

LE PETIT
CAF'
TEUR
TARIN

BULLETIN DU CLUB ALPIN FRANÇAIS
DE MOÛTIERS ET HAUTE-TARENTEISE



**Revue du CAF Moûtiers
et Haute Tarentaise**

Réalisation : Sophie Nicolas

Mise en page : Elisabeth Gayard

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

Illustration de couverture : Julien Gorny,
« Pointe des Conscrits »

Ensemble nous faisons vivre cette revue !

Vous êtes adhérent du Club Alpin Moûtiers
Haute Tarentaise, 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... Votre article paraîtra dans la prochaine revue !

**Sélectionnez dès à présent votre photo
estivale préférée pour le concours
«Votre photo en page de couverture» !
(de la prochaine revue)**

De manière générale, n'hésitez pas à partager vos remarques et vos idées à l'adresse :

revue.cafmht@gmail.com

ÉDITO

Ce n'est pas un scoop : les glaciers fondent, tout comme la calotte glaciaire, le permafrost, la banquise...

Le tourisme se questionne. «To fly or not to fly» vers des contrées lointaines ? Tourisme vert, équitable, raisonné... ! Les marchands de montagnes se déchaînent car il est bon de ne pas fermer les frontières, d'aller à la rencontre de l'autre, de l'ailleurs. Des voyages «100% carbone absorbé» nous tendent les bras, enfin, les chemins. Le carbone généré par le transport aérien sera compensé par des projets d'agroforesterie !

Sur ce sujet les avis s'entrechoquent. Même si comme chacun le sait «les voyages forment la jeunesse», nous avons l'incroyable chance dans les Alpes de toucher du doigt de grands et beaux espaces, aux facettes multiples, aux plaisirs renouvelés. Nous le savons, mais prenons en conscience, encore plus intensément. **Cette revue en témoigne !**

Sophie

NOUVEAUX ADHÉRENTS



Cette année les nouveaux adhérents ont pu rencontrer les encadrants lors d'une soirée en octobre, et faire plus ample connaissance durant un weekend complet avec nuit en refuge début novembre. Les mauvaises conditions météo n'ont pas entamé la bonne humeur collective !

Merci Julien pour l'initiative et l'organisation !

SOMMAIRE



4 PETITES INFOS

- Hommage à Jean-Marie
- Glacier de la Grande Casse
- Parc naturel régional de Chartreuse
- Partages littéraires
- Barrage de Tignes



7 ENVIRONNEMENT

- Géologie



8 VÉLO DE MONTAGNE

- Desertio Los Coloraos
- Plateau d'Emparis



11 ESCALADE

- Le grand corbeau au Mont Secret
- Stage dans les calanques



12 RANDONNÉE

- Tour de la Font Sancte
- 3 jours en Belledonne
- Randonnée pédestre saison 2023



15 RANDONNÉE ALPINE

- Randonnée alpine en Chartreuse



16 ALPINISME

- Weekend assurage en mouvement à Robert Blanc
- Pointe de la Traversière



18 PROGRAMME HIVER



22 SKI DE FOND

- Découverte du ski de fond



23 NOUVEAUX PROJETS



23 MONTAGN'ART



« On ne repousse pas ses limites, on les découvre. »

Jean-Louis Etienne



*les nouveaux
commerçants*

2 magasins en Tarentaise

**Bourg-Saint-Maurice
Salins-les-Thermes**



PETITES INFOS



JEAN-MARIE

Jean-Marie, tu es parti trop vite, hier encore tu randonnais avec notre groupe sur les beaux sentiers de nos montagnes. Tu étais joyeux, content d'être là. Tu savais partager cet amour pour la montagne, tu as initié beaucoup d'entre nous à l'alpinisme, la raquette l'hiver, tu étais impliqué dans notre club.

Nous avons parcouru de nombreux sentiers ensemble, découverts d'autres massifs comme les Pyrénées, les Dolomites, le Queyras et bien d'autres encore... Cette montagne a aussi parfois été cruelle, mais nous y sommes retournés, soudés par cette belle amitié.

Tu seras présent dans nos cœurs pendant toutes nos prochaines randonnées. Tu vas nous manquer.

Gaston Rébuffat a écrit « Les montagnes ne vivent que de l'amour des hommes. Là où les habitations, puis les arbres, puis l'herbe s'épuisent, naît le royaume stérile, sauvage, minéral; cependant, dans sa pauvreté extrême, dans sa nudité totale, il dispense une richesse qui n'a pas de prix: le bonheur que l'on découvre dans les yeux de ceux qui le fréquentent. »

Tes ami(e)s du CAF

Memorandum in memoriam

Lundi à Champagny, comme en pèlerinage,
de la Vallaisonnay, je parcours les alpages.
Resserrant les lacets de la cascade du Py,
même Plaisance bien nommé(e) ne saurait m'attarder.

Plan Serry, puis Pichères, Aliet et Mont Pourri...
Versant Nancroix-Peisey: Maigre était la Grassaz,
ses pâturages déserts, veaux, vaches, cochons, couvées,
génisses privés de dessert.

Réfugié au Palet, Versailles m'étant compté,
il faut ravitailler, manger, surtout réhydrater:
Le « promeneur solitaire » rêvait les idées claires,
le pèlerin circulaire pissera de même manière...

Col de la Croix des Frêtes,
bascule sur Champagny, un balcon sur les cimes.
Vision digne des prophètes:
Grande Casse et cetera, le beau devient sublime!

Ici, les troupeaux tintinnabulent toujours en contrebas,
les alpagistes rajeunissent, mais les clarines sonnent le glas...
Descente interminable de la piste poussiéreuse,
rappelant, pauvre Job, ta condition piteuse.

En passant aux Glières, la minuscule chapelle
baille, la porte grande ouverte. Mes yeux levés au ciel,
le doute s'insinue: est-ce l'effet mécanique
«des forces de l'Esprit»???

Arvi, arvi pas ou à Dieu Jean-Marie!

Philippe



LA GRANDE CASSE

ÉVOLUTION DU GLACIER (VOIE NORMALE) DE 1854 À NOS JOURS...



Au fait, savez-vous la date de la première ascension ? Et par qui ? C'est le 8 août 1860 que Mathews avec Boney et les guides Michel Croz et Etienne Favre gravirent les premiers cette montagne.

VOICI LE RÉCIT QUE MATHEWS EN FIT :

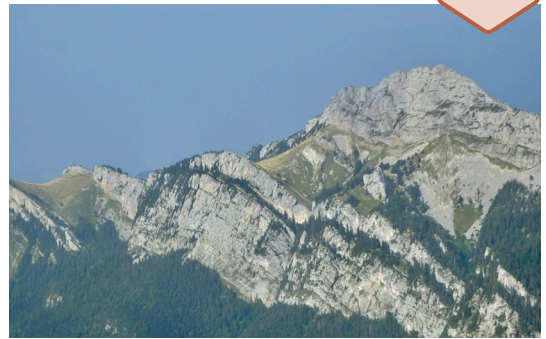
Départ à 3h55 de Pralognan, 3h après, arrivés au col de la Vanoise. « Une courte grimpe sur les flancs d'un glacier qui descend à notre droite dans les rochers nous mène à des pentes de neige faciles... » Ils sont alors au pied des grands Couloirs (soit la voie normale de nos jours). Puis un peu plus haut, la pente se redresse. Il poursuit « afin d'atteindre le sommet de la pente qui, d'après le clinomètre, avait une inclinaison de 45 degrés... il fallut tailler 1100 marches dont 800 à la hache et le reste avec nos pieds... »

Après avoir gravi la pente de droite qui les mena à un premier sommet (appelé depuis pointe Mathews), ils vont atteindre le vrai sommet de la Grande Casse, légèrement plus haut. De ce sommet, Mathews remarque deux cimes qui attirent son attention : Mont Pourri et Dent Parrachée. Mais le mauvais temps le fit échouer au Pourri et ce sera son ami Croz qui en fit la première ascension sur ses recommandations, le 4 octobre 1860.

