

# PARIS



# CHAMONIX

protection de la montagne  
**L'eau en montagne**

raquette  
**Dans le massif de Belledonne**

ski de fond  
**Ça se réchauffe ? Retour  
aux sources, Cap au nord !**

escalade  
**Jours de première,  
souvenirs d'ouverture**



## Édito

J'espère tout d'abord que l'été vous a permis de vous reposer, de vous aérer, de retrouver les vôtres et bien sûr de profiter de la montagne. Tous nos massifs ont connu des fréquentations record cet été ! Beaucoup de nouveaux pratiquants sont en attente de formation, d'initiation, d'accompagnement, ce qui est notre objectif premier.

La période reste complexe, en particulier dans notre région où le virus circule encore activement et nous oblige à prendre les précautions sanitaires que nous savons.

À ce jour, et sous réserve de modifications législatives ou réglementaires qui pourraient intervenir, toutes les règles transmises ce printemps lors de la reprise des activités restent en vigueur.

En ce début septembre, toutes les activités de plein air sont autorisées avec des règles simples dont nous avons pu constater l'efficacité au printemps.

Ainsi, pour l'instant, toutes nos sorties resteront à effectif limité et sur inscription, y compris pour nos activités de proximité : randonnée pédestre, marche nordique, escalade à « Bleau », entraînement trail. Concernant la pratique de l'escalade en salle, elle est autorisée sous réserve du respect de règles sanitaires précises. Il faudra donc être particulièrement vigilant et respectueux des consignes données par les référents.

Vous trouverez sur le site de la FFCAM et de la FFME les bonnes pratiques à suivre pour pratiquer nos sports favoris avec le maximum de sécurité.

Pour le moment, nous devons tous être mobilisés pour cette rentrée et respecter les consignes de notre région et les bonnes pratiques dans nos activités. ▲ **François Henrion, président Caf IdF**

## 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](http://www.clubalpin-idf.com) // Courriel via [www.clubalpin-idf.com/contact/](mailto:www.clubalpin-idf.com/contact/)

**En raison de la crise sanitaire** l'accueil au club est réduit aux 2 créneaux suivants : le **mardi de 15h à 19h** et le **vendredi de 15h à 19h** - accès limité à 3 personnes et port du masque obligatoire. *Pour suivre l'évolution de ces dispositions ne pas hésiter à consulter le site internet.*

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.



La Dibona depuis l'Aiguille Centrale du Soreiller (photo : Charles VDE)

## Rendez-vous

### Assemblée générale

**Mardi 1<sup>er</sup> décembre 19h** à la Maison de la Vie Associative et Citoyenne, 22 rue Deparcieux, 75014. Masque obligatoire, gel hydroalcoolique à disposition. ▲

## Annulations

### Foire au matériel

**En raison des contraintes sanitaires dues au Covid-19, la traditionnelle Foire au matériel est annulée cette année.** Pour info, toute personne, adhérente ou non, peut publier

ses annonces de vente ou de don de matériel sur le forum du site [clubalpin-idf.com](http://clubalpin-idf.com) ▲

### Soirées Neige et Accueil

Pour les mêmes raisons, les soirées Neige et Accueil de début de saison sont annulées. ▲

## Faire part

### Mireille Aubanel Rosensthiel

Habituée de nos sorties de randonnée Mireille nous a quittés mi-juin à l'âge de 60 ans. Nombreux sont ceux qui ont apprécié sa compagnie sur les sentiers, son enthousiasme et une permanente attention aux autres. ▲

### Rolande Léger

Le 9 août 2020, dans sa 93<sup>e</sup> année, Rolande nous a quittés. Elle était une fidèle cafiste depuis 1954. En 2019, elle randonnait encore avec nous et parcourait 10 km... ▲

### 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°254 (janvier-mars)
- 10 février pour le n°255 (avril-juin)
- 10 mai pour le n°256 (juillet-septembre)

**Contact : [mylene@clubalpin-idf.com](mailto:mylene@clubalpin-idf.com)**

**Pour tout renseignement concernant Paris Chamonix : 06.86.75.50.94.**



# Sommaire du numéro 253

## 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,

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 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

page 6 // L'écho de Bleu oh ! oh !

page 9 // Protection de la montagne : L'EAU EN MONTAGNE

page 10 // Ski de fond : ÇA SE RÉCHAUFFE ? RETOUR AUX SOURCES, CAP AU NORD !

page 14 // Raquette : DANS LE MASSIF DE BELLEDONNE

page 16 // Escalade : JOURS DE PREMIÈRE, SOUVENIRS D'OUVERTURE

page 20 // Chronique des livres et du multimédia

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

Descente du refuge Coaz à Pontresina  
par le Val Roseg,  
en Suisse, canton des Grisons  
(photo : Bernadette Parmain)

En une : automne dans le Val de Tré-les-Eaux, à Vallorcine  
(photo : Marie Françoise Desnoux)

## 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

« Le concept de protection de la nature ne peut se concevoir que dans une société dont le principe est la destruction. » François Terrasson

## Sur les pas des Huguenots

« Sur les pas des Huguenots et des Vaudois » est un itinéraire culturel du Conseil de l'Europe, long de 1800 km, entre Poët-Laval (Drôme) et Bad Karlshafen au nord de la Hesse (Allemagne). L'émigration des Huguenots (protestants) vers la Suisse, l'Allemagne, l'Angleterre, l'Afrique du sud et l'Amérique se fit en plusieurs vagues, dès le début des guerres de Religion, au XVI<sup>e</sup> s. 250 000 Huguenots cherchent une



Les 3 Beas (photo : Ili Rando sud-est)

terre d'accueil, 60 000 prennent le chemin de la Suisse : une nuit de 1685 (Révocation de l'Édit de Nantes), 1000 à 1500 réfugiés se présentent aux portes de Genève qui ne comptait alors que 15 000 habitants ! Ils ont fui les Cévennes, le Dauphiné, le Queyras et le piémont italien. C'est ce qui émane du nouveau topo guide *GR 965, itinéraire historique du Dauphiné vers la Suisse*, sur 405 km. ▲ Voir p. 5.

## Via Francigena

Depuis l'antiquité, c'était une voie commerciale ; en 989 Sigéric part de Canterbury pour Rome afin de recevoir le « pallium », ornement pontifical qui symbolise sa nomination au titre d'Archevêque et rédige son carnet de voyage en 79 étapes. C'est la plus ancienne description du chemin de pèlerinage menant d'Angleterre à Rome : c'est la Via Francigena telle qu'on la connaît actuellement, classée grand itinéraire culturel du Conseil de l'Europe en 2004. Elle débute à la cathédrale de Canterbury, passe par Douvres, emprunte le ferry jusqu'à Calais, puis Arras, Péronne, Saint-Quentin, Laon, Reims : là se termine la description du GR 145 par les Hauts-de-France en 25 étapes sur 450 km. Citons



Les Bourgeois de Calais, de Rodin (photo : Wikipedia)

quelques jalons de la grande diagonale vers Rome : Bar-sur-Aube, Besançon, Col du Grand-Saint-Bernard, Vercelli, Fidenza, Lucques, Sienne, Viterbe et Rome. ▲ Voir p. 5.

## Tour du Beaujolais des Pierres Dorées

L'itinéraire de 109 km se situe dans le Rhône, en Beaujolais, et sinue à travers de nombreux villages bâtis en pierres dorées qui donnent belle allure aux plus modestes demeures. La pierre dorée est un calcaire jaune-orangé dont le soleil nuance la couleur, qui a servi à la construction traditionnelle du sud Beaujolais. Les amateurs de pierres et fossiles aiment cette région (Musée des Pierres Folles, it. 11) ; 12 circuits PR s'ajoutent au Tour et parcourent des géosites (carrières, etc.), suite au classement de 2018 en Géoparc mondial Unesco. ▲ Voir p. 5.

## Morvan

Un guide de 28 randonnées permet de découvrir le Massif et le PNR dont les classiques sont le GR 13 nord-sud et le GRP Tour du Morvan ; par ailleurs le GR 131 conduit du mont Beuvray à



Autun et un chemin relie l'oppidum de Bibracte à Alésia. Avec cette nouveauté, on parcourt tout le Morvan (Côte-d'Or, Nièvre, Saône-et-Loire et Yonne), un pays pauvre où la vie n'a jamais été facile mais où la biodiversité est riche. Dans les vastes forêts, les chemins sont parfois très larges, utilisés pendant quatre siècles par les charrois de bois avant leur flottage sur rivières en étangs vers Paris. Un pays d'eaux vives, de pâturages avec des haies, de vallons verdoyants. Chaque randonnée en boucle part d'un village, comme celui de Bazoches qui dessert le château de Vauban (à visiter). Prévoir une voiture. ▲ Voir p. 5.

## Carto L'éléphant

Les clés carto pour comprendre le monde : c'est un hors-série passionnant de la revue de culture générale *L'éléphant*



entièrement consacré aux cartes. C'est l'ampleur du sujet qui impressionne, dans de multiples domaines d'actualité : santé, géolocalisation, l'actu par les cartes (Arctique, Australie, Chine, Etats-Unis, Liban...), la science au chevet de la terre, 3D et intelligence artificielle... Et de la réflexion : l'utilisation du GPS pourrait nous faire perdre nos repères, histoire des méridiens (le fruit de 2000 ans de rivalités), les écrivains-géographes... On y trouve la cartographie du corona virus, des feux de forêts... ▲ *L'éléphant*, hors-série juillet 2020. [www.lelephant-larevue.fr](http://www.lelephant-larevue.fr)

## Fontainebleau : nettoyage de la Tour Denecourt

C'est un gros travail que viennent de réaliser les Amis de la forêt de Fontainebleau, ce qu'ils relatent dans leurs Cahiers n° 46 de juillet 2020. Des lierres avaient pris possession de la tour, l'escalier était rétréci par la végétation, on aura presque envie d'essuyer ses pieds avant de l'emprunter désormais. On peut dire que la Tour Denecourt mérite un détour. ▲

## Autour du Mont-Ventoux et des Dentelles de Montmirail

Le Mont-Ventoux par le GR 4, par le nord ou par le sud ? Souvent une épreuve dans le vent, sous le soleil la neige ou la pluie : on est content d'avoir bravé les 1909 m, content aussi

## l'écho des sentiers et de l'environnement

d'avoir sillonné les Dentelles de Montmirail. Maintenant, un nouveau topo propose d'en faire le tour, des tours même, avec ou sans sommet, car il y a plusieurs GRP, du Plateau de Vaucluse à Brantes et deux circuits au départ de Vaison-la-Romaine. ▲ Voir p. 5.

### C'est bien triste

**DES FORÊTS BRÛLENT EN AUSTRALIE** : La saison 2019-2020, succédant à plusieurs années de sécheresse, a été particulièrement dévastatrice. Selon une étude parue dans la revue *Nature Climate Change*, au moins 5,8 millions d'hectares de forêts auraient brûlé, soit plus de 20 % de la surface forestière du pays.

