



Club Alpin
Touraine

Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

LE CAF'TEUR

Magazine du Club Alpin Français de Touraine

N° 96 - Juin 2025

L'esprit Club Alpin

Glace
Oberland / Briançonnais

Escalade
Bleau / Dube

Bivouac hivernal

Alpi
Pyrénées / Sancy

Neige
Champsaur / Cervières

ÉTÉ 2025, AUX PORTES DU QUEYRAS !

Rappel : notre rassemblement multi-activités se déroulera du **samedi 19 juillet au dimanche 3 août 2025 à Guillestre** dans les Hautes Alpes, au carrefour des vallées du Guil et de la Durance. Des paysages à découvrir ! Allez visiter le site : <https://lequeyras.com/>

Le lieu est réputé pour ses falaises d'escalade, ses sites équipés de grandes voies, les innombrables randonnées mais aussi, les via ferrata, les parcours VTT, le canyoning, etc.

- Séjour en autonomie : les activités sont proposées collectivement. Pas d'activité(s) en initiation. Il faut être inscrit au Club Alpin Français.

Inscrivez-vous sur le site du club et complétez la fiche d'inscription jointe à envoyer à : eliane.andennah@orange.fr

- Camp de base et hébergement : Camping « Le Saint James Les Pins » à Guillestre.

Site internet : <https://www.lesaintjames.com/>

- Emplacements : possibilité de réserver à plusieurs de 2 à 7 personnes par emplacement

Réservation directement en ligne auprès du camping : Mentionnez votre participation au séjour du CAF Touraine.

Pour information complémentaire relative au camping, téléphoner au **04 92 45 08 24** ou à **Sylvie CERBINO 06 74 41 35 78**

Au plaisir de partager de belles activités en montagne !

Eliane ANDENNAH - Tél. [REDACTED]

JOURNÉE SÉCURITÉ



Le **samedi 7 décembre 2024**, s'est tenue une journée complète de conférence sur la sécurité. Cette journée, financée par Michèle Meyer, a rassemblé plus de 100 CAFistes et membres de la FFME de la région.

Le guide Éric Pereira, bien connu de nombreux CAFistes de Touraine, a dispensé son riche savoir sur un sujet qu'il connaît en relation avec les activités du CAF et avec le monde industriel. Éric avait décrit la journée comme suit :

« Parce qu'un accident en montagne n'arrive jamais par hasard... je vous propose de nous retrouver durant une journée afin d'échanger sur cette thématique de la sécurité dans les sports à risque :

- L'accident dans sa chronologie et sa terminologie ;
- Le mécanisme qui conduit au dommage ;
- Les notions de prévention et de protection ;
- Les composantes de situations dangereuses ;

Les participants ont unanimement salué la pertinence de cette journée.

Fred, notre président, avait organisé le buffet du déjeuner.

Un grand merci à Michèle Meyer pour son initiative.

Marc LEGROUX

ÉDITO DU PRÉSIDENT

Club alpin
Revue Le CAF'teur
N° 96 - juin 2025
semestriel – 45^e année

site web :
<https://caftouraine.ffcam.fr/>

Bulletin édité par
le Club Alpin Touraine
Association à but non lucratif
Déclarée d'intérêt général

Ont participé à l'élaboration de ce magazine :

François Remodeau
Frédéric Brehier,
Jean-Luc Junius,
Lise Cailleteau,
Marc Legroux,
Marie Chazelle,
Marie-France Girardin,
Sylvaine Baglan,
Véronique Brehier.

Rédacteurs-photographes :
les membres du club

Impression :
exap'inc



À l'heure où nos vies s'accroissent entre écrans, obligations, nombreux sont ceux qui ressentent un besoin pressant de renouer avec l'essentiel. Et quoi de plus essentiel que la nature ?

Dans ce retour aux sources, les activités de plein air comme la randonnée, l'escalade, l'alpinisme, le vélo, la course à pied ou encore le canyoning prennent une place grandissante.

Bien plus que de simples loisirs, elles incarnent une philosophie de vie, un rapport intime aux espaces naturels. Et lorsque je consulte l'agenda et les articles du CAF'teur, je constate que les réalisations et les propositions sont riches et nombreuses.

Seulement, pour que cela perdure nous devons continuer à avancer pour éviter de perdre du terrain. Les adhésions sont légèrement en recul. Rien de grave, mais je lance un appel à toutes les bonnes volontés pour communiquer sur notre association et donner l'envie à de nouveaux adhérents.

J'espère que nous serons nombreux au rassemblement de **Guillestre du 19 juillet au 3 août**. N'oubliez pas de vous y inscrire sur le site du club et de prendre vos réservations au camping.

Je vous souhaite à toutes et tous un excellent été, riche de multiples activités, de paysages variés, de nouvelles sensations et de bons moments en famille.

Frédéric BREHIER



Maison des Sports
Rue de l'Aviation - 37210 Parçay-Meslay
02 47 29 18 49
www.caftouraine.ffcam.fr
 facebook.com/caftouraine
 [youtube/caftouraine](https://youtube.com/caftouraine)



Club affilié à la FFCAM - 24, rue de Laumière - 75019 Paris

RAID SKI DE RANDONNÉE EN OBERLAND (Suisse)

DES PETITS HOMMES SUR DES GRANDS GLACIERS À PERTE DE VUE



Après une petite sortie à ski, Paul me dit qu'il part en raid dans l'Oberland et qu'il reste une place. C'est ainsi que je me retrouve avec des membres du CAF de Tours, partis pour un raid de 6 jours sur les hauts glaciers suisses. Dès le début, on sent une bonne ambiance entre Éric le guide et cette bande de vieux copains.

