

PARIS CHAMONIX

à pied et à VTT **Les Bardenas Reales en Navarre (Espagne)**

randonnée pédestre
**Idées randos pour l'été et...
l'automne**

escalade
**De l'intérêt des sorties
100% féminines**

portfolio
**Randonnée fleurie
sous les tropiques (Costa-Rica)**

protection de la montagne
**Vers toujours plus
de remontées mécaniques ?**

Édito

La nouvelle année sportive s'est mise en place dans des conditions bien particulières. Le Caf IdF s'adapte aux impératifs dus à la situation sanitaire, impératifs mis en place par les autorités et à géométrie variable suivant les activités concernées. Nous espérons tous que l'arrivée de l'été nous permettra de reprendre des activités en montagne.

La vie associative a vu le renouvellement du Comité directeur. Un comité plus jeune de 24 membres s'est mis en place. Une organisation par pôle s'imposait pour prendre en charge les différents secteurs d'activité, coordonnés par un vice-président aux activités. L'objectif de toutes les activités est de former nos membres aux diverses approches de la montagne et leur permettre d'accéder à une pratique autonome.

Développer nos sorties est un objectif. Pour cela, il est indispensable que nous puissions accueillir de nouveaux cadres, aptes et formés pour transmettre une compétence technique, mais aussi une culture de la montagne. Former tous les adhérents s'impose, ainsi que porter une attention particulière à la formation des cadres. C'est à travers cette formation que nous serons en mesure d'augmenter notre offre.

Notre appartenance à la FFCAM nous incite à partager ses objectifs, dont celui de former nos membres à l'autonomie et, éventuellement, à la possibilité d'accéder à l'encadrement, c'est-à-dire au partage de ses compétences avec les autres, notamment les nouveaux adhérents.

Les animateurs de nos activités sportives et du fonctionnement administratif sont des bénévoles. Notre organisation se doit d'être la moins technocratique possible, l'organi-



Randonnée jusqu'au lac Laramon, dans les Hautes-Alpes
(photo : Duhurt (Christophe))

sation administrative étant au service du projet. Celle-ci doit donc être lisible par tous. Certes, l'animation du Club est assurée par les membres du Bureau, du Comité directeur et des bénévoles, mais un secrétariat administratif est indispensable. Mylène Bocher a assuré cette mission depuis plusieurs décades avec tact, compétence et dévouement. Elle a pris sa retraite à la fin du mois de mars dernier. Pour assurer la continuité, elle est remplacée par Lydie Corcuera qui participe depuis plusieurs années à nos activités administratives et d'animation.

Merci pour tout à Mylène, bienvenue à Lydie. Gardons santé et moral. Restons solidaires.

▲ François Henrion, président du Caf IdF

Actu

Tarif réduit pour les nouveaux adhérents

Nous commençons tous à entrevoir la lumière, les prémices de l'été se font sentir, les envies d'échappées montagnardes nous gagnent ; c'est le moment de bénéficier de l'adhésion au Club alpin français Ile-de-France à un tarif avantageux. Depuis le 1^{er} mai, il est proposé à tout nouvel adhérent une adhésion avec un tarif réduit de 20 % sur la licence. L'adhésion est valide jusqu'au 30 septembre 2021 et offre en particulier :

- Une réduction de 50 % sur les nuitées dans les refuges du Club alpin français et dans les refuges des autres clubs alpins en Europe et associations affiliées.
- L'accès à une assurance performante pour tous les sports de montagne, en pratique individuelle comme collective, ainsi qu'une extension « monde entier » pour les voyageurs.
- L'accès à toutes les activités de notre Club jusqu'au 30 septembre prochain ; il y a encore de la place dans de nombreuses sorties, et de nouvelles sorties sont proposées à tout moment.
- La gratuité de la carte de la FUAJ, Fédération unie des auberges de jeunesse, qui ne sont pas réservées aux jeunes. C'est peut-être aussi le moment de faire adhérer un membre de votre famille à tarif réduit : votre conjoint, vos enfants ou petits-enfants. Nous vous remercions de faire vivre

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. : 01.42.18.20.00

Site Internet : www.clubalpin-idf.com // Courriel via www.clubalpin-idf.com/contact/

Horaires d'ouverture : mardi et jeudi de 16h à 18h45 ; fermeture le lundi, le mercredi, le vendredi, le samedi et le dimanche.

Pour suivre l'évolution de ces horaires, en fonction de la situation sanitaire et des mesures gouvernementales, 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 MAIF.



Sommaire du numéro 256

Paris Chamonix

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

Directeur de la publication :
François Henrion.
Responsable de la
rédaction :
Monique Rebuffé.
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
5 rue Campagne Première
75014 Paris

Abonnement
pour 4 numéros (1 an)
Membres du Caf IdF :
16 euros
Non membres : 19 euros

Réalisation : H. Brezot
(hbrezot@free.fr)
Impression : Imprimerie
du Bocage, 443 rue G.
Clémenceau - 85170
Les-Lucs-sur-Boulogne.
Tél. 02.51.46.59.10.

Dépôt légal : juillet 2021
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 :
[https://www.clubalpin-idf.com/
ecrire/parischamonix](https://www.clubalpin-idf.com/ecrire/parischamonix)



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

Ci-dessus : les glaciers de La Meije
(photo : Hélène Denis)

page 6 // L'écho de Bleu oh ! oh !

page 9 // Randonnée pédestre : IDÉES RANDOS POUR L'ÉTÉ ET... L'AUTOMNE

page 13 // Protection de la montagne : VERS TOUJOURS PLUS DE REMONTÉES
MÉCANIQUES ?

page 14 // Randonnée pédestre et VTT : LE DÉSERT DES BARDENAS REALES
EN NAVARRE (ESPAGNE)

page 16 // Escalade : DE L'INTÉRÊT DES SORTIES 100% FÉMININES

page 18 // Portfolio : RANDONNÉE FLEURIE SOUS LES TROPIQUES (COSTA-RICA)

page 20 // Chronique des livres et du multimédia

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

En une : les Bardenas Reales,
massif de la Pisuera (photo : F. Baro)

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 contras : 3512 et 5053) :

- 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 août pour le n°257 (octobre-décembre)
- 10 novembre pour le n°258 (janvier-mars)

Contact : clubalpin-idf.com/ecrire/parischamonix

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)

En indiquant "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
5 rue Campagne Première 75014 Paris

par Annick Mouraret

« Quelle personne parmi les gens dont l'esprit est cultivé ou dont le cœur a reçu des blessures, peut se promener dans une forêt, sans que la forêt lui parle ? » Honoré de Balzac (1799-1850)

Source et gorges de la Loire

La nouveauté : enfin il existe un topo du GR 3 permettant de suivre la Loire naissante : sur une rive de sa source Ardéchoise à Lafarre en Haute-Loire, et à partir de là sur les deux versants grâce au GR 302



qui alterne d'une rive à l'autre. Les deux GR sont décrits, vers l'aval du Mont Gerbier-de-Jonc à Saint-Étienne (20 km/10 jours) et vers l'amont (230 km/12 jours). Le topo Gorges de la Loire sauvage,

réf. 4304, y est intégré et disparaît donc. Le balisage du GRP Gorges de la Loire (réf. 425 qui contient aussi 15 PR) est utilisé en attendant son intégration en GR3-GR 302. La partie décrite dans le topo réf. 3000 couvre l'Ardèche, la Haute-Loire et la Loire ; depuis les vastes plateaux de montagne, en perdant 900 m de dénivellée, la Loire a grossi, s'est faufilée dans des gorges sauvages, changeant souvent d'horizons, c'est dépaysant.

En aval de Saint-Etienne, le GR 3 va poursuivre sa transformation, au plus près de l'eau... vers un futur topo, pour continuer à glorifier la Loire pédestre, le plus long fleuve de France, qui a longtemps attendu une description depuis sa source. ▲ Voir p. 5.

Drôme provençale

Le département de la Drôme a divisé son territoire en 4 topos : voici le dernier, La Drôme Provençale... à pied (après La Drôme du Vercors à la Provence, La Drôme des Collines, La Vallée de la Drôme). C'est une région hétéroclite, la plus au sud. 40 circuits recouvrent les 5 parties : le pays de Montélimar, le sud Provence le long du Rhône avec le Tricastin, l'enclave des Papes avec le pays de Grignan, le pays de Dieulefit-Bourdeaux avec les Préalpes du Diois et des Baronnies, enfin les Baronnies. L'ensoleillement est généreux, les maisons et monuments lumineux et la végétation méditerranéenne. Le GRP Pays de Dieulefit est intégré, avec environ 120 km. ▲ Voir p. 5.

Les environs de Briançon

La troisième édition a été refaite totalisant 49 itinéraires, élargie au Parc des Écrins avec une dizaine de parcours en montagne : les refuges du Glacier blanc, des Bans, le lac de l'Eychauda... Au sud de Briançon, les itinéraires bordent la Durance jusqu'à la Roche-de-Rame et à l'ouest la Guisane jusqu'à La Grave. ▲ Voir P. 5.

Des Itinéraires pour l'été

Des idées pour l'été et l'automne : voir pages 8 à 12, ainsi que la découverte des Bardenas Reales en Espagne du nord p.14. ▲

Fréquentation du Mont Blanc

Chaque année le sommet du Mont Blanc reçoit entre 15 000 et 20 000 montagnards : l'été, chaque jour, près de 500 personnes se lancent dans son ascension. Le préfet de Haute-Savoie a pris un arrêté

de protection pour en encadrer la fréquentation et lutter contre les incivilités (bivouacs sauvages, déchets...). Le périmètre protégé d'une superficie de 3175 ha doit permettre de retrouver l'équilibre entre activités sportives et préservation de l'environnement.

C'est un premier pas vers une candidature avec la Suisse et l'Italie pour un classement du Mont Blanc à l'Unesco.

Les alpinistes devront se limiter à trois par cordée et respecter les itinéraires enregistrés tandis que les nuits en refuge et bivouacs seront strictement encadrés. ▲



Parlons encore d'arbres

LE BOIS SAINT-MARTIN

Le bois Saint-Martin est situé sur les communes de Noisy-le-Grand (93), de Villiers-sur-Marne et du Plessis-Tréville (94) : depuis le 19 décembre 2020 il dévoile progressivement ses 282 hectares au public, d'abord aux groupes scolaires, pour concilier au maximum l'accueil des visiteurs, en cours d'aménagement et maintenir la biodiversité. Tout ne sera pas accessible, il faut faire un bilan écologique et notamment préserver des tourbières. La population avoisinante est estimée à 115 000 personnes. L'acquisition fut difficile alors même que ce secteur est considéré comme carencé en espaces verts. Ce bois était une propriété privée, un accord a été trouvé avec les 16 propriétaires pour environ 15 millions d'euros.

