



Paris-Chamonix

Bulletin de la Section de Paris du Club Alpin Français

JUILLET 1985

n° 63

9 F

LA VIE DU GROUPE "CADETS"

On ne rappellera jamais assez l'importance des jeunes dans la vie d'une association sportive comme le Club Alpin Français.

Si la montagne, l'escalade, la randonnée se pratiquent à tous âges, la jeunesse est à l'évidence une période privilégiée. C'est aussi elle qui peut le plus facilement "secouer" les habitudes du Club et l'aider à changer.

Les jeunes sont, bien entendu, les bienvenus dans les différentes activités, mais il est bon de rappeler que la création d'un groupe "Varappe-Cadets" autonome pratiquant l'escalade à Bleau et en falaise a été une initiative cafiste remontant à plus de vingt ans.

Qui n'a pas repéré, sur le quai de la gare ou sur le sentier menant de Bois-le-Roi au Ro-

Editorial

PIERRE BONTEMPS
CHRISTIAN CHAPIROT

cher Canon, la joyeuse animation des jeunes cadets et cadettes en marche ?

L'esprit "cadet", c'est d'abord le rassemblement d'adolescents et

d'adolescentes et d'adultes (l'équipe des moniteurs bénévoles) se retrouvant régulièrement entre eux, aimant grimper avec l'impétuosité de la jeunesse parce que plus vifs et souvent plus prompts à apprendre que les adultes ; et même si l'activité est sérieusement encadrée, il s'agit d'une pratique libre et non scolaire plaisant au jeunes.

L'esprit "cadet", c'est l'esprit frondeur, les farces et attrapes sur le terrain à Bleau, les cordées constituées dans les tourniquets du métro ; c'est aussi la formation de jeunes qui se retrouvent souvent parmi les meilleurs grimpeurs de France à l'âge adulte ; c'est enfin l'éveil de la vocation des futurs bénévoles qui auront à cœur de continuer à faire vivre ce groupe, cette structure originale, auquel ils doivent souvent beaucoup.

Le groupe "Cadets" connaît actuellement certaines difficultés de recrutement de nouveaux moniteurs. Il ne faut pas le laisser décliner. Vous qui êtes intéressés, venez l'aider. ■

TOUS LES BÉNÉVOLES DE NOTRE SECTION

se retrouveront les 12 et 13 octobre
à BLEAU

pour y grimper, y randonner
et s'y rencontrer autour d'une table
le samedi soir.

(Voir programme dans les pages centrales.)

RENCONTRE

3 Avec Pierre Beghin
Propos recueillis par Marius Cote-Colisson

ALPINISME

5 La Becca du Lac
Claude Even

RECIT DE COURSE

6 La Tsanteleina
Marie-Hélène Bernard

RANDONNÉE

9 De Chamonix à Champéry
André Ribière

ESCALADE

10 Informations du CO.SI.ROC.
Daniel Taupin

SKI-ALPINISME

11 Le tour de la Disgrazia
Christian Petit et Jean-François Deshayes

13 **Calendrier des activités**

22 **Chronique des livres**
Marius Cote-Colisson

24 **Chronique des sentiers**
Marius Cote-Colisson

26 **Chronique des falaises**
Jean-Baptiste Tribout

28 **Chronique des circuits**
Oleg Sokolsky

Paris-Chamonix

Bulletin de la Section de Paris du Club Alpin Français

Sommaire

JUILLET 85 n° 63



EN COUVERTURE :
DANS LE PILIER CORDIER
À L'AIGUILLE DU ROC (MT-BLANC)
(PH. M. REBIFFÉ)

Imprimerie Napoléon Alexandre - 87, rue de Meaux - Paris 19^e - Tél. 205.58.00
Dépôt légal : juillet 1985

Directrice de la publication

Monique Rebiffé

Rédaction

Monique Rebiffé

Maquette

Michel Simon

Croquis

Pierre Izard

Relecture

Gérard Duvivier

Comité de publication

Pierre Bontemps

Philippe Connille

Marius Cote-Colisson

Oleg Sokolsky

Jean-Baptiste Tribout

Administration

7, rue La Boétie - 75008 Paris

Tél. 742.36.77

Abonnements

Membre du C.A.F. : 30 F

Non membre : 40 F

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

N° de commission paritaire : 62557



PIERRE BEGHIN :

“... et il n’y a toujours qu’un premier...”

A propos de son récit d'expéditions (Les Cinq Trésors de la Neige) et avant son départ pour l'Himalaya, Pierre Beghin a accepté de répondre aux questions de Marius Cote-Colisson.

MARIUS COTE-COLISSON : Dans la préface qu'il a écrit pour ce récit, Haroun Tazieff reconnaît très honnêtement qu'il comprend mal la mutation qui s'est opérée dans l'escalade et il se demande si "une attitude psychique nouvelle vis-à-vis des obstacles" n'explique pas cette progression spectaculaire. D'ailleurs, il vous pose cette question. Quelle est votre réponse ?

PIERRE BEGHIN : Cette progression spectaculaire tient à l'essence même de l'alpinisme, discipline qui comporte une très forte composante psychologique au-delà de l'aspect simplement sportif. Plus que les obstacles dus au matériel (vêtements, équipements techniques...), c'est la suppression progressive des obstacles psychologiques qui a permis cette formidable évolution. Ce qui a souvent bloqué (et bloque encore) les grimpeurs, ce sont les récits ou descriptions de course "à faire frémir". Mais voilà que depuis quelques années, des jeunes ont cessé d'écouter les anciens et décidé de bouleverser les règles établies. Il fallait oser. Ils l'ont fait et rien d'effrayant ne leur est arrivé. En Himalaya, le même phénomène s'est produit. Jusque dans les années 70, à quelques exceptions près, hors des expéditions lourdes, il n'y avait point de salut. On avait presque démontré que l'oxygène était indispensable au-dessus de 8000 mètres. C'était érigé en loi et personne n'osait vraiment enfreindre la loi. N'oublions pas qu'en 1923, les Anglais à l'Everest (Norton atteignant 8570 m sans bouteille !) considéraient qu'il était possible de monter à 8840 m sans bouteille. Pour des raisons diverses, on oublia cet avis et l'on s'orienta vers une conquête utilisant de gros moyens techniques.

Il faut cependant ajouter que d'autres éléments ont permis ces bouleversements. Brièvement :

- l'amélioration notable du matériel et des techniques d'escalade (ainsi la technique piolet-traction en glace qui a bouleversé ce type d'escalade). En 1968, Desmason passe huit jours dans le Linceul, en 1980 des grimpeurs le gravissent en deux heures !

- un entraînement physique des grimpeurs bien plus intensif qu'autrefois. Apparition d'une véritable faune d'alpinistes professionnels ;

- fréquentation permanente de la montagne qui devient de plus en plus un vaste stade sportif (pour les Alpes

en tout cas). L'Himalaya est bien plus accessible qu'autrefois, physiquement et financièrement.

M. C.C. Pages 75 et 76, vous exposez la notion d'équipe légère et ses avantages. Vos expéditions successives (la première était loin de constituer une équipe légère !) vous confortent-elles dans cette préférence ? Justement, pouvez-vous nous confier si votre prochaine expédition himalayenne ne sera pas en quelque sorte, dans l'Himalaya, la transposition d'une course alpine ?

P.B. Je suis de plus en plus partisan de l'expédition légère bien qu'il me semble que certains objectifs ne soient pas encore accessibles à des équipes légères. Partir entre copains, sans le côté pesant des organisations complexes... Les grimpeurs français ont du mal à s'entendre en équipe. Chacun a tendance à faire passer devant ses petites ambitions personnelles au risque de faire échouer le projet commun. C'est sans doute pour cela que depuis quelques années, on ne voit réussir en expédition lourde que des nations étrangères (Tchèques à la face sud du Lhotse-Shar, Américains à la face est de l'Everest ; hivernales des Polonais, Italiens ou Japonais sur l'arête nord du K2...). Pour le versant nord de l'Everest, je pars avec une organisation ultra-légère. Un camp au pied de la face, ensuite des bivouacs en misant sur la rapidité. Je considère avoir ainsi autant (si ce n'est plus) de chance de réussite qu'une expédition lourde...

M. C.C. Vous reprenez le mot de Messner sur Bühl : « un homme possédé par une idée, allant vers une perte presque certaine ». Pourtant, Messner et vous avez bien accompli une course solitaire au-delà de l'altitude 8000 ? Vous citez souvent Messner avec lequel, d'ailleurs, vos relations semblent n'avoir été que courtoises. Etes-vous impressionné par ses exploits ou plus exactement, l'êtes-vous autant après votre succès au Kangchenjunga ?

P.B. Je reprends cette phrase au sujet de l'expédition du Dhaulagiri (1980). A l'époque, je n'ai pas osé repartir seul vers le sommet comme l'aurait fait Bühl. Ensuite au Kangchenjunga, j'ai réussi à "franchir" certaines barrières psychologiques.



Je n'ai vu Messner qu'au camp de base du K2 ! Il regardait notre "expédition mammoth" sans sympathie particulière et cela se comprend ! N'étant jamais parti en expédition avec lui, je ne le connais pas en tant que compagnon de cordée. Je considère que c'est le plus grand alpiniste de notre époque. Et il a su (sur ce plan, certains le critiqueront) "médiatiser" avec une incroyable efficacité ses exploits sans pour autant se reposer sur ses succès, avec cependant ce côté un peu irritant qu'il s'érige parfois en juge suprême de l'alpinisme. Méfions-nous des prophètes trop sérieux. Un peu d'humour, de "distance" ne fait pas de mal ! Ce qui m'impressionne (après mon ascension au Kangchenjunga), plus que la prouesse physique de l'ascension solitaire (Nanga, Everest), c'est le fait que Messner, le premier à "osé". Et il n'y a toujours qu'un premier. Aujourd'hui, je désire suivre une voie personnelle, ne pas refaire exactement (copier) ce qu'a réalisé Messner.

M. C.C. *Ce n'est pas la première fois que dans un récit de course himalayenne, on rencontre de la compréhension pour les porteurs. Il me semble notamment que Barrard avait émis des réflexions particulièrement généreuses à leur endroit. Chez vous, on semble déceler comme un sentiment de mauvaise conscience (surtout quand vous apprenez la mort de Laskan Khan).*

P.B. Pas vraiment de la mauvaise conscience. Cela d'ailleurs ne servirait à rien. Notre civilisation occidentale pénètre ces pays. Il y a là-bas un engouement pour notre technologie, nos objets, synonymes de confort matériel. Parfois des rejets violents. Seulement je me rends compte que malgré les apparences, notre mode de vie de plus en plus sophistiqué, complexe (comme

ces systèmes trop évolués), nous rend fragiles face au milieu naturel. A côtoyer ces porteurs rustiques mais tellement agiles dans leur milieu, je ressens parfois une sorte de malaise. Nous ne sommes plus capables d'évoluer, de nous déplacer, de nous débrouiller comme ils le font.

M. C.C. *Page 95, vous écrivez que la mode des 8000 fait ignorer les grandes parois, et plus loin vous ajoutez : "nous sommes sans doute devant l'une des parois de l'an 2000". Cela demande à être explicité.*

P.B. Il existe de très beaux objectifs qui ne font pas 8000 mètres. Pour les médias, "8000" est une altitude magique qui ouvre bien des portes. On peut trouver des sponsors, des médias pour l'Everest ou éventuellement pour un plus de 8000 mètres ; pour un sommet, synonyme de 7900 mètres, aussi difficile soit-il, cela tient de l'exploit !

"Paroi de l'an 2000" : c'est le terme employé par Messner. La face nord, directe du Jannu, ne sera pas gravie avant pas mal d'années. C'est ce que signifie "paroi de l'an 2000" (paroi pour les générations de l'an 2000).

M. C.C. *Vous dites également que l'alpinisme d'antan présentait un visage de souffrance associée aux luttes héroïques des hommes à la conquête des sommets. Serions-nous, dans l'Himalaya, en présence d'une génération de grimpeurs plus décontractés ou, pour reprendre le mot de Tazieff, plus optimistes ?*

P.B. Je crois que les jeunes grimpeurs sont bien plus décontractés que les alpinistes des années 60, en apparence en tout cas. Et c'est vrai que l'on parle moins qu'autrefois de l'alpinisme en termes de grandes tragédies (Vincendon et Henry, Desmason aux Jorasses...). Cependant, les médias cherchent toujours le spectaculaire, c'est leur raison de vivre pour la plupart avec, sous-jacente, la perspective du drame, de l'accident. Difficile de faire évoluer le grand public. Le récit décontracté ne passe pas toujours bien dans les magazines grand public. Car alors, penseront les gens, où est l'exploit s'il n'y a plus de luttes héroïques, de combats désespérés contre le vent, le froid... et la pesanteur ?

M. C.C. *Votre dernière course himalayenne a été solitaire, mais vous avez entraîné jusqu'à la base de la paroi de glace plusieurs amis et votre compagne. Vous écrivez : "eux, libres de leurs mouvements au gré de leurs curiosités". Néanmoins, compte tenu des réactions de votre compagne, il semble que cette expérience ne soit pas concluante.*

P.B. Pour mes trois compagnons, l'expérience du Kangchenjunga fut passionnante. Ils ont pu vivre plusieurs semaines dans une région perdue de l'Himalaya. Sans cette expérience, ils n'auraient jamais connu une telle aventure demandant beaucoup d'organisation préalable (et de financement extérieur !). Annie et moi, nous nous sommes chargés de tout organiser. Quant à Annie, l'attente fut difficile à vivre, c'est vrai. Le temps de l'attente est toujours un temps "suspendu" à un événement donné. En cela, il est vide.angoissant aussi. Ce fut pour elle une expérience. Mais elle n'a pas très envie de la renouveler et cette année, à l'Everest, elle tentera de monter aussi haut que possible, se fixant ainsi un but personnel et ne voulant plus vivre ces quelques semaines à travers mon seul projet. ■

LA BECCA DU LAC

Entre Tarentaise et Val d'Aoste, le massif du Ruitor offre aux amateurs de solitude un certain nombre de jolies courses faciles. La Becca du Lac est de celles-là.



EN HAUT DU GLACIER DE L'INVERNÉT. À L'EXTRÊME GAUCHE, LA BECCA DU LAC ; AU FOND, LE MONT POURRI ET LA GRANDE CASSE (PH. CL. EVEN)

Et d'abord, parce que, à la belle saison, si on se sent un peu las, il est possible de monter tout près du refuge en voiture. Génératrice de cohues en d'autres lieux, une telle situation ne trouble pas la tranquillité de ce refuge du Ruitor qu'on retrouve à chaque visite avec le même plaisir. De cet ancien chalet d'alpage en pierres sèches, la section du C.A.F. d'Albertville a fait un gîte confortable tout en préservant avec goût son ancestrale patine. Il est adossé à un rocher protecteur, dans le joli vallon de la Sassièrè ; celui-ci est habillé de vert tendre, marbré par les ramifications du torrent. Au-dessus et assez loin, on aperçoit les glaciers.

C'est vers eux qu'il faut se diriger si l'on a pris rendez-vous avec la haute montagne. La course classique de l'endroit est, bien entendu, la tête du Ruitor (3486 m). Celle-ci vaut, à skis, le déplacement, du moins si on ne tombe pas un jour de dépose hélicoptérée - le sommet est en territoire italien -. Mais à pied, en été, c'est une très longue marche, même si on tente d'en atténuer la monotonie en redescendant par le glacier des Grands. On peut légitimement lui préférer la Becca du Lac, presque aussi haute (3405 m) et nettement plus proche, du moins si on emprunte l'itinéraire le plus direct vers le sommet qui présente en

outre l'avantage de rehausser l'intérêt technique de la course, en prouvant aux crampons qu'on ne les a pas emmenés là seulement pour leur faire prendre l'air. Cette route, dont on ne parle pas dans les livres à ma connaissance, remonte sur environ 300 mètres de dénivelée un glacier assez raide, incliné de 40 à 45° et qui mène à l'arête, non loin du sommet. On découvre de là le petit lac de San Grato qu'évoque le nom de la cime convoitée.

Puis, au retour, pour varier les plaisirs - et parce que les descentes à 10 h 10 sont vites ingrates -, on peut passer par le col de la Sassièrè, d'où on suit le torrent pour revenir au refuge.

Si vous aller faire cette ballade, sachez que la solitude y est à peu près garantie : la lecture du livre de refuge indique que cinq à six cordées seulement y goûtent chaque été ; et encore, par la voie normale...

CLAUDE EVEN

Renseignements pratiques

Carte I.G.N. n° 235 au 1/25.000^e.

Prendre impérativement la clef du refuge chez Mme Mercier, en passant au hameau des Masures, au-dessus de Sainte Foy.

Matériel complet de couchage et de cuisine au refuge.

Itinéraire : du refuge, gagner le fond du vallon de la Sassièrè, puis longer le torrent de l'Invernèt grâce au sentier qui suit une vague moraine (reconnaissance la veille conseillée). Prendre pied sur le glacier de l'Invernèt où l'on s'en corde. Contourner quelques crevasses puis, vers 2750 m, remonter vers le sud-est une rampe glaciaire redressée qui mène au point 3150 m de l'arête. Franchir celle-ci puis la ligne frontière pour atteindre un grand névé presque plat d'où l'on gagne le sommet par son flanc sud-ouest, à travers une pente de neige et de rochers n'opposant pas de résistance. La descente par le col de la Sassièrè est évidente en dépit de quelques pentes soutenues au bas du grand névé. Cet itinéraire pourrait être coté PD.

La voie normale, plus longue, passe par le Nœud des Vedettes, en haut du glacier de l'Invernèt et le col de La Becca du Lac (une pente raide, mais plus courte sous le Nœud des Vedettes).

Récit de course

PENTECÔTE À LA TSANTELEINA

*"C'est bien la première fois
que je fais une course glaciaire AD sans sortir la corde du sac",
concluait notre commissaire le soir du troisième jour.*



(PHOTOS DE MARIE-HÉLÈNE BERNARD)

Le cadre. La Tsanteleina est un sommet frontalier qui culmine à 3600 m au N.-E. de Val d'Isère. Il n'y a aucun refuge à proximité qui permette de faire la course dans la journée. Il est donc nécessaire de bivouaquer.

On quitte la route de Bourg-Saint-Maurice à Val d'Isère à la hauteur du barrage de Tignes, vers 1800 m. On emprunte un chemin qui rejoint la petite route menant au barrage de la Sassièrre. On doit pouvoir y monter en voiture en plein été.

On peut dormir à la cabane du Saut, en revanche les chalets de la Sassièrre semblent très délabrés. Quant au chalet du Santel, il est réservé aux gardes du Parc.

Programme prévu :

- 1^{er} jour : montée au bivouac.
- 2^e jour : traversée de la face nord de la Tsanteleina, descente sur le Fornet.
- 3^e jour : une autre course à partir du Prariond.

Les acteurs :

Claude n° 1 : notre chef connu (et apprécié) de tous.
Claude n° 2 : le seul participant au marathon de Paris qui l'ait couru avec une fissure du péroné... sans le savoir... et qui a récolté une médaille !

José : traceur de choc et solide fourchette.

Philippe : l'expérience et la sagesse mêmes.

Moi-même : désirant faire une course de neige technique en début de saison, première collective d'alpinisme avec la Section.

La neige : il en est tombé beaucoup au mois de mai.
Le soleil : il tape !

Prologue. Vendredi 8 juin, 20 h 30, porte d'Orléans. A cinq, nous nous sentons un peu seuls au milieu des skieurs de raid, avec nos petites chaussures de cuir, malgré les raquettes que nous nous sommes procurées par précaution. J'échangé mes impressions avec mon voisin : "On aurait sans doute mieux fait de s'ins-

crire à une collective de ski". Le doute plane : la fera-t-on ou pas, cette face nord ? La météo s'annonçant bonne, on verra sur place... Sur une couchette arrière, entre le moteur et les bouches d'aération, privée de couverture, j'essaie en vain de trouver un sommeil durable.

Premier acte. Le car largue le dernier groupe de Cafistes au niveau du barrage de Tignes : treize skieurs qui vont faire la Tsanteleina puis la Grande Sassièra, et les cinq alpinistes que nous sommes. Alpinistes qui démarrent le pied léger, plaignant ces malheureux qui vont porter leurs skis des heures durant. Il n'y a qu'herbe et petites fleurs sous nos pas, la vie est belle et nous flânons. Soudain, de la neige et des traces de skis toutes fraîches. Nous nous enfonçons. Nous chaussons les raquettes. J'ai beau serrer les lanières au maximum, ces engins bizarres que j'ai loués ne sont décidément pas faits pour une pointure 36 : je dois renoncer (heureusement, je ne m'enfonce pas trop en passant la dernière). Grâce au soleil, revoici la terre et l'herbe ; puis le bitume de la route. Nous contemplons la Tsanteleina qui apparaît toute blanche sur le ciel bleu. Casse-croûte devant le chalet des gardes, dans un petit coin tellement accueillant que nous prévoyons d'y rester pour bivouaquer. Malgré quelques nuages, le temps est au beau fixe ; nous employons le début de l'après-midi à une paisible promenade de reconnaissance au-delà du barrage. Le temps de faire sécher les chaussures et les chaussettes au bivouac, de bricoler mes raquettes pour le lendemain, il est l'heure du dîner : les premières gamelles d'eau chauffent dès 17 h 30, et à 18 h 30 nous sommes dans nos duvets, sur nos Karmat, sauf le bienheureux qui n'en a pas et qui dort au premier étage sur le balcon. Je suis fatiguée de la nuit précédente, je m'enfouis la tête dans mon duvet moyen pour pouvoir dormir, je m'assoupis puis me réveille crevant de chaud, j'émerge... mais comment oublier le ciel bleu, la lune qui se lève, le soleil qui se couche en éclairant la Grande Casse, les premières étoiles ? Avec la nuit vient le froid humide qui s'infiltré sournoisement par le sol, et de temps à autre un courant d'air qui me glace les épaules, malgré le mur de neige qui nous abrite. Je m'agite, je me frictionne, je me lève, je me recouche ; mes voisins, apparemment, n'entendent rien. A 1 h du matin, je finis par m'asseoir sur le banc de pierre, emmitouflée et recroquevillée dans mon duvet, et je réussis à somnoler un peu. C'est avec soulagement que j'entends Philippe annoncer qu'il est trois heures moins le quart, l'heure de se lever.

Second acte. Nous démarrons à trois heures et demie, au moment où les frontales des skieurs partis d'un peu plus bas arrivent à notre hauteur. Au barrage, ils se séparent en deux groupes : il y en a qui veulent monter par la face nord. "Une pente à 45°, ils sont fous ! On leur souhaite bien du plaisir..." Eux, nous disent que la face nord, qu'ils ont reconnue de loin, avait l'air bonne...

