

PARIS CHAMONIX

alpinisme
Les Drus

connaissance
**La grande peur dans la montagne,
gérer ses appréhensions**

protection de la montagne
**Tourisme en montagne : ski alpin,
neige artificielle pour seul avenir ?**

spéléologie
**Deep Time, mes 40 jours
sous terre**

Édito

Chères adhérentes, chers adhérents, nous espérons tous que vous vous portez bien et que vous avez su surmonter ces deux années difficiles. À l'aube de ce nouvel exercice nous sommes plus confiants et plus optimistes en l'avenir. Nos activités reprennent, les limitations de participation sont levées grâce à la vaccination massive et à l'usage du passe sanitaire. Ce passe sanitaire restera obligatoire pour accéder aux lieux fermés et en particulier les SAE (Structures artificielles d'escalade) sur lesquelles les crêneaux se sont remis en place dès ce mois de septembre.

Les 2 et 3 octobre la Fête du Club va réunir toutes les activités au sein d'une manifestation ludique et conviviale en forêt de Fontainebleau. Que vous veniez en individuel,

en famille, à pied, à vélo, en bus tout est possible. Retrouvez le programme ci-dessous et sur notre site web : clubalpin-idf.com et surtout prévoyez de vous inscrire tant pour les transports que pour les concours et pour le dîner à l'auberge de la Dame Jouanne.

Nos activités hivernales : ski de randonnée, ski nordique, raquettes à neige, cascade de glace et alpinisme hivernal se préparent à vous accueillir nombreux cet hiver, les programmes paraîtront dès octobre. Il faut rattraper le temps perdu.

Adhésions et renouvellements pour l'exercice 2021-2022 : il est possible dès maintenant de renouveler votre adhésion. Il ne vous sera pas possible de vous inscrire à une sortie au-delà du 1^{er} octobre si vous n'avez pas renouvelé celle-ci. Une mesure exceptionnelle cette année : si, compte tenu de la situation sanitaire, vous n'avez pas repris votre cotisation en 2021, il vous est possible de renouveler quand même à partir de votre adhésion 2020.

Nous sommes heureux de vous retrouver tous au sein du Club alpin français d'Ile-de-France. ▲ **Bernadette Parmain**

Agenda

Fête du Club alpin IdF

Samedi 2 et dimanche 3 octobre 2021 à Larchant. Réservez !

Les temps forts - samedi :

- 8h - Départ du car de Paris (Denfert-Rochereau)
- 9h30 - Activités
- 12h30 - Pique-nique collectif
- 14h30 - Activités ou animations
- 19h00 - Apéritif à l'auberge de Dame Jouanne
- 19h30 Repas à l'auberge de Dame Jouanne

Nuit en gîte ou au camping sinon un retour sur Paris le samedi en fin d'après-midi (18h) et départ le dimanche matin (8h) est prévu pour ceux qui ne souhaitent pas rester sur place ou ne venir que sur une journée.

Les temps forts - dimanche

- 9h30 - Activités
- 12h30 - Pique-nique collectif
- 14h30 - Activités ou animations
- 18h00 - Départ du car pour Paris

Activités et animations : escalade sur blocs, randonnées, marche nordique, VTT, trail, activités famille, rallye d'escalade, course d'orientation, recherche DVA, conférence/débat, technique de cordes, découverte... Les activités sont organisées en demi-journées de manière à pouvoir participer au pique-nique collectif le midi et à d'autres activités l'après-midi, notamment aux concours et animations. Vous pouvez donc prendre part à la fête en vous inscrivant sur une demi-journée, une journée ou tout le week-end.

Rallyes et concours : nous organisons 4 compétitions en collaboration avec nos marques partenaires.

- un grand rallye d'escalade
 - un parcours d'orientation (initiation)
 - une course d'orientation
 - un concours de recherche DVA (sous réserve de couverture neigeuse suffisante !)
- Ces quatre compétitions se veulent avant tout des divertissements, mais elles n'en seront pas moins des challenges où les concurrents, organisés par cordées de deux, seront récompensés en fonction de leur classement sur le podium final. Et comme nos partenaires sont généreux, une grande partie des participants recevront un lot de consolation !

Les enfants sont les bienvenus : nous serons quelques organisateurs du club à nous occuper, en roulement avec les parents, des enfants qui seront présents.

Transport : le samedi et le dimanche, le club affrète un car depuis Paris et une navette depuis la gare de Nemours.

- Le car part de la place Denfert Rochereau et vous dépose au parking de l'Éléphant.
- La navette vous récupère à la gare de Nemours Saint-Pierre et vous dépose également au parking de l'Éléphant. Le train pour Nemours Saint-Pierre est accessible au départ de Paris gare de Lyon.

Plus de renseignements et inscriptions (aux activités, rallyes, sorties, repas, hébergement et transport) sur clubalpin-idf.com. ▲

Assemblée générale du Caf IdF 14 décembre 2021 à 19h

Le lieu sera communiqué aux adhérents ultérieurement. ▲



Club Alpin Français Ile-de-France

Association créée en 1874,
reconnue d'utilité publique en 1882 (régie par la loi de 1901)

12 rue Boissonnade 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, jeudi et vendredi de 16h à 19h ; fermeture le lundi, le mercredi et le samedi. .

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 257

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,

Jean-Yves Derouck,

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 : 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 : octobre 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 : Bloc de départ du circuit jaune
du secteur d'Apremont Dame ; à l'arrière, un grimpeur sur « La
Pyramide », voie n° 2 du circuit bleu. (photo : Jean-Yves Derouck)

page 6 // L'écho de Bleu oh ! oh !

page 9 // Protection de la montagne : **TOURISME EN MONTAGNE : SKI ALPIN, NEIGE
ARTIFICIELLE POUR SEUL AVENIR ?**

page 10 // Alpinisme : **LES DRUS, 3 COURSES CLASSIQUES**

page 14 // Spéléologie : **DEEP TIME, MES 40 JOURS SOUS TERRE**

page 16 // Connaissance : **LA GRANDE PEUR DANS LA MONTAGNE,
GÉRER SES APPRÉHENSIONS**

page 19 // Chronique des livres et du multimédia

En une : vue sur le Pic sans Nom et l'Aiguille
sans Nom du pilier sud des Drus
(photo : Jean-François Mougenot)

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

page 22 // Les activités au Caf Ile-de-France : **CAMP D'ÉTÉ À AILEFROIDRE**

En cas d'accident

Une déclaration est à faire par écrit dans les
cinq jours à :

Gras Savoye Montagne - Parc Sud Galaxie
3B, rue de L'Octant BP 279
38433 Échirolles cedex

Pour un rapatriement, contacter :

Mutuaide assistance (n° de contrat : 3462) :

• en France : 01.55.98.57.98

• à l'étranger : 33.1.55.98.57.98



Retrouvez le site du Caf
Ile-de-France depuis
votre mobile en flashant
ce code.

Chers lecteurs et potentiels rédacteurs

Vous souhaitez publier une information, un texte ?

N'hésitez pas à nous contacter.

Rappel des dates limites d'envoi :

• 10 novembre pour le n°258 (janvier-mars)

• 10 février pour le n°259 (avril-juin)

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

L'Écho des sentiers et de l'environnement

par Annick Mouraret

« Nous faisons preuve de myopie lorsque nous négligeons de nous intéresser à l'entretien et à l'amélioration de notre infrastructure fondamentale : la nature. »

Bertrand de Jouvenel (1903-1987)

Voyage au Simplon

En train, en car postal et à pied de Brigue à Domodossola, du Valais suisse à l'Italie par le col du Simplon, en 41 km le train de la ligne



Hospice du col du Simplon (ph. Wikipedia)

Paris-Milan passe sous le col en tunnel (32 min) ; le car postal circule toute l'année par le col avec 33 arrêts possibles sur 65 km en 1h45. L'intérêt est bien l'itinéraire pédestre, en 5-6 étapes pour

environ 75 km sur les traces des romains, des porteurs et dans le sillage de personnages illustres, dont Napoléon. Gaspard Stockalper (1609-1691) avait fait du Simplon son domaine, devint propriétaire de mines, de droits sur les marchandises dont il organisa le transport, les relais et les chemins devenus la *via Stockalper*. Ce n'est pas une randonnée débonnaire, surtout la première étape de 13 km 5 avec 1610 m de dénivellée et 290 m en descente, des passages vertigineux mais équipés. Ensuite les chemins sont plus faciles, parfois en escaliers en traversant des forêts, des gorges, quelques villages et vestiges, avec les sommets enneigés pour horizon. De Domodossola, on revient par le train ou le car postal. ▲ Voir p. 5.

Tour de la Suisse normande

Le tour de notre Suisse, la normande (TSN), se pratique toute l'année, entre 25 et 265 m d'altitude, sur le plancher des vaches, dans les montagnes de Normandie au relief rocheux bien connu des grimpeurs à Clécy, avec la rivière Orne et ses nombreux affluents. Les randonneurs ont peut-être emprunté les GR 35 et 221 qui sinuent avec l'Orne et le Noireau entourés par le TSN. Celui-ci peut se débiter à Thury-Harcourt, Clécy, Condé-en-Normandie ou Pont d'Ouille. Des circuits de 2, 3, 4 jours sont décrits, ou 6 pour le tour complet. L'itinéraire primitif, sur 96 km, remontait à 15 ans environ ; il a été très modifié par les CDRP Calvados et Orne qui ont édité un topo de 40 pages avec cartes 1/50 000 et description sur 113 km. ▲ Voir p. 5.

La Montagne de Reims

Le premier topo du PNR était paru en 2003, la 2^e édition 2021 est donc une nouveauté, avec 18 PR et 2 GRP de 2 jours, dans une alternance de vignobles, forêts, terres agricoles, vallées et cours d'eau : la Montagne de Reims sur 52 km et le Pays de l'Ardre sur 49 km. ▲ Voir p. 5.

Luberon et Monts de Vaucluse

Les GR 9 et 97, ancienne référence 905, ne sont plus décrits mais partiellement utilisés en deux topos de GR de Pays : *Autour du Mont-Ventoux et des Dentelles de Montmirail* (Réf 8400, 5 GRP, 1^{ère} éd. 2/2020- Paris-Chamonix n° 253/2020) et *Tours dans le Luberon et les Monts du Vaucluse*, 6 GRP au départ d'Apt, réf. 8401, paru en juin. Peut-on se séparer du topo 905 ? ▲ Voir p. 5.

