

*Le petit Caf'teur Tarin*





les nouveaux  
commerçants

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

## LES OPTICIENS KRYS



145 GRANDE RUE  
73700 BOURG SAINT MAURICE  
☎ 04 79 07 07 81

**-20 %**

DE REMISE SUR LES LUNETTES DE SOLEIL ET LES  
MASQUES DE SKI SUR PRESENTATION DE CE BON.

## 4 nouveaux encadrants ...

Jean-Pascal LORIAUX



Patrick FUMEY



Rémi BOREL



Serge MATTANA



## Sommaire

Le mot du président .....	3
Bilan de l'été .....	4 - 6
Infos - Vie du club .....	7 - 8
Denis Plaze délégué protection montagne .....	9
Programme des sorties .....	10-12
Reportages .....	13-17
Infos sur ... ..	18
Sites internet .....	19



### **Avertissement :**

*Les activités physiques et sportives de montagne  
peuvent être dangereuses.*

*Elles nécessitent de l'expérience, et une bonne  
connaissance des techniques.*

*N'hésitez pas à vous former auprès des clubs alpins.*

*Evitez de partir seul, et communiquez votre itinéraire  
à vos proches.*

## EDITORIAL

*Chers amis,*

*Durant cet été et ce début d'automne, vous avez pu bénéficier de nombreuses randonnées pédestres et d'alpinisme, organisées par votre Club, grâce à une météo clémente... et aux bénévoles qui les ont encadrées. Nous avons organisé un stage carto II à Feissons sur Salins qui a fait le plein avec 9 participants du club encadrés par les 2 nouveaux instructeurs du club, Francois-Xavier Cierco et Patrick Vahiné.*

*Les stages escalade jeunes et adultes, encadrés par Cécile, se sont bien déroulés.*

*Les jeunes ont participé à un WE à Notre Dame du Pré sur le thème du pastoralisme, avec une montée dans les alpages en suivant un jeu de piste élaboré par Emilie Gaillard et André Fourmaintraux, la traite des vaches, un barbecue, des chamallows grillés et une nuit sous la tente. Puis escalade, slackline et tyrolienne et, pour finir, présentation de sa collection sur la faune par Bernard Montmayeur. Un WE à renouveler l'année prochaine !*

*La soirée sur l'utilisation de la corde à Notre Dame du Pré a eu du succès et a été appréciée par les participants, il faudra la renouveler, elle aussi.*

*La saison hivernale et de printemps se prépare...*

*En septembre, le club était présent sur les 3 forums des associations, à Moûtiers, Aime et Bourg St Maurice. De nombreuses personnes sont venues se renseigner sur nos activités. Merci aux bénévoles qui ont tenu les stands.*

*Nous avons préparé un programme hivernal de qualité afin que chacun puisse y trouver satisfaction, nous l'espérons. Cette année, nous ajoutons au programme des sorties en ski de rando pour les jeunes. Vous trouverez le détail de ce programme dans cette revue et, bien sûr, sur notre site toujours à jour grâce à la gestion attentive qu'en fait Monique Fribourg.*

*L'école de ski pour les jeunes sera reconduite elle aussi, avec sans doute le même succès que les années précédentes. Tous les samedis de janvier à mars, elle permet à 95 enfants, encadrés par des moniteurs ESF et par des parents, la pratique du ski alpin en initiation ou perfectionnement. Une «première» a été tentée l'an dernier : une dizaine de jeunes de l'école, encadrés par des bénévoles du club, ont goûté aux joies de leur première «rando» à ski. Gageons qu'une partie de ces jeunes se lancera dans le ski de rando.*

*N'hésitez pas à rejoindre cette équipe de bénévoles du club. Il ne peut fonctionner et se développer sans vous. Venez compléter, renouveler les équipes, dynamiser les modes de fonctionnement...*

*Je vous souhaite un bel hiver bien enneigé, de superbes randonnées dans la joie et la bonne humeur.*

*Patrick Vahiné*

Président du Club Alpin Français de Moûtiers et Haute-Tarentaise



### **Club Alpin Français de Moûtiers et Haute-Tarentaise**

**Espace associatif cantonal - 94 grande rue - 73210 Aime - 04.79.09.71.02**

**www.clubalpinmht.org - contact@clubalpinmht.org**

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 - Revue imprimée sur papier recyclé - Imprimerie l'Edelweiss à Bourg St-Maurice 04 79 07 05 33

**Envoyez vos photos et articles à : revue@clubalpinmht.org**

# Bilan de l'été

Pour les autres activités, consultez le site du club pour lire les comptes-rendus de sorties.

comptes-rendus des sorties  
+ photos et vidéos :  
[www.clubalpinmht.org](http://www.clubalpinmht.org)

## Stage escalade Adultes :

Rendez-vous à la frontière entre Lozère et Aveyron, dans les Gorges du Tarn et de la Jonte pour un WE à rallonge.

Grandes voies au milieu des vautours et couennes dans les immenses parois des gorges du Tarn pour cette année, pour les grimpeurs du club.

Un grand merci au gîte de St Pierre des Tripiers pour son accueil chaleureux.

■ **Cécile Chauvin**



## Stage escalade Jeunes :

“Destination Calanques et Finale Ligure en Italie pour les jeunes de l'école d'escalade cet été.

Trois stages ont eu lieu ce printemps et cet été pour les jeunes grimpeurs du club. Tout d'abord les Calanques : incontournable, ce parc naturel est une pure merveille pour pratiquer l'escalade avec ses grandes voies au calcaire typique blanc au dessus de l'eau !

Les jeunes ont réalisé des belles lignes à l'Aiguille de Sugiton, à Sormiou et à Morgiou. Bravo à Alexis, Alban, Margot, Louise, Bruno, Hugo et Jade !!

Puis, en Juillet, malgré les fortes chaleurs, les jeunes sont allés explorer les sites de Finale Ligure en Italie.

Au programme : grimpe le matin jusqu'en début d'après-midi, puis glaces et baignade pour se rafraichir ! Les fortes chaleurs nous ont empêchés de grimper les après-midi, mais rassurez-vous les grimpeurs se sont tout de même bien fatigués les bras dans les murs typiques en léger dévers à trous ! “

■ **Cécile Chauvin**



## PARTAGEONS NOS DIFFERENCES

### LES CAFISTES ONT ACCOMPAGNÉ DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- en mars, pour de la glisse avec du matériel Handiski
- en juin, pour une balade en joëlette dans la Vallée des Glaciers

Le CAF MHT a également accueilli des résidents du foyer “Le Petit Nice” pour du ski alpin à Courchevel. Afin de permettre l'accessibilité au sport pour tous, votre aide est indispensable, que ce soit sur une journée en lien avec l'association Handi évacion 73 ou sur quelques samedis après-midi pour le ski. Notre différence : le sommet du partage (altitude à découvrir absolument).

Venez nous rejoindre !

■ **Fabienne GIRARD**  
06 85 54 89 99



## Bilan VTT:

Pour cette nouvelle saison, 3 sorties au programme. 1 seul acharné courageux, en la personne de Mathieu.

Je réitère ce que j'avais proposé lors de l'AG de 2014, à savoir que mon adresse mail (roccabruno@yahoo.fr) est open à toute demande et /ou suggestion concernant l'activité VTT.

Nul n'est besoin de préciser, que les sorties sont adaptées, en fonction du niveau des participants, du débutant au plus aguerri.

@bientôt

■ **Bruno Rocca**



## Bilan alpinisme

Au niveau de l'alpinisme le programme a été certainement plus modeste que les années passées mais le nombre de courses réalisées a été plus important et avec davantage de participants.

Effectivement si Manu a pu réaliser quelques courses techniques (Grande Casse notamment), le programme a encore été perturbé par les conditions météo pas toujours propices pour se lancer dans des courses d'arêtes sur deux jours mais aussi l'impossibilité, suite à une déchirure musculaire, pour Jean-Pierre de concrétiser le programme alléchant qu'il avait concocté.

Je tiens particulièrement à souligner le succès et l'intérêt de la soirée maniement de cordes qui a connu une très forte participation.

C'est une véritable prise de conscience et de responsabilité des futurs participants aux sorties pour acquérir plus d'autonomie et de sécurité. Et concrètement sur le terrain, les participants avaient bien acquis les notions d'anneaux de buste, de longueur d'encordement et même de descente en rappel pour certains !

Cette expérience est à renouveler et je reste persuadé qu'en mettant en œuvre, dans la concertation, toutes les énergies et capacités des membres du club nous pourrions encore proposer un programme plus varié et ouvert l'année prochaine.

■ **Jean-Marie Muller**



## SORTIE ECOLE AVENTURE ET SORTIE FAMILLES

Depuis la saison dernière, les week-ends de découverte du milieu naturel et des activités de montagne que nous proposons à l'école aventure évoluent pour devenir des sorties à faire également en famille.

L'hiver dernier, le week-end raquettes et ski de rando a mené, jeunes (à partir de 7 ans pour les plus jeunes), ados, parents et accompagnateurs retraités, jusqu'au refuge du plan de la Traie.

Cet été un week-end multi-activités a permis à tous de s'initier à l'orientation et à la lecture de carte, de s'interroger sur la vie en alpage avec la visite d'un site de traite. On y a également appris à reconnaître la faune et la flore de notre région en observant des cornes, des crânes, des dentitions, des moulages d'empreintes et notre environnement.



Outre la randonnée, ce week-end a offert aussi une possibilité d'initiation ou de pratique de l'escalade.