Mathews, après de nombreuses premières et aussi quelques échecs, pris sa retraite (de montagnard) en 1863 pour se marier, après 7 années d'aventures alpines ; mais il y reviendra souvent visitant avec son épouse les Alpes, le Dauphiné et le Massif Central !

(SOURCE : GALLICA.BNF.fr / Académie de la Val d'Isère)

André



PARC NATUREL RÉGIONAL DE CHARTREUSE

Depuis plusieurs semaines, le marquis de Quinsonas, propriétaire d'un espace de 750 ha dans les Hauts de Chartreuse, souhaite empêcher l'accès aux randonneurs et autres amateurs de pleine nature sur plusieurs centaines d'hectares autour de l'Aup du Seuil en Chartreuse, comme semble l'y autoriser la loi n° 2023-54 du 2 février 2023 visant à limiter l'engrillagement des espaces naturels et protéger la propriété privée. Cette loi initialement votée pour préserver la libre circulation de la faune sauvage notamment en Sologne permettrait d'interdire et verbaliser la libre circulation auparavant tolérée par simple apposition de panneaux marquant la propriété privée. Le marquis, fort de cette loi, semble souhaiter renforcer sa propriété et réserver l'accès à ses terres pour la chasse. Ayant un territoire conséquent, il peut choisir l'association de chasse active sur son territoire. C'est ainsi que l'association Diane de Marcieu commercialise à coup de milliers d'euros des séjours de chasse au chamois, comme l'a récemment révélé au grand public la presse spécialisée.

Les CD 38 et 73 de la FFCAM ont rencontré le parc naturel régional de Chartreuse et la conservatrice de la réserve ce vendredi 22 septembre avec les CD FFME et FFRP, en présence également du département de l'Isère. Le parc naturel régional de Chartreuse a déjà engagé des négociations avec le marquis pour signer une convention permettant le passage sur les 6 km de sentiers traversant le vallon de Marcieu. Il a également rencontré un sénateur pour essayer de faire évoluer la loi (ou la préciser par un décret détaillant la manière de l'appliquer) selon le territoire, les grandes forêts, montagne, littoral, etc... Toutefois le marquis est connu depuis longtemps du parc et de la conservatrice de la réserve, il est un interlocuteur que l'on pourrait qualifier de « difficile », rentier, conscient des lois à son avantage et ayant de forts soutiens politique. Le parc naturel régional de Chartreuse précise qu'au jour du rendez-vous, il est toujours possible de randonner sur les principaux axes.

André



Partages littéraires



**LE BORD
DU
MONDE
EST
VERTICAL**
SIMON PARCOT,
ED. LE MOT ET LE
RESTE, 2022

Ce premier livre nous plonge dans une épopée montagnarde, celle de La Cordée, composée de Gaspard, Solal, Vik et Ysé et deux chiens qui offre de l'aide, des secours à tous ceux qui « galèrent » en montagne. Mais l'objectif secret est pour Gaspard - accompagné de Solal - d'atteindre le sommet de La Grande, un sommet inatteignable, mythique, qui demande de traverser des épreuves mystiques, de défier une tempête, des âmes errantes (les Tombés) et le « quartz de l'âme » qui rend fou ! Roman initiatique, philosophique, ésotérique, que de hics ! « Le bord du monde » nous embarque dans une quête existentielle, un dépassement de soi, une attirance irrésistible vers l'immensité du ciel, toujours plus haut, vers le mystère insondable de notre amour des cimes...

Anne Laure

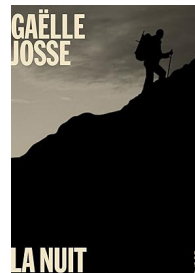
LE MONTAGNARD

LIONEL DAUDET



Dernier livre de Lionel Daudet qui rend un bel hommage à un autre Lionel : Terray. Sans avoir pu le lire, nous vous le conseillons déjà. Ces deux Lionel sont chacun des référents pour les amateurs de haute montagne et d'aventures humaines. Terray fut un montagnard exemplaire pour toute une génération des années 1950-60.

André



LA NUIT DES PÈRES

GAËLLE JOSSE

L'histoire d'une famille, d'un guide de haute montagne, dont les blessures n'étaient pas physiques, qui a préféré les faces nord, à la cruauté des hommes.

Émilie

TIGNES: INFO...FFICIELLE!

« Le 11 juillet dernier, je vous informais de la formation d'un lac proglaciaire, dénommé Rosolin, sur le glacier de Grande-Motte, au sein de la Réserve naturelle nationale de Tignes-Champagny. La présence de ce lac, compte tenu du risque de déversement non contrôlé des eaux du lac vers Tignes, a imposé la réalisation rapide de travaux...

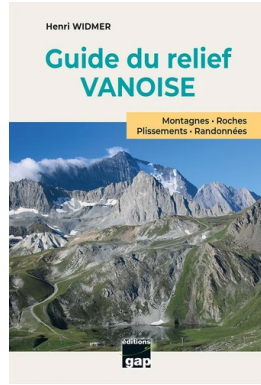
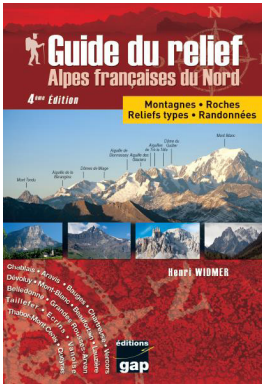
Les travaux ont consisté à la réalisation d'une piste d'accès au glacier déjà et au creusement de l'exutoire du lac (abaissement de 6m environ) permettant de réduire considérablement le volume du lac (volume estimé à 150 000m³ au début des travaux, il serait de 20 000 à 25 000m³ actuellement)...

Les travaux de creusement de l'exutoire sont terminés depuis jeudi dernier, 14 septembre, et l'entreprise achève cette semaine les travaux de remise en état, notamment l'adoucissement des pentes de remblais et l'effacement des traces laissées par la pelle mécanique et le bulldozer présents sur site. Par ailleurs des bureaux d'étude environnementaux ont participé au suivi des travaux pour évaluer leur impact et donner de la consistance au dossier de régularisation au titre de la réglementation en réserve naturelle qui sera transmis durant l'automne. »

M. CHRISTOPHE HÉRIARD, sous préfet d'Albertville



DU GRAIN DANS LES LUNETTES...!



Emblématiques montagnes, tels un enchaînement de monuments prestigieux aux dégradés de sombres ou éclairés de panachés, quelle ivresse des cimes jaillissantes quelquefois blanches immaculées. De formes diverses se dessinent des crêtes qui laissent l'espace du temps, du point de vue et de l'imaginaire sculpter notre interprétation. Garder les pieds sur la pierre, observer de loin comme de près, situer quatre grandes familles de roches : Volcaniques, Plutoniques, Sédimentaires, Métamorphiques.