De la côte d'Albâtre aux falaises du Bessin

Il s'agit d'un nouvel agencement des topos : la référence 202 La Côte d'Albâtre, Le Pays de Caux (GR 21 Le Tréport/Le Havre) est supprimée et remplacée par la référence 204 qui englobe aussi le GR 223 du Havre à Carentan. Là on poursuit avec le topo réf. 200 Tour du Cotentin. À signaler que le topo 202 décrivait aussi des itinéraires qui rejoignaient la Seine vers le sud par le GR 2 : le GR 210 Dieppe/Rouen, le GR 212 Guiberville/Eglise Saint-Denis et le GR 211 Veulettes-sur-Mer/Caudebec-en-Caux avec une transversale vers Fécamp. Il est donc opportun de conserver le topo 202. ▲ Voir p. 5.

Les moineaux de La Hulotte

Il a fallu deux numéros de *La Hulotte*, « le journal le plus lu dans les terriers », pour évoquer ces oiseaux familiers aux habitudes surprenantes (n° 110 et 111). Encore un chef-d'œuvre de cette petite encyclopédie des champs et des bois qui paraît tous les six mois, environ.

▲ *La Hulotte*, 8 rue de l'Eglise, CS 70002, 08240 Boulton-aux-Bois.

www.lahulotte.fr Tél. 03 24 30 01 30.



Le moineau domestique (ph. La Salamandre)

Fontainebleau

LES ESPÈCES MENACÉES

Ce grand réservoir de la biodiversité abrite 5600 espèces végétales et 6600 animales, parfois rares en Europe d'où sa sélection en périmètre Natura 2000 en 2004. Le massif de Fontainebleau est aussi classé Zone de protection spéciale au titre de la Directive Oiseaux et de la Directive Habitats.

À Fontainebleau, il faut aussi surveiller le sol sablo-calcaire, les zones humides (50 % ont disparu dans la forêt), gérer les milieux ouverts, les pelouses sèches, les landes qui s'embroussaillent lorsqu'elles ne sont pas entretenues alors qu'elles abritent des oiseaux menacés en Ile-de-F, qui ne se reproduisent qu'en milieu non boisé, la fauvette pitchou par exemple.

POURQUOI FAUT-IL GÉRER LES LANDES ?

La pousse des arbustes puis des arbres finit par refermer la lande en 10 ou 15 ans pour évoluer vers une forêt en 30 ans. Sous Louis XIV, moins de 20 % du site Natura 2000 sont boisés ; l'abandon de l'activité agropastorale au XX^e siècle a favorisé l'émergence des pelouses, les anciens paysages ouverts sont devenus rares, ce qui justifie de gérer les landes restantes et leur biodiversité. La présence de troupeaux de moutons est l'une des solutions. ▲

Informations ONF.

l'écho des sentiers et de l'environnement

Déstructuration

La transition écologique nécessite une déstructuration écrit Michel Sourouille, journaliste-écrivain pour la nature et l'écologie (jne-asso.org).



Échangeur du Rondeau : A480, rocade de Grenoble (photo : France Bleu)

En 1908, il y avait en France 1672 voitures et 38,2 millions en circulation au 1/1/1920. L'invention de l'automobile a incité à multiplier les voies carrossables, autoroutes, ronds-points... 1 091 075 km actuellement. Nous comptons 460 aéroports et 120 aéroports, la

plus grande densité en Europe.

La complexification organisationnelle utilise de l'énergie ; les réseaux électriques sont encore plus longs que les réseaux routiers : 586 000 km de lignes HTA (20 000 volts) et 654 000 km de lignes BT (400 ou 230 volts). Réindustrialiser la France tout en réduisant les émissions de carbone devient un casse-tête insoluble.

« Il est difficile d'opérer une transition écologique qui, pour aboutir, nécessite une véritable rupture avec les infrastructures actuelles. Il nous faut revenir à des organisations à l'échelle humaine, rechercher localement l'autonomie alimentaire et énergétique, retrouver les circuits courts et les liens de proximité. Le dé-voiturage sera-t-il le prochain mot de ralliement de l'écologie politique ? » ▲

Topos

Nouveautés

Le Parc naturel régional de la Montagne de Reims... à pied

FFR, réf. PN09, 2^e éd. 6/2021

18 PR et 2 GRP de 2 jours. Se méfier des périodes de pluies qui peuvent altérer le terrain. ▲ Voir p. 4.

TSN - Tour de la Suisse Normande

FFR, 1^{ère} éd. 2021

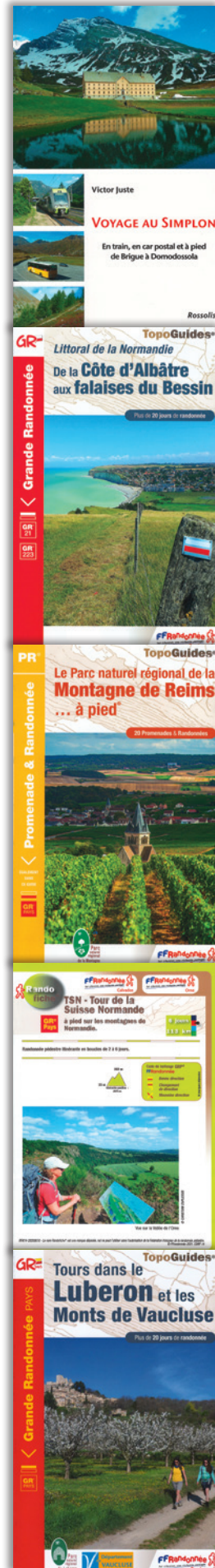
À pied sur les montagnes de Normandie, GRP en boucles de 2 à 6 jours. Cars à la gare de Caen pour rejoindre les points de départ : réseau Nomad (normandie.fr/nomad). 40 pages (8 + 4 euros de port) à se procurer au cdtv.calvados@wanadoo.fr 02.31.82.28.83. ou cdrp61jd@orange.fr. Tél. 06 89 32 89 39.

▲ Voir p. 4.

Tours dans le Luberon et les Monts de Vaucluse

FFR, réf. 8401, 1^{ère} éd. 6/2021

Tour du Grand Luberon 81 km ; Entre Petit et Grand Luberon 94 km ; Tour du plateau des Claparèdes 51 km ; Entre Calavon et Colorado provençal, 66 km ; Du Pays d'Apt aux Monts de Vaucluse 80 km ; Tour des ocres du Luberon 67 km. ▲ Voir p. 4.



Voyage au Simplon

Victor Juste, Rossolis, 1^{ère} éd. 2021

En train, en car postal et à pied de Brigue à Domodossola, ouvrage historique sur le col, très documenté et illustré sur le train et le car postal et pour moitié un topo pédestre : parcours, cartes, photos, informations. 128 p. ▲ Voir p. 4. - Éd. Rossolis, rue Montolieu 5, CH-1030 Bussigny (Suisse). rossolis@rossolis.ch

De la Côte d'Albâtre aux falaises du Bessin

FFR, réf. 204, 1^{ère} éd. 6/2021

GR 21 du Tréport au Havre 195 km, GR 21B de Pierrefiques à Yport 16,5 km, GR 223 de Honfleur à Carentan 193 km.

▲ Voir p. 4.

Rééditions

La Haute Traversée de Belledonne

FFR, réf. 738, 2^e éd. 4/2021

Le sentier des Bergers, GR 738 d'Aiguebelle à Vizille, 127 km ; GRP Tour du Pays d'Allevard, 78 km et Tour des lacs des Sept-Laux 39 km. ▲

Tour de l'Oisans et des Ecrins

FFR, réf. 508, 16^e éd. 3/2021

Parc national. GR 54, le Tour en 11 ou 13 étapes + 45 h des variantes 54C, 54B, 54A, 54-541 et GRP Tour du Vieux Chaillol en 7 jours. ▲

Tour du Queyras

FFR, réf. 505, 15^e éd. 4/2021

Parc régional : GR 58, le Tour en 10 jours ; GRP Tour du Pain de Sucre en 5 jours, de la Font Sancte en 3 jours, de la Dent du Ratier en 4 jours. ▲

Pyrénées Ariégeoises

FFR, réf. 1090, 14^e éd. 4/2021

GR 10 Traversée des Pyrénées de Bagnères-de-Luchon à Mérens-les-Vals, 259 km ; Tour du Val du Garbet 60 km et Tour du Biros 54 km. ▲

La Haute-Provence par les Gorges du Verdon

FFR réf. 401, 6^e éd. 4/2021

GR 4 de Grasse à Pont-Saint-Esprit, 450 km ; GR 406 (Route Napoléon à pied) de Malamaire à Sisteron 127 km. ▲

par Jean-Yves Derouck et Oleg Sokolsky

Un tout dernier message (avant le suivant ?) écrit en collaboration, à deux mains, avec Jean-Yves.

Le Cosiroc a besoin de vous !

Les vacances sont passées. Tout a été calme, sauf du côté des fabricants de QRcodes. Le seul espoir c'est que le Delta ne progresse pas et surtout recule (mais le Epsilon risque de pointer son nez derrière !).

Par contre, ce qui aurait bien besoin de croître, c'est le nombre de collaborateurs actifs du Cosiroc (Comité de défense des sites et rochers d'escalade). Le Covid n'aura pas favorisé l'investissement associatif et de fait, si l'âge moyen des membres du Bureau n'est pas canonique, c'est notamment grâce à la jeunesse de notre nouveau président. Mais une relève plus nombreuse et enthousiaste est plus que souhaitable.

Ces dernières années le Cosiroc a réussi à tisser des liens qui ont permis, entre autres, que l'entretien peinture des circuits reste conséquent. La fiche circuit, ci-contre, montre que cette dynamique est toujours bien vivante. Il y a toujours des candidats au pinceau avec des propositions d'évolution pour les vieux circuits, parfois pour les adapter à des pratiques plus favorables aux grimpeurs habitués des salles (le porte à porte). Parallèlement, le conventionnement avec l'ONF de Fontainebleau a permis de préciser les zones de grimpe autorisées au balisage et d'animer, ou d'accompagner, plusieurs chantiers anti-érosion. La crise sanitaire n'a pas été très favorable au développement de ces chantiers. Il est tout de même envisagé de participer à des actions à proximité de la Gorge aux Chats. Concernant l'Essonne, un conventionnement est imminent dans un premier temps autour du Rocher du Duc de la forêt des Grands Avaux. Il pourrait déboucher ensuite sur d'autres

sites (Chamarande par exemple et peut être la Troche et son environnement).