**DES PLAGES DE SABLE DISPARAISSENT** : S'appuyant sur des images satellites pour suivre l'évolution du littoral sableux entre 1984 et 2015, une étude parue dans la revue *Nature Climate Change* estime que la moitié des plages de sable du monde pourrait avoir disparu d'ici à 2020. En cause, la montée du niveau de la mer et l'augmentation des phénomènes climatiques extrêmes liés au changement climatique, mais aussi l'érosion due à l'artificialisation du littoral.

**TOUJOURS MOINS DE HAIES** : 70 % de celles présentes au début du XX<sup>e</sup> s. auraient disparu. Entre 2006 et 2014, la France aurait perdu 58 482 hectares de surfaces en haies et alignements d'arbres (*IGN magazine* n° 98 printemps 2020).

**TERRES CULTIVABLES** : En 1960, on comptait 4300 m<sup>2</sup> de terres cultivables disponibles par être humain. La superficie des surfaces cultivables étant en diminution tandis que la population humaine augmente, ce chiffre sera de 1990 m<sup>2</sup> en 2025. Il faut ajouter que 35 % de la production agricole mondiale est perdue tous les ans, en raison des aléas climatiques, des guerres, des gaspillages, etc. (François Moutou, *Le courrier de la nature* mai-juin 2020).

**VIRUS ET PANGOLINS** : Au printemps 2019, trois chargements totalisant 31 tonnes d'écailles de pangolins ont été saisis en Asie, ce qui correspond à environ 40 000 animaux, pour un montant estimé à 90 millions de dollars américains. Parallèlement, une équipe chinoise a cherché les virus portés par des pangolins malais récupérés vivants dans un autre chargement illégal. Il a été mis en évidence des coronavirus présentant des ressemblances avec celui du Sras de 2003 (*Le courrier de la nature*, mai-juin 2020). ▲

## Cartes et Topos

### Nouveautés

#### Morvan

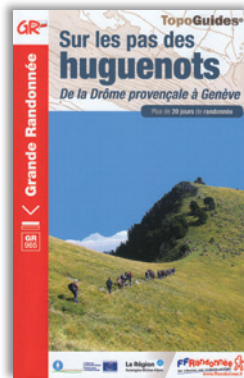
Alain Perrier, Glénat, 1<sup>ère</sup> éd. 4/2020

Les plus belles randonnées : 28 itinéraires dans tout le Massif et le PNR, en boucle au départ d'un village. ▲ Voir p.4.

#### Tour du Beaujolais des Pierres Dorées

FFR, réf. 6900, 1<sup>ère</sup> éd. 3/2020

GRP au départ de Lozanne : 109 km et 12 PR, à travers le Géoparc mondial Unesco. ▲ Voir p. 4.



### Sur les pas des Huguenots

FFR, réf. 965, 1<sup>ère</sup> éd. 3/2020

GR 965, de la Drôme provençale à Genève : de Poët-Laval à Genève 405 km. Accès au GR 965 : de Montélimar à Poët-Laval : 63 km. L'itinéraire se découpe facilement en plusieurs tronçons. ▲ Voir p. 4.

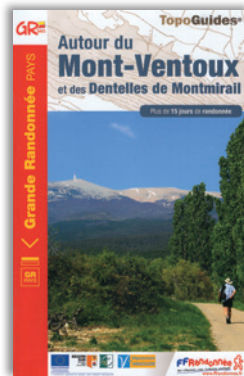


### Via Francigena

FFR, réf. 1450, 1<sup>ère</sup> éd. 6/2020

GR 145 à travers les Hauts-de-France : 450 km en 25 étapes de Calais à Reims (le topo FFR/1451 de 2012, est restreint au Pas-de-Calais). L'itinéraire complet est présenté avec des photos dans *La via Francigena*, Éd. Ouest France (3/2010).

Site [www.viefrancigena.org](http://www.viefrancigena.org), email [segreteria@viefrancigena.org](mailto:segreteria@viefrancigena.org) : tél 39 0523 49 27 92. ▲ Voir p. 4.



### Autour du Mont-Ventoux et des Dentelles de Montmirail

FFR, réf. 8400, 1<sup>ère</sup> éd. 2/2020

GRP Tour du Massif de Rasteau, au départ de Vaison-la-Romaine, 56 km ;  
GRP Tour des Dentelles de Montmirail, au départ de Vaison-la-Romaine, 58,5 km ;  
GRP Tour du Massif du Ventoux :  
Par le piémont, GR 91, au départ de Malaucène, 100 km ;  
Par le sommet, au départ de Sault, 59 km ;  
Gorges de la Nesque et Mur de la Peste, au départ de Pernes-les-Fontaines, 63 km. ▲ Voir p. 4.



### Ouessant

Julien Amic, Glénat, 1<sup>ère</sup> éd. 4/2020

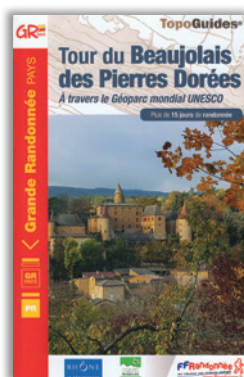
C'est un guide Randonnées et découvertes, en 6 parties-itinéraires avec photos et multiples détails. Par ailleurs, le Tour de l'île est décrit dans *Le Finistère à pied*, FFR, réf. D029 et présenté en 4 boucles PR dans GR 34/Les Abers, réf. 347. ▲

### Rééditions

#### La Grande Traversée du Jura... à pied

FFR, réf. 512, 9<sup>e</sup> éd. 12/2019

GR 509-GTJ et ses variantes : de Mandeuire (Doubs) à Culoz (Ain) par les gorges du Doubs, le Haut-Doubs, le PNR du Haut-Jura et le Bugey : 400 km ;  
GR 5, il fait de nombreux festons le long la GTJ, de Nommay (Doubs) à Nyon (Suisse) ;  
GR9, du Bief de la Chaille à Culoz : commun à la GTJ ;  
GRP Tour du Pays de Montbéliard, boucle au départ de Mandeuire : 140 km. ▲



par Oleg Sokolsky

## Échotier de Bleau

Il m'avait semblé allant de soi de rédiger une présentation/opinion d'une petite page du livre *Bleau 120 ans d'escalade*, de Pépito. Elle a disparue de « mon » Écho précédent, Monique Rebiffé [rédactrice en chef, ndlr] vous en ayant expliqué la raison en page 2. Il fallait la masquer pour gagner de la place « confinée », dont acte.

Un court paragraphe à son sujet l'a remplacée dans la Chronique des livres et *Paris Chamonix* est sauvé. Mais, quand même, je me permets de tiquer un peu sur le qualificatif d'« école d'escalade » pour Bleau,

Du coup, la visibilité actuelle de l'avenir de mon Écho, et surtout celle des informations au sujet des circuits, n'étant pas très claire inutile que je vous fasse un bilan de ce qui vient de se réaliser à Bleau, confiné ou non. Ce sera pour plus tard... peut être ? Une info quand même : la nouvelle CEB (Commission d'escalade bellifontaine) se réunira vers la mi octobre pour faire le point au sujet des circuits d'escalade bellifontains et purement domaniaux. ▲

## Grimpe à la Butte du Puits

Une suggestion de visite grimpante (corde très conseillée) et/ou randonneuse : à Villeneuve-sur-Auvers (site bien connu des bleusards de jadis - qui n'avaient pas trop peur de la hauteur, 8 à 9 m), l'ancienne carrière de la Butte du Puits a été réhabilitée de façon absolument remarquable par le Conservatoire des sites géologiques de l'Essonne.

Accès à partir de la petite aire de stationnement en bordure ouest de la route entre Villeneuve-sur-Auvers (1 petit kilomètre du village ; repère : vieux wagonnet de carrier en bordure de parking puis chemin de carrier pour rejoindre le « sommet ») et Auvers-Saint-Georges.

Un petit extrait du texte de présentation : « *Aujourd'hui ce site unique et singulier, réhabilité par le Département, est proposé à la redécouverte des Essonnais, avec ses équipements permettant de valoriser et de retracer son histoire : panneaux pédagogiques, patrimoine des carrières, points de vue...* »

À découvrir sans hésitation (sur l'ancienne carte postale - ci-dessous - les connaisseurs des blocs des circuits actuels reconnaîtront au moins trois survivants du « Désert des Pavés ». Un



photo : Ken Prissimixis

examen attentif à gauche montre aussi l'extrémité de l'ancienne forge en cours de réhabilitation).

Vous êtes dans le coin ? Autre suggestion : pousser vers l'ouest jusqu'au Rocher Billard, petite butte bleusarde très calme et sympathique où vous découvrirez, peut-être, « l'Hérisson ».



Puisque j'évoque les carrières, je termine dans une autre (site géologique de l'Essonne elle aussi) : une opération « Essonne verte, Essonne propre » à La Troche sera organisée le samedi 10 octobre par les associations locales. Vos bras (sécateurs et gants) seront les bienvenus dès le matin.

PS : Quand même un gros bémol à Villeneuve : la voie centrale de la dalle Y (grande et ancienne classique d'une dizaine de mètres de haut, voir le Martin) à été équipée de 6 spits et plaquettes. Remplacer l'ancien clou par un point béton (voir deux), pourquoi pas ? Mais créer une échelle pour grenouilles... peut être pour leur permettre de sortir du puits (de la Butte) ? ▲



## Circuit ED n°H5, noir sur fond blanc Hameau de Beauvais

Ce parcours a d'abord été tracé en rouge dans les années 90 à partir d'un ensemble de voies ouvertes par Emmanuel Guyot, Patrick Juhel, Jean-Yves Derouck, Christian Roumégoux et Pascal Lebouc, à une époque où les crash-pads n'existaient pas ! L'ARB (Amis des rochers de Beauvais) l'a entretenu régulièrement et entièrement repeint en noir sur fond blanc cette année. Le parcours de trail balisé qui suit le circuit rouge TD (H4) permet un repérage aisé des voies d'escalade.

C'est l'un des plus beaux circuits de blocs de la région parisienne, mais le nombre de grimpeurs qui ont pu l'enchaîner se compte sur les doigts d'une main !

**Accès :** De l'A6 sortie 11 (Auvernaux /Milly) suivre la D 948 sur 8,2 km. Puis à droite en direction du hameau de Beauvais. Le traverser en direction de Louville et stationner sur l'un des parkings du Télégraphe (sous le restaurant La Chaumière).

