





Renard roux en hiver - Photographie de Martial Bos



*Lagopède mâle
en mue automnale*

Photographie de Martial Bos

DIRECTRICE DE PUBLICATION :
Michèle VIALE

COMITÉ DE LECTURE :
Alyne RAISON
Bernard ALLIETTA
Christine CHAPOUTOT
Françoise DENIAU
Jean-Louis MEYTRAL
Jean-louis RIBOT
Martial BOS
Jo FREDY

RÉALISATION :
www.imagemp.fr
IMPRESSION :
Perfect-Mix (04 92 12 62 62)

*Le bulletin est l'un des outils
de communication de notre
club et les articles signés
n'engagent que leurs auteurs.*

2023
N° 277

ISSN 2104 - 4988
ABONNEMENT ANNUEL :
(3 numéros)
France : 7 €
Etranger : 11€

SOMMAIRE

Le mot de la Présidente p5

*Création d'une école d'aventure
au Club Alpin Nice Mercantour. p6*

L'Ophrys jaune p8

La Bretagne Sud p12

ACTIVITÉS 2023

Raquettes. p15

Ski de montagne p20

Ski Alpin p24

Randonnée p26

Escalade. p28

Raquettes. p15

La Corse en hiver. p34

Le milieu montagnard en actions p35

*Du Lac Léman à Menton,
par le GR5 et le GR52 p40*

Club Alpin Nice-Mercantour

14, avenue Mirabeau - 06000 NICE

Tél : 04 93 62 59 99 - Fax : 04 93 92 09 55

E-mail : cafnice@ffcam.fr

Site web : www.cafnice.ffcam.fr

Permanence lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h.



perfectmix
photoffset

Pour l'impression et la fabrication
de tous vos supports de communication

IMPRIMEUR

SAINT-LAURENT-DU-VAR
+33 (0)4 92 12 62 62

VILLENEUVE-LOUBET
+33 (0)4 93 73 79 96

devis@perfectmix-photoffset.fr

PAPETERIE RONTANI

5, rue Alexandre Mari - Nice - Tél. 04 93 62 32 43 - Fax 04 93 80 50 69

Distributeur Régional

INSTITUT GÉOGRAPHIQUE NATIONAL
BUREAU DE RECHERCHES GÉOLOGIQUES ET MINIÈRES
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE
GUIDES DES SENTIERS JEAN BEGEL

Agent Commissionné : SERVICE HYDROGRAPHIQUE DE LA MARINE

ENTREPRISE GENERALE DU BÂTIMENT

MAÇONNERIE

VILLAS
RÉNOVATIONS
TERRASSEMENT
BÉTON ARMÉ

Pierre GUIDO



ELECTRICITÉ

CHAUFFAGE
ECLAIRAGE
ENERGIE SOLAIRE
MICRO CENTRALE

Place de la République • 06430 TENDE • Téléphone 04 93 04 62 57 • Télécopie 04 93 04 76 49

Par leur présence dans notre publication
les publicités nous sont essentielles
pour une bonne qualité de notre bulletin.

Certains d'entre eux vous accordent des avantages.
Accordez-leur votre confiance.



Le mot de la Présidente

► Michèle **Viale**

La richesse de notre club, ce sont ses bénévoles qui organisent et animent les activités toute l'année. Les encadrants, bien sûr, mais aussi ceux qui assurent l'intendance, qui répondent présents pour donner un coup de main aux refuges, qui prennent vos réservations.

Pensez toujours que, derrière chaque sortie, il y a une équipe de bénévoles qui donnent de leur temps avec toujours le même enthousiasme. Remercions-les et pensez aussi que vous pourriez venir enrichir cette équipe de vos compétences, apporter de nouvelles idées, faire de nouvelles propositions.

Pour que notre club continue à être ce qu'il est, vos idées, vos propositions, vos remarques et vos critiques constructives sont les bienvenues. N'hésitez pas à nous les offrir.

En cette fin d'année, je souhaite que notre équipe de bénévoles s'enrichisse encore et que nous puissions porter de nouveaux projets.

