stockholm, notre premier contact avec la Suède a été l'étonnante ville de Kiruna. Étonnante car c'est une ville minière (où se déroule l'intrigue du roman policier d'Åsa Larsson, *En sacrifie à Moloch* que j'avais emporté dans mon sac à dos pour le voyage et que je vous conseille vivement) encore en activité dont certains bâtiments s'effondrent à cause d'un sous-sol devenu trop instable ! La situation est telle qu'une partie de la ville a dû être tout simplement déplacée. C'est notamment le cas de la gare : sa géolocalisation

sur certaines cartes - y compris celle d'un moteur de recherche bien connu - est ainsi incorrecte. Étonnante aussi car du centre-ville (assez restreint, il y a quand même un magasin d'articles de sport qui avait l'air bien achalandé), on aperçoit une énorme pyramide à paliers qui est constituée des gravats et autres déchets issus de la mine ! Quand nous y étions, les pans de cette pyramide étaient recouverts de neige et de glace. Elle se fondait donc assez bien dans le paysage principalement blanc des alentours, ce qui doit être moins le cas en période estivale.

Après avoir passé la nuit à la Yellow House, une auberge simple et confortable dans le garage de laquelle les randonneurs laissent régulièrement du matériel encore utilisable (des bouteilles de gaz notamment), nous avons pris le train jusqu'à Abisko Turiststation. Le trajet dure un peu moins de 2 heures et traverse de grandes plaines enneigées parsemées parfois de quelques bouleaux rachitiques. Nous avons pu les admirer depuis la voiture bar à la décoration rétro. De la gare d'Abisko, des panneaux indiquent le départ de la Kungsleden, juste en-dessous, à tel point que Matthias a chaussé ses skis dès sa descente du train. Une grande porte en bois signale le début de la Kungsleden, ça y est, l'aventure commence !

Serpenter dans une forêt de bouleaux

Non damée, la piste est toutefois tassée et tracée par les nombreux passages des skieurs. Elle commence par serpenter dans une forêt de bouleaux nains où nous croisons plusieurs personnes qui reviennent à Abisko. Nous rejoignons ensuite un fond de vallée, puis un lac gelé que nous traversons pour arriver au premier refuge, Abiskojaure.

Tout le long du chemin, des panneaux visibles de loin, surmontés d'une grande croix rouge, nous ont guidés. Ils nous accompagneront toute la semaine. Des panneaux plus petits indiquent aussi parfois les distances restant à parcourir et les différentes directions, le cas échéant. Attention toutefois, les distances sont parfois celles du chemin à pieds - par hypothèse plus longues que celles du chemin hivernal car ce dernier traverse régulièrement par le milieu des lacs gelés. L'organisation d'Abiskojaure sera peu ou prou celle des autres refuges dans lesquels nous dormirons au cours de la semaine. Il y en a a priori tout le long de la Kungsleden, à peu près tous les 20 km, ce qui permet de faire des étapes équilibrées.

Plusieurs maisons composent les lieux, construites en bois et peintes généralement d'un rouge profond, visible de loin. À la réception, où il faut se présenter avant toute chose, une petite boutique vend quelques denrées susceptibles d'améliorer celles sorties du sac. Nous avons tous les trois prévus le nécessaire pour l'ensemble des repas de la semaine, mais nous avons quelques fois profité de la boutique pour acheter une barre de chocolat et une bière (très) légère pour le goûter ! Les maisons qui accueillent les dortoirs sont très bien chauffées et incluent une grande pièce commune avec une cuisine équipée de plaques au gaz et de casseroles, assiettes, verres, etc. mais pas d'électricité, pas d'eau courante non plus. En revanche, il y a des seaux et des gros bidons en plastique. Les premiers servent à remplir les seconds à une source généralement accessible par un trou déjà creusé dans la neige. La vaisselle se fait dans des bassines, à vider ensuite dans un seau puis dans un conteneur spécial à l'extérieur. Les dortoirs sont équipés de matelas, grosses couettes et oreillers. Comme la cuisine, ils sont chauffés par un poêle à bois qui fonctionne très bien. En fonction du bois et de l'eau consommés, il est apprécié de refaire les stocks en partant, sachant que des bûches et des haches sont disponibles. Il y a aussi une « dry room » attenante à la cuisine qui permet de faire sécher les vêtements et les chaussures. Le sauna occupe une troisième maison. Des plages horaires sont prévues pour les femmes, les hommes et en mixte. Les maillots de bain sont tolérés du bout des lèvres par les Suédois... Un espace permet de se rincer à l'eau fraîche ou tiède.

Arrivés en fin de journée à Abiskojaure, nous découvrons une salle commune bien remplie et des dortoirs quasiment entièrement occupés ! Après avoir emprunté par inadvertance des crocs à une Néerlandaise plus prévoyante que moi (l'habitude des refuges français et de leurs crocs multicolores probablement !), nous nous frayons un chemin jusqu'à la cuisine et réussissons tant bien que mal à dîner assis. On s'interroge alors sur la suite du voyage : toutes ces personnes vont-elles nous suivre toute la semaine ?

La traversée de quatre lacs

Le lendemain matin, les Néerlandais (ils sont venus en groupe randonner en raquettes) bousculent la



Ci-dessus : arrivée à Salka ; ci-contre : sur la Kungsleden

quiétude du dortoir un peu avant 6 heures. Le vent et la neige qui virevolte dehors nous découragent de partir trop tôt. Nous laissons donc le groupe partir et le dortoir se vide. Finalement, nous serons les derniers à partir ! Dehors, le temps s'est largement amélioré : le vent souffle doucement et la neige a cessé de tomber.

Après avoir de nouveau traversé une forêt de bouleaux nains, nous sortons du parc national d'Abisko. Plusieurs motoneiges croisent notre chemin, transportant de grandes planches en bois ou des personnes. Après une belle montée qui nous donne l'occasion de mettre les peaux de phoques pour la première fois (sauf pour Matthias qui fait travailler ses cuisses, en

montant en canard), le paysage s'aplanit sous nos skis et nous entamons la traversée de quatre lacs. Le chemin tracé par les grandes croix rouges suit la rive nord du lac, mais les motoneiges sont passées en leur milieu. Le relief y étant plus doux, nous empruntons ce chemin secondaire tout en gardant un œil sur les balises. Au bout du dernier lac, sur un promontoire rocheux visible de loin, se trouve Alesjaure.

Plus gros refuge STF de la Kungsleden, il peut accueillir jusqu'à 80 personnes réparties dans quatre bâtiments. La personne qui nous accueille connaît un peu la France et nous parle du festival Jazz à Vienne où elle est allée l'année précédente. Une chambre de quatre places nous est attribuée pour la nuit. Nous profitons des derniers rayons de soleil pour tenter de recharger mon téléphone, qui n'a déjà plus de batterie (sûrement à cause du froid), avec les panneaux solaires de Matthias mais sans succès. Tant pis ! Et même tant mieux ! Hélène ayant pris la précaution de photocopier, en couleurs, la carte achetée par ses soins en France (cf. encadré), nous n'avons pas besoin du GPS pour les prochains jours, et en l'absence de réseau, nos téléphones perdent en grande partie leur utilité.

En fin de soirée, tandis que certains skieurs s'interrogent sur la pertinence de rester éveillés pour peut-être apercevoir une aurore boréale, nous avons la surprise de découvrir un groupe de lagopèdes au pied de notre maison-dortoir ! Nous profitons de ce

joyeux spectacle des perdrix blanches pendant qu'elles picorent les miettes autour des tables de pique-nique.