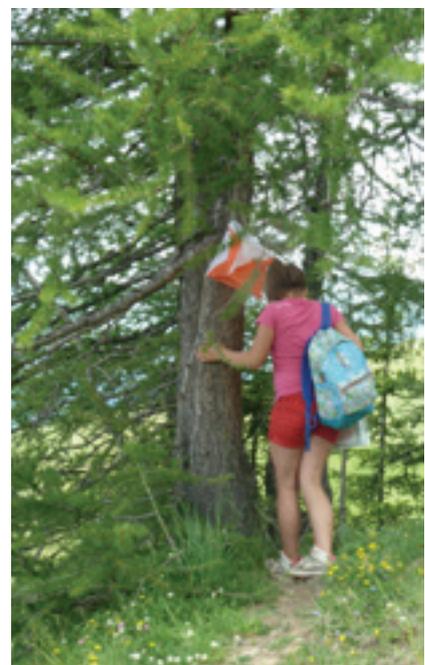
Cet hiver un nouveau week-end raquette et ski de rando pour tous, avec nuit en refuge sera proposé.

Et comme l'an passé, un week-end de ski de rando pour les jeunes à partir de 11/12 ans, également avec nuit en refuge sera proposé.

Nous invitons les parents à ne pas hésiter à accompagner leurs enfants lors de ces sorties.

Des informations plus précises viendront dans le courant de l'hiver sur le site du club.

■ **Émilie Gaillard-Roche**



## BILAN RANDONNEE PEDESTRE

Comme vous avez pu le constater sur les comptes-rendus publiés sur le site du club par Monique notre Webmaster, toujours disponible et très réactive, les propositions de sorties ont été nombreuses et variées.

Si les sorties du mercredi attirent toujours de nombreux participants, il semble que les parcours différenciés programmés ont permis à chacun de trouver chaussure à son pied : pour les uns c'est une sortie sur sentier pas trop rocailleux ou technique ; d'autres, toujours plus nombreux, recherchent plutôt du côté du « terrain d'aventure » sans aller jusqu'à l'alpinisme. Il y a un vrai besoin ressenti de sortir un peu des sentiers battus pour découvrir des endroits plus inédits, ouvrant sur d'autres points de vue et donnant la sensation d'être davantage en harmonie avec une nature plus sauvage, plus rude.

Malgré le nombre de sorties qui ont dû être annulées suite à une fin d'été assez tourmentée, la participation a été plus importante que l'année passée.

Il a notamment pu être proposé davantage de sorties le week-end sur un ou deux jours grâce à l'implication de nouveaux encadrants ou d'encadrants qui se sont davantage investis.

Grand merci notamment à Jean-Pascal, François et Christophe.

Je tiens aussi à mentionner de façon particulière ceux qui osent proposer des raids ou parcours sur plusieurs jours : Nicole pour la presqu'île de Crozon et le tour du Viso, Monique pour le tour de la Bessanèse même si la météo oblige parfois à revoir les projets.

Si nous continuons dans le même esprit, et grâce à tous ceux qui font profiter de leur expérience ou de leur connaissance aux autres membres du Club, nous pourrions encore faire mieux !

Et je ne peux pas m'empêcher de faire référence au témoignage de notre ami Bernard André à l'occasion de la conférence animée par René Pichon, prêtre et sportif de haut niveau, autour du thème : "le sport a-t-il une âme ?", le 5 novembre à Moûtiers (hélas, au moment où notre revue vient d'être remise à la presse).

Il dit : « Pour moi, en dehors de toute considération religieuse, la dimension morale (et psychologique) du sport a deux volets relativement différents :

- un volet individuel (dépassement de soi, recherche d'harmonie avec l'environnement - surtout pour les sports de nature),
- et un volet social et collectif (partage, entraide, etc.).

Cette intervention de Bernard, que je partage pleinement, traduit l'esprit dans lequel nous aspirons à vivre et à développer notre pratique sportive au sein du club.

■ **Jean-Marie Muller**

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Elle aura lieu le vendredi 4 décembre 2015, à 19 h, à la salle des fêtes de Centron.

Afin de décider ensemble de l'orientation des projets, des actions, du fonctionnement du club, nous vous attendons nombreux ! Nous comptons sur votre présence et votre participation à ce moment important de la vie de l'association. Vous pouvez aussi vous impliquer davantage en rejoignant le comité directeur dont il faut renouveler et compléter l'équipe. Un buffet clôturera la soirée. A bientôt ...

Si vous souhaitez des précisions sur les modalités de fonctionnement du CD, contactez le secrétaire général par téléphone ou par mail.

**Alain Rémillon 06 32 18 52 81/04 79 08 10 57**  
ou par mail : [clubalpin7321@neuf.fr](mailto:clubalpin7321@neuf.fr)



## TRAIL DE LA CROIX DE FEISSONS 2015

Ce samedi 3 octobre avait lieu le deuxième trail de la Croix de Feissons. Les coureurs ont unanimement apprécié ce nouveau tracé, plus forestier dans son ensemble, en éliminant les tronçons routiers et goudronnés. Le beau temps a favorisé le bon déroulement de l'épreuve et a ainsi permis aux « joëlettes » de montrer leurs capacités à faire découvrir, à des personnes à mobilité réduite, une partie de ce beau parcours en forêt.

Les bénévoles, toujours aussi nombreux, ont assuré le bon déroulement tout au long du tracé : il faut les remercier chaleureusement car sans eux rien ne serait possible !

La coordination des trois associations (Club Alpin, Athlétisme Club, et Rotary) a donc été une nouvelle fois fructueuse, en permettant à cette manifestation sportive d'aider à l'achat d'une JOELETTE (HANDI EVASION)

Le rendez vous est déjà pris pour 2016, début octobre !

■ **André Fourmaintraux**



## SKI DE FOND

Un week-end dans le Jura les 13, 14 et 15 février 2016.

Nous vous proposons, cette année encore, un séjour de ski de fond, avec Jean Luc Grandmottet, moniteur diplômé d'Etat, aux Fourgs (Jura, région de Métabief, Haut Doubs).

Cet village, situé sur un plateau à 1100 m d'altitude, est le plus haut du département d'où son appellation « Toit du Doubs ». Il est dominé pas les sommets du Jura Suisse.

94 km de pistes vous attendent avec en plus une liaison vers les pistes suisses.

Possibilité de découverte du ski nordique pour ceux qui le désirent en fonction des conditions (neige, location...).

Nous logerons dans le gîte d'étape des Granges Bailly à 3km des Fourgs.

Demi-pension 43 € en dortoir, 46 € en chambre de 2.

Prévoir le forfait et le transport (covoiturage et 40 € de vignette pour l'autoroute suisse à partager entre les passagers de la voiture).

Réservation avant le 29 novembre avec un chèque d'arrhes (30% du séjour) de 25,80 € (dortoir) ou 27,60 € (chambre) à l'ordre du CAF Moutiers Haute Tarentaise à envoyer à Catherine Carroz, 11 lotissement du Bathieul, 73210 Landry. Pour nous joindre : tel 04 79 07 28 21 ou mail : jean-louis-carroz@wanadoo.fr.

**Attention, le nombre de places est limité à 13 personnes dans l'ordre d'inscription.**



## L'École de ski et de montagne repart pour 2016

Elle permet aux jeunes de 6 à 17 ans résidant sur la communauté de communes Cœur de Tarentaise de s'initier ou de se perfectionner tous les samedis après midi dès janvier, sur la vallée de Courchevel, avec, à la clé, une initiation au ski de randonnée. Les inscriptions auront lieu au gymnase de Moutiers les mercredis 18, 26 novembre et le 2 décembre de 17 h à 19 h.

**Pour tous les renseignements : <http://www.clubalpinmht.org>**

**Martial au 06 24 97 31 80**

**Patrick au 06 85 82 08 21**

**Mail : [ecole-de-ski@clubalpinmht.org](mailto:ecole-de-ski@clubalpinmht.org)**



## FORMATION : ILS ONT REUSSI !

### Initiateur rando alpine

Jean-Marie Muller

### Initiateur en structure artificielle d'escalade

Bilal BENAZOUT, Grégoire BOIVIN, Mathilde CONTREMOULIN, Mathias FAVIER, Rémi GENEVOIS, Alexis HILAIRE, Margot JOUVRAY, Jules LEFEVRE, Baptiste OBIND, Guilhem PENVEN, Julien PREVOST, Laurine TEILLOT

### UF Cartographie–Orientation, niveau II

Stage national, dirigé par Patrick VAHINÉ et François- Xavier Cierco

Martine ANCIAUX, Aurore AZELART, Stéphane DISS, Patrick FUMET, Émilie GAILLARD-ROCHE, Annick HAMBERGER, Katrina KREFTING CARLE, Jean-Pascal LORIAUX, Jean-Marie MULLER

### UF Sécurité sur glacier Niveau II

Séverin GARCIA, Loïc HARDOUIN

### UF Techniques Alpines Niveau II

Bruno ROCCA

### UF Suivre sa trace en hiver

Joëlle LOGUT

Un grand merci aux organisateurs et toutes nos félicitations aux participants ; l'acquisition de toutes ces connaissances permet de prendre en charge des sorties et de les mener en toute sécurité.

Nous invitons aussi chacun à participer à d'autres formations très intéressantes telles que Neige et Avalanches et Sécurité sur glacier.

Tout le monde l'aura bien compris sans encadrants formés pas de sorties collectives ; vous l'aurez remarqué nombre d'anciens ne participent plus à l'encadrement...alors !!!

■ **Bruno VILLARD**



## COMPÉTITION D'ESCALADE "JEUNES" À MOÛTIERS

Notre traditionnelle compétition inter club d'escalade pour les jeunes aura lieu le dimanche 13 décembre au gymnase de Moûtiers. Elle concerne les catégories microbes, poussins, benjamins, minimes.

Nous avons besoin de bénévoles pour l'organisation : le samedi pour la mise en place, le dimanche pour l'accueil, la buvette, et les juges (formation sur place)

Merci de votre participation.

Contact : Fabienne au 06 85 54 89 99



Comment voulez vous qu'avec des oiseaux pareils les renards soient corrects ?

Petite poésie, à peine revisitée, relatant en partie notre périple avec ce fameux renard charpateur, qui avait tenté de nous dérober notre nourriture, stockée par erreur à l'intérieur de nos tentes.

Résultat : Un sac à dos trainé sur une dizaine de mètres, une bretelle entaillée, une nuit bien écourtée, et une franche rigolade, après coup, il faut bien l'avouer !