DES CHÊNES POUR NOTRE-DAME

Les forestiers ont sillonné les forêts à la recherche de précieux chênes pour reconstruire la flèche de Notre-Dame de Paris. Les arbres sont choisis en fonction de leurs dimensions, hauteur, diamètre, qualité : des chênes qui ont été « conduits » de manière à être droits, de 50 à 90 cm de diamètre, de 8 à 14 m de hauteur, c'est-à-dire centenaires, voire bi-centenaires. Un millier de chênes devait être abattu avant fin mars 2021. Avec ses 10 000 ha de forêts, l'Île-de-France apporte une contribution importante : par exemple, 58 chênes de la forêt de Ferrières (77) dont le plus vieux à 220 ans et 35 m de haut, 59 de la forêt de Villefermoy (77), 14 du massif des Trois Pignons. À Vélizy (78), en forêt de Meudon, ce sont deux chênes numérotés 859 et 860 (jusqu'à quand la traçabilité ?) ; une plaque sera apposée sur les souches.

Les arbres abattus seront sciés au 2^e semestre, puis sécheront



Un chêne pour Notre-Dame en forêt de Meudon (photo : ONF)

(photo : Mouraret)

Seuls au sommet du Mont-Blanc, août 1973 !

La Loire prend sa source au Gerbier de Jonc (photo : Mouraret)

l'écho des sentiers et de l'environnement

12 à 18 mois jusqu'à atteindre un taux d'humidité inférieur à 30 %. Ensuite les charpentiers choisiront pièce par pièce les bois les plus qualitatifs.

L'ENCRE DES CHÂTAIGNIERS

Les premiers ravages de la maladie de l'encre furent constatés en Ile-de-France en 2014 ; depuis une centaine d'hectares ont dû être rasés. Le pathogène prospère selon une dynamique non maîtrisée et avec le réchauffement climatique. Cela ne se voit pas dans le bois mais dans les racines où se loge un champignon. La forêt de Montmorency (95) a dû être classée en crise sanitaire, un cas unique en Ile-de-France. Sont également touchées les forêts de La Malmaison (92), Meudon, Marly et Versailles (78). Les coupes doivent être suivies de plantations, parfois en patchwork, de jeunes plants de chênes, de merisiers, d'alisiers, bien emmaillotés pour résister aux appétits des chevreuils et biches. ▲

Informations ONF.

170 éléphants à vendre

En Namibie, l'augmentation de la population des éléphants associée à la sécheresse actuelle conduit le pays à proposer 170 éléphants à la vente aux enchères. Selon le ministère de l'Environnement, des Forêts et du Tourisme, cette vente est motivée par l'accroissement des conflits humains-éléphants. Les éléphants seront vendus à quiconque, en Namibie ou ailleurs, pourra répondre à certains critères : quarantaine obligatoire, barrière anti-faune adaptée, documents de propriété pour le terrain de destination, preuve que le pays accepte d'accueillir les animaux, etc. ▲ Information : *The Namibian*, 7/12/2020.

La panthère des neiges

La panthère, once ou léopard des neiges dont l'habitat en Asie centrale s'étend au sud jusqu'au Dolpo, est un redoutable prédateur, surtout de bharals : ayant fait une proie, le reste du troupeau défile au plus vite. Il en est tout autrement lorsqu'une

panthère des neiges affamée s'aventure la nuit jusqu'à un enclos dans un village : elle sème la panique chez les ovins ou caprins qui s'agitent en tous sens. Elle s'empare d'une proie mais dans le désordre régnant son instinct de chasse est stimulé faisant une, deux... victimes,

allant jusqu'à tuer tout le troupeau. C'est ce qui est arrivé une nuit de mars à une famille dans la Tarap, au Dolpo : un tel drame est un désastre car le cheptel est le trésor du foyer, son compte en banque, qui lui permet de monnayer des produits en échange.

Il n'est pas un fauve sanguinaire assoiffé de sang mais ses instincts le font pourchasser une proie qui fuit. La nature n'a pas prévu qu'il y aurait des animaux parqués, affolés, dans des enclos : c'est ainsi qu'un seul félin peut faire des ravages. On connaît mieux les méfaits des éléphants dans les cultures, on parle en France des dégâts causés par les chèvres ensauvagées. Il est très rare d'observer une panthère des neiges, mais sa nuisance est avérée.

« Question délicate à nous poser, nous qui défendons la panthère des neiges, inscrite sur la liste de l'UICN [Union internationale pour la conservation de la nature], liste rouge mondiale des espèces menacées : comment demander à des villageois qui, depuis des temps anciens, considèrent le léopard comme un nuisible et dont l'économie peut être ravagée par l'irruption de l'once dans leur monde, de protéger le rare félin ? ». ▲ Informations : Action Dolpo.

Topos

Nouveautés

Source et gorges de la Loire

FFR. réf. 3000, 1^{ère} éd. 3/2021

La Loire sauvage à pied : les GR 3, GR 302 et GRP des Gorges de la Loire du Velay au Forez en linéaire ou en boucle (435 km). 4 propositions d'itinéraires de 2 à 5 jours. ▲ Voir p. 4.

Drôme Provençale... à pied

FFR. réf. P262, 1^{ère} éd. 12/2020

40 circuits PR, 12 sont adaptés à la marche nordique. GRP Tour du Pays de Dieulefit, environ 120 km. ▲ Voir p. 4.

Désert des Bardenas Reales

Francis Baro, Rando éditions, 2/2021

Les plus belles randonnées à pied et à VTT : 30 circuits à pied assez courts et 30 à VTT allant jusqu'à une cinquantaine de km. La Trans-Bardenas, 145 km sur pistes, 1270 m de dénivelée, se « pédale » en 3 jours. Plan des itinéraires avec description, photos, infos pratiques, hébergements, sites à découvrir aux alentours. 190 p. ▲ Voir p. 14



Rééditions

Les environs de Briançon... à pied

FFR, réf. P054, 3^e éd. 12/2020

Parc national des Écrins. 49 PR dont une dizaine dans le Parc ; une vingtaine sont à la journée (à la montée, il faut ajouter la descente !). ▲ Voir p. 4.

La Franche-Comté... à pied

FFR, réf. RE06, 2^e éd. 3/2021

41 circuits, certains sont nouveaux, sur le Doubs, le Jura, la Haute-Saône et le Territoire de Belfort, 5 sont adaptés à la marche nordique. Le topo *Randonnées en Franche-Comté de gare à gare* (réf. RE18) ne sera pas réédité, de nombreuses gares étant fermées. ▲



La panthère des neiges (photo Amarok)

l'écho de Bleu oh ! oh !

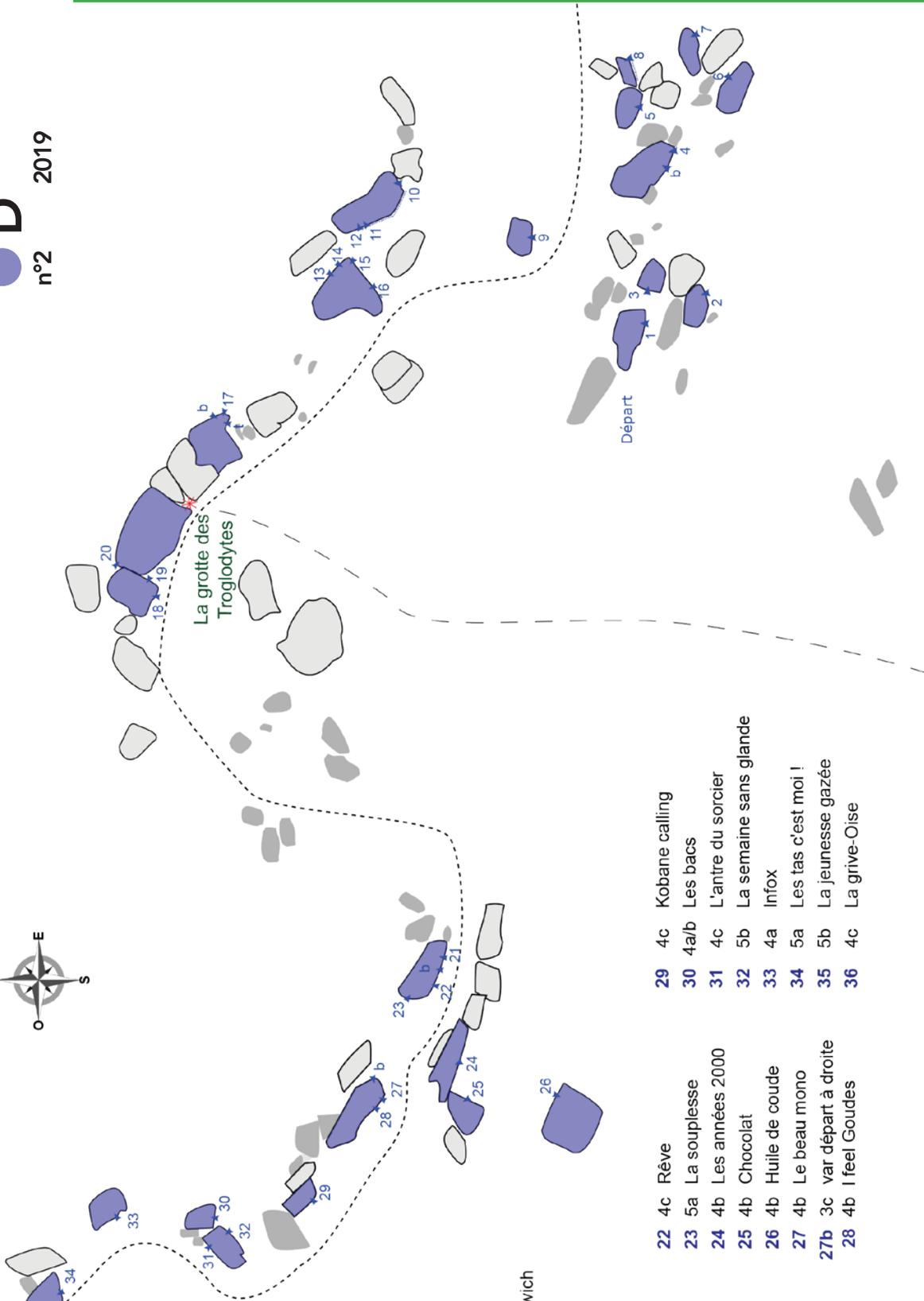
Rochers des Troglodytes Circuit D n°2 Bleu

Vers GR 13 et parking

Arrivée



D 2019
n°2



Cotations

[n° > cote > nom]

- 1 4a L'art de perdre
- 2 4c Humains
- 3 4c/5b La dalle grenue
- 4 4a L'oubliée
- 4b 5b Les bossettes
- 5 4a Blanc
- 6 4a La légèreté
- 7 4a L'arête ronde
- 8 4c Les nouveaux jeux
- 9 4a Sentier droite
- 10 4b Les ignorants
- 11 4b Le sandwich
- 12 4c Traversée du sandwich
- 13 4c Où est la cupule ?
- 14 4b Face Nord
- 15 5a Illumination
- 16 4a Arête Sud
- 17 4c Ella tout
- 17b 4a Le Plateau
- 17t 4c La Ronce
- 18 4c Respiro
- 19 4c Ebène
- 20 4b L'oubliette
- 21 4c Kouchner raccourci
- 21b 5b Effondrement
- 22 4c Rêve
- 23 5a La souplesse
- 24 4b Les années 2000
- 25 4b Chocolat
- 26 4b Huile de coude
- 27 4b Le beau mono
- 27b 3c var départ à droite
- 28 4b I feel Goudes
- 29 4c Kobane calling
- 30 4a/b Les bacs
- 31 4c L'ancre du sorcier
- 32 5b La semaine sans glande
- 33 4a Infox
- 34 5a Les tas c'est moi !
- 35 5b La jeunesse gazée
- 36 4c La grive-Oïse

Idées randos

pour l'été et... l'automne

Par Serge Mouraret

Dans chaque numéro d'été « idées randos » vous apporte des suggestions d'itinéraires pour l'été et l'automne, des randonnées originales, créations, classiques, méconnues ou réhabilitées. Le monde des hébergements est en perpétuelle évolution, certains disparaissent, peu se créent, ils conditionnent les itinéraires, certains sont compromis, quelques-uns ressuscitent.