En ce qui concerne l'administration du Cosiroc, la situation est plus délicate. Participer aux réunions, les organiser parfois, n'est pas toujours bien agréable surtout lorsque la fibre « dite bénévole » s'effiloche quelque peu. Pourtant, il est - vraiment - nécessaire de continuer à entretenir les relations avec les référents officiels, d'exposer les positions et desideratas des grimpeurs et éviter des prises de décision dommageables pour tous. Ce dialogue continu est nécessaire (le Covid n'y a pas été favorable) pour éviter les bémols dus à certaines « incompréhensions » et pour entretenir les bonnes relations tissées depuis des lustres entre Cosiroc, ONF, mairies, départements, etc.

Vous êtes volontaire ? Vous avez des propositions d'évolution ? Vous désirez participer aux « travaux » du Bureau ? Vous désirez simplement donner un coup de main ?... N'hésitez pas à nous contacter via le site www.cosiroc.fr. Votre collaboration sera vraiment appréciée.

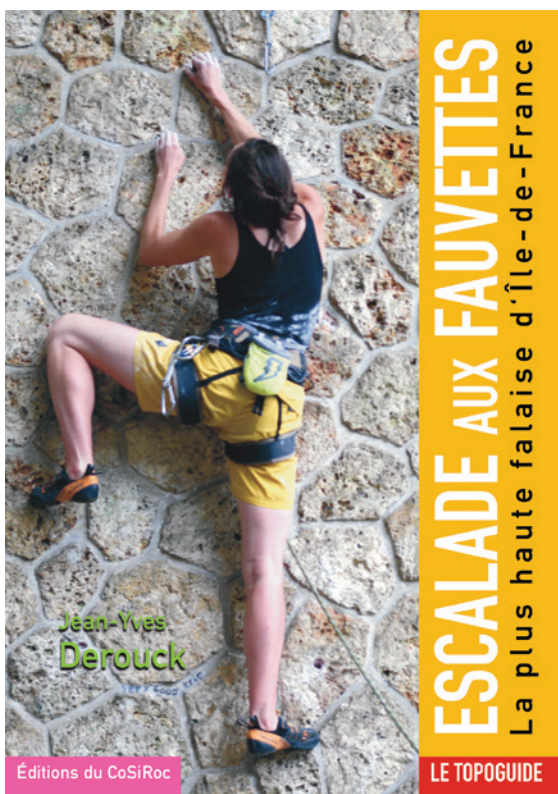
Désolé pour ce dernier message, un peu tristounet, d'un vieux Cosiroquien (certains auraient dit débris mais ils sont méchants !) qui continuera à participer, maintenant à petite vitesse, et qui s'inquiète pour la suite.

PS (Oleg sans PS ? Pas possible !) : notre association (j'écris bien « notre ») est animée par des anciens qui peuvent faire état de leur expérience dans le sens d'une participation positive à l'intérêt général ; les décisions se prennent toujours après consensus (entre plus ou moins vieux actuellement).

Une dernière remarque au sujet du Viaduc des Fauvettes. Pour les relations administratives (Sicovy, Communauté Paris/Saclay) ça peut encore tenir. Mais, pour le reste, l'entretien des relais par exemple, l'ami Gilles fatigue un peu. Des volontaires (sachant que le Cosiroc fournit le matériel) ? ▲



Grimpe sur un circuit orange du Rocher Saint-Germain (photo : Caf-IdF)



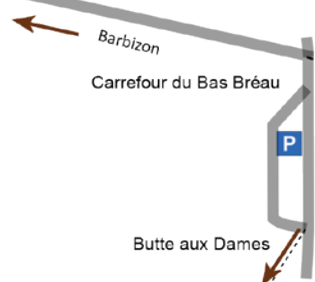
On doit au Cosiroc, la pérennisation des quelques deux cents circuits d'escalade de Fontainebleau... et l'équipement et l'entretien du Viaduc des Fauvettes. Le Cosiroc est ainsi l'éditeur du topo-guide du Viaduc dont les bénéfices vont aux frais d'entretien de celui-ci.

l'écho de Bleau oh ! oh !

Apremont Dames

Circuit Jaune n°4, PD+

● PD+
n°4 2021



Apremont - La Butte aux Dames

L'aménagement des circuits d'escalade d'Apremont Dames est relativement récent. Pendant longtemps, cette butte très proche du parking du Bas Bréau était fréquentée par quelques grimpeurs qui avaient tracé quelques lignes aléatoires. En 2013 et 2014, Victor a tracé 3 jolis circuits en porte à porte : d'abord un circuit bleu (n°1) difficile et assez homogène complété d'un circuit noir (n°2) très difficile puis d'un orange (n°3) assez difficile. En 2021, Jacky a proposé de compléter l'aménagement du site en traçant un circuit jaune peu difficile, assez long (50 numéros). C'est une belle réussite pour ce circuit en porte à porte (les descentes ne sont pas balisées et il n'y a pas de bloc de liaison). Parallèlement, des suggestions de variantes nombreuses, souvent un peu plus difficiles, mais rarement très intéressantes, sont aussi signalées.

Accès voiture

Traverser Barbizon vers l'est (Grande Rue), continuer par l'Allée des Vaches jusqu'au carrefour du Bas Bréau (stationnement devant l'Auberge).

Accès piétons (300 mètres)

Depuis l'Auberge de la Caverne des Brigands, suivre la Route Marie Thérèse vers le sud sur 100 mètres ; prendre à droite une sente (TMF?) pour rejoindre le pied de la Butte aux Dames que l'on contourne jusqu'au magnifique bloc au sud du site : La Pyramide et les départs des circuits. ▲



Cotations Jaune n°4, PD+

[n° > cote > nom]

1	Mur facile	2a
2	Diagonale facile, descente du n°1	2a
3	Angle peu agréable	2c
4	Belles adhérences hautes	2c
5	La voie du Marcassin	2c
6	Fissure en dalle	3a
7	Le Pilier d'Argent	2b
8	Dalle sortie du 3 orange	2b
9	Dalle de l'Ouest	2b
10	Descente du 9	2b
11	Belle fissure	2b
12	Pilier Ouest	2c
13	Superbe écaille	2b
14	Dalle du Nord	2b
15	La diagonale du 8 orange	2b
16	Sortie du 10 bleu	2c
17	Départ du 10 bleu	2b
18	L'appui de la Langue	2c
19	L'aisée	2a
20	L'adhérence	2c
21	Longue traversée	3a
22	Le pilier du 11 orange	3a
23	L'inversée	2b
24	Petite fissure haute	2c
25	La Traversée du Bonsaï	2c
26	La Directe de l'Ondulatoire	2c
27	L'Amarrage	2b
28	La Mémère	2b
29	Le Dos du Macaque	2c
30	Le Triangle	2c
31	Le Pied Astucieux	2c
32	L'Ascendance	2b
33	La droite du 23 orange	2b
34	Le Petit Rébarbatif	2c
35	La Belle Envolée	2c
36	L'envers de l'Envolée	2c
37	Les Petits Pas	3a
38	Les Petits Pas bis	2c
39	La Gauche du Nord	2c
40	La Droite du Nord	2b
41	L'Athlétique	3a
42	La Goulotte	2b
43	La Superbe	2b
44	La Diagonale	2c
45	Le Pilier	2b
46	Le Caché	2c
47	La droite du 36 orange	2b
48	La traversée du 38 orange	2b
49	L'avant dernière	2c
50	L'Arrivée	3b

Bloc de départ du nouveau circuit jaune du secteur d'Apremont Dame (photo : Jean-Yves Derouck)



Tourisme en montagne

ski alpin, neige artificielle pour seul avenir ?

Par Hélène Denis

Le 28 mai dernier, Joël Giraud, secrétaire d'État à la Ruralité et J-B. Lemoyne, secrétaire d'État au Tourisme ont présenté le plan d'investissement « Avenir Montagne » à la maison du Parc des Écrins de Vallouise. Matignon avait déjà précisé l'objectif : investir pour « transformer » ces territoires de montagne, avec trois objectifs prioritaires : accompagner la diversification de l'offre touristique, accélérer la transition écologique et dynamiser l'immobilier. Des fonds publics importants seront consacrés aux territoires de montagne, très affectés par la fermeture des remontées mécaniques, dont une partie à un fonds qui financera des projets de diversification de l'économie touristique. Lors de ces échanges de Vallouise, il est apparu clairement que, pour les grandes stations des Alpes du nord, le ski alpin passait avant tout, générant une forte demande d'équipements supplémentaires, neige de culture et remontées mécaniques en priorité, et nécessitait un plan d'urgence pour « *des territoires qui ne pourront reprendre des couleurs qu'avec une bonne (prochaine) saison de ski de piste* ». Si les dernières études prospectives sur l'enneigement montrent effectivement que les mauvaises saisons (pénurie de neige) adviendront un an sur deux d'ici 2050 au lieu d'une année sur cinq jusqu'à présent, les canons à neige semblent encore la panacée pour assurer une saison d'hiver, toutefois un peu écourtée, avec leur lot de projets de retenues collinaires défigurant la montagne^(*). Ailleurs dans le sud des Alpes et dans les autres massifs (Pyrénées, Jura) on se soucie davantage de diversification pour répondre au manque de neige, mais la concurrence des grandes stations est invoquée néanmoins pour développer la neige artificielle, « *à cause de la concurrence des autres stations, pour être à la hauteur, et garder la fréquentation des jeunes* ».

L'attrait touristique sera-t-il encore aussi fort ?

Heureusement, les projets d'amélioration de la mobilité semblent un souci généralement partagé pour

L'avenir des stations de montagne a donné lieu à de multiples réflexions et échanges en cette année 2021 pour relancer le tourisme de montagne très touché, surtout le tourisme hivernal, par les confinements de 2020 et 2021.



Où est donc passé le Glacier Blanc vu du Pré de Madame Carle ?
(photo : Monique Rebiffé)

diminuer l'afflux de véhicules particuliers, et l'environnement ne peut qu'y gagner ! Des États généraux de la transition du tourisme en montagne ont aussi été lancés et des ateliers territoriaux, organisés les 22 et 23 septembre 2021 sur divers territoires de montagne, vont plancher sur la question ; différentes associations y participent dont la FFCAM ; Mountain Wilderness y est très active.