Depuis la barrière métallique, face à l'accès au parking du restaurant, suivre, d'abord vers la droite, le discret balisage orange d'accès au parcours AD de 100 numéros (un petit quart d'heure). Après un magnifique tronc d'arbre mort caractéristique, ne pas appuyer sur la droite mais continuer droit sur environ 80 m. Les départs du noir et du rouge se trouvent sur un bloc immédiatement à droite du sentier. ▲

## Cotations du Noir ED n°H5

[n° > cote > nom]

|        |     |                     |        |     |                        |
|--------|-----|---------------------|--------|-----|------------------------|
| 1      | 6b  | Joug                | 22     | 6c  | Le Crocodile           |
| 2      | 6a+ | Le Bonnet Phrygien  | 23     | 5c+ | Le Merle               |
| 2 bis  | 6c  | L'été Indien        | 23 bis | 6b  | L'Abri                 |
| 3      | 6b  | La Pénombre         | 24     | 5c  | Dalle de la Vierge     |
| 4      | 6b  | Le Zist             | 25     | 6a  | Les Doigts dans le Nez |
| 4 bis  | 7a  | Le Zeste            | 26     | 5c  | L'Entorse              |
| 5      | 5c  | Le Plongeoir        | 27     | 6a  | Les Fourchettes        |
| 6      | 6b  | Bacon Rude          | 28     | 6a  | Hésitations Blues      |
| 6 bis  | 6c  | Ex Abrupto          | 28 bis | 7a  | Les Noces du Diable    |
| 7      | 6b  | Pavé Brulant        | 28 ter | 7b+ | Libellule              |
| 8      | 5c+ | Raz le Pet          | 29     | 6a+ | État Dame              |
| 9      | 6b  | La Main Tendue      | 29 bis | 6b  | La Bascule             |
| 9 bis  | 6c  | L'Allée des Chèvres | 30     | 6a  | Le Steak à Chier       |
| 10     | 6c  | Les Yeux Gris       | 30 bis | 6a+ | Zébulon                |
| 10 bis | 6a  | Le Coup de Pouce    | 31     | 6a  | Incarnadine            |
| 11     | 6c  | Matière Grise       | 31 bis | 6c  | L'Abri Colle           |
| 12     | 6a  | Hérode              | 31 ter | 7a  | Caricature             |
| 12 bis | 6a  | Mets la Gomme       | 32     | 6b  | En Catimini            |
| 13     | 6a  | Petit Gibus         | 33     | 6a  | Père Peinard           |
| 13 bis | 6c  | Démonte Pneu        | 34     | 6b  | Miss-tique             |
| 14     | 6a  | Ici-bas             | 34 bis | 6b  | Miss-plat              |
| 15     | 6a  | Schizophrénie       | 35     | 6a  | La Chamoniarde         |
| 16     | 6a+ | L'Omelette au Sucre | 36     | 6b  | L'Ivraie               |
| 16 ter | 6c  | Cyanolite           | 36 bis | 6b  | Les Lémuriens          |
| 17     | 6a  | Peau Neuve          | 37     | 6a  | La Lucarne             |
| 17 bis | 6c  | Grand Gibus         | 38     | 6a  | Le Mauvais Penchant    |
| 18     | 6a  | Tribalité           | 38 bis | 7a  | Le Vieux Faisan        |
| 18 bis | 6b  | Le Bégayeur         | 39     | 6a+ | La Chamade             |
| 19     | 6a  | Molécules Fantômes  | 40     | 6b  | Le Dernier Cri         |
| 20     | 5c+ | Coup de Jus         | 40 bis | 6b  | Les Barrettes          |
| 21     | 6a  | Qu'en Dira t'On     |        |     |                        |



photo : Olivier Tollu

La section Bloc du Caf IDF ce sont des organisatrices et des adhérents tous désireux de faire partager leur passion pour le bloc et pour cet espace unique au monde qu'est le massif de Fontainebleau en proposant différentes sorties tout au long de l'année.

Les sorties proposées se présentent sous deux formats différents : les sorties encadrées et les sorties accompagnées dites « collectives », rendez-vous p.22 pour en savoir plus.



Par Hélène Denis

# L'eau en montagne

**L**es effets du changement climatique sur les régimes hydrologiques des cours d'eau de montagne sont analysés par Bernard Francou, membre du conseil scientifique fédéral. Les montagnes, englacées ou non, enneigées ou non, distribuent de l'eau à près de la moitié de la population mondiale. En cela, elles méritent bien d'être qualifiées de « châteaux d'eau ». Or, un certain nombre de changements se sont produits dans les Alpes récemment et continuent à opérer, comme notamment :

- Une crue nivale avancée vers le début du printemps (le déclin du manteau neigeux, surtout sensible à moins de 2000 m d'altitude, est d'abord marqué au printemps). Par rapport aux décennies passées (avant 1980), la neige fond en moyenne avec trois semaines d'avance.
- Une crue glaciaire plus forte quand il reste beaucoup de glaciers, plus faible là où ils deviennent résiduels.
- Une accentuation des étiages estivaux, par suite du déclin des glaciers et surtout de la hausse de l'évapotranspiration.
- Des averses torrentielles plus fréquentes (mais pas plus intenses pour autant dans les Alpes pour l'instant, contrairement à ce qui se passe déjà dans les Cévennes).

Le réchauffement du climat, va-t-il permettre à nos montagnes de conserver ce rôle de château d'eau ? La réponse est loin d'être simple.

## Hydroélectricité et biodiversité

Vous avez déjà lu en primeur, dans notre numéro du dernier trimestre 2019, l'article sur « hydroélectricité et biodiversité ». On peut simplement ajouter qu'un pas en avant a été accompli depuis, pour la protection des torrents de montagne en site sensible, par l'adoption par décret le 20 avril 2020 de la programmation pluriannuelle de l'énergie (PPE) stipulant que : « *Compte tenu de leur coût plus élevé et de leur bénéfice moins important pour le système électrique au regard de leur impact environnemental, le développement de nouveaux projets de faible puissance doit être évité sur les sites présentant une sensibilité environnementale particulière.* » Espérons que la mise en œuvre suivra et que le pullulement de petites microcentrales sur les têtes de bassin s'interrompra.

## L'eau des canons à neige

Un autre sujet préoccupant est l'impact de la neige « de culture » sur la ressource en eau et les milieux naturels : Au début de la production de neige artificielle, il y a 40 ans, il s'agissait simplement de compenser un

**L'eau en montagne : dans le numéro 64 de la Lettre du milieu montagnard (LMM, juin 2020), disponible sur le site fédéral, la Fédération française des clubs alpins et de montagne publie un dossier sur l'eau en montagne. De nombreux thèmes y sont développés, chiffres à l'appui. Voici quelques aperçus pour vous donner envie de creuser la question.**

manque d'enneigement ponctuel sur quelques portions de pistes. Puis de nombreuses stations de sports d'hiver se sont dotées de véritables « usines à neige ». On estime qu'en France 35% de la surface des pistes, soit environ 2000 ha, est enneigée artificiellement ; cette production de neige artificielle est non seulement grosse consommatrice d'eau mais également d'énergie électrique nécessaire au fonctionnement des canons et dans certains cas de pompes pour remonter l'eau des torrents vers les retenues collinaires qui artificialisent le paysage et défigurent la montagne : leur construction donne lieu à des travaux importants de terrassement et à des créations de pistes d'entretien, sans parler de l'impact visuel des perches au bord des pistes.

La végétation est aussi concernée : au printemps, l'eau produite par la fonte ne coule pas forcément sur le même bassin versant que celui où elle a été prélevée. Il en résulte une modification du régime des cours d'eau et une perturbation des écosystèmes.

Chacun a pu constater que la neige artificielle fondait plus lentement que la naturelle, d'où un retard à la revégétalisation au printemps, ce qui favorise l'érosion. Enfin les canons à neige produisent des nuisances sonores constituant une gêne pour les vacanciers mais aussi pour la faune ; c'est d'autant plus vrai qu'ils fonctionnent souvent la nuit au moment où la température est la plus basse. Il en résulte une fragmentation des populations animales.

La lecture de LMM 64 vous informera aussi sur :

- la nécessaire reconquête et préservation des zones humides,
- les projets d'Unités touristiques nouvelles et le besoin d'une analyse sur l'adéquation avec les ressources en eau des territoires,
- les pénuries d'eau dans les refuges d'altitude,
- les difficultés d'approvisionnement en eau pour les troupeaux d'alpage,
- la nécessité de rédaction de chartes pour encadrer les sports d'eau vive en pleine expansion (...). ▲



Le torrent du Rif, affluent de la Guisane, Hautes-Alpes  
(photo : Hélène Denis)

# Ça se réchauffe ?

## Retour aux sources Cap au nord !

Texte et photos : Serge Mouraret

Quand les neiges de France deviennent capricieuses, on regarde volontiers vers les pays nordiques, berceau du ski, pour un retour aux sources : le skieur gravé d'Alta nous montre le chemin depuis 4000 ans.

Ylläs crêtes du Kukas,  
en Finlande

**E**n Norvège, Suède et Finlande, par nécessité, le ski fut d'abord utilitaire ; devenu loisir, il occupe bien les nordiques pendant les longs hivers. Chaque ville ou village a son réseau de pistes mais sur les trois pays quelques sites méritent vraiment le déplacement. La neige du nord est un peu plus chère mais elle y est garantie encore pour quelques temps. Même si ces pays s'étirent bien au-delà du cercle polaire, là où la neige est plus sûre, le train, l'avion et l'autocar permettent d'aller partout rapidement, malgré les conditions hivernales.

À quelques heures de chez nous, des espaces sans limites dans une nature sauvage offrent des centaines de kilomètres de pistes irréprochables et bien sûr aussi

des ressources illimitées pour la randonnée nordique. Élançons-nous sur la trace des rennes, des lagopèdes ou des grands tétras et pourquoi pas dans la lueur d'aurores boréales.

### Norvège

Dans la vaste Norvège du sud, montagneuse, beaucoup de vallées et plateaux de moyenne altitude, des collines boisées et abritées, se prêtent admirablement au ski de fond. La montagne n'est jamais loin et souvent à côté des pistes préparées. À la qualité du ski s'ajoute la facilité d'accès depuis la capitale Oslo. Les sites sont nombreux mais c'est bien la Gudbrandsdalen qui concentre autour de Otta et de Lillehammer l'essentiel des domaines nordiques du pays. Les massifs montagneux, Setesdal, Hardanger et Jotunheimen dans le Sud, Troms dans le nord sont dévolus à la randonnée.

### La Gudbrandsdalen

Dans cette longue et large vallée de Norvège du sud desservie par la route et la voie ferrée (ligne Oslo - Trondheim ou Andalsnes), pas moins de 11 sites totalisent 2300 km de pistes. Ceux liés aux villes de la vallée, Otta, Kvam, Ringebu, Øyer et Lillehammer sont sur les plateaux vers 800 à 1000 m. De Øyer et Lillehammer on rejoint Nordseter et Sjusjøen. Ces deux sites majeurs conjugués offrent 350 km de traces. Ici passe chaque année, le troisième dimanche de mars (20 mars 2021), la course Birkebeiner Rennet (inscrite à la Worldloppet), 55 km en classique de

Le skieur d'Alta  
(Norvège)





Pistes de Sjusjoen,  
en Norvège

Rena à Lillehammer. Le 19 mars, course SkøyteBirken, même parcours mais en skating (site : [www.birkebeiner.no/en/ski](http://www.birkebeiner.no/en/ski)).