*Maître Club Alpin, sur un arbre perché,  
Tenait en son bec le sauciflard d'Agnès.  
Maître Renard, par l'odeur alléché,  
Lui tint à peu près ce langage :  
"Hé ! Bonjour, Monsieur du Club Alpin.  
Que vous êtes joli ! Que vous me semblez beau !  
Sans mentir, si votre sifflement  
Se rapporte à votre accoutrement,  
Vous êtes le Phénix des hôtes de ces Hauts plateaux du Vercors."  
A ces mots Monsieur du Club Alpin ne se sent pas de joie ;  
Et pour montrer sa belle voix,  
Il entrepose son sauciflard, éloigné de son regard.  
Le Renard s'en saisit, et dit :  
"Mon bon Monsieur du Club Alpin,  
Apprenez que tout flatteur  
Vit aux dépens de celui qui l'écoute :  
Cette leçon vaut bien un sauciflard, sans doute."  
Le Monsieur du Club Alpin, honteux et confus,  
Jura, mais un peu tard, qu'on ne l'y prendrait plus.*

■ Rémi Borel

# Denis Plaze

En flânant dans les allées du Grand Bivouac, l'occasion m'a fait rencontrer Denis Plaze, délégué Protection Montagne pour la Savoie, que j'avais déjà rencontré dans des réunions du CD 73. Je le connais bien et je dois même dire que je l'apprécie pour les responsabilités qu'il a prises au sein de son club (Albertville) mais aussi au plan départemental et national.

## MAIS VOUS, LE CONNAISSEZ-VOUS ? QUEL EST SON RÔLE ?

L'idée m'est donc venue de lui demander de participer aux jeux des questions / réponses, dans le bar même où nous nous étions installés confortablement.

Voici ce qu'il en est sorti :

*Denis, tu es "délégué départemental SAVOIE" à la Protection de la Montagne, tu as accepté cette responsabilité il y a trois ans, l'abordes-tu plutôt comme un utilisateur ou un protecteur de la montagne ?*

- Les deux ! De manière pour moi évidente. Adhérent au CAF depuis 1976, je me situe d'abord comme un pratiquant, comme un « utilisateur » de la montagne pour reprendre les termes de ta question et c'est pour cela que je me dois aussi de la protéger ! Même si j'ai une tendance à une pratique sportive en montagne plutôt solitaire, intimiste, contemplative, ces pratiques sont toujours dans le cadre des valeurs que j'ai pu découvrir au CAF, c'est à dire une approche et une technique respectueuses au mieux de l'environnement.

*Mais comment réagir face à ces équipements excessifs que nous voyons se développer en station et qui semblent ne plus s'arrêter ?*

- Par la prise en compte de tous des enjeux en cause et un certain pragmatisme. Nous sommes face à un paradoxe difficile qui est au cœur des politiques du CAF depuis des années : la montagne a besoin de se développer. En Savoie cela est passé par le PLAN NEIGE des années 70. Cela a permis d'éviter la désertification de nos vallées, d'apporter une vie plus moderne et agréable aux habitants.

Mais à l'inverse, nous avons besoin d'une montagne qui ne soit pas banalisée, qui ne soit pas une pâle copie de nos vies citadines. Aujourd'hui, il faut sortir de la fuite en avant qui consiste à toujours plus construire, à toujours plus équiper, à entreprendre des politiques d'extension des domaines skiables. Nous constatons que le marché des sports d'hiver est mature, ces dernières années il est en stagnation voir en légère diminution. Les nouveaux enjeux du développement d'aujourd'hui, c'est de procéder à la réhabilitation massive de nos stations afin de faire face à la concurrence internationale, de "réveiller les lits froids". A cet égard le projet de révision de la LOI MONTAGNE va inverser les dynamiques fiscales de ces dernières années : la défiscalisation ne portera plus sur des nouvelles constructions mais sur la rénovation de l'immobilier de montagne.

*Comment est perçue aujourd'hui la culture protection de la montagne par le milieu cafiste ?*

- Les mentalités ont tout de même bien changé, je ressens un attachement croissant des pratiquants de la montagne, les jeunes générations plus particulièrement, afin que leur « stade d'entraînement » soit préservé. La prise de conscience que la planète est bien abîmée et que nous n'en avons pas une de rechange est en forte progression mais il reste beaucoup de travail à mener au sein des clubs afin de mener des actions très concrètes. Pour ma part, je cherche à diffuser les bonnes pratiques qui émergent dans nos activités.

*Et tes rapports avec les associations de protection, comme la FRAPNA, MW ou VET, plus local ?*

- Le travail inter associatif est essentiel. Pour ce qui nous concerne, le CAF n'est pas une association de protection de la nature, il est plus que cela. Aussi nos collaborations sont fréquentes et fructueuses car nos associations qui ont des buts différents sont très complémentaires et nous nous enrichissons !

*Quels sont les enjeux du moment ? Vos actions ?*

Afin d'être plus efficace, j'ai été amené, en plus de ma responsabilité au sein du club, à prendre place au département puis à la COMMISSION NATIONALE PROTECTION DE LA MONTAGNE de la FFCAM qui n'avait plus de représentant pour les Alpes du Nord. Cette position m'a largement permis de mieux faire remonter les problèmes de nos territoires à la Fédération et obtenir ainsi un meilleur appui.

Pour ce qui concerne les actions, elles visent un double objectif : mener des actions défensives partout où la montagne nous semble menacée mais dans le même temps lancer des politiques que l'on peut qualifier d'offensives. Il s'agit essentiellement d'intégrer plus encore les préoccupations de protection des milieux dans nos pratiques sportives par de la formation, de l'information, des actions et sorties thématiques...

Je conclurais en disant que la COMMISSION PROTECTION MONTAGNE doit mobiliser tous les cafistes si nous voulons préserver au mieux ce magnifique milieu montagnard. Nous sommes tous responsables individuellement et ce à chaque fois que nous préparons notre sac et nos chaussures...

■ **Merci, Denis.**

Interview réalisé par André Fourmaintraux



# Les collectives Hiver 2016

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

- Posséder la **licence CAF** 2015-2016 (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

Consultez les changements  
de dernière minute sur  
[www.clubalpinmht.org](http://www.clubalpinmht.org)

## Pour vous inscrire :

- Téléphonnez à l'encadrant **le vendredi entre 18 h et 20 h** (pas d'inscription sur place au départ).
- Si problème, ne laissez pas de message : rappelez dès que possible.
- Si nuit en **refuge**, inscrivez-vous 3 semaines 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.

## Bien Covoiturer :

**Partagez les frais de déplacement !**  
Ils sont établis à **0,40 €/km** par véhicule

**Une housse à skis**  
épargnera l'intérieur des voitures ...

Consultez les changements de dernière minute  
[www.clubalpinmht.org](http://www.clubalpinmht.org)

**Assemblée Générale du CAF : vendredi 4 décembre 2015, à 19 h, à la salle des fêtes de Centron.**

## CALENDRIER DES SORTIES SKI DE RANDO

Date	Destination	Niveau	Responsable - Contact
29/11	A définir	TN - 800 à 1000m	Jean-Luc Grandmottet - 04 79 24 14 20
6/12	A définir	TN - 800 à 1400m	Bruno Rocca avec Patrick Vahiné - 06 71 71 45 78
13/12	• Col du Lou - depuis le Biollay • Dou de Moûtiers - Depuis ND du Pré	F - 800 m SM - 1200m	Eric Costablos - 06 89 15 63 30 Serge Mattana - 06 29 81 45 28
19/12	Journée sécurité - DVA neige et avalanche	Pour tous	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21
20/12	Mont Valezan - Depuis La Rosière	SM - 1050 m	François-Xavier Cierco - 06 76 97 83 62
21/12	Pointe de Pisset - Depuis le pont de la Gitte	BS - 1450 m	François-Xavier Cierco - 06 76 97 83 62
27/12	Mont Jovet - depuis ND du Pré	SM - 1300 m	François-Xavier Cierco - 06 76 97 83 62
3/01	• Mont du Fut ou Bellachat - Depuis la Flachère • Plan des Queux - Depuis La Cour ou La Falchère	BS - 1500 m TN - 700 à 1000 m	Serge Mattana - 06 29 81 45 28 Patrick Fumey avec Patrick Vahiné - 06 20 76 59 71
9/01	Stage neige et avalanche - niveau II (en Chartreuse)	Niveau I ou équivalent	François-Xavier Cierco - 06 76 97 83 62
10/01	• Sur la trace de l'autonomie - Lieu à définir • Le Quermoz - Depuis Charves	SM - 1000 m SM - 1100 m	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 Max Bal - 06 80 01 94 65
17/01	• La Légette du Mirantin - Depuis les Carroz dessus (Arèches) • Col du Mt Rosset - Depuis Les Pars	BS - 1200 m TN - 900 m	Monique Fribourg - 04 79 07 39 24 Eric Costablos - 06 89 15 63 30
23 et 24/01	Le Grand Parcours - Arèches Beaufort	TN	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21
24/01	Dou de Moûtiers - Depuis ND du Pré	SM - 1250 m	Bruno Rocca - 06 71 71 45 78
31/01	Derrière la Mazure - Ste Foy Tarentaise	TN - 800 à 1050 m	Bruno Villard avec Patrick Fumey - 04 79 00 22 18
7/02	• Dôme et pointe Lachat - Depuis Celliers • Combe Bénite - Couloir N - Depuis Granier	TN - 800 à 1050 m BS - 1160 m	Eric Costablos - 06 89 15 63 30 Bruno Rocca - 06 71 71 45 78
14/02	• Sur la trace de l'autonomie - Lieu à définir • Les Deux Antoine - Depuis les Echines	SM - 1000 m TN - 1100 m	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 Max Bal - 06 80 01 94 65
21/02	• Col du Mont - Depuis la Mazure • A définir	BS - 1450 m TN - 900 m	Bruno Villard - 04 79 00 22 18 Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21
28/02	• Le Bec Rouge - Depuis Le Crôt • Le Roc Marchand - Depuis Naves	BS - 1300 m TN - 900 m	Jean-Pascal Loriaux avec Rémi Borel - 06 83 28 85 78 Patrick Fumey avec Patrick Vahiné - 06 20 76 59 71
6/03	• Roche à Thomas - Depuis Granier • Dans le jardin de Bernard - Vallée des Belleville	BS - 1100 m TN - 1100 m	Bruno Rocca - 06 71 71 45 78 Bernard Chatellet - 04 79 24 41 55
13/03	• Sur la trace de l'autonomie - Lieu à définir • En Lauzière - Lieu à définir	SM - 1000 m TN - 1100 m	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 Max Bal - 06 80 01 94 65
Du 19 au 20/03	Puy Gris - Deux jours en Belledonne Nuit en gîte. Inscription 3 semaines avant	BS 1500 m	Monique Fribourg - 04 79 07 39 24 monique.fribourg@wanadoo.fr
20/03	La Roche Noire - Depuis Celliers	SM - 900 m	Eric Costablos avec Yves Dunand - 06 89 15 63 30
27/03	Rassemblement du club - Sur la Côte d'Aime	TN	Jean-Pascal Loriaux - 06 83 28 85 78

