

Le petit Caf'teur Tarin

Bulletin du Club Alpin
Français de Moûtiers et
Haute-Tarentaise

N° 56 - HIVER 2022





les nouveaux
commerçants

2 magasins en Tarentaise
Bourg-Saint-Maurice
Salins-les-Thermes

Mise en lumière : Nicolas Martin

Nicolas est notre gestionnaire des adhésions au club. Il s'en occupe depuis maintenant plus de 10 ans et a décidé de passer la main lors de la prochaine saison. Il était donc temps de le présenter (ou représenter pour les plus anciens) !



LPC : peux-tu nous dire un mot sur ton action au sein du club pendant ces 10 années ?

NM : je m'occupe de la gestion des adhérents : j'enregistre dans l'extranet de la fédération les nouveaux adhérents, ainsi que les adhérents qui renouvellent leur adhésion, mais qui ne le font pas directement (paiement par chèque, chèques vacances, aides de la région ou de l'Etat...), je fais le lien entre les adhérents et la fédération en cas de problèmes (changements de catégories ou erreurs diverses), j'imprime les licences et les envoie par la poste, j'archive les appels de cotisations papier, et les certificats médicaux.

LPC : tes premiers pas dans le club MHT et ta pratique sportive ?

NM : je suis au club depuis 2004. Je pratique le VTT depuis 1992, le ski de randonnée depuis 2004, la randonnée, l'alpinisme la via ferrata, et la course à pied. j'aime voyager, surtout dans les pays montagneux, j'apprécie particulièrement le Népal.

L'ensemble du comité directeur te remercie grandement du temps que tu as consacré au club et pour ta disponibilité. Et comme à tous les adhérents, nous te souhaitons une très belle nouvelle saison de glisse.

Le petit caf'teur tarin et vous

Faisons vivre ensemble notre revue

Vous êtes adhérent du Club Alpin Moûtiers Haute-Tarentaise

Vous avez participé à une sortie avec le club

Vous avez réalisé dernièrement un voyage, un trek, une traversée

Vous avez lu un livre, regardé un film dont le sujet touchait l'univers de la montagne

Vous voulez échanger sur une problématique territoriale liée à l'activité de montagne

Partagez vos expériences pour le prochain numéro.

Envoyez dès que vous le pouvez, un article (une demi page, une page, deux pages...)

avec 2 ou 3 illustrations à : revue.cafmht@gmail.com

L'article paraîtra dans le prochain numéro.

Nous sommes le petit Caf'teur Tarin

Un grand merci pour votre contribution

Le Petit Caf'teur

Revue du CAF Moûtiers et Haute-Tarentaise

Réalisation : Émilie Gaillard-Roche et Sophie Nicolas

Mise en page : Serge Revil-Baudard

Relecture : Julien Baudry

Imprimeur : Imprimerie l'Edelweiss à Bourg St Maurice - Revue imprimée sur papier issu de forêts gérées durablement

Prochain numéro : Printemps 2022

Envoyez vos photos et articles à revue.cafmht@gmail.com

SOMMAIRE

- 3 Édito
- 4 Souvenirs : Gérard Favre
- 5 Le voyage à vélo
- 6 Via Rhôna
- Rassemblement VDM
- 7 Montain by women
- 8 Rando handicap
- Jeu
- 9 À vélo le long du canal du Midi
- 10 - 11 Concours photo
- 12 à 14 Séjour rando 2021 dans le massif du Queyras
- 15 La cembraie de La Plagne
- 16 - 17 Calendrier des sorties
- 18 Aiguille de Péclet
- 19 L'été 2021 en rando alpine

Un constat positif de cette longue (et non terminée) période de crise sanitaire est l'impact qu'elle a eu sur les usagers du mode doux. De nouveaux adeptes sont apparus. Une conscience écologique un peu plus aiguisée, une envie d'évasion en période troublée, et sans doute également les aides en faveur de l'utilisation du vélo, tout a convergé vers cet engouement du deux-roues. Mécanique ou électrique, le vélo a le vent en poupe depuis 2020 et un petit coup d'œil sur l'été passé montre que notre club fait bien parti de ce mouvement.

Week-end à vélo ou cyclotourisme, séjours courts ou séjours longs, en autonomie ou organisé, en vélo électrique ou en vélo mécanique, nombreuses sont les expériences qu'il nous a été donné d'entendre depuis le mois de mai dernier. Quelques unes sont relatées dans ce numéro.

Un merci particulier aux photographes pour le partage de leurs photos et félicitations aux lauréats dont les photos sont publiées dans ce numéro.

Les activités estivales touchent à leur fin. On range le sac de randonnée, le matériel de rando alpine, les sacoches de vélo et les cordes d'escalade et on fait de la place pour les raquettes, les planches, les peaux, les gants et les couteaux. C'est l'heure des glissades sur le manteau blanc de nos montagnes.

La première ébauche du planning est entre vos mains. Comme chaque hiver, il s'étoffe tout au long de la saison. Pensez à consulter l'agenda du site régulièrement.

Merci à ceux qui prennent le temps de partager à travers cette revue des récits de sorties, des expériences de voyage, des idées, leur connaissance du territoire, ou encore de raviver la mémoire du club. Cette revue vit grâce à vous.

Passez une belle saison d'hiver.
Allez et tracez....

Club Alpin Français de Moûtiers et Haute-Tarentaise

Espace associatif cantonal - 94 Grand Rue - 73210 Aime - 04.79.08.10.57

clubalpinmht7321@gmail.com

Association à but non lucratif, affiliée à la FFCAM : 24 av de Laumière 75019 Paris - Agrément jeunesse et sport : 73S3207/ 120707

Dépôt légal : ISSN 1775 - 8181 juin 2011



Gérard Favre nous a quitté...

Gérard était né à St Germain, sur la route de l'aiguille du Clapet, mais c'est à Pomblières qu'il s'implantera plus tard pour y mener sa vie professionnelle et familiale.

Très jeune il pratique le ski et participe à des compétitions corporatives. Il se rapprochera vite du Club Alpin pour y pratiquer sa grande passion : le ski de randonnée

Beaucoup l'ont connu en qualité de trésorier du club, une tâche qu'il assumait sans discontinuité de 1988 à 2006, 25 ans qui dit mieux ? Cela reste toujours une responsabilité ingrate. Ainsi ce fut plusieurs cahiers d'écolier que Gérard dû remplir à la main pendant toutes ces années : avec les colonnes « recettes » et « dépenses » ! Mais les comptes-rendus que nous faisait Gérard aux AG étaient toujours une source d'étonnement, de gaieté, voire de fou-rire dans la salle !

Pourtant, derrière ce trésorier attachant, se cachait un montagnard hors pair et le ski de randonnée fut assurément sa grande passion : il sut entraîner de multiples collectives sur tous les sommets voi-

sins (le Beaufortain, la Lauzière étaient ses terrains de jeux). Ses grandes compétences lui ont ainsi permis de participer à de nombreux raids tels que la Traversée des Alpes, Chamonix-Zermatt, l'Oberland, le Grand Paradis, pour ne citer que les principaux. Soit des kilomètres de traces dans la neige, de bonnes galères dans le brouillard à la recherche de l'azimut pour retrouver ce refuge tard dans la nuit !

Et l'été, bien sûr, nous le retrouvions aussi à l'aise, crampons aux pieds, encordé avec ses proches amis, dans les plus beaux couloirs nord de Tarentaise : Turia, Grande Casse, Ciamarella...

Mais Gérard était aussi homme généreux et sensible : citons sa participation avec une équipe du CAF à l'entraînement de jeunes lycéens qui fut une aide précieuse pour leur permettre à tous de gravir à le Mont Blanc à skis (année 1989).

Merci, Gérard, pour ton dévouement, ta gaieté, l'ardeur que tu mettais dans tous tes engagements. Merci aussi à tout ce que tu nous a apporté pendant ces 30 ans de complicité, de camaraderie et de péripéties inoubliables.

André

NB : l'engagement de Gérard lui a valu la médaille d'Argent du CAF

Au club alpin français

La section de haute Tarentaise s'est fixé un programme de randonnées à ski comportant courses encadrées par des bénévoles chevronnés. Pour obtenir tous renseignements utiles, téléphoner le vendredi soir.

Sortie du Mont-Rosset, 18 janvier, tél. 79.09.71.28; celle du Clapet, 24 janvier, tél. 79.07.36.92; pour la Porte de la Fenêtre, Le 25 janvier, tél. 79.24.32.09; sortie du 1^{er} février, au Doû de Moutiers, tél. 79.24.28.36.

Deux autres sorties le 7 février, la Fogliettaz et le 15 février, le Quermoz. Pour la première appeler le 79.07.36.92 et pour la deuxième le 79.22.05.35. Dernière sortie programmée à ce jour : le 22 février, le Grand Chatellat, tél. 79.07.21.81.



Rappelons que les effectifs actuels du club alpin de haute Tarentaise approchent les 680 adhérents et que les responsables souhaitent la plus grande assiduité. Ainsi sera assurée la progression dans l'effort et la bonne marche du club.

VOX Alpe Vendredi 21 h

Vieil Article du DL de 1986 ou plutôt 87, je crois ! Où l'on voit Roger Pagny, notre président de l'époque, à sa droite Gérard, le trésorier, le nez dans les comptes du club ! Ses comptes-rendus financiers lapidaires finissaient souvent en partie de fou-rire pour la salle puis en applaudissements généralisés, bien sûr !