### Troll Loypa

Magnifique liaison entre les sites de la Gudbrandsdalen rive gauche, les 170 km de la Troll Loypa relie Hövringen dans le Rondane à Sjusjoen (Lillehammer) en 7 ou 8 étapes, c'est un itinéraire balisé et la plupart du temps tracé (la météo commande) en classique. Possibilité de transfert de bagages. Étapes en hôtels ou refuge. Accès à l'itinéraire (Hövringen ou Mysuseter par Otta, train depuis Oslo).

**Information et logistique Troll Loypa :** [www.discover-norway.no/ski-tour/troll-trail](http://www.discover-norway.no/ski-tour/troll-trail)  
[www.visitnorway.com/listings/troll-trail-from-rondane-to-lillehammer-xc-skiing/142389/](http://www.visitnorway.com/listings/troll-trail-from-rondane-to-lillehammer-xc-skiing/142389/)

**Information :** le site [en.lillehammer.com](http://en.lillehammer.com) informe sur toute la Gudbrandsdalen.

**Hébergements :** hôtels et chalets dans tous les villages. Nordseter et Sjusjoen sont les meilleurs lieux de séjour.

**Acheminement :** Lillehammer est à 170 km d'Oslo, Öyer 15 km plus au nord (route ou chemin de fer). De Lillehammer, autocar pour Nordseter (14 km) et Sjusjoen (20 km).

**Sites secondaires en Norvège :** en Norvège centrale dans le Valdres (Beitostölen, 100 km de pistes, 100 km balisés) et le Hallingdal (Geilo, sur la ligne Oslo-Bergen, 100 km de pistes, 480 km balisés), en Norvège du sud dans le Setesdal (Hovden, 120 km de pistes, 120 km balisés), à Oslo la colline d'Holmenkollen.

## Suède

Les massifs montagneux du nord, en Laponie, Kebnekaise et Sarek sont surtout propices à la randonnée nordique, ils sont traversés par la prestigieuse Kungleden (la voie royale), itinéraire pédestre et à

ski. L'accès pratique se fait par Kiruna. Par contre, en Suède centrale, on peut conjuguer très facilement randonnée et ski de fond autour du Jämtland.

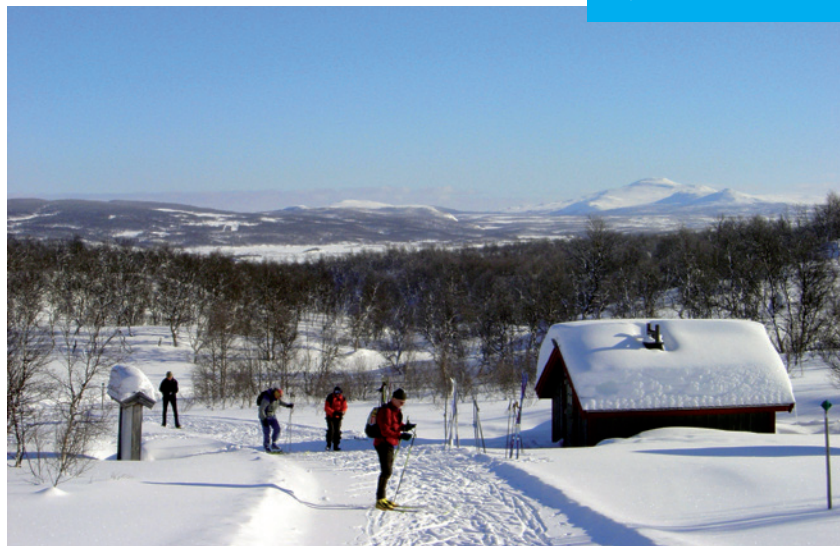
### Jämtland-Härjedalen

Autour du plus haut massif de Suède centrale, réputé pour ses randonnées, quelques villages occupent les vallées d'altitude de la Ljusnan et de la Tännån. Toutes les pistes interconnectées de Bruksvallarna, Ljusnedal, Funäsdalen, Tännådal, Fjällnas, Hamra, Tännas, Rammundberget et Messligen constituent le plus important domaine du ski de fond en Suède, elles offrent 300 km de pistes préparées et 400 km d'itinéraires balisés qui circulent aussi bien en forêt que sur les montagnes proches.

**Information :** [www.funasfjallen.se/vinter/en](http://www.funasfjallen.se/vinter/en)

**Hébergements :** dans les villages, hôtels et chalets. À

Pistes de Funäsdalen,  
en Suède



Bruksvallarna, bien situé, Bruksvallarna stugby ([www.bruksvallarnas-stugby.nu](http://www.bruksvallarnas-stugby.nu))

**Acheminement :** Funäsdalen, au centre du domaine, est à 580 km de Stockholm et à 200 km d'Östersund. Autocars directs depuis Stockholm ou bien train jusqu'à Ljusdal ou Östersund (train de nuit), puis autocar. Liaison aérienne de Stockholm à Östersund.

**Sites secondaires en Suède, tous en bordure du Jämtland :** Vålådalen (bordure est, 65 km de pistes et itinéraires balisés, Storlien (en bordure nord, près de la frontière norvégienne, 35 km de pistes et itinéraires balisés).

## Finlande

Malgré sa faible altitude et ses montagnes réduites à des collines, les Tunturi, la Finlande est bien le pays le plus propice au ski de fond. Si quelque 140 sites nordiques sont dispersés sur le pays, pour les meilleures garanties de neige, il faut privilégier dans le nord la Laponie, région des « montagnes » et la Finlande centrale vers la frontière russe.

## Laponie

Située au-delà du cercle polaire, la Laponie est bien le « nec plus ultra » du ski de fond. Il y a quelques décennies, le lac Inari et ses îlots, près d'Ivalo, fut le premier terrain de jeu des skieurs français. Maintenant supplanté, il est un peu oublié. De plus, tout le relief de la Finlande est en Laponie. À l'ouest, aux confins avec la Suède les monts lapons, les Tunturi Lappi s'étirent sur une centaine de kilomètres, à l'est aux confins avec la Russie, ce sont les monts du Saariselkä. D'un côté comme de l'autre, avec ces chapelets de collines dénudées jaillissant de la forêt, toutes les

conditions sont réunies pour en faire d'immenses et merveilleux domaines nordiques. Sur le Saariselkä, ski de fond et randonnée se mêlent facilement.

## Ylläs Tunturi

Sur la région d'Ylläs-Äkäslompolo, ce sont sept dômes blancs qui émergent de la forêt, le Mont Ylläs (718 m), justifiant quelques remontées mécaniques pour le ski alpin. Le morcellement du massif bien étalé est une aubaine pour le ski de fond.

À la mi-février, quand tout le réseau est ouvert, ce sont 320 km de pistes pour les deux styles qui serpentent parmi les tunturi, se faufilant de lac (järvi) en colline, de forêt en clairière, discrets rubans que seuls peuvent couper le coq de bruyère ou le renne égaré. Sur les crêtes du Kukas et du Totovaara, la trace circule dans un paysage irréel de pénitents blancs, pins rabougris prisonniers du givre, offrant des vues dominantes sur l'immensité lapone avant de grisantes descentes. À noter la création récente de quelques itinéraires raquettes.

**Information :** [www.yllas.fi](http://www.yllas.fi)

**Hébergements :** hôtels et chalets (très bien situé, à Ylläs, Lomakeskus Seita : [www.seitahotelli.fi](http://www.seitahotelli.fi))

## Olos Tunturi

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

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

Le lundi, course « Kemiönkiekerö », Pallasjärvi-Olos, 60 km

Le mercredi, course « Himmerlriiki », Vuontisjärvi-Olos, 50 km

Le vendredi, course « Karra-Huikonen », Hetta-Olos, 80 km, un très beau parcours qui déborde largement sur les crêtes des Pallas Tunturi.

Kiilopää piste sur les crêtes, en Laponie finlandaise



**Information courses Lapponia** : [www.lapponiahiihto.fi](http://www.lapponiahiihto.fi).  
Email : [info@lapponiahiihto.fi](mailto:info@lapponiahiihto.fi)

**Information** : sites [discovermuonio.fi/en/muonio-ski-trail-map/](http://discovermuonio.fi/en/muonio-ski-trail-map/) et [www.skimuonio.fi/en](http://www.skimuonio.fi/en)

**Hébergements** : à Muonio, Hôtel Harriniva, Harrinivantie 35, 99300 Muonio. Site : [www.harriniva.fi/en](http://www.harriniva.fi/en)

**Au pied des pistes** : Lapland Hotels Olos. Site : [www.laplandhotels.com](http://www.laplandhotels.com)

**Acheminement** : Muonio et Ylläs-Äkäslompola sont desservis par bus depuis Kittilä (liaison aérienne Paris - Helsinki - Kittilä, facilement réalisable dans la journée). De Kittilä, Äkäslompola est à 50 km, Muonio à 80 km.

## Saariselkä - Kiilopää

Le village de Saariselkä et le Centre de montagne de Kiilopää sont aux portes du parc National Urho Kekkonen, région montagneuse et sauvage de Laponie appréciée des randonneurs. Ces deux sites voisins sont aussi au cœur d'un réseau de pistes important qui débordent sur le parc. Kiilopää est dédié aux activités sportives d'été et d'hiver. Les 250 km de pistes sont dans un décor de forêt clairsemée et de mamelons dénudés. Deux itinéraires sont spécialement tracés pour le style classique.

**Information** : site [www.saariselka.fi](http://www.saariselka.fi)

**Hébergements** : hôtels et chalets (très bien situé, le centre de montagne de Kiilopää avec auberge de jeunesse, chalets et hôtel : [www.kiilopaa.fi](http://www.kiilopaa.fi))

**Acheminement** : Saariselkä est à 25 km d'Ivalo, Kiilopää à 40 km. Liaisons aériennes quotidiennes Helsinki - Ivalo, puis autocar.

## Finlande centrale

La province orientale du Kainuu, région de collines boisées sauvages et de lacs, bénéficie d'un bon enneigement. Kajaani, Hossa, Kuhmo offrent toutes un bon kilométrage de pistes mais la région de Vuokatti/Sotkamo a la meilleure notoriété.



Vuokatti kota en bord de piste, en Finlande centrale

## Vuokatti - Sotkamo

Ce site est depuis toujours un important centre d'entraînement pour le ski, le biathlon et le saut. On ne peut qu'y apprécier les traces de qualité qui courent sur les 13 collines. Pistes préparées : 150 km.