Une grande vallée entourée de sommets jamais très hauts

Le 5 avril s'annonce comme une très belle journée. Grand soleil et ciel bleu le matin, le temps est splendide. L'étape prévue étant plutôt courte (13 km), nous prenons le temps de petit-déjeuner et laissons partir devant le groupe toujours bruyant de Néerlandais. La foule du premier refuge est, pour l'essentiel, repartie à Abisko, mais une partie nous suivra presque toute la semaine. Heureusement, le chemin s'étire suffisamment tout au long de la journée pour que nous nous y sentions seuls, ou presque. Après une descente un peu raide pour quitter le promontoire, nous rejoignons la piste qui serpente sur une grande étendue et qui enchaîne les petites bosses. La piste se poursuit ensuite entre de gros rochers qui affleurent. Le soleil brille toute la journée mais le vent a fini par se lever, ce qui raccourcit notre pause déjeuner. Le prochain refuge est visible de loin, mais pendant les 4 derniers kilomètres, le vent ne cesse de souffler, balayant la neige sur le sol. Elle s'accumule par endroits, tandis qu'à d'autres, la glace crisse sous nos semelles. Hélène et moi nous arrêtons pour poser nos peaux de phoques avant d'arriver, tête baissée et épaules remontées pour nous protéger au maximum du vent froid, à Tjaktja.

La gardienne nous accueille avec une boisson chaude réconfortante à base d'airelles. Un dortoir de 6 places nous est attribué. Il est déjà occupé par trois Suédois qui ont l'habitude de parcourir la Kungsleden. Nous retrouvons dans la pièce commune le groupe de Néerlandais qui s'apprête à cuisiner une énorme saucisse à l'allure industrielle ainsi qu'un couple de Suisses allemands que nous avons déjà croisé à Alesjaure. Ils parcourent la Kungsleden en ski de fond classique en tirant une mini-pulka fabriquée à partir d'une luge. Quand on leur parle de nos SRN, ils soupirent en disant qu'ils les trouvent trop lourds et moins rapides que des skis de fond classiques. De fait, le lendemain, sur un faux plat descendant, ils nous coiffent au poteau ! Mais qu'importe, ce n'est pas une course ! Surtout, pour le début de la journée suivante, nous sommes bien contents d'en être équipés.

En quittant Tjaktja, le soleil resplendit et le vent s'est calmé. Après une montée régulière jusqu'à un col où se trouve un petit refuge de secours, nous profitons d'une magnifique et longue descente dans la poudreuse pour rejoindre une grande vallée entourée de sommets parfois abrupts mais jamais très hauts (le Kebnekaise, point culminant de la Suède que nous apercevrons en fin de séjour, s'élève à 2111 mètres). Chacun fait sa trace comme il l'entend, de sorte que la pente ressemble à un gribouillage d'enfants ! Le reste du trajet consiste en un faux plat descendant jusqu'à Salka. Nous profitons de la tiédeur relative de la journée pour allonger notre pause déjeuner par une courte sieste et un café (Matthias avait emporté

Ci-contre : 5 avril, Matthias et Hélène entre Alesjaure et Tjaktja ; ci-dessous : belle descente en direction de Salka.



son réchaud à alcool). Le calme environnant est toutefois perturbé par le ballet d'un hélicoptère qui récupère et dépose sur les sommets alentours un groupe de skieurs alpins. Dans quelques jours, nous rejoindrons une installation hôtelière qui se trouve, à vol d'oiseau, non loin de là où nous sommes alors. Les skieurs viennent probablement de là.

À Salka, nous sommes accueillis par un verre de jus de pomme chaud, offert par le gardien. Nous retrouvons le confort des refuges précédents, avec boutique et sauna, dont Tjaktja était dépourvu. Les Néerlandais ne sont pas loin mais cette fois-ci dans une autre maison-dortoir. Dans la nôtre, nous rencontrons essentiellement des Suédoises et des Suédois, dont un couple qui est resté plusieurs jours d'affilée et qui est équipé d'un matériel d'alpinisme, ce qui nous donne des idées pour un prochain voyage. Un autre se définit comme « Européen » : elle est née en Grèce, a étudié en Suisse francophone et a travaillé en Norvège ; lui est Suisse allemand et a travaillé en Norvège. Ils parlent couramment au moins trois langues chacun et ont décidé de rester en Norvège pour leur retraite mais préfèrent skier en Suède.

Nous plongeons entre deux montagnes aux pentes abruptes

Le lendemain matin, nous partons pour Singi. Les nuages bas de la matinée s'éloignent au fur et à mesure de la journée pour laisser place à un grand soleil. Sur le chemin, nous croisons de nouveau un abri de secours, plus équipé que le premier puisqu'il y a un poêle, une table, trois bancs, une réserve de bois et des toilettes. Le couple de Suisses allemands nous y rejoint bientôt, accompagnés par un Britannique et son chien, Teddy, un samoyède très beau et parfaitement à sa place dans cet univers enneigé dans lequel il se fond presque grâce à son pelage immaculé. Nous atteignons Singi à 13 heures, ce qui nous laisse le reste de la journée à profiter du soleil sur un banc le long des dortoirs. Le refuge est situé à côté d'un regroupement de maisons qui semble être un village uniquement occupé l'été, probablement par des éleveurs de rennes.

Départ matinal le lendemain car nous dormons le soir à la Kebnekaise Fjallstation et nous ne voulons pas risquer de louper l'heure du dîner. Après une belle montée d'environ 2,5 kilomètres, nous plongeons entre deux montagnes aux pentes abruptes dans une autre vallée, perpendiculaire à la précédente. Ce jour-là, nous quittons la Kungsleden officielle, laquelle se continue au-delà de Singi. Le vent se lève dans l'après-midi, de sorte que le déjeuner est écourté tellement il est difficile de rester statique dans ces conditions. Nous arrivons aux alentours de 15 heures à l'hébergement qui est une sorte de gros centre de vacances, très confortable. Enfin de l'électricité et du réseau ! Après être passé au sauna et à la douche, nous allons dîner dans le restaurant. L'entrée nous laisse un très agréable souvenir : c'est un buffet à base de poissons (du hareng sous différentes formes, un

vrai délice), charcuteries, légumes marinés, sauces diverses, pains, etc. Un régal pour les papilles !

Il ne nous reste que quelques kilomètres pour rejoindre Nikkaluokta. Nous traversons notre dernier lac gelé et notre dernière forêt de bouleaux nains pour arriver à un grand bâtiment qui abrite une cafétéria et dans laquelle nous attendons, au chaud, de rejoindre en bus Kiruna, puis la France. ▲

Une maison-dortoir



En pratique

Le budget

- Tout compris, sauf la nourriture achetée en France, la semaine nous aura coûté à chacun environ 800 €.
- L'accès aux refuges coûte 500 Sek par adulte non-membre de STF, quel que soit le refuge. Pour les membres (l'adhésion dure un an), le coût est de 400 Sek en payant sur place (tous les refuges n'acceptent pas les cartes bancaires) et de 350 Sek en réservant sur internet. L'adhésion à STF est de 295 Sek. Le paiement sur internet ne garantit pas d'avoir un lit : les Suédois appliquent la règle du premier arrivé, premier servi. Toutefois, chaque refuge dispose de matelas, couettes et oreillers supplémentaires qui peuvent être placés au sol dans la pièce commune.
- Le bus entre l'aéroport de Kiruna et le centre-ville coûte 100 Sek par personne. Le prix du train entre Kiruna et Abisko varie selon les horaires, le nôtre a coûté 65 Sek par personne. Le bus entre Nikkaluokta et Kiruna (<https://nikkaluoktaexpressen.se/>) nous a coûté 150 Sek par personne.