La Vanoise a un penchant plus marqué pour les roches sédimentaires (dont les plus courantes sont : calcaire, grès, gypse) et pour les roches métamorphiques (schistes, marbre, quartzite, gneiss). Reliefs mordus par l'eau, le gypse s'effile en rigoles depuis le haut d'un mont et débouche quelquefois en entonnoir de dissolution (dissolution du gypse en profondeur). Cette forme de petit cratère recueille la pluie et peut former des abreuvoirs naturels pour les vaches en alpage. Les fières Tarines à l'œil élégant se mirent donc les

faux cils ! Seules les roches sédimentaires peuvent contenir des fossiles. En adret et en ubac, surplombant Bozel, entre Mont Jovet et Dent du Villard, en leurs contreforts parés de verdure ou aux allures décoiffées de résineux s'emmêlent un paysage végétal et minéral. D'un coup de calcaire noir, le haut de l'Aiguille du Fruit se profile; en son versant, des strates se marbrent en plis massif. Le chaînon Vizelle, Saulire, Dent de Burgin s'appuie sur des lambeaux de terrains au grès du temps, ça schiste aussi en attendant le schuss !

En s'aventurant à la Pointe de l'Echelle, un Observatoire époustoufflant se décline en conglomérat à ciment de quartzite. On a le flash pour Pralognan, c'est le Flysch (appelé Schistes de Pralognan par les géologues). Y'a pas photo, c'est en automne que la lumière illumine le mieux l'apparence des montagnes. Gneiss est au croisement en un socle cristallin : roche métamorphique à grains moyens caractérisée par une alternance de lits à minéraux clairs et foncés. Ses cristaux aplatis ou étirés résultent de l'énorme pression ayant créé la roche. Yes ! sous le glacier de l'Arpont/de la Vanoise, le granite plus ou moins métamorphosé en Gneiss ! Les roches, les formations rocheuses, les minéraux se traduisent par la cime, la pente, le ravinement et leur enchantement de couleurs ou d'éboulis. Les cristaux cachés dans les failles ont fait rêver et grimper.

Laissons scintiller, admirons ces cathédrales minérales, spectaculaires cailloux combinés de la terre de la mer et des glaces. La formation des Alpes, nous a bien couronnée !

Fabienne



LA PETITE BONNE NOUVELLE:

Fini la chasse aux bartavelles
et aux tétras-lyres en Savoie !



ESCAPADE VTT DESERTIO LOS COLORAOS

ANDALOUSIE :

Destination magnifique (1400 km, avec une majorité d'auto-
routes gratuites depuis la fin des concessions du pays pour
le transport routier) où se marient le bleu de la mer et du
ciel, les cimes enneigées de la Sierra Nevada et les villages
blancs. Creuset des civilisations musulmane, juive et chré-
tienne, l'Andalousie est à l'origine d'un art de vivre unique tant
par sa gastronomie, sa musique (flamenco...) que son archi-
tecture ou ses paysages. Mer d'oliviers à perte de vue, villes
envoûtantes telles Grenade, Séville, Cordoue, Cadix, Malaga.
L'Andalousie regorge de parcs naturels sans oublier le parc
national de la Sierra Nevada
qui abrite le plus haut som-
met d'Espagne (Mulhacén
3482m). La région recèle
de nombreuses curiosités
naturelles et les randonnées
pédestres ou en vélo sont
légions.

« DESTINATION MAGNIFIQUE OÙ
SE MARIENT LE BLEU DE LA
MER ET DU CIEL, LES CIMES
ENNEIGÉES DE LA SIERRA
NEVADA ET LES VILLAGES
BLANCS. »

On recense même deux dé-
serts⁽¹⁾ les plus septentrionaux d'Europe. Le désert de Taber-
nas⁽²⁾ proche d' Almería qui rappelle l'Ouest américain reste
le plus cité. Sergio Leone tourna en effet « *Pour une poignée
de dollars* », « *Le bon, la brute et le truand* », et « *Pour quelques*

dollars de plus » et les décors de cinéma subsistent. Néan-
moins cette région est surnommée le préservatif de l'Europe
eu égard aux énormes mers de plastique des cultures sous
serres.

Cependant plus au Nord, proche de Guadix subsiste un petit
écran relativement épargné par le tourisme avec le village de
Gorafe et son désert, Los Colorados et ses paysages acciden-
tés de toute beauté, ravins, craquelés, linaires et toujours
écrasés par le soleil. Là aussi, on a tourné beaucoup de wes-
terns. Paysages arides riches en argile, très érodés par l'eau

et le vent avec des canyons,
ravins, canaux, cheminées
de fée avec des couleurs
spectaculaires qui vont du
noir bleuâtre au blanc du
kaolin ou du gypse en pas-
sant par le rouge brillant ou
les marrons de la marne. Le
cœur du désert s'explore
seulement à pied, en vélo

(location VTT électrique possible sur place), ou en 4x4. Trois
itinéraires sont décrits (plans en mairie) jaune 24 km pour
750 m dénivelé, vert 9 km pour 270 m et rouge 13 km pour
470 m. Départ sur le plateau à l'Est de Gorafe pour le premier



circuit, près des champs d'amandiers au terme d'une très rude montée, sur une chaussée en béton vertigineuse de 200 m de dénivelé supplémentaire, généralement parcourue en voiture. Prévoir de partir de bonne heure en cas de forte chaleur, randonner par plus de 40°C, présente des risques, pas d'ombre, pas de point d'eau ! Randonnée facile à pied, en VTT pour tout cafiste mais dans un environnement sublime.

⁽¹⁾ L'Andalousie héberge les deux seuls déserts d'Europe, non pas le désert subtropical de sable, ni le désert polaire, mais un désert continental fait d'argiles et de marnes au sein de canyons pour une végétation rase.

⁽²⁾ Plus au Sud, proche d'Almería

GORAFE :

Village troglodytique pour 90% de ses habitations, point de départ de notre escapade, contient dans la vallée de Gor, véritable oasis de verdure avec ses amandiers ou oliviers, plus de 240 dolmens avec un centre d'interprétation du mé-

galithisme, un observatoire astronomique et les Algarves, une forteresse almohade du 12^{ème} siècle nichée dans une paroi de 100 m de hauteur où les pièces sont excavées dans la falaise, où l'on ne s'aventure pas sans matériel d'escalade. Sans oublier les badlands et Los Coloraos, qui composent le désert de Gorafe, relaté ci avant. À voir à proximité GUA-DIX (19 000 ha) au pied de la Sierra Nevada et son étonnant quartier troglodytique, le plus important d'Europe avec plus de 2 000 grottes habitées. Autre surprenant itinéraire à gravir en vélo ou à pied : 14 sommets de plus de 3 000 m occupent la Sierra Nevada, qui fait face aux côtes africaines de la Méditerranée. Il est possible de gravir en vélo de route le Pic Veleta 3 394 m par le versant Nord qui chemine par la station alpine la plus septentrionale de l'Europe, Pradollano (110 km de pistes et 131 pistes) ou par le versant Sud sur une route réservée aux cyclistes. De là, vous pouvez gagner facilement le Mulhacén pour terminer l'ascension à pied.

Jean-Luc



VTT SUR LE PLATEAU D'EMPARIS

Ce printemps nous avons abordé la saison VTT sous la forme d'un groupe CAF WhatsApp dans lequel nous publions nos sorties. L'idée c'est de se faire plaisir, de partager quand nous sommes dispos et de limiter la contrainte que nous avons connu les années précédentes. Résultat, nous alignons quelques after tafs les mardis soir et aussi des sorties journée en fin de semaine. D'ailleurs, si tu veux nous rejoindre, nos coordonnées sont sur le site du CAF... Quand arrive l'été, chacun repart dans d'autres directions... Et fin août c'est l'heure des retrouvailles ! Alors, quoi de plus magnifique que le plateau d'Emparis pour aller s'agiter les mollets sur nos montures ? Nous partons Isa, Jakyves et moi le vendredi soir et ce weekend prend rapidement un goût de vacances et de légèreté... Sur la route nous prenons le temps de déguster une pizza à Bourg d'Oisans et nous attendons que la nuit tombe pour nous rapprocher de Besse. C'est tellement plus marrant d'installer son bivouac de nuit... Heureusement un train de 19 satellites vient nous éclairer... Merci Mr Elon Musk !