Chaque année, 3<sup>e</sup> samedi de mars (20/3/2021), se déroule sur le site la Vuokatti Hiihto, course de l'Euroloppet. Une course pour tous avec un choix de 4 épreuves, 20, 30, 50 et 100 km dans les deux styles : site : [vuokattihiihto.endurancekainuu.fi/fr/informations/](http://vuokattihiihto.endurancekainuu.fi/fr/informations/)

**Information** : site [vuokattisport.fi/en/maastohiihtoladut/](http://vuokattisport.fi/en/maastohiihtoladut/)

**Hébergements** : hôtels et chalets : site [vuokatti.fi/en/services/#accommodation](http://vuokatti.fi/en/services/#accommodation) (très bien situé, Vuokattimaa : [www.vuokatinmaa.com/en/](http://www.vuokatinmaa.com/en/))

**Acheminement** : Vuokatti est à 35 km de Kajaani, point de transit habituel : liaisons aériennes et chemin de fer avec Helsinki, ensuite autocars pour Vuokatti. ▲



## Informations générales

**Bibliographie** : Pour le ski de fond, les courses et la randonnée, seul guide, *Pays nordiques*, de Annick et Serge Mouraret. Actualisation régulière par addendum. Disponible chez Aventure nordique ([www.aventurenordique.com](http://www.aventurenordique.com)) et chez les auteurs.

**Pour la Finlande** : informations touristiques : [www.visitfinland.com/fr](http://www.visitfinland.com/fr)

**Pour les liaisons aériennes avec la Finlande, Cie Finnair** : Tél. 0821 025 111. Internet : [www.finnair.com](http://www.finnair.com). Courriel service groupes : [Groups.fr@finnair.com](mailto:Groups.fr@finnair.com)

**Pour la Norvège et Suède** : informations touristiques, sites [visitsweden.fr](http://visitsweden.fr) (Suède) et [www.visitnorway.fr](http://www.visitnorway.fr) (Norvège).

**Pour les liaisons aériennes avec Suède et Norvège** : Scandinavian Airlines ([www.flysas.com/fr-fr/](http://www.flysas.com/fr-fr/))

Texte : Christine Raboly  
Photos et dessins : Maxime  
et Marina Fulchiron

# Dans le massif de Belledonne

La chaîne de Belledonne, entre Isère et Savoie, culmine à 2977 m. Ce massif a su garder son caractère sauvage et se prête bien à la randonnée l'été et au ski de randonnée l'hiver. Ses pentes abruptes sont peut-être moins propices à la raquette, mais nous avons décidé cette année de relever le défi d'y organiser une sortie multi-niveaux.

**A**près un départ de Paris, nous nous retrouvons à la gare de Chambéry où un car nous attend pour nous emmener au gîte de la Martinette à 1100 m d'altitude. Nous sommes très nombreux et quatre accompagnateurs, Martine, José, Xavier et Jean-Charles encadreront des groupes de niveaux différents.

## Jour 1 : sur un plateau enneigé entouré de sommets

Le samedi matin, nous découvrons notre demeure du week-end : une immense maison de trois étages. Et dans la cuisine cela sent bon le café et les croissants chauds. Tout le monde est heureux de se trouver là dans ce cadre montagnard et confortable.

Après un petit déjeuner copieux, tous les groupes sont équipés et impatients de chausser les raquettes ! Notre équipe accompagnée par Martine est qualifiée, pour l'instant, de « niveau facile ». Nous partons de concert avec le groupe de « niveau moyen » dirigé par José vers la cascade du Pissou puis vers le Chalet de la Combe Madame, plus haut en altitude.

La météo est clémente. Nous marchons dans la forêt.

Loin du tumulte incessant de la ville, nous respirons le bonheur sur ce chemin forestier. Bonheur fait de silence, d'odeurs de pin et de terre. Nos pieds foulent un sol souple formé par un tapis d'aiguilles de conifères. La lumière du soleil joue à cache-cache avec les branches. On oublie tout, on marche, on respire, on observe.

Nous croisons, les skis sur le dos, quelques sportifs pressés qui ont hâte de trouver la neige. La voilà qui apparaît à 1250 m. Le paysage change brus-

quement, une autre ambiance, d'autres couleurs, une autre lumière. Nous sommes sur un plateau entouré de sommets. Avec nos raquettes aux pieds, nous suivons des traces de skis. Et... surprise ! D'autres traces sur le côté de notre chemin, sur la neige vierge qui scintille : de petits trous aux dispositions régulières, en Y. Martine nous explique que ce sont des empreintes de lièvre variable. Clic clac... quelques photos.

Le groupe de José continue sa marche vers le Chalet de la Combe Madame tandis que nous nous arrêtons pour pique-niquer, assis dans la neige, devant un petit bosquet de sapins. On est bien !

Chacun déguste avec le plus grand plaisir son repas tiré du sac. Nous apercevons au loin les silhouettes penchées de nos amis qui gravissent une belle montée pour découvrir le chalet. Nous les suivons à distance par un chemin en dévers et poursuivons sur une pente raide.

Mais, bientôt, il nous faut redescendre dans la vallée tandis que le jour baisse et que les ombres s'allongent. Au gîte, nous sommes accueillis par un délicieux fumet venu des cuisines. Dîner joyeux et convivial autour d'un plat de croziflettes qui régale l'assemblée de randonneurs affamés !

## Jour 2 : à la découverte du chalet de Boucle d'or

C'est parti pour une randonnée qui va se transformer en aventure ! Nous sommes emmenés en voiture jusqu'au Plan de la Vache à 1000 m. Le parcours nous fait cheminer par une montée en zigzag dans la forêt. La neige n'est pas au rendez-vous et nous portons nos raquettes sur le dos.

Nous les chaussons à 1350 m sur un vaste plateau enneigé entouré de sommets. Nous découvrons un petit chalet, « Le Chalet du Bout ». Chalet de Boucle d'Or ou chalet des sept nains ? Nous y pénétrons chacun notre tour sur la pointe des pieds. Chut ! Ne réveillons personne... Quatre matelas, des ustensiles de cuisine, le nécessaire pour allumer un feu dans la cheminée... Quel confort ! Nous y resterions bien la nuit ! Martine a l'idée d'immortaliser la maisonnette en la dessinant !

La carte nous indique à quelques mètres de là la présence de sapins datant du roi Henri IV. Nous y voilà... on se prend en photos en faisant une jolie ronde autour de ces ancêtres ! Puis, devant la beauté de ces arbres, Maxime et Marina sortent leur crayon et leur carnet pour les dessiner aussi. Nous restons

Traces en Y typiques  
du lièvre variable





là longtemps, instants de détente absolue dans une agréable douceur hivernale.

Nous repartons tranquillement par un sentier forestier en pente raide. En arrivant dans un virage en descente, le sentier est barré par un chaos de troncs d'arbres couchés qui empêche tout passage. Que faire ? Faire demi-tour ? Continuer et essayer de traverser ce chaos ? Chercher une autre issue du côté du talus à la droite du sentier ?

Interrogations... actions : Martine se défait de son sac à dos chargé de ses raquettes et traverse le chaos ; Maxime de son côté, grimpe sur le talus pour voir l'état du terrain de l'autre côté. Le groupe attend... Martine revient, ce passage est possible, mais sans les sacs à dos à cause de l'abondance des branches. Maxime revient à son tour, il a trouvé un passage étroit et glissant qui mène à un sentier.

Après discussion, Maxime nous guide vers la voie qu'il a découverte. Solidaire, le groupe fait une chaîne de sacs à dos afin que chacun puisse se glisser sans gêne dans ce passage entre branches, racines, terre et boue... Nathalie organise une descente en rappel... On y parvient... Nous retrouvons le sentier plus bas. Un grand bravo à Maxime qui nous a sorti d'un mauvais pas ! Rassurés, nous continuons notre parcours vers le petit village de La Ferrière, puis un bon chemin nous mène à La Martinette.

Il est tard, la nuit tombe. Comme dans un petit village de crèche, des fenêtres éclairées animent cette pénombre. Des odeurs de feu dans les cheminées nous accueillent et nous mettent du baume au cœur après ces moments de suspens vécus ensemble ! Nous rentrons au gîte et, comme la veille, nous sentons les bonnes odeurs du repas du soir qui se prépare. Les autres groupes sont déjà réunis autour d'un vin chaud. Des rires, de la bonne humeur, chacun raconte ses émotions de la journée, les visages sont rougis par le soleil et le bon air montagnard.

### Jour 3 : sombre forêt et entraînement au sauvetage en avalanche

La météo prévoit un temps pluvieux aujourd'hui. Chacun vérifie si sa cape est bien au fond du sac. Bien équi-

pés, nos raquettes sur le dos, nous avançons dans la direction du sud-ouest. C'est dans la lumière pâle de ce matin d'hiver que nous arpentons un sentier irrégulier fait de plaques de neige verglacée et de terre humide et glissante. Peu à peu, nous sentons dans les jambes le dénivelé ascendant, alors que nous entrons dans une sombre forêt. Nous sommes soudainement enveloppés par cette ambiance si particulière créée par le milieu forestier : bruit de nos pas étouffés par les aiguilles d'épineux, odeur enivrante de la terre et des résineux mêlés aux mille essences végétales environnantes... On se sent bien. Nous respirons au rythme de nos pas, notre corps est rapidement en ébullition ; une pause pour s'hydrater, tomber la veste, échanger quelques mots avec nos proches compagnons.

Un cliquetis inhabituel se fait entendre et nous comprenons que nous arrivons à la station de ski du Pleynet à 1450 m d'altitude. Béton du parking et des diverses installations, présence colorée des skieurs dans leur combinaison. Nous ne faisons que passer pour nous diriger en contrebas de ce lieu vers le ravin du Pleynet. Nous chaussons avec bonheur nos raquettes car la neige est abondante et rejoignons un plateau pour un exercice d'entraînement au sauvetage en avalanche.

Chacun sort sa pelle, son DVA, sa sonde télescopique et nous écoutons avec attention les consignes données par Martine. Ce jour-là, nous pique-niquerons plus tard qu'à l'accoutumée. Après avoir atteint le point le plus haut à 1500 m, nous redescendons dans une magnifique forêt par un chemin très raide encombré de racines.

Nous arrivons au gîte avant la pluie pour retrouver l'ensemble du grand groupe. C'est l'heure de boucler définitivement le sac, notre car est là et nous partons pour la gare de Chambéry.

Dès le lendemain, chacun découvre dans ses courriels une pluie de remerciements à nos accompagnateurs qui ont su organiser ce séjour dans une si belle nature ! ▲



Ronde autour d'un sapin datant du roi Henri IV ; croquis : Chalet du Bout.