J1 - Après une première journée de portage, on atteint le chaleureux Refuge de Galmihornhütte à 2 100 m. On y passe une première soirée autour d'un bon repas qui permet à ceux qui ne se connaissent pas de se rencontrer.

J2 - L'ambiance grandiose des glaciers taille XXL commence. Une longue journée nous mène au glacier de Fiesch et au refuge de Finsteraarhornhütte à 3 050 m. Un dénivelé positif de 1 900 m sera un sujet de débat par rapport à ce qui était prévu dans une ambiance de franche rigolade.

J3 - Une journée plus tranquille où l'on monte au Grosses Wannenhorn à 3 900 m pour retourner au même refuge.

J4 - On gravit l'Hinteres à 4 025 m pour ensuite tirer un rappel qui nous permettra de rejoindre le glacier d'Aletsch (plus grand glacier d'Europe) et de monter au refuge Konkordiahütte après avoir gravi les 110 mètres d'escaliers métalliques. Une expérience à vivre après une journée de rando ! Nous contemplons ces glaciers immenses et ces blocs de séracs bleutés, sans nous lasser.

J5 - On commence à bien se connaître et on s'amuse à se tirer la bourre avec Jacques : il nous a démontré que ce n'est pas l'âge qui compte pour avoir la caisse, mais l'entraînement. Il est arrivé bien avant nous au col qui offre une vue magnifique sur la Jungfrau, le Monch et l'Eiger – Arrivée au refuge Hollandiahütte.

J6 - On monte à Abeni Flue à 3 960 m en même temps que l'hélicoptère dépose des skieurs au sommet ; un contraste de pratiques. Pour certains souhaitant aller plus vite que le guide et sans regarder la carte, le retour à Blatten finira par un passage dans un ruisseau : l'occasion de finir le séjour en rigolant, une fois de plus.

Un grand merci à Éric et aux organisateurs du CAF pour ce superbe séjour.

Olivier GEOFFROY

AU PAYS DES TRAINS ROUGE ET BLANC

À l'échelle européenne, Oberland résonne avec « géants ». Des géants de roc surmontant de géants glaciers, de grands fleuves faussement figés dans leurs manteaux de neige et de glace.

Il faut les longer des heures durant, dans ces fonds de vallées glaciaires qui portent à l'humilité, avant de gagner ici le Finnsteraahorn, là l'Abniflue, demain un autre sommet encore. Une traversée de l'Oberland débutée dans le village de Münster, impeccablement suisse, est le point de départ pour gagner le refuge Galmihornhütte non gardé, fier sur son épaulement, d'où la vue embrasse déjà tout le massif valaisan.

Le groupe éclectique de joyeux lurons, qui tourangeaux, qui mauriennais, qui hauts alpins ou parisien, prenait son envol, gâté par une météo magnanime au long cours. Au sein de cette camaraderie joyeuse et musclée, il fallut à Éric la patience et l'humour d'un guide pour résister aux taquineries quotidiennes des uns et des autres.

Dans l'aube naissante du dernier matin tout là-haut, un voile rosé précédait l'arrivée de l'humidité, d'un changement de temps. Il fallut regagner la val-



lée, plus de 2 000 mètres en contrebas, tout là-bas. En entrant dans le village de Blatten, les arbres avaient revêtu leurs nouveaux feuillages et dans les branches, les trilles des oiseaux annonçaient le printemps.

Il était une fois... au pays des trains rouge et blanc.

Jack (Jacques MONDET)



WEEK-END D'INITIATION AU TERRAIN D'AVENTURE (TA) À LA DUBE ET RIVES



À l'initiative de Guillaume, une quinzaine de tourangeaux se sont retrouvés pour un week-end d'initiation en terrain d'aventure à Dubes et Rives. Au programme : initiation ou perfectionnement aux techniques d'escalade sur coinces et en artificiel.

Après quelques rappels théoriques au gîte de Lurais, l'exercice commence sur le site de Rives. Nous démarrons l'initiation par la pose de coinces en bas des voies et par la construction de relais.

Une fois le matériel approvoisé, chacun s'essaye à l'escalade en tête sur coinces, contre-assuré par une deuxième corde préalablement installée en moulinette. La « mouli-tête » n'est pas une technique d'escalade inventée par Guillaume mais c'est assurément une découverte pour la majorité des participants.

Pendant qu'une partie du groupe se frotte au rocher, d'autres préfèrent la proximité des arbres. L'escalade d'un arbre à l'aide de sangles et d'étriers permet de s'entraîner à « l'artif ». C'est assez long mais cela ne décourage pas Gabin et Sylvain qui iront assez haut sur un arbre bien robuste.

Le dimanche nous changeons de site pour la Dube. Nous commençons par un exercice de descente en rappel et poursuivons en petits groupes la grimpe sur coinces. L'après-midi est plus libre, permettant à chacun d'escalader à son gré : révision des manips en grandes voies, réchappe ou escalade sportive.

Le week-end est un succès, en particulier pour les débutants venus s'initier au TA. Ils reviendront avec de nombreuses connaissances. Les plus expérimentés ont pu réviser et transmettre leurs savoirs, par des échanges riches, en bas des voies et dans la voiture jusqu'à Tours !

Bravo à Guillaume pour l'organisation de son premier stage ! Merci à Frédéric qui l'a secondé. Merci à tous les stagiaires pour votre bonne humeur et votre sérieux, avec une mention spéciale au plus jeune stagiaire d'à peine 13 ans.