Dans la salle on reconnaît Gérard Aubrey, qui nous a quitté il y a quelques années, tout comme Roger !

Souvenirs, souvenirs !



Ski au CAF en 1875

Les montagnes ont longtemps été des lieux que les hommes ne fréquentaient que par nécessité. Mais dès que la montagne fut appréciée comme pouvant apporter de « saines et fortifiantes distractions », des moutiérais comme l'avocat Louis-François Berard-Blay, le notaire François Arnollet, le docteur Camille Laissus ou le libraire imprimeur François Ducloz firent de nombreux efforts pour développer la pratique de la montagne et faire connaître les possibilités de notre région. En 1875, ils créèrent à Moutiers le Club Alpin Français, section de Tarentaise.

Et puis vint le ski. Le 13 février 1910, Moutiers organisait son premier concours de ski et de bobsleigh. Les pentes des prés de Champoulet voyant se dérouler les épreuves de la première discipline ; le concours de bob ayant pour théâtre la petite route à forte déclivité.

Moutiers la sportive, ancêtre de nos stations de ski dont elle demeure le cœur.

Moutiers, la montagnarde

Je partage ce petit itinéraire en vélo de voyage pour répondre à deux questions...

Bivouac or not bivouac ?

1 450 km en 19 jours de Sète à Quimper. ...J'ai fait 15 bivouacs, 2 nuits chez des amis et une nuit en camping poussée par le risque d'orage violent. Le coup de foudre, c'est pas mon truc !

Mon banquier est satisfait de mon budget vacances, mais j'ai surtout adoré bivouaquer, entre 7 et 77 mètres de mon tracé, en toute confiance, à l'abri des regards, repérant le sentier qui permet de s'isoler (la fatigue est un excellent moteur de recherche) ! N'hésitez plus mesdames, vous avez plus de chance d'être agressive sur un parking qu'à la lisière d'un champ de tournesols !

Les avantages du bivouac :

- on s'arrête quand on veut, na !
- On sait pourquoi on a lu le manuel des Castors juniors quand on était petits
- On n'a pas le bruit du voisin qui refait sa vie à 2h du mat, des tongs à 4h, de la mobylette au pot d'échappement percé à 6 h
- On est obligé de s'arrêter dans les bars pour recharger son téléphone
- On se rencontre soi même .



Les inconvénients du bivouac

- on ne rencontre que soi même, c'est un tantinet réducteur !
- on est un tantinet moins propre, mais personne ne le sait !
- Sans abri, la pluie est un tantinet dérangeante, surtout pour la cuisson de l'omelette norvégienne !

Vélo-routes or not Vélo-routes ?

Sur 1450 kilomètres j'ai fait au final environ 500 km sur de petites routes.

Bien que n'ayant pas les deux pieds dans le même sabot, je suis une femme et j'estime mon sens de l'orientation à 2 sur une échelle de 10 !

- Les vélo-routes permettent la rêverie. On se laisse guider sur le fil d'un canal ou d'une piste boisée, le kilométrage est annoncé, ce



qui permet de réguler les pauses sans attendre désespérément la vue d'un clocher. Je visite chaque brin d'herbe, la chevelure de l'orge, le déhanché des pétales de fleurs. Le GPS est en mode repos. C'est très zen, limite stage de méditation ayurvédique, avec une option vibration du corps sur les parties pistes et sentiers. Attention : ne pas s'endormir ! Pour la découverte de la vie locale, c'est moyen. Ethnologue, s'abstenir.

- Pour les routes, j'ai testé l'appli Komoot : Facile à programmer et fonctionnant en mode « avion ».

Une excellente note dans le Lot et en Dordogne : Komoot m'a permis de slalomer sur des mini-routes communales, me glisser dans les méandres d'une campagne dépeuplée, de profiter longuement d'une ambiance viticole qui tolère un ciel mitigé. Parfait ! A condition de ne pas trop lâcher des yeux la boule bleue qui te ballade !

Et puis Le BUG !

Au départ, une piste large encadrée de champs. A peine quelques nids de poule, bon, ça réveille ! Une arche de verdure signale l'entrée en forêt. Sympa, Komoot a bon goût. Ohé les lutins, j'arrive ! Et les vaches de ricaner !

Forêt sombre, fabuleuse, la piste devient chemin qui devient sentier qui devient Bon j'enlève les sacoches et je pousse Roger (pas dans les orties), je franchis, il glisse, je sillonne, je bifurque, pente boueuse 20%, je décharge, Roger roule sur des passerelles dans un océan de fougères, le vert m'engloutit, la mousse fait tapisserie, les sacoches retiennent leur souffle ... où suis-je ?

En fait j'étais en mode « randonnée, option sanglier » ! Au final un très beau souvenir. (les blondes sont positives) !

Sophie



Petite aventure cyclopédique



À la lecture du récit de son voyage, j'ai voulu faire comme Isa : du vélo en autonomie.

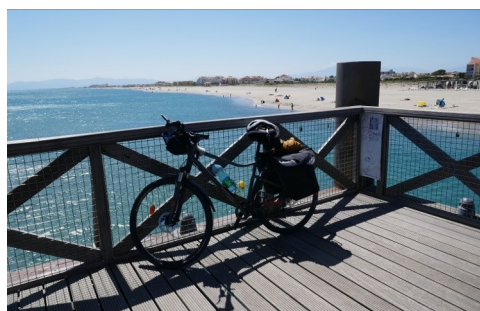
Mon projet était beaucoup moins ambitieux. Il y avait longtemps que je n'avais pas roulé et que je n'avais pas été active. Alors hop ! Action !

Et c'est depuis le célèbre kiosque Peynet à Valence, que démarre mon périple. Franchir des ponts, des passerelles, des gués, longer le Rhône, traverser la Camargue, les étangs, mais oui, c'est possible ! Pédaler encore le long du canal du Midi, puis celui de la Robine après Narbonne, rouler sur des pistes rustiques, étroites ou confortables, arriver à Port la Nouvelle puis à Port Leucate, du soleil, beaucoup, du vent de face, de 3/4 mais aussi de dos, c'est bon !! Et au bout de ces 550 km, 8 jours après, la plage à Port Leucate et ses promesses de douce récupération...

J'ai choisi de suivre la via Rhôna, doutant de mes capacités; la vallée du Rhône est très bien desservie en TER, un repli est facile en cas de problème, car pour voyager avec la SNCF avec son vélo, il faut des TER. Et, vous l'aurez noté, j'ai fait la timide, je suis partie de Valence.

Pour la préparation du vélo et des bagages, j'ai été rigoureuse, mon credo : voyager léger. Mais c'est déjà trop lourd... Les difficultés ne sont pas là où on les attend. La première étant de monter mon VTC et son chargement dans le train !!! Je ne parle pas des escaliers, rampes et escalators dans les gares. Les voyageurs sont sympas, ils aident volontiers, mais parfois on est bien seule et ça peut être compliqué.

J'ai choisi les campings, c'était plus simple pour moi, mais certains m'ont dit qu'ils avaient trouvé de jolis bivouacs.



Je disposais d'un topo, comptant sur le balisage le long du chemin. J'ai eu quelques journées pimentées, il manque parfois d'indications, et tout en errant dans les vignes, j'ai réussi à rencontrer trois cyclistes, égarés eux aussi ! Il est sûrement plus confortable de télécharger l'itinéraire sur un smartphone, j'y penserai pour mon prochain voyage. Après, vive l'aventure !!!



Un voyage inoubliable, dont je voulais vous parler, parce qu'il est facile à réaliser et à notre portée. De belles choses, de belles ambiances, des moments formidables qui vous remplissent la tête. Pas de courbatures même sans entraînement, juste un peu mal aux fesses, mais en trois jours, c'est réglé. Alors, on y retourne ?

Monique F

Rassemblement national du Vélo de Montagne

Du 10 au 13 septembre 2021 à Doucier



Sur le programme des activités, Eric avait mentionné le rassemblement de VDM organisé par le CAF de Lons Le Saunier.

3 jours de VTT au cœur du Jura, pourquoi pas ?

Ces randos VTT sont ouvertes à tous types de vélo de montagne : musculaire et à

assistance électrique. Parfait pour nous ! Isa ira avec son VTT et nous deux en VAE.

Plus de 20 parcours variés, allant de 30 à 100 km de tous niveaux, verts, bleus, rouges et noirs, répartis sur 3 secteurs sont proposés avec pour chacun un topo et une trace GPS. Ces différentes randos sont guidées par des encadrants de différents clubs.

Pour le 1^{er} jour, Isa a choisi une sortie de niveau rouge, et nous, bleu. Nous étions 10 personnes dans notre groupe, (cafistes et non cafistes) dont 2 musculaires. Notre encadrant, Guillaume, l'un des organisateurs du rassemblement, est également initiateur VTT du club de Lons. Il est trop top !

En fait comme notre petit groupe est vraiment sympa, nous décidons de rester ensemble les 2 autres jours. Du coup, Guillaume qui était censé changer de groupe, restera avec nous.

On enchaîne avec des parcours rouges... (progrès, progrès). En même temps, ici les

montées sont régulières et pas trop longues, et les descentes pas pires !

Isa de son côté, surnommée « la machina », comme à son habitude derrière le guide, continue de parfaire sa réputation de vététiste dans les différents groupes où elle roule.