Du 1 au 3/04	Raid de Trois jours - en autonomie dans le Beaufortin Inscription 3 semaines avant	BS	Max Bal - 06 80 01 94 65 <a href="mailto:famille-bal@orange.fr">famille-bal@orange.fr</a>
3/04	Col du Cousset - Depuis les Echines dessus	BS - 1200 m	François Bessam - 06 13 41 65 25
9 et 10/04	• Sur la trace de l'autonomie - Nuit en refuge Lieu à définir - Inscription 15 j avant • Massif des Ecrins Ou du Mont Blanc WE à définir	BS - 1200 m  BSA - 1700 m	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 <a href="mailto:vahine.patrick@wanadoo.fr">vahine.patrick@wanadoo.fr</a> François-Xavier Cierco - 06 76 97 83 62 <a href="mailto:fx.cierco@gmail.com">fx.cierco@gmail.com</a>
10/04	A définir	TN - 1100 m	Yves Dunand avec Monique Fribourg - 04 79 22 09 03
Du 11 au 17/04	Raid en Autriche - Inscription le 1/02	TBSA	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21 - <a href="mailto:vahine.patrick@wanadoo.fr">vahine.patrick@wanadoo.fr</a>
17/04	• Pointe de Lavouet - Depuis La Bathie • Pointe de la Réchasse - Depuis Pralognan	SM - 1100 m SM - 1600 m	Eric Costablos - 06 89 15 63 30 Bruno Rocca - 06 71 71 45 78
24/04	Col du Tougne - Éventuellement en 2 jours Depuis le ref. de La Glière, non gardé	BS - 1700 m	Yves Dunand avec Monique Fribourg - 04 79 22 09 03
Du 30/04 au 2/05	Trois jours autour du refuge de Prariond Inscription 3 semaines avant	BSA	Bruno Rocca - 06 71 71 45 78
Du 30/04 au 1/05	Dôme de Polset - Depuis le refuge du Saut Inscription 15 j avant	BSA - 430 m et 1370 m	Patrick Vahiné avec Monique Fribourg - 06 85 82 08 21 <a href="mailto:vahine.patrick@wanadoo.fr">vahine.patrick@wanadoo.fr</a>
5/05	Cime du Carro - Depuis le pont St Charles	TN - 1300 m	Jean-Luc Grandmottet - 04 79 24 14 20
Du 5 au 8/05	A définir - Inscription 3 semaines avant	BSA	Yannick Gazengel - 04 79 07 11 34
8/05	Miravidi	BS - 1500 m	Jean-Pascal Loriaux avec Monique Fribourg - 06 83 28 85 78
15/05	Col de la Sassièrre - Depuis Pierre Giret	BS - 1200 m	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21
22/05	Becca du Lac - Par le col de l'Invernet	BSA - 1400 m	Bruno Villard - 04 79 00 22 18
29/05	Aiguille de Péclat - Depuis Val Thorens	BSA - 1200 m	Patrick Vahiné - 06 85 82 08 21

### CALENDRIER DES SORTIES RAQUETTES / SKI DE FOND

Date	Destination	Niveau	Responsable - Contact	Contact
16/12	Roc Marchand	TN - 800 m	Nicole Boitte	06 16 66 40 18 - <a href="mailto:Nicole.boitte@orange.fr">Nicole.boitte@orange.fr</a>
19/12	Journée sécurité - Neige et avalanche - lieu à définir	Pour tous	Patrick Vahiné	06 85 82 08 21 - <a href="mailto:vahine.patrick@wanadoo.fr">vahine.patrick@wanadoo.fr</a>
6/01	Passeur de Covet - Depuis Les Echines	TN - 900 m	Jean-Marie Muller	04 79 24 28 43 - <a href="mailto:muller.jean-marie@wanadoo.fr">muller.jean-marie@wanadoo.fr</a>
10/01	Dzonfié - Depuis Naves	BM - 1100 m	Jean-Marie Muller	04 79 24 28 43 - <a href="mailto:muller.jean-marie@wanadoo.fr">muller.jean-marie@wanadoo.fr</a>
13/01	Pra Spa - Depuis Granier	TN - 700 m	Nicole Boitte	06 16 66 40 18 - <a href="mailto:nicole.boitte@orange.fr">nicole.boitte@orange.fr</a>
20/01	Montagne du Bettex - Depuis Montagny ou Feissons	TN - 850 m	Jean-Marie Muller	04 79 24 28 43 - <a href="mailto:muller.jean-marie@wanadoo.fr">muller.jean-marie@wanadoo.fr</a>
22/01	Sortie Pleine lune - Depuis le Logis des Fées Nuit en refuge possible	TN - 590 m	Jean-Marie Muller	04 79 24 28 43 - <a href="mailto:muller.jean-marie@wanadoo.fr">muller.jean-marie@wanadoo.fr</a>
23/01	Portes de Montmélian - Depuis le Logis des Fées Nuit en ref. après sortie pleine lune	BM - 650 à 840 m	Nicole Boitte et Jean-Marie Muller	Nicole Boitte avec JM Muller - 06 16 66 40 18 <a href="mailto:nicole.boitte@orange.fr">nicole.boitte@orange.fr</a>
27/01	Circuit à partir de Landry - Vallandry-Retour Martorey	TN - 850 m	Claude Le Roy	06 61 44 14 21 - <a href="mailto:c.leroy919@laposte.net">c.leroy919@laposte.net</a>
3/02	Plan de La Limace - Depuis Jarsy	TN - 920 m	Nicole Boitte	06 16 66 40 18 - <a href="mailto:nicole.boitte@orange.fr">nicole.boitte@orange.fr</a>
10/02	Sous le St Jacques (La Plagne) - Depuis Montorlin	TN - 800 m	Claude Le Roy	06 61 44 14 21 - <a href="mailto:c.leroy919@laposte.net">c.leroy919@laposte.net</a>
13 au 15/02	Ski de fond - Les Fourgs (Doubs)	TN - Skating classique	Catherine Carroz	04 79 07 28 21 - <a href="mailto:jean-louis-carroz@wanadoo.fr">jean-louis-carroz@wanadoo.fr</a>
13/02	Mont Jovet - Depuis ND du Pré	BM - 1300 m	Jean-Marie Muller	04 79 24 28 43 - <a href="mailto:muller.jean-marie@wanadoo.fr">muller.jean-marie@wanadoo.fr</a>
17/02	Dos de Crêt Volland - Depuis Béranger	TN - 800 m	Jean-Marie Muller	04 79 24 28 43 - <a href="mailto:muller.jean-marie@wanadoo.fr">muller.jean-marie@wanadoo.fr</a>
24/02	Sous le Quermoz - Depuis Montgirod	TN - 800 m	Jean-Marie Muller	04 79 24 28 43 - <a href="mailto:muller.jean-marie@wanadoo.fr">muller.jean-marie@wanadoo.fr</a>
2/03	Crève Tête - Depuis Les Avanchers	TN - 800 m	Nicole Boitte	06 16 66 40 18 - <a href="mailto:nicole.boitte@orange.fr">nicole.boitte@orange.fr</a>
9/03	Le Petit Chatellet - Depuis La Côte d'Aime	TN - 800/1050m	Jean-Marie Muller	04 79 24 28 43 - <a href="mailto:muller.jean-marie@wanadoo.fr">muller.jean-marie@wanadoo.fr</a>
16/03	Ski de fond aux Saisies ou - Raquette au Mt de Vorès	TN - 400 m	Nicole Boitte et - J-M Muller	06 16 66 40 18 - <a href="mailto:nicole.boitte@orange.fr">nicole.boitte@orange.fr</a>
19/03	Col François - Depuis Celliers	BM - 1150 m	Jean-Marie Muller	04 79 24 28 43 - <a href="mailto:muller.jean-marie@wanadoo.fr">muller.jean-marie@wanadoo.fr</a>
23/03	Col de La Vanoise - Depuis les remontées de Pralognan	TN - 500 m	Nicole Boitte	06 16 66 40 18 - <a href="mailto:nicole.boitte@orange.fr">nicole.boitte@orange.fr</a>
27/03	Rassemblement des adhérents - Depuis la Côte d'Aime	Pour tous	Jean-Pascal Loriaux	06 83 28 85 78 - <a href="mailto:jeanpascaloriaux@yahoo.fr">jeanpascaloriaux@yahoo.fr</a>
30/03	Le Bec Rouge - Depuis Montvalezan	BM - 1100 m	Jean-Marie Muller	04 79 24 28 43 - <a href="mailto:muller.jean-marie@wanadoo.fr">muller.jean-marie@wanadoo.fr</a>
10/04	Col de La Grande Casse - Depuis Les Fontanettes	BM - 1450 m	Jean-Marie Muller	04 79 24 28 43 - <a href="mailto:muller.jean-marie@wanadoo.fr">muller.jean-marie@wanadoo.fr</a>

# RAQUETTES 2015-2016

Comme les années passées nous vous proposons les mercredis des sorties raquettes accessibles à tous.