Alain Boulogne, qui fut maire des Gets, sonnait déjà l'alerte il y a des années : les stations de montagne disent vivre du tourisme, mais en réalité elles vivent de l'immobilier. Il faut espérer que cette question de fond sera posée, car au fur et à mesure de l'artificialisation de l'espace par la construction et les travaux publics, l'attrait touristique sera-t-il encore aussi fort, et l'afflux de vacanciers sera-t-il au rendez-vous ? ▲

(*) <https://reporterre.net/Saccager-la-montagne-pour-des-canons-a-neige-le-desastre-des-retenues-collinaires>

Trois courses classiques

Les Drus

« Derrière l'horizon est un avenir où l'on n'arrive jamais, derrière l'horizon un autre horizon et encore un autre horizon. » Didier Litaudon

Est-il encore possible de consacrer quelques pages à décrire le parcours de trois courses classiques aux Drus ? Que de descriptions de ces trois grandes classiques que sont la Traversée des Drus, le Pilier sud du Grand Dru ouvert par les guides Michel Bastien et André Contamine le 30 juin 1952 et la face nord du Petit Dru, voie Pierre Allain et Raymond Leininger qui la tracèrent les 31 juillet et 1^{er} août 1935. Nous les avons parcourues au cours des étés 1998 et 1999. Récits.

**Texte et photos :
Jean-François
Mougenot**

Ci-dessus : Les Drus,
le 25 juillet, peu avant
l'arrivée au refuge
de la Charpoua, 2841 m.

Traversée des Drus, Pilier sud du Grand Dru et face Nord du Petit Dru : la seule lecture de la quatrième édition (1975) du tome III du *Guide Vallot* [La chaîne du Mont Blanc, 1^{ère} éd. 1949 - dernière éd. 1975] de Lucien Devies et Pierre Henry apporte sur ces trois courses du Massif du Mont-Blanc une description précise, toute de concision qui demeure d'une exemplarité remarquable. Depuis, c'est à Gaston Rebuffat, à l'initiative de la collection « Les 100 plus belles courses » des Éditions Denoël, que nous devons le premier ouvrage sur *Le Massif du Mont Blanc* [1^{ère} éd. 1973] proposant une sélection d'un ensemble de courses de difficulté et d'ampleur croissantes tenues de grand intérêt. Puis Jean-Louis Laroche et Florence Lelong renouvelèrent ce genre dans *Ascensions au Pays du Mont-Blanc* des Éditions Glénat (2000 et 2010). En 2012, Philippe Batoux publia, également aux Éditions Glénat, *Mont-Blanc, les plus belles courses - rocher, neige, glace et mixte*. Ce dernier livre prend en compte « les nouvelles techniques qui ont révolutionné

la progression sur tous les terrains, dressant un nouvel état des lieux ». Tous ces ouvrages, comme le souligne Patrick Gabarro dans la préface du livre de Philippe Batoux, sont une invitation à la découverte de « ce massif unique par sa compacité relative et la profusion des courses qu'il recèle ».

Enfin pour vous que ne rebute pas l'alpinisme « old school » et qui êtes désireux d'appréhender quelque peu l'état d'esprit et les motivations de vos aînés, n'hésitez pas à lire *Les alpinistes célèbres* des Éditions d'art Lucien Mazenod publié [1957] sous la direction de Henry de Ségogne, Jean Couzy et Pierre Henry pour le répertoire historique. Et pour les « modernes », je propose *100 alpinistes* publié sous la direction de Charlie Buffet, en hommage à Michel Guérin : « Ces cordées, mais aussi ces 100 portraits qui décrivent une histoire actualisée de l'alpinisme ».

La traversée des Drus

Ce sont Joseph Ravel, Armand Comte encadrant Étienne Giraud qui les premiers, depuis le refuge de la Charpoua par l'itinéraire classique du Z, ouvrent la traversée Petit Dru - Grand Dru le 6 septembre 1903. Mon initiation à l'alpinisme a été tardive au printemps 1967. J'ai appris les rudiments de l'escalade à la falaise du Byclop conduit par Yves Morin, aspirant-guide, qui effectuait son service militaire à la section d'éclaireurs-skieurs du 27^e bataillon de chasseurs alpins où j'étais moi-même médecin-aspirant.



Les 2 névés caractéristiques de la vire d'attaque horizontale.

Je n'ai réalisé la Traversée des Drus que le 26 juillet 1998, guidé par Jean-François Reymond. Jean-François me guidait chaque saison depuis 1985, année où il me fut possible de pratiquer à nouveau l'alpinisme après une interruption de 8 ans due à une défaillance de mes genoux !

Le 26 juillet, nous quittons le refuge de la Charpoua, 2841 m, à 4h remontant la croupe d'éboulis, puis le glacier pour rejoindre deux petites langues de neige qui s'avancent dans les rochers, en direction du Pilier sud du Grand Dru. L'Arête des Flammes de Pierre, 3308 m, à gauche du gendarme 3361 m, est gagnée à 6h en remontant le couloir de gauche issu de cette arête. Je réalise la course avec des chaussons d'escalade Anasazi Five Ten auxquels je demeure attaché depuis leur découverte au Yosemite du fait de leur adhérence. Le Petit Dru, 3733 m, par son versant sud et l'arête sud-ouest, est atteint à 9h30. Là, brève pause d'une demi-heure avec quelques photos devant la Vierge des Drus.

À 11h, nous accédons au sommet du Grand Dru, 3754 m, par le passage classique du Z si bien décrit par Devies. La grande cheminée coudée est englacée. Il s'avère possible de la franchir en restant au-dessus du bloc de glace qui en occupe le fond. Passage quelque peu acrobatique ! Puis désescalade de l'arête sud-est pour gagner une large terrasse carrée où débute la ligne de rappel qui amène au glacier de la Charpoua dont nous franchissons la rimaye à 15h. Descente immédiate du glacier jusqu'au refuge de la Charpoua. De 16h à 16h30 boissons et collation bienvenue. Puis Jean-François, forçant l'allure nous permet d'accéder à la gare du Montenvers à 17h45 à temps pour bénéficier du retour à Chamonix par le train.

Lors cette traversée, nous avons bénéficié de conditions parfaites tant météorologiques que d'ennei-

gement des glaciers. Les rochers étaient secs. Ce fut néanmoins une rude journée. J'ai toujours été sidéré par la rapidité avec laquelle j'ai été mené par Jean-François. Je n'ai appris que plus tard qu'adolescent, pendant deux étés, il avait parcouru les classiques du massif du Mont-Blanc sous l'austère et exigeante conduite de Gaston Rebuffat ! Jean-François apparaît ainsi sur plusieurs photos des albums dédiés à ce dernier, en particulier l'ouvrage d'Yves Ballu *Gaston Rebuffat une vie pour la montagne* [Hoëbeke éd., 1999].

Le Pilier sud du Grand Dru, voie Contamine

J'ai eu l'opportunité de suivre quelques-unes des voies rocheuses ouvertes par Contamine dans le massif du

La terrasse à l'extrémité de laquelle se trouvent les anneaux du premier rappel de la ligne continue qui mène au glacier





Face est du Mont blanc,
du Tacul et Aiguilles
de Chamonix.

Mont-Blanc, le plus souvent guidé par Jean-François Reymond. Mais c'est avec Pierre Gourdin que j'ai parcouru, le 17 juillet 1999, la voie qu'André Contamine et Michel Bastien ont ouverte au pilier sud du Grand Dru.

Le pilier sud du Grand Dru, itinéraire de 700 mètres, TD+, 5c, est un ensemble de ressauts aboutissant à la large terrasse carrée où débute la ligne de rappels du Grand Dru. La veille en montant au refuge de la Charpoua, je m'étais tordu la cheville droite: entorse légère traitée par la mise en place d'un strap. Départ à 4h15 pour gagner la vire rocheuse horizontale située à la base du pilier sud, sous un gendarme où débute la voie, attaquée à 5h45. Il n'y a pas lieu de décrire cette voie qui propose une escalade soutenue en excellent rocher. Il suffit de se reporter au tome III du *Guide Vallot* ou au tome 3 de *Mont-Blanc*

De la face nord
des Grandes Jorasses
à la Dent du Géant.



Granite, de François Damilano, Julien Désécures et Louis Laurent [JMÉditions, 2019]. C'est à 16h30 que nous accédons enfin à l'arête sommitale. Pas de gêne douloureuse pendant la course, mais lors des premières longueurs rocheuses, chaussons au pied, j'ai été particulièrement attentif à mes placements. Tout au long de cette course, les vues sur la quasi-totalité du massif du Mont-Blanc sont inouïes.

À 16h45 nous entamons la descente : une ligne continue de rappels jusqu'au glacier, « *les relais étant toujours décalés vers la gauche en regardant le vide* ». La rimaye est franchie à 20h45, la porte du refuge de la Charpoua à 21h30. Nous y dinerons avec la cordée guidée par Emmanuel Cauchy encadrant un guide écossais. Ils nous ont précédés tout au long de cette course. Le lendemain nous regagnons le Montanvers : refuge de la Charpoua 6h30. Montanvers 8h30.

La voie Allain-Leininger de la face nord du Petit Dru

Huit jours plus tard, le 26 juillet 1999 à 8h, depuis le col des Grands Montets, nous gagnons le couloir Ryan-Lochmatter, départ de la voie ouverte par Pierre Allain, TD, de 850 mètres. La rimaye est franchie à 9h sans difficulté. Par contre peu avant de rejoindre Pierre dans la deuxième longueur de ce couloir enneigé, je me tracte sans précaution sur un bloc enchâssé dans la neige qui, se détachant, m'écrase le poignet droit. Violente douleur, qui cède vite: apparemment rien de cassé ! Je choisis de poursuivre, conscient qu'une telle opportunité de gravir la voie Allain ne se représentera peut-être pas une seconde fois.

Le temps est parfait, ensoleillé, mais froid. De fait, aucune chute de pierres tout au long de cette ascen-



Le couloir cheminée, 4c, en partie englacé de la voie Allain ; ci-dessous : après la traversée du Trou de canon, de la terrasse du bivouac vue sur l'Aiguille du Moine et les Grandes Jorasses.

sion de la face nord. Quelques passages qui demandent de l'attention sont à signaler. En premier lieu la fissure-cheminée en 4c, athlétique, où il est utile d'ôter le sac... Elle donne accès à une vire horizontale, étroite et aérienne qui mène à la fissure Lambert. Cotée 5a, cette fissure de 10 m est bien moins pénible à grimper que la précédente fissure-cheminée. Un couloir-cheminée, rampe ascendante à gauche de 50 m, 3b, puis des blocs en partie englacés - où je me suis astreint à placer les chaussons d'escalade sur le rocher libre de tout verglas - amènent à l'extrémité inférieure de la niche.