Au retour des sorties, un atelier pour entretien des vélos était proposé. On pouvait aussi profiter du lac de Chalain (au bord de l'hébergement), avec son eau turquoise à 24°, prolonger la journée avec une balade aux fameuses cascades du hérisson, et ... surtout reprendre des forces à la buvette, histoire de se refaire le parcours du jour et bien sûr d'aider le club de Lons !

Bref ce fut un super week-end, de convivialité et de rencontres avec une organisation au top !

On ne sait pas où aura lieu le prochain rassemblement de VDM, mais on s'inscrit !

Agnès et Cathy

Mountain by Women :

Huit univers pour une ambition : devenir autonome en montagne.

Elles n'ont pas leur langue dans leur poche. Russe, espagnole, italienne et française, qu'importe leur terre d'origine, tous les chemins mènent à Rome. Elles ne pensaient pas si bien dire, car désormais toutes localisées dans les contrées en Savoie ou Haute-Savoie sans renier pour autant leurs origines. Elles se sont unies pour le meilleur et pour... le rire.

Vétérinaire, professeure des écoles et professeure de sport, éducatrice spécialisée, ingénieure, entrepreneuse dans l'alimentaire, traductrice et photographe.

À première vue, leurs missions professionnelles émanant de tous azimuts auraient pu les disperser à bien des égards, mais une volonté commune peut mener à bien des possibles.

Alors bras dessus, bras dessous, elles s'en allèrent en... guerrières. Non, trop cliché vous diront-elles. De cette pluralité, elles en ont fait leur force.

Anna, Cécile, Chloé, Coline, Cristina, Lucie, Mélody et Sabrina voulaient progresser en montagne et assurer leur sécurité avant tout, afin de pouvoir garantir au mieux celle de leur compagnie de cordée ou de sortie pour les jours à venir pour côtoyer les sommets.

Elles pratiquent des sports de montagne variés en tous genres, ski de randonnée, alpinisme, escalade en falaise ou en grande voie, ski alpin, canyoning, trail, randonnée ou encore parapente, chacune avec des partenaires de différents niveaux techniques, amateurs et professionnels de la montagne, en second de cordée ou se laissant bien souvent guider, peut-être trop parfois, diront-elles.

Avec des hommes ou femmes confondus, là n'est pas la question Geneviève, elles veulent s'immiscer dans le monde de la montagne en devenant actrices de leur propre voie.

Rome ne s'est pas faite en un jour. Alors il fallait bien commencer. « Là où il y a une volonté, il y a un chemin », qu'elles empruntent volontiers à Vladimir, en quête de liberté d'autonomie.

Elles forment *mountainbywomen* en janvier 2021 sur la toile d'Instagram, la montagne par les femmes, oui mais pour tout le monde.

Elles prônent la mixité et non la parité. Pour les accompagner et les guider, Lara Amoros, guide de haute-montagne et pro-



fesseuse des écoles, qu'elles décriraient en empruntant volontiers l'effigie de Lara Croft.

Pédagogue avant tout, elle abusera de ses supers pouvoirs de maîtresse de la montagne pour dénicher des lieux sauvages et insolites, découvrant avec elles de nouveaux terrains de jeux, que ce soit en glace, en falaise ou en grande voie, peu importe tant que chacune apprend et progresse à son niveau, le tout en prenant la tête de la cordée.

La transmission est au goût du jour. Elles ont fait le choix de se retrouver sur différents terrains de jeux, avec au menu un tour d'horizon en deux ans des diverses techniques d'assurage, d'encordement, de protection, voire de survie, si l'on rappelle cette échappée sauvage dans les hauts plateaux du Vercors, où construire un igloo était un jeu d'enfant en apparence et traîner sa pulka permettait de se délester de tous les trésors emportés pour plusieurs jours.

Elles ont planifié des dates communes étalées sur l'année avec Lara, ce qui n'était pas une mince affaire, mais une fois le marché conclu, l'affaire était dans le sac !

Elles organisent des sorties pour se retrouver entre elles et pour échanger sur leur projet *mountainbywomen* afin qu'elles puissent rester maîtresses à bord de leur épopée et poursuivre une direction commune.

Totem, leur partenaire fétiche pour leurs aventures tout terrain, Blue Ice et d'autres marques les accompagnent volontiers dans leur projet.

Elles forment un groupe indépendant. Alors, « veni, vidi, vici », que l'on rende à César ce qui est à César, elles sont venues d'ici et d'ailleurs, elles ont vu l'opportunité de naviguer à la conquête d'un nouveau message : la montagne par les femmes et

pour tout le monde, se former pour mieux s'aventurer.

Elles ont déjà vaincu de beaux sommets ensemble, le reste se fait attendre.

Elles ont retroussé leurs manches pour former un groupe, dessiner un logo, imaginer un concept singulier pour commencer à partager avec le plus grand nombre d'amoureux et passionnés de nature leurs moments insolites en montagne.

Un pas après l'autre, Lara les forme en veillant au grain, elles osent s'engager et souhaitent transmettre leur soif d'exploration pour donner des ailes à ceux ou celles qui ne se contenteraient plus d'un nid douillet. Sortir de sa zone de confort, se reconforter entre amis, se lancer dans de belles aventures.

Elles ouvrent volontiers la voie pour une nouvelle forme d'apprentissage professionnel organisé et elles ouvrent bien volontiers leurs sorties aux plus téméraires quand l'équipe n'est pas au complet.

Homme ou femme sont les bienvenus, alors curieux, défense de s'abstenir d'écrire, et venez goûter au plaisir d'apprendre avec nous.

« Qu'importe où je vais, mais j'y vais », nous verrons bien où cela les mènera. Pour le moment, elles souhaitent apprendre et progresser durant leur temps libre et partager leurs plus belles images, invitant chacun et chacune à oser se lancer.

Nous tenons à remercier, Luc Thibal, Directeur technique à la fédération française des clubs alpins et de montagne et le club de Moûtiers pour leur soutien dans nos démarches.

Lucie VADOT

RANDO HANDICAP

Chaque année le Comité Départemental SAVOIE de la FFCAM organise une journée randonnée avec des associations de personnes à mobilité réduite. Pour se faire, les différents clubs sont sollicités afin d'avoir le maximum d'encadrants pour piloter et sécuriser les groupes sur les différents itinéraires proposés.

Cette année le choix du site s'est porté autour du lac de la Thuile. Une trentaine de participants ont ainsi pu découvrir ce site touristique, en choisissant l'itinéraire à sa convenance. Simple tour du lac et/ou montée jusqu'au rocher de Manettaz. Les bénévoles du club apportaient leur aide aux encadrants professionnels des différents centres (papillons blancs etc...).

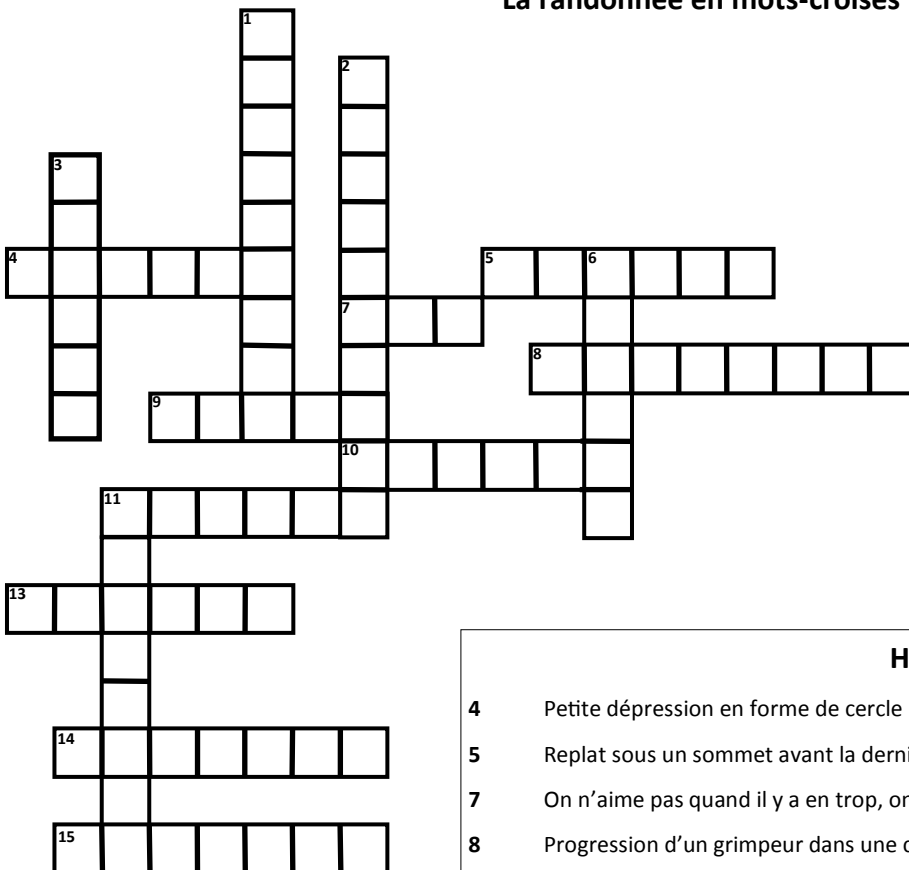
Si le cœur vous en dit, vous pourrez répondre présent à l'appel à volontaires pour donner un peu de votre temps à cette belle initiative lors de la prochaine édition.