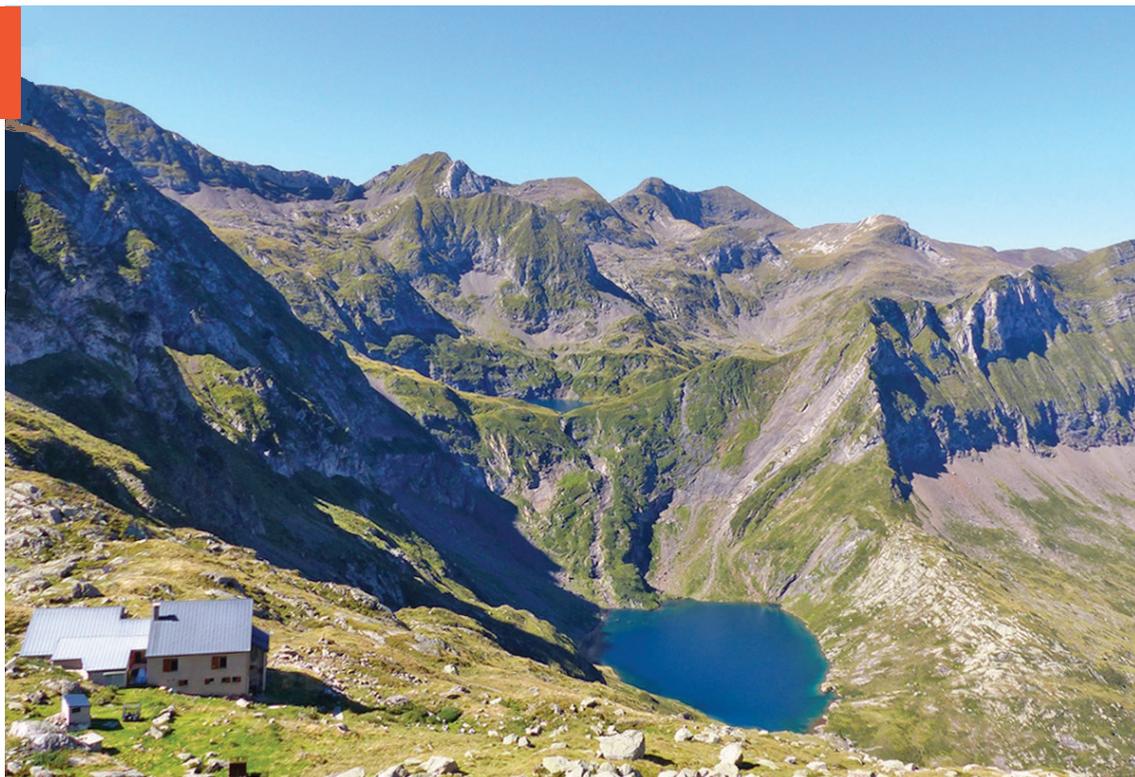
Cette année, par précaution, restons français, pas tout à fait avec un pied en Catalogne. Des Pyrénées à l'Auvergne, des Alpes aux Baronnies provençales, 6 circuits en moyenne et haute montagne, quelque 50 jours de marche, devraient répondre à tous les appétits et toutes les curiosités.

Randonnée transfrontalière dans les Pyrénées (Ariège et Val d'Aran)

Cette boucle de randonnée transfrontalière en 5 étapes (6 ou 7 avec les ascensions facultatives et faciles), au coeur des vallées du Castillonais, du Biros et du Val d'Aran, chemine de cols en sommets mythiques : le Crabère (2630 m), le Valier (2838 m), la Barlonguère (2802 m), le Maubermé (2880 m). De nombreux lacs rythment cet itinéraire dans un milieu montagnard préservé. Des bergers, des contrebandiers, des mineurs ont de tous temps parcouru ces montagnes pour vivre et travailler ; des passeurs, maquisards et exilés pour survivre et s'évader.

Cet itinéraire en moyenne et haute montagne s'adresse à des randonneurs confirmés (dénivelée : M = D = 5100 m), certaines étapes sont assez longues. Il est très bien équipé en hébergements, entièrement balisé (balises GR, PR ou cairns). Le parcours franchit 5 cols qui dépassent les 2400 m d'altitude. Ces passages sont encore bien enneigés en juin ou début juillet et demandent alors de l'attention voire l'utilisation du piolet et des crampons. De France, départ du gîte d'Eylie ou de la Maison du Valier. Accès par Castillon-en-Couserans et Les Bordes-sur-Lez. D'Espagne, départ de Montgarri dans le Val d'Aran.

Les Estagnous, l'étang Rond et la crête frontière (photo : geologica.com)





Val d'Azun (photo : Rando en famille)

Suggestion d'étapes

- **Jour 1** : Maison du Valier (g.é.) - Gîte d'étape d'Eylie (8/10h), balisage GR 10.
- **Jour 2** : Eylie - Refuge CAF Etang d'Araing (4/5h), balisage GR 10. Variante Tuc de Crabère (3h AR).
- **Jour 3** : Etang d'Araing - refuge Amics de Montgarri (7/8h), balisage PR jaune + GR 211. Variante Tuc de Maubermé.
- **Jour 4** : Montgarri - refuge des Estagnous (6/8h), balisage GR transfrontalier. Variante Tuc de Barlonguère.
- **Jour 5** : Estagnous - maison du Valier (5/6h), balisage cami de la libertat + GR 10. Variante Mont Valier (3h AR).

Pratique

Cartographie : Editorial Alpina 1/25000 *Pass'aran* (www.editorialalpina.com), IGN 2048.OT et 1947.OT.

Informations et réservations : www.passaran.com (descriptif téléchargeable).

Emails : info@passaran.com (en Espagne), passaran.pyrenees@gmail.com ou refuge.estagnous@gmail.com (en France). Tél. 05.61.96.76.22 (en France) ou (0034) 973 64 06 98 (en Espagne).

GRP Tour du Val d'Azun (Hautes-Pyrénées)

Le Val d'Azun est l'une des 7 vallées du Lavedan au sud de Lourdes, entre Argelès-Gazost et le col de l'Aubisque. C'est une vallée très ouverte avec plusieurs villages que parcourt le Tour du Val d'Azun balisé jaune et rouge. Cette randonnée de moyenne montagne, qui logiquement se réalise en 5 étapes, part de Arras en Lavedan (auberge de l'Arragnat ouverte de mi-juin à mi-septembre, tél. 05.62.97.14.23. Courriel : auberge.arragnat@wanadoo.fr).

Suggestion d'étapes

- **J1** : Arras en Lavedan - Estaing/Les Viellettes (g.é., 3h45).
- **J2** : Les Viellettes - Arrens Marsous (g.é. ou refuge, 4h).
- **J3** : Arrens - col du Soulor (3h30, g.é. à 15 min.) - Arbéost (5h30).

À Arbéost, un hôtel pallie la fermeture actuelle du g.é. la Petite-Jeanne.

- **J4** : Arbéost - Haugarou (g.é., 4h55).
- **J5** : Haugarou - Arras en Lavedan (5h30).

Pratique

Pour le descriptif : Topo FFR Pyrénées Centrales réf. 1091.

Cartographie : IGN 1647.ET-1647.OT-1546.ET

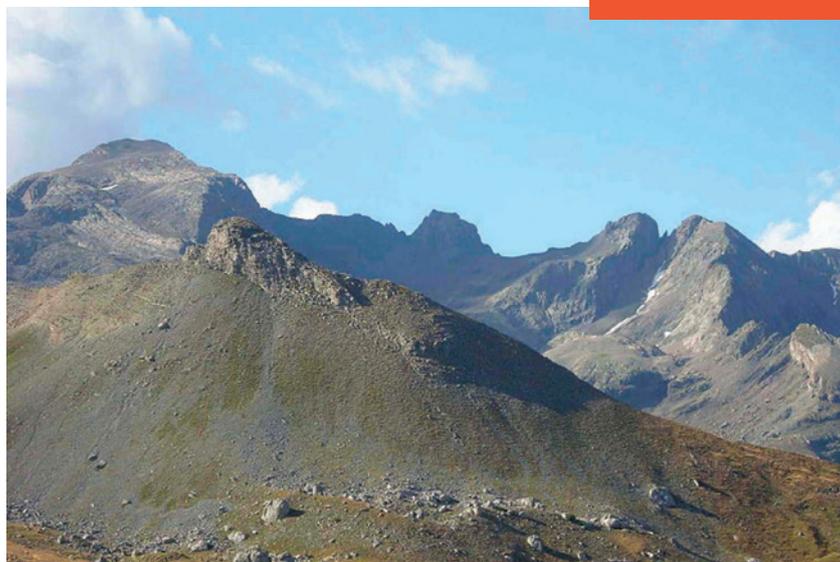
GRP Tour du Vieux Chaillol (Hautes-Alpes)

Vallées de Champoléon, du Champsaur et du Valgaudemar : elles sont trois à encercler le massif du Vieux Chaillol, au Sud de l'Oisans, mais toujours dans la Parc National des Écrins. Le Tour qui emprunte donc ces vallées est suggéré en 7 jours avec quelques étapes assez longues, mais le nombre d'hébergements permet de moduler un peu.

Suggestion d'étapes

- **J1** : Saint-Michel de Chaillol / Les Marrons - Saint Bonnet en Champsaur / Charbillac (Maison d'hôtes, 5h30).
- **J2** : Charbillac - La Motte en Champsaur - Saint Jacques en Valgaudemar / Les Paris (g.é., 2h45) - Villar Loubière (g.é., 6h30).