Nos étapes (les distances sont indicatives ; en l'absence de batterie suffisante dans mon téléphone, je n'ai pas pu enregistrer notre trace)

- 2/04 : arrivée à Kiruna
- 3/04 : Kiruna - Abisko Turiststation en train puis Abiskojaure (15 km)
- 4/04 : Abiskojaure - Alesjaure (20 km)
- 5/04 : Alesjaure - Tjaktja (20 km)
- 6/04 : Tjaktja - Salka (15 km)
- 7/04 : Salka - Singi (25 km)
- 8/04 : Singi - Kebnekaise Fjallstation (15 km)
- 9/04 : Kebnekaise - Nikkaluokta (20 km) puis Kiruna en bus

Lectures utiles

- La carte Lantmateriet « BD6 Abisko-Kebnekaise-Narvik » au 100 000°
- Le guide français *Pays nordiques* d'Annick et Serge Mouraret aux éditions guides La Cadole qui répertorie notamment les grandes traversées comme la Kungsleden et donne des informations précieuses et utiles

Site web

- skirandonneenordique.com
- Le site Internet de la STF swedishtouristassociation.com (une partie seulement du site est traduite en anglais)

Texte et photos :
Bernadette Parmain

La Alta Via 1 du Val d'Aoste

Le Val d'Aoste est un paradis pour la randonnée pédestre en montagne. Il offre une variété de paysages, de nombreuses vallées et des refuges chaleureux. Adossé à la Savoie, il est relié avec elle par le col routier du Petit Saint Bernard (entre Moutiers et Courmayeur) et par le tunnel du Mont Blanc de Chamonix à Courmayeur, sinon tous les autres passages vers la France sont pour les randonneurs ou pour les alpinistes !

Ci-dessus : le massif
du Mont Rose vu
du col Pinter

Les chaînes du Mont Blanc et du Mont Rose émaillées de « 4000 » séparent le Val d'Aoste de la France et de la Suisse et font à la randonnée dans ce secteur une toile de fond du plus bel effet. La vallée principale est celle de la Doire Baltée, elle commence à Courmayeur, la rivière s'y remplit déjà de tous les torrents dévalant du Mont Blanc et de ses glaciers et après 160 km de parcours se jette dans le fleuve Pô près de Turin.

De part et d'autre de cette vallée principale ont été tracés deux beaux itinéraires de randonnée : la Alta Via 1 du Val d'Aoste au nord et la Alta Via 2 au sud. Ces deux circuits sont réunis en un seul pour proposer le célèbre ultra-trail du « Tor des Géants » trail de 330 km et 24 000 m de dénivelés que les meilleurs parcourent en 70 heures !

Je vous sens déjà fatigués, et je vous rassure, nous avons mis une semaine à faire la partie nord et, après un an de repos, une autre semaine à parcourir la partie sud !

J'ai choisi pour cette Alta Via 1 un découpage permettant de faire tenir la randonnée sur 9 jours, trajets depuis Paris compris, pour ne pas trop entamer les jours de congés des uns et des autres.

Pour la période de parcours de cet itinéraire, j'ai choisi de le faire en août pour ne pas être embêtée par des névés tardifs au niveau des cols car certains sont particulièrement pentus et auraient pu être délicats à passer avec un névé tardif. Et je dois dire que quoi que l'on pense de la période après le 15 août et de sa

réputation pluvio-orageuse nous avons eu un temps superbe toute la semaine !

Cette randonnée est exigeante physiquement et demande de l'entraînement au préalable et, bien sûr, l'expérience de la randonnée en montagne.

Jour 1 : De Gressoney-St-Jean au refuge Alpenzu Grande (1780 m)

Départ de Paris pour Turin d'où nous pouvons facilement rejoindre Gressoney-Saint-Jean pour démarrer la randonnée. Un train relie Turin à Ivrea puis un bus remonte la vallée de Gressoney. Cette vallée, la vallée du Lys, permet aussi de rejoindre le Mont Rose. Nous sommes dans la région Walzer qui partage une culture et une tradition (particulièrement architecturale) avec le Valais tout proche : de l'autre côté de la chaîne, on est à Zermatt, dans le Valais suisse.

J'ai choisi d'ailleurs pour dormir un refuge situé 400 m au-dessus de la vallée dans le hameau walzer de Alpenzu. Très joli hameau aux toitures de lauzes et dont l'architecture des greniers à foin rappelle celle des « mazots » de Zermatt.

Ci-contre : le hameau
d'Alpenzu





Au col Pinter
(photo : Philippe Cuvillier)

Jour 2 : De Alpenzu Grande au refuge Grand Tournalin (2535 m)

Du refuge Alpenzu Grande nous nous élevons progressivement vers notre premier col « sérieux » le col Pinter à 2776 m puis après une visite aux lacs éponymes où nous apercevons le Cervin sous son aspect italien qui dépasse ses voisins de par sa proximité et son allure élancée. Nous descendons vers les hameaux d'alpage de Cuneaz, Crest et Soussun très typiques. Nous sommes désormais dans le Val d'Ayas et nous rejoignons le village de Saint-Jacques, le plus haut village du Val d'Ayas. Transfert en fin de journée vers notre refuge à 2535 m. Nous avons été obligés de prendre un taxi car le dénivelé aurait été trop important mais il faut avouer qu'un participant, pourtant bien chargé, a fait tout à pied ! Bravo.

Jour 3 : Du refuge Grand Tournalin à Barmasse (2157 m)

Nous partons déjà de haut et le col de Nannaz à 2773 m ne nous coûte pas trop d'efforts de bon matin. Suivi du col des Fontaines (2695 m). Puis nous rejoignons les alpages herbeux jusqu'au Valtournenche au village de Cretaz (1520 m). La journée n'est pas finie, il reste environ 700 m pour remonter au lac de barrage de Cignana où nous attend notre refuge du soir, le refuge de Barmasse (2157 m).

Jour 4 : De Barmasse au refuge de Cuney (2652 m)

Deux journées sans vallées routières nous attendent. Nous contournons largement le Mont d'Ersaz par le sud pour rejoindre le premier col la fenêtre d'Ersaz

(2290 m) puis nous montons au lac de Tsan (2459 m) et enfin à la fenêtre de Tsan (2736 m). Passage au bivouac Reboulaz, très bien aménagé, puis nous affrontons un dernier col, le col Terray (2775 m) avant de rejoindre notre refuge, à l'oratoire de Cuney à 2652 m. Journée d'altitude aux paysages exceptionnels mais attention le parcours de l'après-midi peut être exposé et les chutes ne sont pas autorisées sur certains passages. À parcourir par beau temps (variante possible en cas de mauvaise météo par le refuge Magia). À côté du refuge, une charmante chapelle avec plein d'ex-voto nous rappelle que ce lieu est depuis des siècles un lieu de pèlerinage. Selon la légende, des bergers trouvèrent un jour sur leur chemin dans la combe de Cuney une statue de la Sainte Vierge et décidèrent de la porter à Lignan (le hameau principal du vallon de Saint-Barthélemy). Mais la statue retourna à sa place ; ils comprirent alors qu'il s'agissait d'un signe, et commencèrent à bâtir un sanctuaire sur ce lieu sacré. Le premier édifice fut consacré le 26 juillet 1659, tandis que l'édifice actuel a été consacré le 25 août 1869.

Jour 5 : Du refuge de Cuney à Dzovennoz (1450 m)

Journée plus calme, pour la montée en particulier. Nous rejoignons le col Vessonaz (2793 m) avant de plonger dans la haute vallée de la Valpelline à Closé où nous rejoignons notre hôtel à Dzovennoz un peu plus haut dans la vallée. À noter plusieurs commerces à Dzovennoz ainsi qu'une fromagerie. Une agréable étape et un peu de confort bien apprécié de tous.