André



La randonnée en mots-croisés

JEU



Vertical

- 1 mot féminin. Différence d'altitude entre deux points
- 2 Réapparition d'un cours d'eau souterrain à l'air libre
- 3 Souvent associé aux crampons
- 6 Ramener la corde à soi, tendre la corde. Parfois difficile !!!
- 11 Amas de neige soufflée par les vents dominants

Horizontal

- 4 Petite dépression en forme de cercle
- 5 Replat sous un sommet avant la dernière montée au sommet
- 7 On n'aime pas quand il y a en trop, on n'aime pas quand il n'y a pas assez !
- 8 Progression d'un grimpeur dans une cheminée
- 9 Vent catabatique chaud et sec
- 10 Fond d'une vallée d'origine est glaciaire et de forme circulaire. Clowns bienvenus
- 11 Sommet de forme ronde ou arête de forme arrondie ou ...
- 13 Etranglement dans un couloir ou une cheminée
- 14 Parcelle de rocher qui se détache de la paroi et peut parfois servir de prise si elle est solide
- 15 Petit rocher saillant d'une paroi autour duquel on peut passer une corde pour s'assurer

Aux rayons du soleil courant juin 2021

Initiation à l'itinérance en cycle de 4 étapes

Au vent violent des tumultes de l'intolérance et du désordre capté par une cervelle confinée, me voilà conviée à rebrancher mes circuits de bohème en échappée, expression positive de la liberté et par conséquent d'un retour au naturel.

Sans crier gare, erreur de semaine pour un programme vélo avec mes copines, de TGV... Mais le bonheur de la roue libre à rattraper tout ça me surprend de réactivité... L'amitié et Narbonne m'accueillent, « y'a d'la joie » en cette ville du fou chantant.

En chevauchée de pédaliers, un goût d'aventure et de rencontres, si éphémères soient-elles m'étourdit. Tout tourne en rond sur les traces hydrographiques de la Robine, cartographie sur le platane qui souffre d'un champignon de 44 qui débarque.

Je poursuivrai l'itinérance par le Canal du Midi. Les chemins de halage s'ouvrent. L'opportunité de régénérer ma tête en l'air, mes pieds sur terre m'envahit, je contrôle petits creux et bosses sous la révérence de majestueux chênes et quelques iris des Marais, jaunes en clin d'œil. Les écluses ponctuent des lâchers ou retenues d'eau, une machinerie se combine à la force du courant. Mécanisme encore géré par l'homme, la péniche attend, dandine au rythme de l'humain en flâneries s'invitant ça et là en pause au miroir de l'eau.

Clapotis et coassements de batraciens s'harmonisent en un chant comme la surprise d'un concert inopiné. Où se camouflent ces têtards de l'ombre ?

La curiosité est un vilain défaut, suivre sa ligne de conduite... Le guidon vrille comme à la vue d'une petite taupe inerte mais paisible. Belle comme un sommeil inoffensif, je l'évite, prix d'un genou au sol en priant selle molle.

Ma coéquipière aux premiers secours, regard en rigolade, me cadre au pansement.



« A bicyclette avec Paulette »... Un pneu, plus tard, crevé mais mes amies toujours là ainsi que la roue qui tourne de l'associatif sont sur ma route, encouragée en propulsion arrière à Castelnaudary par un Cassoulet bien local.

Des palmipèdes en zone Cathare, des périodes historiques se plument, tours et châteaux s'érigent en une foi tourmentée.

Au paradis d'une agriculture viticole parsemée de céréales, de graminées aux lueurs de coquelicots, l'olivier au tronc tortueux et à la feuille couleur argile verte se cheville en ce terroir aussi aride que chlorophyllien.

En clopin-clopant clandestin, des hébergements divers acceptant des cyclotouristes :

Soir 1 : Narbonne

Comment rester Zen devant l'ambiance Lotus...

Soir 2 : Homs

Lacustre cherche sa voie, enfin nos petites reines sur la terrasse, chacun chez soi !

Soir 3 : Carcassonne

Ouf ! Six roues en cave et «Pardi », on bulle dans un bien étrange logis au cœur d'une cité médiévale.

Soir 4 : Castelnaudary

Dortoir tout confort pour vélos et appartement grandiose en nuitée qui inspire aux songes de vieilles pierres de pays, de manoirs féériques ou obscurs, là, repose un art culinaire de traditions en patrimoine.

Soir 5 : Toulouse, ville rose

Adieu mon dérailleur, un ibis attend comme une oie grise. Va pour une bière sinon rien, au couvre-feu 21h en rappel sans refrain de Cabrel à Nougaro.

Au fil de l'eau :

Fluviale, batellerie colorée, abords verdoyants et boisés, terre aux accents méridionaux et ancestraux, alchimie d'un ensemble prometteur de rêve et de détente, je vogue à l'âme.

Bucolique comme le respect du cycle de la nature, rive droite, rive gauche, merci pour cette invitation à la promenade, avec Isa et Agnès, amicalement, ça coule de source l'escapade cyclable !

le petit caft'eur photographe : concours photo

Merci à tous les photographes pour leur participation.

Voici les magnifiques photos qui ont été choisies par le jury de notre petit concours.

Thème contraste : Vers le col de la Vanoise - Françoise



Thème : entre cime et abîme : Funambules de l'Aiguille Noire - Émilie



Thème montagne de tous les jours : Grande Motte et Grande Casse - Cathy



Thème humour en montagne : Moutons frileux - Monique



Encore le Queyras me direz-vous ! c'est à la mode cette année !

Avec Jacques, de nombreuses idées trottaient dans nos têtes pour organiser notre trek traditionnel de début septembre. Au vu des conditions sanitaires, nous avons opté pour une région pas trop lointaine. En effet, cet hiver, nous avons trouvé que le Queyras nous permettait de faire de belles randonnées, avec quelques itinéraires en dehors des sentiers battus et l'ascension de quelques sommets de plus de 3000m.



C'est donc à 9 personnes que nous sommes partis le samedi 4 septembre, avec un programme assez ambitieux par rapport au niveau physique et technique de certains participants. Je vous laisse lire les comptes-rendus de chaque étape, effectués par chacun de nous.

A noter, quelques variations dans les résultats donnés par les différents GPS.

J1 : dimanche 5 septembre : Ville Vieille - Ceillac

D + 1000m D - 650m 15km cotation T2
GPS : 15,900 km D + 1115m D - 863m

Transfert Ville Vieille (1350m)

Montée par le GR5 jusqu'au Col Fromage (2301m)

Descente à Ceillac (1630m) Gîte Les Baladins

Le bon rythme est pris dès le premier jour pour un départ à 8h00.

Grosse organisation de la part de nos coachs : à notre arrivée samedi nous avons laissé un véhicule à La Monta, c'est donc par un aller et retour depuis la Petite Auberge d'Aiguilles que notre conducteur nous a déposés sur le parking de départ de Ville Vieille.

Le ton est donné, nous cheminons sous les mélèzes par un sentier raide et caillouteux.

Le sac est lourd en ce début de trek, chacun s'interroge s'il n'a bien stocké que le strict nécessaire...

Une piste plus confortable nous ménage un peu de répit, puis le sentier serpente sous une forêt plus aérée de mélèzes et ces pelouses encore bien vertes.

Passage à la Fontaine Rouge et son bassin d'où coule une eau limpide.

A 2300m nous quittons la forêt au Ravin de Ruine Blanche, curiosité géologique de karts de gypse qui marque la limite entre Queyras calcaire et Queyras schisteux.

Pause casse-croûte au col Fromage à 2301m. Pendant la sieste, 3 randonneurs s'éclipsent pour gravir les 280m vers la crête des Chambrettes dominée par la construction d'un ancien relais d'un poste optique Chappe construit vers 1900, le bâtiment de pierre est restauré, manque le mat et son mécanisme de deux bras articulés qui permettait la transmission de messages visuels sur une ligne de Nice au lac Léman.

Descente au hameau du Villard et ses chalets couvert d'ancelle, double couche de planches de mélèze.

La monotonie de la piste est rompue par l'aménagement de cairns artistiques, là trônent sur un rocher, une tortue, un pingouin, un alpiniste...

Nous nous délestons de notre fardeau au refuge hôtel, une petite bière nous réhydrate.

Yves

J2 : lundi 6 septembre : Ceillac (1630m) - Saint Véran (2000m)

D+ 1300m (+ 150m) D- 1050m cotation T4
GPS : 17,900km, D+1594m, D-1323m

Montée par le Vallon du Cristillan sur le GR 58 jusqu'au Col des Estronques (2650m)

Crête entre 2700 et 2900m: Tête de Jacquette, crête de la Blavette, Pointe des Marcelettes (2900m)

Descente par le Pic Cascavelier (2576m), cabane de Lamaron, Pont du moulin (1849m)

Remontée au village de Saint Véran (2000m) gîte Les Gabelous

Nous partons de Ceillac à 7H30 pour atteindre le col des Estronques, soit un dénivelé positif de 1000 mètres.

Belle montée dans une forêt de mélèzes en empruntant le GR 58, arrêt à la chapelle Saint Urs où nous apercevons une harde de sangliers, belles vues ensuite sur Ceillac à droite, Saint Véran et Molines à gauche sous un soleil voilé. Le col est atteint en 3 heures, petit repos puis nous montons à la tête de Jacquette avant de prendre un sentier le long des crêtes de la Blavette. Un vautour perché sur un rocher s'envole à notre arrivée.