La neige est dure, je monte tout droit sans peine, deux de mes compagnons suivent la trace des skieurs, et les deux autres, à l'arrière, plus lourds et plus chargés, commencent à faire craquer la neige. A 5 h, nous nous regroupons ; Claude n° 1 gronde : "Prenez tous la même trace". Nous voici au pied du couloir menant au col, d'où nous enfilerons la face nord. Les skieurs, eux, ont pris la tangente par la gauche. Il n'a pas l'air méchant, ce couloir, bien que la pente

se fasse plus raide... Philippe fait la trace, marquant des petits trous ; moi, je passe légèrement à côté, sans en faire. Je relaie Philippe. Du haut de mes 45 kg, je monte à toute allure, relativement à mes compagnons qui font tous craquer la neige à des degrés divers. Le passage se fait plus étroit et plus pentu, entre les coulées d'avalanches et les rochers. Il me faut zigzaguer de plus en plus serré pour ne pas faire craquer la neige. Bientôt, je m'enfonce à mon tour, et même jusqu'aux genoux ! Le bout du couloir recule sans fin, les plus costauds se relaient pour faire la trace. Nous ramons, le piolet qui s'enfonce complètement d'une main, l'autre dans la neige, extrayant alternativement nos jambes des trous ; parfois, il faut passer à quatre pattes. Nous mettrons plus de trois heures pour venir à bout de ce couloir...

En haut, le soleil est au rendez-vous, et le sommet de la Tsanteleina apparaît, 400 m au-dessus, à notre droite. Surprise : déjà deux skieurs sont arrivés, et d'autres sont sur la pente, skis sur le sac, montant avec peine, mais montant quand même ! On va traverser pour rejoindre leur trace au col. Petit repos. Photos d'un paysage magnifique : mont Blanc, Grand Paradis, Tarentaise... Nous mettons les raquettes. Le temps d'aller récupérer quelques mètres plus bas les crampons de José qui partaient dans leur sac en plastique, les miennes quittent à nouveau mes pieds, et seul le chèque de caution me retient de les briser sur place (je taierai le nom de ce loueur de matériel, publicité oblige ! Mais je lui dirai ses quatre vérités ; comme dit Claude n° 2 : « Ce sont des luges en bambou fabriquées à Hong-Kong »). Je rame à nouveau pour rejoindre les autres au pied de l'arête. Nous tentons de passer par les rochers pour aller plus vite, mais il y a toujours de la neige, et en plus du verglas. Nous rejoignons la pente de neige où à nouveau il faut faire la trace. Il commence à faire chaud malgré le vent, la caravane avance de plus en plus lentement. Entre deux marches, nous admirons deux skieurs italiens qui descendent la face nord en toute aisance. 50 m avant le sommet, nous rejoignons la trace des skieurs qui sont montés à pied. 12 h 15 : nous y sommes ! Photos, une gorgée d'eau. Il faut redescendre, la neige n'attend pas.

Après une arête et un couloir sans histoire, nous voici sur le glacier ; nous nous encordons. J'ai l'impression d'étouffer au soleil, et en même temps, de n'avoir pas trop chaud : je réalise - trop tard ! - que je n'ai pas pensé à me mettre de la crème solaire à 8 h du matin, quand nous étions dans ce fameux couloir... Mes jambes commencent à fléchir, c'est encore plus pénible de marcher dans des trous de plus en plus profonds à la descente qu'à la montée. Nous nous asseyons pour souffler quelques instants, mais il faut vite repartir, car après le glacier, il y a encore de jolies pentes de neige qui nous attendent, dans lesquelles il faut pouvoir redescendre. Nouvelle halte. Je m'assieds directement dans la neige sans avoir le courage de poser mon sac. Le soleil est de plomb, le silence troublé par une chute de pierres et de neige sur notre droite. J'ai grignoté des fruits secs, mais j'ai faim et soif, mes jambes sont douloureuses. Enfin le replat à 2800 m : plus que 1000 m à descendre, mais on ne voit toujours rien de Val d'Isère. Sur un petit rocher, nous déjeunons - enfin - vers 4 h de l'après-midi. La joie revient. On se retourne : la Tsanteleina a déjà disparu ! On n'y croit pas encore vraiment : on est montés tout là-haut, derrière, et redescendus dans ces



conditions ! Avant de repartir, on se tartine de crème solaire, on se protège le visage comme on peut, mais ça brûle. Qu'importe, nous arrivons. La neige, toujours profonde, est de la vraie soupe, mais en raquettes ou à pied, on finit par en venir à bout. Enfin la terre ferme. Nous nous jurons d'aller demain dans la verdure, nous ne voulons pas voir un cm² de neige !!! Il n'empêche que, quelques minutes plus tard, la majorité d'entre nous préférera profiter jusqu'au bout des plaques de neige où on peut - enfin - se laisser glisser, plutôt que d'emprunter le sentier où les cailloux font mal aux pieds (car depuis le matin, nous avons les pieds trempés !).

Voici la route. Il est 18 h 30, ça fait 15 h que nous sommes partis.

Où dormir ? Val d'Isère est un village mort en cette saison, et nous n'avons pas le courage de remonter jusqu'au refuge du Prariond. Les gendarmes ne peuvent pas nous renseigner (comme toujours !). Heureusement, l'U.C.P.A. accepte de nous louer une chambre, pendant que José part à la recherche d'un café ouvert. Nous montons en chaussettes dans un petit dortoir reluisant. José arrive : ça y est, il a pu boire une bière ! On redescend fêter ça autour d'une autre (pour moi, ce sera un thé, car j'ai une barre sur l'estomac). Je tombe de sommeil sur la table. Finalement, on décide de rentrer manger "à la maison". Je me glisse dans les couvertures pendant que mes compagnons improvisent un coin cuisine près de la fenêtre ; je devine au bruit et à l'odeur que José fait cuire son bifteck quotidien, et que les autres savourent leurs Bolino... Les bruits s'éteignent, je sombre dans un profond sommeil.

Troisième acte. A 7 h, Philippe part acheter des croissants et de la confiture. Petit-déjeuner de luxe,

ménage soigné, nous laissons nos sacs au sous-sol. Nous irons au Prariond, en emmenant quand même guêtres et piolet (pourtant, nous ne voulions plus voir de neige !). Le chemin est dégagé dans les gorges de Malpasset ; nous retrouvons la neige en arrivant sur le plateau, mais ça passe tout seul !

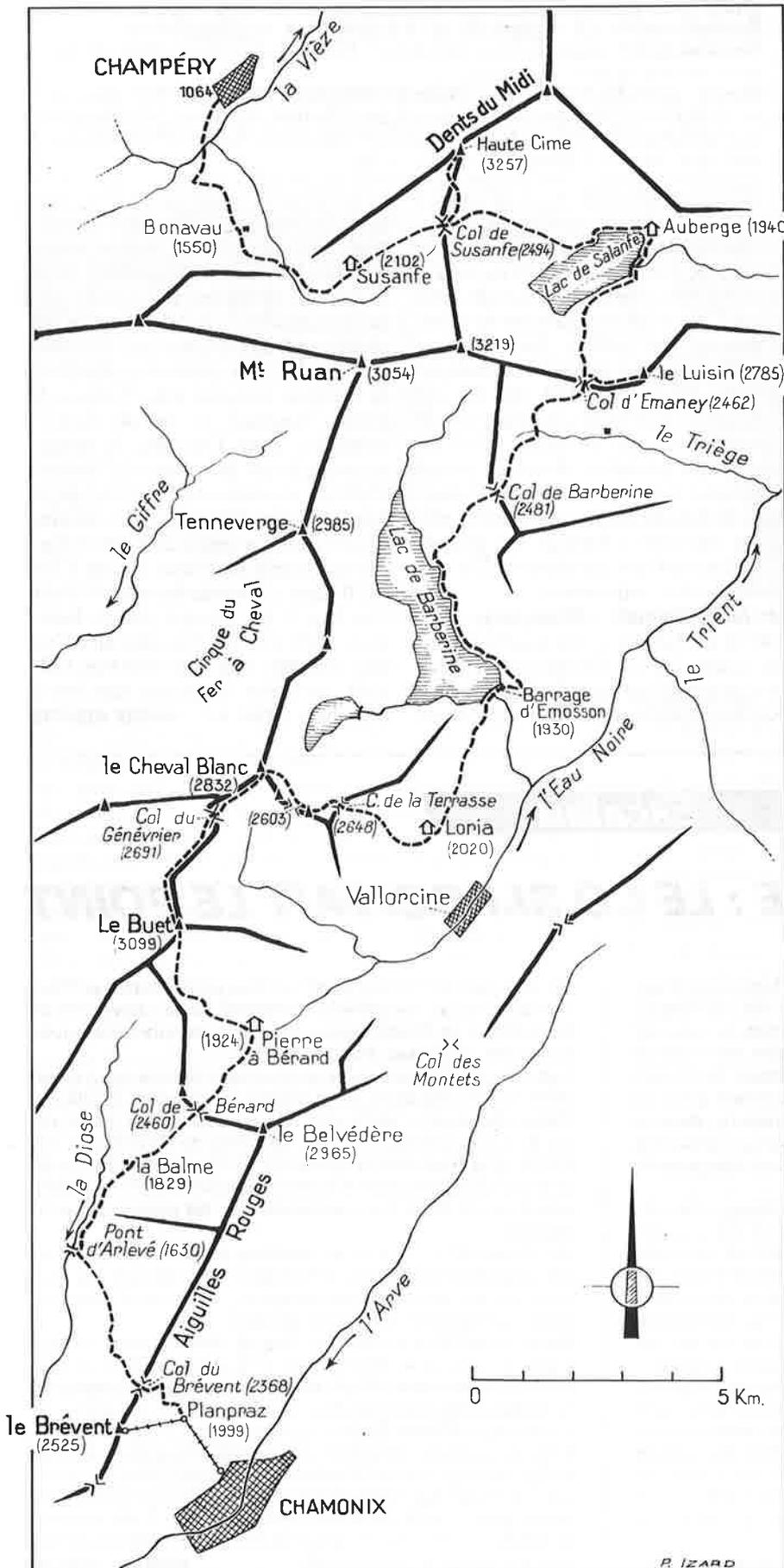
Au refuge, nous trouvons des skieurs qui redescendent de la Galise, où d'ailleurs. Leurs traces et leurs skis adossés au mur me laissent pensive ; je les regarde arriver et repartir avec une pointe de regret. Finalement, non, pas de regrets à avoir, c'est certainement plus chouette d'avoir fait cette course insolite à pied plutôt qu'à skis, et aujourd'hui, ça nous paraît encore plus invraisemblable qu'hier. Et puis, nous pouvons nous reposer, en faisant un petit tour pour nous dégourdir les jambes, comme les marmottes qui sortent de la neige et viennent grignoter dans l'herbe à quelques mètres de nous.

Epilogue. Au fil des arrêts, le car récupère les skieurs. Nous échangeons nos impressions. Certains n'ont pas pu atteindre leur objectif vues les conditions de neige, nous si !

Au dîner, à Chambéry, malgré la fatigue, il y avait une grande joie et une grande chaleur humaine à notre petite table. Nous n'avons pas parlé technique, mais projets de soirée-photos, de vacances, les adresses et les téléphones ont circulé. Nous avons eu le beau temps pour nous, ce qui nous a permis de vivre cette aventure. Malgré des personnalités très différentes, le groupe s'est révélé très homogène, il n'y a eu aucune tension. De plus, en tant que seule femme du groupe, j'ai apprécié l'attitude de mes compagnons, que je ne connaissais absolument pas, sans mépris ni paternalisme, ce qui est encore assez rare pour être souligné.

MARIE-HÉLÈNE BERNARD

Randonnée DE CHAMONIX À CHAMPÉRY



Cet itinéraire relie depuis Chamonix les Aiguilles Rouges aux Dents du Midi, franchissant la frontière franco-suisse au barrage d'Emosson. Il passe en des lieux bien connus comme le sommet du Buet ou la Haute Cime des Dents du Midi, mais emprunte aussi des cheminements très peu fréquentés tels que le passage du col de Bérard ou la traversée du Cheval Blanc. Les paysages sont très variés et l'on bénéficie de larges vues sur le massif du Mont-Blanc et les Alpes suisses. Le retour depuis Champéry jusqu'à Chamonix peut s'effectuer par le train dans la matinée du lendemain du dernier jour de randonnée. Changer à Monthey, Saint-Maurice et Martigny.

1^{er} jour. Planpraz-Pierre à Bérard

On accède à Planpraz (1999 m) depuis Chamonix par le téléphérique du Brévent (station intermédiaire). Prendre le sentier du col du Brévent (panneaux). Au col (2368 m), on trouve le GR 5 par lequel on descend dans la vallée de la Diozaz. Quelques mètres avant le dernier virage précédant le pont d'Arlevé, on voit sur la droite une trace qui monte dans l'herbe (1630 m). Cette trace suit la rive droite de la vallée de la Diozaz jusqu'aux chalets de Balme situés au pied d'un énorme bloc (1829 m). Elle n'est pas toujours bien visible au milieu de la végétation. S'efforcer néanmoins de ne pas la perdre. On traverse au mieux le torrent de la Balme. Au-dessus des chalets s'ouvre vers la gauche la combe d'Envers-Bérard que l'on remonte d'abord par des prairies, puis par le lit même du torrent, puis par un névé et des pierriers jusqu'au col de Bérard (2460 m). On franchit le col et l'on descend sur l'autre versant jusqu'au refuge de Pierre à Bérard (1924 m).

2^e jour. Pierre à Bérard - Loria

La montée au Buet depuis Pierre à Bérard est très fréquentée et, sauf neige fraîche et brouillard, ne présente aucune difficulté (rochers, névés, éboulis). Du sommet du Buet (3099 m), prendre vers le nord une arête arrondie et peu inclinée qui devient ensuite rocheuse et beaucoup plus raide. De nombreuses chaînes facilitent le passage car c'est l'un des chemins habituels du Buet depuis Sixt. Poursuivant le long de l'arête, on franchit la pointe du Génévrier (2870 m) et, parvenu au col du Génévrier, on tire à gauche pour gagner l'arête du Cheval Blanc (2832 m). Du sommet du Cheval Blanc, d'où l'on a une très belle vue sur les lacs d'Emosson et du Vieux-Emosson, il faut descendre avec prudence vers l'est une vague arête d'éboulis schisteux instables

et de rochers peu solides. Au bas de l'éboulis, tirer à droite et descendre un couloir généralement enneigé à gauche de la Pointe à Corbeaux. Contournant cette dernière pointe, rejoindre l'arête frontière au col des Corbeaux (2603 m) et traverser le petit sommet coté 2661 sur la carte suisse. Redescendre de ce sommet par une courte cheminée facile vers le joli petit lac Vert habituellement ourlé de neige. Après le lac, un sentier balisé conduit au col de la Terrasse, col peu marqué sur l'arête frontière (2648 m). Du col, on aperçoit les chalets de Loria sur lesquels on descend par des éboulis, un névé, puis en suivant un ancien canal d'irrigation. L'un des chalets est aménagé en un refuge confortable (2020 m).

3^e jour. Loria - Salanfe

Un sentier en balcon, bien entretenu et balisé, conduit au barrage d'Emosson (1930 m). On traverse la crête du barrage et l'on remonte de l'autre côté jusqu'à la plate-forme de la Gueulaz, où l'on aperçoit l'entrée d'un tunnel de desserte. Ce tunnel, de 700 m de long, est en principe éclairé (se munir néanmoins d'une lampe pour le franchir). La route privée qui prolonge le tunnel suit la rive gauche du lac d'Emosson et ménage de belles perspectives sur le Tenneverge et le mont Ruan. Après la fin de la route goudronnée, on suit un bon chemin que l'on

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Difficulté : terrain varié, chemins, sentiers, prairies, éboulis, névés ; difficultés d'orientation possibles surtout par brouillard.

Équipement : piolet, corde éventuellement, boussole, altimètre, lampe de poche.

Ravitaillement : pas de possibilité de ravitaillement en dehors des refuges.

Documentation : guides du Club Alpin Suisse : *Préalpes franco-suisse* ; guides de tourisme pédestre suisses : *Bas-Valais*.

Cartes : cartes I.G.N. 1/25.000^e : feuilles n° 3630-ouest (Chamonix - Mont-Blanc) et n° 3530 (Cluses 7-8). Carte nationale de la Suisse 1/50.000^e : feuilles n° 282 (Martigny) et n° 272 (Saint-Maurice) ; 1/25.000^e : feuilles n° 1344 (col de Balme), n° 1324 (Barberine) et n° 1304 (Val d'Illeaz).

quitte bientôt à droite pour un sentier qui s'élève vers le col de Barberine (2481 m). La combe sur l'autre versant du col est souvent très enneigée. Au bas de cette combe, on se trouve à l'amont du vallon d'Emaney vers 2000 m. En conservant la même direction générale, on remonte au col d'Emaney (2462 m). Du col d'Emaney, il est facile d'accéder en une heure au sommet du Luisin (2785 m) magnifique belvédère. Revenant au col d'Emaney, il reste à descendre sur le barrage de Salanfe dont on parcourt la crête pour atteindre l'Auberge de Salanfe (1940 m) qui met des dortoirs à la disposition des randonneurs.

4^e jour. Salanfe - Champéry

On longe d'abord la rive gauche du lac de Salanfe, lac qui n'a jamais atteint son niveau normal par suite de fuites dans les terrains, dont l'origine n'a pu être loca-

lisée. Un panneau indique sur la droite le départ du bon sentier qui après avoir gravi une barre rocheuse parvient au col de Susanfe (2494 m). Par une montée facile, mais pénible, dans des éboulis instables on atteint la Haute-Cime des Dents du Midi (3257 m), sommet le plus élevé de la région comprise entre l'Arve et le Rhône. Revenant au col de Susanfe (dénommé aussi Clusanfe), le sentier se poursuit sur la cabane de Susanfe (2102 m), excellent refuge du Club Alpin Suisse (section d'Yverdon). Il s'insinue ensuite dans une profonde gorge et franchit des barres rocheuses au pas d'Ence. Il passe à Bonavau (buvette 1550 m). Plus bas, il est recoupé par les lacets d'une route récente et sa continuité n'est plus évidente. Mais par une très belle forêt, on arrive de toutes manières à Champéry (1064 m). **ANDRÉ RIBIÈRE**

Escalade

LA GUIGNOTERIE : LE CO.SI.ROC. FAIT LE POINT

Ce sont des propriétaires du sommet de la falaise qui interdisent l'escalade. Le propriétaire du bas, la ville du Plessis-Robinson (qui y possède une colonie de vacances - ça ressemble étonnamment à Buoux) y est favorable, elle a même donné une autorisation écrite au C.A.F. de Tours. De même, un propriétaire d'une falaise pourrie a aimablement prêté un terrain de son patrimoine pour servir de parking dans le hameau de La Guignoterie ; il a même poussé l'amabilité jusqu'à baliser un chemin qui passe au travers des propriétés qui ne lui appartiennent pas...

Outre certaines nuisances et troubles de jouissance (exemple : vous invitez votre famille à pique-niquer sur vos terres, et elle trouve le terrain totalement occupé par une trentaine de grimpeurs !), l'interdiction est essentiellement une réaction d'un propriétaire qui voit autrui donner des autorisations de pratiquer un sport ou de pénétrer sur son propre patrimoine. A noter que, contrairement à Buoux, il n'est pas facile de savoir qui est réellement possesseur de la falaise : certains titres de propriétés indiquent des dimensions de terrain qui situeraient la limite de propriété au-dessus de la pente herbeuse large de dix mètres environ, qui domine les falaises ; d'autres disent implicitement que ce sont les rochers qui constituent la limite ; enfin, le cadastre (qui n'est pas une preuve) donnerait plutôt à la ville du Plessis-Robinson les avancées de falaise, et au propriétaire du haut les fonds de gorges ou de cheminées...

Quoi qu'il en soit, le topo-guide a commis l'erreur de quali-

fier le terrain de "communal", même pour le bas, car "terrain communal" signifierait propriété de la commune de Saint-Pierre-de-Maillé, alors que c'est une propriété privée de la ville du Plessis-Robinson.

Il semble que l'affaire entre grimpeurs et habitants va dégénérer en procès entre les habitants du haut et la ville du Plessis-Robinson : dans cinq ans on saura sans doute qui est le vrai propriétaire. Quant au maire de Saint-Pierre-de-Maillé, que nous avons rencontré, il n'a pas l'intention de se mêler du problème et encore moins d'intervenir pour faire respecter l'interdiction prononcée par les propriétaires du plateau.

Cela étant dit, je ne crois pas qu'il serait astucieux de tabler sur cette incertitude de propriété pour aller grimper à la Guignoterie au mépris des propriétaires ; ce serait à mon avis jouer à long terme le cheval perdant.

Enfin, dans l'état actuel des choses, rien ne vous interdit d'aller au pied de la falaise pour la regarder... Dans ce cas, il est vivement conseillé de **ne pas passer par le hameau de La Guignoterie** mais de rejoindre par le sud la colonie de vacances du Plessis-Robinson (Puygirault) ; parquer les voitures sur la route à proximité de l'entrée principale de la colonie (place pour quarante voitures) sans aller jusqu'au terminus où le parking serait impossible, sauf à encombrer une ferme (privé), puis continuer à pied (environ 2 km en tout) en utilisant le chemin qui passe au pied des falaises (ce chemin est public et communal).

DANIEL TAUPIN

Ski de montagne

LE TOUR DE LA DISGRAZIA

A la frontière italo-suisse, dans le massif de Bergell, juste au sud de la Bernina, se situe un circuit très esthétique, qui offre des passages glaciaires variés au nord et méridionaux au sud.



SUR L'ARÊTE NORD DU MONTE SISSONE

Les contrastes entre les versants sont saisissants tout au long du raid qui est difficile. Chaque jour présente un passage alpin différent à la montée et à la descente : descente à pied ou à skis entre des barres rocheuses, glaciers complexes ou débonnaires, pentes raides, arête étroite, passages avalancheux nécessitant une neige transformée. Une technique sûre est indispensable dans tous les domaines, et toutes les opportunités d'en utiliser la gamme complète seront successivement présentées.

Il en va de même pour les conditions météo. En principe, aux dires des Italiens pour qui c'est un rallye classique, la « bonne » période est avril ou mai. En fait, le temps est imprévisible, et nous y avons vu le même jour l'orage avant l'aube, la nebbia, la neige, la pluie et le coup de vent du nord qui rend espoir pour la course du lendemain. (Quand au printemps, l'anticyclone des Açores remonte vers le nord alors que son flanc E est encore faible et que les masses d'air chauffées au-dessus du Sahara traversent la Méditerranée en se chargeant d'humidité, toute perturbation atlantique traversant l'Europe et venant se heurter à la barrière des Alpes du Nord provoque d'ouest en est des flux d'air froid qui viennent soudainement caresser l'air instable bloqué au-dessus de la plaine du Pô, 3200 m plus bas, à quelque 10 km à vol d'oiseau : sons et lumières garantis le jour comme la nuit !)

En bref, un tour complet pour le skieur-alpiniste dans une ambiance à l'italienne.

Accès. De Paris le soir, prendre le train pour Milan, avec correspondance pour Sondrio, puis autocar pour Chiesa in Valmalenco. Là, au garage, demander un taxi pour Chiareggio où l'on arrive vers 15 h. On peut soit coucher à l'hôtel (le patron est habitué aux randonneurs et connaît les contraintes), soit monter dès le soir au refuge Porro (1965 m; en 1 h 30, non gardé en général, clef à Chiareggio).