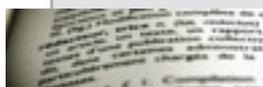
Si le nombre d'encadrants présent est suffisant, deux groupes de niveau peuvent être constitués pour répondre aux attentes différentes des uns et des autres.

Notez la sortie pleine lune du vendredi 22 avec ceux qui le souhaitent, possibilité de coucher au refuge pour entreprendre une autre course le samedi matin.

Jean-Marie propose toujours une sortie par mois en week-end pour de bons marcheurs (dénivelés plus importants, pentes plus soutenues).

Vous pouvez aussi le contacter directement pour des sorties techniques ponctuelles, si vous êtes intéressés.

## CHERCHE REMPLACANT



Deux fois par an, vous recevez la revue du club.

Cette revue est importante car elle représente la vie de notre association, et c'est aussi un lien entre ses membres.

Je suis contente d'avoir participé à son élaboration, mais je ne suis plus en mesure d'assurer la réalisation de ce travail.

Bien sûr, je m'engagerai à aider celui ou celle qui me remplacera.

Merci d'avance pour le club !

■ **Monique F**



## Escalade dans la Réserve des Aiguilles Rouges

Suite à une météo incertaine pour effectuer le Tour des Glaciers de la Vanoise, nous décidons d'aller explorer ce secteur inconnu des Aiguilles Rouges. Direction les Houches, notre pied à terre durant ce week-end à Chamonix.

Le premier jour permet de prendre nos marques. Petit tour du côté de l'avenue du Docteur Paccard, chez Snell, pour l'achat des topos d'escalade.

Notre choix se porte sur le secteur des Chéserys, où une multitude de grandes voies, de tout niveau est proposée.

L'accès, au départ du parking du Col des Montets, s'effectue en 1 heure de temps, à travers de belles forêts. A la sortie de cette dernière, une sente traversant les rhododendrons, nous amène aux pieds des Dalles de Chéserys.

C'est un paysage de toute beauté, à couper le souffle qui s'offre à nous :

Aiguille Verte, Drus, Aiguilles de Chamonix, Dent du Géant, Aiguille du Midi, Mont Blanc forment le panorama qui nous accompagnera tout au long de notre escalade.

Fief de l'escalade plaisir, sur du gneiss chauffé par le soleil, du matin jusqu'au soir (exposition Sud-Est), les Dalles de Chéserys proposent un panel d'itinéraires permettant de satisfaire le grimpeur débutant au plus averti.

Ici, nous sommes dans le royaume des bouquetins. Certains n'hésitant pas à venir vous rendre visite, en tout quiétude.

Ce site est très fréquenté, l'été. Il n'est pas rare de voir plusieurs cordées se suivre de très près, dans les voies les plus faciles.

Un secteur très agréable, qui permet de se détendre, tout en assouvissant sa passion.

■ **Bruno ROCCA**

## L'ENTRETIEN ANNUEL DE L'ITINÉRAIRE A SKI DE L'ARPETTE POUR NE PAS SKIER IDIOT ...

**Le dimanche 4 octobre 2015**, quelques bénévoles, dont des castistes MHT, se sont retrouvés sur les pentes du Plan des Queux (2150 m). Ils ont contribué à l'entretien de l'itinéraire à skis dit de l'Arpette.

Cet itinéraire est connu pour être faisable à peu près dans toutes conditions (jusqu'à risque 4 en avalanches, bien sûr à vérifier localement et à chaque fois), jusque tard en saison (croupe Nord) pour la faible altitude, et tout en étant intéressant.

Cette opération collective d'entretien, annuelle, en est à sa 15<sup>ème</sup> année, et rassemble 5 à 15 personnes selon les années. On y utilise les outils modernes transportables que sont les tronçonneuses, débroussailleuses et toute une panoplie d'outils manuels.

D'autres que les skieurs bénéficient de ces débroussaillages : éleveurs, piétons, chasseurs, Commune, etc...



Pause en secteur débroussaillé

■ **Pour le groupe informel de la Draille, Guy Oberlin**

# Stage adultes escalade

4 jours du 22 au 25 mai 2015

Grandes voies et perfectionnement en falaise dans les gorges du Tarn et de la Jonte



Vendredi matin, nous sommes 9 à prendre place dans le minibus de Cécile. Notre monitrice d'escalade maîtrise non seulement l'art de la grimpe, mais également celui du dépassement de camping-car et bien-sûr sous nos encouragements.

A la croisée des routes, de somptueux paysages jonchés de villages pittoresques. Cécile, qui connaît bien les lieux, nous commente l'itinéraire. Elle ne peut cacher "son penchant" pour Sainte-Enimie : une halte à côté d'une petite maison de rêve, les clapotis du Tarn, la verdure plantée de roches diverses, notre destination est proche.

Notre point de rencontre avec Gérard (9ème stagiaire de la bande) sera un endroit pour s'échauffer les muscles en couennes (des voies d'une longueur).

En soirée, nous empruntons une petite route sinueuse et vertigineuse afin de rejoindre notre gîte. Nous nous installons brièvement, il est tard et nous sommes attendus pour le repas. Avant les dernières cuillerées, des échanges sur nos souhaits, suivis des consignes de Cécile pour la journée de lendemain : objectif Grandes Voies !

En ce 2ème jour, un temps largement ensoleillé, direction les gorges de la Jonte ; les sites d'escalade étant très fréquentés en cette période, nous ne flânons pas durant le petit-déjeuner. Organisation du matériel, des cordées, le sac sur le dos, le casque sur la tête, nous cheminons entre pierriers et végétation aux aspects méridionaux et aux senteurs diverses. Je regarde ces géants de pierre qui se rapprochent, aussi inquiétants que merveilleux. Nous voilà au pied de la voie : 5 longueurs de 4b à 5b pour commencer. La roche calcaire un peu trouée permet des prises de doigts. Pour ma part, j'ai même éveillé l'inquiétude d'un lézard qui se prélassait "sur sa terrasse" ! Au relais, on se croise avec d'autres cordées (rencontres internationales !!). Toutes nos manipulations sont supervisées par Cécile ; elle veille sur notre progression, nous encourage dans un passage un peu plus difficile.

Le 3ème jour, nous sommes prêts pour une autre hauteur de 100 mètres. Cécile se mousquetonne en milieu d'ascension dans une position athlétique à un passage en 5c corsé. Elle aménage en plaçant une ou deux petites mains courantes pour les moins confiants ou /et "les plus courts" d'entre nous ; on n'optimise pas les prises de la même façon avec la perspective aérienne : "y'a du gaz" qu'ils disent dans le jargon de l'escalade, et bien en Tarentaise on dit : "ça fait pas rire les patates à la cave" !!

En tête ou en second, nos trois cordées de trois se coordonnent grâce aux cours suivis tout au long de l'année. Notre force pure dégage dans l'ajustement des placements, l'utilisation du matériel, la maîtrise de l'émotion résultat d'un entraînement avec Cécile et de ses aptitudes pédagogiques pour la gestion d'un groupe constitué de différentes personnes. Concentration, assurance, partage !

Quelle solidarité mutuelle ! Suivre notre axe de progression, de tâtonnements en bonnes prises de mains, de pieds, oser les mouvements. Notre détermination nous propulse vers la plate-forme sommitale. Quel point de vue vertigineux mais combien magnifique sur les défilés de pierre verticaux, monuments dans cette vallée verdoyante sillonnée par le vol majestueux des vautours.

Depuis un relais, pour la seconde partie de la descente en rappel, surplomber le déploiement des ailes de ces grands oiseaux est magique !



Pendant que les plus agiles d'entre nous dont Cécile, ne manquent pas de les contenter en les accompagnant dans des voies jusqu'en 6b, d'autres sont plutôt satisfaits d'utiliser la "Gérardmobile" pour leur sac à dos ou leur postérieur ! A pied ou en voiture "on va se vacher" à un relais : le bistrot chaleureux du Rozier. Ce village des Causses est le point de départ identique entre les gorges du Tarn et les gorges de la Jonte, puisque c'est à l'aplomb de Rozier (Lozère) que les deux rivières ont leur confluence.

Sur l'autre rive de la Jonte se trouve le village de Peyreleau dominé par un château dans le département de l'Aveyron.

L'équipe des plus vaillants nous rejoint pour un pot bien mérité. Après ce moment "à buller", nous regagnons l'auberge de la Viale, notre gîte d'architecture Caussenarde dans un hameau typique. Le très bon accueil réservé avec les dîners variés, les mets régionaux aux saveurs originales a été apprécié de tous.

Le 4ème jour : clôture de l'escalade par de la couenne dans les gorges du Tarn avec vue sur les canoës, puis retour dans nos montagnes de Savoie.

Notre sympathique cordée de grimpeurs remercie vivement Cécile (B.E. escalade) pour ce séjour sportif et convivial grâce à ses compétences multiples !

A remettre au programme du CAF Moûtiers et Haute Tarentaise !

Merci à tous !

■ Fabienne GIRARD

# LA PRESQU'ILE DE CROZON



**Du 24 mai  
au 31 mai  
2015**

À la fin de l'hiver, on rêve de mer, de vagues, de côtes escarpées. Ce

rêve est devenu réalité. Notre groupe de huit randonneuses a ainsi délaissé ses montagnes pour s'en aller découvrir et respirer l'air marin en Bretagne. Annick, qui connaît bien la presqu'île de Crozon, nous a servi de guide dans cette magnifique région. Voici le résumé, jour par jour, de nos randonnées.

## 1<sup>er</sup> JOUR – LUNDI 25 MAI 2015

Après une nuit réparatrice et un bon petit-déj, nous voilà en chemin pour faire le Tour de Camaret.