Soyez acteur dans notre club, vous avez autant à lui apporter que ce qu'il vous apporte.





CRÉATION D'UNE ÉCOLE D'AVENTURE AU CLUB ALPIN NICE MERCANTOUR

En octobre 2022, le Club Alpin Nice Mercantour a créé une école d'aventure qui s'adresse à des jeunes de 13 à 18 ans souhaitant découvrir les activités de montagne.

Son but est d'amener les jeunes à découvrir et à pratiquer les activités diverses du Club Alpin lors d'une sortie par mois : Escalade en terrain équipé ou non, Randonnée alpine, Ski de montagne, Via Ferrata, Spéléologie, Canyoning, Cascade de glace.

Comme toute école, elle permet d'acquérir des compétences tant techniques que de savoir être pour progresser en sécurité dans le milieu montagnard : respect des règles de sécurité, acceptation des limites de chacun, entraide, respect de la nature.

Les sorties sont encadrées par des bénévoles diplômés de la FFCAM et des professionnels. Le nombre d'encadrants est adapté à l'activité, à l'âge et à l'effectif du groupe.

La première sortie fut la Via Ferrata de la Brigue le 15 octobre 2022. Une belle journée avec des sensations, du dépassement de soi et toute l'équipe arrivée au sommet en terminant par une tyrolienne de 120 mètres !





LA MONTAGNE ET ALPINISME

C'est chaque trimestre, une revue luxueuse et prestigieuse de 60 à 80 pages contenant des articles variés, agrémentés de nombreuses photographies de qualité.

Cette revue, les adhérents du C.A.F. peuvent la recevoir régulièrement en ajoutant un supplément de 20 € seulement au montant de leur cotisation annuelle (soit 5 € le numéro).

Cette revue est faite pour vous et elle a besoin de votre soutien.

En acquittant votre cotisation pour 2022 n'oubliez pas de vous abonner ou de vous réabonner

Ne vous privez plus de
“LA MONTAGNE ET ALPINISME”



L'OPHRYS JAUNE : UN BIJOU RARE DE LA FLORE DES ALPES-MARITIMES (*Ophrys lutea cavanilles* 1793)

► *par Jean - Louis Meytral* ◀

Le mot orchidée évoque immédiatement dans notre imaginaire d'occidental, l'exotisme lié à la beauté et au mystère du monde des fleurs étranges. Mais sait-on que l'on trouve en France métropolitaine plus de 150 espèces de ces fleurs sur les 20000 recensées dans le monde et que les orchidées ne sont pas toutes tropicales et des pays chauds.

Les Alpes-Maritimes sont très riches en espèces variées, les conditions écologiques très diverses du département permettant une très forte biodiversité. L'année 2010 a été d'ailleurs dévolue à la richesse de la biodiversité mondiale par l'ONU, celle-ci étant en forte régression dans de nombreuses régions du monde. Malheureusement, le nom de hot spot étant donné à une région où la biodiversité très importante est toutefois menacée. Dans un petit guide édité par les Editions du Cabri en 1999, le Parc national du Mercantour présente 63 espèces d'orchidées observables sur son territoire, jusqu'à de nouvelles découvertes, un inventaire n'étant jamais tout à fait définitif. Parmi ces 63 orchidées nous vous parlerons plus précisément de l'ophrys jaune, une espèce peu courante dans les Alpes- Maritimes car seulement 4 stations y sont connues des botanistes, dont deux dans la vallée de la Roya, près des villages de Saorge et de Libre.