François SIRVENTE

CANYONS CATALANS

DANS LES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Du 13 au 20 avril, nous sommes 5 à avoir enfilé les combinaisons néoprène lors d'une semaine de canyon dans les Pyrénées-Orientales. Une escapade aquatique rythmée par les cascades, les sauts, les rappels, et la bonne humeur !

Basés non loin de Céret, nous avons descendu un canyon par jour. Nous en avons parcouru certains deux fois dans la semaine, pour mieux en profiter. Parmi les perles du séjour : le Gourg des Anelles, Baoussous, Fou de Manyagues ou encore Mas Cal Sant. Ces canyons nous ont offert une belle variété de configurations : des vasques encaissées, des toboggans naturels, des sauts joueurs (ou impressionnants, selon les sensibilités !), et des rappels arrosés. Un terrain idéal pour progresser et se régaler.

Lors de la première descente de chaque canyon, l'un d'entre nous avait pour mission de reconnaître les obstacles afin de progresser en sécurité. La seconde descente des canyons permettait à tout le monde d'apprécier la descente et de se faire plaisir sans la pression de la découverte. Un bon compromis pour que chacun, du novice à l'habitué, y trouve son compte.

Nous avons eu la chance de croiser, lors des deux premiers jours, un groupe encadré par le CAF de Perpignan. Cette rencontre impromptue a donné lieu à de riches échanges sur les spécificités locales et les coins à ne pas manquer. Une mine d'informations, et une belle occasion de nouer des liens entre passionnés.

Le groupe était composé de cinq participants aux expériences variées, ce qui a enrichi l'ambiance et l'entraide. Mention

spéciale à Taka, qui a partagé son vécu du canyoning au Japon, où la pratique se fait souvent... à l'envers ! Là-bas, on remonte les canyons, parfois pendant plusieurs jours, en vivant de la pêche. Une autre philosophie, entre aventure et immersion totale.

La météo, initialement incertaine, s'est montrée plus clémente que prévu. Deux après-midis pluvieuses seulement, et des conditions globalement favorables. Et comme chacun sait, la pluie n'est pas toujours gênante en canyoning – on est déjà mouillés ! – mais elle demande une bonne vigilance si le débit monte rapidement.

Pour clore la semaine, nous avons participé à la certification de futurs initiateurs en canyon, en jouant les cobayes. Ce fut une belle manière de terminer le séjour : descente fluide, sans matériel à porter, ni topo à retenir. Parfait pour un dernier jour marqué par la fatigue accumulée !

Cette semaine a été un vrai bol d'eau fraîche, au sens propre comme au figuré. Une belle occasion de découvrir un autre versant des sports de montagne, entre technique et exploration.

Gabin MILLET



PREMIÈRE EXPÉRIENCE D'ORGANISATION

DE STAGE ALPINISME

Le projet trottait déjà dans nos têtes avec Fred D. d'organiser un stage d'alpinisme : initiation en terrain d'aventure / escalade artificielle à Rives, mais le temps nous avait jusque-là manqué.

Cette année, je me lance, super motivé et toujours soutenu par Fred, avec Hélène pas loin derrière : on ira poser des coin-cœurs en mars à Rives et La Dube au soleil, en croisant les doigts.

La date est réservée, la sortie ouverte aux inscriptions sur le site... mais tout commence là en fait !!!

Il faut réserver le gîte pour le bon nombre de personnes, fluctuant avec des inscriptions tardives ou des désistements. Il faut aussi faire le point matos pour le matériel collectif du club à prévoir ou les prêts de matériel technique aux participants. Il faut encore organiser le covoiturage, communiquer sur le déroulement du stage, faire le planning du stage avec les objectifs pédagogiques et les différents ateliers, réviser ses manips et un peu de théorie pour être au point le jour J, douter sur la météo en dernière minute, douter sur sa capacité à assurer l'encadrement du groupe.

Ouf ! le stage commence, les doutes s'estompent mais encore beaucoup à faire, une attention permanente durant le stage pour répondre aux questions/demandes de chacun, organiser le déroulement et l'enchaînement des ateliers, veiller aux vérifications sécurité et techniques...

En bref, beaucoup d'investissement pour un stage assez technique, mais beaucoup de plaisir aussi, autant pour la prépara-



tion que pendant. Et au débrief de fin de stage, les retours de chacun justifient largement le temps de préparation.

Une expérience que j'aurais plaisir à répéter, et que je souhaite à chacun en ayant l'envie. Au retour, lessivé et couché tôt, sont les signes d'une bonne dépense d'énergie et d'un peu de stress qui retombe.

Merci à toutes et tous pour votre présence, les échanges avant et pendant le stage, la bonne humeur et ce temps partagé dans la nature. Et un grand merci à Hélène d'avoir initié ce mouvement au CAF Touraine, et de l'entretenir encore.

Au plaisir de partager de la grimpe, de la montagne et de bons moments.

Guillaume LAURENT

BIVOUAC HIVERNAL

DIRECTION LES VOLCANS D'Auvergne

Suite à une proposition de François, rendez-vous est donné le **17 janvier** où nous nous retrouvons à 5 participants.

Après un trajet enrichi par des discussions nous permettant de mieux nous connaître, nous arrivons au parking de la Maison du Parc des Volcans d'Auvergne. Pas de neige mais un froid sec, avec de belles conditions météo pour démarrer nos ascensions. Sacs à dos vérifiés, nous commençons notre marche en longeant le joli lac gelé de Randane en direction du Puy de Vichatel.

Après deux heures de marche, nous installons notre bivouac pour la nuit : deux tentes et un tarp. Le dîner est assez rapide, les températures chutant rapidement.

Pas de contemplation du ciel étoilé – nous sommes sous les arbres ! – mais une bonne nuit dans nos duvets et un réveil avec vue sur les arbres givrés.