Jour 6 : De Dzovennoz à Ollomont

Nous rejoignons la Alta Via à Closé. Echevey, Suchéaz, Brison, les alpages se succèdent jusqu'au col



Arrivée sur le Val Ferret,
les Grandes Jorasses

Brison (2480 m) avant de plonger sur Ollomont (1385 m) et de rejoindre notre hébergement un peu plus bas dans la vallée. Curieusement, malgré des rappels et des échanges nombreux, notre hébergement (un centre de vacances religieux) ne nous attendait pas et a un peu improvisé face à un groupe de 8 randonneurs. Il est à noter qu'il y a un refuge un peu plus haut à Rey (dortoir de Ollomont) mieux situé au niveau du parcours car la journée du lendemain est déjà longue.

En pratique

Transports

- Point de départ : Gressoney accessible depuis Turin (train + bus), point final : Courmayeur (accessible en bus depuis Chamonix mais également bus pour Aoste et Turin).
- Plus de car réguliers entre Courmayeur et Moutiers/Chambéry actuellement.
- En cas de soucis ou de météo très désagréable, presque toutes les vallées ont des bus qui permettent de rejoindre la vallée suivante.

Hébergements (dans l'ordre de notre parcours)

- Refuge Alpenzu Grande (au-dessus de Gressoney, vallée du Lys)
- Refuge du Grand Tournalin (Val d'Ayas)
- Refuge de Barmasse (Valtournenche)
- Refuge de Cuney à l'oratoire de Cuney
- Dzovennoz : hôtel Valentino
- Ollomont : Casa per ferie San Cristoforo mais je conseille d'aller dormir plutôt à Rey au gîte d'étape (dortoir de Ollomont) pour gagner du temps sur l'étape suivante.
- Saint Rhemy-en-Bosses : Hôtel très confortable (Hôtel des Alpes) qui a également un dortoir et un jacuzzi !
- Refuge Bonatti

Distance et dénivelés

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| • J1 : 4 km / +380 / - 0 | • J6 : 21 km / + 1200 / - 1500 |
| • J2 : 21 km / + 1450 / - 1500 | • J7 : 26 km / + 1850 / - 1450 |
| • J3 : 19 km / + 1060 / - 1450 | • J8 : 18 km / + 1350 / - 1000 |
| • J4 : 19 km / + 1400 / - 920 | • J9 : 13 km / + 270 / - 1000 |
| • J5 : 19 km / + 690 / - 1750 | |

Site web

Le site officiel du Val d'Aoste sur la randonnée pédestre :

www.lovevda.it/fr/sport/randonnee/hautes-routes/haute-route-1

Très régulièrement parcouru, on trouve de nombreux descriptifs accompagnés de traces GPS et de photos sur le web.

Jour 7 : De Ollomont à Saint-Rhémy-en-Bosses

De Ollomont, nous montons au refuge Champillon (2375 m) puis nous rejoignons le col Champillon à 2709 m avec une très belle vue sur le Mont Blanc. Puis en balcon au-dessus de la vallée de Étroubles nous rejoignons Saint-Rhémy-en-Bosses où passe la route du col du Grand Saint-Bernard avant de nous précipiter dans le jacuzzi de l'hôtel et avant un dîner gastronomique que nous avons bien mérité aujourd'hui.

Jour 8 : De Saint-Rhémy au refuge Bonatti

Nous passons par le col Malatra, le plus haut col du parcours et l'un des plus sévères aussi, la vue est époustouflante sur les Grandes Jorasses et le Mont Blanc, puis nous rejoignons le refuge Bonatti situé sur le Tour du Mont Blanc. Nous n'avons pas vu tellement de monde sur le parcours et nous sommes soudain étonnés de retrouver la foule parcourant le Tour du Mont Blanc.

Jour 9 : Du refuge Bonatti à Courmayeur

Beau parcours de crête face au Mont Blanc puis descente facile par le sentier balcon du tour du Mont blanc qui nous amène directement à Courmayeur. Cette étape est courte et permet de déjeuner tranquillement à Courmayeur, de prendre le bus pour Chamonix, de faire les soldes à Chamonix et de rentrer sur Paris le soir ! ▲

connaissances 

Faune d'hiver Des traces sur la neige

Par Martine Cante (*)

En montagne, les animaux nous guettent, mais nous les voyons rarement. Il faudrait rester longtemps à l'affût, silencieux et sans faire aucun mouvement, posté à un endroit judicieusement choisi, pour espérer en observer quelques-uns.

L'hiver, certains animaux hibernent, mais d'autres continuent à chasser, à brouter, à ronger, à chercher à manger ou à boire... et tout au long de leurs déplacements, ils laissent des traces sur la neige. Ce sont ces précieuses traces que nous étions venus chercher à Autrans par un frais samedi de janvier. Il avait neigé une semaine auparavant, nous étions sûrs de notre coup. François marchait devant. À la sortie du village, après le manoir au pigeonnier, s'étend une vallée large et peu profonde et puis, au-delà des pistes de fond, commence la pente enneigée dans la forêt. À mi-hauteur, sur une sorte de replat dénudé, notre guide nous regroupa pour un topo préliminaire. L'ensemble des quatre empreintes d'un animal s'appelle la « voie ». Il faut savoir qu'on peut classer les animaux en trois groupes selon leurs empreintes :

- Les ongulés (qui marchent sur leurs ongles) : ils ont des sabots, comme le sanglier, le cerf, le bouquetin, le mouflon, le chamois, le chevreuil.
- Les digitigrades (qui marchent sur leurs doigts) : ils ont des griffes et des coussinets comme le renard, le loup, le lynx, le lièvre et le chien.
- Les plantigrades (qui marchent sur la plante des pieds) : ils ont une plante de pied charnue terminée par cinq doigts comme on trouve chez l'ours, le blaireau, la marmotte... et l'homme.

Le lièvre variable

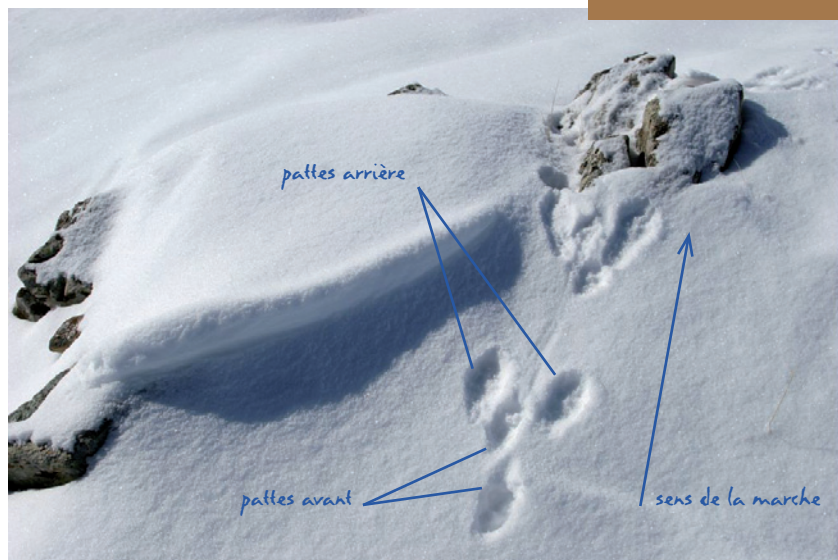
La première trace que François nous fit remarquer fut celle du lièvre variable : c'est un digitigrade dont le pelage gris d'été devient blanc l'hiver par adaptation au milieu enneigé. Ses oreilles sont plus courtes que celles du lièvre ordinaire pour limiter la déperdition de chaleur. Le lièvre ne se déplace que par sauts. En bondissant, il retombe sur le sol en posant ses deux pattes avant l'une devant l'autre.