Le samedi matin Xavier et son fils nous rejoignent et nous dévorons la première partie du dénivelé sur une piste bien roulante. Pour celui qui ne connaît pas le secteur, l'arrivée sur le plateau est franchement spectaculaire ! Les marcheurs autour de nous le qualifient d'«Anatolien» ! De «petite Mongolie» ! Moi j'vous l'dis, c'est simplement Vétéstétique... Pas évident de résumer en quelques mots la dimension et la beauté de ce paradis du VTT ! Pourtant, essaye de t'imaginer le ciel qui a retrouvé sa couleur bleue intense de l'automne, le petit torrent qui serpente au creux du vallon dans ces alpages aux couleurs fauves ! Un vrai petit coin de paradis !

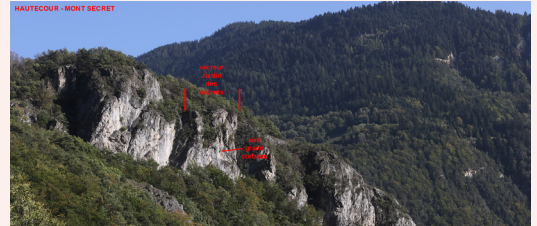
Un sympathique sentier nous tend les bras pour accéder au col Souchet. Tout d'abord, pris dans le jeu de l'émulation, nous envoyons un max d'énergie pour grimper au col sans poser (ou si peu) le pied à terre... Ensuite, un petit détour s'impose par les lacs dans lesquels se reflète la Meije et nous paradons comme des rois dans ce cadre majestueux ! Tandis qu'Adrien et Xavier dévalent le sentier qui plonge sur le Chazelet, nous profitons de chaque instant de cette magnifique descente (technique et ludique). Isa s'arrête à chaque virage pour gratter l'amitié avec tous les randonneurs... Ils nous prennent pour des extra terrestres, ce qui pourrait se traduire maladroitement par : « *comment faites vous à votre âge pour rouler sans moteur* » ???

Ce sentier est une pure merveille à savourer sans modération ! Grandioses, la Meije et le Rateau trônent dans ce paysage très alpin ! Arrivés au Chazelet, alors que nous rêvons de bière fraîche, le principe de réalité veut que nous montions encore 200 mètres pour rejoindre le sympathique refuge du Pic du Mas de la Grave... Isa toujours dans les bons coups s'offre une séance de yoga et ensuite de sauna avec Xavier et Adrien. Nous restons avec Jakyves à profiter du beau spectacle sur la Meije à travers la grande baie vitrée. Après une agréable nuit sous une couette douillette, nous nous réveillons à l'aube, (enfin presque) et au milieu de ce départ précipité (vers 9h30) Xavier et Adrien en oublient leur casse-croûte au refuge ! Le Serret sous le Pic du Mas de la Grave est vite franchi. Un agréable sentier au profil descendant nous ramène ensuite sur le plateau Emparis où nous croisons un troupeau bien encadré par de fougoux patous (mais on ne vous dit pas tout...), plus loin ce sont des cavaliers que



QUAND LE GRAND CORBEAU S'INVITE AU MONT SECRET!

FALAISE D'ESCALADE SUR HAUTECOUR



Une récente visite avec les différents services administratifs (Département, Communauté de Communes CCCT...) ainsi que des spécialistes de la Ligue de la Protection des Oiseaux (LPO) a permis de confirmer la présence de grand corbeaux. Ce Corvidé, qui est sur la liste des oiseaux protégés, a établi un nid depuis quelques années et il fallait s'assurer de la continuité de sa présence, localiser précisément son aire et voir les conséquences que la pratique de l'escalade pouvait apporter comme nuisance. Avec l'aide de Dominique Mouchéné, membre du CAF MHT, grimpeur et ornithologue amateur, il a été possible de confirmer l'emplacement précis du nid et son utilisation par les oiseaux ainsi que de délimiter au plus juste les voies concernées. La photo (ci-dessus) qu'il a pu prendre le lendemain nous montre bien l'oiseau s'activant autour de son nid. Mais tranquillisons les grimpeurs, les conséquences seront plutôt minimes sur l'activité escalade. Un seul secteur sera concerné et la pratique n'y sera interdite que quelques mois (février à juin), voire moins s'il s'avère que la nidification ne se fait pas ou est interrompue. Des panneaux d'information devraient être fixés sur place (secteur « jardin secret » soit une dizaine de voies concernées). Mais nous en saurons plus au printemps quand un suivi aura été fait et que toutes ces données seront analysées pour déboucher sur des mesures plus précises. En attendant, signalez-nous si vous observez ces corvidés se poser dans ce secteur et n'hésitez pas à le prendre en photo pour confirmer ces premières observations.

André

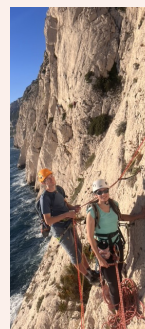
nous saluons et encore plus loin, nous assistons à un festin de vautours qui se partagent la carcasse d'un mouton. À la hauteur du clot Berlioux, un autochtone m'interpelle et me dit « hé toi l'étranger dont le patronyme est « Berlioux », comment fais tu pour vivre sans L ? ». Surpris par sa question, je ramasse un brin d'herbe sèche, le glisse entre mes lèvres et repart pensif sur le sentier en fredonnant mon air favori : « *I am a poor lonesome rider and I've got a long way from home* ». Nouvelle descente, nouvelle remontée ! Une maille à l'endroit, une maille à l'envers, nous tricotons un peu sur le plateau pour faire durer le plaisir avant d'entamer la fameuse descente du GR 54 et ses beaux enchaînements de lacets qui nous ramènent au camping. C'est aussi bon qu'une série de virages à ski dans la poudreuse sauf que là le parcours est imposé et gare aux vautours en cas de chute!!! Là, le plus dur reste à faire : les comptes ! Jakyves (qui est le cerveau de l'affaire) s'y emploie, il ouvre un Tricount, fait des clés de répartition savantes, on partage en trois, en cinq, en deux. Nous perdons le fil et nous embrouillons les pinceaux et ouf, au final chacun finit par retrouver ses petits.

Dans la BD d'Astérix, l'histoire commence par une distribution de potion magique, au milieu ça bastonne pas mal et ça se termine toujours par un festin. Nous inversons un peu cet ordre établi en grignotant d'abord nos barres de céréales à défaut de sanglier et puis, passée la ligne d'arrivée, nous nous abreuons de notre potion magique au délicieux goût de houblons en promettant qu'il y aura une prochaine fois...

Eric Berioux (06 51 69 10 53)

Isa Franoux (06 74 08 92 19)

STAGE GRANDES VOIES DANS LES CALANQUES



Superbe programme encadré par Anthony. Grimpe dans la calanque de Sormiou, visite de la grotte du Capelan et sortie par la voie Hallu nulle. Grimpe dans la calanque de Morgiou au Cret St Michel : de belles voies réalisées ! (« Paroi noire/flagrant délit », « entre la raison et l'en-vie », « grand dièdre jaune »)



AINSI FONT, FONT, FONT...