Massif du Vieux Chaillol (photo : Creative Commons)



- J3 : Villar - La Chapelle en Valgaudemar (g.é., 3h50) - Le Casset (g.é., 4h30) - Xavier Blanc (ref., 5h50).
 - J4 : Xavier Blanc - Vallonpierre (ref., 3h).
 - J5 : Vallonpierre - col de Vallonpierre (2607 m) - col de Gouiran (2591 m) - col de la Vallette (2671 m) - Pré de la Chaumette (ref., 5h15). C'est l'étape montagne du parcours, 3 cols au-dessus de 2500 m.
 - J6 : Pré de la Chaumette - Champoléon / Les Gondoins (g.é., 2h30) - ref. du Tourond (3h30).
 - J7 : Tourond - col de Vénasque (2487 m, 3h) - Saint Michel / Les Marrons (g.é., 5h45).
- Le passage par le refuge du Tourond emprunte la variante intéressante et montagneuse par le col de Vénasque. Autrement, l'itinéraire normal et plus tranquille passe plus au sud par Les Borels et Les Richards.*
- J6 : Pré de la Chaumette - Champoléon / Les Gondoins (g.é., 2h30).
 - J7 : Les Gondoins - Saint Michel / Les Marrons (6h).

Pratique

Informations : Site www.tourduchaillo.com.

Pour le descriptif : Topo FFR réf. P051 Les Environs de Gap ... à pied.

Cartographie : IGN 3437.OT-3437.ET-3437.OT-3336.ET

Possibilité de portage des bagages avec des ânes.

GRP Tour des Baronnies provençales (Drôme et Hautes-Alpes)

Entre Rhône et Buech, entre Diois et Ventoux, sur la Drôme et les Hautes-Alpes, les Baronnies sont une région de moyenne montagne calcaire traversée par des gorges et des défilés, Elles s'inscrivent dans un Parc Naturel Régional de création récente. Elle a le charme de la Provence avec l'olivier, la lavande, le soleil et les plantes aromatiques, c'est la Drôme provençale et le Pays du Buëch.

Le circuit intégral de 215 km est réalisable en une quinzaine d'étapes, certaines pouvant être doublées, d'autres restant assez longues, toutefois sa partie Est souffre d'une pénurie d'hébergements collectifs, mais il reste néanmoins réalisable grâce à l'apport d'un hôtel et de quelques maisons d'hôtes où l'accueil à

l'étape n'est pas la spécialité mais possible en fonction de la disponibilité.

Une version raccourcie, un circuit en 10 étapes, évite ces écueils.

Suggestion d'étapes

- J1 : Buis les Baronnies (g.é.) - Plaisians (g.é., 3h15) - Savoillan (g.é., 6h15).
- J2 : Savoillan - Montbrun/Vergol (g.é., 2 h) - Le Poët en Percip (g.é., 4h30).
- J3 : Le Poët - La Roche sur le Buis (g.é. à 2,7 km du GRP) - Saint-Auban sur l'Ouvèze (g.é., 5h).
- J4 : Saint-Auban sur l'Ouvèze - Laborel (hôtel, 6h). Pour l'étape de Laborel, l'hôtel du Céans est à 4,5 km mais recueil et dépose possibles à Laborel. Le Hérisson bleu (roulotte 3 pl.) est à 2,3 km. Le lendemain rejoindre directement le GRP sous le col Saint-Jean à 2,8 km (étape Laborel - Orpierre réduite de 1h).
- J5 : Laborel - Orpierre (g.é., 5h45).
- J6 : Orpierre - Trescléoux (g.é., 3h).
- J7 : Trescléoux - Serres (maison d'hôtes, 3h30).
- J8 : Serres - Sigottier/La Montagne (maison d'hôtes, 3h).
- J9 : Sigottier - Montmorin/Praboyer (g.é., 3h30).
- J10 : Montmorin/Praboyer - Verclause (g.é., 7h). La disparition du gîte d'étape de Rosans/Lastic oblige à cette assez longue étape.
- J11 : Verclause - Rémuzat (g.é., 4h30).
- J12 : Rémuzat - Villeperdrix (g.é., 5h30).

C'est au début de cette étape, quand le sentier longe le Rocher de Saint-Auban, qu'il faut lever la tête pour observer avec un peu de chance le vol majestueux des vautours fauves qui nichent dans les falaises alentour.

- J13 : Villeperdrix - Arpavon (g.é., 4h30).
- J14 : Arpavon - Sainte Jalle (g.é., 3h30).
- J15 : Sainte-Jalle - Buis les Baronnies (g.é., 6h).

Version courte :

- J4 : Saint-Auban - Montferrand (g.é., 2h30).
- J5 : Montferrand - Verclause (g.é., 5h30).

Ensuite, J6 à J10 comme J11 à J15 ci-dessus.

Pratique

Information : pour le descriptif de l'itinéraire, topo-guide spécifique FFR PN19.

Très complémentaire, le Topo-guide FFR réf. 904 récapitule tous les GR et GRP de la région, mais il est muet sur le Tour des Baronnies.

Cartographie : IGN 3140.ET-3139.OT, 3239.OT, 3339.OT, 3140.ET.

Orpierre et ses rochers
(photo : Dauphiné libéré)





Les Fours de Peyre Arse
(photo : RandoAlsaceVosges)

GR 400 Le Tour du Volcan Cantalien (Cantal)

Emergent des planètes, l'immense stratovolcan cantalien endormi depuis bien longtemps a été démantelé par l'érosion et les glaciers. Pas moins de sept grandes vallées creusent les pentes des deux sommets principaux, le Plomb du Cantal (1855 m) le plus haut et le Puy Mary (1783 m), le plus élégant : la Cère, l'Alagnon, la Jordanne, la Maronne, la Santoire, le Mars (vallée du Falgoux) et la Petite Rhue (vallée du Claux). L'indiscreète station du Super-Lioran occupe le col de Cère (1294 m) qui sépare bien les deux sommets.

Entre les vallées, les longues crêtes sont jalonnées de Puys, Peyre-Arse, Seycheuse, Bataillouse, Violent, Chavaroche, de Rocs et de Sucs, Hozières, Taillade, etc. Les monts du Cantal ne sont pas que dômes impressionnants de basalte ou de phonolite, ils sont aussi des crêtes propices à l'envol des parapentes, des falaises prisées des grimpeurs et l'hiver des cascades de glace. Il y a place pour de verdoyants pâturages où les vaches Salers co-habitent l'été avec les mouffons, les cervidés et même les chamois. Heureusement, le randonneur profite de cet excellent terrain montagnard aux dénivelées bien significatives.

Chaque grande vallée se prête à une boucle de 2 ou 3 jours mais une judicieuse combinaison peut aboutir à un grand circuit en huit étapes. Murat, dans la vallée de l'Alagnon, grâce à sa gare (ligne Arvant-Aurillac) est le départ et l'arrivée logiques pour le grand Tour mais le Lioran bien placé permet aussi de le ramener à 7 étapes et même à 6 avec une variante par le Puy Griou. Dans tous les cas, au fond des vallées, les villages et les gîtes d'étape sont là. Bien singulier, le buron d'Eylac, au pied du Puy Mary mais haut perché tout de même (1420 m) est une étape inoubliable.

Les sommets se situent entre 1650 et 1855 m, aussi cette randonnée en montagne n'est conseillée que de mai à octobre. Avec la neige, plutôt place à l'alpinisme hivernal.

Suggestion d'étapes

- **J1** : Murat - Rocher du Bec de l'Aigle - Téton de Vénus - Meije Costes (g.é.) ou Super Lioran (g.é., 6 h). Aux Rocher du Bec de l'Aigle, prendre le raccourci vers Super Lioran. *Dans la version raccourcie J1 : Le Lioran gare - Meije Costes (1h15).*

- **J2** : Super Lioran ou Meije Costes - Brèche de Rolland - Puy Mary (1886 m) - col d'Eylac - Buron d'Eylac (refuge, restaurant l'été, 3h45) - Le Claux / La Vialle (g.é., 6h). Le passage par la Brèche de Rolland et le Puy Mary est incontournable mais si nécessaire (mauvais temps), raccourci vers le col d'Eylac à partir de la cote 1637.

- **J3** : Le Claux - Le Falgoux (g.é., 4h40).

- **J4** : Le Falgoux - Puy Violent - Le Fau (g.é., 6h).

- **J5** : Le Fau - Roc d'Hozières - col de Redondet - Puy Chavaroche (1736 m) - Le Piquet - Mandailles (g.é., 5h). Du Piquet (cote 1552), descente directe sur Mandailles.

- **J6** : Mandailles - col du Pertus - Thiézac/Le Clou (g.é., 4h15) - Thiézac/Trielle (g.é., 4h30) - Thiézac/Lafon (g.é., 6h). *Pour un circuit en 6 étapes et une dernière étape intéressante par le Puy Griou, J6 devient :*

Mandailles – col du Pertus (2h) – Puy Griou – col de Combenègre (arrivée télésiège, 4h15) – col de Font de Cère – Super Lioran (g.é., 5h15).

- **J7** : Lafon - La Tuillière - Plomb du Cantal - Prat de Bouc (g.é., 5h).

Possibilité d'une étape « authentique » au buron de la Saure : 1 km après le Plomb, dans la descente vers Prat de Bouc, bifurquer à droite vers le col de la Tombe du Père (1586 m) et par l'est des Puys de Grandval et de Gerbel (pâturages et vagues sentiers) descente sur le buron (5h20). Dans la version en 7 étapes, J7 : Lafon - La Tuillière - Plomb du Cantal - Pas des Alpains - Super Lioran (g.é., 7h).

- **J8** : Prat de Bouc - Murat (5h) ou La Saure - Prat de Bouc - Murat (5h45).

Pratique

Pour le descriptif : Topo-guide FFR le Volcan du Cantal réf. 400, à noter qu'il découpe le massif en boucles, ce qui ne facilite pas son utilisation pour le Grand Tour.

Pour la cartographie : IGN TOP 25 N° 2435.0T, carte très pratique.



Le mont Charvet depuis la Bombardelle (photo : J.C. Brondex - Caf Combloux)

GRP Tour Tournette Aravis (Haute-Savoie)

Entre la dépression de Thônes à l'ouest et le val d'Arly à l'est, le massif calcaire préalpin des Aravis dresse une longue barrière orientée NE/SO striée par l'érosion, bornée au sud par le Mont-Charvin (2409 m) et au nord par la Pointe Percée (2752 m). Le cœur du pays des Aravis est la vallée de Thônes, capitale du reblochon. Le massif des Bornes sépare le lac d'Annecy de la dépression de Thônes ; La Tournette, sans être le plus haut en est le sommet emblématique (2350 m). Tournette et Aravis forment donc un bel ensemble de moyenne montagne, propice à un beau circuit de randonnée alpine. De plus, en cours d'itinéraire, comme variante ou en aller-retour, donc facultatifs, plusieurs sommets sont accessibles : La Tournette, le Mont-Charvin, le Mont-Charvet et bien sûr la Pointe Percée. Balisé GRP à l'origine, privé de topo depuis longtemps, il se confond parfois avec le GR 96. Il est bien là, sur les cartes et sur le terrain. Le circuit peut occuper 9 jours et même plus avec les quelques ascensions.