Le petit déjeuner est pris par – 9 degrés ! Belle mise en condition pour la journée, mais nous ne traînons pas à nous préparer. Direction le Puy de la Vache et le Puy

LE BIVOUAC EN TOUTES SAISONS...

Un lac et un sommet dans le massif des Écrins en été.

Une forêt tourangelles et l'observation des cerfs bramant en automne.

L'ascension des volcans auvergnats cet hiver...

Où poserons-nous nos sacs de couchage en cette nouvelle saison ?

Contactez « **les Bivouac'Coœurs** » sur leur Groupe WhatsApp et proposez une date et un lieu :

à 1, à 2, à 3... Top Départ !...

de Lassolas, avec de très belles vues sur les autres puys environnants. Déjeuner sur les marches de l'église du village de Laschamps, puis direction le col de Ceyssat. De là, une bonne grimpe nous attend pour le Puy de Dôme où nous retrouvons Julien et Charlotte.

Nous cherchons un endroit où nous installer, près du col de Ceyssat, pour notre seconde nuit. Julien nous a ravitaillés en eau et en Whisky ! La soirée est très chaleureuse !

Après le petit-déjeuner, Charlotte et Julien nous quittent et notre petit groupe continue son chemin vers le Puy de Salomon. Nous pique-niquons une nouvelle fois au soleil ! Il nous aura suivis tout au long de notre week-end.

Après une belle descente, nous retrouvons les véhicules et nous nous quittons en emportant de beaux instants partagés avec Rémi, Philippe, Nicolas et notre encadrant François.



Patrice BAGLAN

STAGE ALPINISME PYRÉNÉES ESPAGNOLES



Il faut bien l'avouer, j'ai un gros faible pour les Pyrénées. Ce n'est pas pour rien que je les ai traversées en intégralité et en autonomie (pour l'immersion) deux fois (GR10 en 2012, HRP en 2020) et y retourne dès que je peux. Il y a une partie de mon cœur qui est logé là-bas, au fond de ses profondes vallées sauvages et de ses sommets enneigés.

Cela faisait plusieurs années qu'avec Jérémy nous parlions d'organiser un stage alpinisme là-bas. On se disait qu'il ne fallait pas attendre trop longtemps vu la vitesse à laquelle les glaciers y fondent.

Alors cette année nous avons proposé un stage initiation et perfectionnement au mois d'avril, pour se détacher des nombreux stages proposés au mois de juin et juillet par la dynamique section alpinisme de notre club.

C'est donc le **13 avril** que nous nous retrouvons tous, sous une petite pluie bien sympathique, au parking de Llanos del Hospital près de Bénéasque pour monter au refuge de La Renclusa.

Le secteur est très enneigé, les raquettes seront l'outil principal de ce stage, et nous passerons notre première matinée à effectuer des exercices de recherche DVA chronométrés sur terrain pentu, pelletage de neige (une étape souvent négligée dans les formations et pourtant très chronophage en intervention) et étude de stabilité du manteau neigeux ; histoire de profiter des conditions et de changer des DVA planqués dans les feuilles en Touraine. Profitant d'une éclaircie en début d'après-midi, nous allons tout de même faire un petit sommet pas trop loin du refuge.

La seconde journée, nous partons vers la Maladeta (3 404 m) mais avec la neige de



la nuit précédente qui continue à tomber toute la journée, nous faisons, comme prévu, demi-tour au pied du Couloir de la Rimaye : il est pentu et bien chargé en neige, et le risque d'avalanche est de 3.

Le lendemain matin, nous découvrons qu'il est tombé entre 30 cm et 70 cm de neige selon l'altitude. Nous faisons donc la trace à la force des raquettes jusqu'au Col du Portillon Supérieur où nous prenons une fois de plus la sage décision d'opérer un demi-tour.

Ces décisions de rebrousser chemin n'impactent pas notre bonne humeur, au contraire : nous considérons que c'est un très bon apprentissage et une très bonne expérience d'être en montagne dans ces conditions-là (ressenti entre -10 et -15° au Portillon Supérieur dans le vent).

Après une journée de transfert vers le refuge de Cap de Llauset, refuge quatre étoiles comparé à celui de la Renclusa (surtout concernant les petits-déjeuners), nous profitons de notre seule journée de grand beau temps pour faire une belle arête rocheuse, avant de redescendre directement aux voitures, un jour plus tôt que prévu car une nouvelle chute de neige est prévue dès le lendemain matin : un passage exposé nous fait choisir ce retour anticipé.

Bilan de ce stage : il n'y a pas besoin de faire des sommets pour engranger de l'expérience et apprendre des choses !

Néanmoins, avec JérémY nous réfléchissons déjà à repartir dans ce secteur, plutôt début juin, affaire à suivre !

Julien PILLOT





SÉJOUR NEIGE DANS LE CHAMPSAUR

Semaine paradisiaque dans la vallée du Champsaur au cœur du Parc National des Ecrins début février. Quatorze cafistes se sont retrouvés dans le superbe chalet « Le Montagnard » situé à Saint-Jean-Saint-Nicolas à 23 kms de Gap.

Ces vallées sont peuplées de petits hameaux dont les maisons traditionnelles comportent des pièces à vivre au rez-de-chaussée et une grange à l'étage, avec accès extérieur. Les toits sont en tuiles, écailles et ardoises sur génoise. La capitale historique et économique est Saint-Bonnet. Les chiens de traîneau sont une institution dans cette vallée et les spécialités culinaires sont les tourtons du Champsaur (à base de purée de pomme de terre et tomme fraîche) ainsi que les ravioles du Valgaudemar qui se déclinent en salé et en sucré.