LE TOUR DE LA «FONT SANCTE»

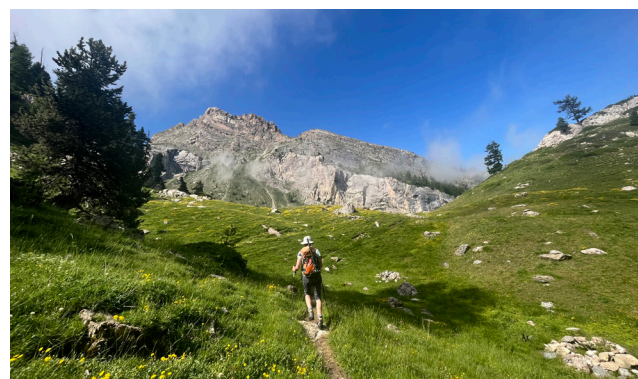
Avec mes deux alcooliques... euh acolytes, nous nous préparons à envoyer du steak (expression normalement destinée aux moins de 30 ans;))!

Au départ de Ceillac, l'itinéraire relie le Queyras à la Haute Ubbye, et réciproquement ! Deux journées à + et - 1500 m avec trois petits sommets au passage (Pic et Pointe d'Escreins, Tête de Girardin). Les sentiers sont taillés à la hache en bord de falaise. Nous slalomons entre des vallons chauloupés, des roches pilées aux couleurs tibétaines, des mains courantes pas baladeuses, des cairns ventrus, et fleurs sur le gâteau, des edelweiss (y'en a beaucoup!) qui fascineront toujours mon âme bretonne. Les panoramas se déchaînent, les 360 se font concurrence, balayant Haute Ubbye, Ecrins, Viso, Chambeyron, Queyras. Les Floro-phyle ne savent plus où donner de la tête dans l'espace protégé du val d'Escreins et au delà.

À conseiller sans modération !

- J1 - Ceillac/Basse Rua:** 8H30, 15 km, + 1400 m, - 1300 m
- J2 - Basse Rua/Maljasset:** 8H30, 16 km, + 1500 m, - 1500 m
- J3 - Maljasset/Ceillac:** 6H30, 14 km, + 1000 m, - 1300 m

Sophie





RANDONNÉE DE 3 JOURS EN BELLE... DONNE

DU 13 AU 15 JUIN

MARDI 13

Après un ramassage scolaire de sept chenapans, Jacques nous emmène à Prapoutel. Montée au refuge de l'Habert d'Aigubelle au galop (pour Martine) ; l'habert désignant une bergerie et Aigubelle, un bel endroit où il y a beaucoup d'eau. Le dénivelé positif est de 400 m, le refuge se situe à 1740 m ; nous enchaînons par la montée au col de la Jasse (650 m de dénivelé). Jacques ne voulant pas se mouiller les pieds à la montée, nous fait redescendre par les névés !! Cherchez l'erreur ! Nous profitons le soir du refuge très accueillant avec une salle de bains exceptionnelle !!

MERCREDI 14

La tempête d'étoiles de la nuit, se transforme en pluie... Le réveil matinal, en farniente local (poésie de Martine)... Départ en direction du col de la Vache (dénivelé de 738 m) ; passage par le pas de la Coche, continuation jusqu'au pas du Pin sur un joli sentier en balcon dominant le village de Rivier d'Allemont. Seul obstacle de la journée : le passage d'un gros torrent grondant et aux eaux tumultueuses que toute l'équipe franchit d'un pas alerte mais un peu humide pour certains !

La suite se fait sur un sentier pentu où nous rencontrons nos alter ego : huit magnifiques bouquetins ! Arrêt à 2300 m, la neige encore importante nous empêchant d'aller au col. Pause casse-croûte avec vision d'une nouvelle harde de bouquetins. La météo nous presse un peu pour le retour mais finalement, c'est un soleil radieux qui nous attend au refuge ainsi qu'une délicieuse tarte aux myrtilles.

JEUDI 15

Il fait beau ! Petite descente jusqu'au pont de la Béta puis belle montée dans la forêt pour atteindre le lac de Crop. Vue sur une superbe cascade et la vallée du Grésivaudan. (D+ 930 m ; D- 1349 m ; 19 km). Passage dans un pierrier pour atteindre le petit lac bleu sous le col enneigé de la mine de fer. Déjeuner puis descente par le même chemin jusqu'à Prapoutel pour retrouver le véhicule.

Merci à Jacques et Annick pour l'organisation et l'encadrement de cette très belle randonnée.

L'équipe



RANDONNÉE PÉDESTRE SAISON 2023

Comme chaque année, notre groupe a poursuivi ses sorties les mercredis, mais aussi certains dimanches, toujours dans la même ambiance cordiale et sympathique, avec le plaisir de partager de bons moments en montagne ou dans la nature. Nous avons débuté notre saison pédestre dès les skis et raquettes posées, dans l'attente de la prochaine saison hivernale.

Nous étions 5 encadrants, ce qui nous a permis de varier les randonnées en fonction des connaissances de chacun, de parcourir plusieurs massifs environnants, comme la Vanoise, les Bauges, le Beaufortain..

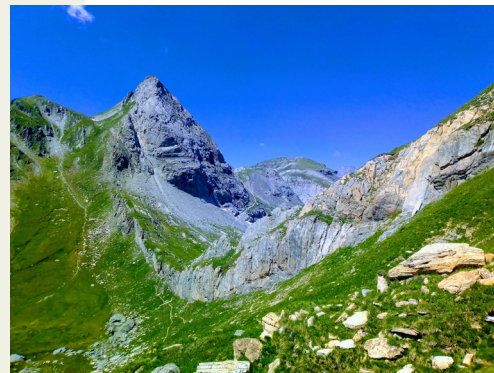
Jacques et Claude nous ont proposés 2 mini-séjours de 3 jours, ce qui nous a permis de découvrir le massif de la Sainte Baume dans le sud et une des vallées de Belledonne.

Au programme de la Sainte Baume, bien sûr, nous avons parcouru la crête de la Sainte Baume, par une météo capricieuse nous obligeant à accélérer le pas devant les nuages noirs nous menaçant ! Pas loin de là, nous avons parcouru une autre crête, la barre de Cuers, toujours avec un paysage et une végétation magnifiques.

Dans Belledonne, nous avons séjourné au refuge du Habert d'Aiguebelle et effectué 3 belles randonnées en étoile. La présence de la neige encore relativement basse nous a obligé à modifier légèrement le programme prévu ; ce sont les aléas de la montagne en début de saison !

Ces diverses randonnées se sont poursuivies jusqu'en octobre, puis, la neige venant de tomber, on se prépare pour l'hiver !

Annick





RANDONNÉE ALPINE EN CHARTREUSE

16 & 17 SEPTEMBRE 2023

On le sait, maintenant qu'on la sillonne depuis quelques années, la Chartreuse regorge de petites merveilles.

Le sommet de Chamechaude, point culminant de la Chartreuse, et **sa faille du jardin** en font partie. Cette faille est une vraie curiosité. On y progresse dans une traversée sombre et humide. Belle ambiance. On progresse ensuite sur le sangle du jardin et nous finissons de monter au sommet via le canyon avec une petite variante dans une faille improbable. Il faut croire qu'on y a pris goût !

Ainsi fini cette première journée, sur une belle zone de bivouac au pied du Charmant Som, un festin partagé, de la bonne humeur, un ciel étoilé. Le résumé d'une très belle soirée.