C'est après avoir chaussé nos Superguide (*) et crampons qu'est gravie la niche en suivant sa rive gauche sur 60 m à 45° jusqu'à une terrasse au bord de la face ouest où nous mettons à nouveau les chaussons d'escalade. Mon poignet droit est douloureux et je suis impressionné par la verticalité de la fissure Allain, 6a. Nous décidons de traverser à droite dans une boîte aux lettres pour escalader la fissure Martinetti, 5a. La poursuite est aisée en 5 longueurs jusqu'à la deuxième vire de quartz atteinte à 21h (4c - 50 m, 5a - 25 m, 4b - 50 m, 4a jusqu'à la première vire de quartz, puis 25 m jusqu'à la deuxième vire de quartz). Là nous traversons le trou de canon pour bivouaquer en face sud.

Le lendemain, après une nuit longue, fraîche, émaillée de maints réveils et d'épisodes de frissonnements, dès les premières lueurs du soleil, à 7h nous entamons les rappels spectaculaires qui permettent d'accéder à la voie normale du Petit Dru. La rimaye est franchie à 12h. Nous faisons une halte au refuge de la Charpoua de 12h30 à 13h30, et gagnons le Montenvers à 16h15. Ainsi s'achèvent mes parcours des Drus. Jean-François Reymond m'avait proposé de tenter le Pilier Bonatti avant qu'il ne disparaisse... Mais, conscient de mes

limites, j'ai renoncé au parcours de la voie Bonatti qui m'aurait contraint à faire en escalade artificielle de trop nombreux passages et longueurs n'ayant pas le niveau requis pour la parcourir en libre. ▲

(*) Chaussures de montagne emblématiques de la marque Galibier. Ses qualités ont fait son succès, elle a accompagné Paul Emile Victor lors de ses expéditions.

« L'histoire est finie, elle va finir dans l'indifférence totale. Mais, j'ai vu soudain resplendir très loin au nord, les montagnes de verre, pures, sublimes, où jamais plus... Maintenant il est trop tard, maintenant je n'aurai plus le temps. » Dino Buzzati



Deep Time

Mes 40 jours

sous terre

Quelle drôle d'idée d'aller s'enfermer pendant un mois et demi, en mars-avril dernier, sous terre alors que nous avons subi de plein fouet un confinement inattendu au printemps 2020, des mesures restrictives à répétition, des restrictions de libertés de mouvement... Pourquoi en rajouter une couche et se priver de libertés volontairement ? De façon surprenante, cette expérience est tout le contraire.

Par Marie-Caroline Lagache
Photos : Human Adaptation Institute

Isoler 400 mètres sous terre quinze volontaires pendant 40 jours sans repère temporel... l'idée a germé dans le cerveau de Christian Clot, explorateur et aventurier franco-suisse, qui n'a cessé de chercher à comprendre ce qu'il se passe dans notre cerveau lorsque nous sommes plongés dans des situations ou des milieux extrêmement difficiles. Il a créé pour cela le Human Adaptation Institute en 2014 avec plusieurs équipes de scientifiques (Inserm, Université Caen Normandie, Institut du cerveau et de la moelle épinière, École normale supérieure, Laboratoire de sciences cognitives...).

Cet aventurier a lui-même parcouru en solo 4 milieux extrêmes en 2016 et 2017 : canaux de Patagonie, désert en Iran, Monts Verkhoïansk en Sibérie, jungle en Amazonie. Il a sélectionné un groupe de 20 personnes afin de reproduire des expéditions similaires en groupe. J'ai la chance de faire partie de ce groupe qui partira en 2022.

Ci-contre/dessus : Marie-Caroline à « l'heure » de remplir le questionnaire bi-quotidien ; ci-dessous : réunion au camp de vie.



Les conditions dans la grotte

En attendant, l'expérience vécue dans la grotte de Lombrives dans les Pyrénées ariégeoises, du 14 mars au 24 avril dernier, pourrait s'apparenter à une mission reposante. À première vue, les conditions ne sont pas extrêmes : température constante de 10°C, 100 % d'humidité. Celles-ci peuvent quand même en rebuter plus d'un ! Mais les impacts de cette expérience sont à analyser sur la durée. Car, dans de telles conditions, tout devient humide rapidement, tous les appareils électroniques (caméras, appareils photos, ordinateurs scientifiques) tombent en panne, aucun vêtement ne sèche, les tentes moisissent, tout se dégrade petit à petit. Il est impératif de protéger toute la nourriture dans des bidons étanches, de mettre ses vêtements dans des sacs en plastique, de ne rien laisser trainer et d'être vigilant pour tous les appareils électroniques.

Le seul moyen de se réchauffer est de bouger. Notre corps dépense de l'énergie pour maintenir notre température corporelle sans que nous nous en rendions compte. La fatigue s'installe.

L'organisation du camp

Nous avons vécu dans un espace-vie aménagé d'un plancher en bois, une gazinière, une grande quantité de nourriture, un ballon lumineux qui représentait notre soleil interne, des livres, des jeux, des vêtements

chauds. Notre espace de couchage, des tentes individuelles, était suffisamment éloigné de ce lieu de convivialité afin de ne pas interférer sur nos phases de sommeil. Car la règle absolue était de ne pas réveiller ses camarades, de manger quand on voulait, d'aller se coucher quand on était fatigué... C'est là qu'était la formidable liberté de cette mission : vivre à son propre rythme biologique.

Nous n'avions aucun contact avec l'extérieur, aucune lumière du jour, aucune montre, heure, date ; et donc pas d'e-mail, de téléphone, de réseaux sociaux, de sollicitation extérieure, de contrainte horaire... Les premiers jours ont été consacrés à l'organisation de notre camp, aux règles à établir pour la nourriture, la purification de l'eau potable, l'évacuation des déchets, l'utilisation des batteries, les protocoles scientifiques, ainsi que la formation aux techniques de spéléologie (remontée sur corde, descente en rappel...). Car l'un de nos objectifs était d'explorer la grotte, de découvrir notre environnement.

L'exploration de la grotte

La grotte de Lombrives est très grande [de 7 km de long, elle est considérée comme la plus vaste d'Europe, ndlr], les salles sont immenses. Son exploration a été un moment extrêmement fort pour moi : descente d'un puits de 42 m en rappel, puis un fractionné de 30 m, plusieurs lacs magnifiques à traverser en canoë, la galerie du Métro, la salle du Sapin... Les formations géologiques profondes sont de toute beauté, stalagmites et stalactites se rejoignent dans des formes surprenantes, variées. Elles témoignent de milliers d'années d'évolutions glacières, de façonnage de l'eau sur le sol, les parois, les plafonds. J'ai découvert le monde de la spéléologie, les sons et résonances qui incitent à la méditation, les couleurs étonnantes des roches souterraines.

Il est essentiel de s'émerveiller, de s'émerveiller de son environnement surtout lorsque les conditions sont difficiles. Car elles étaient difficiles ! Ne pas retrouver la lumière du jour après les explorations étaient pour moi un moment complexe, ne pas pouvoir se sécher, prendre une bonne douche chaude, laver ses vêtements, retrouver la surface, le soleil, la nature... La difficulté était dans la durée, dans l'accumulation de ces inconforts, dans une certaine lassitude qui s'installe.

La bienveillance du groupe

Je trouvais un soutien dans le groupe, dans les moments festifs qui permettaient de changer le rythme, les anniversaires organisés à des cycles approximatifs, les petits cadeaux offerts par les commerçants du coin, mais aussi les petits mots que m'avaient confiés mes amis, les photos de mes proches. Notre équipe a bien fonctionné, a montré de l'écoute et de la bienveillance. Après une certaine léthargie due aux conditions inhabituelles, nous avons réussi à nous organiser afin de réaliser les tâches pour lesquelles nous nous étions



Exploration de la grotte de Lombrives.

engagées : faire un scan 3D de toute la grotte, nettoyer tous les déchets accumulés par un siècle de visites, photographier les très nombreuses signatures et dates sur les parois remontant au XV^e siècle, prendre des photos et des vidéos pour documenter notre travail et réaliser un film.

Les études scientifiques

Mais notre principal objectif était de réaliser des études scientifiques, des protocoles mis en place par les partenaires scientifiques : salivettes matin et soir pour relever les hormones comme le cortisol, électrodes la nuit pour mesurer l'activité cérébrale, questionnaires à remplir matin et soir, tests de réalité virtuelle, tests de posturologie, mesures de glycémie, perceptions olfactives... Ces tests nous prenaient en moyenne 2h par jour. Sans compter les tests pré et post grotte à l'Institut du cerveau et de la moelle épinière, les IRM...

Toutes ces études vont permettre de comprendre l'adaptation de la plasticité cérébrale liée au temps, comment notre cerveau intègre ce manque de repère temporel et nous permet de nous adapter et de nous organiser.

À la fin de l'expérience, nous étions tous à un nombre de cycles inférieurs à 40 jours (de 23 à 32 cycles), ce qui indique que nos cycles éveil/sommeil étaient en moyenne plus long qu'un jour normal. Il est intéressant de constater aussi comment notre groupe est arrivé à une certaine synchronisation collective afin de réaliser ensemble des travaux. Nous avions d'ailleurs une envie collective de poursuivre la mission jusqu'au bout et étions tous étonnés lorsque l'équipe de coordination extérieure est venue nous annoncer la fin des 40 jours.

Toute l'attention se focalise à présent sur l'analyse de l'énorme quantité de données scientifiques récoltées. Les résultats scientifiques vont être passionnants ! ▲

Pour en savoir plus, voir d'autres photos, écouter des podcasts de l'expérience, consultez le site du projet : www.deeptime.fr

La grande peur dans la montagne (*)

Gérer

« Où serait le mérite, si les héros n'avaient jamais peur... »,
Alphonse Daudet, Tartarin de Tarascon.

ses appréhensions

De quoi aurions-nous peur en montagne ? De plein de choses : d'être mal (trop froid, trop chaud, douleurs, fatigue, épuisement), d'échouer pour avoir présumé de nos capacités, de l'obscurité, de nous égarer, d'être pris dans une coulée, de recevoir une pierre, de la tempête, de la foudre, du vide et de tomber, de « faux mouvements », de nous blesser ou nous tuer, des morsures de vipère, des agressions de patou, etc. Un inventaire à la Prévert.

Texte et photo :
Olivier Ratheaux

La peur est une réaction face à un danger ou des désagréments. Nous pouvons craindre aussi bien les obstacles que nous anticipons, que l'inattendu ou l'erreur ; aussi bien l'épée de Damoclès des dangers objectifs, que les plus contrôlables dangers subjectifs, tenant à notre comportement d'alpiniste ou de randonneur.