Puis il ramène ses deux pattes arrière qui viennent se placer de part et d'autre des pattes avant et un peu en avant de celles-ci. Au final, la « voie » du lièvre prend une forme caractéristique en Y dans le sens de la marche. Il a de grands pieds poilus qui lui font comme des raquettes sur la neige et limitent son enfoncement.

Le lièvre variable est un herbivore. Son système digestif lui permet de digérer le bois, il trouve ainsi de quoi se nourrir en rongeant les écorces et les rameaux d'arbustes, même quand l'herbe est recouverte de neige.

Le coussinet du renard

La deuxième trace qui nous permit de reprendre notre souffle fut celle du renard, avec son coussinet



Les trois illustrations sont de Maxime Fulchiron pour le dessin et Marina Fulchiron pour l'aquarelle. Réalisées pour l'éditeur EDY Chambéry sous le titre « La Montagne en hiver ». Reproduction interdite.

Traces du lièvre variable (photo © M. Corail, Parc naturel des Écrins)



Ci-dessous : trace du renard avec son coussinet plantaire et ses quatre pelotes digitales au bout desquelles se devine la marque des griffes ;



la profonde empreinte d'un sabot de chevreuil ;



trace du blaireau aux coussinets plantaires très développés, prolongés par cinq doigts courts et à peu près alignés (photos : Martine Cante).



plantaire et ses quatre pelotes digitales au bout desquelles se devine la marque des griffes. Les empreintes des pelotes antérieures sont très rapprochées, presque parallèles et confondues, nettement en avant de celles des pelotes latérales, alors que chez le chien les quatre pelotes sont disposées en rond, un peu comme les pétales d'une fleur.

Le sabot du chevreuil

Peu de temps après, un troisième arrêt nous fournit l'occasion d'observer la profonde empreinte d'un sabot de chevreuil. Cet animal,

comme le cerf et le bouquetin, a des sabots pleins et mous qui lui permettent d'adhérer sur les rochers. Au contraire du chamois dont les sabots aiguisés forment deux lames tranchantes comme des patins à glace, grâce auxquelles il s'accroche sur les sols meubles. Le chevreuil mâle porte des bois caducs et plutôt courts (30 cm). Ce sont des organes osseux et vascularisés qui atteignent leur plein développement à la période du rut. Les bois tombent alors et repoussent entièrement avant l'automne suivant.

Le bouquetin et le chamois, en revanche, ont des cornes formées d'une base osseuse recouverte de kératine qui ne font que croître d'année en année.

Discret blaireau

Enfin, le quatrième arrêt nous offre le spectacle peu courant d'une trace de blaireau : c'est un plantigrade dont les coussinets plantaires, très développés, sont prolongés par cinq doigts courts et à peu près alignés. Le blaireau vit dans un terrier qu'il creuse dans les sous-bois. Il est très sédentaire et ne déménage en principe jamais. Il peut être aussi sociable en accueillant des renards dans un espace inutilisé de sa demeure. C'est un carnivore qui tend à être omnivore. En été, il passe des heures à chercher des fruits tombés au sol ; en hiver, il peut s'attaquer aux insectes et aux vers de terre ; au printemps, aux nids d'oiseaux et même aux grenouilles.

Nous autres, citadins, sommes condamnés à ne faire que passer dans de tels endroits. Mais cette balade de quelques heures en pleine nature a eu la vertu de nous faire redécouvrir des réalités familières à nos ancêtres que notre environnement artificiel et notre confort électroménager nous avaient fait oublier. ▲

(*) Source : Bureau des accompagnateurs en montagne d'Autrans-Méaudre en Vercors : 06 35 95 23 08.



Par Hélène Denis

Quel bilan tirer de la Loi Montagne acte 2 ?

Après trois ans d'application, quel bilan tirer de la loi Montagne acte 2 ? Récemment auditionnées, les associations environnementales françaises (WWF, MW et FNE avec la participation de la FFCAM) avaient été réticentes à son adoption, craignant un détricotage de la loi de 1985 qui apportait des garanties essentielles et toujours pertinentes, en particulier par ses clauses propres à l'urbanisme et l'environnement ; la loi devait d'abord être mieux appliquée. Un nouveau contexte s'imposait en outre depuis 1985 : le changement climatique, préoccupation numéro 1, influençant tous les aspects de la vie en montagne. L'inquiétude majeure est l'absence de prise en compte de la fragilité de l'environnement montagnard par une protection adéquate : la législation en vigueur n'étant que peu appliquée ou pas suffisante. Cela concerne par exemple l'évaluation environnementale des documents d'urbanisme (SCoT ou PLU) : ils ne comportent pas ou fort peu d'évaluation des ressources en eau, de l'impact des projets d'Unités touristiques nouvelles et poursuivent le modèle touristique du « tout ski de piste ».

Le changement climatique requiert une protection rigoureuse des cours d'eau et zones humides qu'il fragilise ; or se multiplient les retenues, l'assèchement de zones humides et le développement des microcentrales sur les derniers torrents sauvages de montagne. Les projets d'extension de domaines skiables ou de liaisons entre stations en haute altitude et en sites vierges continuent à se multiplier ; on observe une artificialisation croissante des domaines skiables, une extension de l'enneigement artificiel et de tout ce qui l'accompagne (captages, retenues, réseaux électriques et adduction d'eau, pistes camions pour l'entretien, profilage des pistes...) qui tend à devenir le mode normal d'exploitation ; pourtant cela ne pourra pas durablement pallier le changement climatique et génère des impacts forts sur les milieux et la ressource en eau.

Une évolution radicale de ce modèle touristique en montagne est urgente, axée sur la préservation du patrimoine naturel et culturel et l'adaptation au changement climatique. Ceci au profit des populations résidentes et des habitants des villes et régions voisines, pour lesquelles la montagne représente un poumon vert de bien être, de détente et de beauté.



La Loi Montagne 2 pourrait être révisée. Les associations de protection de la nature seront-elles écoutées ?

Vers un retour des déposes en hélicoptère ?

Retenue collinaire à Saint-Gervais (photo : Monique Rebiffé)

Un autre sujet s'invite actuellement dans les discussions : une proposition de loi « Hyperfréquentation des espaces naturels » adoptée par le Sénat le 22 novembre 2019, va passer à l'Assemblée nationale comme « portant diverses mesures tendant à réguler l'hyper-fréquentation » dans les sites naturels et culturels patrimoniaux. Cette proposition de loi, qui peut nous inquiéter, comporte deux parties.

La première partie (article 1^{er}) renforce la compétence du maire pour réguler ou interdire l'accès à la nature, y compris par les simples piétons, pour motif environnemental. Tout en étant légitime dans son principe, elle suscite bien des inquiétudes notamment en montagne où règne une tradition ancienne et forte de liberté qui fait partie du patrimoine culturel. Elle ne fait pas de distinction entre la régulation des accès routiers et automobiles (déjà en vigueur et incluant tous les véhicules, même les vélos) et celle de la simple fréquentation piétonne (promeneurs, randonneurs, alpinistes).

La seconde (article 1bis) réforme profondément la législation dite « héliski » issue de l'article 76 de la loi Montagne de 1985. Contrairement à la loi en vigueur, elle autoriserait les déposes en hélicoptère ou petit aéronef sur des points en montagne désignés par le préfet. Cette proposition, issue d'un amendement déposé la veille de la séance, n'a fait l'objet d'aucune concertation avec les fédérations sportives et organismes professionnels de sports de montagne directement affectés comme l'alpinisme et le parapente. On peut comprendre qu'une concertation avec toutes les parties intéressées soit réclamée avant toute mise à l'ordre du jour de l'Assemblée nationale. ▲

Raid intégral à skis

à contre-courant des modes ?