Suggestion d'étapes

Départ du Pont de Morette, 3 km à l'ouest de Thônes (g.é.).

• J1 : Thônes/Pont de Morette - Le Cruet - Le Lindion (g.é., 1h30) - col des Tervelles (1720 m) - Le Larrieux (refuge, 4h15). Près du pont, nécropole nationale dédiée aux résistants des Glières.

• J2 : Le Larrieux - Montremont - col des Frètes de Rosair (1750 m) - col des Vorets (1740 m) - Les Praz Dzeures (gîte d'alpage, 5h).

Variante par la Tournette (2350 m), itinéraire intéressant, sommet facultatif : peu après le col des Frètes de Rosair sentier sur la droite. Repasser versant ouest et longer la crête. Pour le sommet, dans le dernier ressaut, passages câblés et échelles. Sommet ou pas, continuer sous la crête ; plus au sud, après la pointe de Bajulaz descente sur un col (2309 m) et versant Est directement sur les Praz Dzeures (6h).

• J3 : Les Praz Dzeures - La Bottière - col de la Botte - Les Dzeures - Les Fontanettes (ref., 1480 m, 5h30) ou Aulp de Marlens (chalet d'alpage, 1660 m, 6h).

• J4 : Les Fontanettes ou Aulp de Marlens - La Riondaz - La Gutary - col de Mardassier - La Clusaz (AJ, 6h).

Avec une journée de plus, ascension du Mont-Charvin (2409 m) en AR ou en boucle par le lac Charvin, 5h A-R (passages aériens câblés ou non).

• J5 : La Clusaz - passage sous le col des Aravis (1 km) - Le Crêt du Merle - Les Confins (g.é., 4h15) - La Bombardelle (ref., 1600 m, 5h).

À partir de La Bombardelle, avec une journée de plus, ascension du Mont-Charvet (2538 m). 5h AR.

• J6 : La Bombardelle - Le Planet - Gramusset (ref., 2160 m, 2h30).

De Gramusset, ascension de la Pointe Percée (2752 m, 3h30 AR). Quelques passages aériens et équipés.

• J7 : Gramusset - col de l'Oulettaz - col des Annes - chalets de Cuillery - sur Les Tours - col 1902 m - Lessy (ref., 5h).

• J8 : Lessy - col de la Forclaz (1844 m) - chalets de Mayse - La Ville - par le GR 96 Les Plains - Monthiévray - Chez la Jode - La Mandrolière (g.é., 5h).

• J9 : La Mandrolière - Col des Glières (monument) - N-D des Neiges - Pont de Morette (3h30) ou

• J8 : Lessy - La Ville - Entremont - chalets des Bauds - Les Auges (ref., 7h).

• J9 : Les Auges - N-D des Neiges - Pont de Morette (3h30).

Pratique

Il n'y a pas de topo guide pour le descriptif mais les cartes et le balisage suffisent.

Cartographie : IGN 3531.OT, 3431.OT, 3430.ET ▲

Retrouvez tous les hébergements, tous ces itinéraires et une centaine d'autres sur gites-refuges.com, rubrique... « Itinéraires ».

La réservation en ligne, quelle facilité !

Des associations de montagne et les parcs responsables de refuges, déploient de plus en plus des systèmes de réservation en ligne pour mieux gérer leur réseau d'hébergements. La plupart des sites portails facilitent l'itinérance en proposant en plus des circuits ou même la construction de son propre itinéraire.

Sur www.gites-refuges.com, lien direct avec la centrale de réservation de la FFCAM à partir de la fiche d'information du refuge.

Vers toujours plus de remontées mécaniques ?

En avril dernier, des associations environnementales ont obtenu du Tribunal administratif de Grenoble la suspension de la moitié des projets d'unités touristiques nouvelles (UTN) incluses dans le Schéma de cohérence territoriale (SCoT) de Maurienne. C'est une belle victoire qui devra bien-sûr être consolidée dans le jugement définitif statuant sur le fond.

Sur les 10 UTN de ce SCoT, en sont suspendues cinq concernant des liaisons en site vierge et des extensions de domaine skiable :

- La liaison Albiez -Les Karellis (assortie d'extension du domaine de ski alpin),
- Sur Valloire, l'extension du domaine skiable et la création de 2 remontées mécaniques et pistes associées
- La liaison Orelle Val Fréjus Valmeinier (projet dit « Croix du sud »)
- Sur Val Cenis, la « liaison haute » de Termignon à Lanslebourg et la création d'un téléphérique vers la Turra.
- Sur Aussois, suspension partielle de l'extension du domaine skiable (remontées et pistes)

Les motifs de l'arrêté suspensif reposent sur l'absence de levée des réserves du rapport d'enquête publique et l'avis extrêmement critique de la Mission régionale de l'autorité environnementale (MRAE) quant au contenu du rapport de présentation du SCoT.

Rappelons que la charte montagne de la FFCAM préconise l'interdiction de nouvelles liaisons inter-stations et de toute création en site vierge, ce qui a poussé les comités territoriaux FFCAM concernés à agir avec les associations environnementales contre le projet Croix du sud en particulier.

Espérons que les décisions ultérieures confirmeront ce jugement et qu'enfin sera amorcé le virage vers une montagne pour tous sur les quatre saisons, préservant les zones vierges tout en permettant le maintien du ski alpin sur les domaines existants, sans nouveau grignotage de notre bien commun.

Plus généralement, il serait temps de réduire, dans les documents d'urbanisme, le grand écart entre les objectifs affichés de valorisation de l'existant, de préservation des espaces, des paysages et du patrimoine et de développement d'un tourisme quatre saisons, et les projets finalement lancés qui continuent à sacrifier l'environnement et poursuivent la fuite en

La fuite en avant vers toujours plus d'aménagement de la montagne fait fi du dérèglement climatique et de l'effondrement de la biodiversité. Les projets d'extension de stations de ski restent encore légion. Heureusement, les associations environnementales veillent pour tenter de calmer l'inflation de projets de remontées mécaniques en site vierge, insistant sur le fait que la montagne est un bien commun à protéger.

avant et la politique du tout ski, compromettant les possibilités alternatives.

Par Hélène Denis

D'autres vallées et massifs menacés

D'autres vallées et massifs sont menacés par des projets d'extensions ou de liaisons : citons le projet de liaison entre l'Alpe d'Huez et les Deux Alpes, le prolongement du téléphérique de la Grave avec l'installation d'un restaurant panoramique au sommet du Dôme de la Lauze (lagrave-autrement.fr) et la création d'une remontée « télépulsée » sur le versant sud du Vieux Chaillol, en limite du Parc des Écrins, qui aurait eu des effets notables sur le cœur de parc. Heureusement, une mobilisation très importante lors de l'enquête publique, assortie de la création d'un collectif et d'une pétition, ont emporté la décision du maire, le 23 mai dernier, de retrait du projet sans même attendre les conclusions de l'enquête publique !

Attention, il ne faut pas en déduire que tous les projets de téléportés sont nuisibles : si relier par téléphérique la gare SNCF de Saint-Gervais - Le Fayet à la station de Saint-Gervais peut nuire gravement au site, ce que défendent des associations locales, d'autres peuvent limiter la circulation routière et l'extension des routes comme celui de relier directement la station de Flaine à la vallée par exemple.

Un bien commun n'appartient à personne et chaque citoyen peut en profiter. La montagne n'appartient ni aux élus locaux, ni à leurs électeurs, ni aux entreprises qui envisagent de l'aménager ou de l'exploiter ; elle appartient à tous et particulièrement à ceux qui veulent s'y ressourcer en respectant son intégrité. Si la protection de l'environnement est devenue une valeur dominante, c'est bien parce qu'elle est une nécessité pour maintenir notre qualité de vie et un investissement pour l'avenir, probablement le plus rentable. ▲

Le désert des Bardenas Reales en Navarre (Espagne)

La parution récente d'un ouvrage en français sur les randonnées à pied et à VTT incite à révéler cette région insolite et insoupçonnée, un désert en Europe et même près de chez nous, celui des Bardenas Reales, l'Arizona et le Sahara à la fois ! De plus, les Bardenas ont pris de l'importance en devenant Parc naturel en 1999 et inscrites comme réserve de biosphère en 2000 par l'Unesco.

Par Serge
Mouraret

Ci-dessus : les méandres
de la Pisuera
(photo F. Baro)

Dans le sud de la Navarre, donc en Espagne, débordant un peu sur l'Aragon, une partie de la dépression de l'Ebre particulièrement aride et dépourvue de cours d'eau permanents s'étend sur une zone de 45 km sur 30, à 80 km au sud de Pampelune.

Les sédiments datant du tertiaire et du quaternaire drainés par les fleuves se sont déposés dans des lacs aujourd'hui disparus. Depuis, les marnes, friables ou compactes sont soumises à l'intense érosion du vent et des pluies. Le relief aux strates colorées s'en trouve particulièrement tourmenté. Les hautes collines, les falaises, les plateaux sont creusés de ravins, les barrancos. Les précipitations ont formé des monolithes, des orgues accrochées à flanc de falaise, des demoiselles coiffées.

Dans cette région assez inhospitalière, sans habitat permanent, des espaces sont encore consacrés au pastoralisme avec transhumance et à l'agriculture, céréalière surtout.

Le territoire des Bardenas n'est pas immense et pourtant on peut y distinguer trois zones qui déterminent des intérêts divers pour le sportif.

La Negra : c'est la zone méridionale faite de collines et de hauts-plateaux boisés (650 m à la Punta Negra), pins d'Alep et chênes kermès surtout, divisée par deux grands ravins. On y trouve deux réserves naturelles, Las Caidas au sud et El Rincon au nord.

El Plano : la partie septentrionale est un vaste plateau occupé par des terres agricoles et cerné de hautes falaises très colorées. Un lac de retenue, le Ferial est sur la limite Nord.

La Blanca : au centre des Bardenas, c'est le secteur emblématique, l'érosion à l'état pur où l'on retrouve le labyrinthe des canyons, toutes les fantaisies du relief ruiniforme, le terrain d'excellence pour les randonnées. Assez incongru, un polygone de tir est zone interdite même s'il sert peu.

Climat et faune

Avec un climat méditerranéen et continental, les étés sont marqués par la canicule, les hivers sont froids et secs. Si les pluies sont rares, plus fréquentes au printemps et en automne, elles sont souvent torrentielles, rendant impraticables pistes et sentiers.

Malgré l'aridité générale c'est un espace naturel très riche en faune et en flore. L'avifaune est dominante et sans les citer tous, l'aigle royal, le gypaète, des vautours, des échassiers, des guêpiers, des passereaux font partie des hôtes. De même, sangliers, renards, fouines, chats, rongeurs, reptiles et amphibiens apprécient la région. En contrepartie, plusieurs zones



Le Casteldetierra
(photo : Mouraret)

sont soumises à des restrictions d'accès de février à septembre (période variable de nidification).