L'intimidation

La montagne intimide, par sa vue ou par sa réputation : cela instaure un climat d'appréhension. C'est intimidant d'être tout petit au pied d'une montagne qui vous écrase de sa masse. Par le jeu de la perspective, les pentes neigeuses vues de face paraissent plus

raides, les parois rocheuses vues de dessous semblent totalement lisses ; cet effet d'intimidation se trouve traduit, par exemple, dans des gravures du XVIII^e siècle par l'exagération de la raideur des parois et de la forme pointue des sommets. C'est intimidant d'aborder une voie du Verdon du haut par une ligne de rappels en fil d'araignée, de même que c'est intimidant de descendre l'arête nord-est de l'aiguille du Midi en prenant en pleine figure, juste sorti de la gare du téléphérique, les chocs du froid, du soleil et des lignes fuyantes : avec le temps, on croit se familiariser, pourtant à chaque fois on reste saisi. C'est intimidant de voir partir une avalanche de neige ou de pierres alors qu'on s'attend à une montagne immuable. C'est intimidant de penser à la longue et pénible descente d'une cime qu'on vient d'atteindre...

Le trauma et l'inconnu

La peur s'alimente des expériences vécues, y compris les traumatismes somatiques et psychiques provoqués par un incident ou un accident. Rien n'est déterminé : la leçon de l'expérience peut être, en négatif, une crainte systématique si les circonstances de l'incident antérieur se représentent ; ou, en positif, la prise de précautions dans la sérénité.

Regardant vers l'avenir, la crainte, inhérente à sortir de la paresse et de la routine, s'alimente de l'inexpérience, quand l'inconnu fait peur. L'inverse est également possible, où l'on n'a pas peur, simplement parce qu'on ignore les dangers : c'est le biais d'optimisme, qui anticipe une réussite faisant fi des obstacles ou les méconnaissant.

La décontraction est de mise pour un objectif jugé facile, surtout abordé en grim pant en second, pourtant il n'y a pas de développement des capacités si on reste toujours en-dessous du niveau atteint et sans recherche d'autonomie.

Peur inhibitrice ou peur salutaire

La peur fait hésiter, réduit les moyens, rend maladroit, voire paralyse. C'est pour partie un phénomène auto-

Dangers objectifs (séracs au col du Nant-Blanc)





réalisateur, puisque la maladresse due à l'appréhension pousse à la faute. Pourtant, tout n'est pas mauvais dans la peur. Il existe une peur bonne conseillère, celle de l'instinct de conservation, ainsi que celle sous-tendue par l'expérience : elle avertit d'un réel danger qui, sinon, resterait méconnu. La difficulté est d'entendre le bon signal sans le censurer ni surinterpréter, donc sans céder à la panique. Certains diront n'avoir jamais peur : c'est de l'inconscience ou se mentir.

Se prémunir de la mauvaise peur

On ne gère pas ses appréhensions par l'ignorance ou le comportement de l'autruche. Oser l'action suppose de la confiance en soi, le moral d'acier d'un professionnel, combinant niaque, lucidité, flegme et humour, c'est-à-dire la capacité à prendre de la distance vis-à-vis de l'événement pour le contrôler. Un choix judicieux de l'objectif à partir d'une information précise limite l'incertitude. Réduire ses doutes passe par les essais et la préparation physique : par exemple, l'apprentissage de la chute bien assurée en terrain raide équipé de points d'assurance fiables, ou en bloc avec matelas et parade, permet d'oser plus.

Plaisir de la peur ?

D'une manière générale, je ne crois pas que l'alpiniste ou le randonneur recherche la peur avec l'idée de res-

sentir ces « décharges d'adrénaline » qui encombrant de manière convenue la littérature. L'aventure peut être agréable, pas la peur. Tout au plus joue-t-on parfois à se faire peur, mais à bon compte : c'est l'agréable frisson de côtoyer le vide ; c'est le plaisir de se perdre, pour autant que les conséquences de l'égarement soient faibles.

Une maladie parfois contagieuse

La peur peut être contagieuse, surtout pour les moins aguerris. Tous les cas sont possibles selon la composition et la conduite du groupe : sang-froid, inconscience ou panique. C'est le devoir du chef de cordée ou responsable du groupe de montrer l'exemple, au besoin en dissimulant sa propre inquiétude. Le caractère mutuel de la confiance importe.

Le vertige

Le vrai vertige - la « tête qui tourne » - est heureusement rare, effets d'un trouble de l'oreille interne, de certaines migraines, d'une grosse fatigue. Ce qu'on appelle communément vertige est l'appréhension d'une chute, qui se raisonne. Pascal dans ses *Pensées*, reprenant un constat de Montaigne, l'a bien décrit : « le plus grand philosophe du monde, sur une planche plus large qu'il ne faut, s'il y a au-dessous un précipice, quoique sa raison le convainque de sa sûreté, son imagination prévaudra. Plusieurs n'en sauraient soutenir la pensée sans pâlir et suer ». Deux siècles et demi plus tard, le Dr Coué dans un article sur « La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente » repart de cette analyse. Si la peur du vide ne venait que d'un travers de l'imagination, une autosuggestion en sens contraire en viendrait à bout. Or, loin de relever d'une méprisable imagination, cette appréhension traduit un comportement rationnel : si la planche est à 10 cm du sol, en tomber est sans conséquence ; si elle est à 10 m, la chute peut être mortelle, donc on prend plus de précautions. Un parcours d'arête effilée impressionne plus qu'une montée en paroi, car il y a en quelque sorte double vide - de chaque côté.

La peur latente avant la course

Quand on dort mal en refuge la veille d'une course, ce n'est pas seulement à cause des ronfleurs et de la promiscuité. Ce peut être aussi à cause d'une appréhension diffuse, en proportion de l'écart entre l'idée qu'on se fait de ses capacités - non dans le confort de la vallée, mais presque au pied du mur - et celle qu'on se fait des difficultés et dangers de l'ascension : on doute. L'inquiétude de l'inconnu, comparable au trac, coexiste avec l'excitation et l'attrait de l'aventure. Selon la personne, selon le moment, cet écart suscite défi ou découragement. Quand on connaît, soit qu'on ait déjà parcouru la voie, soit qu'on ait de solides et rassurantes informations, la peur se concentre sur certains passages ou circonstances, ou disparaît dans la familiarité.

Ci-contre : la montagne intimidante, déjà par les noms (Mont Maudit vu des Aiguilles du Diable).



Soir d'orage
sur Bionnassay,
vu du refuge du Goûter.

Ci-contre : l'action
dissipe la peur (sommet
du Salbitschyn).

La peur pendant la course

Le plus souvent, « *l'action dissipe la peur* » (Alain, *Les passions et la sagesse*). Par ailleurs, les réalisations passées atténuent les doutes, avec ce risque que « *la familiarité du péril endort les réactions* » (Alain de Chatellus, *La montagne et l'alpinisme*, février 1960). La peur dans l'action est passagère et non continue, liée à un événement soudain dont on anticipe les conséquences négatives. A-t-on le temps d'avoir peur dans l'action ? Oui si on sent venir la chute, oui si on se trouve bloqué et impuissant face aux éléments. C'est l'attente qui laisse du temps à la vaine gamberge, notamment dans le « mal des rimayes ».

L'audace du geste, nécessaire pour passer les difficultés, s'accompagne de concentration. L'univers se resserre autour de soi. Le contrôle des émotions comme l'effort sont facilités par une respiration profonde. La tension nerveuse (l'attention) ne se confond pas avec la peur.

Il arrive toutefois que la belle machine se détraque. Ainsi, l'impression de ne pas pouvoir tenir longtemps ni passer ou l'erreur de placement du corps qui nous met en position délicate (un pied qui ripe, une prise qui cède) provoquent une réaction de peur, le corps peut être pris de tremblements (les jambes font la « machine à coudre »). Il faut recourir à « l'énergie du désespoir ».

La peur après la course

Selon le cas et après coup, l'événement qui a suscité la peur sera oublié (censuré), ou bien fera réfléchir, ou même aura constitué un choc tel que la décision sera prise d'arrêter l'activité.

Un souvenir

Nous descendions en rappels du Doigt de Mesure. Soudain la montagne vibre sourdement. Je me fais cette remarque absurde : des marteaux-piqueurs au milieu des Aiguilles rouges ? Quelques secondes après, une volée de cailloux balaie la paroi. Mon



camarade de cordée, déjà au relais suivant, est abrité par un bombement. Je reçois une pierre sur la tête, qui ébrèche mon casque. Une autre, ou peut-être la même, me frappe à l'épaule, heureusement protégée par le sac, de sorte que je m'en suis tiré avec un simple hématome.

Je n'ai pas lâché le rappel, je rejoins mon camarade. En avalant la corde, nous vérifions qu'elle n'a pas été touchée. Nous comprenons vite que la chute de pierres a été déclenchée par un tremblement de terre : un séisme de magnitude 4,5 aura été enregistré ce jour. Comme la paroi gravie le matin est en gneiss compact, sauf du rocher à peine plus fracturé dans les deux dernières longueurs, nous penserons plus tard que le séisme aura déstabilisé l'immense cairn du sommet et que les pierres tombées en proviennent. Ayant lu que les séismes s'accompagnent de secousses secondaires, nous craignons qu'une réplique vienne fragiliser encore la montagne. Nous enchaînons stoïques les derniers rappels à la vitesse la plus grande compatible avec les manœuvres de corde. Arrivés au pied, mettant une distance prudente vis-à-vis de la ligne de tir, nous décompressons et ressentons un grand soulagement.

Pendant l'incident, nous n'avons pas eu peur : notre activité s'est focalisée sur la sortie au plus tôt de ce piège. La frayeur viendra plus tard : nous l'avions « échappé belle ». ▲

(*) Détournement du titre de la nouvelle éponyme de Ramuz.