Par François Labande,
président d'honneur
de Mountain Wilderness (*)

À l'occasion de la sortie du tome 2 de *Skitinerrances*, François Labande, président d'honneur de Mountain Wilderness, s'interroge sur l'évolution du ski de raid et se remémore quelques-uns des ouvrages fondateurs.

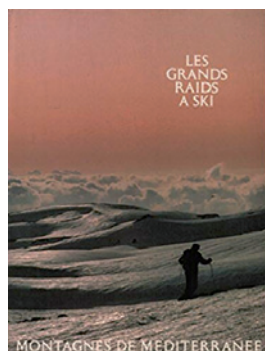
Loin des pistes, l'aventure, tel était le titre d'un livre paru dans les années 1950 sous la plume de Jacques Rouillard, qui outre son activité professionnelle de vendeur et conseiller technique charismatique au Vieux Campeur, animait avec ferveur et compétence l'activité de ski de montagne - ainsi l'appelait-on à l'époque - de la section de Paris du Club alpin français. Ce manuel donnait les conseils essentiels pour la pratique du ski de raid, et pour Rouillard cela ne se concevait qu'en mode intégral, d'autant plus qu'à l'époque les refuges, à l'équipement minimal sinon sommaire, n'étaient gardés ni en hiver ni au printemps, à de rares exceptions près comme la Haute Route Cha-

monix-Zermatt. On se chargeait de sacs où chaque kilogramme était soigneusement sélectionné, mais qui malgré tout pesaient sur les épaules, ce qui ne favorisait guère d'élégantes godilles ou autres festons, à tel point que Rouillard se résignait à constater que « la descente [était] un mal nécessaire ». En ces temps héroïques, le développement très mesuré du ski de randonnée n'impactait pas le milieu, n'attentait guère à la wilderness.

Qu'en est-il aujourd'hui ? La tendance est à la légèreté absolue, les sacs se résument parfois à de simples baises-en-ville. Et si refuge il doit y avoir sur un itinéraire de week-end, on doit y trouver tout le confort nécessaire, de la douche à la bière en passant par le choix du menu - ce qui implique des agrandissements et des ravitaillements par hélico - et, si possible, jusqu'à la wi-fi. Aménagements certes sans commune mesure avec ceux des stations de ski, mais qui traduisent tout de même une évolution dans les rapports du skieur-alpiniste avec le milieu naturel : priorité est donnée à la dimension sportive, voire au chrono, ou simplement à la jouissance personnelle.

Faire autrement ?

Est-il possible de nager à contre-courant de ce flot grandissant au risque de se noyer ? Est-il possible de réhabiliter le raid intégral, non seulement pour soi-même, mais en proposant aux autres de suivre l'exemple donné par quelques prophètes hérétiques ? Déjà dans les années 1980, Michel Berruex et Michel Parmentier l'avaient tenté, publiant coup sur coup deux livres illustrés, intégrant des topos sommaires, intitulés *Les grands raids à ski, de la Vanoise au Spitzberg* pour l'un, *autour de la Méditerranée* pour l'autre, aventure à laquelle j'avais eu le plaisir de participer. D'autres, sur les traces du pionnier Léon Zwingelstein, se sont intéressés plus récemment à la grande traversée des Alpes à ski, qu'un passionné de wilderness comme Philippe Ertlen a réalisée à plusieurs reprises, parfois tout seul et avec une logistique minimale, privilégiant les secteurs à





l'écart des abcès de fixation : une expérience dont il projette de faire bénéficier un public de connaisseurs dans un guide en préparation.

Skitinerrances 2

François Renard est dans une démarche analogue. Depuis longtemps déjà, en tant qu'instructeur au Club alpin d'Ile-de-France, il entraîne chaque année de petits groupes en raid intégral, vers les Alpes, les Abruzzes ou les Pyrénées, utilisant pour l'approche le train et les transports en commun, choisissant des itinéraires sur lesquels les refuges gardés ne sont pas une norme obligatoire, loin de là. Souhaitant lui aussi transmettre cette expérience enrichissante, autant qu'originale à notre époque, il vient de publier son deuxième recueil, *Skitinerrances 2*, à compte d'auteur. Quinze raids, dont deux seulement hors des massifs mentionnés ci-dessus. Des raids engagés, souvent à l'écart des classiques, certains en autonomie complète, et présentant de grosses dénivelées en plus de difficultés techniques fréquentes (passages mixtes, couloirs étroits, pentes raides). À la lecture de ce guide-album, j'avoue un faible pour deux hautes routes sauvages, celle des Pyrénées ariégeoises et celle de la Valpelline, une vallée dont les habitants sont particulièrement engagés dans la protection de la nature et des sites. Les topos restent sommaires, ce qui va dans le sens de la préservation de la wilderness. Et pour celles et ceux que tenteraient l'exotisme - mais avec une approche en avion ! - les

deux derniers chapitres incitent à partir en Norvège et au Canada. On pourra ergoter en persiflant : personne n'est parfait ! ▲

(*) Reproduction, avec l'autorisation de l'auteur, d'un article publié sur le site mountainwilderness.fr. À propos de Mountain Wilderness, lire *Paris Chamonix* janvier-mars 2020, n°250, p.23.



SKITINERRANCES 2

François Renard



Montée à la Camona da Cavardiras, dans la traversée des Alpes Glaronaises
(photo : François Renard, chapitre 10 de *Skitinerrances 2*)

Skitinerrances 2, de François Renard, disponible dans les librairies Au Vieux Campeur et en ligne sur franval.renard.free.fr

Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Découvrir la flore des Pyrénées

Françoise Laigneau, Rando Éditions

Cet ouvrage est véritablement un panorama de la flore pyrénéenne, sur 400 km, de l'océan à la mer, de l'étage collinéen à l'étage alpin, depuis les pelouses jusqu'aux combes de neige, en passant par les forêts, les milieux humides. Réalisé en collaboration avec le Conservatoire botanique national des Pyrénées et de Midi-Pyrénées et le Parc national des Pyrénées, il s'impose comme « le guide » de la flore pyrénéenne. D'utilisation facile, il présente 400 espèces classées selon leur habitat naturel avec onglets de repérage et un index des plantes par couleurs. Plus de 1000 photographies en couleur et 400 magnifiques dessins présentent une vue d'ensemble de chaque espèce dans son environnement, ainsi qu'une vue rapprochée (fleurs, fruits, détail important pour l'identification). Cet ouvrage original sera le compagnon indispensable de vos balades et randonnées dans cet immense massif. Format 22,5 x 14 cm, 480 p. ▲



Les Grandes Jorasses

Claude Gardien, éd. Glénat

Quand on les observe, les Grandes Jorasses évoquent une forteresse. Côté Val Ferret, elles s'élèvent d'un seul élan, côté Chamonix, elles sont une barrière au fond du glacier de Leschaux qui sépare implacablement deux vallées. Psychologiquement, les alpinistes ont dû faire tomber des limites pour venir à bout de leur face nord, qui semblait devoir repousser à jamais toute velléité d'ascension.