Premier jour

Partir très tôt, et du refuge Porro, remonter doucement vers le sud pour accéder au glacier de la Ventina en contournant par la droite, vers 2300 m, une barre de séracs qui forme la chute du glacier (risques d'avalanches). On remonte ensuite ce glacier, plein sud vers le col Cassandra (3097 m), sans difficulté. Il importe de se présenter très tôt au col (vers 9 h), pour s'engager dans la descente, avant que la neige soit ramollie.

Descendre 50 m environ à pied, en tirant légèrement sur la droite, (main courante utile), puis traverser jusqu'à un replat, d'où, ayant chaussé les skis, on descendra en restant toujours à l'aplomb du col sans surtout s'engager dans la grande pente de droite. Vers 2850 m, tirer franchement à gauche vers le dôme d'un bastion vaguement rocheux, et traverser vers la gauche le large couloir provenant du col et se terminant en Y, qui collecte les avalanches du versant. On se trouve alors sur une pente raide, mais régulière, conduisant à un large replat vers 2660 m. De là, rejoindre le lac de la Cassandra (2464 m), en passant sous la barre supportant le point coté 2869 m. Suivre alors le thalweg jusqu'à l'extrémité de l'arête est des Corni Bruciati. Descendre alors plein est, par un petit goulet, pour suivre le Val Airale, et rejoindre le refuge Bosio (2000 m, fermé, non gardé, salle d'hiver confortable pour six personnes, pas de réchaud). L'étape est longue, la montée facile, la descente délicate et avalancheuse.

Second jour

DU REFUGE BOSIO AU REFUGE PONTI PAR LE PASSO DI CORNA ROSSA.

Du refuge Bosio, reprendre l'itinéraire suivi la veille à la descente et après le goulet, à 2300 m, continuer

à monter un vallon resserré dans la direction ouest-nord-ouest ; vers 2500 m, on pénètre dans un cirque dont on sort par une grande pente par le nord, éventuellement encombrée de culots d'avalanches, et on rejoint au point 2569 m un vallon suspendu facile qui conduit au refuge Désio (2836 m, fermé, petit local d'hiver). A 50 m, au point le plus bas de l'arête, commencer la descente à pied, en passant la corniche, puis en empruntant un couloir se resserrant de plus en plus, très raide (40° à 45°, main courante souhaitable sur cinq à six longueurs). En sortir par la droite, et prendre ski sur le glacier de Preda Rossa. Marcher à niveau pour traverser tout le glacier vers l'ouest, et franchir la moraine de sa rive droite à 2570 m, pour arriver au refuge Ponti (2559 m, fermé, local d'hiver exigü de six places, avec réchaud). Compter 5 à 6 heures pour réaliser l'étape dont la seule difficulté est la descente du Passo di Corna Rossa.

Troisième jour

DU REFUGE PONTI AU REFUGE FORNO PAR LE MONTE SISSONE

Du refuge Ponti, partir tôt et remonter vers le nord jusque vers 2800 m. Là, une traversée légèrement ascendante vers le nord-est permet de rejoindre le glacier de Preda Rossa vers 2900 m, et, en gardant à main gauche la barre rocheuse, rejoindre le passo Cecilia à 3200 m. De là, soit monter au monte Pioda (3431 m), et faire éventuellement le sommet de la Disgrazia (3678 m, rarement fait, difficultés alpines sur une longue arête), soit obliquer légèrement plein sud, et descendre la pente raide qui se développe au sud-ouest du monte Pioda. Passer sous un triangle rocheux coté 2787 m (crevasses) et traverser à peu près à niveau le plateau neigeux situé sous la cime di Chiareggio. A 2800 m, à l'aplomb du monte Sissone, remonter sa face sud-est jusqu'au sommet (raide vers la fin, quelques rochers, 3330 m).

On découvre alors le cirque glaciaire du Forno, tout en suivant l'arête nord, d'abord étroite, puis à ski jusqu'au point coté 3157 m. De là, descendre plein ouest en contournant au mieux quelques larges crevasses jusqu'à 2700 m. Prendre alors une trace directe sur la rive droite du glacier, et à l'extrémité de l'arête nord-ouest du monte Rosso, remettre les peaux et rejoindre 100 m au-dessus du glacier, la cabane Forno (2574 m, gardée, confortable ; prière d'entretenir auprès de la gardienne le bon souvenir des Français qui, en 1984, ont dégagé toute sa terrasse). Compter 9 à 10 h pour l'étape qui exige d'excellentes conditions météorologiques. Noter que l'échappatoire du passo di Mello est impraticable en cas de mauvais temps : 100 m de désescalade, et le haut du Vedretta de la Disgrazia est très crevassé.

Quatrième jour

DE LA CABANE FORNO A LA CABANE DE L'ALBIGNA PAR LA CIMA DI CASTELLO

Du refuge de Forno, descendre sur le glacier et le remonter plein sud, jusqu'à 2700 m, et s'engager alors vers l'ouest sur les pentes très crevassées donnant accès au passo dal Cantun. (Tâcher de repérer l'itinéraire la veille, une très large crevasse barrant le glacier dans toute sa largeur vers 3000 m.) Ce col s'atteint à pied, en remontant une pente raide (40°), supportée par une épaule rocheuse sur la droite. Du col (3265 m, très belle vue), faire une longue traver-

sée descendante vers le sud-ouest pour rejoindre le col coté 3106 m, qui permet de prendre pied sur le glacier del Castel-Sud. Remonter alors la grande pente de neige à gauche et atteindre le sommet de la cima di Castello à pied (3388 m).

Descendre le glacier di Castel-Sud en son centre d'abord, puis en appuyant toujours sur la gauche sur le flanc d'une moraine centrale. Vers 2800 m, la pente devient très raide, et l'on plonge dans un large couloir sous le passo di Zocca pour rejoindre sans difficulté le plan du glacier de l'Albigna et les moraines de sa rive droite. Longer vers le nord le lago del Albigna jusqu'au pied des contreforts du piz dal Päl, et remonter 150 m environ avec les peaux jusqu'au refuge de l'Albigna (2336 m, situé sur un replat d'où l'on découvre le barrage et la vallée qui fait suite ; ouvert, non gardé, chauffage).

Etape courte, crevassée à la montée, très peu crevassée à la descente, 5 à 7 h.

Cinquième jour

DU REFUGE DE L'ALBIGNA A CHIAREGGIO

Nous avions envisagé la traversée du passo Cacciabella-Nord, pour enchaîner ensuite vers la cima della Bondasca (3289 m), avec descente sur Bagni del Masino, par le passo di Bondo, sous le piz Badile. La météo nous en a dissuadé, ainsi que le retrait du glacier de l'Albigna, qui implique en fait de remonter sur 200 m une des meilleures goulottes situées entre des dalles rocheuses, peu après l'extrémité sud du lac, juste au nord de l'arête est du piz Evaredar. Toutefois ce passage a déjà été emprunté par J.-P. Boudon et P. Meunier du C.A.F. Paris. Ainsi faite, la traversée de la Bondasca aurait pu terminer ce raid en beauté. A défaut, la solution de repli citée ici ne présente pas de difficulté, même avec la nebbia. On remontera la succession de micro-reliefs situés à l'est du refuge vers le point coté 2652 m, puis de là jusqu'au pass da Casnil Nord (2975 m), d'où l'on descend à pied environ 50 m vers l'est ; rechausser les skis, et suivre en son milieu le beau vallon qui, vers 2500 m, se resserre fortement. Après une brève pente raide, serrer au maximum à droite, et passer sous une barre rocheuse pour rejoindre le point coté 2453 m. Traverser le glacier du Forno dans toute sa largeur, passer sous le refuge de Forno, et remonter facilement à la Sella del Forno (2768 m). Descendre alors en appuyant toujours sur la droite en traversée et en perdant le moins d'altitude possible jusqu'à un très vaste replat commençant à 2550 m. (Ne pas descendre dans le fond trompeur du vallon, ou sinon, remonter environ 100 m pour rejoindre le replat.) Cette traversée est avalancheuse. De là, descendre d'amples pentes faciles jusqu'à l'Alpe de Vazzeda (2033 m, suivre une vague arête entre 2200 et 2000 m). Gros bloc caractéristique. De là, prendre un étroit vallon menant à l'Alpe Vazzeda inférieur (1832 m). Une nouvelle traversée de niveau permet de rejoindre une forêt située sur la rive droite très escarpée du torrent (passage délicat). Descendre « au mieux » dans cette forêt touffue jusqu'à la vallée où un petit pont permet de retrouver le chemin de Chiareggio. Etape moyenne, de 6 à 8 h, avec descente avalancheuse sous le passo del Forno, peu évidente en cas de brouillard.

Les vins de la Valtellina (Sasella, Inferno, Grumello) ne sont pas à dédaigner pour terminer ce raid très esthétique

Textes et photos

JEAN-FRANÇOIS DESHAYES et CHRISTIAN PETIT



CLUB ALPIN FRANÇAIS / Section de Paris

7, rue La Boétie - 75008 Paris / Tél. 742.36.77 / Métro : Saint-Augustin ou Miromesnil

OUVERTURE DES BUREAUX : MARDI, MERCREDI ET VENDREDI DE 12 H A 18 H 30 / JEUDI DE 12 H A 20 H / SAMEDI DE 12 H A 17 H

CALENDRIER DES ACTIVITÉS / VIE DE LA SECTION

GARES DE RENDEZ-VOUS

LYON : Hall rez-de-chaussée devant guichets « abonnements » et banlieue.

AUSTERLITZ : Hall banlieue sous-sol ; salle des Automatiques. Grandes lignes : devant les guichets.

MONT-PARNASSE : Grandes lignes : devant les guichets. Banlieue étage inférieur : salle des Automatiques.

NORD : Grande gare : Galerie de façade, rez-de-chaussée, salle des Automatiques. Gare Annexe : Appareils automatiques, salle des guichets.

EST : Banlieue : devant les appareils automatiques.

Grandes lignes : devant le bureau de renseignements.

SAINT-LAZARE : Salle des Pas Perdus, dessous l'horloge centrale.

DENFERT-ROCHEREAU : Ligne de Sceaux, salle des guichets.

Rendez-vous 20 minutes avant le départ du train, sauf pour les collectives d'escalade « adultes » où le rassemblement se fera à la gare d'arrivée.

Le Groupe versailles : correspondance chez le président : Marc Gratalon, 78, rue d'Anjou, 78000 Versailles, tél. 021.44.16.

RENDEZ-VOUS VOITURES

Porte d'Orléans (monument Leclerc)

POUR PARTICIPER AUX COLLECTIVES...

RENDEZ-VOUS SUR PLACE

1. Falaise

Inscription obligatoire et tous renseignements le jeudi précédant la sortie à 19 h dans la grande salle du Club.

2. Forêt domaniale de Fontainebleau

CUVIER-REMPART : au pied du rempart.

BAS-CUVIER : place du Cuvier.

FRANCHARD : au pied de la Cuisinière.

ISATIS : carrefour de la plaine de Macherin, départ du circuit bleu.

APREMONT : départ du circuit orange.

DÉSERT D'APREMONT : carrefour de Clair-Bois et de la route de la Chouette.

ROCHER SAINT-GERMAIN : départ du circuit jaune.

DEMOISELLES : carrefour de Vénus, sommet du pignon ouest.

MONT-AIGÜ : carrefour de l'Emerillon, sommet du pignon sud.

ROCHER CANON : départ du circuit vert.

MONT-USSY : carrefour du Mont-Ussy, départ du circuit jaune.

DAME JEANNE D'AVON : au pied du rocher de la Dame Jeanne.

GORGES DU HOUX : rebord du plateau au niveau de la grotte.

3. Massif des Trois Pignons

J.A. MARTIN : départ du parcours vers Aubusson.

DIPLODOCUS, 71,1 : dans la prairie entre les deux lieux.

CUL DE CHIEN et 91,1 : au pied du Bilboquet.

ROCHE AUX SABOTS : départ du circuit jaune.

ROCHER FIN : sommet du pignon sud. 95,2 : départ du circuit bleu (versant sud).

GROS SABLONS : départ du circuit orange.

CANCHE AUX MERCIERS : départ du circuit orange.

ROCHER DE LA REINE, 93,1 : côté gauche de la route Arbonne-Achères, après l'aqueduc, départ circuit jaune (à 500 m).

VALLÉE DE LA MEE : départ du circuit orange.

4. Autres massifs bellifontains

BUTHIERS-MALESHERBES : devant le café « Mère Canard ».

DAME JOUANNE : devant le Chalet Jobert.

MAUNOURY : départ du circuit orange.

ÉLÉPHANT : départ du circuit orange.

PUISELET : sommet du pignon ouest.

BEAUVAIS : départ du circuit safran.

MONDEVILLE : départ du circuit jaune.

VILLENEUVE-SUR-AUVERS : au pied de la grande dalle.

CHAMARANDE : départ du circuit vert.

Avant de partir en vacances,
soyez sûr d'être à jour
de votre cotisation 85.
En cas d'accident, l'hélicoptère coûte très cher...

Assemblée générale : appel de candidatures

Les membres désireux de faire acte de candidature pour le renouvellement du Comité directeur sont priés d'adresser leur demande à Mme la Présidente de la Section avant le 15 septembre 1985.

Tout membre de la Section peut faire acte de candidature s'il est âgé de 18 ans et inscrit à la Section depuis au moins six mois le jour de l'élection. Il est nécessaire que des candidatures nouvelles se révèlent afin d'assurer les continuités nécessaires. Divers postes sont à pourvoir. La Présidente et le Secrétaire général sont à la disposition de tous pour donner les informations nécessaires.

RANDONNÉE

21 juillet 1985

UN JOUR A LA MER, RANDONNÉE ET BAINS DE MER. Raymond Magnin

Paris-Saint-Lazare, 7 h 49 pour Dieppe. Le cimetière marin et l'église de Vaste-Rival, Dieppe. Retour Paris 20 h 05. Pas d'inscription au Club. Billet S.N.C.F. à prendre à l'avance par chacun (150 F env.). Niveau moyen. Carte : IGN n° 7.

DANS LA SÉRIE DES GRANDES TRAVERSÉES. Claude Ramier
Paris-Montparnasse, 7 h 23 pour Montfort-l'Amaury. Grosrouvre, Creuse-Vallée, Roche du Curé, Cave du Planet, Ancienne voie romaine, Rochers d'Angennes, la Diane, Epernon 18 h. Retour Paris 18 h 58. 42 km. Niveau sportif. Carte : Forêt de Rambouillet.

Mercredi 24 juillet

EN FORÊT DE RAMBOUILLET. Pierre Dilgard

Paris-Montparnasse, 8 h 28 pour Rambouillet. Le parc animalier, Clairefontaine, Rambouillet, 22 km. Retour Paris 17 h 21.



Marche des Francs-Routiers

Le 17 mars dernier a eu lieu pour la 55^e fois la Marche des Francs-Routiers.

Malgré une température bien hivernale et le second tour des élections, 57 participants se présentèrent au départ, et le miracle eut lieu : temps sec toute la journée, soleil l'après-midi ; 43 arrivants dans les temps impartis, soit 5 h au plus pour une distance de 20 km environ.

La remise des médailles et feuilles de route eut lieu le 17 avril. Seuls trois participants firent l'effort de venir chercher leur récompense.

La coupe mise en challenge fut remportée pour la seconde année consécutive par le Comité d'Etablissement de la S.N.P.E. qui avait aligné 13 partants dont 11 arrivèrent dans les temps.

Merci à tous ainsi qu'aux commissaires qui ont tenu les contrôles. Nous vous donnons rendez-vous le 13 avril 1986 (sous réserve des dates des législatives) pour la 56^e édition.

MICHEL CHARPENTIER - CHRISTIANE MAYENOBE

27 et 28 juillet

BIVOUAC LEZ MER. Raymond Magnin

Paris-Saint-Lazare, 9 h 15 pour Saint-Valéry-en-Caux. Randonnée falaises ou grèves. Dieppe. Retour Paris 20 h 05. Niveau moyen. Carte : IGN n° 7.

28 juillet

UN JOUR A LA MER. Régine Lefebvre et Julie

Paris-Saint-Lazare, 7 h 49 pour Dieppe. 25 km de randonnée autour de Dieppe avant la bolée traditionnelle d'iode et de cidre. Niveau moyen. Carte : Dieppe.

LES BORDS DE L'YONNE. Geneviève Lacroix

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Pont-sur-Yonne, Serbonne, Coupion-sur-Yonne, Misy-sur-Yonne. Montereau. Retour Paris 19 h 39. 24 km. Niveau moyen. Carte : Montereau.

D'ÉPERNON A RAMBOUILLET. Pierre Dilgard

Paris-Montparnasse, 8 h 28 pour Epernon. Droue, la vallée de la Drouette, Saint-Hilaire, Gazeran, Rambouillet. Epernon. Retour Paris 18 h 27. 26 km. Niveau moyen.

4 août

HOUDAN - ÉPERNON. Michèle Weidenfeld

Paris-Montparnasse, 7 h 23 pour Houdan. Boutigny-Prouais, La Boissière. Epernon. Retour Paris 18 h 58. 32 km. Niveau soutenu. Cartes : 2115 et 2114.

10 et 11 août

SOMME TOUTE C'EST UN SOMME EN SOMME. Raymond Magnin

Paris-Nord, 7 h 34 pour Le Tréport. Bivouac entre Cayeux et Le Hourdel. Randonnée jusqu'à Noyelles. Retour vers 20 h 45. Pas d'inscription, chacun prend son billet. Niveau moyen. Carte : IGN n° 1.

11 août

TERTRE BLANC, TERTRE NOIR. Robert Contant

Paris-Lyon, 8 h 44 pour Ballancourt 9 h 36. Noisement, Rochers de Beauvais, Tertre Blanc, Tertre Noir, Aqueduc de la Vanne, Bois de Mont Moyen, Ferme Launay, Bois de Malabri, Maise, 17 h 44. Retour Paris 18 h 47. 28 km. Niveau moyen. Carte : Etampes, Malesherbes.

EN OREUSE. Claude Amagat

Paris-Lyon, 8 h 25 pour Sens 9 h 49. Petites Forêts Domaniales. Pont-sur-Yonne 19 h. Retour Paris-Lyon 20 h 22. 36 km. Niveau soutenu. Cartes : Sens, Sergines, Montereau.

15 au 18 août

LE MONT SAINT-MICHEL. Claude Guay

R.-V. place du Châtelet 19 h le mercredi 14/8, devant le théâtre de la Ville. Départ en car pour Caen à 19 h 30. Arrivée vers 23 h. Hébergement en hôtel le 1^{er} soir. Départ pour Granville à 7 h 30 en car. Randonnée pédestre de Granville au Mont Saint-Michel en passant par Genêts, Avranches, Dol-de-Bretagne. Hébergement en gîte d'étape. Les dîners et petits déjeuners seront pris au restaurant. Retour Paris le 18 août vers 22 h.

LES DIABLERETS. Pierre Chambert

Programme et inscription au Club. Niveau moyen.

Jeudi 15 août

A GIVERNY. Claude Amagat

Paris-Saint-Lazare, 7 h 16 pour Bonnières 8 h 03. Giverny (jardins de Monet), forêt de Vernon. Vernon 17 h 54. Retour Paris 18 h 50. 38 km. Niveau soutenu. Carte : Mantes-la-Jolie.

18 août

FORÊTS DU NORD DE L'ILE-DE-FRANCE. Christiane Mayenobe

Paris-Nord, 8 h 30 (horaire à confirmer) pour Chantilly, Orry-la-Ville. Retour Paris 18 h 30. 22 km. Niveau facile. Carte : IGN n° 404.

24 et 25 août

LES CRÊTES VOSGIENNES. Alfred Wohlgroth

Programme et inscription au Club.

25 août

FORÊTS D'ÉVREUX ET DE CONCHES. Pierre Dilgard

Paris-Saint-Lazare, 8 h 05 pour Conches. Les forêts de Conches et d'Évreux par vallons et sentiers. Evreux. Retour Paris 19 h 56. 26 km. Niveau moyen.

DE DORMANS A CHATEAU-THIERRY. Jean Delonelle
Paris-Est, 8 h 58 pour Dormans 8 h 01. La Chapelle, Monthodou, Condé-en-Brie, Crézancy (GR 14). Château-Thierry. Retour Paris 19 h 33, 33 km. Niveau moyen. Carte : n° 9 - série verte.

DERNIÈRES BAINADES. Thierry Pain
Paris-Lyon, 8 h 38 pour Boutigny, Malabri, Maisse (baignade dans l'Es-sonne), Buno, Boigneville. Retour Paris 18 h 47 ou 20 h 45, 35 km. Niveau sportif. Cartes : 2316 et 2317 Est. Prévoir maillot de bain.

1^{er} septembre

TRIE-LE-CHATEAU - MÉRÜ. Michèle Weidenfeld
Paris-Saint-Lazare, 7 h 06 pour Trie-le-Château, Chambors, Lavilletterre, les buttes de Rône, Villeneuve-les-Sablons, Méru. Retour Paris-Nord 19 h 24, 33 km. Niveau soutenu. Carte : 2212 Est et Ouest.

VOYAGE AU CENTRE DE LA TERRE. Claude Amagat
Paris-Lyon, 8 h 25 pour Champigny-sur-Yonne 9 h 36, Villiers-sur-Terre, Pont-sur-Yonne 19 h. Retour Paris 20 h 22, 35 km. Niveau soutenu. Cartes : Montereau, Sergines.

FORÊT DE MEZ. Bernard Jégu
Paris-Nord, 8 h 53 pour Clermont-de-l'Oise, Retour Paris-Nord 18 h 34, 23 km. Niveau facile. Carte : Clermont.

8 septembre

SORTIE ACCUEIL. Claude Guay et Christiane Mayenobe
Paris-Lyon, 9 h 15 pour Bois-le-Roi. Désert d'Aprémont et Cuvier Rempart. Fontainebleau. Retour Paris vers 18 h 30, 20 km. Niveau facile. Carte : Forêt de Fontainebleau.

FIN D'ÉTÉ DANS LE SUD DE LA FORÊT DE FONTAINEBLEAU. Pierre Chambert
Paris-Lyon, 7 h 11 pour Moret-sur-Loing, Le Rocher des Princes, la Grotte Béatrix, la Mare aux Péées, la Cave aux Brigands, Recluses, le Galet, Bourron-Marlotte. Retour Paris 18 h 08, 25 km. Niveau soutenu. Carte : Fontainebleau.

EN FORÊT DE RAMBOUILLET. Michel Lohier
Paris-Montparnasse, 8 h 28 pour Rambouillet 8 h 59. Le Buissonnet, Carrefour des Rabières, Carrefour d'Éperon, Poigny-la-Forêt, Le Perray-en-Yvelines 16 h 45. Retour Paris 17 h 31, 28 km. Soutenu. Carte : n° 402.

CHEZ LES DAMES. Bernard Swynghedauw
Paris-Nord, 7 h 09 pour Anizy-Pinon, Fort Malmaison, Chemin des Dames, Vailly, Chivres, Soissons. Retour Paris 19 h 59, 39 km. Niveau sportif. Carte : Soissons.

Mercredi 11 septembre

Pour informations et programme, téléphoner la veille à Henri de Raimond entre 19 h et 21 h au 255.43.72. Niveau moyen à facile.