### Informations pratiques

Gîte de La Martinette, hameau de La Martinette 38580 La Ferrière d'Allevard (massif de Belledonne) [la.martinette@wanadoo.fr](mailto:la.martinette@wanadoo.fr)

Cartes IGN 3433 OT et 3335 ET

# Jours de première

## Souvenirs d'ouverture

Texte et photos :  
Olivier Ratheaux

« N'allez pas là où le chemin peut mener. Allez là où il n'y a pas de chemin et laissez une trace. »  
Ralph W. Emerson

« Nous voulons, tant ce feu nous brûle le cerveau,  
Plonger au fond du gouffre, Enfer ou Ciel, qu'importe ?  
Au fond de l'Inconnu pour trouver du nouveau ! »  
Charles Baudelaire

J'ai eu la chance de participer à l'ouverture, en premier ou second de cordée, ou marginalement en solo, d'une soixantaine de voies en montagne, entre 1980 et 2006, principalement dans le massif du Mont-Blanc, et d'équiper quelques lignes en falaise. Il s'agissait de voies rocheuses, l'été. Cela a commencé par hasard, on m'avait proposé de tenter une paroi au fond du glacier d'Argentière, inexplorée et qui s'est avérée pas bien difficile. J'y ai pris goût. Les motivations sont multiples.

Flammes de pierre, la Bougie



Ce qu'on cherche dans une première ascension... c'est la liberté de l'aventure, motivation d'explorateur fréquente en alpinisme, même en suivant des traces.

L'inconnu dans une ouverture n'est pas très différent d'une voie existante car - heureusement pour l'esprit d'aventure - la description disponible ne se fait pas en général mètre par mètre, mais au mieux par longueurs de corde. Ce qui change est psychologique : dans le premier cas on ne sait pas si ça passe, dans l'autre on le sait et quels sont approximativement la difficulté et l'équipement utile ou en place.

Ouvrir une voie est une œuvre artisanale invisible, hormis les pitons ou cordelettes qui la jalonnent. Elle s'apparente à la musique : une partition définit pour l'essentiel le morceau à jouer de même qu'un topo décrit la voie, mais seule la réalisation leur donne corps. Ouvrir ne découle pas d'une démarche altruiste. Un ouvrier qui se fatigue à laisser une voie complètement assainie et équipée pense au confort des répétiteurs, mais d'abord il procède ainsi par plaisir du beau travail. Être le premier procure une satisfaction d'amour-propre tenant d'un sentiment de propriété et d'un désir de reconnaissance sociale : sinon, on ne publierait pas de topo. Or, très rares sont les ouvriers qui gardent secrètes leurs réalisations. C'est évidemment vaine gloriole, car des itinéraires tombent dans l'oubli ou disparaissent. On imagine la tristesse de Walter Bonatti apprenant l'écroulement de « son » pilier sud-ouest du Dru, exploit sportif et chef d'œuvre esthétique.

L'ouverture peut se trouver prise dans un processus de marchandisation : des voies sont ouvertes pour accroître la fréquentation du refuge voisin ; des ouvriers prolifiques gagnent de l'argent sur la vente d'un topo-guide décrivant principalement leurs voies, il est vrai qu'ils ont des frais d'équipement importants.

Quelles satisfactions retirer d'une première ? Parfois tout se conjugue pour la réussite, comme aux

Flammes de pierre où nous avons ouvert dans la journée, avec peu de matériel, une voie (Tout feu tout flammes) difficile de 12 longueurs sur un éperon ensoleillé en rocher parfait, culminant à un pointement en forme de mèche, que nous avons inévitablement nommé « la bougie » (on ne sort pas du feu). Idem au Pouce où nous avons déniché au centre de la face sud un tracé (Pouce-café) varié (dalles, petits dièdres, surplombs), sans éviter cependant de croiser la voie Cecchinell-Nominé : ça nous prit trois jours, à cause de notre choix paresseux de ne pas rater la dernière benne au retour, donc nous progressions par petits bouts. Au pilier sud du Mont-Blanc du Tacul, ce fut la satisfaction d'une ligne évidente de 600 m de haut sortant sur un grand sommet dans le cadre sauvage de la combe maudite, mais seulement en 4 et un peu de 5, donc sans la technicité appréciée aujourd'hui.

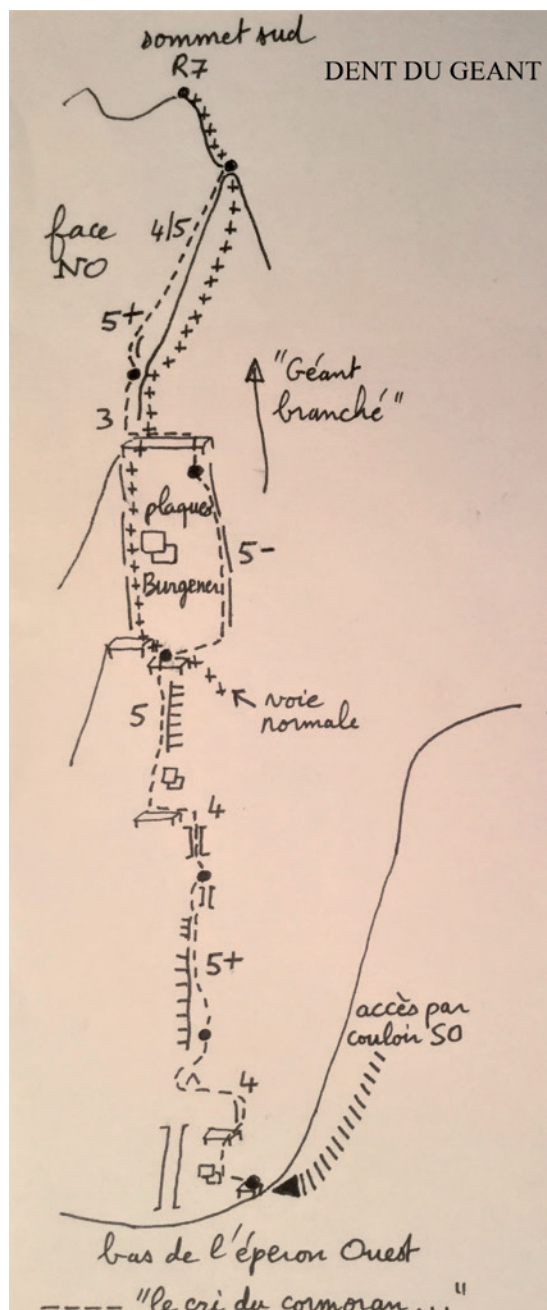
Le sort de la voie dépend de la publicité donnée et d'effets de mode. À la dent du Géant, j'ai ouvert deux voies qui mènent au sommet sans corde fixe (comme la voie normale), ni grosse difficulté (comme la face sud), ni détour (comme l'arête nord) : l'une très courte (Géant branché) près du départ de la voie normale, l'autre plus longue (Le cri du cormoran, Le soir, Au-dessus des jonques) qui exploite l'éperon bordant la face sud-ouest. La première est devenue à la mode grâce à sa mention dans un livre de sélection d'escalades généreusement illustré en couleurs ; la seconde est, à tort, restée inconnue alors qu'elle est plus ample, pas plus dure et de même intérêt (j'en fais donc ici la promotion en joignant - ci-contre - le topo !). La seule façon de prévenir effets de mode et abcès de fixation est de publier des topos-guides exhaustifs, ce qui est malheureusement de plus en plus rare.

### Que reste-t-il à ouvrir ?

La chronologie dans les massifs européens montre d'abord des premières « absolues » pour atteindre les sommets les plus hauts, ensuite sur ces sommets d'autres voies sont ouvertes selon des tracés plus techniques, en même temps que des sommets de moindre importance sont atteints, et ainsi de suite. Avec des décennies de décalage, la séquence se reproduit dans les massifs d'Amérique, du proche Orient, d'Asie ou du Grand nord, où le potentiel d'ouverture reste énorme, souvent protégé par la rudesse du climat et les difficultés logistiques. Le monde est loin d'être fini pour les ouvriers même si, à s'en tenir à nos montagnes d'Europe, ils y regrettent la disparition des grandes lignes.

Le champ des possibles s'est élargi aussi quand on a renoncé au dogme qu'une voie doit atteindre un sommet. Georges Bettembourg et Jean-Franck Charlet, qui ouvrirent la première voie du vaste versant sud des Flammes de pierre, se heurtèrent au refus de Lucien Devies d'en rendre compte dans sa fameuse chronique alpine, au motif que la voie n'aboutissait pas à un vrai sommet.

Maintenant, même les sommets secondaires sont



Dent du Géant, voie  
« Le cri du cormoran... »

sillonnes d'itinéraires, atteindre un pointement qualifié de sommet n'est plus requis, il suffit d'une paroi intéressante. On admet des zones d'herbe si elles ne sont qu'une transition d'une zone rocheuse à l'autre, alors qu'il y a quelques décennies on écrivait que ces pentes herbeuses dévalorisent les itinéraires : est-on devenu moins exigeant parce qu'on n'a plus que des miettes à se mettre sous la dent ? Les voies trop rapprochées perdent de leur personnalité et égarent les répétiteurs. La tendance à l'épuisement du terrain de jeu est contrecarrée grâce à, d'une part, l'élévation du niveau des grimpeurs, d'autre part l'emploi de spits dans de grands murs et des dalles lisses où on ne se risquait pas auparavant.

### Choisir une ligne

Le choix diffère selon que la paroi convoitée est ou non encore vierge. On peut viser une ligne qui profite

des zones de faiblesse (en rocher, les couloirs, dièdres, fissures ; en neige, les arêtes et éperons, généralement moins raides que les faces) ou une ligne dite sportive - comme si la voie la plus facile n'était pas déjà du sport - qui cherche la difficulté. L'élégance, invoquée parfois, est un concept ambigu : est-ce la verticale issue du sommet ou le tracé astucieux qui s'adapte au terrain ?

Il arrive qu'on rouvre involontairement une voie restée inconnue. Ainsi, on peut redécouvrir des voies ouvertes par des cristalliers sans publicité de façon à préserver les fours. Ou, en moins honnête, certains rouvrent une voie répertoriée mais laissée non équipée et peu répétée, avec des variantes de ci de là et quelques spits pour faire croire à la nouveauté et s'approprier le terrain.

Malgré la boutade de Georges Livanos pour qui « les jumelles ne sont bonnes qu'à grossir les difficultés », le repérage de la ligne est essentiel. Il peut impliquer :

- un travail de rat de bibliothèque à consulter topos-guides, revues spécialisées et photos ;
- la collecte d'informations auprès d'autres grimpeurs ;
- l'examen visuel, sous divers éclairages ;
- des reconnaissances.

La reconnaissance peut s'avérer décevante. Telle ligne estimée prometteuse de loin se révèle sur place un « tas de boue » plein de blocs branlants ou de lichen, ou à l'inverse une superbe paroi mais trop dure pour le niveau des ouvreurs, bref une impasse.

Une première voie en suscite d'autres en regardant

autour de soi lors de l'ouverture. C'est la méthode « industrielle » des frères Rémy ou de Michel Piola. Je l'ai utilisée à Trélaporte en ouvrant douze voies voisines et un peu à la pointe des Améthystes en ouvrant trois.