A quelques minutes du gîte, nous entamons le circuit par la plage de Veryac'h balayée par la mer Iroise, et trouvons le sentier côtier qui est aussi le GR 34. Cheminement à travers le vert des épineux, l'or des ajoncs pour arriver à la Pointe de Pen-Hir, qui est une succession de rochers, falaises, grottes aux tons ocre, gris, noir et tombant à pic dans la mer, d'une hauteur parfois de 70 m. Cette pointe dite aussi « Pointe Longue » se prolonge par de majestueux rochers de grès et de quartz, comme posés dans la mer, qui sont appelés les « Tas de Pois ». Le site est classé en réserve ornithologique.

La suite du sentier traverse différents sites militaires et commémoratifs de l'histoire de la Bretagne. Le site de Kerbonn avec la Croix de Lorraine, le Monument aux Morts, d'anciennes ancres avec les poèmes de Saint-Pol-Roux, des fortifications et casemates souvent en ruines, le Mémorial de l'Atlantique, la Pointe de Toulguet avec son phare et son sémaphore, domaine militaire pour la surveillance de l'Océan Atlantique, donc interdite aux touristes. Au loin vers le sud, nous apercevons la Pointe du Raz, vers le nord la Pointe St Mathieu, le Conquet, de petites îles.

Une petite faim se fait sentir, et c'est les pieds dans la mer sur la belle plage de Pen-Hat que faisons un arrêt casse-croûte/sieste.

Le sentier continue par la Pointe du Gouin, avec toujours de beaux panoramas, puis la Plage de Correjou, et le Port de Camaret. Là une visite de la chapelle Notre Dame de Roc'h' Amadour, « roc au milieu de la mer » en breton, s'impose. Elle fut détruite bien des fois mais à chaque fois reconstruite en mémoire des nombreux pêcheurs disparus en mer. La Tour Vauban qui défendait la rade de Brest est un musée de la marine consacré à l'histoire de la pêche aux langoustes, Camaret étant jusqu'en 1980 le premier port d'Europe de pêcheurs de langoustes.

Quelques épaves échouées forment un petit cimetière et plus actuel, un grand port de plaisance, qui attire les touristes et favorise l'économie locale.

Une crêpe et sa bolée de cidre sur une terrasse du port clôture cette belle journée où le soleil et la bise marine furent de la partie.

■ **Marguerite**

## 2<sup>e</sup> JOUR – MARDI 26 MAI 2015

Départ matinal du Cap de la Chèvre vers la côte ouest après avoir laissé un véhicule proche de la pointe de Dinan pour assurer notre retour.

Le Cap de la Chèvre, c'est la pointe sud de la presqu'île de Crozon, elle ferme la baie de Douarnenez. A son pied, la grotte de Charivari accessible seulement par bateau et les jours de grandes marées, le sémaphore avec ses guetteurs qui surveillent les flots. Au départ du sentier côtier, nous laissons la trace de notre passage auprès des nombreux cairns.

La côte ouest est très exposée et constituée de falaises, couvertes de landes avec le jaune éclatant de l'ajonc (plante caractéristique de la presqu'île) et de bruyères. Les longues plages de sable (La Palue et Lostmarc'h) réputées chez les surfeurs mais interdites à la baignade. Notre arrêt pique-nique se fait au bout de la plage de La Palue après avoir longé le bord de mer les pieds dans l'eau.

A la vue de la pointe de Dinan, nous apercevons à l'une de ses extrémités une forteresse naturelle à l'allure d'une ruine de château avec son arche et son pont-levis. Un peu d'escalade nous permet d'accéder au château de Dinan. Du promontoire, nous avons une vue panoramique et spectaculaire sur la pointe de Pen-Hir, les Tas de Pois et l'anse de Dinan.

Annick, en habituée, descend en éclaircur dans la petite crique, proche de l'arche, mais la marée haute nous arrête. Il nous faut renoncer.

Puis tandis qu'Agnès et Annick font la manip des voitures pour organiser notre retour, nous continuons notre marche sur le sentier côtier jusqu'à la plage de sable de Goulien située dans l'anse Dinan où de très belles vagues s'allongent sur une large plage. Trop beau la Bretagne !!!!

■ **Pierrette**

## 3<sup>e</sup> JOUR – MERCREDI 27 MAI 2015

Virée à l'île d'Ouessant, à 1 h 45 de bateau depuis le port de Camaret. Ile dite « Haute » car elle culmine à 63 m d'altitude, elle mérite aussi le nom d' « Ile des Femmes » ; les hommes, pour la plupart marins de l'État ou au commerce, ne sont là que pour leurs congés...

Nous naviguons sur la mer d'Iroise qui s'étend de l'île de Sein à l'île d'Ouessant et est classée au Patrimoine mondial de l'Humanité. On y observe des espèces animales rares comme une colonie de phoques gris et des groupes de grands dauphins habituellement composés de 2 à 6 individus, mais qui peuvent dépasser la vingtaine (Île de Sein, 2010) voire la quarantaine (île de Molène, 2012).

Pendant le voyage, nous longeons la pointe Saint-Mathieu chère à Georges Pernoud et l'archipel de Molène. Nous passons la pointe de Corsen avec la Manche à tribord et l'Atlantique à bâbord, nous sommes sur la frontière. Débarquement à Ouessant au port du Stiff vers 11 heures, navette jusqu'au bourg de Lampaul, centre névralgique de l'île avec commerces, office du tourisme, départ des circuits à pied, vélo, etc...

Comme prévu, nous empruntons le sentier côtier pour parcourir la côte Nord de l'île. Une surprise : nous ne foulons plus de cailloux mais cheminons sur un large sentier souple et herbeux. La côte est magnifiquement découpée avec des rochers aux formes étranges surplombant une mer « de tous les bleus ». Puis vient l'heure du pique-nique près du phare de Nividic, au milieu des touffes d'arméries



maritimes dites gazon d'Olympe (ou fleur du Saint-Sacrement à Sein) avant de reprendre notre route.

Nous croisons ensuite une trompette maritime et une cloche sous-marine, mais ce sont maintenant des pièces de musée car il manque les petits chevaux et les hommes qui les manœuvraient. La chance nous sourit car nous pouvons longuement observer – il est curieux lui aussi – un phoque près de la plage de Yusin. Cet animal est un habitué sociable car son repère est identifié sur les cartes IGN !

Nous abandonnons à regret notre sentier côtier après une quinzaine de kilomètres pour couper à travers les terres : il nous faut prendre le bateau du retour (ne pas le rater) après une pause crêpes, cidre, bières, rien que des produits locaux. Le trajet en bateau fut plus court grâce aux courants favorables. Une très, très belle journée !

■ **Michèle**

#### 4<sup>e</sup> JOUR - JEUDI 28 MAI 2015

Au programme ce matin, petite balade au départ du gîte sur la plage du Veryac'h et un petit sentier côtier vers la Pointe de la Tavelle.

Puis en début d'après-midi, 6 matelots équipés de cirés jaunes se sont rendus au port de Camaret pour une balade en mer sur le cotre de Gaël baptisé « L'Angelus ». Ce vieux gréement a été construit en 1954 pour pêcher le poisson et le homard et, en 1990, il a été reconnu par la fondation du patrimoine.

Et hisse et ho, hisse la grand-voile surmontée par le flèche, le foc et la trinquette à l'avant, nous voilà parties du port de Camaret, pour contourner la pointe du Grand-Gouin puis celle du Toulinguet, puis arriver à la pointe de Pen-Hir et regarder ces îlots de rochers appelés « Tas de Pois ».

Certaines ont dû apprivoiser ces nouvelles sensations marines, ce qui n'a pas toujours été facile, mais toutes nous avons tenu la barre du bateau ! Nous avons pu admirer des paysages bretons depuis la mer, en longeant la côte de la presqu'île. Nous avons profité de la faune locale en observant les fulmars, les fous de Bassan, les huitriers pie, les grands cormorans, les cormorans huppés et bien sûr les goélands auxquels nous avons jeté un peu de pain afin de les observer de plus près. Nous avons pu différencier plusieurs espèces : les goélands marins, bruns et argentés.

Cette balade en mer a également été l'occasion de traîner une ligne qui nous a permis de pêcher 4 jolis maquereaux dégustés dès le lendemain à l'apéritif ! Nous avons également relevé les casiers mouillés près du port par Gaël et nous avons eu la surprise d'avoir pêché un tourteau et deux araignées de mer.

Cette belle journée s'est terminée autour d'un repas de crêpes au « Moulin du chat » (l'un des hôtes des lieux était un chat tranquille et sociable), une petite crêperie sur le joli port du Fret avec vue sur la rade de Brest.

■ **Annick**

#### 5<sup>e</sup> JOUR – VENDREDI 29 MAI 2015

La randonnée change d'orientation ce matin. Nous prenons le sentier côtier Est le long de la baie de Douarnenez à partir de la pointe de Morgat (prononcer « morgate »), jolie station balnéaire. L'un de nos objectifs est de passer le cap de la Chèvre jusqu'à la pointe Hernot, face à l'île vierge.

De belles grimpettes dans une végétation luxuriante : gros massifs de rhododendrons « de tous les roses », en passant par le fuchsia et le mauve, épaisses fougères, hautes digitales pourpres, une végétation méditerranéenne aussi. Les amateurs

avertis ont bien sûr noté la présence de la Crozonnaise (ou Grémils à fleur de gentiane).

Nous laissons le cap de la Chèvre pour un circuit dans les terres, puis retour jusqu'à la jetée de Morgat où nous nous installons au pied du phare, à marée montante (attention, les sacs à dos...). Là nous dégustons nos achats du matin au marché de Crozon : fraises de Plougastel, kouign amann de Douarnenez et cidre de Rozavern, entre autres « bretonneries ». L'après-midi, il fait moins beau, nous décidons de faire du tourisme en voiture en parcourant la partie Nord de la presqu'île de Crozon : nous visitons la ville de Crozon (jumelée avec Pralognan-la-Vanoise !), les ports du Fret, Rostellec, Roscanvel (village jumelé avec Peisey-Nancroix !), jusqu'à la pointe des Espagnols où, sous un crachin bien frais (ambiance bretonne 14°), nous suivons le parcours d'un sous-marin nucléaire bien anonyme et sombre qui, escorté de navires vedettes chargés de repousser les voiliers trop curieux, passe la rade de Brest en direction du large. Anecdote.