« CE WEEKEND EST
VENU TAQUINER NOS
APPRÉHENSIONS ET NOTRE
ZONE DE CONFORT. C'EST
BIEN ÇA QU'ON AIME! »

Les **dalles inférieures du Charmant Som** n'ont plus de secret pour nous. Rando du deuxième jour. Ni l'approche, ni les magnifiques cannelures qui la façonnent et sur lesquelles il est bien agréable de prendre confiance et d'évoluer. Nous finirons l'ascension par **l'arête Est**, montée ludique entre vires herbeuses et petites cannelures.

Un peu plus technique, un peu plus vertigineux, un peu plus engagé, ce weekend est venu taquiner nos appréhensions et notre zone de confort. C'est bien ça qu'on aime !!

Emilie





WEEK-END ASSURAGE EN MOUVEMENT

À ROBERT BLANC - 21 AU 23 JUILLET 2023

Nous sommes partis le vendredi sous la pluie direction la vallée des Chapieux. Encore me direz-vous ? Mais oui ! On trouve bien du terrain pourri par là-bas ! Olivier notre guide en est sûr. Et d'après ses dires, c'est parfait pour s'entraîner à l'assurage en mouvement en terrain compliqué.

Après une brève halte au refuge, quelques inquiétudes pour certains au sujet des punaises de lit qui, semble-t-il, ne sont plus présentes dans les boiseries/literies.

Et à peine les premiers coins de ciel bleu de retour nous nous dirigeons vers l'arête du Refuge à deux pas de celui-ci. Ici le rocher est plutôt sain et nous progressons sous les conseils avisés d'Olivier pour être les plus efficaces possible. Et oui une course en montagne c'est toujours une course contre la montre. Retour et débrief au refuge et super repas végétarien avec glace en dessert !

Samedi, réveil à 3h25 pour petit déj' à 3h30, ça pique. Mais bon la brioche ça reconforte. À peine le temps de s'échauffer (ça caille ce matin-là), et nous remontons vers le passage des cabotes direction l'arête sud-sud-ouest de la Petite Aiguille des Glaciers. Là nous sommes servis en ce qui concerne le rocher pourri ! Nous enchainons micro-longueurs, corde tendue et vraies longueurs sous le vent et le ciel gris. Enfin on arrive au sommet, prêts pour traverser le Glacier des Glaciers bien crevassé.

Dimanche c'est grasse mat' et réveil à 4h00. Et nous descendons pour remonter sur l'arête sud-sud-est du Mont Tondu. Elle est longue, elle est effilée mais nous sommes contents de l'avoir réalisée.

Théo



POINTE DE LA TRAVERSIÈRE

Réveil matinal, très matinal, pour l'objectif du jour : Pointe de la Traversière, 3 338 m. Théo est notre guide pour cette course d'application qui fait suite au super week-end sécurité neige et rocher.

ÉTAPE 1

Des ruines du saut aux premiers névés... que c'est long.

ÉTAPE 2

Base du glacier de Rhêmes-Golette, au col de Rhêmes-Golette. Nous nous équipons avec le matériel glaciaire nécessaire à la « navigation » sur glacier. C'est le moment de revoir nos bases : anneaux de buste, nœuds, crampons, encordement long ou court. Le glacier n'étant pas très pentu, ça sera un encordement à 15 m environ. Théo en très bon pédagogue nous explique pour quelles raisons ont fait ce choix plutôt qu'un autre. Mais rien n'est figé, l'essentiel est de bien connaître la fonction du matériel et de savoir l'utiliser pour se déplacer en sécurité. Sans difficulté, Yvan nous emmène jusqu'au col.

ÉTAPE 3

Du col à la Pointe de la Traversière. La pente se raidit, nous réduisons l'encordement et corde tendue. C'est au tour de Sandie de « faire la trace ». On fait le choix de prendre l'arête enneigée qui nous semble bien effilée vue d'en bas. Mais il n'en est rien. La trace est large et on ne s'enfonce pas. Arrivés à la base de cette arête qui est en mixte (neige et rochers), nous avons tous envie de quitter les crampons. Théo nous rappelle que nous sommes en course d'application... donc, on les garde.

ÉTAPE 4

Pause casse-croûte et tour d'horizon

ÉTAPE 5

Descente sans difficulté, même si la neige commence à se ramollir.

Conclusion : Une journée pleine d'enseignements et de sourires qui se termine avec le breuvage préféré des ca-fistes.

RIEN N'EST FIGÉ, L'ESSENTIEL EST DE BIEN CONNAÎTRE LA FONCTION DU MATÉRIEL ET DE SAVOIR L'UTILISER POUR SE DÉPLACER EN SÉCURITÉ.



PROGRAMME DES SORTIES HIVER 2023-24

MODE D'EMPLOI DES SORTIES RAQUETTES À NEIGE HIVER 2023 2024

Les sorties ont lieu les mercredis. Cette année, je suis la seule encadrante officielle, parfois secondée par Claude. Certains encadrants skis viendront nous relayer, merci à eux.

La pratique de la raquette à neige (comme son nom l'indique) a lieu en hiver sur des parcours enneigés en montagne. Nous demandons donc à chacun de participer aux exercices sécurité qui auront lieu en début de saison, journées pendant lesquelles nous vous apprendrons ou vous ferons réviser le maniement du matériel de sécurité (DVA, pelles sondes, organisation d'un secours...). Ce matériel peut vous être prêté, il faut le préciser lors de votre inscription à la sortie.

Les sorties sont consultables sur le calendrier des sorties sur le site du club. Les modifications y sont portées dès que nous en avons connaissance. Certaines sorties peuvent être doublées avec 2 niveaux de difficulté en fonction du terrain et de la disponibilité des encadrants. Les inscriptions se font à partir du lien sur le site (exceptionnellement par mail ou par téléphone) auprès du responsable de la sortie, au plus tard le mardi avant 16 heures. Nous préciser si vous avez besoin du prêt de matériel. Le mardi soir, nous essayons de renvoyer à tous les inscrits la liste des participants pour organiser les éventuels covoiturages intermédiaires.

Le niveau de difficultés est noté comme suit :

- **TN** : tout niveau (D+ 600 à 700m) (minimum 300m/h)
- **BM** : bon marcheur (D+ de 700 à 1200m)
- **TBM** : très bon marcheur (D+ supérieur à 1200m)

Nous rajouterons la cotation raquette R1 à R5 comme suit (nos sorties sont en général R2 et R3). L'échelle de cotation comprend 5 niveaux, allant du circuit balisé au terrain raide et exposé faisant appel aux techniques de base de l'alpinisme :

- **R1** - pentes faibles et balisage serré - Itinéraire souvent tracé et bénéficiant d'un balisage spécifique rapproché. Terrain plat ou faible pente (maximum vers 20°), pas de risques de chute.
- **R2** - pentes faibles et pas de balisage - Itinéraire sur pentes faibles (maximum vers 20°) ne nécessitant pas de progresser en lacets ni de faire de traversée sur flancs raides. Exigences : avoir le pied assez sûr. Convient pour les raquettes non-techniques. Bonnes capacités d'orientation.

- **R3 et R4** - pentes modérées à fortes - Itinéraire sur pentes exigeantes nécessitant de progresser en lacets ou de traverser des flancs raides. Certains passages peuvent nécessiter de déchausser ou d'utiliser des couteaux en neige dure. Exigences : avoir le pied sûr. Raquettes techniques nécessaires. Bonnes capacités d'orientation. Bonne expérience de la montagne. A partir de 30°, le néophyte peut ressentir une importante appréhension face à la raideur de la pente, surtout à la descente. Un itinéraire comprenant ce genre de pente sera classé R4.