14 et 15 septembre

FIN DE SEMAINE EN NORMANDIE. Pierre Prudhomme
De Pont-l'Évêque à Honfleur par Deauville, Niveau moyen, Programme et inscriptions au Club.

15 septembre

DANS UN CHEMIN, MONTANT, SABLONNEUX. Henri de Raimond
Paris-Nord, 8 h 37 pour Senlis, La Butte aux Gens d'Armes, Coye-la-Forêt, Retour Paris vers 18 h, 24 km. Niveau moyen. Carte : IGN n° 9.

CHEMINS FORESTIERS DE COMPIÈGNE. Jacques Viard
Paris-Nord, 7 h 49 pour Compiègne, Les Beaux Monts, Mont Saint-Marc, Compiègne. Retour Paris 18 h 51, 25 km. Niveau moyen. Cartes : Forêt de Compiègne, Attichy.

REPRISE A L'HEZ. Claude Ramier
Paris-Nord, 6 h 57 pour Clermont 7 h 32, Boulincourt, le Beau Chêne, Thury, le Cul Eventé, Ansacq, la Taille d'Agnetz, Clermont, Retour Paris 18 h 34 ou 20 h 19, 38 km. Niveau soutenu. Cartes : Forêts de Hez, Froidemont.

Mercredi 18 septembre

Pour informations et programme téléphoner à Henri de Raimond entre 19 h et 21 h au 255.43.72. Niveau moyen / facile.

Samedi 21 septembre

VALLÉE DE L'AVRE. Marius Cote-Colisson
Paris-Montparnasse, 8 h 40 pour Nonancourt, Vallée de l'Avre, Verneuil. Retour Paris vers 18 h. + 20 km. Niveau moyen. Cartes : Dreux ou Dreux-Verneuil.

22 septembre

DE VERSAILLES A NEAUPHLE-LE-CHATEAU. Guy Le Picart, A. Wohlgröth
R.-V. 9 h 35 Hall de la gare de Versailles-Chantiers. Les étapes des Sources de la Bièvre, la forêt de Bois-d'Arcy. Distance au choix de chacun, de 10 km (Saint-Cyr) à 27 km (Neauphle-le-Château), les gares de Saint-Cyr (10 km), Fontenay-le-Fleury (12 km), Plaisir (22 km) étant desservies toutes les heures par un train vers Paris-Montparnasse. Villiers-Neauphle 18 h 38. Retour Paris 19 h 10. Niveau moyen. Cartes : IGN - ONF 419 - IGN n° 2214 Ouest, Topo guide GR 11.

DE ROYAUMONT A L'ISLE-ADAM. Robert Lion
Paris-Nord, 8 h 23 pour Viarmes, forêts de Carnelle et de l'Isle-Adam. GR 1, Retour Paris 19 h 04, 27 km. Niveau moyen. Carte : IGN 418.

DE NEAUPHLE-LE-CHATEAU A SAINT-NOM-LA-BRETÈCHE. Jean Quinque
Paris-Montparnasse, 7 h 23 pour Neauphle 7 h 53, Saint-Nom-la-Bretèche 16 h 53 ou 17 h 23, Paris-Saint-Lazare 17 h 24 ou 17 h 55, 28 km. Niveau moyen.

EN PASSANT PAR LA MONTAGNE D'OR. Robert Contant
Paris-Est, 7 h 48 pour Crouy-sur-Ourcq 8 h 56, Bois de Vaux, Bremoiselle, Prement, Montagne d'Or, Sablonnière, Pisseloup, Bois brûlés, Nanteuil-Saacy 18 h 11. Retour Paris-Est 19 h 02, 30 km. Moyen. Carte : Meaux.

28 et 29 SEPTEMBRE 1985

BREVET DE 100 KM DANS LES FORÊTS DU NORD

Vous êtes invités à participer à cette très belle épreuve d'endurance qui n'est pas une course.

Les 70 premiers kilomètres se font à 5 km/heure environ de moyenne derrière le commissaire. Les 30 derniers kilomètres s'effectuent seul ou en petits groupes à vitesse libre sur circuit balisé.

Le temps limite est de 25 heures. Durant les 70 premiers kilomètres, 5 arrêts avec boissons et casse-croûtes sont prévus (organisation similaire aux 100 km du Bellifontain). Un brevet sera remis aux personnes ayant effectué le parcours dans les délais impartis.

Un carnet de route sera remis à chaque participant lors de l'inscription.

DÉPART : Gare de Compiègne, le SAMEDI 28 SEPTEMBRE à 15 heures.

ARRIVÉE : à la gare de Survilliers-Fosses, au plus tard à 16 heures, le DIMANCHE 29 SEPTEMBRE.

PARCOURS : Forêts de Compiègne, d'Halatte, de Chantilly et d'Orry.

INSCRIPTION préalable obligatoire à la Section du C.A.F. de Paris : 7, rue La Boétie.

PRIX INDIVIDUEL : 35 FF - pour groupe : 25 FF par personne.

ALAIN COBERT

LE SENONAIS. Geneviève Lacroix

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Pont-sur-Yonne, Nailly, Saint-Martin-du-Tertre, Sens. Retour Paris 18 h 55, 26 km. Niveau soutenu. Cartes : Montereau-Chéroy, Sens.

VALLÉE DE L'EPTÉ. Michel Sassier

Paris-Saint-Lazare, 7 h 16 pour Bonnières (à vérifier), Vallée de l'Epte, Ver-non. Retour Paris 18 h 50, 30 km. Niveau soutenu. Carte : Mantes.

28 et 29 septembre

FLANERIES DE TOURNUS A CHAPAIZE PAR TAIZE. Raymond Magnin

Randonnée au milieu de l'éblouissante profusion d'églises et d'abbayes du Premier art roman bourguignon. Niveau moyen.

LE MONT BUET. Jean-Yves Hautecœur

Paris-Lyon, 23 h 05 pour Annemasse, Sixt, le Mont Buet (3090 m), coucher au refuge du Grenarion, Vallorcine / Saint-Gervais. Retour Paris 6 h 42. Niveau sportif.

BRAME AU CLAIR DE LUNE. Thierry Pain

Départ le samedi à 16 h 41 pour Rambouillet, Rochers d'Angennes, Mares de Vilpert, bivouac près de Saint-Léger, Ponts-Quentins, Etangs de Hollande, Le Perray. Retour Paris 17 h 31, 50 km. Niveau sportif. Prévoir duvet, lampe, réchaud, ravitaillement. Pas d'inscription.

BREVET C.A.F. DES 100 KILOMÈTRES. Alain Cobert

(voir encart spécial, renseignements et inscriptions au C.A.F.).

29 septembre

AUX SOURCES DE LA NOYE. Monique Colas

Paris-Nord, 6 h 49 pour Ailly-sur-Noye (chgt à Creil), Vallée de la Noye, Paillart-Beauvoir, Breteuil. Retour Paris 18 h 34, 30 km. Niveau soutenu. Cartes : Moreuil, Saint-Just-en-Chaussée.

6 octobre

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE (Sortie Accueil). Gilbert Bloch, Geneviève Lacroix

Paris-Est, 7 h 55 (R.-V. hall des Grandes Lignes) pour Nogent-l'Artaud (chgt à Meaux) Chézy-sur-Marne, Château-Thierry, 20 km. Niveau facile, **sortie réservée aux nouveaux adhérents.** Carte : Château-Thierry 17 h 06 ou 18 h 45. Retour Paris 18 h 02 ou 19 h 33.

DIMANCHE 6 OCTOBRE 1985

Le Rendez-vous d'Automne

Les commissaires de la Section vous invitent cordialement à participer à la traditionnelle sortie, le Rendez-vous d'Automne, marquant la rentrée de la prochaine saison.

Ce rendez-vous aura lieu près de Chézy (au sud-ouest de Château-Thierry) sur l'aqueduc dominant la Marne.

Chacune et chacun choisira l'allure, le kilométrage, l'heure et la gare de départ parmi les collectives proposées pour cette journée.

Il sera également possible de changer de groupe et d'allure l'après-midi.

Sur les sentiers et chemins du Gâtinais : un anniversaire

L'A.H.V.O.L. (Association pour l'aménagement harmonieux de l'Orvanne et du Lunain) fête son dixième anniversaire. Un signe de vitalité : elle aura, en 1985, organisé treize manifestations de randonnées pédestres, cyclistes et autres. Les membres du C.A.F. y sont amicalement invités : à la halte de midi, un excellent "kir" leur sera gracieusement offert !
Pour tous renseignements : A.H.V.O.L. : 44, rue Dieu - 77940 Voulx

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Maurice Rustant

Paris-Est, 8 h 34 pour Château-Thierry 9 h 20. Chézy-sur-Marne. Nogent-l'Artaud 17 h 56. Retour Paris 19 h 02. Niveau facile. 20 km. Topo : GR 11

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Henri de Raimond

Paris-Est, 8 h 34 pour Château-Thierry. Chézy-sur-Marne. Nogent-l'Artaud. Retour Paris 19 h 02. 20 km. Niveau facile. Carte : IGN n° 9.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Marc Sandoz

Paris-Est, 8 h 34 pour Château-Thierry (visite du château). Essômes (visite de l'église), Chézy-sur-Marne (rencontre), la Brie champenoise. Nogent-l'Artaud. Retour Paris 19 h 01. 9 + 9 km. Niveau moyen. Carte : IGN n° 21 ou 2613.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Tony Vincent et Claude Guay

Paris-Est, 8 h 34 pour Château-Thierry. Chézy-l'Artaud. Nogent-l'Artaud. Retour vers 18 h 30. 20 km. Niveau facile.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Jean Quinque

Paris-Est, 8 h 34 pour Château-Thierry. Rassemblement vers 12 h à proximité de Chézy. Nanteuil-Saacy 18 h 04. Retour Paris 19 h 02. 10 + 15 km. Niveau moyen.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Guy Le Picart et Alfred Wohlgroth

Paris-Est, 8 h 34 pour Château-Thierry. Coteaux de la Marne rive droite, rive gauche. Chézy et retour Château-Thierry 17 h 46. Retour Paris 19 h 02, ou pour ceux qui désirent faire une visite rapide du château 18 h 45. Paris 19 h 33. Topos GR 14 et GR 11-11 A-11 B. 12 km + 12 km. Niveau moyen.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Bernard Fontaine

Paris-Est, 7 h 55 pour Nogent-l'Artaud. Chézy, Essômes, Romeny. Nogent-l'Artaud 17 h 56. Retour Paris 19 h 02. 26 km. Niveau moyen. Carte : Château-Thierry.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Jean Delonnelle

Paris-Est, 8 h 34 pour Château-Thierry. Chézy-sur-Marne. Nogent-l'Artaud. 26 km. Niveau moyen. Carte : série verte n° 9.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. René Ducourant

Paris-Est, 8 h 34 pour Château-Thierry. Vau, Crogis, Azy, Chézy. Château-Thierry. Retour Paris 19 h 02. 27 km. Niveau moyen. Carte : IGN Château-Thierry.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Robert Contant

Paris-Est, 8 h 34 pour Nogent-l'Artaud. Les Bois de la Haute Borne, R.-V. à Chézy. Ferme la Motte, le Signal, Bois de Froidvent, Château-Thierry 18 h 45. Retour Paris 19 h 33. 28 km. Niveau moyen. Cartes : Montmirail - Château-Thierry.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Raymond Magnin

Paris-Est, 7 h 55 pour Château-Thierry. Essômes, Azy, Chézy, Charly. Nogent-l'Artaud. Retour Paris 19 h 02. 30 km. Niveau moyen. Carte : IGN n° 9.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Michel Sassier

Paris-Est, 7 h 55 pour Château-Thierry. Chézy, Nogent-l'Artaud, Charly. Nanteuil-sur-Marne. Retour Paris 19 h 02. 30 km. Niveau soutenu. Cartes : Château-Thierry - Meaux.

LES HAUTEURS DE LA MARNE. Robert Lion

Paris-Est, 8 h 34 pour Château-Thierry. GR 14 et GR 11. Nanteuil-sur-Marne. Retour Paris 19 h 02. 30 km. Niveau soutenu. Carte : IGN n° 2613.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Michel Lohier

Paris-Est, 8 h 34 pour Château-Thierry. Elampes-sur-Marne, le Petit Ballois, Chézy, Azy, Bois du Loup, Saulchery. Nogent-l'Artaud 17 h 56. Retour Paris 19 h 02. 29 km. Niveau soutenu. Carte : IGN n° 2613.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Monique Colas

Paris-Est, 8 h 34 pour Château-Thierry. Elampes-sur-Marne, Nesles-la-Montagne, Chézy, Aqueduc de la Dhuy. Nanteuil-Saacy. Retour Paris 19 h 02. 30 km. Niveau soutenu. Cartes : Château-Thierry, Montmirail, Meaux.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Pierre Chambert

Paris-Est, 7 h 55 pour Nanteuil-sur-Marne. Charly, Azy-sur-Marne, Chézy-sur-Marne, Aqueduc de la Dhuy et Nesles-la-Montagne. Château-Thierry. Retour Paris 18 h 02 ou 19 h 02. 31 km. Niveau soutenu. Cartes : Château-Thierry - Meaux.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Gilles Montigny

Paris-Est, 8 h pour Nogent-l'Artaud (chgt à Meaux). Saulchery, Beaurepaire, Azy, Chézy (R.-V.), fermes d'Heurtebise, Aqueduc de la Dhuy. Château-Thierry. Retour Paris 19 h 02. 32 km. Niveau soutenu. Carte : IGN n° 2613.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Claude Amagat

Paris-Est, 7 h 55 pour Nanteuil-Saacy. Chézy. Château-Thierry. Retour Paris 19 h 02. 35 km. Niveau soutenu. Cartes : Meaux, Coulommiers, Montmirail, Château-Thierry.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Claude Ramier

Paris-Est, 8 h 34 pour Château-Thierry 9 h 19. Les Chesneaux, Monneaux, Azy, Les Grenouillères, Le Simon, Frouet, Nanteuil-sur-Marne. Retour Paris 19 h 02. 33 km. Niveau sportif. Cartes : Château-Thierry et Meaux.

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE. Bernard Swynghedauw

Paris-Est, 8 h 34 pour Château-Thierry. Chézy par Croutes et Charly. Montfaucon, Condé, Aqueduc. Château-Thierry. Retour Paris 20 h 02. 42 km. Niveau sportif.

MA POMME, MA POMME. Régine Lefebvre et Julie

Paris-Est, 7 h 55 pour Neuilly-Saint-Front. Fête de la Pomme à Neuilly. Etuilly. Château-Thierry. Retour Paris 18 h 02 ou 19 h 02. 28 km. Niveau soutenu. Cartes : Château-Thierry 1. 2 et 5. 6 et 2612 Ouest.

Mercredi 9 octobre

Pour informations et programme, téléphoner la veille à Henri de Raimond, entre 19 h et 21 h au 255.43.72. Niveau moyen à facile.

Samedi 12 octobre

PARTIE ORIENTALE DE LA FORÊT DE FONTAINEBLEAU. Marius

Cote-Colisson
Paris-Lyon, 8 h 25 pour Thomery. (A l'heure actuelle, nous n'avons pas les horaires S.N.C.F. d'octobre). Au cas où le train ne s'arrêterait pas à Thomery, on descendra à Moret. 20 km. Niveau moyen. Ceux qui voudront rejoindre le rassemblement des bénévoles au Chalet Jobert pourront le faire en empruntant le GR 13.

12 et 13 octobre

PAYS DE GROSNES ET GUY. Claude Guay

Renseignements et inscriptions au Club.

13 octobre

RANDONNÉE PÉDESTRE "AUTOMNE EN GATINAIS". Tony Vincent

Participation à la sortie organisée par l'A.H.V.O.L. (M. Jeannot). R.-V. voitures 9 h 45 à l'église de Villebougis. 18 km. Niveau facile. Carte : IGN 518.

AUTOMNE EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU. Henri de Raimond

Paris-Lyon, 9 h 15 pour Moret. Fontainebleau. Retour Paris 18 h 30. 20 km. Niveau facile. Carte : IGN Fontainebleau.

DE BOUTIGNY A LARDY. Jean Quinque

Paris-Lyon, 8 h 15 pour Boutigny 9 h 32. Retour Lardy 16 h 42. Paris-Austerlitz 17 h 21. Niveau moyen. 24 km.

DANS LES PAS DE VAN GOGH. Georges et Françoise de Jongh

Paris-Nord, 8 h 04 pour Pontoise 8 h 42. Auvers-sur-Oise, Nesles-la-Vallée, l'Isle-Adam. Retour Paris 18 h 07 ou 19 h 07. 24 km. Niveau moyen. Cartes : IGN 2213 et 2313.

EN FORÊT DE RETZ. Denise Deveze

Paris-Est, 7 h 55 pour La Ferté-Milon. Oigny et Fleury. Villers-Cotterêts. Retour Paris-Nord 19 h 02. 25 km. Niveau moyen. Carte : Forêt de Retz.

VALLÉE DE L'OREUSE. Geneviève Lacroix

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Pont-sur-Yonne, la Chapelle, Saint-Martin et Thorigny-sur-Oreuse, et Forêt de Voisines et de Soucy-Launay. Pont-sur-Yonne. Retour Paris 18 h 33. 26 km. Niveau soutenu. Cartes : Montereau, Sergines.

Mercredi 16 octobre

Pour informations et programme, téléphoner la veille à Henri de Raimond, entre 19 h et 21 h au 255.43.72. Niveau moyen à facile.

18 au 20 octobre

LA GRANDE CHARTREUSE. Claude Guay

Voyage aller-retour en train. Hébergement hôtel. Programme et inscription au Club.

Samedi 19 octobre

EN VEXIN. Marius Cote-Colisson

Paris-Saint-Lazare, 8 h 45 pour la Villetterre. Vallée du Réveillon. Trié-Château. Retour Paris avant 19 h. 20 km env. Niveau moyen. Cartes : Gisors et Méru.

19 et 20 octobre

WEEK-END EN AUXOIS. Pierre Dilgard

Paris-Lyon, (TGV 8 h 08) pour Montbard. Les Laumes-Alésia 18 h 50. Retour Paris 20 h 58. Niveau moyen.

LA "BALLADE" DES VIFS. Raymond Magnin

Randonnée de l'Yonne à la limite nord de La Puisaye. Niveau moyen.

LA GRANDE TRAVERSÉE DES VOSGES (3^e partie). Alain Cobert

Niveau sportif. Programme et inscription au Club.

20 octobre

FEUILLAGES D'AUTOMNE EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU.

Maurice Rustant
Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bois-le-Roi. Fontainebleau 17 h 47. Retour Paris 18 h 33. 20 km env. Niveau facile. Carte : Forêt de Fontainebleau.

DANS LE MANTOIS. Marc Sandoz

Paris-Saint-Lazare, 8 h 21 pour Vaux-sur-Seine. Château de Villette (visite), Gaillon-sur-Monciat (église). Meulan. Retour Paris 17 h 59. 20 km. Niveau moyen. Carte : IGN n° 90.

VALLÉE DE LA MAULDRE. Gilles Montigny

Paris-Montparnasse, 8 h 41 pour Plaisir-Grignon 9 h 18. Thiverval-Grignon, Crespières, Marol-sur-Mauldre, Maule. Epône-Mézières. Retour Paris 18 h. 27 km. Niveau moyen. Carte : IGN n° 2213.

ENTRE L'ESSONNE ET L'ÉCOLE. René Ducourant

Paris-Lyon, 8 h 36 pour Boutigny. Videlles, la Padole, Mondeville. Ballancourt. Retour Paris 18 h 47. 30 km. Niveau soutenu. Carte : IGN Etampes.

DE NOUVEAU A COMPIÈGNE. Michèle Weidenfeld

Paris-Nord, 7 h 48 pour Compiègne. Coudun, Camp de César, Mont de Caumont, Plessis-Brian. Compiègne. Retour Paris 19 h 59. 33 km. Niveau soutenu.

ÉCUELLES A SOUPPES. Claude Amagat

Paris-Lyon, 7 h 11 pour Moret. Ecuelles, Remaunville. Souppes. Retour Paris 18 h 08. 35 km. Niveau soutenu. Cartes : Fontainebleau, Château-Landon.

Mercredi 23 octobre

Pour informations et programme, téléphoner la veille à Henri de Raimond, entre 19 h et 21 h au 285.43.72. Niveau moyen à facile.

Du 26 octobre au 5 novembre (vacances de Toussaint)

DE SERRES A ENTREVAUX. Michèle Labroquère

Dans les Alpes de Haute-Provence en gîtes d'étapes. Programme et inscription au Club.

26 et 27 octobre

ENTRE CURE ET COUSIN. Claude Ramier

Paris-Lyon, 8 h 16 pour Cravant 10 h 20. Acolay, Bessys-sur-Cure, Arcy-sur-Cure, Asquins, Vézelay, Saint-Père, Pontaubert. Avallon 18 h 21. Retour Paris 21 h 28. 30 + 30 km. Bivouac ou abri à Sermizelles. Prix : 200 F. Cartes : Vermanton 1-2, 5-6, 7-8. Avallon 2722, Vézelay 2722.

27 octobre

DE LARDY A SAINT-CHÉRON. Jean Quinque

Paris-Austerlitz, 8 h 57 pour Lardy 9 h 36. Retour Saint-Chéron 16 h 35. Paris 17 h 21. 22 km. Niveau facile.

LA VALLÉE DE LA MARNE ET SON VIGNOBLE. Pierre Dilgard
Paris-Est, 8 h 54 pour Château-Thierry. Les coteaux de la Marne. Le long du GR. Le vignoble champenois. Nanteuil-Saacy. Retour Paris 19 h 01. 27 km. Niveau moyen.

DE L'OURCQ A LA MARNE. Raymond Magnin

Paris-Est, 7 h 55 pour Crouy-sur-Ourcq. May-en-Multien, Lizy, Isles-les-Meldeuses. Retour Paris vers 19 h. 31 km. Niveau moyen. Carte : IGN n° 9.

1-2-3 novembre (Toussaint)

LA SAINTE VICTOIRE. Claude Guay

Départ Paris en car-couchettes le 31/10 à 21 h 30 pour Aix-en-Provence. Retour à Paris le 4 nov. entre 8 h et 6 h du matin. Prix de revient : 700 F.

LES BARONNIES. Guy Thibodot

Départ car-couchettes à 21 h. R.-V. Porte d'Italie (sortie du métro) à 20 h 45. Hébergement : hôtel à Buis-les-Baronnies. 3 circuits de randonnée d'un niveau moyen (25 km). Retour le lundi 4 novembre à 6 h (Porte d'Italie). Programme et inscription au Club.

L'AUBRAC. Robert Lion

Programme et inscriptions au Club.

LES CALANQUES. Pierre Chambert

Programme et inscription au Club jusqu'au 19 octobre inclus. Niveau soutenu.

PYRÉNÉES CATALANES. Jean-Yves Hauteceur

Paris-Austerlitz 21 h 06 pour La Tour de Carol / Thues. La Carança, la vallée d'Eyne. Montlouis / La Tour de Carol. Retour Paris 6 h 48. Niveau sportif. Cartes : IGN Cerdagne, Capcir, Haut-Ariège.