Terminus à Camaret où nous trouvons enfin les alignements de menhirs de Lagatjar – imposants et énigmatiques – à l'extrémité occidentale de la presqu'île de Crozon, entre la pointe de Toulinguet et la pointe du Grand Gouin.

Retour au gîte des Amis de la Mer où notre hôte nous propose ti-punch et maquereaux marinés au citron pêchés la veille. Nous acceptons avec joie. Yehed mad ! Ou Tchinn !

■ **Françoise MB**

#### 6<sup>e</sup> JOUR – SAMEDI 30 MAI 2015

Pour ce dernier jour, nous avons encore profité des beautés de la côte bretonne. Les voitures sont conduites au parking de l'Aber : visite du four à chaux en fonctionnement au XIX<sup>e</sup> siècle, point de vue du sommet de la cheminée sur la baie de Douarnenez. Puis départ pour une marche en direction de l'île de l'Aber. Des montées et des descentes nous amènent sur la pointe du Guern. Nous revenons par les terres et le hameau de Telgruc-sur-Mer.

L'après-midi, nous reprenons les voitures pour des visites touristiques : le Menes Hom, point culminant à 333 mètres de la presqu'île de Crozon, avec une superbe vue panoramique à 360°. Et direction Locronan, magnifique ville médiévale avec ses constructions en granit.

L'ensemble du séjour a été agréablement orchestré.

■ **Agnès et Françoise L**

Ce fut une semaine de détente et de découverte qui nous a donné envie de recommencer au printemps prochain. Je pense que nous ne manquerons pas de nouvelles idées de destinations. Nous n'oublions pas de remercier Annick qui nous a fait découvrir ses lieux préférés en Bretagne, et d'adresser un petit signe à sa maman que nous avons rencontrée un soir au restaurant.

■ **Nicole**



# LE TOUR DU MONT-VISO

**DU 6 AU 12 SEPTEMBRE 2015,**

**L'ASCENSION DU MONT-VISO LE 9 SEPTEMBRE 2015**

Après le tour du Cervin en 2014, c'est le tour du Viso que nous décidâmes de faire en 2015, avec si possible «une cerise sur notre gâteau», l'ascension du Mont-Viso depuis le célèbre refuge Quintino Sella.

## LE 6 SEPTEMBRE

### MOÛTIERS -> ABRÏÈS

Les 8 Cafistes que nous sommes se dirigèrent vers les Hautes-Alpes en deux vagues : un premier groupe prit le dimanche 6 le chemin des écoliers pour faire du « gran turismo » (cols du Télégraphe, du Galibier, du Lautaret, Serre-Chevalier, Briançon, col d'Izoard et Casse Déserte, Château-Queyras, Aiguilles, Abriès) , profitant du soleil et d'un ciel radieux, ainsi que des vues exceptionnelles (les Ecrins, la Meije... ), tandis qu'un deuxième groupe démarrait le lundi 7 au matin.

Le gîte « Les Ancolies bleues » à Abriès nous reçut royalement le dimanche soir : dégustation de vin de gentiane puis repas original, quasi gastronomique, réalisé avec des produits locaux. Nos hôtes et leur accueil nous laissant un souvenir ravi et impérissable, nous eûmes hâte de le partager avec le second groupe... mais il nous fallait d'abord en découdre avec le Viso.

## LE 7 SEPTEMBRE

### PARKING DE LA ROCHE ÉCROULÉE (1 776 M)

#### -> REFUGE DU VISO (2 640M) :

Départ le matin à la fraîche et sous le soleil (cela ne durera pas, profitons !) en direction du refuge du Viso où nous rejoignit le deuxième « grupetto », à l'attaque du GTV (Grand Tour du Viso) évidemment. Bon accueil de Sarah et Paul, douches gratuites, repas très correct (cela compte énormément pour le maintien du moral d'un groupe).

## LE 8 SEPTEMBRE

### REFUGE DU VISO (2 640 M)

#### -> REFUGE QUINTINO SELLA (2 640 M) :

Remontée direction Nord-Est vers le col de la Traversette, observation d'une harde de jeunes bouquetins, dont quelques femelles et petits, nous faisant quasiment barrage et se laissant admirer. Nous traversâmes le fameux pertuis de la Traversette, étroit et court tunnel de 70 m de longueur, réparé depuis peu par le Rotary Club. Creusé au XIIIe siècle, il servait au transport du sel de France vers l'Italie. Nous sortîmes nos frontales du sac. Elles fonctionnèrent. Premier test convainquant.



A la sortie du tunnel, la « nebbia » (brouillard originaire de la vallée du Pô) nous attendait comme prévu, fraîche et épaisse, elle ne devait pas nous quitter. Recherche assidue de l'itinéraire pour atteindre le refuge Giacoletti. Notez que le chemin a été redessiné 200 mètres au-dessous du tracé indiqué sur nos cartes ; un grand merci au gardien du refuge qui l'a aménagé et équipé en via cordata et ferrata. Au refuge Giacoletti, nous constatâmes que malgré les recommandations de Sarah et Paul, Laura et Andrea ne nous attendaient pas. Nous fîmes toutefois honneur à notre premier minestrone.

A la sortie du refuge, toujours direction Sud-Est vers le refuge Quintino Sella, nous pûmes contempler un grand bouquetin mâle qui se prélassait dans la brume, grattant ses longues cornes sur un poteau indicateur... jusqu'à l'usure du poteau. Et toujours la nebbia durant notre long trajet dans les roches surplombant des lacs que nous ne pûmes qu'apercevoir : Superiore, Lausetto, Chiaretto, tous alimentant les sources du Pô.

Ce fut aussi l'occasion de croiser en chemin la fameuse et rare salamandre de Lanza : nous en vîmes cinq, de quoi faire des jaloux parmi les spécialistes qui ratissent le secteur pour la détecter !

Encore 400 m dans les roches et la nebbia avant d'apercevoir les lueurs et d'entendre les sons du refuge Quintino Sella. Accueil à l'italienne – le refuge est tenu par la « mamma , il figlio e le sorelle »... - séchage bienvenu de nos sacs et équipements dans une salle surchauffée grâce au ventilateur du groupe électrogène. A noter les douches payantes pour 18 litres d'eau garantie chaude.

## LE 9 SEPTEMBRE

### REFUGE QUINTINO SELLA (2 640 M)

#### -> MONTE-VISO (3 841 M) :

Après un petit-déjeuner plutôt un peu léger, pour grimpeurs faméliques, départ pour 6 d'entre nous afin de tenter l'ascension du Viso, départ rendu obligatoire par l'extinction des feux à 5h30 (le gardien nous avait avertis la veille : lumière de 4h30 à 5h30). Nous étions prêts : casques et frontales, cordes et sangles, sacs allégés.

Après une descente de 200 m de dénivelé parmi caillasses et dalles dans un sentier toutefois bien identifié, nous nous trouvâmes au lever du jour au pied d'une via cordata ou « catene » équipée de chaînes, nous permettant d'atteindre 200 m plus haut le Passo della Sagnetta (2 999 m). Redescente dans un vallon avant de remonter jusqu'au bivouac Andreotti (3 270 m)

par les pentes morainiques de l'ancien glacier du Viso. Il nous restait 600 m de dénivelé à parcourir... sous le soleil mais poursuivis par la nebbia qui ne cédait pas.

A travers une série de gradins et de vires parfois exposées, nous gagnâmes la « salle à manger » puis traversâmes le « fer à repasser », zones d'éboulis précédant l'escalade finale. De croix, point encore... La nebbia nous accompagnant de ses écharpes cotonneuses, la progression continuait sur un rythme régulier. Après un dernier passage athlétique, nous atteignîmes enfin la Punta Trieste, le sommet du Viso à 3 841 m, avec sa croix, son Jésus, sa Vierge... et le soleil ! Nous nous reposâmes au-dessus d'une extraordinaire mer de nuages de laquelle n'émergeait aucun sommet : seuls au monde !

Après une pause reconstituante autour d'un café et de sandwiches relativement roboratifs, nous dûmes entamer la descente. Nos seules préoccupations : prudence pour soi et respect des autres, le risque de chute étant l'un des dangers les plus présents.

Au bout de la concentration, retour dans le vallon et remontée du Passo della Sagnetta où nous attendait la descente sur chaînes menée par une équipe féminine d'enfer. Le retour - harassés mais contents - au refuge Quintino Sella fut des plus appréciés, de même que la bière pression !

Pendant que nous gravissions le Mont-Viso, deux de nos compagnes atteignaient le sommet du Viso Mozzo (3 019 m) face au Viso illuminé de soleil, puis après une bonne assiettée de pâtes, elles repèrent le col Gallarino (2 727 m) sur notre itinéraire du lendemain.



## REFUGE QUINTINO SELLA (2 640 M)

### -> REFUGE VALLANTA (2 450 M)

Après une nuit peu réparatrice pour la plupart d'entre nous, départ du refuge Quintino Sella vers le refuge Vallanta, direction Sud-Ouest, itinéraire très pierreux, par le Passo Gallarino et le Passo de San Chiaffredo : pierres levées, cairns, chaos de roches, montagnes déchiquetées, lacs... et nebbia. Puis descente à travers des gorges et enfin du vert : une belle forêt de pins cembro (ou pins arole) ponctuée de gros blocs de rochers et un torrent nous attirèrent pour la pause pique-nique (1 912m).

Nous reprîmes ensuite notre parcours en remontant progressivement vers le nord, le long du vallon de Vallanta, en direction du refuge éponyme, toujours dans la nebbia.