Depuis 1865, l'année de la première réussite par Whymper, jusqu'aux toutes dernières ascensions étonnantes et passionnées, toutes les pointes, Walker, Whymper, Young ont vu défiler les plus fortes figures de l'alpinisme, en été ou en hiver, en cordée ou en solo. Ce livre richement illustré tente de raconter l'histoire de cette montagne exceptionnelle. Claude Gardien, guide de haute montagne et écrivain, grand connaisseur des montagnes du monde était le mieux placé pour la raconter. Format 17,5 x 25 cm, 240 p. ▲



Treks sur les 5 continents

Damian Hall, Dave Costello et Billi Bierling, éd. Glénat

Trekker ou plus simplement randonner, c'est l'exercice naturel et facile pour un retour sportif à la nature. Avec l'appel de plus en plus fort des grands espaces, quoi de mieux que déambuler dans les lointaines montagnes sauvages. La quarantaine d'itinéraires proposés couvre bien les cinq continents, des Andes de Patagonie aux landes des Highlands, des monts sacrés de Grèce aux gorges sans fond du Laddakh, des horizons infinis de Tanzanie et de Namibie aux âpres falaises du Drakensberg, etc. Les auteurs vous invitent sur des itinéraires bien sécurisés comme le Chemin de Saint-Jacques, le GR 20, ou la voie royale en Suède, mais aussi sur d'autres moins connus ou plus sportifs et même très aventureux comme le canyon de la Fish River en Namibie. Effectivement, cet ouvrage peut faire rêver mais il ne donne le plus souvent que des informations un peu trop générales et il aurait mérité quelques schémas de plus. Format 25,4 x 29,6 cm, 224 p. ▲



100 sommets des Alpes du nord, Randonnées sauvages à 3000

Alain Lutz, éd. Glénat

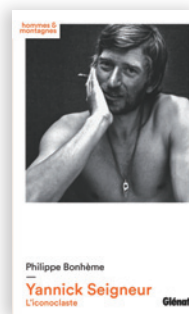
Le domaine prestigieux de la haute montagne et des ascensions serait-il réservé aux seuls alpinistes ? Avec ces 100 sommets au-dessus de 3000 m, autant de randonnées sauvages de tous niveaux, les randonneurs avides d'une marche sportive et exigeante, sur et hors sentiers, accèdent à ce privilège. Sur les massifs du Haut-Giffre, de Vanoise, des Grandes-Rousses et du Thabor, du facile mont-Buet à la difficile pointe du Galibier, voilà une belle sélection et l'essentiel des sommets des Alpes du nord sous le pied du randonneur. Comme toujours dans la collection, la richesse de l'illustration, la précision des schémas et des descriptifs sont la meilleure invitation à de belles aventures. Format 17,5 x 25 cm, 192 p. ▲



Yannick Seigneur l'Iconoclaste

Philippe Bonhème, éd. Glénat

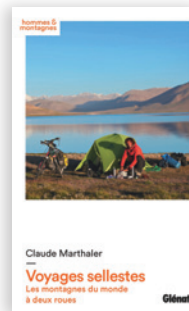
Par ses réalisations ambitieuses, Yannick Seigneur a marqué l'alpinisme des années 1960-70. À son époque, il fut le meilleur alpiniste français, en compétition avec Reinhold Messner pour la conquête des quatorze 8000. Il fut le précurseur des expéditions alpines en Himalaya, une technique reprise par tous les grands alpinistes d'aujourd'hui. Mais en revendiquant ouvertement son statut de professionnel de l'alpinisme et en commercialisant ses exploits par le sponsoring, la médiatisation et les films, il a fortement heurté ses contemporains qui lui reprochaient de vendre son âme au diable. Rejeté et ostracisé par le milieu de la montagne, car il incarnait une forme de marchandisation de l'alpinisme pour sa seule gloire, il n'empêche qu'il a ouvert la voie à la « starisation » des alpinistes dans les années 1980, aux exploits individuels, aux expéditions commerciales, un fait devenu banal. Être en avance sur son époque se paie parfois très cher. Philippe Bonhème ravive le lourd palmarès de cet alpiniste exceptionnel. Format 14 x 22,5 cm, 144 p. ▲



Voyages sellestes Les montagnes du monde à deux roues

Claude Marthaler, éd. Glénat

Depuis trente ans, Claude Marthaler parcourt le monde à deux roues. Le vélo est son mode de vie et d'existence, la roue son mode de pensée et d'expression. Il s'intéresse à la bicyclette dans tous ses états, à sa culture sur les cinq continents, au vent des routes. Après les Alpes, les Andes, le Caucase et l'Himalaya, il relate ici trois voyages où la pente a été plus présente et exigeante que jamais : à travers les Pamirs, au Kirgizistan, Tadjikistan et en Afghanistan, vers l'Amnye Machen au Tibet oriental et tout le long de la Great Divide dans les Rocheuses du Canada à la frontière américano-mexicaine. Format 14 x 22,5 cm, 284 p. ▲



Ultra-trails de légende

Ian Corless, préface de Kilian Jornet, éd. Glénat

Cet ouvrage, sous un titre très voisin, reprend le contenu de *Ultra trails ultimes, les plus belles courses du monde*, présenté dans Paris Chamonix n°245. On peut considérer que c'est une réédition. ▲

Les activités au Caf Ile-de-France

Randonnée pédestre

Responsable d'activité : Alain Zurcher

Informations et programmes : clubalpin-idf.com/randonnee

Nouvelles de l'activité

Nos organisateurs de randonnée ont déployé des trésors d'ingéniosité face à la grève des transports qui a affecté particulièrement notre activité organisée principalement autour des Transiliens et du réseau SNCF d'Ile-de-France. Cela a permis à certains de découvrir Paris et la proche banlieue. En tout cas, merci à tous pour leur imagination et leur réactivité lors de cette longue grève.

Présentation de l'activité sous toutes ses facettes

Dans notre Club alpin, la randonnée pédestre se décline essentiellement sous deux formes : les randonnées à la journée, en Ile-de-France ou en région proche, accessibles par le train la plupart du temps et les randonnées de week-end et semaines.

Les randonnées à la journée de proximité

Ces sorties sont organisées aussi bien en semaine que le samedi et le dimanche, les rendez-vous sont, la plupart du temps, donnés dans les gares parisiennes, parfois à la gare d'arrivée du train quand l'organisateur habite dans le secteur ou rejoint la gare en voiture.

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire au préalable pour ces randonnées, vous pouvez vous décider le matin même de la sortie.

Il est impératif d'apporter de l'eau et de prévoir son pique-nique ou de quoi s'alimenter, en tout cas pour la journée.

Chaque participant achète son billet de train ou son Mobilis ou prend son Pass navigo pour la journée, il n'y a pas, en général, d'achat groupé organisé par l'encadrant.

Le programme de ces sorties se trouve sur le site web du club et est accessible aux adhérents via l'espace membre. Des sorties peuvent être ajoutées à n'importe quel moment et des modifications peuvent être également apportées suite à des modifications de train ou des travaux sur les lignes. À ce sujet, il vous est vivement conseillé de vous abonner aux modifications ; en cas de changement d'horaire ou autre d'une sortie, vous recevrez alors un mail vous indiquant la modification.

Si vous n'avez aucun accès à internet, vous pouvez demander au secrétariat de vous envoyer une fois par mois le programme des sorties, mais il faut bien comprendre que celui-ci est alors très incomplet, la plupart des randonnées n'étant ajoutées, la plupart du temps, qu'une semaine avant ! Voire moins. Le secrétariat du club ne donne aucune information par téléphone sur ces sorties à la journée.

Un certains nombre de thèmes sont aussi parfois présents dans nos sorties et sont indiqués dans le programme :

- Ambiance musicale
- Architecture et Histoire
- Bonne chère, petits (ou grands) vins, convivialité
- Cartographie, orientation
- Dessin
- Jeunes randonneurs (réservées aux adhérents de 18 à 38 ans)
- Nature (faune, flore, géologie)
- Poésie

Vous devez vous munir de votre carte d'adhérent pour participer à ces sorties.