- **R5** - pentes très fortes ou alpines - Itinéraire sur pentes très fortes (passages à plus de 40° ou longues pentes au-delà d'environ 35°), exposées aux chutes et aux plaques de glace fréquentes ou nécessitant l'utilisation de crampons, piolet ou corde pour franchir des difficultés tels qu'un couloir, une arête effilée et très exposée, une barre rocheuse à franchir... À partir de 35°, une longue pente sans obstacle particulier sera considérée comme très forte et l'itinéraire coté R5.

Avant chaque sortie, nous conseillons à chacun de consulter la carte, la météo, le bulletin nivologique (BERA) et de bien préparer son sac la veille.

- Vêtements chauds (multicouches)
- Veste goretex (ou équivalent)
- Gants, bonnet, lunettes de soleil
- Chaussures de raquettes
- Trousse secours
- Boisson chaude (thermos)
- Piquenique (ne pas oublier les gourmand(e)s)
- Raquettes, bâtons
- Matériel de sécurité (DVA, pelle sonde)
- Carte CAF
- Appareil photos

N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements.

Annick Chevalier :

annickchevalier8@gmail.com 06 16 37 21 72

Il n'y a plus qu'à vous dire « à bientôt », dès que les premières neiges seront praticables et que nos pieds seront impatients de chauffer nos raquettes !

Annick



SORTIES RÉCURRENTES

Sorties à définir tous les mercredis	À définir 2 semaines avant	03.01.2024 ▶ 10.04.2024	Raquettes 8 places	Annick Chevalier
L'jeudi je skie	À définir	23.11.2023 ▶ 11.04.2024	Ski de randonnée 10 places	Franck Jeanne

DÉCEMBRE 2023

Les jolis couloirs 1	À définir	10.12.2023	Ski de randonnée 6 places	Julien Gorny
Dôme de Vaugel	Beaufortain - Les Pars	10.12.2023	Ski de randonnée Voir site	Yannick Gazengel
Plan des Queux	La Flachère	17.12.2023	Ski de randonnée Voir site	Jacques Vibert
Journée sécurité neige raquettes (skis acceptés)	Beaufortain	20.12.23	Raquettes Illimité	Annick Chevalier

JANVIER 2024

Cycle débutant	Courchevel 1650	06.01.2024	Ski de randonnée Voir site	Patrick Vahiné
Journée sécurité neige raquettes & skis	À définir	07.01.23	Raquettes Ski de rando Illimité	Patrick Vahiné
Remplacement Journée sécurité neige raquettes (si non faite le 20/12)	Beaufortain	10.01.24	Raquettes Illimité	Annick Chevalier
Grand parcours ski de randonnée	Arêches - Beaufort	13.01.2024 ▶ 14.01.2024	Ski de randonnée Voir site	Patrick Vahiné
Brèche de Gargan	Beaufortain - Les Pars	13.01.2024	Ski de randonnée Voir site	Jean-Luc Grandmottet
Les jolis couloirs 2	À définir	14.01.2024	Ski de randonnée 6 places	Julien Gorny
Sortie Bucolique - Les Bucolique	Pra Spa	14.01.2024	Ski de randonnée Voir site	Martine Anciaux
Combe Bénite	Beaufortain - Granier	14.01.2024	Ski de randonnée Illimité	Max Bal
Cycle débutant	Courchevel 1650	20.01.2024	Ski de randonnée Voir site	Patrick Vahiné
À définir	Lauzière	21.01.2024	Ski de randonnée Voir site	Eric Costabloz
Cycle débutant	Courchevel 1650	27.01.2024	Ski de randonnée Voir site	Patrick Vahiné
À définir	Les Bauges	28.01.2024	Ski de randonnée Voir site	Yannick Gazengel
Bauges à définir	Les Bauges	31.01.24	Raquettes 10 places	Yannick Gazengel
Séjour dans le Jura	Jura	29.01.2024 ▶ 02.02.2024	Ski de fond Voir site	Jean-Luc Grandmottet



PROGRAMME

FÉVRIER 2024

Grand Parcours cascade de glace	Bonneval - Bessans	02.02.2024 ▶ 04.02.2024	Cascade de glace Voir site	Patrick Vahiné
Cycle débutant	Courchevel 1650	03.02.2024	Ski de randonnée Voir site	Patrick Vahiné
Sortie Bucolique - Pointe de la Fenêtre	Vanoise	04.02.2024	Ski de randonnée Voir site	Martine Anciaux
Cycle débutant	Courchevel 1650	10.02.2024	Ski de randonnée Voir site	Patrick Vahiné
Les jolis couloirs 3	À définir	11.02.2023	Ski de randonnée 6 places	Julien Gorny
Col François	Lauzière - Cellier	11.02.2023	Ski de randonnée 6 places	Jacques Vibert
Cycle autonomie - Stage 1	À définir	17.02.2024 ▶ 18.02.2024	Ski de randonnée Voir site	Patrick Vahiné
Les Deux Antoine	Les Échines dessus	18.02.2024	Ski de randonnée Illimité	Max Bal
Raid en Ski pulka (date à confirmer)	Jura Suisse	18.02.2024 ▶ 23.02.2024	Ski de randonnée Voir site	Emilie Gaillard-Roche
Cycle débutant	Courchevel 1650	24.02.2024	Ski de randonnée Voir site	Patrick Vahiné
À définir	Vanoise - Les Menuires	25.02.2024	Ski de randonnée Voir site	Eric Costabloz
Beaufortain à définir	Beaufortain	28.02.24	Raquettes 6 places	Yannick Gazengel

MARS 2024

Cycle débutant	Courchevel 1650	02.03.2024	Ski de randonnée Voir site	Patrick Vahiné
À définir	Beaufortain	03.03.2024	Ski de randonnée Voir site	Yannick Gazengel
Raid dans les Cerces	Les Cerces - Valloire	08.03.2024 ▶ 10.03.2024	Ski de randonnée Voir site	Jean Pascal Loriaux
Cycle débutant	Courchevel 1650	09.03.2024	Ski de randonnée Voir site	Patrick Vahiné
À définir	Beaufortain	10.03.2024	Ski de randonnée Voir site	Eric Costabloz
Les jolis couloirs 4	À définir	10.03.2023	Ski de randonnée 6 places	Julien Gorny
Cycle débutant	Courchevel 1650	16.03.2024	Ski de randonnée Voir site	Patrick Vahiné
Roc du Blanchon	Vanoise - Pralognan	17.03.2024	Ski de randonnée Voir site	Patrick Vahiné
Séjour raquettes à définir	À définir	18.03.2024 ▶ 22.03.2024	Raquettes 8 places	Annick Chevalier
Bec Rouge	Haute Tarentaise	20.03.2024	Raquettes 10 places	Yannick Gazengel



Cycle débutant	Courchevel 1650	23.03.2024	Ski de randonnée Voir site	Patrick Vahiné
Rassemblement club	À définir	24.03.2024	Raquettes Ski de rando Illimité	Annick Chevalier Franck Jeanne
Cycle autonomie - Stage 2	À définir	30.03.2024 ▶ 31.03.2024	Ski de randonnée Voir site	Patrick Vahiné
Col du Vâ	Naves	31.03.2024	Ski de randonnée Illimité	Max Bal