Chronique des Livres et du multimédia

par Serge Mouraret

Compagnie des guides de Chamonix 200 ans d'histoire(s)

Joëlle Dartigue-Paccalet et David Ravanel, Éditions Glénat

Tout commence en 1821, suite à un accident au Mont-Blanc et à la mort de trois guides. Un fond de solidarité est mis en place, la caisse de secours et le tour de rôle sont nés et, avec cela, la Compagnie des guides de Chamonix. C'est aussi l'âge d'or de l'alpinisme et la compagnie joue pleinement son rôle : en réalisant des « premières » tout en menant des clients au bout de leur corde, les guides réalisent des doubles exploits. Aujourd'hui, l'organisation compte plus de 200 actifs. Illustré de documents inédits et structuré autour de 8 thèmes : savoir, découvrir, vaincre, admirer, secourir, partager, transmettre et protéger, le livre anniversaire retrace à travers plus de soixante anecdotes 200 ans d'histoire hors du commun. Si les techniques, le matériel et l'ouverture d'esprit ont évolué, sa vocation est de toujours faire vivre à ses clients une aventure humaine et sportive dans un « monde au-dessus du monde ». Format 19,8 x 26,6 cm, 256 p. ▲



Première de cordée

Martine Rolland, Éditions Glénat

Elles ne sont qu'une trentaine de guides de haute montagne en France et Martine Rolland fut la toute première en Europe. À vingt ans, elle pratique alors la natation et le parachutisme mais elle rencontre Jean-Jacques Rolland, guide dauphinois, bientôt son mari. Convaincue de grimper plutôt que de sauter, dès 1976 elle est admise au GHM qui rassemble l'élite de l'alpinisme international. En 1983, suivant un raisonnement simple, « *Je me suis simplement dit que j'avais le niveau et qu'il n'y avait pas de raison que je ne réussisse pas* », elle devient donc guide de haute montagne. Elle suscite l'intérêt de la presse mais aussi le mépris de certains collègues masculins. Elle a finalement exercé sans problème son métier dans le briançonnais, gravi sommets et parois partout dans le monde, dont le Broad Peak (8047 m) en 1984. Cette histoire est aussi celle d'un couple épris de montagne et de liberté qui a concilié passion et vie de famille, leurs deux garçons sont devenus alpinistes à leur tour. Format 14 x 22,5 cm, 288 p. ▲



Grande traversée des Alpes ski de randonnée

Philippe Ertlen, Éditions Olizane

Sur les quatre grands pays de l'arc alpin, France, Italie, Suisse et Autriche, traversant ses prestigieux massifs, voici un grandiose parcours pour le ski de randonnée. Sur 1000 km, de Menton à Heiligenblut au pied du Grossglockner, il est divisé en onze raids d'environ une semaine. Le choix a été fait sur des itinéraires sans difficultés extrêmes, accessibles à un grand nombre de pratiquants. En plus des 60 étapes de base, le guide en propose une cinquantaine d'autres permettant de s'adapter aux conditions et de découvrir des massifs peu fréquentés. Outre le descriptif et tous les renseignements pratiques, des encarts à caractère historique ou géographique sur les sommets et lieux parcourus, sur la faune et les parcs nationaux traversés, complètent le guide. Goûter aux multiples plaisirs du ski de randonnée



et découvrir les secrets d'une montagne, ses richesses sont bien les objectifs de cet ouvrage. Format 15 x 21 cm, 336 p. ▲

La bataille du Cervin La véritable histoire de la conquête

Pietro Crivellaro, Éditions du Mont-Blanc

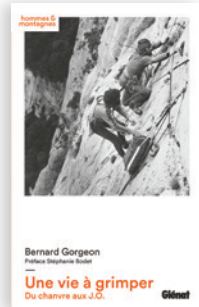
La première ascension du Cervin (juillet 1865) est l'une des histoires les plus célèbres et l'une des affaires les plus passionnées de l'alpinisme. L'historien Pietro Crivellaro, dévoilant des aspects moins connus, mène une enquête basée sur des documents originaux qui mettent au jour de nouvelles intrigues et des manœuvres en coulisse. Le duel Whymper-Carrel se révèle ainsi être une véritable bataille post-Risorgimento (l'unification italienne) où Quintino Sella, industriel du Piémont, alpiniste fondateur du Club Alpin Italien et ministre des Finances, guide ses amis italiens pour contrecarrer l'invasion « de nos Alpes » par les anglais. Format 14 x 20,5 cm, 264 p. ▲



Une vie à grimper, du chanvre aux JO

Bernard Gorgeon, Éditions Glénat

Au-delà de sa propre histoire, c'est celle de l'escalade dans le Sud, des Calanques au Verdon, que Bernard Gorgeon nous propose dans ce livre plein d'humour, d'espièglerie et de poésie. Avec Patrick Edlinger, l'icône de toute une génération, et ses amis de l'époque, il a participé à l'élaboration d'une culture fondée sur la frugalité et l'anticonformisme, le goût de la liberté et du rocher. C'est cet art de vivre buissonnier que nous découvrons dans cet esprit de cordée et d'amitié qui fait la beauté de l'escalade et de la montagne. Il nous livre avec sensibilité le récit d'une jeunesse remplie d'élan, les accidents de parcours, les leçons de sagesse, la maturité, enfin, qui transforme la pratique. Bernard Gorgeon relate avec humour la genèse de certaines voies devenues des classiques que beaucoup connaissent, sans imaginer les anecdotes cocasses, les trauilles et les moments de joie qu'elles ont suscitées. Format 14 x 22,5 cm, 312 p. ▲



Une histoire d'échecs La vie chaotique d'un alpiniste

Victor Saunders, Éditions Nevicata

Grimpeur hors pair, guide de montagne et explorateur de sommets lointains, Victor Saunders, célèbre alpiniste britannique, a eu une prestigieuse carrière qui l'a mené plusieurs fois au sommet de l'Everest. Au-delà de ses exploits, des hivernales écossaises aux altitudes de l'Himalaya, il nous fait vivre dans ce récit autobiographique ces moments de doute au cours d'une ascension où tout ne se déroule pas comme prévu, ces situations d'effroi, parfois tragiques, auxquels un alpiniste est confronté, les instants périlleux où le montagnard expert est brutalement ramené à son humble et fragile condition d'homme. Président de l'Alpine Club de son pays, Saunders révèle ici sa personnalité discrète et attachante, loin des lumières éphémères de la célébrité, et affirme son talent d'écrivain à l'humour tout britannique. Format 14 x 20,5 cm, 232 p. ▲



Les activités au Caf Ile-de-France

Le mot des webmasters

Évolution des sorties gratuites à la journée

Désormais toutes les activités gratuites à la journée ont basculé en mode « automatique » et ne nécessitent plus l'intervention du secrétariat du Club pour inscrire les participants. Chose qui posait problème lors des fermetures du secrétariat et pour les inscriptions et annulations de dernière minute le vendredi soir ou le samedi pour le dimanche par exemple. Sont concernées uniquement les sorties gratuites et se déroulant sur une journée ou demie journée, à savoir, la randonnée pédestre, la marche nordique (qui ont adopté ce système depuis le début de l'année 2021), désormais rejointes par l'escalade sur blocs, le trail, le VTT, et les sorties ou soirées de formation interne.

L'adhérent souhaitant participer n'a qu'un clic à faire pour demander son inscription et un clic pour annuler sa participation. Lorsqu'un inscrit annule sa participation, si la sortie a une liste d'attente, un autre adhérent qui avait postulé se retrouve immédiatement inscrit. Il est donc important que l'adhérent qui pense ne pas pouvoir participer annule son inscription dès qu'il le sait.

24 h avant le début de la sortie la liste d'attente est purgée et il n'y a plus d'inscription automatique. Dans ce cas il peut être intéressant de regarder, la veille du départ si une place ne se serait pas libérée dans la sortie que vous convoitez.

Cependant parfois dans ces activités il subsiste aussi, en parallèle, des sorties à la journée sur inscription, lorsque la sortie requière un « profil » particulier et nécessite par exemple un accord. Pour celles là, l'intervention du secrétariat reste nécessaire, tant pour l'inscription que pour l'annulation.

Randonnée pédestre

Responsable d'activité : Xavier Langlois

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

Marche nordique

Responsable d'activité : Michel Diamantis et Xavier Langlois

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

Trail

Responsable d'activité : Véronique Malbos

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

VTT

Responsable d'activité : Charles Van Der Elst

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

Spéléologie

Responsable d'activité : Louis Renouard

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

Formations

Responsable d'activité : Michel Diamantis

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



Au-dessus de Arvieux, Queyras
(photo : Bernadette Parmain)

Escalade

Responsables d'activité

Escalade blocs : Camille Ducrot, Flore Dabat et Agnès Babarit

SAE (murs) : Hugo Enlart

CIE (cycle d'initiation à l'escalade) : Christophe Antoine

Falaise : Bruno Hernandez

Informations et programmes : clubalpin-idf.com/escalade

Formations

Les derniers mois ont été riches sur le plan des formations. En effet, 6 encadrants ont validé le diplôme d'initiateur SAE (Structure artificielle d'escalade), 4 celui d'initiateur SNE (Site naturel d'escalade) et 3 le monitorat Grande voies. Cela promet un plus grand nombre de sorties pour la saison prochaine ! Il faut continuer sur cette lancée ! Si l'encadrement en escalade t'intéresse, n'hésite pas à contacter les responsables d'activité via le kifaikoi sur le site web. Les prochaines formations auront lieu pour le comité régional Ile-de-France en fin janvier pour le brevet SAE, en avril pour le brevet SNE et juin pour le monitorat GV.

Sorties

Nous sommes actuellement en train de mettre en place le programme de l'automne, de l'hiver et du début du printemps... Nous préparons des sorties à destination des Calanques, des gorges du Verdon, et d'autres sont à l'étude... (peut-être la Corse...). Certaines sont déjà parues officiellement, n'hésite pas à t'inscrire. Les autres sorties sont à venir, astuce : mettre une alerte mail (« Alerte nouvelles sorties ») ainsi lorsque de nouvelles sorties sont publiées, cela permet de ne pas les rater ! ▲

Alpinisme

Responsable d'activité : Charles Van der Elst

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

les activités au Caf Ile-de-France

Raquettes à neige

Responsable d'activité : Xavier Langlois

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

Ski de randonnée

Responsable d'activité : Sylvaine Breton

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

Nouvelle encadrante

Gaëlle Villette

« Chirurgien dentiste de formation, j'ai toujours fait du sport, j'en ai même fait à haut niveau en boxe française. Mes intérêts en vacances vont à la randonnée pédestre. Le bivouac au milieu des montagnes me procure une sensation de liberté et de paix indescriptible.

Je suis aussi adepte du voyage à vélo, j'ai notamment traversé le Kirghizistan, le Tadjikistan et la Jordanie à vélo.

Le ski de randonnée était une évidence pour moi et j'ai commencé par une initiation en 2015. Consciente des dangers de la montagne liés à cette pratique, j'attache de l'importance à la formation, devenir encadrante était donc important. La pratique de la compétition étant loin, je privilégie les sorties plaisirs sans but de rythme soutenu ou de dénivelé maximum à atteindre par jour, le simple fait d'être dehors dans la montagne suffit à mon bonheur... » ▲



Ski nordique

Responsable d'activité : Bernadette Parmain

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

Sorties

Nous préparons activement l'hiver 2021-2022. Nous restons orientés sur des déplacements en train, a priori.