Nos journées s'écoulaient tranquillement entre ski de piste avec une neige très agréable, ski de randonnée, ski de fond et très jolies randonnées à pied sur une neige peu épaisse et sur des sentiers parfois boueux. La grande station de ski d'Orcières Merlette à 1 793 m d'altitude comporte 6 lacs, les pistes plutôt faciles nous permet-

taient de profiter du paysage à couper le souffle (aucun arbre, immense vallon vierge tout de blanc vêtu). Les stations de ski de Saint-Léger-les-Mélèzes et Annelle sont de charmantes petites stations familiales où nous avons l'impression d'être seuls au monde dans un superbe paysage. Les randonnées à pied avaient lieu à partir des villages, comme celui de Saint-Michel-de-Chaillol (1 458 m).

Nous avons eu la chance inespérée de bénéficier, du premier au dernier jour, d'un soleil radieux et d'un ciel bleu azur ! Que demander de plus ? D'un groupe sympa qui refaisait sa journée à l'heure de l'apéro. Chaque soir, deux personnes se mettaient en 4 pour nous concocter un apéro et un repas digne d'un 4 **** (un exploit pour 14 personnes quand même). Séances de cartes et jeux divers égayaient nos fins de soirée.

Le dernier jour, très jolie surprise : nous visitâmes l'école où Béatrice Longathe posa son postérieur en petite classe car sa famille logeait jadis à quelques minutes de notre gîte. La visite de « l'école unique d'autrefois » nous a permis de remonter le temps en compagnie d'une guide représentant la maîtresse. Nous étions alors en situation, le 7 février 1925, face aux leçons de morale, plumiers et encre violette...

L'après-midi, guidés par le couple Longathe, nous visitâmes le joli village de Saint-Bonnet-en-Champsaur, où sont exposées des photographies locales de la très célèbre Vivian Maier.

Le jour du départ, pluie et ciel gris, signe que cette semaine de rêve touchait à sa fin !

Véronique BREHIER

RAQUETTES À CERVIERES DU 2 AU 8 MARS



C'est dans la vallée de la Cerveyrete que notre accompagnateur en montagne, Didier, nous a réservé une semaine de raquettes. Nous étions un groupe de 10.

Au pied du col de l'Izoard, Cervières est un petit village paisible, naturel et sauvage. Situé à 1 620 m d'altitude, à la frontière de l'Italie, aux portes du Parc Naturel Régional du Queyras, c'est un territoire resté authentique où les activités agricoles font partie du quotidien des habitants et où l'on peut à la fois côtoyer les animaux de la ferme et apercevoir marmottes et chamois...

C'est également un site nordique sans aménagements excessifs, une station de ski de fond où, grâce à son altitude, l'enneigement est de première qualité.

Hébergé en demi-pension à l'Auberge de l'Arpelin à 1 745 m, l'accueil a été chaleureux, les repas copieux et variés.

Notre programme a été riche de découvertes dans des paysages grandioses, avec beaucoup de neige et du soleil ; une semaine exceptionnelle.

Montée jusqu'à la bergerie du Balais et la cascade des Oules.

Randonnée jusqu'à la bergerie de Peyre Moutte à 2 200 m d'altitude.

Puis le lac de Sarailles, le marais du Bourget.

Sans oublier le légendaire col d'Izoard, rendu célèbre par les exploits des cyclistes du Tour de France, qui culmine à 2 361 mètres d'altitude. Ouvert de juin à novembre, le col d'Izoard marque la transition entre le Briançonnais et le Queyras. Avant de redescendre, les plus courageux sont montés 50 mètres de plus, jusqu'à la table d'orientation. Après le pique-nique, passage par le refuge Napoléon.

La semaine fut sportive, avec des dénivelés de 500 à 700 mètres par jour et une bonne ambiance au sein du groupe.

Josiane BONNIN





STAGE CASCADE DE GLACE

DANS LE BRIANÇONNAIS

Un groupe de neuf participants issus des CAF d'Orléans, Beaugency, Touraine, Issoire et Marseille s'est réuni pour une aventure en cascade de glace du **2 au 8 février**. Nous étions encadrés par Hélène Bourneix et Frédéric Jaroussie.



L'hébergement à Champcella, idéalement situé, a permis de rayonner vers les différents sites de cascades. Les journées de grimpe se terminaient en convivialité, rythmées par les débriefings à 19 h et les bons repas préparés par Claude et Laurence, avec des légumes du jardin.

Jour 1 - Direction la cascade artificielle de Freissinières pour une première mise en confiance avec piolets et crampons. Certains ont découvert les bases techniques, tandis que d'autres ont retrouvé leurs repères ou chauffé les fibres des avant-bras dans les dévers.

Jour 2 - Les plus expérimentés ont pris la route de la cascade Paulo Folie, cotée 3+, pendant que les débutants restaient à Freissinières pour peaufiner leur technique et réviser les manips de corde.

Jour 3 - Cap sur les Y de Ceillac ! Une grande première en cascade naturelle pour nos débutants. Sous la conduite d'Hélène, un groupe a gravi le Y de gauche (Holiday on Ice), tandis que l'autre, guidé par Frédéric, s'est lancé sur le Y de droite. Une fois ce dernier terminé, direction Easy Rider pour le groupe de Frédéric... mais en raison de sa fréquentation, le groupe s'est finalement concentré sur le Y de gauche puis a fait une formation DVA pour Adrien.