Hébergement, nature et patrimoine

Dans le désert aucune possibilité, tout est sur la périphérie, dans la petite ville de Tudela et les villages : gîtes ruraux, petits hôtels. Isolée, insolite et très bien placée, l'auberge de la Virgen del Yugo est au plus près du désert (www.virgendelyugo.com).

Si les Bardenas paraissent bien lointaines, elles peuvent être facilement une diversion dans un séjour touristique en Navarre et Aragon (Pampelune, Tudela, Zaragoza) ou sportif (depuis Les Riglos ou la Sierra de Guara). Les Bardenas sont à 150 km de Saint-Jean-Pied-de-Port.

Au-delà de l'aspect nature, tout autour du désert, châteaux, monastères, ruines antiques et vieux villages combleront les amateurs d'histoire et d'architecture. En effet, des hommes ont façonné ces lieux au gré des histoires et des légendes.

Au nord : le monastère de la Oliva, le village fortifié d'Ujué, le village abandonné de Rada, la ville de Olite. À l'est : les villes de Sabada et Ejea de los Caballeros, le site de Los Bañales.

À l'ouest : Tudela, le village d'Arguedas et de Valtierra, Thermes et monastère de Fitera.

Au sud : les villes de Tarazona et Borja, le monastère de Santa Maria de Veruela.

Les randonnées

Si les routes et les pistes sont rares, si d'autres sont interdites, il en reste assez pour accéder aux départs des randonnées. L'ouvrage de Francis Baro décrit 30 boucles pédestres qui ne dépassent pas les 4 heures

et 30 itinéraires VTT bien dispersés sur toutes les Bardenas, allant jusqu'à une cinquantaine de km. La Trans-Bardenas, 145 km sur pistes, 1270 m de dénivelée, se « pédale » en 3 jours. À pied ou à VTT, aucun secteur n'est négligé, mais La Blanca est bien favorisée comme elle le mérite. Les secteurs « phare » sont le Castilla de peñaflor, le massif de Matalafiera, la Pisquera, le Rallon, le balcon de Pilatos, le lac de Malvecino.

Tout est dit dans *Désert des Bardenas Reales* pour réussir ces randonnées : les restrictions de circulation et d'accès, les règles élémentaires à respecter dans ce milieu particulier (équipement, précautions), les hébergements, la location de VTT. Voir p. 5. ▲

Informations

Site de l'auteur :
francisbaro.com

La carte Bardenas 1/25000 (Mapas Pirenaicos) est bien utile car il y a peu d'éléments de signalisation et de balisage sur le terrain pour s'orienter.



De l'intérêt des sorties 100 % féminines

Avez-vous lu les résultats de l'enquête d'Olivier Aubel, réalisée en 2020, sur le profil de 11 300 grimpeurs et grimpeuses ? Le constat est sans appel : depuis les années 70, leur profil n'a pas changé. Il reste très majoritairement masculin. Les femmes représentent seulement 23,7% des pratiquants et pratiquantes, 33% chez les débutants et débutantes en salle d'escalade. Parmi ces grimpeuses, combien sont autonomes en falaise, autonomes en grande voie ? Combien peuvent leader une cordée ? Au sein de notre club combien participent, combien encadrent ?

Par Camille Ducrot,
Flore Dabat
et Agnès Barbarit

Un effort conséquent a été fait pour pousser les femmes à participer et à co-encadrer, en particulier en les cooptant au sein des cycles d'initiation, en imposant la parité dans les sorties (décision des sections bloc et alpinisme par exemple) et en leur faisant passer leurs brevets fédéraux. Mais la pratique régulière nous a montré que nous sommes encore très minoritaires. Lorsque Camille a passé son brevet d'initiatrice SNE [structure naturelle d'escalade], il n'y avait que deux femmes sur une dizaine de participants. Nous avons constaté les mêmes ratios lors de nos différentes formations.

Le projet Égalité de la FFCAM

Depuis quelques années, la FFCAM développe un nouveau Projet Égalité qui s'appuie sur un outil principal : les sorties féminine en non-mixité. Cet outil vise à compléter les sorties paritaires. Comme l'explique la FFCAM, « l'objectif n'est pas de séparer les hommes et les femmes, mais de créer un espace

de formation privilégié entre femmes pour l'accès à l'autonomie et au leadership ». La non-mixité n'est pas considérée comme un aboutissement mais bien comme un outil d'aide à l'intégration des femmes dans la pratique du sport. Sont donc encouragées les créations de groupes dits féminins au sein des comités qui concernent les activités où les femmes sont les moins représentées comme l'alpinisme ou la cascade de glace. Sept groupes existent aujourd'hui et un club, Lead The Climb, adhèrent à la FFCAM est entièrement féminin.

Pourquoi passer par le 100% féminin ?

Les chercheuses et chercheurs sont assez unanimes : les groupes mixtes, fussent-ils paritaires, reproduisent les schémas inégalitaires de la société. Les femmes, sous l'influence de la société, s'interdisent beaucoup de sports jugés téméraires dont l'escalade. Lorie Ouellet, chercheuse à l'Université de Chicoutimi à Québec, remarque que les femmes éprouvent plus de confiance en non-mixité. Elles se sentent moins dans des rapports de jugement et de séduction. La guide Marion Poitevin estime même qu'elles se cachent moins derrière les compétences des hommes et qu'elles prennent plus facilement des initiatives. Évoluer en non-mixité, avoir des grimpeuses modèles, les voir réaliser des voies et se dire que c'est possible pour soi, s'encourager mutuellement, partager les techniques et les manipulations en prenant le temps de l'apprentissage sont autant de points forts des sorties 100% féminines.

Quelles propositions pour la section bloc du Caf de Paris ?

Lorsque nous avons repris la section bloc, nous avons proposé de renforcer l'aspect « porte d'entrée à l'escalade » de la section. Nous pensons que la pratique du bloc à Fontainebleau est plus évidente pour le grand public francilien que la pratique de la falaise ou de la montagne plus largement : plus proche de Paris, elle nécessite également moins de matériel et de connaissances en manipulation. Notre programme s'oriente donc principalement vers les débutants et les débutantes et vers les personnes qui manquent de connaissances et de confiance en elles

Rochers du Calvaire,
à Fontainebleau
(photo : Flore Dabat)



pour aller en falaise. Si la plupart de nos sorties sont mixtes, et le resteront, nous avons décidé de proposer également un cycle 100% féminin. Nous voulons voir si cela correspond à une demande des adhérentes et si cela permet de contribuer à leur épanouissement en escalade.

L'égalité peut sembler plus accessible en bloc. Les sorties à la journée permettent aux femmes en charge de famille de se libérer plus facilement. De nombreux secteurs de blocs permettent à des grimpeurs et grimpeuses de niveaux différents de pratiquer ensemble. La pratique du bloc est moins engagée que la montagne et nécessite moins de connaissances, de manipulation et de matériel. Cependant, de nombreuses grimpeuses ont montré que l'accès à l'activité n'était pas aussi aisé : la grimpeuse professionnelle Caroline Sinno a créé l'association Girls in Bleau pour réaliser des sorties féminines encadrées par des grimpeuses. Elle explique proposer, lors de ses sorties, des solutions adaptées aux caractéristiques physiques générales des femmes : de taille souvent plus petite, avec moins de force dans les bras mais plus de souplesse. Les morphologies féminines ne permettent pas forcément les mêmes solutions que les morphologies masculines. Avoir un modèle féminin et échanger autour de solutions entre femmes est un vrai moyen de se mettre en confiance et de découvrir de nouvelles gestuelles et techniques plus adaptées à son physique.

Nos premières sorties

Pour l'instant, nous avons proposé une sortie féminine à la journée en octobre, qui a accueilli six grimpeuses, et un cycle bloc, falaise et grande voie visant à travailler la confiance en soi, les manipulations et les compétences d'orientation. Cette dernière sortie, en cours de réalisation, a fait le plein très rapidement et nous avons aujourd'hui une belle liste d'attente. Notre descriptif de sortie a été parlant pour les femmes qui ont demandé à s'inscrire : « Si vous avez envie de gagner en confiance dans vos capacités à leader, si vous avez tendance à laisser votre binôme masculin partir en tête, si vous vous dites souvent "c'est trop dur pour moi", "j'ai pas les capacités", "je serai toujours en second", "j'ai peur de leader une cordée seule", ce cycle est pour vous ! »

Alexandra nous a ainsi demandé : « *C'est trop dur pour moi, j'ai pas les capacités : c'est bien vu, c'est exactement ce qui tourne en boucle dans ma tête ! (d'ailleurs... comment vous savez ?)* ». Les autres demandes d'inscription étaient du même acabit, les adhérentes disant « *s'être parfaitement reconnues dans [le] descriptif du stage* ».

Lors des entretiens téléphoniques que nous avons eus avec elles, et dans leurs mails, ces adhérentes nous ont raconté leurs doutes et leur manque de confiance. Solenne écrit ainsi qu'elle a « *longtemps grimpé en couple et en seconde, sans trop oser prendre la tête parce qu'[elle se sentait] trop juste* ». Elle n'est pas la seule à parler de son couple. Plusieurs d'entre elles relient l'absence de prise d'initiative avec le fait de grimper avec leur compagnon. « *Souvent en couple, [je ne grimpe] jamais*

en tête par facilité et pour accéder à des niveaux de voie plus élevés » écrit ainsi Julie. « *Sans mon compagnon, je ne me sens aucune légitimité de grimper fièrement* » ajoute une autre Julie. Le cycle est donc l'occasion pour elles de « *prendre confiance pour se lancer en tête* », « *grimper dans un contexte différent* », « *renforcer ses bases pour moins craindre le regard des autres [lorsqu'elles grimpent]* » ou encore « *prendre de l'assurance en tête pour ne pas être dépendantes des personnes avec qui [elles grimpent]* ». Elles « *souhaitent franchir [leurs] barrières* ».

Les postulantes à nos sorties semblent donc vraiment correspondre au portrait robot de la candidate que nous avons esquissé. Il ne nous reste plus qu'à grimper et tirer le bilan de ce premier cycle pour identifier s'il a pu aider ces adhérentes.



Rocher Saint-Germain,
à Fontainebleau
(photo : Flore Dabat)

Un tremplin vers une mixité plus égalitaire

Finalement, les sorties 100% féminines ne sont pas une fin en soi, mais sont un tremplin pour aller vers une mixité plus égalitaire dans les sports de montagne. Fortes d'une expérience valorisante et d'une prise de confiance, ces femmes pourront retourner dans un environnement mixte, se positionner différemment, et investir des responsabilités : se former, devenir encadrante par exemple.

En effet, plus que de féminiser la pratique - avoir plus de femmes qui pratiquent l'escalade - l'objectif est de rendre possible une pratique plus égalitaire : avoir plus de femmes autonomes.