Du 1^{er} au 10 novembre

DES ALPES DE LUMIÈRE AUX ALPILLES. Robert Contant

De Forcalquier à Tarascon par le GR 6 et variantes : le canon d'Oppe-dette, le Colorado provençal, Abbaye de Sénanque, Fontaine de Vaucluse, Traversée du Lubéron, gorges du Régalon, les Alpilles, les Baux de Provence, Tarascon. Retour le lundi matin 11 nov. 25 km / jour. Niveau moyen. Programme et inscription au Club.

L'ARIÈGE ET LE TOUR DU CARLIT. Jean Delonnel

Programme et inscription au Club à partir du 3 septembre.

EN GASCOGNE. Geneviève Lacroix

Programme et inscriptions au Club.

3 novembre

LA VALLÉE DU RHIN. Claude Amagat

Paris-Saint-Lazare 7 h 16 pour Vernon. Ru du Rhin. Gisors. Retour Paris 20 h 05. 43 km. Niveau sportif. Cartes : Mantes-la-Jolie, Gisors.

9-10 et 11 novembre

LES TEMPLES DE L'OLYMPÉ CATALANE. Raymond Magnin

Randonnée en moyenne montagne d'abbayes remarquables à un des plus beaux prieurés. La Cerdagne avec le train jaune. Niveau moyen. Départ le jeudi soir.

AUTOMNE AU VENTOUX. Pierre Chambert

Programme et inscription au Club jusqu'au 26 octobre inclus. Niveau soutenu.

SAINTE BAUME - SAINTE VICTOIRE. Alain Cobert

Niveau sportif. Programme et inscription au Club.

10 novembre

EN FORÊT DE COMPIÈGNE. Henri de Raimond

Paris-Nord, 8 h 40 pour Compiègne. Retour Paris vers 19 h. 20 km. Niveau facile. Carte : Forêt de Compiègne.

Lundi 11 novembre

AU SUD DE FONTAINEBLEAU. Robert Lion

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bourron-Marlotte. GR 13. Nemours. Retour Paris 19 h 15. 28 km. Niveau moyen. Carte : IGN n° 401.

JEUNES RANDONNEURS

15 septembre

CHERCHONS L'AQUEDUC. Gilles Montigny

Paris-Montparnasse, 7 h 22 pour Garancières 8 h 01. Behoust, forêt des Quatre Piliers, Richebourg, Aqueduc de l'Avre, Orval, Houdan. Retour Paris 19 h 10. 28 km. Niveau moyen. Carte : IGN n° 2114.

6 octobre

DE BOIS-LE-ROI A MORET PAR LES BORDS DE SEINE. Michèle Labroquère

Paris-Lyon, 8 h 25 pour Bois-le-Roi. Le commissaire attendra à la gare de Bois-le-Roi. Retour Paris 18 h 30. 30 km. Niveau soutenu.

13 octobre

BLEAU SUD-EST. Michel Lohier

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Bourron-Marlotte 9 h 40. Recloses, Gorges de Franchard, le Mont Aigu. Fontainebleau 17 h 43. Retour Paris 18 h 26. 28 km. Niveau soutenu. Carte : Forêt de Fontainebleau.

1-2-3 novembre

LA SAINTE VICTOIRE. Claude Guay

Programme et inscription au Club.

RANDONNÉE-ESCALADE

25 août

DE BALLANCOURT A LA FERTÉ-ALAIS. Robert Contant

Paris-Lyon, 8 h 44 pour Ballancourt 9 h 36. La Butte Pelée, Rochers de Monderville (2 à 3 heures d'escalade, niveau PD et AD, pour débutants et moyens), les bois de Baulne. La Ferté-Alais 17 h 58. Retour Paris 18 h 47. 18 km. Niveau moyen pour la rando, facile pour l'escalade. Carte : Etampes.

22 septembre

RANDONNÉE-ESCALADE. Jean Delonnel

Paris-Lyon 8 h 27 pour Fontainebleau. Franchard. Retour Paris 18 h 30. 20 km, plus 2 heures d'escalade. Niveau moyen. Carte : Fontainebleau.

28 septembre (samedi)

RANDONNÉE-ESCALADE. Michèle Labroquère

Paris-Lyon, 8 h 25 pour Bois-le-Roi. Le commissaire attendra à la gare de Bois-le-Roi / Franchard. Escalade facile sur le parcours montagne. Fontainebleau. 20 km. Retour Paris 18 h 30.

29 septembre

RANDONNÉE-ESCALADE. Jean Musnier

Départ Paris, 8 h 25 pour Fontainebleau. Franchard-Cuisinière. Fontainebleau.

13 octobre

RANDONNÉE-ESCALADE AU MONT USSY. Robert Lion

Paris-Lyon, 8 h 27 pour Fontainebleau. Rocher Cassepot. GR 1. Retour Paris 18 h 33. 15 km. Niveau facile

20 octobre

PARCOURS MONTAGNE DE FRANCHARD. Robert Contant

Paris-Lyon, 8 h 25 pour Bois-le-Roi. Rochers Cuvier-Châtillon, Traversée des gorges et plateaux d'Aprémont, 2 heures d'escalade au parcours montagne de Franchard, Fontainebleau 19 h 05. Retour Paris 19 h 44. 20 km. Niveau moyen pour la rando, facile pour l'escalade. Carte : Fontainebleau.

COLLECTIVES D'ÉTÉ 1985

18. DU 10 AU 25 AOÛT

Haute chevauchée Chamonix-Zermatt
AVEC ALAIN COBERT

19. DU 13 AU 25 AOÛT

En Autriche : Massif des Hohen Tauern
et la Carinthie historique et artistique
AVEC MARC SANDOZ

20. DU 17 AU 24 AOÛT

Pyrénées catalanes : du Massif du
Carlitte au Massif du Canigou
AVEC GUY THIBODOT

21. DU 17 AU 30 AOÛT

Sommets valaisans (Suisse)
AVEC CLAUDE RAMIER

22. DU 31 AOÛT AU 9 SEPTEMBRE

Initiation à la Randonnée alpine en
Autriche
AVEC GILBERT BLOCH

23. DU 31 AOÛT AU 11 SEPTEMBRE

Tour du Queyras
AVEC ROBERT CONTANT

24. DU 4 AU 14 SEPTEMBRE

Les Dolomites
AVEC GENEVIÈVE LACROIX

ESCALADE

Bleau Adultes

AIDONS LE CO.SI.ROC.

Vous profitez des circuits d'escalade et regrettez parfois l'effacement de certains circuits.

Si vous pensez pouvoir consacrer une à deux heures, un dimanche, à la réfection des circuits Orange du Rocher Canon et Vert du Bas Cuvier, n'hésitez pas à vous manifester auprès de **JACQUES BOUTEMAIN** ou de **BETTY LABORRIER** le jeudi soir au Club, ou laissez un message au secrétariat.

28 juillet

APREMONT. Albert VINCENT, A. BELLENGER.
Paris-Lyon, 8 h 25 pour Bois-le-Roi.

4 août

ROCHER CANON (réfection du circuit vert). Albert VINCENT, J. BOUTEMAIN.
Paris-Lyon, 8 h 25 pour Bois-le-Roi.

11 août

CUVIER REMPART. A. VINCENT - Paris-Lyon, 8 h 25 pour Bois-le-Roi.

15 août

Rassemblement au MONT AIGU.

18 août

FRANCHARD-ISATIS. Ken YEUNG.
Paris-Lyon, 8 h 25 pour Fontainebleau.

25 août

APREMONT. Jacques BOUTEMAIN, A. BELLENGER.
Paris-Lyon, 8 h 25 pour Bois-le-Roi.

1^{er} septembre

MONT AIGU. Pierre BONTEMPS, B. GRANDJEAN
Paris-Lyon, 8 h 25 pour Fontainebleau.

8 septembre

FRANCHARD-CUISINIÈRE. Albert VINCENT, K. YEUNG.
Car à Denfert-Rochereau 8 h (R.E.R.) ou R.-V. sur place à 10 h.

15 septembre

ROCHER CANON (réfection du circuit vert). Christian BONNET, C. MOUAS, C. AIGON.
4^e degré au ROCHER CANON. Betty LABORRIER, S. BRICARD, A. KAVENOKY, G. PIEL.
Haute difficulté au ROCHER CANON. Jean-Michel GOSSELIN.
Paris-Lyon, 8 h 25 pour Bois-le-Roi + R.-V. voitures à la Porte d'Orléans (statue) à 9 h 30 ou R.-V. sur place vers 10 h.

22 septembre

J.-A. MARTIN. Albert VINCENT, P. BONTEMPS, J.-M. BOUDT, B. GRANDJEAN, P. DELIEUTRAZ, C. RAYLAT.
Car à Denfert-Rochereau 8 h (R.E.R.) ou R.-V. sur place à 10 h.

29 septembre

BEAUVAIS. Ken YEUNG, P. PRÉVOTEAU.
R.-V. voitures à la Porte d'Orléans (statue) à 9 h 30.

6 octobre

GROS SABLONS. Albert VINCENT, J. BOUTEMAIN, J.-Y. HAUTECŒUR.
Car à Denfert-Rochereau 8 h (R.E.R.) ou R.-V. sur place à 10 h.

12-13 octobre

Tous les bénévoles (toutes activités confondues) se retrouvent sur le terrain mais vous êtes invités à vous joindre à eux :

Samedi : 95,2 (R.-V. voitures à 9 h 30 à la Porte d'Orléans ou R.-V. sur place vers 10 h 30.

Dimanche : **FRANCHARD-ISATIS**
Paris-Lyon, 8 h 25 pour Fontainebleau.

20 octobre

BUTHIERS-MALESHERBES. Claude AIGON, P. DELIEUTRAZ, J.-Y. HAUTECŒUR, J.-M. AUROUX.
4^e degré à BUTHIERS-MALESHERBES. Serge BRICARD, G. PIEL.
Haute difficulté à BUTHIERS-MALESHERBES. Jean-Michel GOSSELIN, B. MAZIER.
Paris-Lyon, 8 h 38 pour Malesherbes.

A L'ATTENTION DES DISTRAITS ET DES LÈVE-TARD...

Un train ou un car raté en raison d'une confusion sur le mode de déplacement ou d'un réveil trop tardif ? Plus de problème ! Le dimanche, il y a toujours des voitures en partance pour Fontainebleau, à la Porte d'Orléans (statue) à 9 h 30.

RALLYE D'ESCALADE

La journée du 21 avril consacrée au rallye d'escalade fut une journée bien sympathique : une soixantaine de personnes y participaient. On pouvait cependant regretter l'absence de grimpeurs de 7^e degré...

Les responsables de ce rallye furent : **Pierre Bontemps (AD)**, **Jacques Alary (D)** et **Jean-Michel Gosselin (TD)**.

Nous remercions vivement les magasins de sport : *la Cordée*, *Passe-Montagne*, *le Vieux Campeur*.

Le classement :

AD : Martial MATHIEU et Jeanne GRANOTTIER (C.A.F.)
D : Claude SUPIOT-JOUBERT et Gérard JAMES (C.A.F.)
TD : Nicolas DOIGNON (C.A.F.), Alain MOUSSEUX (C.I.H.M.) et Grégoire SOLEZAK (M.J.C.)

R.-V. est pris pour avril 1986 avec autant d'enthousiasme.

CHRISTIAN BONNET

27 octobre

CANCHE AUX MERCIERS. Albert VINCENT, P. BONTEMPS, J.-M. BOUDT, C. MOUAS, J. BOUTEMAIN.
4^e degré à la CANCHE AUX MERCIERS. Serge BRICARD, A. KAVENOKY, J.-P. BRËSOLES.
Car à Denfert-Rochereau 8 h (R.E.R.) ou R.-V. sur place à 10 h.

1^{er} novembre

Rassemblement au BAS CUVIER

3 novembre

CUL DE CHIEN. Christian BONNET, J. BOUTEMAIN, K. YEUNG.
R.-V. en voitures à la Porte d'Orléans (statue) à 9 h 30 ou R.-V. sur place vers 10 h 30.

APREMONT. Albert VINCENT.
Paris-Lyon, 8 h 25 pour Bois-le-Roi.

Falaise

Finies les vacances, bonjour la falaise !

7-8 septembre

SAFFRES (Bourgogne)

Sortie tous niveaux avec FRANÇOISE COUPEL et HERVÉ GAMBIER.

14-15 septembre

HAUTEROCHE (Bourgogne)

Sortie tous niveaux avec YVES BARTHÉLEMY.

21-22 septembre

FREYR (Ardennes belges)

Sortie tous niveaux avec FRANÇOIS PETIT.

22-29 septembre

VIEUX CHATEAU (Avalonnais)

Sortie tous niveaux avec FRANÇOISE AUBERT.

5-6 octobre

SAUSSOIS et SURGY (Yonne)

Sortie tous niveaux avec MONIQUE REBIFFÉ.

12-13 octobre

Ce week-end, tout l'encadrement bénévole de la Section se retrouve à Bleau, mais vous êtes tous cordialement invités à vous joindre à eux :

Le samedi au 95,2 (massif des Trois-Pignons),
Le dimanche à FRANCHARD-ISATIS.

(Rendez-vous voitures à la Porte d'Orléans à 9 h 30).

19-20 octobre

HAUTEROCHE (Bourgogne)

Sortie tous niveaux avec FRANÇOIS PETIT et GÉRARD CHASSAC.

26-27 octobre

CORMOT (Bourgogne)

Sortie tous niveaux avec HERVÉ GAMBIER et FRANÇOISE AUBERT.

Vacances scolaires de la Toussaint (du 26 octobre au 4 novembre 85).

Perfectionnement en Provence : **ORPIERRE, SIGOTTIER et SISTERON**, avec MONIQUE REBIFFÉ. Hébergement en gîtes d'étape. Renseignements et inscriptions le jeudi 17 octobre à 19 h.

1-2-3 novembre (week-end de la Toussaint) SAINTE-VICTOIRE (Provence).

Sortie tous niveaux avec GÉRARD CHASSAC. Voyage en car-couchettes, groupé avec les sorties " Randonnée ". Inscriptions les jeudis soir avant la réunion préparatoire du 24 octobre (19 h).

ESCALADE ET VIE FAMILIALE

Déjà lors du sondage de l'an dernier, vous avez été nombreux à réclamer la mise sur pied d'un système de garderie d'enfants lors de nos collectives (Bleau, Falaise). Les essais faits en ce sens n'ont pas toujours été concluants...

Christiane se propose de regrouper les parents intéressés. Contactez-là ! **Christiane GIROUX - 14, rue Chèret - 94000 CRÉTEIL.**

A L'ATTENTION DE TOUS LES GRIMPEURS

Comme leur nom l'indique, les « week-ends tous niveaux » ne sont pas réservés à une élite mais accessibles à tout grimpeur, même débutant, désirant changer de terrain de jeu (Fontainebleau ou montagne).

La plupart des écoles permettent une pratique à tous les niveaux. **ENEZ NOUS VOIR LE JEUDI SOIR** précédant la sortie, vers 19 h dans la grande salle du Club.

GÉRARD CHASSAC
Responsable Falaise

Varappe Cadets

Afin d'accroître le volume de l'encadrement et par là, parvenir à une plus grande efficacité dans l'apprentissage de l'escalade à tous les niveaux, il a été décidé de regrouper les sorties **Cadets** et les sorties **Adultes** de manière plus fréquente que par le passé.

Toutefois, des sorties réservées aux Cadets continueront d'avoir lieu périodiquement afin de conserver à cette activité sa spécificité et de maintenir les effets d'une dynamique de groupe particulière aux jeunes.

Ainsi, chaque fois que le programme indiquera une sortie commune, les participants Cadets ainsi que les moniteurs non inscrits qui voudraient venir compléter l'encadrement de la sortie se reporteront à la rubrique **Bleau Adultes** pour toute précision.

15 septembre

ROCHER CANON. Sortie commune avec la collective Adultes.

22 septembre

J.-A. MARTIN. Sortie commune avec la collective Adultes.

29 septembre

MONT AIGU. C. BONNET, P. DELIEUTRAZ, D. LECOINTE.
R.-V. 8 h Paris-Lyon, départ 8 h 25 pour Fontainebleau.

6 octobre

GROS SABLON. Sortie commune avec la collective Adultes.

13 octobre

FRANCHARD-ISATIS. D. LECOINTE, C. BONNET, C. ALEXANDRE.
R.-V. 8 h Paris-Lyon, départ 8 h 25 pour Fontainebleau.

20 octobre

MALESHERBES. Sortie commune avec la collective Adultes.

Pendant les périodes de vacances scolaires, les Cadets peuvent participer aux collectives Adultes à l'exception de celles pour lesquelles le déplacement est assuré par des voitures particulières.

Les rendez-vous voitures

Afin de pouvoir profiter au maximum de la diversité des massifs d'escalade, une expérience a été tentée : celle des rendez-vous voitures à la Porte d'Orléans (statue).

Le problème des "lève-tard" n'a pas été méconnu puisque les rendez-vous sont fixés à 9 h 30. Plus d'excuses pour ceux qui ratent habituellement les départs ! Il apparaît opportun de rappeler que la réussite de cette expérience implique cependant que les possesseurs de véhicules jouent le jeu et les passagers également par... leur participation aux frais d'essence. Or, si un grand nombre de possesseurs de voitures l'a compris, il semble qu'il n'en soit pas de même de la part de certains passagers...

Lundistes

2 sept. SAFFRES (Falaise)

16 sept. SAUSSOIS (Falaise)

23 sept. LARCHANT (Bleau)

7 oct. FRANCHARD-CUISINIÈRE (Bleau)

22 oct. BEAUVAIS (Bleau)

28 oct. CUVIER (Bleau)

4 nov. SAFFRES (Falaise)

18 nov. 95,2 (Bleau)

Renseignements le vendredi après 19 heures :

Robert Roger (687.74.52) et **Alain Boissy** (705.86.11).

C.I.E.

Débutants ! Pour un premier contact avec le rocher, nous vous proposons des Cycles d'Initiation à l'Escalade, de 8 sorties réparties sur 4 mois.

d'Octobre à Janvier

Chaque cycle comportant :

- 7 sorties à Fontainebleau, en car ;
- 1 week-end en falaise, en voitures individuelles.

L'encadrement est assuré par des moniteurs bénévoles, chacun d'entre eux prenant en charge un groupe de 5 à 6 personnes maximum, dont il assurera la progression pendant la durée du cycle.

Il vous en coûtera à l'inscription le prix des sept transports en car.

A bientôt pour faire votre connaissance.

M. PYOT

Nombre de places limité.

Renseignements et inscriptions au secrétariat.

VERSAILLES

ESCALADE

1^{er} septembre **MALESHERBES** avec O. TELLIER

5 septembre Réunion

7-8 septembre **HAUTEROCHE** avec C. BILLAT

15 septembre **SANGLIER** avec P. PELLE

21-22 septembre **SAFFRES** avec M. GRATALON

29 septembre **APREMONT** avec J. PILLOT

3 octobre Réunion

5-6 octobre **CLÉCY** avec M. PRETESEILLE

13 octobre **CUVIER REMPART** avec O. TELLIER

19-20 octobre **CONNELLES** avec J. PILLOT

27 octobre **CUISINIÈRE** avec J. BUSSON

1-3 novembre **BUIS-LES-BARONNIES** avec P. PELLE

Les rendez-vous pour Bleau sont fixés à 8 h 30 le dimanche matin, Place d'Armes, devant les grilles du château.

Pour les sorties Falaise, le rendez-vous est sur place (un rendez-vous parallèle est maintenu pour Bleau le dimanche à 8 h 30).

Les réunions ont lieu le premier jeudi de chaque mois à 20 h 30 au 6, rue Edmé-Frémy à Versailles.

Pour tous renseignements : M. GRATALON (tél. 021.44.16
J. BUSSON (tél. 021.51.08).

Pour toutes correspondances : O. TELLIER - 148, bd de la Reine, Versailles.

RANDONNÉE

5 septembre Réunion au local Versailles-Jeunesse, 20 h 30
6, rue Edmé-Frémy

15 septembre **Montfort-L'Amaury-Rambouillet** avec François Bourget
Rendez-vous 9 h, gare des Chantiers

28-29 sept. **Tour de la Chaîne des Fys** avec Jacques Durbize
Se renseigner

3 octobre Réunion au local Versailles-Jeunesse, 20 h 30
6, rue Edmé-Frémy

13 octobre **Marly-Saint-Germain** avec Brigitte Paris
Rendez-vous 8 h 30, place d'Armes

26-27 octobre **Etretat-Fécamp** avec Laurent Guisti
Se renseigner.

Pour tous renseignements randonnées :

F. BOURGET - 36, rue des Rosiers, 92300 RUEIL-MALMAISON - 751.50.20

Jacques DURBIZE - 33, rue E.-Janneton - 78140 VÉLIZY - Tél. 946.56.36.

Les renseignements concernant ces activités seront donnés aux réunions. Les rendez-vous Place d'Armes sont à 8 h 30 précises face aux grilles d'entrée du château. Un battement d'un quart d'heure sera accordé.

CARNET

NAISSANCES

Thomas, chez Patricia et Hervé Ranville, le 28 mars 1985.

Félicie Bakès, le 25 mai 1985.

DÉCÈS

Rolande Lorho-Maigrot n'est plus.

Nous apprenons avec consternation la mort accidentelle de Rolande, survenue le 8 avril dernier au cours d'une randonnée en Corse avec un ami. Rolande participait beaucoup aux sorties du C.A.F. et s'y était fait de très nombreux amis. En août 1984, elle avait accompagné Guy Thibodot en Equateur et aux Galapagos.

Le Club Alpin Français présente à sa famille ses très sincères condoléances.

VOYAGES LOINTAINS

En liaison avec le Comité Scientifique du C.A.F. national, plusieurs équipes de randonneurs et d'alpinistes sont en projet pour le PAKISTAN, en juillet-août 1986 dans la région du glacier Hispar et Biafo.

Fiche de renseignements concernant cet important projet à disposition dès parution du bulletin.

Durée des séjours : de 4 à 8 semaines.

LE LADAKH avec Henri Luksenberg du 10 au 30 septembre.

Randonnée dans la vallée de la Marka et ascension d'un sommet facile (6000 m) ; visite des principaux monastères.

LE NÉPAL avec Pierre Jamet du 17 octobre au 9 novembre.

Trekking dans les contreforts du Ganesh Himal, le Langtang et l'Hélambu avec ascension facile du Yala Peak (5300 m) et traversée d'un col glaciaire, le Ganja La (6130 m).
Prix prévisionnel : 14.200 F - 10 participants.

SANCTUAIRE DE L'ANNAPURNA avec Marcel Bisson

Trekking du camp de base du Macchapuchare au camp de base de l'Annapurna et ascension à 5500 m du Mardi Himal et du Tent Peak.
Prix prévisionnel : 14.000 F - 15 participants.

LE SAHARA avec Jean Dot

Congés scolaires de Noël.

Randonnée et escalade - programme à l'étude.
Renseignements : Jean Dot - 705.93.45.

VOLCANS DE LA MARTINIQUE ET DE LA GUADELOUPE avec Guy Thibodot

Congés scolaires de Noël.

Randonnée sur les principaux volcans, Montagne Pelée, Soufrière...