Jour 4 - Deux destinations pour cette journée : Hélène, Bruno, Cédric, Anissa et Camille ont rejoint la cascade artifi-



cielle d'Aiguilles, tandis que le reste de l'équipe composé de Baptiste, Adrien, Anne-Laure et Frédéric s'est attaqué aux Y de Freissinière. Arrivés les premiers, les Y se sont vite remplis de différents groupes dont certains ont jugé que la glace était trop fournie et qu'il fallait en enlever à coups de piolet.

Jour 5 - Les plus aguerris se sont lancés à la conquête de la Croupe de la Pouffiasse, cotée 4+, accompagnés du guide Eric Pereira. Même si elle mériterait d'être renommée, cette cascade fut l'occasion de se faire peur et de repousser ses limites dans le congélateur de la Grave ! Frédéric et Cédric ont pris le lead durant toute la cascade avant d'entreprendre une très longue série de rappels (environ 37) pour redescendre dans la voie. Pendant ce temps, le reste de l'équipe a grimpé sur Easy Rider. Moment marquant : Camille a réalisé

sa première ascension en tête sur toute une cascade. Ce fut également l'occasion de mettre en pratique la technique du « petit train » !

Le dernier soir, arrosé avec le génépi offert par Claude, a permis de conclure ce séjour et pouvoir dire que, sous un ciel radieux et dans la bonne humeur, ces journées de grimpe furent une réussite.

À noter que cette année, plusieurs cascades habituelles étaient mal formées, voire inexistantes. La pratique de cette activité nous a donc ramenés à la réalité du changement climatique et à la nécessité d'adopter des pratiques toujours plus résilientes et respectueuses de notre environnement.

Comme l'a dit Baptiste : « l'avenir, c'est le dry » !

Anissa ABOURICHE
& Adrien LEMAITRE

5 JOURS SOUS LE SOLEIL DU SANCY



Après le week-end « initiation alpinisme » dans le Cantal, où les participants ont pataugé dans la neige profonde, Arnaud organise un second stage d'alpinisme (en deux semaines !), dans le Sancy.

Rendez-vous le **vendredi 14 février** au gîte des Hautes Pierres. Les premiers arrivés partent en éclaireur pour évaluer les conditions : Hélène et Sarah s'attaquent courageusement au couloir du Y, pendant que Nadine, Maxime, Mathieu et moi montons au Roc de Cuzeau, avec une option droit-dans-la-pente pour évaluer aussi la condition de nos mollets.

Alors, ça donne quoi ? Sec, très sec. Peu de neige, certains couloirs sont déjà à moitié en glace, voire en herbe.

Le samedi, le groupe se sépare en deux : les expérimentés, qui parcoureront l'arête du Redon, remonteront jusqu'au Sancy et rentreront par les crêtes jusqu'au Capucin ; et les à-peu-près débutants, qui profiteront de l'immense savoir d'Hélène lors d'une initiation neige. Et puisque l'initiation se passe bien, le deuxième groupe a pu faire l'arête du Redon, accompagné par deux chamois bien peu farouches. Le retour par le Val de Courre nous permet de découvrir la luge-piolet-ramasse, pour le plus grand bon-

heur des grands enfants que nous sommes. Dimanche, toujours « grand beau » annoncé. La neige fondant aussi vite que la confiture de myrtilles le matin, nous profitons de ce qu'il reste pour aller dans les couloirs du Sancy.

À nouveau, deux équipes se forment. Les très-forts remonteront le Y, les de-moins-en-moins-débutants, ainsi que 4 des 5 de la tribu Delalande, et Sappho et Serge, le couloir du Val d'Enfer.

Mais à l'entrée du Y, le soleil tape déjà fort, les pierres se décrochent et commencent à « parpiner ». Nos alpinistes préférés opèreront sagement un demi-tour. Ils choisiront le couloir de l'Entonnoir à la place.

Pendant ce temps, nous sommes 10 dans le couloir du Val d'Enfer. Autant dire que la trace est bien faite !

Dans le couloir, la pente paraît raisonnable, mais quand on se retourne une fois en haut, c'est quand même assez raide. Comme dit Hélène : « c'est les jambes qui vous tiennent, ayez confiance dans vos pieds ». Et quand c'est le cas, ça va tout seul, parole de débutante.

Alors que nous arpentons les crêtes pour déjeuner au sommet du Sancy, Sappho entend des voix en contrebas. C'est notre cordée de très-forts, emmenés par Nadine, qui passe le passage délicat (10 m de glace !) de l'Entonnoir. La situation est sous contrôle, mais il n'y a jamais trop de sécurité. Alors, un mousqueton au bout d'une corde glisse jusqu'à Nadine, et toute la cordée est contre-assurée par le haut.

Direction le Puy de Sancy pour le déjeuner. Certains mettent les pieds dans le plat, d'autres le derrière sur la table (d'orientation).

Lundi, il fait beau et chaud, on se croirait en mai. Adieu doudoune, crampons, piolet.



Nous changeons de vallée pour Chaudefour. Deux options à nouveau : randonnée sur Mars ou parcours de gallinacés. Nous sommes 6 à nous attaquer à la Crête de Coq. 3 cordées de 2 : Nadine et Alix, Philippe et moi, et Sarah et Maxime.

Après une divergence de sentier d'approche, qui a valu un aller-retour dans la chaleur étouffante de cette journée de mai pour Sarah, nous attaquons la voie normale. La vue est belle, les grimpeurs sont motivés, le rocher est sec et chaud... et un peu cleptomane, il refuse de nous rendre un coinqueur ! Heureusement, Sarah a son couteau qui-ne-sert-pas qu'à-couper-le-fromage-de-brebis, l'otage est libéré. Les 3 longueurs s'enchaînent vite, ça sent bon la montagne : on assure toujours mieux sur une crotte de chamois, qu'on se le dise !