Nous vous proposons de rechausser les skis dès le 11 décembre lors d'un week-end à Bessans (Haute-Maurienne). Cette destination, souvent bien enneigée en début de saison, permet, grâce à son profil de se remettre en jambes et de retrouver les gestes de glisse.

Pour Bessans vous êtes invités à prendre votre billet de train aller dès maintenant sur le train de nuit du vendredi soir 10 décembre.

Sinon, nous proposons un week-end à Autrans (Vercors), un autre à Corrençon (Vercors), 3 jours à La Féclaz (Savoie), un week-end aux Saisies (Savoie) et une semaine avec cours de ski à Chapelle-des-Bois (Doubs).

Retrouvez tout le programme sur notre site, rubrique « ski nordique ». ▲

Ski alpin hors piste

Responsable d'activité : Agnès Bauvin

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

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 : cafbleau.fr, vous pouvez joindre le club : contact@cafbleau.frou 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.



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

Camp d'été 2021 à Ailefroide

Cette année, le camp d'été du Caf a eu lieu dans le massif des Écrins, et plus précisément en vallée de Vallouise, à Ailefroide. Début août, quelques cafistes franciliens se sont retrouvés pour pratiquer en autonomie de nombreuses activités de montagne : escalade, randonnée et alpinisme.

Le camp de base fut installé dans la partie « forêt » de l'immense camping (17 hectares selon les dires). Le QG du campement était constitué de la tente mess du club ; des bâches ont rapidement été ajoutées afin de permettre au plus grand nombre de s'abriter de la pluie.

Un autre point de rassemblement a particulièrement été utilisé : la crêperie-bar « La p'tite dalle ». D'ailleurs, certains - dont on taira les noms - y ont déjà une place réservée pour l'été prochain, ou bien connaissent par cœur la carte des galettes !

En ce qui concerne l'organisation des activités, les projets de randonnées, escalade et alpinisme étaient partagés et ainsi les cordées ont pu se constituer selon les envies de chacun. Cela a donné l'occasion à plusieurs débutant de faire leurs premières courses avec d'autres personnes plus expérimentées. Aussi, constatant un intérêt de la part de certains grimpeurs, un atelier « techniques de cordes en grande voie » été mis en place par les encadrants présents pour ceux qui souhaitaient apprendre ou réviser.

Escalade

Tous les participants ont usé leurs chaussons sur les dalles en granite d'Ailefroide ! Avec un grand nombre de secteurs et de courtes marches d'approche, les grimpeurs ont pu escalader de belles voies dans leurs niveaux. Certains participants ont grimpé exclusivement des voies d'une seule longueur (couenne) ; alors qu'une grande partie ont fait des voies de plusieurs longueurs (grandes voies).

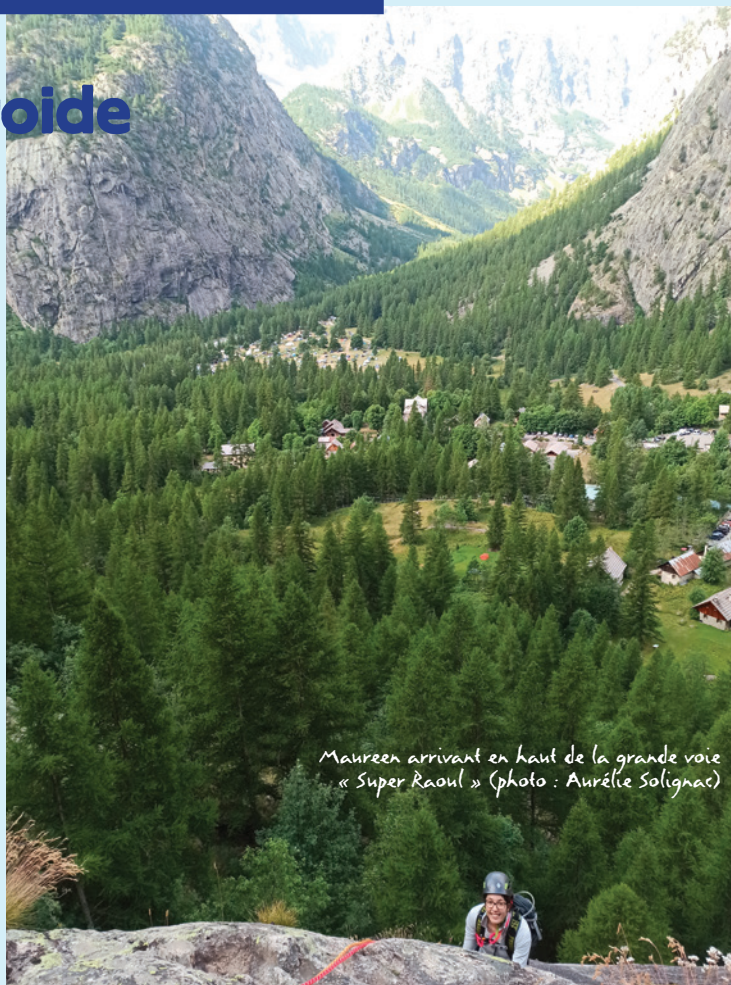
La plupart des voies autour du camping sont très bien équipées, les ouvertures réalisées en particulier par (le regretté) Jean-Michel Cambon sont parfaitement adaptées à une découverte de l'escalade en grande voie.

Voici d'ailleurs les noms des grandes voies les plus empruntées par les cordées du Caf IdF :

- Pilier du Levant



Lorenzo, Solenne, Igor et Yannis devant la barre des Écrins (photo : Solenne Billard)



Maureen arrivant en haut de la grande voie « Super Raoul » (photo : Aurélie Solignac)

- Arête à Francis
- Spit on Cup
- Serfouette express

Cette première semaine d'août n'a pas été particulièrement caniculaire ; l'ensemble des sites étaient parfaitement grimpables ! À titre d'exemple, le secteur de la fissure (orienté nord), d'habitude très prisés, était même exceptionnellement peu fréquenté car souvent humide. Ainsi, il a été possible de grimper en étant quasiment la seule cordée dans des voies comme la « Snoopy directe » ou la fissure (en terrain d'aventure).

Lors d'une journée particulièrement pluvieuse, certains membres du groupe ont eu la possibilité de tester la salle d'escalade du chalet alpin de l'Eychauda (accessible en contactant le Caf de Briançon au préalable). Retourner sur de la résine le temps de quelques heures était malgré tout sympathique. Cette salle d'escalade constitue un excellent plan B en cas de météo trop mauvaise.

Alpinisme

Ailefroide est également un point de départ idéal pour prévoir une course alpine, ainsi la moitié des participants ont pratiqué l'alpinisme. La météo nous a accordé quelques très beaux crêneaux pour monter en refuge (refuge du Glacier Blanc, refuge des Écrins, refuge du Sélé) et y réaliser de belles courses :

- Les Agneaux (depuis le refuge du Glacier Blanc, en passant par le col Tuckett et le col du Monétier)
- L'arête des Cinéastes (voie du Vieux piton et descente après la 6^e pointe)
- Le pic du Glacier Blanc
- La pointe Louise par la voie normale
- La Roche Faurio par la voie normale avec un guide de

les activités au Caf Ile-de-France



haute montagne pour un groupe de 6 personnes souhaitant (re)découvrir !

- L'Ailefroide orientale

Du haut de ces sommets, les vues sur la barre et le dôme des Écrins, sur la Meije, le Pelvoux étaient magnifiques. Des cordées ont même vu d'autres sommets emblématiques comme le Mont-Blanc ou le Cervin !

À peine les cordées redescendues en vallée, d'autres beaux projets de courses fleurissent déjà pour l'année prochaine :

- Traversée des dômes de Monétier
- Enchaîner la voie normale de la pointe Louise avec l'arrête menant à la pointe Xavier Blanc et la Roche Faurio
- Ascension de l'Ailefroide Centrale par l'arrête de Coste Rouge
- Aiguille de Sialouze (voies Super pilou / Ventre à terre, ou traversée sud > nord)

Randonnée

Le Parc national des Écrins est aussi un superbe endroit pour pratiquer la randonnée, avec le GR 54 non loin. Ainsi, une cafieste est arrivée après avoir fait un bout du GR: « Tour des Écrins » et plusieurs belles randonnées ont été faites.

En particulier, un groupe a marché jusqu'au lac de l'Eychauda en enchaînant avec une boucle passant par le col des grangettes et celui de l'Eychauda. Le tout donnant une belle journée comportant 1500 m de dénivelé ! Les paysages et la vue sur le glacier du Monétier étaient magnifiques !

Les autres randonnées ont eu lieu sur les chemins de la tête de la Draye, au-dessus d'Ailefroide avec une belle vue panoramique ; ou en directions des refuges pour aller y déguster une omelette bien méritée et admirer le Glacier Blanc !

Et trois participants en repérage se souviendront de leur retour du refuge du Sélé sous la grêle... Il existe tout de même des

moyens plus agréables de mettre quelques glaçons dans son verre à l'heure de l'apéritif !

Statistiques

Et côté chiffres ? Nous étions 40 participants, dont 14 femmes (35 %), ce qui est légèrement inférieur à la répartition femme/homme sur l'ensemble des adhérents du club (40 %). La promotion de la parité dans les activités d'alpinisme et d'escalade devrait faire évoluer ces chiffres pour les prochaines années.

Les 40 participants étaient en moyenne présents 7,4 jour au camp, certains sont resté jusqu'à 2 semaines, la durée minimale est de 1 journée. Au total cela représente quasiment 300 jours/participant avec un pic de présence à 35 personnes début août.

En termes d'activité, quasiment 100 % des participants ont pratiqué de l'escalade : cela semble être la motivation principale pour venir à ce rassemblement.

La moitié des participants ont fait de l'alpinisme. Le grand nombre de possibilités autour de la vallée de Vallouise permet à tout le monde de trouver une course qui lui convient, que ce soit une initiation avec guide, ou une arrête plus technique.

Un petit tiers des participants a marché sur les sentiers alentours. Ce sont les moins représentés parmi le groupe. La plupart de ces randonneurs pratiquent en priorité l'escalade ou l'alpinisme. À voir si l'année prochaine, des sorties officielles de randonnées pédestre pourraient prévoir une étape au camp d'été et faire évoluer ce chiffre. 12 participants sur 40 sont encadrants en bloc, falaise, alpinisme ou ski de randonnée.

Ce retour du camp d'été après une année complexe en terme d'organisation de sortie a été un vrai plaisir partagé ! Le rendez-vous est pris pour l'année prochaine. Il ne reste qu'à confirmer si le lieu reste le même, ou si l'envie de découvrir une autre vallée prend le dessus !

▲ Clément Grandbastien



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