À la pointe des Marcelettes, nous cherchons le chemin de descente par le pic Cascavelier; il est bien indiqué sur les cartes au 60 000 ème mais difficile à trouver sur le terrain. Etant allés trop loin, nous allons redescendre hors sentier par un passage que Annick, Jacques et Jean-Marie vont sécuriser par des mains courantes. Comme quoi, une corde peut s'avérer bien utile... Tout le monde passe sans problème en admirant au passage de belles pierres vertes. Nous rejoignons ensuite la crête qui nous permettra de descendre sur Saint Véran. Un arrêt pour déjeuner suivi du café d'Annick et du génépi d' Yves qui sont bien appréciés, le tout sous le regard de chamois qui nous surplombent.



La descente sur Saint Véran par un chemin agréable nous offre de belles vues sur les montagnes environnantes, ensuite il y a une petite remontée pour atteindre le gîte des Gabelous en fin de journée. Gîte très bien restauré, sans faute de goût (d'après Yves) avec du mobilier ancien. Accueil sympathique des propriétaires et dégustation d'une tartiflette qui vient clore une belle journée où nous aurons fait 1550 mètres de dénivelé positif et 1300 négatifs.

Pierre

J3 : mardi 7 septembre : Saint Véran - refuge Agnel (2580m)

D+ : 930m (550+200+180) D- : 650m (200 + 450) Cotation T4 GPS : 11,490km D+965m D-691m

Navette pour 8 d'entre nous jusqu'à l'ancienne carrière de marbre (2290m 5,5km) sous la chapelle de Clausis (2400m)

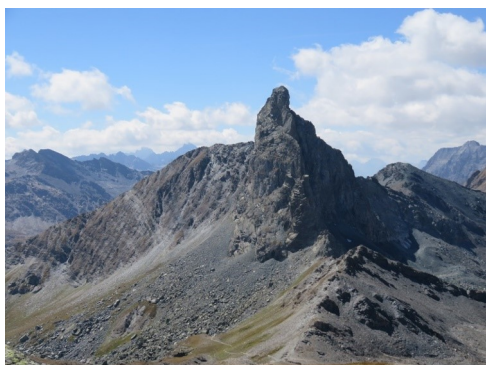
Montée jusqu'au Col de Saint Véran (2844m) puis crête en A/R jusqu'à la Rocca Bianca (3059m)

Du Col de Saint Véran (2844m) remontée jusqu'au pic de Caramantran (3025m)

Descente par le Col de Chamoussière (2884m) jusqu'au refuge Agnel (2580m)

Après une nuit réparatrice au gîte Les Gabrielous à St Véran (Village perché à 2042 mètres d'altitude), c'est une magnifique journée ensoleillée qui s'annonce. Le départ s'effectue sur le GR 58 au centre du village.

Afin de profiter pleinement de cet itinéraire et des 2 sommets à + de 3000m, nous prenons une navette qui nous conduira directement aux anciennes mines de cuivre de St Véran. 5,5 km d'économisés !!



La Chapelle de Clausis (2400m) se présente à nous, entourée d'un magnifique alpage. Sur notre gauche, le Pic de Château Renard et son observatoire (2989m), plus loin, le rocher des Marrous.

Nous poursuivons un large sentier qui nous emmène au Refuge de la Blanche et son lac. Sur notre droite se dresse La Tête de Longet. Plus de moutons, la transhumance est amorcée.

Face à nous le Vallon du Blanchet où se dresse majestueuse La Tête des Toillies 3175m (un semblant de notre Pierra Menta) et plus à gauche notre premier objectif du jour La Rocca Bianca 3059m.

Nous empruntons le GR 58 qui monte vivement à droite en direction du Col de St Véran (2844m).

Le paysage est devenu très minéral et le sol couvert d'ardoise. Arrivés au Col, nous profitons d'une vue unique sur le Mt Viso avant que la Nebbia n'effleure la frontière franco-italienne.

Nous allégeons nos sacs à l'abris du regard des marmottes avant de rejoindre la crête couverte d'ardoise en direction du sommet de la Rocca Bianca en A/R. Randonnée al-



pine assurée par nos encadrants, Annick et Jacques. De beaux rochers, et quelques portions escarpées nous imposent la plus grande vigilance. Même des chamois nous surveillent ! Petite pause et hop c'est reparti pour notre second objectif du jour, du Col de St Véran au Pic Caramantran (3021m) par les crêtes. A son sommet, nous profitons d'une vue transalpine sur l'Italie et la vallée de St Véran. On resterait des heures à contempler Dame Nature de notre belvédère ! Les couleurs d'automne s'installent doucement.

Mais une longue traversée nous attend en passant par le Col de Chamoussière et la redescente vers le Refuge du Col Agnel (2565m) où nous passerons la nuit. Il me restera de cette étape un sentiment de plénitude.

Sylvie

J4 mercredi 8 septembre : refuge Agnel (2580m) - Echalp (1700m) transfert Aiguilles

D+ : 650m D- : 1500m cotation T4 GPS : 16,250km, D+ 849m, D-1698m

Montée au Col Agnel (2744m) puis au Col Vieux. Ascension du Pain de Sucre en A/R (3208m)

Puis longue descente sur 9 km par le vallon du Bouchouse, lacs Foréant et Egorgéou jusqu'à Echalp (1700m)

Transfert à Aiguilles la P'tit Auberge

Partis à 8 heures du Refuge Agnel situé à 2560 m, c'est dans un brouillard très épais que nous débutons l'ascension. Une demi-heure plus tard, nous arrivons au col Agnel,



frontière entre la France et l'Italie. Puis toujours dans le brouillard (nommé Nébïa, et qui monte de la plaine du Pô), nous prenons la direction du col Vieux.

Nous restons bien groupés pour l'ascension du Pain de Sucre, ayant laissé quelques affaires cachées sous des blocs de rochers, pour alléger nos sacs. Des cairns balisent le sentier mais il s'agit d'un « parcours sportif », en pierriers. Il faut s'agripper sur les lauzes pour atteindre la pyramide finale.

Nous atteignons le sommet qui culmine à 3208 m, juste le temps de faire la photo puis de redescendre car nous n'avons aucune visibilité.

Beaucoup plus bas, la Nébïa se dissipe et nous sommes heureux de trouver un endroit agréable pour le pique-nique au bord du lac Foréant.



Enfin, nous poursuivons la descente dans ce magnifique vallon du Bouchouse où nous longeons le 2ème lac qui se nomme lac Egorgéou. Ne pas piétiner ces petites butes gazonnées appelées thufurs car elles abritent des espèces rares et protégées ! À cet effet, de petites cordelettes longent le sentier, de part et d'autre. Nous pouvons aussi admirer le Mont Viso, qui se dégage. Quelques personnes apprécient la fraîcheur du torrent.

Cette belle et longue descente de 1700 m de dénivelé nous amène à l'Echalp où nous avons laissé une voiture 4 jours auparavant. C'est une très belle étape !

Pascale

J5 jeudi 9 septembre : Lacs du Malrif (2740m) (Lac le Grand Laus, Lac Mézan, Lac le Petit Laus) en A/R depuis Aiguilles (1485m)

Hébergement à la P'tit Auberge

GPS :15,480km D+1304m D-1319m

Le parcours initialement prévu devait nous conduire au refuge des fonts de Cervières par le col du petit Malrif, via la pointe du Malrif.

Mais dès le matin la pluie s'est invitée, compte tenu du programme des deux jours à venir, nous avons préféré le changer. De plus le gîte de la P'tite Auberge d'Aiguilles où nous avons logé déjà 2 nuits pouvait nous accueillir pour une nuitée supplémentaire.



Lors de cette journée nous avons pu quand même atteindre les 3 lacs de Malrif au pied du col à partir du village d'Aiguilles, avec de la pluie au cours de la première heure et ensuite un temps maussade, mais agréable tout au long de la journée. Déjeuner au bord d'un des lacs et retour par le même chemin, entre alpages et forêt de mélèzes.

Jacques

J6 vendredi 10 septembre: la Monta (1661)-GR58D sommet de la Lauzière (2576m) crête de Gilly (2584m), Ristolas GR58

GPS : 11,820km, D+958m D-1018m Cotation T2

Après la sage décision de jeudi d'abandonner l'étape menant d'Aiguilles aux Fonts de Cervières et une bonne nuit supplémentaire à la P'tite Auberge qui a fait du bien pour récupérer un peu de nos 4 jours de pérégrinations assez intenses, une dernière étape nous est ouverte ce vendredi.

Après concertation, nos animateurs, Annick et Jacques proposent un itinéraire dans les pentes Sud au-dessus de Ristolas, permettant d'éviter la forêt plus dense de l'autre versant et le risque des retours des brumes de la vallée du Pô (Nebbia).

Choix raisonnable compte tenu des conditions météo qui ne s'annonçaient pas très bonnes pour le début d'après-midi.

Choix aussi, pour permettre à tout le groupe de partir ensemble malgré la fatigue qui commençait à marquer davantage certains.

Certes quelques-uns regretteront peut-être un peu le col de Péas, mais merci pour les encadrants qui ont privilégié la solidarité et la cohésion du groupe !

Nous voilà donc partis en voiture pour la Monta où la petite troupe s'engage sur le GR58D, pendant que les 2 chauffeurs attirés et courageux marcheurs, procèdent à un transfert de voiture vers Ristolas pour le retour.