Arrivés au refuge Vallanta, il semblerait que le décor soit grandiose mais la nebbia nous le cachait. Attendons le lendemain. Bon accueil, excellent repas dans ce refuge moderne mais très froid. Pour nos confort et réconfort : douches payantes pour 20 litres d'eau garantie chaude !

## LE 11 SEPTEMBRE REFUGE VALLANTA (2 450 M) -> ABRIÈS

Départ sous un ciel enfin dégagé, dans un paysage minéral imposant, avec vue en surplomb sur le refuge Vallanta et son lac, au pied du Viso de Vallanta, en direction du Col Vallanta (2 811 m) parmi des bouquets d'edelweiss.



Parallèlement, un grupetto de quatre grimpeurs aventureux partit explorer la pointe Gastaldi sur l'arête nord, jusqu'à 3 200 m, tandis que les quatre autres continuèrent la descente vers le refuge du Viso (2 640 m).

L'entière équipée se retrouva au gîte «Les Ancolies bleues » autour d'un repas généreusement arrosé pour fêter la fin de la boucle du Viso tout en rédigeant collectivement et euphoriquement ce modeste compte-rendu.

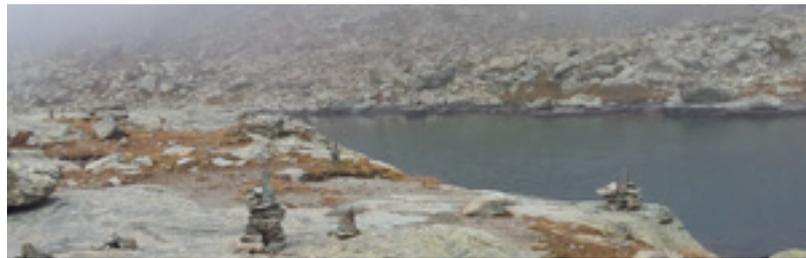
En dehors des multiples anecdotes pas toujours relatées, noter que cet itinéraire nous donna aussi l'occasion de traverser deux parcs naturels (celui du Queyras et celui du Viso) ainsi que l'aire préservée des sources du Pô.

Nous adressons de chauds remerciements à Nicole, notre investigatrice et organisatrice, et nos congratulations à tous pour l'excellente ambiance dans les efforts soutenus partagés... intensément.

A l'année prochaine pour de nouvelles aventures !

### ■ Les protagonistes :

Nicole, Bernadette, Françoise, Annick, Dominique, Jean-Marie, Jean-Pierre et Stéphane.



**La salamandre de Lanza** (salamandra lanzai), "joyau noir du Mont-Viso" : espèce protégée et rare, dite "extraordinaire" ou "originale", endémique du Viso, elle peut être rencontrée aux environs du Mont-Viso en Italie et dans la haute vallée du Guil dans les Hautes-Alpes en France. Elle vit jusqu'à une vingtaine d'années (c'est l'amphibien dont la durée de vie est la plus longue), a une gestation

d'une durée de quatre ans, fréquente les milieux humides et ne sort de terre qu'une dizaine de jours par an.

## >>> LE NEPAL

La plupart des amoureux de la montagne qui ont pénétré les vallées himalayennes se sont attachés à leurs habitants, qu'ils soient Gurung ou Tamang.

Un trek dans les villages Gurung a permis à l'association Tarentaise Népal de rencontrer les villageois de Singla. Depuis, l'aide que nous leur apportons s'est orientée vers le soutien de l'action éducative des enfants au sein de la maison de Tankhot, mais aussi vers des équipements utiles à l'ensemble de la communauté : ainsi avons-nous financé, en janvier 2015, l'installation d'un moulin à farine et huile.

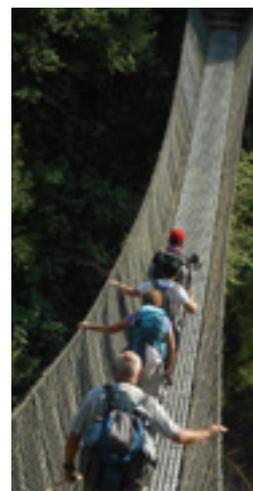
Le 25 avril dernier, le sort a voulu qu'un terrible séisme réduise le village de Singla à l'état de ruines.

Cinq mois après nous retrouvons un village qui essaye, non pas de se reconstruire (c'est impossible dans l'immédiat), mais de se mettre à l'abri, dans l'urgence, sous du provisoire. Si les reconstructions de l'école, des points d'eau et de la petite centrale électrique sont assurées par des associations suisses, celles des maisons s'annoncent longues. Des décisions sont à prendre pour les implantations, les méthodes de construction et les financements. S'ajoutent à tout ceci les difficultés d'accès : deux à trois jours de marche.

Heureusement le Népal ne se limite pas à ses villages détruits. L'immense Himalaya possède des paysages fantastiques variant, pour une même vallée, de l'ambiance tropicale à celle de montagnes culminant à plus de 7000 mètres. Rizières et champs de millet voisinent avec tant de sommets mythiques. Le Népal compte aussi bon nombre d'œuvres d'art et de richesses artistiques. Tout invite encore au trekking ou à la visite. Un mois sur place nous a persuadés que «randonner» peut être fait sans problème. Seuls quelques itinéraires restent à éviter, comme la partie basse du chemin d'accès au Manaslu (pour l'instant).

«La présence de nos amis français, venus cette année encore, au Népal, est une main tendue que nous garderons en mémoire» dit Amir K.C. notre ami, patron d'une agence francophone locale. Aujourd'hui, même si vous n'êtes pas grand marcheur, allez au Népal, visitez-le, encouragez les treks de villages qui apportent complément aux habitants et favorisent les contacts. Non seulement vous exprimerez ainsi votre solidarité à ce pays pour la reconstruction de son économie touristique, mais aussi vous vous ferez franchement plaisir.

■ **Les membres de l'association Tarentaise Népal.**



## >>> LA NOUVELLE VIA FERRATA DES BOURTES À LA PLAGNE

Les travaux de cette nouvelle Via Ferrata des Bourtes située à Belle Plagne, ont débuté avant la fin de la saison d'hiver 2015.

Un budget d'environ 200 000 € H.T a été nécessaire à l'élaboration de cette nouvelle activité.

La première partie de la via a été livrée après 3 mois de travaux. L'ouverture officielle, après tous les contrôles de sécurité, s'est opérée, à la mi-juillet 2015.

A ce jour, (12.09.2015), il reste à mettre en place 2 tyroliennes ...



### Quelques chiffres :

Altitude de départ : 2315 m

Altitude d'arrivée : 2560 m

Dénivelé : 245 m

Approche : 30 à 45 minutes

Via : 1 h 30

Retour : 40 à 55 minutes

Je livre, ici mon ressenti sur cette ferrata de la falaise des Bourtes :

Belle via ferrata, complète. Beaucoup de barreaux, quelques passages verticaux mais sans grande difficulté. Très peu de gaz sous les fesses mais une vue magnifique à 360°. Des échappatoires présentes à chaque difficulté pour pouvoir les contourner, 5 zones de repos et de dépassement tout au long du parcours. Il est vrai que par moment, le câble de vie peut gêner dans la progression. Le pont népalais est bien lâche, ça bouge pas mal, mais c'est le but. La première poutre de 2M, se passe sans pouvoir se tenir au câble, pour la 2ième, c'est une formalité. La passerelle du Mont Blanc est grandiose est d'une grande stabilité. La sortie de la via se fait par un léger devers descendant, ne nécessitant pas de gros bras mais un peu d'attention pour les barreaux. Le couloir de descente est contrairement à ce que l'on peut lire, pas très raide et très bien tracé. Vivement la suite... Très belle via des Bourtes, à quand des voies d'escalades ?

NB: j'émettrais un doute quant à la cotation que je trouve un poil sévère.

■ **Bruno Rocca**

# Web utile

## Sites en relation avec nos activités

### METEO FRANCE



Le bulletin neige : obligatoire avant de sortir !

<http://france.meteofrance.com/france/montagne>

### META-SKIRANDO

Synthèse de plusieurs sites : dernières sorties, météo... Moteur de recherche spécialisé.

<http://metaskirando.camptocamp.org>

### METEO CHAMONIX



Bulletin détaillé d'une vallée proche

<http://chamonix-meteo.com/>

### GEOPORTAIL



Toutes les cartes IGN à jour, à plat ou en relief :

<http://www.geoportail.gouv.fr/>



Stage escalade jeunes dans les Calanques

NOUVEAU

# TOYOTA RAV4 Hybride



TOYOTA

TOUJOURS  
MIEUX  
TOUJOURS  
PLUS LOIN

HYBRIDE TOYOTA

- ⊖ ESSENCE
- ⊕ ELECTRIQUE



À PARTIR DE  
**33 400 €** <sup>(1)</sup> seulement

Just Drive ! : Conduire, l'esprit libre !

(1) Votre RAV4 Hybride à partir de 33400€. Prix de base valable pour un RAV 4 Hybride Dynamic 2WD CVT. Détails des conditions dans vos concessions TOYOTA - Jean Lain Automobiles

TOYOTA  
HYBRID

**JeanLain**  
Just Drive !

AIX LES BAINS  
04 79 88 80 88

ALBERTVILLE  
04 79 38 52 16

CHAMBÉRY  
04 79 62 64 17

WWW.JEANLAIN.COM



# Au Vieux Campeur

Venez profiter  
des 75 ans d'expérience  
du Vieux Campeur...



## Carte Cadeau

Soyez certain de faire plaisir en  
offrant ce choix avec notre carte  
« cadeau » utilisable en boutique  
ou sur notre site Internet.

[www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)

**ALBERTVILLE** / 10, rue Ambroise Croizat

Paris Quartier Latin | Lyon | Thonon-les-Bains | Sallanches | Toulouse-Labège  
Strasbourg | Marseille | Grenoble | *Chambéry, LA boutique 100% Coin des Affaires*