Arrivés au bout de l'arête, on se partage le Beaufort apporté par Philippe. Ça valait le coup de venir jusqu'ici ! La descente se fait par le vallon entre la magnifique Dent de la Rancune et la Crête de Coq, dans des petits névés de fin de printemps.

Le lendemain (mardi, si vous avez bien suivi), ceux qui n'ont pas testé la voie normale

de la Crête de Coq ont été alléchés par notre récit de soleil et de bonne grimpe. Arnaud, Axelle, Florian, Sappho et Serge (qui connaissaient déjà) prennent la route pour Chaudefour, accompagnés par Maxime et moi, car quand on aime, on ne compte pas.

Il fait un peu plus frais, l'itinéraire est légèrement différent. Au lieu de parcourir toute l'arête, une descente en rappel permettra d'enchaîner sur une Grande Voie dans la Crête de Coq. Mais ça ne s'est pas passé exactement comme prévu... Tout commence par « cling, cling, cling, cling » au second relais. Vous avez reconnu ? Et oui, c'est bien un mousqueton qui a choisi de reprendre sa liberté et de s'envoler jusqu'au pied de la paroi (mea culpa).

Puis un souci de corde trop courte. Une 50 m qui est finalement une 40 m. Ce qui nous prive d'une corde pour les rappels. Pas trop le choix, on se retrouve à 7 au relais entre les deux longueurs de rappels. Heureusement une petite vire peut tous nous accueillir. Et là ? « cling » à nouveau. La hantise de tout alpiniste, le Reverso qui tombe ! Heureusement, il est arrêté par les pieds de nos vaillants grimpeurs.

Deuxième rappel, à nouveau un souci de corde trop courte ! Vraiment, c'est la journée de tous les rebondissements ! Heureusement, Sappho a plus d'un tour dans son sac et trouve une solution pour permettre à tous de descendre en sécurité.

Ce qu'on retiendra de ce séjour ? L'organisation au top, les passionnantes explications d'Hélène, de Sarah, de Nadine, de Sappho et de Serge, la sauce « machin-à-rat », la beauté des paysages entre hiver et printemps, et surtout la bienveillance et la bonne humeur de tout le groupe.

En espérant entendre rapidement le tintement des dégaines sur le retour au parking, après une bonne journée dans la montagne.

Clémence SIRVENTE



UNE AVENTURE CAFISTE FAMILIALE SUR LE GR5

DU CHABLAIS À LA MER MÉDITERRANÉE !



Noël 2022 - discussion avec Hélène, ma maman, et décision prise de traverser les Alpes sur le mythique GR5 à l'été 2023 ! L'aventure commence dès ce moment, bien avant le premier pas sur le sentier. Les préparatifs sont déjà un voyage en soi, un temps où l'imagination trace le chemin, bien avant que les pieds ne le foulent. Ma mère m'apporte son expérience et sa sagesse d'itinérante légère ; ma fille Louise s'enthousiasme et décide de se joindre aux premières étapes.

Mi-juillet 2023, ce sont 21 étapes prévues qui nous attendent et c'est au bord du Léman que l'aventure commence. Louise, enthousiaste et pleine d'énergie, m'impressionne. Rien ne semble l'atteindre : ni les ascensions abruptes du Chablais, ni les sentiers escarpés du Haut-Giffre, ni la montagne encore enneigée du col du Brévent... Nous partageons autant de discussions profondes que de silences contemplatifs devant la majesté des Alpes.

Un jour, un orage menaçant nous oblige à prolonger l'étape jusqu'à Samoëns. La descente est interminable, les jambes lourdes, les pieds douloureux... Je me revois à son âge, bouillonnant intérieure-

ment : « Mais qu'est-ce que je fais là ? » Comme moi autrefois, Louise avance, puisant dans des ressources invisibles cette force qui ne se révèle que dans l'effort.

En l'observant, je ressens une fierté discrète : l'amour de la nature, la capacité à trouver du réconfort dans l'effort, je les ai hérités de ma mère et les lui transmets à mon tour, sans même m'en rendre compte. C'est ainsi que les savoirs se perpétuent, dans la simplicité des expériences partagées.

Louise me quitte dans la vallée de Chamonix après cinq belles étapes. Après deux journées en solitaire sur le Tour du Mont-Blanc et ses variantes bondées, je retrouve ma mère dans le Beaufortain au refuge du Plan de la Lai, au milieu du passage de la caravane du Tour du France, après la magnifique Crête des Gittes. Nous nous élançons à deux, sa détermination m'émeut, son énergie m'impressionne. En toutes circonstances, elle avance, doucement mais sûrement, avec ce mélange unique de force et d'émerveillement. Les rôles se répartissent, les charges aussi, je porte la tente, le réchaud, le gaz mais c'est elle qui porte notre histoire commune.

Nous avons décidé de profiter de cette traversée pour saluer un autre passionné de montagne au refuge d'Entre le Lac, celui de Frédéric Brehier, notre président qui enfile le tablier de cuisinier dans ce refuge l'été venu ! Ce soir-là, avec efficacité et bonne humeur, il assure un service complet pour 62 personnes et nous nous chargeons avec Hélène du service ! Le lendemain à l'aube, nous l'aidons à préparer une soixantaine de tartelettes aux myrtilles avant de nous diriger vers le col



du Palet puis le refuge de la Leisse en Vanoise. Ces instants simples révèlent l'essence du Club alpin : un lieu où chacun et chacune contribue, par son engagement et sa générosité, à faire vivre un esprit montagnard authentiquement solidaire.