Le petit groupe qui s'est élancé en premier, a à peine le temps de se mettre en jambes sur le beau sentier serpentant au milieu des prairies et des mélèzes, qu'il est déjà rejoint par les deux athlètes.

Le groupe prend son rythme et « tout va bien » comme tient à le rappeler si souvent Tito.

Passage sans problème de la crête de Peyra Plata à celle de Gilly malgré quelques aboiements de patous soucieux de protéger le troupeau de moutons qu'ils avaient en charge.

11h30, rochers (vers 2490m) abritant du vent tout en laissant l'horizon ouvert avant la redescente à la Collette de Gilly, ciel encore bien dégagé, l'arrêt s'impose pour le dernier casse-croute en altitude et vider encore un peu plus les sacs que nous avons déjà allégés au plus avant de partir.



Les prévisions météo annoncées pour le début de l'après-midi, même si la menace d'un changement de temps brutal n'était pas évidente, nous ont décidés de reprendre le chemin de la descente.

Collette de Gilly, et belvédère de l'étang du Moussou pour ceux qui avaient encore le courage de faire un petit détour pour en profiter. Mais pas de regret pour ceux qui ont fait raisonnablement le choix de descendre directement : il ne reste qu'une petite gouille et pas de vue !

Arrivée à Ristolas vers 14h après un parcours de 5h (y compris les pauses pour les puristes !) et +1130m (si le compteur est exact) !

Descente vers Aiguilles pour une bonne douche avant le déplacement, en voiture vers Château-Queyras pour la maison de l'artisanat... Retour à Aiguilles pour profiter d'un dernier verre dans le salon du gîte et échanger sur le vécu de la semaine .

Merci encore à nos encadrants qui ont su organiser et adapter ce séjour afin que se

vive une solidarité effective au sein d'un groupe, certes de cafistes, mais néanmoins bien différents par leurs attentes, leur niveau et leur tempérament !

Jean Marie

Conclusion :

Comme vous avez pu le lire et le voir dans les photos parues sur le site du club, malgré une météo capricieuse, nous avons pu effectuer de belles étapes, soit avec un grand beau temps, soit dans des ambiances brumeuses, mais qui donnent un certain cachet au paysage. Certains jours, nous avons quand même pu contempler les hauts sommets environnants.

La météo n'a pas toujours été très favorable. Nous avons donc dû modifier le parcours des 2 derniers jours, les étapes prévues au départ étant trop longues, avec un gros dénivelé. La pluie était annoncé dès midi le jeudi et la neige devait descendre assez bas le vendredi. Nous avons quand même pu faire deux belles randonnées, avant l'arrivée de la pluie.

Côté hébergement, nous avons été très bien accueillis dans les gîtes et les refuges où nous avons séjourné. Une petite note en plus pour la « P'tit Auberge » à Aiguilles où nous avons passé 4 nuits (au lieu des 3 prévues au départ) avec un accueil très sympathique et des repas copieux et délicieux.

Malgré les différences de niveau et de fatigue des membres du groupe, tout le monde est resté soudé avec une entraide bien appréciable dans les passages techniques qu'il a fallu sécuriser.

Pour résumer, une belle semaine, avec de belles étapes, un accueil dans les gîtes au top et un groupe toujours de bonne humeur, bien soudé, prêt à s'entraider.

Un grand merci à tous.

Annick





Pour ceux qui se diraient « quésaco la cembraie ? », une cembraie, c'est tout simplement un lieu où poussent des pins cembro (ou arolles).

L'arolle est un arbre mythique pour les Tarins et tous les amoureux de la montagne puisqu'on le trouve aussi en Suisse et en Autriche, mais cette espèce est menacée dans nombre de ses sites par les activités de sports d'hiver.

Il est rare et précieux, se nichant là où aucun autre arbre ne peut s'installer, sur les lèvres d'une doline (entonnoir) de gypse, les racines entremêlées avec le rocher tel un acrobate sur son fil.

L'armoire en pin cembro n'était-elle pas autrefois le cadeau du marié à sa promise, pour toute une vie y conserver les vêtements précieux à l'abri des mites ? Quel chalet d'alpage n'avait pas son bardage en cembro !

Ses conditions de vie difficiles le rendent plus tortueux, mais, du coup, plus belle sera sa veine, plus beaux et nombreux seront ses nœuds rosés, et plus son odeur sera intense. Tout au long de l'année, imperturbable, ses aiguilles resteront luisantes.

L'hiver ses branches s'arc-boutent sous le poids de la neige, abritant sous son ramage fourni le lièvre variable ou le tétras lyre. Au printemps ses bourgeons éclatent en un vert lumineux presque fluorescent. Et en automne, les becs croisés se ruent sur ses branches pour faire leur provision de graines.

Le moment est venu de parler de cette « éco-association ». Les destins de l'arbre et de l'oiseau sont liés. Le « bec croisé » se nourrit en grande partie des graines du pin cembro, mais surtout, en hiver, sa survie dépend entièrement de lui. En automne, son bec croisé lui permet d'extirper les graines des cônes de l'arolle et ces graines, il va les enterrer par petits paquets dans tout son territoire. Pendant l'hiver, son exceptionnelle mémoire visuelle et son sens de l'orientation hors pair vont lui permettre de retrouver l'emplacement de ces centaines de « caches » pour se nourrir.

Pour cela, il lui faut souvent creuser la neige sur plus d'un mètre pour retrouver la cache. Incroyable, non ?

Mais en quoi le destin de l'arbre dépend-il de l'oiseau ?

Le pin cembro a une croissance très lente. Il lui faut 20 ans pour

atteindre seulement 60 cm de haut et 35 ans pour 1,30 m. Pendant ce temps il est très exposé à tous les herbivores et, dans un domaine skiable, aux carres des skis !

Par ailleurs, ses graines ne s'échappent pas facilement des cônes, donc, sans l'aide des becs croisés, se reproduire est presque mission impossible !

La mémoire des becs croisés n'est pas imparable et ils ne vont pas retrouver toutes leurs caches de graines... qui vont se retrouver dans des conditions idéales pour germer !

Le bec croisé est donc en quelque sorte la « sage femme » du pin cembro !

La particularité de la cembraie de La Plagne est qu'elle pousse sur du gypse et cette association est pratiquement unique en Europe avec une richesse de biotope exceptionnelle.

Elle est en principe protégée, mais sa proximité de la station rend cette protection un peu illusoire.

Cet espace, traversé par des remontées mécaniques, des pistes de ski et de VTT a été émietté en îlots isolés.

Si des mesures plus strictes de protection ne sont pas prises, ce patrimoine naturel unique va-t-il survivre ?

Bernard



Bec croisé mâle
(Photo, source :
les jardins de Lucie)

Pour participer aux « collectives » par le CAF, vous devez :

- Posséder la **licence CAF 2021-2022** (ou souscrire à une carte découverte)
- Être majeur ou accompagné
- **Observer les consignes** de l'encadrant avant et pendant la sortie
- Être en bonne condition physique
- Être **correctement équipé** pour la sortie envisagée : vêtements, protections, matériel individuel, hydratation et vivres de course

Bien Covoiturer :

Partagez les frais de déplacement!

Ils sont établis à **0,30 €/km** par véhicule
Consultez les changements de dernière minute

www.clubalpinmht.org

Pour vous inscrire :

- Téléphonnez à l'encadrant **le vendredi entre 18h et 20h** (pas d'inscription sur place au départ)
- Si problème, ne laissez pas de message: rappelez dès que possible
- Si nuit en **refuge**, inscrivez-vous 21 jours minimum avant la sortie afin de réserver (à certaines périodes, vous devrez verser des arrhes); contactez à nouveau l'encadrant 48h avant le départ pour disposer des consignes.
- Dans certains cas, le responsable pourra vous proposer une autre randonnée plus adaptée.

Attention : Le programme évolue au fur et à mesure de la saison. Vous trouverez les informations à jour (modifications, ajouts ou annulations de sorties) sur le calendrier des sorties du site internet www.clubalpinmht.org

PROGRAMME DES SORTIES RAQUETTES

Date	Description
Me 5/01	journée sécurité neige, Grand Naves, TN et débutants - Annick Chevalier et Jean Marie Muller
Me 12/01	Col de la Lune, Méribel, TN, R2, D+550m - Jean Marie Muller
Me 19/01	Dôme de vaugellaz, Les Chapelles, BM, R2, D+900m - Annick Chevalier
L 31/01 au J 3/02	Vercors séjour de 3 nuits et 4 jours en étoile, BM, R2, D+700m - Annick Chevalier
Me 2/02	Col du loup Lauzière, TN, R2 D+750m - Jean Marie Muller
Me 9/02	Séiez les Combettes d'en haut, BM, R2 ou R3, D+700m ou 900m - Jean Marie Muller
Me16/02	Dos de Cret Volland et Crêtes, Béranger, BM, R2, D+ 800m - Annick Chevalier
Me 23/02	Mont de la Guerre, Tincave, BM, R2, D+1000m - Jean Marie Muller
Mé 2/03	Crève tête, Les Avanchers, BM R2 D+800m - Annick Chevalier
Me 9/03	Vers le Col de la Cicle, Hauteluze, TBM, R3, D+800m - Annick Chevalier
Me 16/03	Montagne de Sulens, Serraval, BM, R2, D+800m - Annick Chevalier
Me 23/03	Col de la Vanoise, Pralognan, BM, R2, D+700 - Jean Marie Muller
S 26 et D 27/03	Logie des Fées sortie pleine lune (sous réserve) - Annick Chevalier
Me 30/03	Lac du Clou, Le Monal, Sainte Foy, BM, R2, D+800m - Annick Chevalier
Me 6/04	À définir