Ces sorties féminines sont cet espace où certaines femmes pourront prendre confiance, se former, gagner en autonomie et en assertivité. Et ainsi, incarner les modèles féminins de demain, qui pourront à leur tour, inspirer d'autres femmes. ▲

Sources

- La FFCAM actrice de l'égalité depuis plus de 140 ans, FFCAM, 2021 : ffcam.fr/la-ffcam-actrice-de-l-egalite.html
- Les grands axes du projet égalité, FFCAM, 2021 : ffcam.fr/projet-egalite.html
- Typologie des grimpeurs, La Fabrique Verticale, 15 avril 2021 : lafabriqueverticale.com/fr/typologie-des-grimpeurs-comment-definir-les-pratiquants-en-2021/
- Les communautés de filles en plein air ont la cote !, La presse touristique, 11 janvier 2021 : lapressetouristique.ca/les-communautés-de-filles-en-plein-air-ont-la-cote
- Des femmes premières de cordées : le combat de Marion Poitevin, France Inter, 22 janvier 2021 : franceinter.fr/des-femmes-premieres-de-cordees-le-combat-de-marion-poitevin

Balade fleurie

sous les tropiques (Costa-Rica)

Photos : Mouraret

Petit concours : Botanistes ou pas, soyez perspicaces ! Une intruse s'est infiltrée dans le bouquet. La signaler à : serge.mouraret@wanadoo.fr, les premiers seront récompensés.

Psychotria elata



Mussaenda rosea



Prosthechea prismatocarpa



Calliandra haematocephala



Etlingera eliator



Macuna sempervirens



Arundina graminifolia



Allamanda cathartica



Aqua telipogon storkii



Heliconia psittacorum

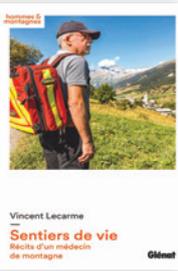
Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Sentiers de vie Récits d'un médecin de montagne

Vincent Lecarme, Éditions Glénat

À l'heure de l'alerte sur les déserts médicaux en milieu rural, il y a encore place pour de belles vocations mêlées d'aventure. C'est tout à fait la vie de Vincent Lecarme, médecin généraliste en Haute-Maurienne, au plus près des hommes et de la nature. Dans les pas d'un médecin de montagne, voici le récit de son voyage intime, une multitude de situations souvent inattendues. Malgré l'agitation touristique, être médecin à Lanslevillard, c'est vivre au rythme de la montagne, c'est être disponible pour les petits riens comme pour le pire, quels que soient l'heure, le jour, la météo, parce que le premier hôpital est à une heure de route. Exercer ici exige de se faire accepter, de prendre le temps, d'apprendre à connaître. C'est un véritable engagement, professionnel et personnel qui élève et épuise aussi parfois. L'auteur a compris qu'il fallait écrire et témoigner de sa drôle de vie, raconter une société en mutation, dire l'humain. Format 14 x 22,5 cm, 192 p. ▲



La route coupée

Guillaume Desmurs, Éditions Glénat

Avec ce deuxième titre de la collection Neige Noire on retrouve le cadre montagnard et plus précisément une station de ski fictive inspirée des grands ensembles des années soixante, avec immeubles gigantesques et sinistres coursives. Un camion de transport de fonds attaqué, les cambrioleurs dissimulés dans la vallée, une tempête du siècle et la seule route d'accès à la station de ski condamnée par une avalanche : tous les ingrédients sont réunis pour un huis clos floconneux parsemé de cadavres, de billets de banque et de sessions de yoga. Nous retrouvons les personnages du premier tome (*La revanche des hauteurs*), le nouveau médecin de la station et une jeune journaliste pour une enquête pleine de détours et de culs-de-sac, d'épingles à cheveux et de nids-de-poule.. Sous la neige fraîche, personne ne vous entend crier... Format 13 x 18 cm, 264 p. ▲



Everest, l'arête ouest

Tom Hornbein, Éditions du Mont-Blanc

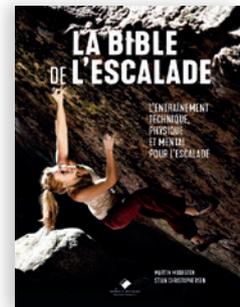
À l'heure où la voie normale de l'Everest connaît la noria des cordées de toutes expériences, voilà un retour au grand himalayisme. En mai 1963, ce sont les Américains qui occupent les pentes de l'Everest pour leur première expédition sous la houlette de Norman Dyhrenfurth. Pour ne pas se bousculer sur la voie normale gravie par quatre membres de l'expédition, une autre équipe fait dissidence et persiste sur l'arête ouest, de l'inédit. Malgré un vent féroce, Tom Hornbein et Will Unsoeld atteignent le sommet le 22 mai et continuent la traversée par le col sud. Dans la descente, ils rattrapent deux retardataires de l'autre groupe et se trouvent contraints au bivouac à 8530 m, sans nourriture, sans oxygène et sans abri. Ce récit intense et fort nous parvient aujourd'hui seulement en français. À ce jour, seuls 14 alpinistes ont réussi à gravir l'Everest par l'arête ouest, Hornbein et Unsoeld furent les premiers. L'auteur, 90 ans, vit toujours au Colorado, là où il a découvert les montagnes pour la première fois. Format 14 x 20,5 cm, 302 p. ▲



La bible de l'escalade L'entraînement technique, physique et mental pour l'escalade

Martin Mobrâten, Stian Christophersen, Éditions du Mont-Blanc

Partout la pratique de l'escalade suscite un engouement qui touche de plus en plus de personnes, tant en salle qu'en pleine nature. Les auteurs, norvégiens, nous font partager leur longue expérience d'entraîneurs. Ce livre rassemble les meilleures méthodes européennes avec toutes les explications sur la manière de travailler spécifiquement tous les facteurs de performance : la technique, l'entraînement physique et mental, la préparation générale et la prévention des blessures, la planification de l'entraînement. Cet ouvrage, illustré de 400 photos d'action et explicatives des techniques présente aussi les témoignages de grimpeurs de haut niveau. Tout pour s'entraîner et progresser en escalade. Format 17 x 23 cm, 352 p. ▲



Façons de voir, façons de regarder Les Pyrénées et leurs explorateurs

Gilles Duval, Éditions L'Harmattan

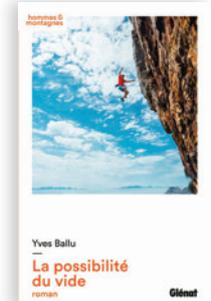
Les précurseurs de l'alpinisme ou du pyrénéisme étaient souvent scientifiques, cartographes, écrivains, explorateurs, des qualités qui ont dû motiver leur passion et leur ont permis de commenter largement leur perception de la montagne. Qu'ont-ils réellement vu ? Et comment ont-ils regardé ? Les récits des premiers ascensionnistes nous donnent des indices sur une relation vécue à la montagne. S'en tenant aux Pyrénées, origines obligent, Gilles Duval a retenu les auteurs les plus explicites et les plus représentatifs des XVIII^e et XIX^e siècle : Daniel Defoe, Arthur Young, Louis Ramond de Carbonnières, Vincent de Chausenque, Henry Russell et d'autres. Passée la sidération devant un objet totalement nouveau ces marcheurs phénoménaux mobilisèrent leurs références intellectuelles et émotionnelles pour ramener l'inconnu au connu. À son tour l'auteur porte sur eux un regard interrogateur afin de mieux comprendre nos pratiques actuelles. Format 13,5 x 21,5 cm, 218 p. ▲



La possibilité du vide

Yves Ballu, Éditions Glénat

Trompe-la-mort pourrait être le titre du nouveau roman à suspense d'Yves Ballu. En montagne, il est si commun de perdre la vie... Mais qui trompe qui ? Pas facile de se tuer sans se suicider... Excellent grimpeur, atteint d'un cancer, Yann décide d'affronter la montagne en solo dans des ascensions extrêmes avant que la maladie dont il perçoit les premiers symptômes ne réduise ses forces. Plutôt que d'endurer l'horrible agonie de son père, il préfère que la mort le cueille en pleine possession de ses moyens, là où la vie est la plus exaltante : en paroi. Mort subite ou mort subie ? Parviendra-t-il à finir en beauté en se tuant dans une voie prestigieuse ? Et que faire de son reste à vivre ? A-t-on le droit de céder à l'amour quand on n'a plus que quelques mois devant soi ? Yves Ballu qui a approché la montagne par toutes les faces manie suspense et métaphysique avec la même délectation dans son quatrième roman. Format 14 x 22,5 cm, 288 p. ▲



Les activités au Caf Ile-de-France

Multiactivités

Week-end retrouvailles

Week-end du 25 et 26 septembre à Larchant, près de Fontainebleau : nous fêterons nos retrouvailles et le retour à une vie normale. Toutes les activités seront invitées.

Infos sur : www.clubalpin-idf.com/agenda. ▲

Randonnée pédestre

Responsable d'activité : Xavier Langlois

Informations et programmes : clubalpin-idf.com/randonnee

Pour répondre à la forte demande de randonnées en région parisienne, nous avons mis au point un système de nomination rapide de co-encadrants sans aucun pré-requis. Cela nous permet, avec un organisateur officiel et un adjoint, de constituer deux groupes de six personnes. Ces deux groupes marchent à distance l'un de l'autre afin de respecter les gestes barrières. Dans l'avenir, il faut espérer que ces co-encadrants auront envie de développer leurs compétences et de suivre des formations pour se perfectionner et finir par encadrer seuls.

Dans les conditions actuelles, les adhérents sont avides de sortir et nous avons le sentiment de contribuer ainsi à maintenir chez les membres du club une activité et un lien social salutaires.

Les inscriptions aux sorties de la journée sont maintenant facilitées (merci webmaster !). Chaque adhérent peut s'inscrire ou se désinscrire d'un seul clic, même au dernier moment !

La sélection en fonction du nombre de places se fait d'une façon claire et qui semble donner satisfaction : la moitié du nombre de places est attribuée en donnant la priorité à ceux qui ne sont jamais, ou très peu, sortis avec le club ; l'autre moitié en tirant au hasard les candidats restants.

Vivement nos retrouvailles pour un magnifique pique-nique géant en juin (peut-être) ! ▲

Marche nordique

Responsable d'activité : Michel Diamantis et Xavier Langlois

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

Escalade

Responsables d'activité

Escalade blocs : Camille Ducrot, Flore Dabat et Agnès Babarit

SAE (murs) : Hugo Enlart

CIE : Christophe Antoine

Falaise : Bruno Hernandez

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

Alpinisme

Responsable d'activité : Charles Van der Elst

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

Formations

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

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



Grotte de la Malatière Doubs (photo : Caf IdF)

Spéléologie

Responsable d'activité : Louis Renouard

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

Le troisième (et dernier ?) confinement a bien perturbé notre programme et de nombreux projets ont dû être annulés, dont l'expédition au Laos et le camp de Pâques.

Cependant, nous avons pu retourner en janvier dans les carrières souterraines et les grottes de Caumont (Eure) pour initier des nouveaux membres. Fin janvier, un week-end à Francheville (Côte-d'Or) nous a permis d'admirer la rivière souterraine en crue dans le gouffre de la Combe au Prêtre et pour certains de descendre dans le Creux du Soucy. En mars, un séjour a eu lieu en Franche-Comté pour visiter la grotte de la Malatière, grande classique régionale.