Une dernière nuit ensemble sur le toit-terrasse du refuge de l'Arpont et nous nous quittons à Modane.

La dernière partie, du Mont Thabor à la vallée de Névache puis du Queyras à Nice, se déroule en solitaire. Après la richesse des moments partagés à deux, cette solitude nouvelle m'a d'abord paru vertigineuse. J'ai dû me faire violence pour ne pas abandonner, sauter dans le premier bus et rentrer chez moi. Finalement, la montagne, aussi exigeante soit-elle, s'est avérée être également une compagne apaisante. Chaque moment vécu dans le silence avait une saveur singulière. La marche en solitaire impose une introspection, une confrontation avec ses propres limites, mais aussi une libération.



À Nice, j'ai les yeux embués, le corps amaigri mais l'esprit serein : du fil des Alpes, nous avons tissé un lien entre nos trois générations de femmes, un voyage dont on se souviendra chacune pour toujours. Dans la vie, les chemins partagés font les héritages les plus précieux, car ce sont les rencontres, les souvenirs et les élans communs qui donnent tout leur sens à notre parcours.

Myrtille GARDET

PS : « La revue *Carnets d'Aventures* n° 79 a publié un article consacré à cette itinérance :

« *De mères en filles, trois générations sur le GR5* ».





STAGE GRANDES VOIES À BUIS-LES-BARONNIES



De retour chez moi le vendredi soir... ah non... le samedi matin à 4 heures du matin... je me réveille dans mon lit douillet. Il m'est dit qu'il fait beau à Buis-les-Baronnies, lieu du stage grandes voies.

J'avoue qu'après le stage précédent, quelques rayons de soleil qui chaufferaient ma peau me donnent bien envie. Alors ni une ni deux, je défais deux sacs, j'en refais un, et le soir même je suis à Buis-les-Baronnies !

C'est notre cher président Fred qui organise le stage, accompagné de Danielle comme monitrice grandes voies. Nous sommes une dizaine dans ce secteur superbe, terrain de jeu fantastique, dans un soleil de printemps Ô combien agréable et pas encore trop chaud.

Les secteurs d'escalade sont nombreux et variés, chaque jour nous explorons un secteur différent.

Il y a aussi l'Arête Saint-Julien qui nous fait de l'œil, alors nous partons faire un peu d'alpinisme rocheux sur cette arête effilée et engagée (AD+). Une première expérience pour plusieurs : l'engagement n'est pas le même qu'en escalade sur sites équipés !

Nous sommes logés au Cloître des Dominicains, qui propose des appartements à prix imbattables ; c'est le grand confort, avec même une cour intérieure juste parfaite pour prendre l'apéro ! Ah ! il sait bien faire les choses le président !

Je rentre un peu avant la fin du stage car j'ai des groupes à accompagner dans le Sancy. Je suis bien décidé à revenir dans le coin pour grimper, marcher, courir ou poser mes mains sur le caillou... sans gros gants !

Julien PILLOT

BLEAU* DANS LA PEAU... (*FONTAINEBLEAU)

Le déroulé de cette fin de semaine automnale n'est pas un « impossible challenge » (relevé par Hugo P. et Seb B. – voir le film éponyme) mais la découverte pour notre bande de 7 grimpeurs d'un formidable terrain de jeu.

Pluie

Omniprésente cette année, elle n'a pas freiné notre désir d'aventure. Cédric nous a fait rêver en évoquant la rando des 25 bosses si le rocher s'avérait trop mouillé. Mais l'eau n'est pas tombée et le soleil a même pointé ses rayons.

Rochers

Ils sont des milliers, certains aux formes évocatrices, disséminés dans la forêt. On s'y perd, on se rejoint. Après avoir pris soin d'épousseter nos chaussons pour

préserver le rocher, on part à l'assaut. Mais attention, la descente peut réserver quelques surprises...

Pins et sable fin

Ce n'est pas un bord de mer mais la forêt des Trois Pignons. La présence des arbres offre quelques redescentes cocasses tandis que celle du sable rassure. Les châtaignes à foison font le bonheur de certains.

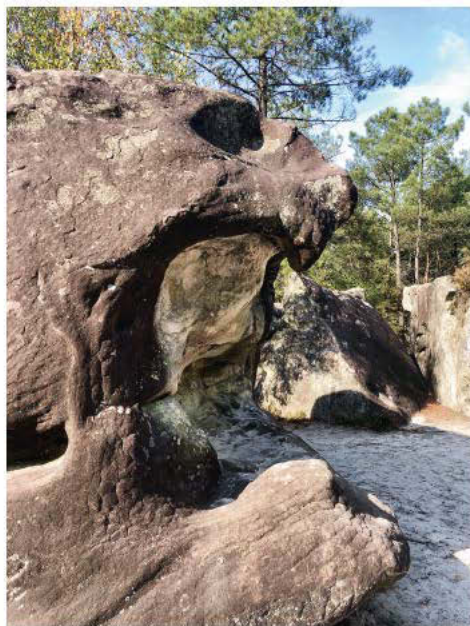
Grimpe

Le rocher est intimidant, les cotations parfois déroutantes mais le grès adhère bien, excepté quelques départs patinés. Nous trouvons notre plaisir, partageons nos impressions et réitérons nos efforts pour parvenir au geste juste.

En fin de journée, le corps est fatigué. Une nuit de repos au camping, un réveil au chant du coq et on remet ça !

Un grand merci à Cédric d'avoir organisé cette sortie et à toute la bande pour son enthousiasme. Je rêve déjà d'y retourner...

Anne BOUTAN





PIERRE & BERTRAND COULY



Crédit Mutuel