PROGRAMME DES SORTIES SKI DE RANDO

Date	Description
S 4/12	Journée recyclage sécurité neige pour les encadrants, théorie en salle le matin et mise en pratique sur le terrain l'après-midi Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
V 10/12	Assemblée Générale du Club à Vilette, salle des Fêtes de Vilette - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
S 18/12	Cycle débutant - Niveau 0 (500 à 800 D+) - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 19/12	A définir selon l'enneigement - Niveau 1 (800 à 1000 m D+) - Yannick Gazengel - 06 42 58 08 91 - gazengel.yannick@orange.fr
D 2/01	journée sécurité - Yannick Gazengel - 06 42 58 08 91 - gazengel.yannick@orange.fr
S 8/01	Aravis Montaubert la Tournette par col des Vorets - Niveau 3 (1200 à 1500 D+) - Jean-Luc Grandmottet - 07 85 87 85 59 gdmottet.jlc@gmail.com
S 8/01	Cycle débutant - Niveau 0 (500 à 800 D+) - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 9/01	Col du loup avec variante les Teurs - Niveau 1 (800 à 1000 m D+) - Éric Costabloz - 06 89 15 63 30 - ev.costabloz@orange.fr
J 13/01	L'jeudi j'y skie - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Franck Jeanne - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr
S 15 et D 16/01	Grand parcours ski, Arêches - Beaufort - Tous niveaux - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com Les inscriptions sont à faire en ligne sur la page internet du Grand Parcours
D 16/01	Beaufortain - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Max Bal - 04 79 09 72 11 - famille-bal@orange.fr
S 22/01	Cycle débutant - Niveau 0 (500 à 800 D+) - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 23/01	Massif des Bauges, à définir selon l'enneigement - Niveau 1 (800 à 1000 m D+) - Éric Costabloz - 06 89 15 63 30 ev.costabloz@orange.fr
D 23/01	Sur la trace de l'autonomie - Niveau 1 (800 à 1000 m D+) - Patrick Vahiné - 0685820821 - vahine.patrick@gmail.com
D 23/01	Massif des Bauges, à définir selon l'enneigement - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Yannick Gazengel - 06 42 58 08 91 gazengel.yannick@orange.fr

Date	Description
L 24 au V 28/01	Ski de Fond, Jura, style classique et skating - Jean-Luc Grandmottet - 07 85 87 85 59 - gdmottet.jlc@gmail.com
J 27/01	L'jeudi j'y skie - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Franck Jeanne - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr
S 29/01	Cycle débutant - Niveau 0 (500 à 800 D+) - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 2 - vahine.patrick@gmail.com
D 30/01	Les Bucoliques, Pra Spa, Granier - Niveau 1 (800 à 1000 m D+) - Martine Anciaux - 06 13 08 06 30 - josiroan@gmail.com
D 30/01	Initiation pente raide : Les petits couloirs du Quermoz - Niveau 3 (1200 à 1500 D+) - Theophile Freund /Julien Gorny 06 48 91 67 80 / 06 68 61 33 29 - theophile.fre@gmail.com / julien.gorny@gmail.com
S 5/02	Cycle débutant - Niveau 0 (500 à 800 D+) - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 6/02	Le Clapet - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Christian Saussey - 06 41 26 57 50 - christian.saussey@orange.fr
D 6/02	Cote 2100 depuis le Planay (Arêches) - Niveau 1 (800 à 1000 m D+) - Éric Costablos - 06 89 15 63 30 - ev.costablos@orange.fr
J 10/02	L'jeudi j'y skie - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Franck Jeanne - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr
S12/02	Cycle débutant - Niveau 0 (500 à 800 D+) - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 13/02	Sur la trace de l'autonomie - Niveau 1 (800 à 1000 m D+) - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 13/02	En Lauzière - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Yannick Gazengel 06 42 58 08 91 gazengel.yannick@orange.fr
S 19/02	Cycle débutant Niveau 0 (500 à 800 D+) - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 20/02	Beaufortain, Côte d'Aime - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Jacques Vibert / Franck Jeanne - 06 14 28 89 72 - jacquesvibert@sfr.fr
J 24/02	L'jeudi j'y skie - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Franck Jeanne - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr
S 26/02	Cycle débutant - Niveau 0 (500 à 800 D+) - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
S 26 et D 27/02	initiation au bivouac hivernal, massif du Vercors ou Plans d'Hotonnes - Niveau 1 (800 à 1000 m D+) Émilie Gaillard-Roche - 0619530390 - prando_prando@yahoo.fr
D 27/02	Initiation pente raide 2 : Pralognan, couloir des Chamois 3.3 - Niveau 3 (1200 à 1500 D+) - Theophile Freund /Julien Gorny 06 48 91 67 80 / 06 68 61 33 29 - theophile.fre@gmail.com / julien.gorny@gmail.com
S 5/03	Cycle débutant - Niveau 0 (500 à 800 D+) - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 6/03	Autour du refuge de la Coire - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Martine Anciaux - 06 13 08 06 30 - josiroan@gmail.com
D 6/03	Golette des combes depuis la flachère - Niveau 1 (800 à 1000 m D+) - Éric Costablos - 06 89 15 63 30 - ev.costablos@orange.fr
L 7 au D 13/03	Raid Larche - Briançon - Niveau 3 (1200 à 1500 D+) - Patrick Vahiné - 0685820821 - vahine.patrick@gmail.com
J 10/03	L'jeudi j'y skie - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Franck Jeanne - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr
D 13/03	Combe Bronsin départ Biollay - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Yannick Gazengel - 06 42 58 08 91 - gazengel.yannick@orange.fr
S 19/03	Cycle débutant - Niveau 0 (500 à 800 D+) - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 20/03	Cerdosse depuis les Pars - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Éric Costablos - 06 89 15 63 30 - ev.costablos@orange.fr
D 20/03	Col de la charbonnière depuis les Pars - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Jacques Vibert / Franck Jeanne - 06 14 28 89 72 jacquesvibert@sfr.fr
D 20/03	Sur la trace de l'autonomie - Niveau 1 (800 à 1000 m D+) - Patrick Vahiné - 0685820821 - vahine.patrick@gmail.com
J 24/03	L'jeudi j'y skie - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Franck Jeanne - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr
S 26 et D 27/03	Tour de la Bessanèse - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Jean Pascal Loriaux - 06 83 28 85 78 - Jeanpascalloriaux@yahoo.fr Départ en voiture le 25/03 en fin d'après-midi
S 26/03	Cycle débutant - Niveau 0 (500 à 800 D+) - Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - vahine.patrick@gmail.com
D 27/03	Dans les Bellevilles - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Max Bal - 04 79 09 72 11 - famille-bal@orange.fr
D 3/04	Les Marmottes Noires depuis le Biolay - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Éric Costablos - 06 89 15 63 30 - ev.costablos@orange.fr
D 3/04	Les Bucoliques - La Dame Cairn - Niveau 1 (800 à 1000 m D+) - Martine Anciaux - 06 13 08 06 30 - josiroan@gmail.com
D 3 /04	Pente Raide : A définir (Couloirs de Rocheboc / Roc de la Charbonnière 4.1) - Niveau 3 (1200 à 1500 D+) Julien Gorny - 06 68 61 33 29 - julien.gorny@gmail.com
J 7/04	L'jeudi j'y skie - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Franck Jeanne - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr
D 10/04	Haute Tarentaise - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Max Bal - 04 79 09 72 11 - famille-bal@orange.fr
D 10/04	Sur la trace de l'autonomie - Niveau 1 (800 à 1000 m D+) - Patrick Vahiné - 0685820821 - vahine.patrick@gmail.com
D 17/04	Col de la Grande Pierre, Pralognan - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Patrick Vahiné - 0685820821 - vahine.patrick@gmail.com
J 21/04	L'jeudi j'y skie - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Franck Jeanne - 06 84 03 76 91 - franck.jeanne3@wanadoo.fr
S 23 et D 24/04	Tour et Ascension du Grand Spaghetto , entre France et Italie - Niveau 3 (1200 à 1500 D+) - Jean Pascal Loriaux - 06 83 28 85 78 Jeanpascalloriaux@yahoo.fr
D 24 au J 28/04	Tour du Grand Paradis, départ de Cogne Italie. Au passage nous ferons le Grand Paradis, prévoir matériel de glacier Niveau 3 (1200 à 1500 D+) - Yannick Gazengel - 06 42 58 08 91 - gazengel.yannick@orange.fr
D 1/05	Pente Raide : A définir (Brèche de Gargan 4.3) - Niveau 3 (1200 à 1500 D+) - D+ (pente environ 45°) - Julien Gorny - 06 68 61 33 29 julien.gorny@gmail.com
S 7/05	Sur la trace de l'autonomie - Niveau 1 (800 à 1000 m D+) - Patrick Vahiné - 0685820821 - vahine.patrick@gmail.com
D 8/05	Le Ruitor - Niveau 3 (1200 à 1500 D+) -Max Bal - 04 79 09 72 11 - famille-bal@orange.fr
S 14 et D 15/05	Mont Tondou, Dôme des glaciers, refuge Robert Blanc - Niveau 3 (1200 à 1500 D+) - Patrick Vahiné - 0685820821 vahine.patrick@gmail.com
S 21 et D 22/05	La Grande Aiguille Rousse, refuge Prariond - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Jacques Vibert / Yannick Gazengel 06 14 28 89 72 jacquesvibert@sfr.fr
S 21 et D 22/05	Tré la Tête - Niveau 3 (1200 à 1500 D+) - Jean Pascal Loriaux - 06 83 28 85 78 - Jeanpascalloriaux@yahoo.fr - Bivouac non gardé
D 29/05	Péclet par Chavière - Niveau 2 (1000 à 1200 D+) - Patrick Vahiné - 0685820821 - vahine.patrick@gmail.com
D 5/06	Pente raide : Les Saints Peres 4.2+ - Niveau 3 (1200 à 1500 D+) - Julien Gorny - 06 68 61 33 29 - julien.gorny@gmail.com