LE HOGGAR avec Henri Luksenberg

du 17 au 27 janvier.

Escalade de niveau D et TD dans deux sites différents.
Prix prévisionnel : 6.500 F - 10 participants.

ILE DE LA RÉUNION avec Guy Thibodot

Congés scolaires de Pâques.

Randonnée - Piton des Neiges et Ile Maurice.

ALPINISME

RÈGLEMENT

DES WEEK-ENDS RASSEMBLEMENT D'ALPINISME

OBJECTIFS : Ces week-ends s'adressent à des alpinistes appartenant au Club, compétents et autonomes en montagne, souhaitant se rassembler pour réaliser une course en montagne. Ces sorties sont dirigées par un commissaire qui dirige l'organisation de la sortie et coordonne le déroulement de la course sur le terrain.

WEEK-ENDS D'ALPINISME - ÉTÉ 1985

DATES	RESPONSABLES	COURSES	MASSIFS	DÉNIVELÉES	REFUGES	DIFFICULTÉ
20-21 juillet	A. Triquet C. Chapirot	Mont Blanc (4.807 m) Voie des Aiguilles grises Traversée sur l'Aiguille du Midi	Mont-Blanc	1.200 + 1.800 + 600	Gonella	PD (Neige) (3) 6 participants (1)
24-25 août	C. Chapirot	Rimpfischorn (4.198 m)	Valais	1.000 + 1.600	Fluhalp	PD (Mixte) 8 participants
30 août 1 ^{er} sept.	J.-Y. Hauteccœur	Pic nord des Cavales (3.320 m)	Ecrins	500 + 1.000	Châtelleret	PD+ (Mixte) 6 participants
7-8 sept.	A. Triquet	Dent de Coste-Counier (3.050 m)	Ecrins	400 + 1.000	Bans	AD (Rocher) (2) 6 participants
14-15 sept.	A. Triquet N. Dominé	Pointe du Creux Noir (3.153 m) Aiguille de la Vanoise (2.790 m)	Vanoise	1.100 + 600 + 200	Félix Faure	AD- (Rocher) 8 participants
22-23 sept.	A. Triquet J.-Y. Hauteccœur	Petit Astazon (3.012 m) Traversée des Astazous et du Cirque d'Estaubé	Pyrénées (Gavarnie)	500 + 1.200	Espuguettes	AD+ (Rocher) (2) 6 participants

(1) Le nombre de participants s'entend commissaires compris.

(2) Niveau IV en rocher exigé.

(3) Très longue course à haute altitude nécessitant une très bonne condition physique.

EXPÉ KARAKORAM IGNORÉ

Bernard PUJO

56, rue Avon - 77300 Fontainebleau
Tél. BUR. (1) 687.26.12 et DOM. (6) 422.19.70

propose, pour août 1986, la haute vallée de la Nubra, sur le flanc S.-E. du Baltoro (K2). Voyage d'exploration sur la Route de la soie, sur les traces de Marco Polo, but essentiel pour certains d'entre nous, les trekkers. Pour les grimpeurs, objectif le Saser, 7000 m (ou plus ?). Région désertique, presque inconnue ; permis en cours de formalités. Coût 20.000 F/pers. à réduire par sponsorship. Pour obtenir cela, comme pour le reste de l'organisation, dynamisme coopératif nécessaire.

EST PARISIEN

8 septembre

COLLECTIVE AU ROCHER CANON

avec Evelyne et Alain CORNU.

14-15 septembre

COLLECTIVE EN BOURGOGNE

Escalade à Saffres - Randonnée, avec Christiane et Monique VIALA.

5-6 octobre

COLLECTIVE EN AUXOIS

Escalade à Hauteroche - Randonnée, avec Alain et Evelyne CORNU.

26-27 octobre

COLLECTIVE DANS LE SAUSOIS

Escalade et randonnée avec Christiane et Monique VIALA.

Téléphone des animateurs : Alain et Evelyne Cornu : 330.75.55

Christiane et Monique VIALA : 388.75.57

Renseignements : le mercredi jusqu'à 21 heures.

SOIRÉE CINÉMA

Les projections reprendront le Jeudi 17 octobre à 20 heures avec un film *Everest sans oxygène* suivi d'un débat sur le thème *Médecine et Montagne*. Entrée gratuite. A bientôt !

S'agissant d'un rassemblement d'alpinistes compétents, ceux-ci doivent être à même d'assurer leur sécurité individuelle sur le terrain (assurage, progression en cordée, etc.).

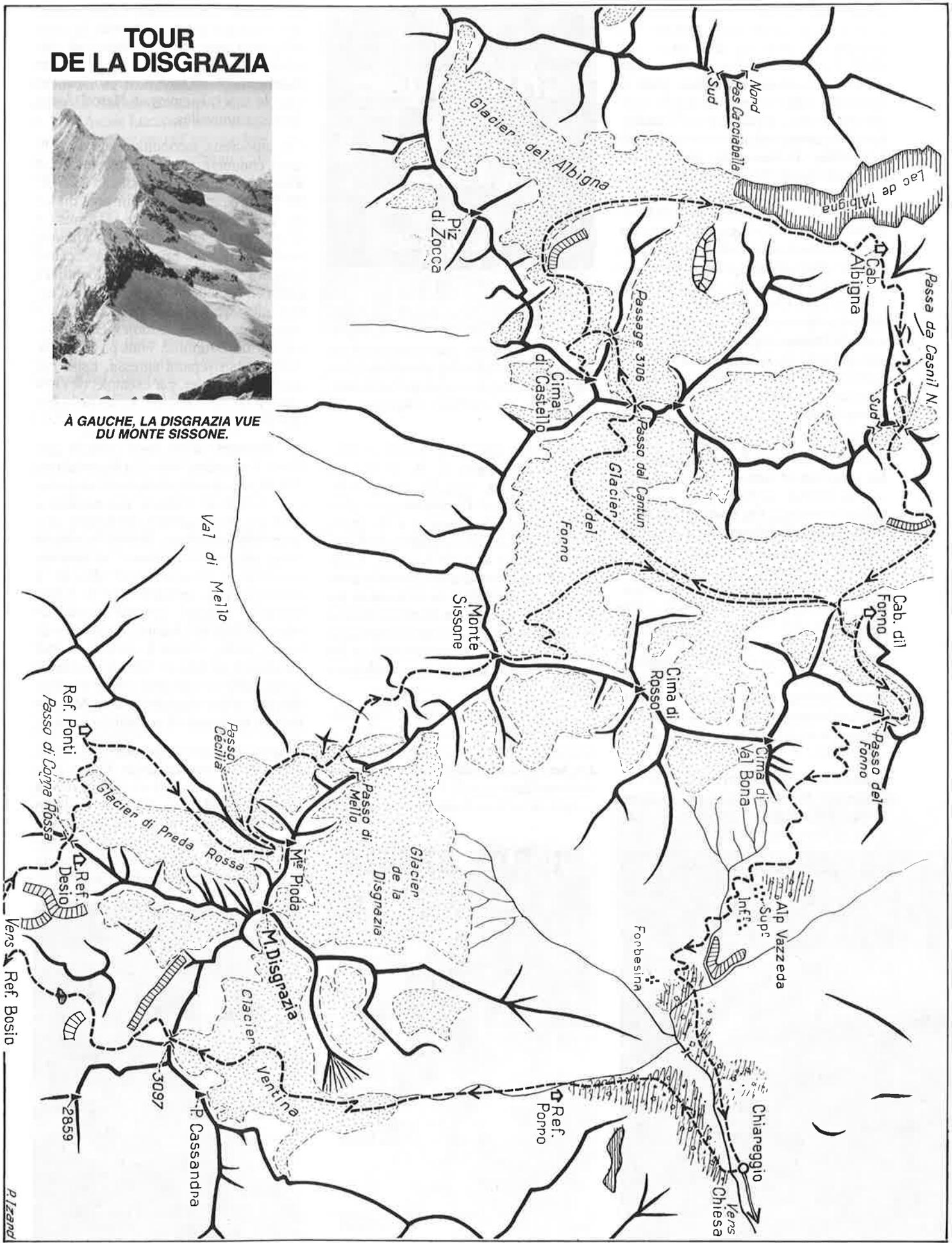
Le nombre des inscriptions à ces sorties sera limité à 10 participants à l'appréciation du commissaire.

Le commissaire se réserve la possibilité de refuser la participation d'un membre du rassemblement, si ce dernier fait preuve d'un manque d'entraînement, de capacités techniques ou d'un manque d'équipement. La participation aux collectives implique d'accepter le rôle d'animateur du commissaire et la discipline de groupe nécessaire au bon déroulement de ce rassemblement.

TOUR DE LA DISGRAZIA



À GAUCHE, LA DISGRAZIA VUE DU MONTE SISSONE.



Rizzoli

Giono disait que rien ne ressemble mieux à un torrent qu'un autre torrent. On pourrait volontiers en dire autant des récits d'expéditions himalayennes qui obéissent toujours au même rituel : exposé de l'entreprise, préparatifs, marche d'approche, assauts après l'installation des camps, victoire ou échec. Mais **Les Cinq Trésors de la Grande Neige** (Arthaud, 98 F) donnent à Pierre Béghin l'occasion d'emprunter un ton insolite, émaillant son récit de réflexions pertinentes sur les rapports entre les acteurs et les porteurs, décrivant lucidement les fluctuations de l'humeur et de la forme des grimpeurs, émettant enfin d'instructives remarques sur les mutations de l'alpinisme himalayen. Il semble avoir été impressionné par Messner qu'il cite souvent, mais convenons que son exploit solitaire au Kangchenjunga est bien dans le style de l'auteur du **Septième Degré**.

Les titres se succèdent sans monotonie dans la série Denoël **Les 100 plus belles courses et randonnées**. Le plan comme l'esprit demeurent les mêmes mais le dernier né **Du Badile à la Bernina : Bergell, Disgrazia, Engadine** (224 F) de G. Miotti et A. Gogna, excelle dans la présentation géographique et dans l'originalité du matériau à escalader, de domaines qui ressortissent à l'Italie du nord, à la Suisse et même à l'Autriche puisque plusieurs courses se situent au nord de la basse Engadine, dans la Silvretta. Tous les degrés de difficultés sont représentés et fait marquant, les randonneurs familiers de la haute montagne se voient offrir de nombreuses courses.

Alpes du Sud-Mercantour, édité par Didier et Richard, offre aux skieurs éprouvés une gamme généreuse de courses en Ubaye, en Tinée, dans la Vésu-

La chronique des livres

MARIUS
COTE-COLISSON

bie, dans le haut Var et dans le haut Verdon et ce, pour un prix modique. Sachons reconnaître que depuis quelque temps les ouvrages dispensant des descriptions d'itinéraires à ski se multiplient, preuve que la clientèle intéressée est potentielle.

Après avoir signalé la réédition chez Arthaud des **Alpes** de R. Bornecque (200 F), saluons, signé Patrice de Bellefon, un excellent **Pyrénées** paru chez Arthaud (245 F). L'auteur a été jeune guide dans la haute montagne du Béarn et, connaisseur de toute la chaîne, il s'attarde sur chacune des parties qui la composent des deux côtés de la frontière. Lu sans effort, le texte est étayé par de très belles illustrations qui donnent furieusement envie de comparer sur place les mérites respectifs de ces différents secteurs.

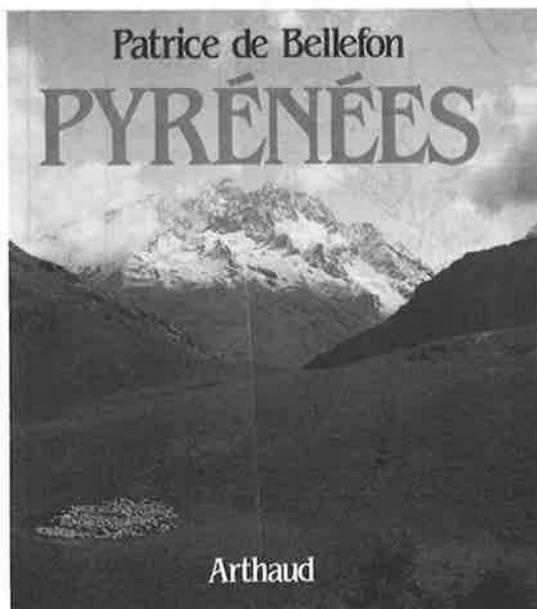
Il n'est pas courant de lire sur la haute montagne un ouvrage de fiction. Les nouvelles d'Anne Sauvy qui constituent **Le Jeu de la Montagne et du Hasard** (éditions Montalba, 75 F) brillent par leur imagination, leur humour et aussi par

une parfaite connaissance de la clientèle de Chamonix et de ses massifs. La nouvelle qui a pour titre **Le Vétéran** est particulièrement émouvante. Souvent, en lisant ce livre, on fait un rapprochement avec le ton qu'employait Marcel Aymé dans ses nouvelles.

Ces amoureux inconditionnels de l'Oisans, comment vont-ils réagir en lisant **Vivre en Oisans** de R. Canac (Glénat, 98 F) ? L'auteur, instituteur près du lac du Chambon, familier de l'Oisans et défenseur chaleureux de ses traditions, nous campe avec brio quelques scènes typiques et le portrait d'autochtones hauts en couleurs. Tout cela serait d'autant plus sympathique que Canac proteste contre la banalisation menaçant ce secteur du Dauphiné. Mais parfois, il se montre abusivement agressif. Est-il raisonnable de parler, par exemple, de « rescapés d'un autre monde, parias de la fête des loisirs » ?

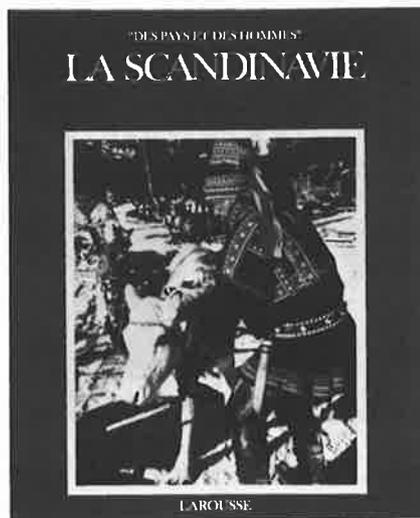
Ce **Vercors** décrit avec minutie par Henri Ferrand en 1904 (La Manufacture, 100 F), avec des illustrations à l'ancienne, est-il tellement lointain par rapport à celui qui attire touristes, grimpeurs, randonneurs et skieurs ? Décrire le plateau en un saissant raccourci ("un énorme bourrelet à escarpements abrupts à caractère plus unitaire que la Chartreuse"), fustiger certains enlaidissements, saluer les charmes de la forêt de Lente, jubiler devant le tracé de routes s'insinuant au-delà des falaises, c'est (avec la nécessité de certaines corrections du fait que quatre-vingt ans se sont écoulés) brosser fidèlement le portrait du Vercors.

Toujours la montagne, mais pas forcément haute avec un guide Pierre Minvielle paru chez Nathan (99 F) **Pays Basque et Béarn**. Une seule région mais une nette différenciation à observer entre les pays qui la composent. Les sites sont présentés par ordre alphabétique. Illustration plaisante et variée.



Voici à présent quatre ouvrages axés sur la randonnée dont trois publiés par Edisud. Ont paru presque simultanément **Randonnées pédestres dans le Lubéron et Randonnées pédestres dans la Sainte-Baume**. Daniel Gorgeon et Alexis Lucchesi nous proposent dans ce dernier massif un nombre respectable d'itinéraires classiques, de traversées et de circuits allant de la sortie facile au parcours hérissé de difficultés, si bien qu'on lit tour à tour : pour tous les randonneurs, pour les randonneurs bien chaussés, pour les randonneurs sportifs, pour les très bons randonneurs. Vient de paraître **Haute randonnée alpine** (60 F) dont nous avons déjà parlé. Il décrit un itinéraire longitudinal sans balisage dans les Alpes, divisé par secteurs et par étapes. Quant au **Sep-tième Ciel** (Edition J.-Cl. Lattès, 70 F), il est signé Jacques Lanzmann, écrivain, parolier et randonneur chevronné qui utilise le désert du Sinaï pour narrer une randonnée échevelée, le tout à grand renfort d'images à la San Antonio et de propos qui risquent fort de choquer les esprits chastes.

On croit connaître la **Bourgogne**, on s'aperçoit que c'est un univers plus riche encore qu'on ne le pensait, complexe, profondément humanisé, pétri de tous les types de paysages et dont les frontières ne sont pas aisément définissables. L'ouvrage édité avec un soin tout particulier par la Bibliothèque des Arts (270 F) régale à la fois l'esprit et les yeux car l'illustration est remarquable (et le Saussois n'a pas été oublié). De son côté, Jacques Sadoul s'applique à nous faire connaître et aimer la **Gascogne** et pour mieux nous convaincre, ajoute un lot excellent de photos de son cru (Arthaud, 145 F). Quant à **Troublantes Ardennes** de Yanny Hureaux, c'est une fiche d'identité minutieusement et amoureusement



établie. Mais attention, l'Ardenne, c'est le cœur d'un massif de schiste, très secret, intimiste qui n'a rien à voir avec l'Argonne, la Thiérache et les confins de la Champagne.

A tous ceux qui sont amoureux fervents de l'Espagne, nous conseillerons la lecture d'**Andalousie** (Arthaud, 98 F), d'une érudition à nous couper le souffle. Clément Lépidis nous passionne avec ses pages sur le flamenco et sur les Gitans.

Arthaud vient de publier tout un livre sur **Les Grands Parcs de l'Ouest Américain** (98 F). Il regorge de renseignements nombreux et divers. Pourtant Klein semble avoir gommé de ses préoccupations les chandelles du Yosemite. Par contre, il nous révèle tous les aspects insolites ou féériques de ce domaine sauvegardé.

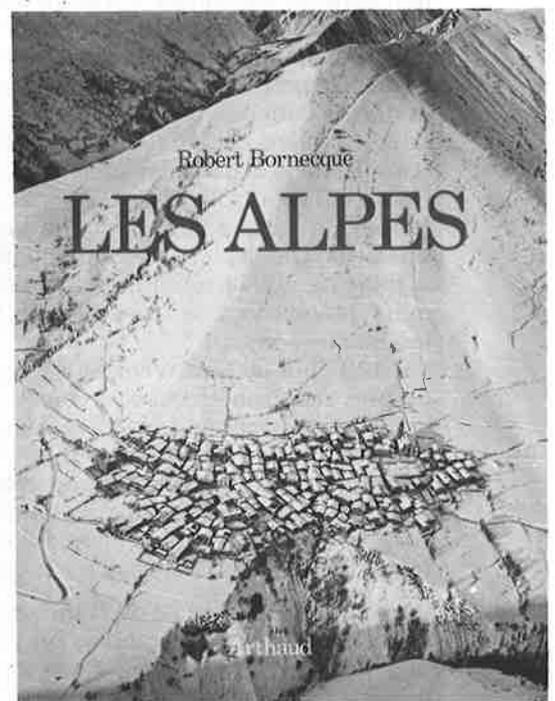
Connaitre un pays, c'est aussi faire la connaissance de ses habitants d'où l'intérêt de deux ouvrages publiés par Larousse : **La Scandinavie** (78,50 F), **l'U.R.S.S.** (46,50 F). C'est merveille de voir quelle place l'écologie occupe dans

ces régions où la forêt est souvent contiguë à la grande cité.

En matière de contact avec la nature, il nous faut insister sur la qualité de **Sur la Terre des Premiers Hommes**, publié par les éditions R. Laffont (92 F). Maurice Taieb narre les étapes de ses investigations dans la région du Rift éthiopien et, côté passionnant, cernent bien les rapports parfois tumultueux entre géologues, paléontologues, anthropologues, préhistoriens, spécialistes de la datation. Le récit de la découverte de Lucy est le clou de ce livre.

Chez Masson, est réédité le guide géologique **Bretagne** qui aborde les différentes particularités du sol armoricain à l'aide d'itinéraires. Chez Larousse, paraît un **Guide des champignons** (39 F) qui englobe les comestibles et ceux qu'on doit laisser cloués au sol. Chez Solar, sort toute une série : **Papillons, Oiseaux d'Europe, Mammifères, Minéraux**, d'un prix modique et d'un format pratique, abondamment illustrés.

Fontainebleau nous attire par sa futaie, ses chaos, mais aussi par un château qui nous fait revivre ce qu'on a appelé **L'École de Fontainebleau**. Un ouvrage luxueux, admirablement illustré, fournit une étude minutieuse de cette étape de l'histoire de l'art qui est si largement représentée dans le palais. Donc, avant de pénétrer dans la sylve, allons admirer maintes œuvres de cette école (paru à la Bibliothèque des Arts). Et pour mieux associer nature et art, signalons enfin chez le même éditeur la parution d'un livre sur l'œuvre du peintre **Vallo-ton** qui, sauf erreur, fit partie des Nabis et qui peignit aussi bien la Provence que les bords de l'Eure et de la Loire. ■



La Fédération de la Randonnée pédestre, qui vient de modifier ses statuts pour les harmoniser avec les statuts types des Fédérations sportives, a poursuivi son œuvre décentralisatrice si bien que déjà la moitié des départements possèdent un comité départemental et que plus du tiers des régions disposent d'un comité régional.

On peut considérer qu'actuellement elle regroupe plus de trois cents associations de randonneurs pédestres représentant environ 300.000 mille adhérents.

A l'actif de la Fédération, la publication d'un très remarquable guide mémento 1985 qui fournit les différents parcours GR et la liste des topos-guides par région. Actuellement, ce sont environ 38.000 kilomètres de sentiers qui sont à la disposition d'une "clientèle" qu'on peut estimer à plus de trois millions. On a d'ailleurs recensé quelque soixante-cinq nationalités sur le GR du Tour du Mont-Blanc.

C'est la période de sortie des topos-guides.

GR 1 : une nouvelle mouture d'autant plus intéressante qu'elle nous confirme que la boucle est bouclée avec la complicité du GR 26, si bien que la liaison Feucherolles-Montanets permet de continuer, toujours sur le même GR, vers la Seine. La carte globale permet d'imaginer une combinaison pratiquement infinie de possibilités de conjugaison GR 1 autres GR.

GR 14-141-142 : il intéresse d'abord la Brie et ouvre des fenêtres soit vers la Champagne soit vers les Ardennes. Le 14 concerne plus particulièrement la vallée de la Marne, le 141 offre une possibilité de bien connaître la Montagne de Reims et le 142 intéresse les vallées de la Marne, de la Vesle et de l'Aisne.

GR 9 (91-93-95) Hauts plateaux du Vercors. Sur le tracé du sentier Jura-Côte d'Azur, quatre parcours s'imposent à notre intention. D'abord, une liaison Grenoble-Saillans, c'est-à-dire à la fois dans le Vercors et dans le Diois avec une possibilité de continuation dans les Baronnies. Un autre bel itinéraire assure la liaison Saint-Nizier-Châtillon-en-Diois, la partie terminale étant située dans la blanche montagne du Glan-dasse. On peut également, depuis la plaine de Valence et depuis Léoncel, passer par le col du Rousset, véritable frontière climatique puis atteindre Archiane et terminer dans la partie orientale du Diois à Lus-la-Croix-Haute qui est d'ailleurs desservi par une superbe voie ferrée. Reste le parcours col de la Machine, Lente, Vassieux, Die. Il n'est pas superflu de mentionner que la page de couverture représente, entre autres sommets, le Veymont, le mont Aiguille, la Dent de Die et les Bachassons.