AVRIL 2024

Raid itinérant aux Écrins	Les Écrins	01.04.2024 ▶ 06.04.2024	Ski de randonnée 7 places	Franck Jeanne
2 jours de ski de fond	Plateau des Glieres	02.04.2024 ▶ 03.04.2024	Ski de fond Voir site	Jean-Luc Grandmottet
Sortie Bucolique - La Dame Cairn	Versoye	06.04.2024	Ski de randonnée Voir site	Martine Anciaux
Les jolis couloirs 5	À définir	07.04.2023	Ski de randonnée 6 places	Julien Gorny
À définir	Notre Dame du Pré	07.04.2023	Ski de randonnée 6 places	Eric Costabloz
Séjour étoile Refuge d'Ambin	Bramans	08.04.2024 ▶ 12.04.2024	Raquettes Ski de rando 12 places	Jean-Luc Grandmottet
Raid refuge Mario Bezzi	Valgrisenche Italie depuis Ste Foy	15.04.2024 ▶ 19.04.2024	Ski de randonnée 12 places	Franck Jeanne
Refuge du Ruitor	Vanoise - La Mazure	20.04.2024 ▶ 21.04.2024	Ski de randonnée 12 places	Max Bal
Cycle autonomie - Stage 3	À définir	27.04.2024 ▶ 28.04.2024	Ski de randonnée Voir site	Patrick Vahiné
La Sana	Val d'Isère - Refuge de la Femma	27.04.2024 ▶ 28.04.2024	Ski de randonnée Voir site	Yannick Gazengel

MAI 2024

Tour et Ascension du Grand Spaghetto	Ste Foy	04.05.2024 ▶ 05.05.2024	Ski de randonnée 7 places	Jean Pascal Loriaux
Raid Haute Tarentaise/Italie	À définir	08.05.2024 ▶ 12.05.2024	Ski de randonnée 10 places	Julien Gorny & Nicodème Michon

Les sorties sont inscrites sur le site du club et mises à jour régulièrement. Certaines sorties peuvent être modifiées en fonction des disponibilités des encadrants, de la météo...

Chaque encadrant se réserve le droit de vous accepter ou de vous refuser selon divers critères.

Merci de consulter le site afin de :

- connaître les coordonnées des encadrants et les modalités d'inscription (par internet ou non).
- avoir plus de précisions sur la sortie.



SKI DE FOND



DÉCOUVERTE DU SKI DE FOND LORS DE LA GRANDE TRAVERSÉE DU JURA

JANVIER 2023

Autrement dit la GTJ! Ceci n'est pas un compte-rendu de notre traversée de 7 jours en janvier mais mes impressions - très personnelles - de la découverte d'une nouvelle pratique : le ski de fond. Je n'avais pratiqué que 3h de skating dans les Bauges il y a quelques années et donc n'avais qu'un aperçu très léger de ce que revêtait cette pratique. J'ai chaussé au départ ces drôles de skis tout fins et longs et ces drôles de chaussures aux semelles étranges et ai empoigné des bâtons qui n'en finissaient pas. Premiers « pas » chaotiques, je marche et m'aperçois que ça ne fonctionne pas, j'essaie de glisser et m'emmêle les pincesaux, c'est si léger et tellement casse-gueule!

La première journée fut épique, treize gamelles! Un terrain horrible - même pour les pros - peu de neige, des cailloux, de la terre, pas de trace pour le ski classique, de la glace, bref tout était réuni pour me gauffer à répétition! Surtout que j'y vais, je ne lâche pas le morceau, je tiens à tenir sur ces « bouts de bois » coûte que coûte! Quelques conseils bénéfiques par-ci par-là d'âmes charitables qui me voient tellement galérer, je tiens le coup, et mon genou aussi, ce qui n'était pas gagné vu l'état dans lequel il était avant de partir.

« LA LUMIÈRE, MÊME FAIBLE, PÉNÈTRE NOS CERVEAUX ASSOMBRIS, LE VENT VROMBIT, LE BROUILLARD GLACE MAIS NOUS SOMMES HEUREUX! »

Deuxième jour, quatre bûches, le tiers de la veille, yep! Troisième jour, deux bûches, quatrième une seule bûche, et ensuite plus du tout, je fais soudain feu de tout bois, je m'attaque frontalement, à bras le corps, à l'élément, aux virages qu'il faut aborder petits pas à petits pas pour arriver à tourner (faute de carres, il faut trouver d'autres alternatives!), aux pentes glacées, aux techniques de base, l'alternatif, la poussée simultanée, le pas de un, je « vole »! Et pas en éclats! Bonheur de « capter le truc », mon corps s'adapte à ces nouveaux mouvements, cette nouvelle posture, ce nouveau matériel, sature de s'exploser le nez en avant, bref il s'harmonise à ce qui lui est proposé, merci mon corps! Dans le

Jura, il fait froid et en janvier, il fait gris, les arbres font place aux arbres et parfois à des plateaux somptueux, le ciel s'ouvre, la lumière, même faible, pénètre nos cerveaux assombris, le vent vrombit, le brouillard glace mais nous sommes heureux! Merci à Jean-Luc pour cette découverte.

Néanmoins mon cœur restera plutôt toujours tourné vers le ski de randonnée car la beauté des montagnes vue des sommets, la vastitude des paysages, les grimpettes de dingue et les descentes de folie sont irremplaçables.

La tch'ïote Picarde



Annie Chemin peint la montagne.
Aquarelle ou acrylique, petits et grands formats.
Pour la contacter voici l'adresse de son site :
www.anniechemin.com



*Nouveaux projets,
nouvelles idées...*

UN PROJET D'ALPINISME AU FÉMININ VOIT LE JOUR AU SEIN DE NOTRE CLUB.

Pour une première entrée en matière, le projet estival prend la forme d'un séjour d'alpinisme sur 4 ou 5 jours dans le massif du Mont Rose. Le projet se peaufine. Une information viendra décrire la sortie d'une manière plus détaillée en début d'année 2024.

Quelques infos déjà figées : la semaine concernée sera entre mi-juin et début juillet. Le public est évidemment, ciblé féminin. Le niveau des courses sera entre F et PD+, mixtes entre rocher et glacier. Le nombre de places sera limité à 6 personnes.

Si l'idée vous intéresse, les informations seront à venir en début d'année prochaine. Pour l'heure, bonne saison de ski...

UN PETIT RAID EN SKI PULKA, ÇA VOUS TENTE ?

Une petite nouveauté pour ceux qui auraient l'envie de skier autrement qu'à la journée avec son sac sur le dos.

- **Durée :** 5 jours
- **Date prévue :** du 18 au 22-23 février (à ce jour, la date est susceptible d'être modifiée)
- **Lieu :** Jura suisse
- **Quoi :** un séjour itinérant en autonomie avec chacun sa pulka. Nuits sous tente.

L'idée vous séduit ? La logistique individuelle étant assez importante pour la réussite d'un tel séjour, je ferai, courant décembre, une petite rencontre pour échanger sur le sujet avec les personnes que le projet motive bien.

Mél : prando_prando@yahoo.fr

Emilie



Bleu et brouillard
Aquarelle 48,2 x 68,2 cm



Quelques pas vers les nuages (Lautaret)
Aquarelle 46,8 x 66,8 cm



Motte à motte
Aquarelle 44,4 x 66,4 cm

Tout l'Outdoor est Au Vieux Campeur



Adhérents du CAF,
Au Vieux Campeur
est votre partenaire,
venez en profiter !

Simon

f i y d s | www.auvieuxcampeur.fr

PARIS • LYON • THONON-LES-BAINS • SALLANCHES • TOULOUSE-LABÈGE •
STRASBOURG • ALBERTVILLE • MARSEILLE • GRENOBLE • CHAMBÉRY •
PARIS PRINTEMPS HAUSSMANN • GAP • BORDEAUX



**Au Vieux
Campeur**