Aiguille de Pécelet Dimanche 6 Juin 2021

Nous sommes le dimanche 6 Juin 2021, pour notre plus grand plaisir, la météo de Mai qui s'accorde pour dire que l'hiver n'est pas fini nous permet de sortir les skis. Voici le récit de cette sortie, à peine romancé :

Le réveil sonne à 4h30 après trois heures de sommeil, la faute au diner de la veille chez Théophile où nous avons savamment refait le monde. Arrivés au parking à Val Thorens, nous découvrons le reste de l'équipe. On est six : Patrick, Théo, Jean-Pascal, Jean-Marc, Julien et Julien (moi-même). Il fait frais, un peu venteux et l'on se couvre chaudement le temps de se préparer.

Patrick repère le sommet et l'itinéraire de descente et nous fait le topo : aujourd'hui nous faisons une boucle en passant par derrière : La montée se fera face Sud de l'Aiguille de Pécelet, et la descente, sur le majestueux glacier Ouest. Nous acquiesçons d'un ton monocorde, la torpeur matinale nous empêchant d'être plus démonstratifs.



Toujours avant de partir, on fait l'inventaire du matériel. Crampons, piolet, casque, baudrier, longe, anneaux de cordelettes, sangles, mousquetons. Et... deux cordes. Familier de l'endroit, je me demande à quoi serviront ces cordes, puisque sauf conditions extrêmes auquel cas un demi-tour sera sûrement plus indiqué, les cordes ne devraient pas servir. C'est en sortant de ma réflexion que je me rends compte que les autres ont cordialement décliné de porter le filin. Me voilà donc avec 50m de fils tissés sur le dos ! Théo, bon prince, prend l'autre morceau. Acceptant ce fardeau, on apprendra plus tard à quoi elles serviront.

Nous partons ! La neige est dure ce matin, le regel est fort et en bons alpinistes fiers de nos talents d'équilibristes, nous laisserons les couteaux dans le sac. Enfin... ceux qui en ont.

La progression sur les pistes de Val Thorens est aisée, chacun selon son instinct : plus ou moins dans le pentu mais nous restons à vue. Quand soudain, Théo, livide, nous



annonce ne plus retrouver son GSM, sa poche grande ouverte fait foi : le téléphone a repris sa liberté.

Après quelques instants de réflexions, de localisation à l'œil, de tentative d'appel infructueuse et de jurons miséricordieux, nous déposons skis et sac avec Théo et nous descendons à la recherche du portable fugitif. Nous le retrouvons quelques deux cent mètres derrière nous.

Cela fait maintenant 4h que nous sommes debout et c'est à 8h et demi, que concorde le passage du col de Thorens et l'arrivée du soleil. Le temps est alors plus cordial : Le vent est tombé, l'ambiance se réchauffe, nous sommes enfin bien éveillés et maintenant émerveillés par le contraste des ombres s'étalant sur l'entrée du glacier.

Bien que nous sentons légèrement les effets de l'altitude, nous traversons sans difficulté le glacier de Chavière et nous arrivons au pied du mur. La face Sud de Pécelet dressée à 45 degrés nous attend en prenant un bain de soleil.

On prend notre temps pour chausser les crampons car pour l'instant, rien n'a décaillé. On engage la montée vers 10h : La neige est dure mais pas carrelée, les crampons pénètrent sans mal et des marches finissent par se dessiner un peu plus haut. JP et Julien, débordant d'énergie, ouvrent la marche et peaufinent notre escalier. La ligne est royale !

Arrivés sur l'arrête sommitale, on profite d'une pause pour admirer la Vanoise : du Glacier de Gébroulaz à nos pieds, vers les dômes de neige des glaciers de la Vanoise, la Grande Casse, le Pourri, La Grande Sassièrè un peu plus loin, le Grand Paradis encore plus loin, et notre vieux copain sur la gauche; le Mont Blanc. Tout le monde a le sourire, le temps est superbe mais pas trop chaud. Seul le temps de la Maurienne désaccorde le tableau : il y fait gris. Rien d'anormal. On continue.

10h50 et c'est le sommet ! Après quelques félicitations et quelques balourdises sur quand vont servir les cordes, nous mangeons à 3561 mètres d'altitude, essayant de gagner du temps, ou plutôt d'en perdre, afin de laisser le temps à la neige de fondre

RÉCIT

un peu : Le versant Ouest n'a pas encore vu le soleil. Notre entreprise est peu fructueuse puisque, même après comparaison de nos échantillons de Génépi, nous partons sur la neige dure, poussés par les nuages qui montent doucement depuis la Maurienne.



Les premiers mètres de descente se font à pied pour la plupart, le mur de départ étant béton. Pour ma part, je chausse en haut : Mes carres sont fraîchement affûtées et le poids de la corde (et des moqueries sur son portage) sont autant de facteurs qui m'ancrent dans la pente. La neige est complètement givrée mais néanmoins accrocheuse, c'est parti pour trois virages de pente raide et je rejoins le reste du groupe en train de chausser.

Les amis s'élancent alors dans la pente encore bien raide sous le sommet. Patrick ouvre la glisse et je la clos. Un vrai protocole qui porte ses fruits puisqu'un ski de Jean-Marc, trouvant le terrain propice à la luge, a décidé de déchausser pour lui faire faire une partie de la descente sur les fesses. Nous nous rassemblons après le sauvetage pour profiter de la neige qui s'adoucit progressivement. C'est sur le bas du glacier que la douce moquette sous nos pieds nous permettra de graver dans nos mémoires l'instant où, enchainant quelques virages ensemble, l'image se dessine d'un bal d'une cordée de cafistes tels des danseurs chorégraphiés qui s'entremêlent en rythme.

Nous finissons sur les pistes pour raccorder la station, d'abord avec un peu de vitesse puis en comparant la qualité de notre fartage lorsque, plus bas, la soupe de neige nous fait progresser en accordéon dans les traces des uns et des autres.

La voiture est en vue ! Le temps de se mettre à l'aise, la journée se termine en levant, de concorde, le verre de la cordée cordialement offert par Patrick !

Et la corde me direz-vous ? Elle aura surtout fait parler d'elle...



Cet été aura été une belle saison pour les sorties en randonnées alpines. Le programme prévu a pu être réalisé dans sa quasi intégralité. Seule une pluie nocturne ne nous a pas permis de faire une course d'arête rocheuse lors d'un week-end de 3 jours dans le massif de Belledonne.

Cette saison, nos pas ont foulés différents massifs : Chartreuse, Belledonne, Vanoise, Cerces, massif du Mont-Blanc.

Pour 1,2 ou 3 journées. Certains week-end en bivouac, certains en refuge. Des sorties très variées : terrains hors sentiers, pierreux, neigeux, zones escarpées, arêtes mixtes neige et rochers, arêtes rocheuses en cordées ou pas selon les difficultés.

Chartreuse : la Grande Sure par le couloir de Jusson et la traversée de l'arête des rochers de Chalves.

Belledonne : le sommet Sud du Pic du Pin par son arête, la traversée de la cime de la Jasse au Pic de la Belle Etoile, Retour par un couloir du vallon du Grand Clôt et la pointe du Sifflet par le sentier, le temps nous ayant fait la mauvaise surprise de laisser le cailloux trop mouillé au petit matin !

Vanoise : les pointes de Pierre Brune par la Mourre de la Bourgeat et le col de Pierre Blanche, la pointe de la Réchasse par le vallon du mont de la Para



Massif des Cerces : l'Aiguille Noire par l'arête sud et le grand Gali-bier par le couloir Termier

Massif du mont Blanc : le mont Tondu par l'arête est

Moments riches de découvertes, de partage dont on peut retrouver les compte-rendus des sorties sur le site internet.

<https://www.clubalpinmht.org/comptes-rendus/cr-rando-alpines/>



Solution des mots croisés :

Vertical : 1-Dénivelée, 2-Résurgence, 3-Piolet, 6-Avaler, 11- Corniche

Horizontal : 4-Doline, 5-Epaule, 7-Gaz, 8-Ramonage, 9-Foehn, 10-Cirque, 11-Croupe, 13-Verrou, 14-Ecaille, 15-Becquet



DEPUIS TOUJOURS, LA NATURE NOUS INSPIRE



**Au Vieux
Campeur**

WWW.AUVIEUXCAMPEUR.FR



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