GR 420 Tour du Haut-Vivarais : le topo est agrémenté de trois séduisantes vues en couleur dont une dévoile le cortège des serres cévenoles vues de Boutières. Ce circuit permet d'apprécier la diversité des paysages du Vivarais et de profiter d'admirables balcons face aux Alpes assez proches. Meygal (au pays de Jules Romains), Mézenc et Gerbier-de-Jonc balisent d'une façon altière le parcours sur la frange sud-occidentale.

Circuits pédestres en Ile-de-France. Il s'agit d'une série de sentiers de petite randonnée qui correspondent généralement à une sortie de plusieurs heures, la durée maximale n'excédant pas six heures. L'ouest et le sud

La chronique des sentiers

MARIUS
COTE-COLISSON

de la région parisienne sont particulièrement représentés, en Vexin surtout. Certains répondent à un thème. Ainsi en forêt de Saint-Germain peut-on suivre le sentier « des Oratoires ».

Le Comité départemental des Chemins de Randonnée et de promenade du Loir-et-Cher nous a adressé trois recueils de sorties respectivement situées dans le Bois-chaut et la Marche, en Sologne, dans le Sancerrois et le Pays Fort. Il s'agit en général de courtes promenades et non pas de randonnées telles qu'elles répondent à notre

idée de la sortie de la journée, mais elles ne sont pas sans présenter d'intérêt. Elles suivent pour la plupart un thème dominant (exemple : le circuit de la Porte César à Sancerre). Nous sommes ainsi, dans les Pays de la Loire, en présence d'un ensemble de quelque 250 sorties vers Sancerre, Argent, Ainay-le-Vieil, Châteaumeillant.

Sous le titre **Sentiers GR en Bretagne**, a été éditée une petite carte offrant la synthèse de tous les itinéraires balisés dans la péninsule armoricaine. Si à l'ouest d'une ligne Brest-Morlaix, c'est le vide en matière de sentiers balisés, par contre, la densité est forte dans le triangle Loudéac-Redon-Rennes.

Signalons également une brochure fort intéressante intitulée **Randonnées dans l'Oise** comportant des parcours classés "petite randonnée" et "grande randonnée". A ce classement, s'ajoute la division par zones géographiques (différentes forêts du Valois, plateau Picard, Noyonnais).

La Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports des Alpes-Maritimes nous a communiqué une intéressante brochure consacrée au Haut Pays de la Côte d'Azur et au Parc National du Mercantour. Dans le domaine de la randonnée, nous trouvons d'abord la nomenclature des GR, un peu de bibliographie, des adresses utiles, des raids, des rallyes, des courses telle celle d'Entraunes à Châteauneuf-d'Entraunes.

L'I.G.N. a publié sous la rubrique **Les chemins de la découverte** un mode d'emploi de la carte remarquablement conçu et abondamment illustré (légende, notion d'échelle, cartes de différentes couleurs, courbes de niveau, orientation). L'association des géologues du Bassin Parisien rassemble dans un opuscule intitulé **Pourquoi Paris ? Une métropole dans son environnement naturel**, l'histoire du site de Paris et de son fleuve, la présentation géologique du site et l'utilisation de la pierre parisienne, le tout simplement illustré. Voici encore la parution d'un ouvrage fort utile : **Les noms de lieux de Paris et de l'Ile-de-France** (C.R.D.P. de Paris - 37, rue Jacob). On y découvre que Boissyle-Cutté doit son nom à la présence de buis, que Larchant signifie « larges terres » en raison de son vaste espace entouré de collines, que Le Vaudoué était à l'origine le Val d'Oué et que Moret-sur-Loing était jadis "le petit marécage" à cause d'un bras de la rivière. En matière de cartographie, une mention particulière concerne la carte phyto-écologique du parc régional du Queyras. Le document en différentes couleurs, représente les zones caractéristiques des essences et les étages. La carte est complétée par un autre document fournissant des commentaires nombreux. (Prix de vente : 60 F l'ensemble. La carte seule : 50 F, à



DANS LES GORGES DE SAINT-PIERRE (HAUT VERDON)

(PH. M. SIMON)

régler par C.C.P. au Parc Naturel Régional du Queyras, 05600 Guillestre.

Nos amis Mouraret ont enrichi leur ouvrage **Gîtes et refuges de France** (Créer, 65 F) de nouvelles adresses. Nous voici en présence d'une imposante collection de lieux d'hébergement gardés ou non, étant dûment renseignés sur le nombre de places, la possibilité de cuisiner et sur la nécessité éventuelle de réserver son repas ou les draps.

Tout ce qui se passe dans les Parcs naturels régionaux nous intéresse au premier chef. Dans le Lubéron, où plus de la moitié de l'aire est couverte de forêts, on se soucie de la protection contre le feu et on prévoit des aménagements pastoraux et des pistes d'accès. Mais on veille également à faire revivre l'artisanat traditionnel. En forêt d'Orient dans le secteur du barrage réservoir, va se créer une réserve biologique intégrale sur une centaine d'hectares. Dans le Morvan, le site

archéologique du mont Beuvray, siège de l'antique Bibracte, va être acquis par le Parc.

En matière de musée, voici la reconstitution de la grotte de Lascaux au musée des Antiquités Nationales et l'inauguration d'un musée de la Préhistoire à Carnac.

Nombreux sont les Cafistes qui participent sans histoire aux sorties organisées par l'association gâtinaise l'A.H.V.O.L. (44, rue Dieu à Voulx, 77940). Invités à ces sorties, ils se voient même offrir un Kir sur le coup de midi, comme eût dit Prévert !

Nouvelle d'Autriche. Dans le Vorarlberg, sont dressés des itinéraires de marche en haute montagne sous la conduite de guides. A la disposition des débutants, fonctionne une école mettant sur pied des parcours d'initiation. C'est l'office de tourisme de Gaschurn qui concentre les renseignements. ■

Un Magasin Spécialisé

- Ski
- Spéléo
- Alpinisme
- Randonnée
- Librairie alpine

Service de location
Bourse d'échanges
Expositions

Heures d'ouverture
mercredi. 11 h - 21 h
mardi, jeudi, vendredi 11 h - 19 h
samedi 10 h - 19 h



39, rue du Chemin-Vert
75011 PARIS - 357 08.47

Métros : St. Ambroise - Richard Lenoir

Toujours beaucoup de monde au Saussois malgré un printemps médiocre. Le mauvais temps n'a pas empêché Thierry Fagard et un groupe de grimpeurs du C.A.F. de rééquiper au cours de l'hiver dix-neuf voies au Renard. Cela représente un énorme travail avec la pose de plus de quatre-vingts scellements. Voici une bonne raison de découvrir ou de redécouvrir ce massif injustement délaissé, d'autant plus que le rocher est très souvent gris et que la majorité des voies oscillent entre 5b et 6b. Voici la liste complète des voies rééquipées : *Couloir du Chiqué*, *Couloir de la Grotte*, *PLM* (4c), *Départ des Mouches* (5c), *Popaule* (6b), *Ancienne Traversée* (5b), *Nouvelle Traversée* (5b), *Muguet* (6b), *Eclair* (5c), *Torjus* (6c), *Pilier de la Tantine* (6c), *Tantine* (6a), *Mâle et Fils* (6b), *En veux-tu, en Voilà* (6a), *Mauvaise Limonade* (5c), *Mickey*, *Couloir des Bleus*, *Bouledogue* (5b), *Tire-Bouchon* (4c), plus *Sommet pointe nord*.

Au Parc, il faut signaler l'ouverture de plusieurs voies et variantes, toujours par Thierry Fagard. Ainsi, un départ direct de *Miroir aux Alouettes* (6c) permet d'éviter un embouteillage dans la *Tume*. Autre départ direct pour cette fois-ci *Virage Dangereux* (6c) et *Yanou* (6a), ce qui rend ces deux lignes plus logiques et plus homogènes. A noter encore une nouvelle voie en 6c juste à gauche de *Valeurs Mysogines*. Le rocher est un peu délicat

La chronique des falaises

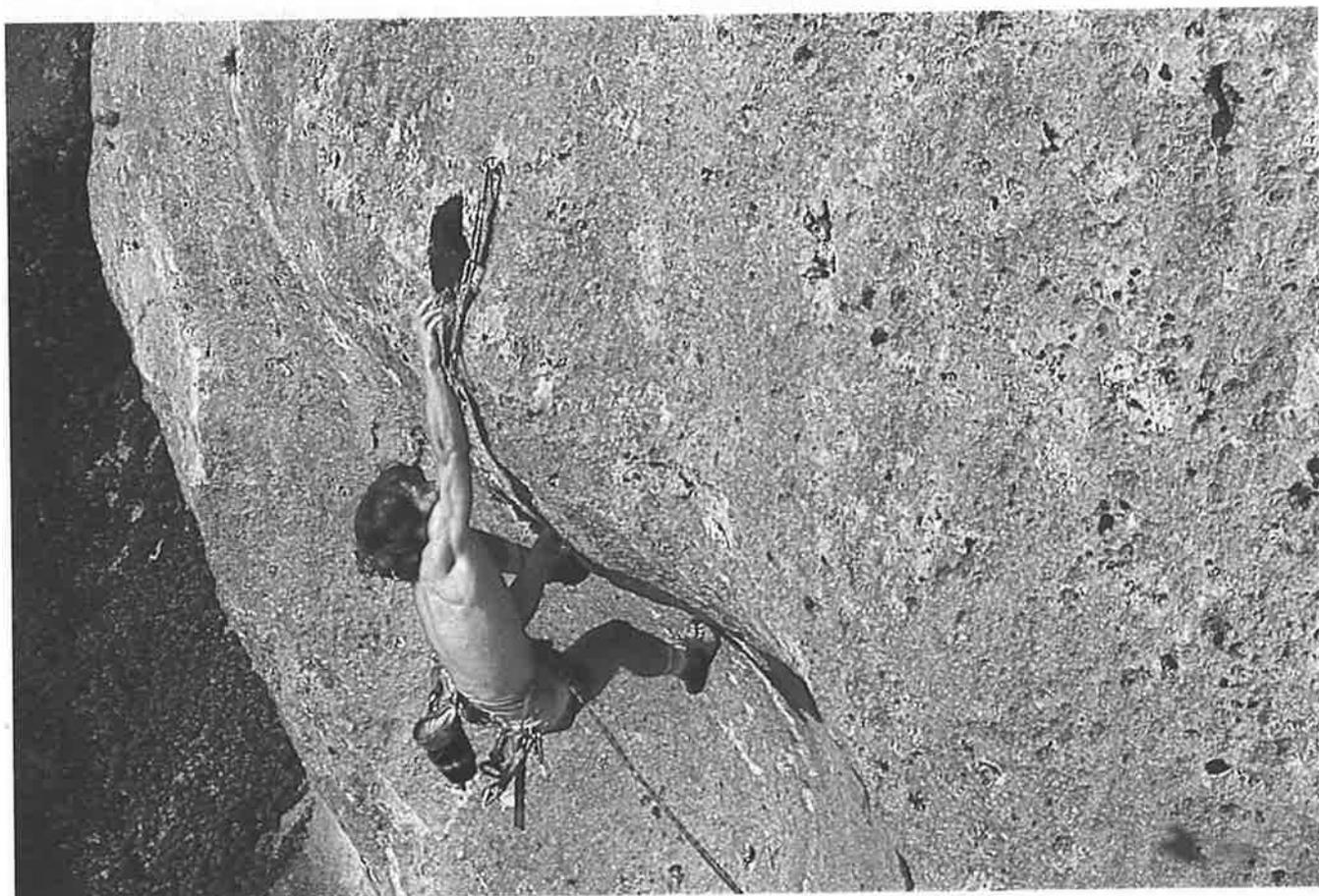
JEAN-BAPTISTE TRIBOUT

Le Saussois

pour l'instant, mais il n'est pas exposé. Pour finir avec le Parc, une nouveauté de haute difficulté a été équipée par Thierry à droite de *Flying Portugaise*. Son nom est *Pesanteur Ennemie*. Cette voie, non gravie pour l'instant, propose un surplomb très prononcé à franchir en dülfer les pieds à plat. Ce sera certainement un sommet du genre physique ! Pour le Saussois, une seule nouveauté avec *Président Direct* (7c) équipée par Jean-Baptiste Tribout. Cela donne un enchaînement très bloc et très continu avec une sortie particulièrement esthétiquement

que et exposée. Elle a été déjà gravie quatre fois en deux week-ends. A la Grande Roche, une modification d'équipement va peut-être faire du bruit. En effet, après deux accidents en un mois, consécutifs à des vols de plus de dix mètres, un point a été ajouté dans la première longueur de *La Maestria* (6b/c). Cela permet aujourd'hui d'effectuer sans risque cette longueur exceptionnelle. Espérons que l'ouvreur et premier ascensionniste de cette voie, Jean-Claude Droyer, farouche partisan d'un engagement psychologique dans les voies, comprendra la décision prise par un consensus de grimpeurs après ces deux accidents. Le Saussois possédant par ailleurs bon nombre de voies particulièrement engagées sans risque de blessures graves, citons pour mémoire : *Satanas*, *Ange*, *Youtta*, *Cassandre* et autres *Jeux de l'Amour*.

Sinon, au chapitre répétitions et « à vue », quelques belles réalisations à la Grande Roche ont vu le jour. Ainsi pour le « à vue » : *Hyper Echelle* (7b/c) par Marc Le Menestrel, *Chopinette* (7b) par Vincent Escoffier, *Satanas-Ange* (7b) par Antoine Le Menestrel et trois nouvelles ascensions de *l'Ange* en une longueur dans le même week-end pour Vincent Escoffier, Franck Scherrer et Alain Guersen qui a réalisé pour sa part la sixième ascension du *Bidule* (8a/b) après être tombé une fois dans le 6b final !



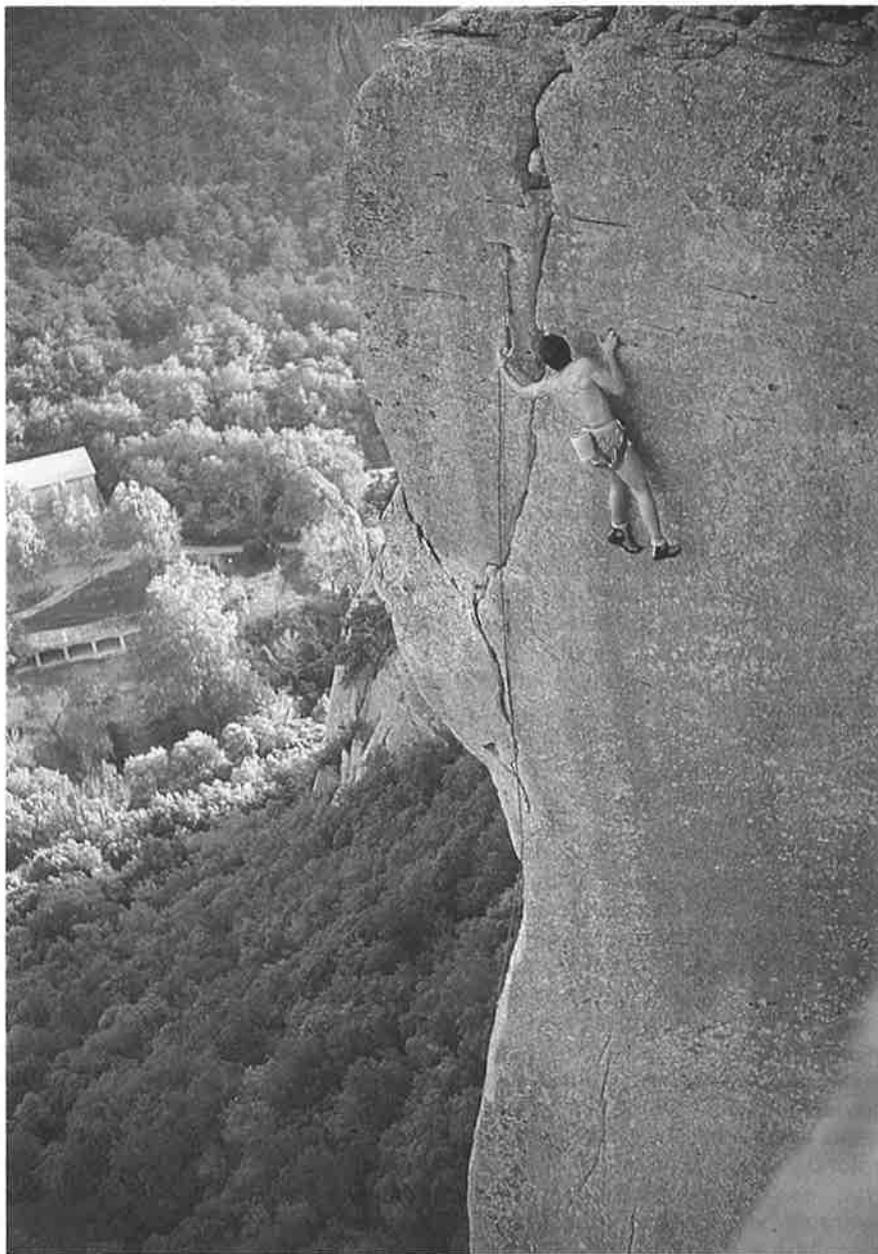
DANS TOCARDODROME (6b/c)

(PH. V. DUFRASNE)

Buoux

Une fois n'est pas coutume, voici une chronique sur la plus belle falaise du Sud de la France : vous avez reconnu Buoux ! En effet, l'escalade, après avoir été totalement interdite pendant un an, est aujourd'hui permise presque partout. Seules les Confines restent actuellement interdites, mais il est toujours possible de se lever tôt le matin, la maréchaussée n'étant jamais très matinale ! Cette année d'interdiction n'a pas arrêté les ouvriers, qui restèrent très actifs tant pour ouvrir des "horreurs" que des voies plus faciles. Je ne vous livre qu'un point sur les dernières nouvelles voies avec quelques rappels sur des murs proposant de nombreux itinéraires rapprochés. Ainsi dans le mur du Styx, il est apparu pas moins de six nouvelles voies au cours du printemps. De gauche à droite : *Rape Direct* (6b), *Andéavor* (6b), *Styx* (6b,6b,5c), *Récréativité* (6b), *Buffet froid* (6b/c), *Ultime Violence* (6c/7a), *Rhinoféroce* (7a) (avec un 7), *Scaravagueur* (7a), *La Dame aux Camélia* (6c/7a), *Kilo de frite physique* (6c/7a) et enfin *Proxima nox* (6a). Dans le secteur de « No Man's land », Antoine Le Menestrel a ouvert *Promenade au bord du Couffre* (7c). Cela peut constituer un bel enchaînement puisque cette voie part du relais de la fissure Serge, un (7c+) très sélectif.

Sur la gauche du secteur du Styx, c'est la zone des grands surplombs avec des lignes souvent extraordinaires. Laurent Jacob a ouvert une variante de *Mécanique des fluides* : *Super Mécanique*. Partant du relais de T.C.F., cela donne un (7b/c) très continu. Plus à gauche, c'est Marco Troussier qui a ouvert à droite du *Corps Electrique*, *Docteur Folamour* en (7b/c). Plus près du sol, Marc Le Menestrel a ouvert *Requiem* (7c) à gauche de *La Cage aux Orchidées* et, au-dessus, *Les Caprices d'Anatole* (7c+) à gauche du *Complexe d'Icare*. Ce secteur, malgré son intense développement, reste porteur puisqu'aujourd'hui il possède plusieurs voies d'extrêmes difficultés non résolues. Ainsi, *Fée du Logis* équipée par Fabrice Guillot sera certainement un nouveau 8a. De même pour *Le Spectre du Surmutant*, équipé par Jean-Baptiste Tribout, qui s'affirme d'ores et déjà comme un solide 8b, voire plus. C'est un formidable mur surplombant d'une vingtaine de mètres composé par quinze mètres valant 8a/b très physique suivi sans repos d'un passage en 7b bloc pour attraper le baquet final ! Dans le même genre de difficulté, Antoine Le Menestrel a équipé *La Secte* qui, avec une section de quinze mètres à monodoigt sans pieds, paraît très problématique au niveau des tendons. Revenons sur terre avec d'autres nouveautés



J.-B. TRIBOUT DANS LA FISSURE SERGE (7c+)

(PH. M. LE MENESTREL)

plus abordables. Tout d'abord *Sourire Hawaï* (6b/c), par Jacques Sneider ; c'est une superbe dalle de vingt-cinq mètres à gauche de la première longueur du *Pilier des Fourmis*. Au-dessus, exactement au dernier relais de *Gougousse*, David Chambre a ouvert *Amour à sens unique* (7b) qui réserve une jolie surprise. Avis aux amateurs de sensations fortes. Dans le secteur de *Captain Crochet*, Laurent Jacob a ouvert *Lieux secrets et vilains Messieurs* (7c) avec un inoubliable mur de quatre mètres sur "chiures". Dans le même ordre de difficulté, Marco Troussier a ouvert *Rien ne va plus* (7c) et *Tout va bien* (7b/c), respectivement à gauche d'*Escoube* et à gauche de *Pas de Pét*. Signalons que *Tout va bien* a été fait à vue par Jerry Moffat. Pour finir, faisons un point sur le mur de la première longueur de *P.G.F.* qui lui aussi a bien changé. De gauche à droite on trouve : *P.G.F.* (6a), *Ainsi parlait Zarathoustra direct* (6b), *Bis* (6b/c), *Zappa Maniac* (6c), *Le Bal des Lazes* (6a), *Chabada Swing* (6b/c) superbement équipée, *Paulo si t'assures, c'est pas dur* (6b) (en honneur

à Jean-Paul Janssen, alias Paulo !) et enfin *La Bonté du forgeron* (6a/b). Après cette copieuse chronique, je n'ai plus qu'à vous souhaiter bonne grimpe ! ■

J.-B. T. DANS COURAGE, FUYONS (7a/b)
(PH. J.-F. PEYROUX)



La Troche 1985 : de nouveaux très beaux passages, mais surtout quelles chutes (4 à 5 mètres) sur un terrain dur lors des essais ! Ouille les dos ! Ça fait bien longtemps que j'envisageais d'écrire un petit paragraphe là-dessus, alors je m'y mets.

Je parlerai surtout de la région lombaire sacrée qui est la plus chargée et que tout vieux Bleusard vous indiquera sans difficulté. Quelques petits rappels d'anatomie pour commencer.