Les randonnées de week-end et semaines

Ces sorties sont toujours avec inscription et possèdent un nombre limité de places. Une fiche technique décrit le parcours et les exigences de la sortie. Il est impératif de la lire au préalable. Tant que la fiche technique n'est pas parue, il est impossible de postuler pour s'inscrire sur la sortie. Chaque sortie affiche une « date de début de validation des inscriptions », il est généralement préférable d'être pré-inscrit sur la sortie avant cette date, car il y a souvent plus de demandes que de places.

La pré-inscription n'est effective qu'à condition d'avoir préparé les paiements demandés pour la sortie. Vous ne serez pas débité de suite, mais seulement si vous êtes inscrit.

Lors de la validation des inscriptions, vous recevrez un mail qui vous confirme votre inscription effective, ou bien en liste d'attente, à la sortie. Il est parfois demandé d'avoir l'accord de l'encadrant pour s'inscrire sur certaines sorties, le mieux est de faire votre demande en ligne lors de la génération de votre bulletin d'inscription.

Vous pouvez vous abonner pour être averti des nouvelles sorties programmées et également, lorsqu'une sortie vous intéresse, vous abonner dans la sortie pour recevoir la notification de parution de la fiche technique.

Nouveaux encadrants



Carine Pare

J'ai commencé à randonner lors de séjours UCPA, principalement à l'étranger. Adhérente au Caf IdF depuis quelques années, j'ai décidé de m'engager dans un processus d'apprentissage de l'orientation grâce aux formations proposées par le club avec l'idée de faire partager mes

randonnées. Récemment nommée organisatrice, j'envisage de proposer des randonnées dessin ainsi que des randonnées camping de niveau moyen/moyen +. À bientôt sur les sentiers.



Patrick Bes

J'ai 59 ans, récemment retraité. Mes enfants ayant pris leur envol presque en même temps, je me retrouve avec un temps libre dont je n'ai pas l'habitude. Après avoir effectué pour l'association « Parisien d'un jour » des guidages de touristes dans Paris, je me suis tourné vers le Club alpin et ses randonnées. Cela fait 2 ans que je participe soit aux randos à la journée, soit à des randonnées de plusieurs jours. Et maintenant, je vais m'efforcer d'organiser des randos

à la journée aussi bien conçues que celles auxquelles je participe, puis dans un deuxième temps en proposer de plusieurs jours à mon tour. Au plaisir de vous rencontrer dans mes randonnées. ▲

Marche nordique

Responsable d'activité : Michel Diamantis et Xavier Langlois

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

La marche nordique consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. La marche est cadencée par le rythme des bâtons. Une session typique dure quelques heures, on s'échauffe au début et on finit par des mouvements de relaxation. On doit pouvoir parler en marchant, donc marche rapide mais pas course à pied ! La marche nordique est aussi un excellent entraînement cardiaque pour le ski de fond, les raquettes...

N'hésitez pas à vous lancer, les séances durent entre 2h et 3h et vous permettent de vous remettre au sport de façon douce et progressive. ▲

Formations

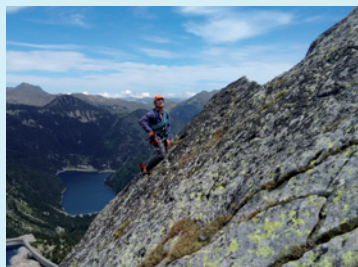
Responsable d'activité : Michel Diamantis et Jean-François Deshayes

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

Alpinisme

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

Nouvel encadrant



Olivier Stoupy

Originaire des Pyrénées, je navigue entre mes montagnes préférées et Bruxelles, en passant quelquefois par les Alpes. Encadrant à la FFME et à la FFCAM, je suis impliqué avec mon club local Le Luchon Haute Montagne, le Caf de Toulouse et d'IdF dans la formation et l'encadrement des jeunes, activité que j'affectionne

particulièrement. Breveté escalade, alpinisme et ski-alpinisme, parapentiste lorsque les conditions s'y prêtent, j'aime à combiner les activités pour embrasser tout ce que la montagne a de meilleur en toutes saisons. Pour profiter de tout cela, rien de tel que de partir plusieurs jours en itinérance et souvent en bivouac. Pour moi, encadrer quelques sorties par an (la plupart de mon temps consacré aux clubs est lié à la formation), c'est partager cette approche entre contemplation et esprit sportif ! ▲

Raquettes à neige

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

Ski de randonnée

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

La saison a bien commencé le 30 novembre au col du Simplon. Le mois de décembre a surtout été consacré à initier une cinquantaine nouveaux participants. Ces initiations ont débuté plus tôt que d'habitude afin de leur permettre de s'inscrire rapidement sur les sorties suivantes. Nous avons, hélas, dû annuler un car mi décembre en raison des mauvaises conditions nivologiques ; eh oui, il y a eu trop de neige ! Au moment où j'écris ces lignes, les sorties de février et début mars sont déjà complètes.

De nouveaux co-encadrants arrivent à point nommé pour nous aider, ils se sont formés en ce début d'hiver à la nivologie niveau 2. Pendant que d'autres, plus aguerris, vont passer leur brevet d'initiateur, à suivre...

N'oubliez pas que si vous validez votre bulletin d'inscription sans paiement, vous ne serez ni inscrit, ni mis en liste d'attente, même si vous avez reçu l'accord de l'encadrant. Plus d'info dans le blog d'aide rubrique « inscription sorties » : <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>

Je rappelle, pour les passionnés, que vous pouvez vous inscrire à la liste de diffusion pour partir à la dernière minute : <https://www.clubalpin-idf.com/EspaceMembre/listeDiffusion.php>. À bientôt ! ▲

*Ski de randonnée en Ubaye
(photo : Sylvaine Breton)*



les activités au Caf Ile-de-France

Ski nordique

Responsable d'activité : Bernadette Parmain

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

Une neige parfois difficile à trouver mais encore beaucoup de chance cette année, car nous avons pu remplir tous nos cars et toutes nos sorties et faire skier, et progresser, espérons-le, plus de 115 skieuses et skieurs ! Un petit groupe a participé au Grand Parcours de ski de randonnée nordique dans le Doubs, malheureusement gâché par une grosse pluie le dimanche, organisé par le Club alpin du Haut-Doubs que nous remercions. Nous allons bientôt préparer la saison prochaine, et oui, nous nous y prenons presque un an à l'avance et nous réservons même certains hébergements d'une année sur l'autre.

Si vous souhaitez rejoindre les rangs de l'encadrement n'hésitez pas, nous en avons besoin ! Contactez la responsable de l'activité. ▲

Ski alpin hors piste

Responsable d'activité : Agnès Bauvin

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

Trail

Responsable d'activité : Véronique Malbos

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

Randonnée en Auvergne (photo : Isabelle Real)



Escalade

Responsables d'activité

Escalade Fontainebleau : Carlos Altieri

SAE (murs) : Michel Clerget

CIE : Christophe Antoine

Falaise : Anne-Claire Cunin

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

Spéléologie

Responsable d'activité : Louis Renouard

Informations, programmes : clubalpin-idf.com/speleologie/ ▲

Destinations lointaines

Responsable de l'activité : François Henrion

Informations et programmes : www.clubalpin-idf.com/destinations-lointaines

Plusieurs voyages à l'étranger, des trekkings plus ou moins faciles sont prévus cette année.

En Russie : Sibérie - Du lac Baïkal au lac Frolikha (20-VL01) : du 19 juillet au 1^{er} août 2020

En Russie : Par les volcans du Kamtchatka (20-VL02) : du 21 août au 9 septembre 2020

Aux USA : Les Grands Parcs de l'ouest américain (20-USA01) (Arches - Canyonlands - Grand Canyon de Salt-Lake-City à Las Vegas) ▲