## Travaux d'ouvreur

Ouvrir est affaire de portage : on se coltine de grosses charges. Même sans sac, le premier de cordée a le sentiment de se traîner, chargé de mousquetons, coinçeurs, pitons, goujons, marteau, clé de serrage, tamponnoir ou, bien pire, perceuse électrique de plusieurs kilos qui le déséquilibre.

Ouvrir est affaire d'intuition, d'endurance et de patience. Le second, pendu au relais pendant des heures, peste contre l'excessive lenteur du premier de cordée, tandis que celui-ci ne sent pas le temps passer, concentré pour repérer le meilleur passage dans les quelques mètres de son horizon, pour tenter un pas difficile, pour bricoler de l'équipement mobile ou du pitonnage avec d'innombrables coups de marteau à bout de bras. J'en ai gardé des tendinites.

Ouvrir, c'est aussi un travail de cantonnier pour purger les blocs, nettoyer terre et herbe, enlever la mousse (facile) ou le lichen (ardu). Faire un trou au tamponnoir prend vingt minutes dans le granite ou le gneiss, dix dans le calcaire. Dans les roches les plus dures, il arrive que les dents de la cheville auto-foreuse soient usées avant l'achèvement du trou. La

Ouverture de la voie «  
Laissez l'évêché »  
à l'Évêque



perceuse sur batterie a réduit le forage à quelques dizaines de secondes en contrepartie d'un poids et encombrement importants.

Le tamponnoir ou la perceuse est-il de la tricherie ? C'était le point de vue de Walter Bonatti. Ivan Guerini, pionnier de l'escalade dans le val di Mello, un des « petits Yosemite(s) » italiens, s'en interdisait également l'usage et même celui des pitons. L'engagement est alors bien plus fort, surtout dans les murs compacts. Or la grande majorité des ouvriers, à tort ou à raison - l'histoire jugera peut-être que nous avons eu tort de tout bousiller - a accepté les spits parce qu'ils donnent d'énormes opportunités de passages difficiles en sécurité ; en plus, ils facilitent l'installation de bons relais et la retraite en rappels. La pénibilité du travail au tamponnoir et le poids des perceuses n'ont pas suffi à dissuader de leur usage.

Toujours en termes éthiques, faut-il accepter d'équiper par le haut ? J'estime qu'en montagne, donc en-dehors des falaises « école », on doit s'astreindre à l'ouverture du bas.

La fin du travail de l'ouvrier est la plus agréable : de retour, on trace le nouvel itinéraire sur un croquis doté de points de repère, avec des cotations par longueur, en évitant deux écueils :

- sous-coter, pour faire croire qu'on est fort, au risque d'envoyer des répétiteurs au casse-pipe ;
- sur-coter, peut-être pour une raison commerciale quand on édite ensuite un topo-guide, ou parce qu'on s'est fait peur, et ce au risque de se faire moquer par des répétiteurs.

Enfin, on baptise la voie, de préférence avec logique ou humour, et on publie. Il faut rester modeste, ne pas embellir la description d'une voie objectivement médiocre, ni taire la présence de lichen ou de mauvais rocher.

## Clé en main ou auberge espagnole

Voici quelques décennies, avant l'importation de la pratique britannique des coinces puis l'invention américaine des coinces à cames, l'usage était d'enlever ses pitons, sauf les falaises « école » - et plus ou moins pareil lors des répétitions. On s'est avisé que les pitonnages et dépitonnages successifs abîmaient le rocher ; inversement au fil des répétitions l'équipement laissé en place augmentait. Avec la généralisation des coinces depuis les années 80 et l'usage, d'abord timide puis courant, des spits, l'ouvrier a trois options :

- ne laisser aucun équipement. Le triste constat est que cet idéal de pureté motive peu les répétiteurs. Le pilier Cordier au pic de Roc fut à la mode un moment, moins maintenant. Ces voies tendent hélas à se perdre. Les grimpeurs aiment être rassurés en voyant de l'équipement en place ;
- laisser les pitons et/ou spits nécessaires, de sorte qu'un grimpeur au niveau adéquat passe en ajoutant seulement des coinces ;
- laisser tout équipé <sup>(1)</sup>, de sorte qu'un répétiteur n'a à prendre que des mousquetons et des sangles.



Ouverture aux Grands  
Charmoz, pointe 3038 m

Diverses considérations jouent dans le choix : type de terrain, budget, temps, amour-propre, éthique, bienveillance, éventuellement intérêt commercial. Dans les ouvertures auxquelles j'ai participé, nous avons soit laissé presque rien soit laissé une combinaison de pitons et de spits <sup>(2)</sup> à compléter par des coinces. Les premières fois, nos relais pouvaient être sur un seul point fixe, ce qui ferait hurler aujourd'hui, puis ils furent bien vite constitués de deux ancrages. ▲

(1) Mais alors, on trouve des spits à côté de fissures où l'on pourrait se protéger avec des coinces...

(2) Au début, des plaquettes en aluminium sur chevilles de diamètre 8 mm dans des trous forés au tamponnoir, ensuite des plaquettes en acier inoxydable sur goujons de 10 mm dans des trous forés à la perceuse électrique.

# Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

## TMB Le tour du Mont-Blanc Itinéraire classique et Haute Route

Pierre Millon, Glénat

Pierre Millon nous convie encore une fois à parcourir sans tarder le Tour du Mont-Blanc. En effet, les rochers s'effritent, les glaciers reculent. Que va devenir ce grandiose massif ? Pour ne rien manquer, voici regroupés les trois itinéraires majeurs de la randonnée en ces lieux. Le TMB est un itinéraire franco-helvetico-italien sur sentier qui de refuge en refuge se réalise en une onzaine d'étapes. Côté Italie et Suisse, il emprunte plutôt des vallées, Val Veni et Val Ferret, il est plutôt en balcon côté France. Bien entendu, il franchit quelques cols, cinq remarquables dont la fenêtre d'Arpette

(point haut de la boucle, 2665 m). Toujours en randonnant, pourquoi ne pas l'agrémenter de quelques détours vers un sommet, un refuge ? Par cette Haute Route et en quinze jours, le Mont Fortin, le Mont Buet, la Tête de Moëde et d'autres peuvent être au palmarès. Enfin, le Tour du Pays du Mont-Blanc, belle extension en France, s'écarte du TMB vers l'ouest. Des itinéraires mais aussi un bon avant-goût grâce à de très belles photos. Format 22 x 29 cm, 192 p. ▲



## Le mal des montagnes L'acclimatation à la haute altitude

Pascal Daleau, Éditions du Mont-Blanc

Tous ceux qui envisagent un séjour en haute altitude, touristes, randonneurs, alpinistes, membres d'expéditions qui visent l'Himalaya ou la cordillère des Andes doivent savoir qu'ils peuvent être confrontés au Mal aigu des montagnes (MAM) et à ses conséquences plus ou moins graves. Comment affronter au mieux l'inévitable raréfaction d'oxygène en altitude, comment s'acclimater temporairement à ce déficit nuisible à la santé. Ce nouveau guide pratique distille de

nombreux conseils en commençant par la prévention, les précautions en cours d'ascension, la prudence dans les médicaments, les règles élémentaires de nutrition. Mais, le MAM peut néanmoins s'installer, les simples et classiques maux de tête peuvent dégénérer, cela peut aboutir à l'œdème cérébral ou pulmonaire, des situations d'urgence qu'il faut savoir gérer. Il faut lire cet ouvrage mais surtout bien s'acclimater, un impératif pour se rapprocher des étoiles en toute tranquillité. Format 14 x 22 cm, 144 p. ▲



## Secours en immersion Au cœur du PGHM

François Nicard, Glénat

L'engagement et l'efficacité des Pelotons de gendarmerie de haute montagne (PGHM) sont bien connus, leurs nombreuses interventions de secours, en toutes circonstances, souvent périlleuses, tirent de nombreux alpinistes ou randonneurs, de mauvais pas. Pour mieux comprendre et s'impregner de cette implication salutaire au service des montagnards, le mieux est de suivre l'auteur, gendarme au PGHM depuis 2011, dans une quinzaine d'opérations menées dans les montagnes de Chamonix et de Grenoble. Peur, tristesse, colère, bonheur... l'intensité des émotions est à la hauteur des aventures vécues et restituées avec une sincérité touchante. Un groupe d'alpinistes engagés dans



une traversée du Mont-Blanc et jamais parvenus au refuge, une « canyoneuse » à ranimer après une chute de 60 m dans un trou d'eau de la taille d'une baignoire, un parapentiste à décrocher au sommet d'un arbre, voilà une grande diversité pour un même objectif : sauver des vies. Format 14 x 22,5 cm, 168 p. ▲

## Nous n'étions que des hommes

Alexandre Barthélemy, Éditions du Mont-Blanc

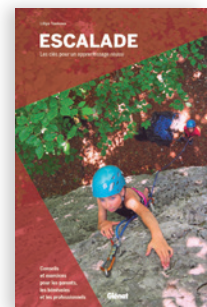
Les dangers de la montagne ne viennent pas que des chutes de séracs ou de pierres, de la tempête et des avalanches. La cruauté et la barbarie peuvent même troubler la quiétude de la haute altitude. C'est l'assassinat en juin 2013 de 13 alpinistes par les talibans au camp de base du Nanga Parbat, qui a inspiré ce roman. À l'heure du massacre, des hommes sont beaucoup plus haut, engagés dans les pentes ou tout près du sommet. Victorieux, Eric Salvatore est au retour accablé par la perte de sa femme Marika, l'une des victimes. Il doit pourtant se relever. Au-delà de la mort, Marika ne lui donne pas le choix. Pour elle, il va devoir affronter la violence des hommes et des éléments. Pour elle, il va devoir faire face à un ultime défi... Une ode à la vie, à l'amour, au courage. Un thriller captivant et glaçant inspiré de faits réels. Format 14 x 20,5 cm, 296 p. ▲



## Escalade Les clés pour un apprentissage réussi

Liliya Yankova, Glénat

Original ce guide pratique sur l'escalade, un guide non pas pour apprendre à grimper mais pour apprendre à apprendre. En effet, quel grimpeur, quel que soit son niveau, ne s'est pas trouvé démuni en accompagnant un débutant, ne sachant par où commencer et comment s'y prendre. Destiné aux personnes déjà autonomes et compétentes en termes de sécurité, il permet de comprendre les étapes clés de l'enseignement de l'escalade avec rappel des règles d'or de la pédagogie et de l'importance d'une démarche ludique qui doit tenir compte de l'âge. Les fiches pratiques proposent de multiples situations réelles d'apprentissage, testées et éprouvées par l'auteur. Sur bloc ou sur mur, avec ou sans corde, en individuel ou en groupes, tous les terrains et toutes les situations sont abordées et personne n'a été oublié, des plus petits aux adultes. Format 14,2 x 22,5 cm, 168 p. ▲



## Conservatoires d'espaces naturels À la découverte de sites remarquables

Glénat

Depuis plus de 40 ans, les Conservatoires d'espaces naturels en préservent et en gèrent 3300, dont plus de 1000 sites ouverts au public. Des plantes carnivores sur les landes de Versigny ? Un vol de flamants roses sur les lagunes des Salines de Villeneuve ? Les pins Laricio de la forêt de Vetrice en Haute-Corse ? Autant de joyaux que l'on rêve de découvrir au cours de promenades ou de vacances. Quelque 70 sites remarquables et bien d'autres, secondaires, sur la France métropolitaine et sur l'Outre-mer, c'est la sélection proposée, à découvrir, visiter, arpenter pour vous faire aimer la nature, la flore et les paysages de France et vous donner envie de les protéger. Format 14,2 x 22,5 cm, 168 p. ▲



# Les activités au Caf Ile-de-France

## Randonnée pédestre

Responsable d'activité : à venir

Informations et programmes : [clubalpin-idf.com/randonnee](http://clubalpin-idf.com/randonnee)

### Nouvelles de l'activité

Le précédent responsable d'activité, Alain, est allé s'installer en Bretagne. En septembre un nouveau responsable sera nommé par le Bureau. En attendant Xavier L. assure l'intérim.