Au viaduc de Bures-sur-Yvette, au cours de deux séances d'entraînement, les spéléos ont pu perfectionner leur techniques de progression sur corde. Des nombreuses autres sorties sont prévues pour la suite de l'année. ▲

Ski de randonnée

Responsable d'activité : Sylvaine Breton

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

Difficile de raconter la saison du ski de randonnée au Caf cet hiver, qui finalement a été éprouvante à force d'y croire puis d'annuler. Notre organisation a été mise à mal par toutes ces annonces et contraintes comme le couvre-feu, la fermeture des refuges, les hébergements sans restauration, la limitation des déplacements, le difficile passage des frontières... et surtout la crainte de se retrouver contaminés !

Cela se résume à quelques sorties en train, co-voiturage et deux cars couchettes (dont une destination inédite aux 2 Alpes), tout ça grâce à des encadrants bénévoles courageux et motivés.

Bonne nouvelle, l'équipe s'agrandit, quatre nouveaux encadrants sont désormais formés et brevetés « initiateur ski de randonnée » et un encadrant a obtenu sa qualification « ski de randonnée alpinisme ».

Nouvelle encadrante

Nathalie Calé

« Bien que parisienne, j'ai très vite attrapé le virus de la montagne en y allant randonner tous les étés. J'ai finalement franchi le pas vers la haute montagne après mes études, en m'essayant au ski de rando et à l'alpinisme avec l'UCPA, puis très vite avec le Caf Idf, où je suis inscrite depuis 2008. Au fil des sorties, je suis devenue accro à



les activités au Caf Ile-de-France

ces échappées sauvages le temps d'un week-end. Je me suis progressivement formée au contact des encadrants et j'ai débuté le cycle de formation d'initiateur pour transmettre à mon tour, avec pour boussole le plaisir, sans risques inutiles. Cette année, j'ai réussi à passer entre les gouttes des confinements pour valider mon BISR. Après deux saisons écourtées, j'ai maintenant hâte de vous retrouver, camarades cafistes, de partager à nouveau dans la bonne humeur les joies du ski et profiter ensemble de la convivialité et de la chaleur des refuges ! Rendez-vous la saison prochaine ! »

Si on veut plus de sorties, il faut plus d'encadrants ! Si vous souhaitez vous engager dans cette voie, je vous invite à contacter le responsable formation du ski de rando, Rémi Grentzinger (que vous trouverez via le kifaiko).

Je vous conseille d'établir votre liste de courses (difficulté, dénivelé, conditions nivologiques entre autres). Notre site internet et le site de la FFCAM sont aussi là pour vous renseigner.

Pour ceux qui ont eu la chance de sortir cet hiver, ça va être le moment de remiser votre matériel, de faire le point sur ce qui est à réparer, remplacer...

- Soigner la semelle de vos skis avec un bon défatage et un fart de stockage (vous le raclerez avant la première sortie), voire de faire reboucher les trous et affûter les carres.
- Ré-encoller les peaux, les traiter avec un anti-bot, vérifier les attaches.
- Détendre les fixations, les régler au plus bas (comme les fixations alpines sur les modèles récents), les graisser.
- Laver vos Goretex®, d'abord avec une lessive « textiles délicats » (type laine) et réimperméabiliser avec les produits spécifiques pour ces membranes.

Crête ventée aux 2 Alpes (photo : Thierry Varneau)

- Désinfecter vos chaussons, si, si :) un petit passage en machine en lavage délicat sans essorage, vinaigre blanc et quelques gouttes d'huile essentielle désinfectantes type lavande ou citron.
- Passer vos gourdes et thermos au Stéradent®, radical pour les rendre comme neuf.
- Enlever les piles du DVA, ça serait dommage qu'elles coulent [j'ai testé pour vous :(ça fait cher la pile]
- Si vous avez une corde, faites une vérification de son état, il existe des fiches de suivis d'EPI chargeables sur internet. Vous y trouverez également plein de tutoriels...

Le programme de l'hiver prochain est en cours de préparation...

Vous avez aussi dû remarquer que l'équipe du Comité directeur s'est renouvelée avec des représentants de notre activité que je remercie fortement de s'être engagés dans cette instance. Leur enjeu s'est naturellement dirigé vers la conquête de nouveaux adhérents et l'amélioration de nos outils de communication. Je compte sur vos compétences pour les aider, les soutenir.

Merci à tous pour vos soutiens. D'ici là, portez-vous bien ! ▲

Raquettes à neige

Responsable d'activité : Xavier Langlois

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

Ski nordique

Responsable d'activité : Bernadette Parmain

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



les activités au Caf Ile-de-France

suite de la p.2 - Actu

notre Club et de participer à son développement ; le club alpin ne peut vivre que du dynamisme et de l'activité de chacun d'entre nous. Votre enthousiasme est notre meilleur vecteur d'information. Faites-nous connaître ! ▲ **L'équipe du Caf Ile-de-France**

Enquête adhérents

Nous vous avons sollicités le mois dernier pour répondre à une grande enquête sur vos pratiques et vos attentes au sein du Club alpin français d'Ile-de-France.

Tout d'abord nous tenons à vous remercier pour vos réponses nombreuses au questionnaire qui vous a été envoyé par mail fin mars-début avril. 306 personnes se sont exprimées. Vos réponses, riches d'enseignements, guideront notre action pour les quatre prochaines années.

Voici un résumé de vos réponses :

- L'inscription au Caf se fait en grande majorité par recommandation des proches. 77% des répondants se déclarent prêts à parrainer des proches pour rejoindre le Caf.
- Les motivations principales d'inscription au Caf sont : participer aux activités (91%), rencontrer des gens partageant une passion commune (16%), l'apprentissage (12%).
- Très bonne satisfaction de la qualité et de l'organisation des activités (8/10 en moyenne).
- Satisfaction sensiblement plus faible concernant l'accès aux activités (7/10 en moyenne).
- Près de 4 répondants sur 10 ont déclaré un intérêt manifeste pour encadrer (qu'ils le soient déjà ou non). 67% seraient intéressés de s'impliquer davantage dans la vie associative du Caf.
- Près de 40% des répondants ont déjà participé à des activités de formation et sont globalement satisfaits (8,5/10 en moyenne).
- 81% des répondants souhaitent plus d'activités liées à la formation et plus d'événements autour du sport et de la montagne.
- 75% se déclarent prêts à participer à des actions de sauvegarde du milieu naturel.
- Le design et l'ergonomie du site internet sont perçus comme pouvant être améliorés.

De l'analyse de vos suggestions, nous avons relevé quatre points majeurs :

- Une demande de plus d'encadrants et de sorties. Nous sommes conscients que certains d'entre vous n'ont pas pu pratiquer leurs activités à hauteur de leurs espérances. Cela a évidemment été aggravé par l'instauration de jauges sanitaires pour un certain nombre d'activités. La levée prochaine des restrictions devrait résoudre ce point, mais pour pallier le manque d'encadrants, nous ne pouvons que vous encourager à vous investir au sein du club en devenant encadrant à votre tour. Contactez les responsables des activités que vous souhaiteriez encadrer pour connaître le processus et les formations requises.
- Une demande de plus de transparence dans la sélection des participants aux sorties. Certaines sorties et activités sont, c'est vrai, victimes de leurs succès. Cependant, les critères d'attribution des places sont clairs et objectifs. Ainsi, les nouveaux adhérents au club et les membres nouveaux dans une activité sont prioritaires, et non l'inverse ! Le comité directeur va travailler à rendre ce processus plus transparent.
- Une volonté d'avoir plus d'événements sociaux. Une part importante des adhérents s'inscrit au club afin de rencontrer des gens avec les mêmes passions. Nous réfléchissons donc à organiser, dès que possible, des rencontres (type apéros, after-work,

pique-niques...) afin que les adhérents puissent faire connaissance.

- Des attentes fortes sur une offre élargie hors activités (rencontres, partenariats, formations, conférences...). Nous allons travailler à clarifier et enrichir l'offre du club afin que tout le monde y trouve son compte. N'hésitez pas à vous manifester si vous souhaitez apporter votre aide.

Parmi les points faibles pointés du doigt, le vieillissement du club arrive en bonne place. Nous tenons à vous signaler que le Comité directeur s'est considérablement rajeuni lors de l'élection de décembre dernier, avec l'arrivée au comité de nombreux trentenaires. Nous espérons que nous arriverons à faire souffler un vent de nouveauté au sein du club et que vous en sentirez les effets bénéfiques au cours des 4 prochaines années. ▲ **Le groupe Communication du Comité directeur**

Mon expérience dans une grotte pendant 40 jours

Marie-Caroline Lagache, encadrante ski de rando au Caf IdF, a vécu 40 jours avec 14 équipiers dans la grotte de Lombrives, en Ariège, sans aucune notion de temps. Ce projet, monté par l'explorateur Christian Clot, avait pour objectif d'étudier comment un groupe s'adapte dans un milieu à 10°C, 100% d'humidité, sans aucun repère temporel et comment il arrive à fonctionner ensemble. De nombreuses données scientifiques ont été récoltées pour étudier la chronobiologie, la posturologie, l'orientation, les prises de décision... Marie-Caroline nous en racontera plus dans le prochain numéro d'automne. ▲

Autres associations Caf en IdF

● Val-de-Marne

2, rue Tirard 94000 Créteil

• Escalade au « Mur de Vitry » chaque mercredi de 19h à 22h.

Gymnase du Port-à-l'Anglais rue Charles-Fourier à Vitry-sur-Seine.

• **Contacts** : Par téléphone : Alain 06.73.48.49.94 ou Patrice 06.71.20.58.93

// Par courriel : clubalpin94@free.fr // Site : www.clubalpin94.org

● Pays de Fontainebleau

Maison des Associations

6 rue du Mont Ussy, 77300 Fontainebleau.

Site : cafbteau.fr, vous pouvez joindre le club : contact@cafbteau.fr

ou son président Cédric Viviani : vivianicedric@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).

Gîtes d'étape et refuges

La version 2021 est en ligne !

3200 hébergements en France, 800 à nos frontières, adaptés aux activités sportives de nature, de la plaine à la haute montagne, été et hiver. Mise à jour permanente, coordonnées GPS, itinéraires, rubriques, informations. Le site complet et fiable, indispensable pour préparer vos escapades sportives : randonnées, alpinisme, ski, vélo, etc.



Pour les refuges de la FFCAM, lien direct avec la Centrale de réservation / Version imprimable à partir du site.



DEPUIS TOUJOURS, LA NATURE NOUS INSPIRE



WWW.AUVIEUXCAMPEUR.FR



PARIS - LYON - THONON-LES-BAINS - SALLANCHES - TOULOUSE-LABEGE
STRASBOURG - ALBERTVILLE - MARSEILLE - GRENOBLE - CHAMBERY
PARIS HAUSSMANN - GAP