La colonne vertébrale est formée d'un empilement de vertèbres indéformables séparées par des disques légèrement déformables et élastiques (en principe !) ; ils sont intimement liés ensemble et leurs liaisons sont renforcées par divers ligaments et muscles. La vertèbre (fig. 1), c'est essentiellement un corps osseux épais et un arc osseux à l'arrière avec diverses excroissances : les apophyses sur lesquelles s'attachent les ligaments et les muscles qui contrôlent le jeu de la colonne. Au milieu, le trou rachidien qui contient la moëlle épinière (ou divers nerfs dont le sciatique pour le bas de la colonne lombaire). La vertèbre est repérée par une lettre indiquant la zone où elle se trouve et par son numéro d'ordre (de haut en bas) dans cette zone, ex. : L5 = 5^e lombaire. Le disque (fig. 2), repéré par les vertèbres qui l'encadrent (ex. : disque L5/S1 entre la 5^e lombaire et la 1^{ère} sacrée), est constitué d'un anneau cartilagineux : l'anneau fibreux entourant un noyau "liquide" : le noyau pulpeux. Les disques sont assez souples et ils autorisent les mouvements de la colonne. Soumis à un effort, le disque, s'il est étanche, se comporte comme un amortisseur fibrohydraulique : le noyau répartissant uniformément les pressions sur l'ensemble de l'anneau donc sur les corps vertébraux. Cela donne des contraintes qui peuvent être très importantes dans certaines circonstances. Debout au repos, le centre de gravité de la partie supérieure du corps est légèrement en avant de l'axe de la colonne. Il faut une force pour "équilibrer" ce poids (rôles des ligaments et des muscles interapophysaires) ; pour un poids de la partie haute du corps de 40 kg, cela entraîne que le disque L4/L5 est soumis à deux forces de sens contraires de 120 kg, ce qui donne une pression de 12 kg/cm² dans le noyau (fig. 3). Si l'on soulève un poids de 10 kg, jambes fléchies et dos bien vertical, les valeurs des forces et pressions deviennent respectivement 150 kg et 15 kg/cm². Si l'on fléchit le tronc (au lieu de plier les jambes), pour soulever le même poids de 10 kg, la force peut alors atteindre la tonne et la pression 140 kg/cm².

Dans le cas d'une flexion du tronc vers l'avant, le noyau a tendance à être chassé vers l'arrière par le pincement des vertèbres ; si l'anneau fibreux est en bon état, tout se passe bien ; malheureusement le disque est une des parties du corps qui présentent les signes de dégénérescence les plus précoces (dès 18 à 20 ans) ; l'anneau peut alors présenter des microfissures par où le liquide émigre vers l'arrière tout en les agrandissant au passage, vu les pressions mises en jeu. Le liquide du noyau vient d'abord appuyer sur le ligament vertébral commun postérieur (L.V.C.P.) qui court le long de la colonne dans le trou rachidien

La chronique des circuits

OLEG
SOKOLSKY

(fig. 4) ; cette mise sous tension est le début d'une entorse ligamentaire aiguë (lumbago) ou diffuse (lombalgie), dans tous les cas douloureuse et fort gênante. Les prochains éléments touchés seront les nerfs situés dans le canal rachidien (lombaire), en particulier le sciatique : c'est la sciatique très invalidante.

Après la flexion, le liquide peut ne pas revenir au centre du disque ; il y a formation d'une petite poche, "la hernie discale", qui "traumatise" constamment la zone d'où des risques de lésions nerveuses

qui peuvent, dans certains cas, entraîner des débuts de paralysie, ce qui peut nécessiter une intervention chirurgicale.

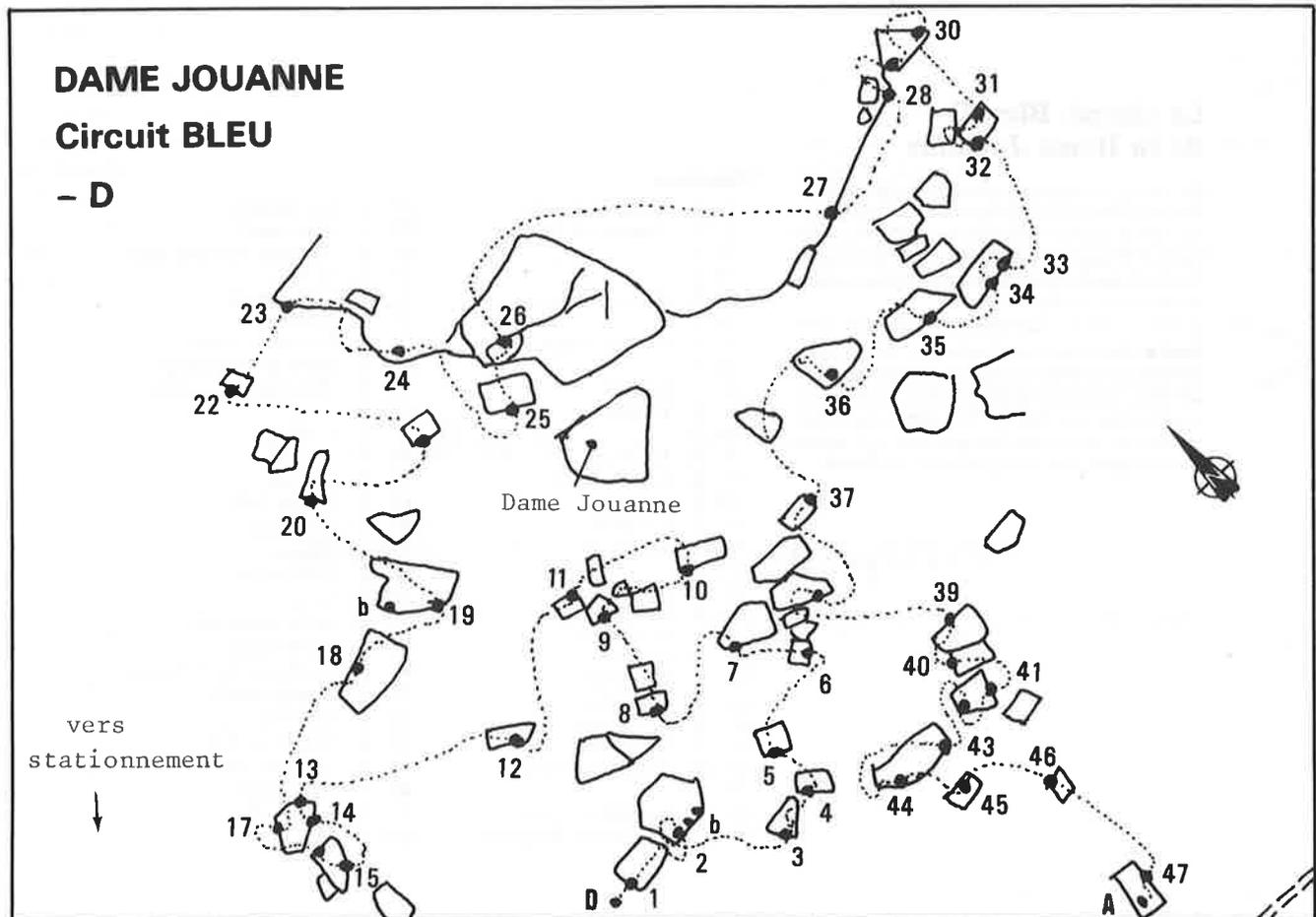
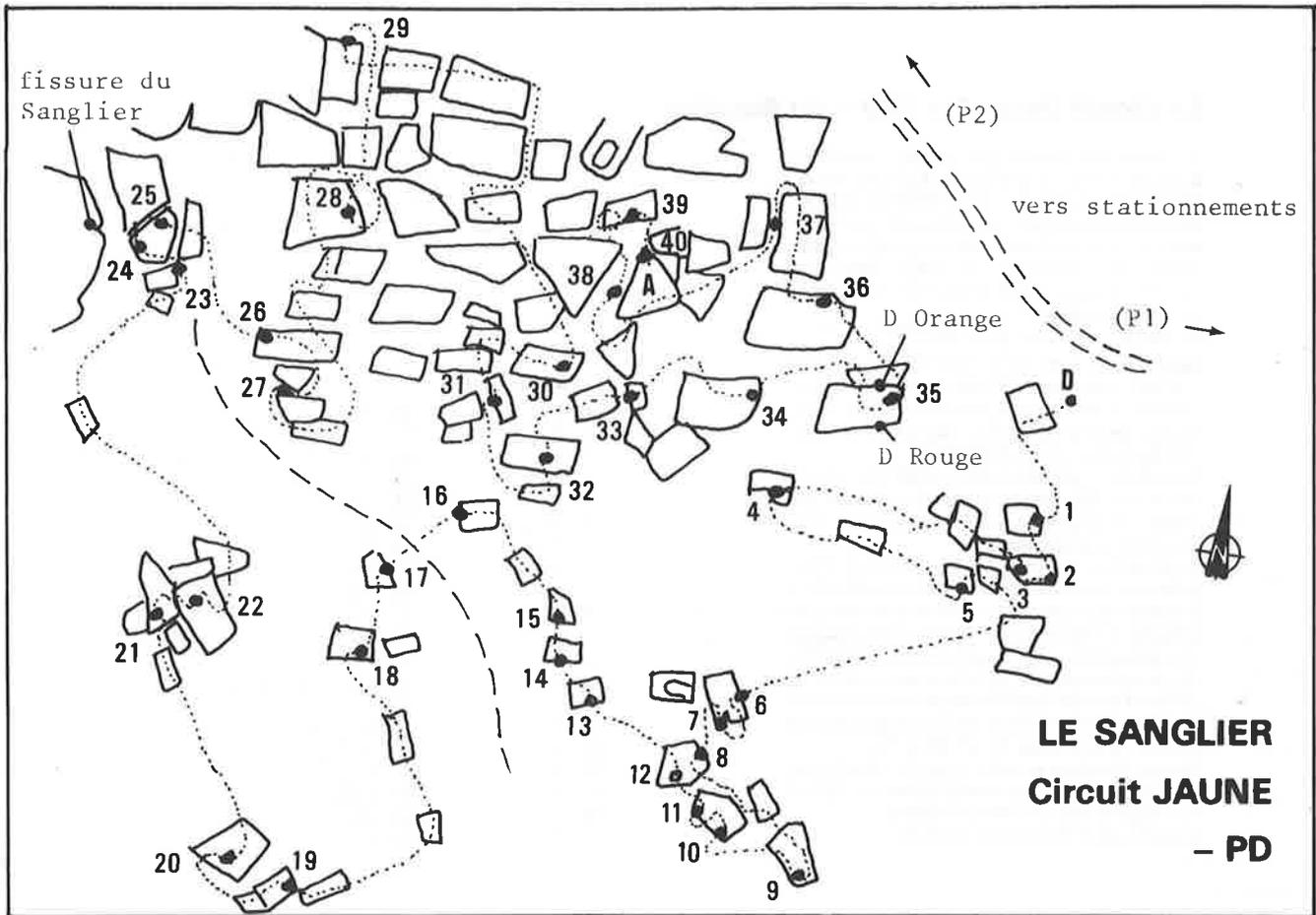
Les microfissures, causes de tous ces problèmes, peuvent être dues à un vieillissement normal mais leur formation est fortement accélérée par des efforts brutaux sur un disque qui a perdu un peu de son élasticité (analogie avec une baguette de bois qui plie doucement mais casse en cas de choc). Là, nous retrouvons notre Bleu bien connu où les chutes continues, même de faible amplitude, sont autant de coups qui fatiguent les disques (de même pour les sauts même bien amortis et, au passage, je pense que c'est identique pour les chutes en falaise avec un bon baudrier). La fissure en formation se comporte comme une caisse enregistreuse qui fait la somme de toutes les opérations, mêmes petites, et ne donne son résultat que lorsque le ruban est terminé ; ici, le résultat c'est l'anneau traversé et la douleur ; et le disque malheureusement ne peut pas être changé comme le ruban. Surprise et consternation ! « Moi qui croyait avoir un dos à toute épreuve » (par rapport aux copains) ; un ou deux jours de lit bien pénibles (où l'on commence à comprendre le pourquoi des disparitions soudaines et épisodiques des mêmes copains), les premiers d'une série qui peut être longue si l'on n'y fait pas attention.

Alors pour éviter cela, quelques conseils :

- chuter le moins possible ; s'efforcer de toujours redescendre un passage en cas de difficulté insurmontable ;
- sauter le moins possible, en particulier pour les sauts en profondeur ;
- ne jamais faire d'assouplissements du tronc en charge ; ils doivent être réalisés en extension et "à vide" avec une méthode dont l'apprentissage avec un connaisseur est nécessaire ;
- ne jamais soulever de charge, même modeste (haltères, sac à dos, enfants, etc...), en pliant le tronc ; se servir de ses jambes en gardant le dos droit et bloqué ;
- pour les fervents du jogging (en français dans le texte), courir avec des chaussures dont le talon possède de réelles capacités d'amortissement (tennis standard s'abstenir !).

Et comme nous y passons tous un bon moment, dormir dans un lit ferme (une planche et un bon matelas). Voilà, j'arrête là sur ce sujet, sinon je vais occuper tout le *Paris-Cham* ; j'ai bien sûr simplifié ; en particulier, je n'ai pas parlé des effets de cisaillement au niveau du plateau sacré (L5/S1).

Un dernier conseil quand même. Le premier jour où



Le circuit Jaune F+ / PD - du Sanglier

Ce circuit a été tracé par l'Union Sportive d'Ivry. Il est assez long, un peu inégal et parfois exposé. Sa deuxième partie parcourt le chaos du Sanglier qui demande quelques précautions de parcours à cause de la profondeur des diaclases que l'on y rencontre (en particulier par temps légèrement humide). Un morceau de corde pour l'assurage y est recommandé.

Le massif est à éviter après une pluie.

Accès. *En voiture* : de la Ferté-Alais, emprunter la N 191 en direction d'Etampes. Prendre à droite à l'entrée de Montmirault, traverser le village et suivre une route goudronnée jusqu'au pied du flanc sud du plateau (1 km, bâtiments).

En semaine : mauvais stationnement à ce niveau. Suivre sur 150 mètres un chemin de terre qui monte. Le départ se trouve sur un petit bloc 20 mètres à gauche (S.-O.).

Le dimanche : continuer la route qui monte et traverse une zone de chargement de camions. Dans le premier lacet, prendre le chemin de terre le plus à gauche. Le suivre sur 300 mètres environ (à gauche, débouché du chemin provenant de la première aire de stationnement). Continuer une trentaine de mètres et prendre à gauche un chemin qui conduit à la zone de stationnement située au-dessus du petit rempart parcouru par les n° 50 et 51.

Revenir alors pour prendre le premier chemin que l'on suit durant une soixantaine de mètres. Départ sur un petit bloc, 20 mètres à droite.

A pied : suivre le premier itinéraire.

Cotations

D	2-	20	1+
1	2-	21	1-
2	2+	22	1
3	1	23	1+
4	2-	24	1+
5	2+	25	2-
6	2-	26	1+
7	2+	27	1+
8	1	28	1+
9	1-	29	2-
10	2-	30	0+
11	2-	31	1+
12	1+	32	1+
13	1+	33	1-
14	2-	34	2-
15	1+	36	2
16	1	37	1
17	1	38	1+
18	1	39	2-
19	2-	40	2-

Le circuit Bleu D - de la Dame Jouanne

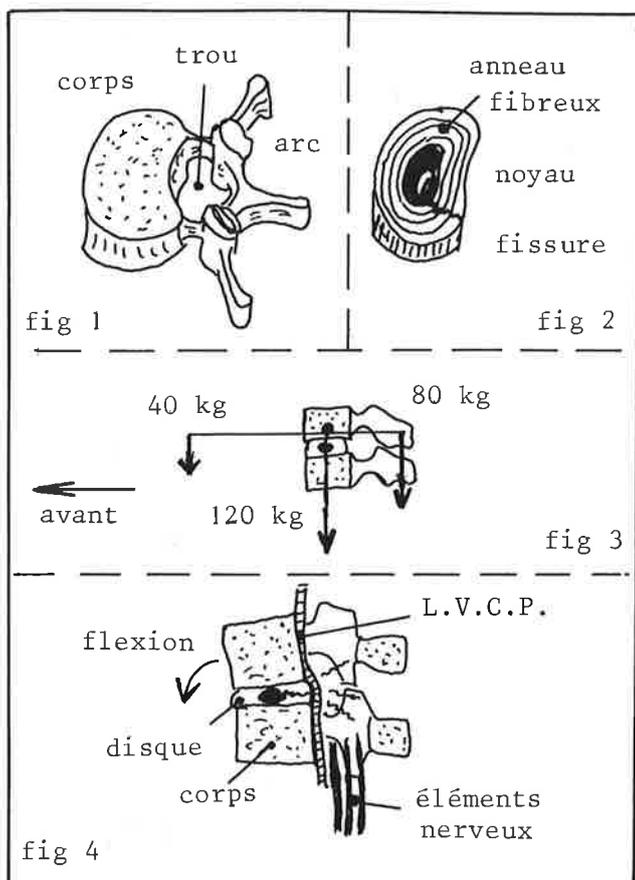
Ce circuit de longueur moyenne a été tracé par Bernard Théret. Il est intéressant, technique, parfois exposé et un peu inégal tant en difficultés qu'en hauteur de passages. Certaines voies, à proximité du circuit Jaune, peuvent être redoutables à cause du sable qui s'y dépose.

L'ensemble sèche relativement vite après une pluie.

Accès. *En voiture* : de Larchant (7 km à l'ouest de Nemours), suivre la route de Villiers-sous-Grez sur 2 km. Stationner au chalet Jobert. Suivre le chemin forestier vers l'est sur 150 mètres. Le départ se situe sur la face sud d'un gros bloc à 50 mètres au nord (parcouru par le numéro 56 Jaune).

Cotations

1	4-	Trous du Pendu	22	3	La Patinette
2	4-	Grattons de l'Anord	23	3+	Pilier nord
2a	4-		24	5-	Traversée des gros bras
2b	4+		25	3+	Le Sac
3	3+	Morceau de sucre	26	4-	La Balancée
3b	5-		27	4	Le Rempart
4	4-	La Dalle Payot	28	3+	Le Pas de droite
4a	4-		29	4	Sortie de la caverne
5	4-	L'Ecart	30	3-	Traversée des enfants
6	3	Le Biaï	30b	3+	
6b	3+		31	3	L'Oblique
7	4+	La Dévers	32	4-	La Spé
8	4-	L'Angle droit	33	4	L'Ecaïlle
8b	4		34	3	Retour Fado
9	3	L'Elancée	35	4-	L'Aérienne
10	4	La Trouée	36	4	L'Expo
10b	4+		37	3	Le Contour
11	3	L'Ecart	38	4-	Le Z
12	4-	La Danseuse	39	3+	La Grosse pierre
13	4-	La Bloquée	40	4-	La Bruneau
14	3+	Le Bide	41	4	La Directe de l'échiquier
15	5-	L'Arrachée	42	4-	L'Angle gauche
16	4+	L'Infernale	43	4	Bas relief
17	4	La Ventrue	44	4-	Retour du B.R.
18	3+	Le Gruyère	45	4-	Traversée basse
19	3+	Fissure de l'Ours	46	4	La Crevette
19b	4+		47	4	La Fourche
20	4+	La Poignée cassée	47b	4+	
21	3+	La Parallèle Brégeault			



vous vous retrouverez "coincé" à la suite d'une chute ou d'un faux mouvement, une seule solution : **aller consulter un spécialiste du dos** (et non le Kiné standard pour une vague manip.).

Aux nouvelles maintenant : Une bonne d'abord : la qualité de tout ce qui suit est excellente. Bravo !

La Troche. Réfection des deux circuits par Oleg Sokolsky. L'ancien Orange est maintenant Bleu D- ; il a été légèrement modifié tout en gardant l'optique circuit (mettre le moins possible pied à terre) pour le rendre moins inégal.

Le Rouge a été complété avec les nouvelles voies dont certaines sont magnifiques ; il est TD/TD+.

Maisse/Le Patouillat. Un circuit Blanc pour enfants a été tracé par Guy Méry dans les blocs du lieudit "Le Patouillat" situé en bordure sud de Maisse, en bordure est de la D 449. 34 numéros plus 12 bis.

Bas Cuvier. L'Orange n° 1 D- a été repeint en Bleu par un groupe de la Faculté d'Orsay dirigé par Philippe Muller, ainsi que 26 numéros + 2 bis. Le départ se trouve maintenant immédiatement à côté de la Prestat.

Rocher Saint Germain. Le Vert AD+ n° 2 a été repeint en Orange par Jean-Claude Beauregard, des Amis de la Forêt ; quelques modifications et suppression des bis.

Restant du Long Rocher. Le circuit Rouge n° 3 a été repeint et prolongé par Sylvie Semence, Bernard Forest, Michel Guillère. Il est maintenant TD avec de magnifiques passages qui sèchent beaucoup plus vite que l'on se l'imagine en général. Un conseil : c'est le circuit à ne pas manquer cet été ou cet automne.

93,7 / Bois Rond. Les deux circuits ont été entretenus ; l'Orange par l'antenne C.A.F. de l'Est parisien dirigée par Christian Viala, le Bleu par Betty Laborrier qu'il est inutile de présenter aux Cafistes parisiens. Pour terminer, une petite information : l'O.N.F. a fermé la route de Barbizon à Fontainebleau. Pour aller grimper au Désert d'Apremont, il faut aller se garer soit sur l'aire de stationnement en bordure de la N 7, 350 mètres après la côte ; 1,8 km du Carrefour de l'Épine (de là, on rejoint les circuits par la route de Gustave et celle des Gorges d'Apremont) ; soit au parking des platières d'Apremont situé en bordure de la route de Sully.

Bonnes vacances. ■

P.S. Si la colonne (et le reste) vous intéressent, voici les ouvrages que j'ai utilisés pour écrire la partie concernant le dos :

- *Anatomie pour le mouvement.* Auteur : Blandine Calais (diffusion Chiron)
- *Le Rachis.* Auteurs : J. Castaing - J.-J. Santini (Editions Vigot)
- Mon disque L5/S1, qui peut être consulté par temps humide et uniquement sur rendez-vous.

Paris-Chamonix

Bulletin de la Section de Paris du Club Alpin Français

Bulletin de souscription

5 NUMEROS PAR AN - ABONNEMENT : MEMBRE 30 F, NON MEMBRE 35 F

Nom _____ Prénom _____

N° _____ Rue _____ Ville _____

Code postal _____ Bureau distributeur _____

souscrit un abonnement à *Paris-Chamonix* par chèque bancaire , chèque postal trois volets ci-joint.

Signature :

A retourner au CLUB ALPIN FRANÇAIS - Section de Paris - 7, rue La Boétie - 75008 Paris

MOI!

POUR LE SPORT JE M'ÉQUIPE
AU VIEUX CAMPEUR.

CAR, J'Y TROUVE...

UNE AMBIANCE, LES MEILLEURS PRIX,
DES CONSEILS DE SPÉCIALISTES, 120 PERSONNES
À MON SERVICE, 2000 M² SPÉCIALISÉS,
3 CATALOGUES, LES ACTIVITÉS D'UN CLUB

ET BIEN SÛR LA
VENTE PAR CORRESPONDANCE!



Le catalogue ETE 1985
420 pages
paraît le 15 AVRIL.
Si vous désirez le recevoir,
ce que nous souhaitons,
faites nous parvenir
vos coordonnées avec 25 F
dont 10 F seront remboursés
au 1^{er} achat.



AU VIEUX

CAMPEUR

48, rue des Écoles - 75005 Paris - Tél.: (1) 329.12.32.