Après la sidération d'un printemps sous le signe du Covid, les randonneurs ont rapidement retrouvé les chemins, avec pas moins de 21 sorties en juin et un programme d'été chargé de sorties longues. Pour la rentrée le programme est diversifié entre la Haute-Provence, l'Hérault, la Bourgogne ou de la rando camping dans les boucles de la Seine, la Bretagne ou même la Grèce, le Beaujolais, le Lubéron, les Calanques...

Le programme se construit au fil du temps, il évolue en permanence. Retrouvez-le sur le site et les applications Android et Apple et pensez à vous abonner pour recevoir les notifications des nouvelles sorties publiées.

Pour les 3 prochains mois, en raison du Covid-19, les sorties à la journée resteront sur inscription au Club et à effectif limité. ▲

## Marche nordique

Responsable d'activité : Michel Diamantis et Xavier Langlois

Informations et programmes : [clubalpin-idf.com/marche-nordique](http://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. ▲

## Trail

Responsable d'activité : Véronique Malbos

Informations, programmes : [www.clubalpin-idf.com/trail](http://www.clubalpin-idf.com/trail) ▲

## Spéléologie

Responsable d'activité : Louis Renouard

Informations, programmes : [clubalpin-idf.com/speleologie/](http://clubalpin-idf.com/speleologie/) ▲

## Destinations lointaines

Responsable de l'activité : François Henrion

Informations et programmes : [www.clubalpin-idf.com/destinations-lointaines](http://www.clubalpin-idf.com/destinations-lointaines)

Pour l'instant nous sommes en attente d'une amélioration de la situation sanitaire globale avant de vous proposer de franchir nos frontières de nouveau. ▲

*Face à la Bernina, entre la Forclaz Surlej et la Cabanne Coaz (photo : Bernadette Parmain)*



## les activités au Caf Ile-de-France



Aiguille Centrale du Soreiller (photo : Charles VDE)

## Alpinisme

Responsable d'activité : Charles Van der Elst

Informations et programmes : [www.clubalpin-idf.com/alpinisme](http://www.clubalpin-idf.com/alpinisme)

**Un bilan très positif pour la formation au brevet d'initiateur alpinisme**

**Terrain Montagne** organisée par le Comité régional Ile-de-France et qui s'est déroulée fin juin sous la vigilance de Paul Bonhomme (guide de haute montagne) assisté par deux instructeurs du club.

Malgré le Covid, la météo et les conditions, nous avons pu réaliser tous les ateliers pédagogiques prévus au programme et 3 belles courses d'application :

- Aiguille Centrale du Soreiller depuis les Clochetons
- Arête NE du Gioberney
- Traversée des Bœufs Rouge (avec une heure d'avance sur le topo Constant qui annonce 9h pour cette course et que l'on fera en 8... à 11 !)

Une belle promo 2020 donc :

- 4 nouveaux initiateurs et 1 co-encadrant pour le Caf Paris
- 2 initiateurs pour le Caf Villeneuve-sur-Saône
- 1 co-encadrante pour le Caf Lyon Croix-Rousse

Prochaines formations alpinisme début septembre pour un recyclage fédéral initiateur et mi-septembre pour un brevet d'initiateur alpinisme Terrain d'aventure. ▲

pour le bloc et pour cet espace unique au monde qu'est le massif de Fontainebleau en proposant différentes sorties tout au long de l'année. L'objectif de la section est le bloc pour tous.les, la transmission des connaissances, l'échange et la mixité.

Les sorties proposées se présentent sous deux formats différents : les sorties encadrées et les sorties accompagnées dites « collectives ».

Les sorties encadrées sont sur inscription et s'articulent autour de différents thèmes :

## Escalade

Responsables d'activité

Escalade Fontainebleau : Camille Ducrot, Flore Dabat et Agnès Babarit

SAE (murs) : Hugo Enlart

CIE : Christophe Antoine

Falaise : Anne-Claire Cunin

Informations et programmes : [clubalpin-idf.com/escalade](http://clubalpin-idf.com/escalade)

### Escalade blocs (« Bleau »)

La section Bloc du Caf IdF fait peau neuve. Camille, Flore et Agnès, un trio au féminin, s'occupe de l'organisation de la section, accompagnées d'adhérent.e.s du Caf. Ils.elles sont tous.les désireux.ses de faire partager leur passion



Belle fissure à la Canche aux Merciers (photo : Flore Dabat)

## les activités au Caf Ile-de-France

- des sorties « débutant.e.s » pour faire découvrir l'activité, son environnement et les règles de sécurité,
- des sorties « perfectionnement », objectif bleu/objectif rouge pour grimpeur.se.s plus expérimenté.es,
- des sorties « mobilités douces » parce que la voiture n'est pas une obligation
- des sorties « non mixtes » pour renforcer la place des femmes dans cette activité
- des sorties « famille », pour que tout le monde en profite.

Les « collectives » quant à elles, sont des sorties ouvertes au plus grand nombre, sans inscription. elles auront lieu au moins une fois par mois sur des sites accessibles en transport en commun. Le but de ces sorties est de mettre en lien des grimpeur.se.s autonomes et de faire découvrir des sites en toute convivialité.

Ensuite, la section devient visible sur les réseaux sociaux: suivez nous sur notre groupe facebook « CAF de Paris section bloc » et instagram [www.instagram.com/cafparis\\_bloc](https://www.instagram.com/cafparis_bloc) et pour faciliter les échanges entre grimpeur.se.s, organiser ses propres sorties et/ou un covoiturage, retrouvez nous sur le groupe facebook « BlaBlaBleau ».

### Escalade SAE

#### École escalade adulte

Les cours ont habituellement lieu au Gymnase Mouchotte, près de la Gare Montparnasse, le lundi de 20h à 22h30 et le mercredi de 20h30 à 22h30. Ils sont encadrés par un moniteur d'escalade. Ces cours s'adressent en priorité aux grands débutants, n'ayant jamais pratiqué l'escalade. Il n'y aura pas de session de cours d'initiation escalade adultes ouverts en septembre prochain. la période de septembre à décembre est réservée aux grimpeurs inscrits en septembre 2019, dont la session a été interrompue en mars dernier pour cause de confinement. La prochaine session de cours ouverts aux nouvelles inscriptions débutera en janvier 2021.

#### Les salles

Elles sont placées sous la responsabilité des initiateurs et référents de séances. Il est bien entendu possible de s'inscrire dans une ou deux de ces salles.

Un accueil des débutants est possible en vue d'une progression vers l'autonomie. L'équilibre entre débutants-confirmés est à l'appréciation du responsable de salle afin d'offrir le meilleur accueil possible à l'ensemble des grimpeurs. Une première expérience en escalade est idéale (consulter la fiche technique).

Deux salles ne peuvent cependant pas accueillir les débutants :

- Gymnase Jules Ladoumègue (forte affluence et majorité des parois déversantes)
- Gymnase Alice Millat (forte affluence)

Les créneaux proposés : Consulter la rubrique sur le site, inscription en ligne après accord des responsables de salle. ▲

## Marche nordique

Responsable d'activité : Michel Diamantis et Xavier Langlois  
Informations et programmes : [clubalpin-idf.com/marche-nordique](https://clubalpin-idf.com/marche-nordique) ▲

## Raquettes à neige

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

## Ski alpin hors piste

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

## Ski de randonnée

Responsable d'activité : Sylvaine Breton

Informations, programmes et niveaux : [clubalpin-idf.com/ski-randonnee](https://clubalpin-idf.com/ski-randonnee)

Nous travaillons actuellement au nouveau programme en espérant que les conditions sanitaires nous permettent de partir.

**Premiers cars à partir :** le Sésame, 100% initiation les **4/5/6 décembre au Grand Saint Bernard** et un car pour le **Simplon les 5/6 décembre**.

Des sorties hors car seront aussi programmées par la suite. Le programme devrait être mis en ligne vers fin octobre.

**Nouveauté :** un week-end initiation glacier en dehors des cycles habituels pour vous permettre ensuite de participer aux sorties glaciaires de fin de saison. Nous espérons vous retrouver en pleine forme, d'ici là portez-vous bien ! ▲

## Ski nordique

Responsable d'activité : Bernadette Parmain

Infos, programmes et niveaux : [clubalpin-idf.com/ski-nordique](https://clubalpin-idf.com/ski-nordique)

Malgré les incertitudes en cette période, nous préparons activement l'hiver prochain. Nous espérons pouvoir faire partir des cars et nous vous proposerons bientôt nos sorties (voir le programme en ligne début octobre).

#### À noter

**Chapelle-des-Bois, le traditionnel séjour :** « Une semaine pour progresser » se déroulera cette année, **du 20 au 27 février 2021**.

**Norvège :** Nous espérons également faire partir un groupe en Norvège à Sjusjøen, **du 6 au 13 février 2021**, si les conditions le permettent.

#### Devenir encadrant

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

## Formations

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

Informations et programmes : [clubalpin-idf.com/formation](https://clubalpin-idf.com/formation) ▲

### 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](mailto:clubalpin94@free.fr) // Site : [www.clubalpin94.org](http://www.clubalpin94.org)

#### ● Pays de Fontainebleau

Maison des Associations

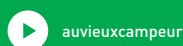
6 rue du Mont Ussy, 77300 Fontainebleau.

Site : [www.cafbleau.fr](http://www.cafbleau.fr), vous pouvez joindre le club : [contact@cafbleau.fr](mailto:contact@cafbleau.fr) ou son président Saïd Oulabsir : [soulabsir77@gmail.com](mailto: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).



# Toute la montagne est **Au Vieux Campeur**



[www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)



Paris Quartier Latin - Lyon - Thonon-les-Bains - Sallanches - Toulouse-Labège - Strasbourg - Albertville - Marseille - Grenoble - Chambéry  
Paris Haussmann - GAP (Automne 2020)