Chez les orchidées les pièces florales vont par 3. A l'extérieur il y a 3 sépales de couleur verte à rouge suivant les espèces, et à l'intérieur 3 pétales de couleur variable, dont un plus gros, nommé Labelle, est souvent élargi et dirigé vers le bas. Sa forme est souvent un critère de détermination de l'espèce. Souvent il se prolonge en arrière par une partie creuse, l'éperon, soit dressé, soit pendant. A l'intérieur, les parties sexuelles, mâles et femelles, forment une colonne soudée, nommée le Gynostème. Les grains de pollen de la seule étamine fertile sont chez la plupart des espèces regroupés en 2 masses : les pollinies, qui sont séparés par 2 stigmates (femelles) regroupés en une surface stigmatique par un rostellum (3^e stigmate transformé). Le labelle joue un rôle prépondérant dans la réalisation de la fécondation, acte principal de la reproduction sexuée des plantes à fleurs. Son éperon est nectarifère, et le labelle sert de piste d'atterrissage aux insectes pollinisateurs qui, en venant butiner le nectar, emportent avec eux les pollinies fécondantes sur d'autres fleurs de la même espèce, en se collant à leur corps. Chez les ophrys cela va encore plus loin car le labelle simule des formes incitant les insectes pollinisateurs à s'accoupler avec eux pour augmenter les chances de visites des fleurs et donc la possibilité de fécondation, but ultime de l'existence des fleurs. C'est chez les ophrys que ces phénomènes de charme



et de leurre des insectes est le plus développé. Chez l'ophrys jaune présenté ici, la couleur jaune éclatante est attirante pour certains insectes pollinisateurs comme de grandes abeilles appartenant au sous genre chlorandrena (exemple : andrena cinerea). La forme et la couleur particulière de cette orchidée est suffisante aussi pour la déterminer.

Elle vit sur des sites très chauds, très secs et en plein soleil, dans les garrigues, les pelouses rases et décharnées et les coteaux secs. Elle fleurit de mars à mai.

Sur une indication précise d'un site près de Millau, nous avons pu réaliser la photographie qui illustre ce texte et montre toute la beauté émouvante de ces bijoux naturels que sont les ophrys. Ce site attire d'ailleurs des botanistes de l'Europe entière.



Et pour finir reprenons les règles simples pour respecter ces magnifiques plantes, écrites en page 22 du guide du parc national du Mercantour, cité plus haut :

**« NE LES CUEILLONS PAS
NE LES PIETINONS PAS
OBSERVONS-LES »**

Et laissons-nous troubler par leur extraordinaire beauté

Texte et photos Jean-Louis Meytral

*BIBLIOGRAPHIE : ORCHIDEES DU MERCANTOUR
EDITIONS DU CABRI*

*GUIDE DES ORCHIDEES COMMUNES DE France.
EDITIONS SUD OUEST DE FRANCK JOUANDOUDET*

*LES ORCHIDEES SAUVAGES DE France EN
GRANDEUR NATURE EDITIONS DU PELICAN, DE
REMY SOUCHE*

*LES ORCHIDEES DE France, Belgique ET Luxembourg
DE LA SOCIETE FRANCAISE D'ORCHIDO-
PHILIE. PARTHENOPE COLLECTION*



Jean-Marc TEISSEIRE
Diplômé d'Etat

OPTIQUE
GARNIER



Remise 15%
à tous les
membres du
CLUB ALPIN

GRAND CHOIX DE MONTURES

St LAURENT

OKLEY

Chloé

 **GUCCI**

DEMETZ

FENDI

VUARNET

BOLLÉ

RAY-BAN

MAUIJIM

Façonnable

Etc...

LENTILLES DE CONTACT



OPTICIENS SPÉCIALISTES

VARILUX®

SUR MESURE

X et E Séries

OPTICIEN CONVENTIONNÉ AVEC LA CCDF ET LA CAMTI



4, Bd Joseph Garnier - 06000 NICE

Tél. 04 93 84 84 39 - Fax 04 93 98 54 52

Ouvert tous les jours de 8h30 à 12h30 et de 14h à 19h30



LA BRETAGNE SUD

► *Contée par Jeanne et Eric et écrit par Valérie Marco* ◀

Je connaissais la Bretagne en amoureux, la Bretagne en famille. Mais cette Bretagne-là, contée par nos guides Jeanne et Eric, fut fabuleuse. Jean-Pierre a tapé dans le mille en réitérant avec cette joyeuse équipe de guides et encadrants pour ce nouveau voyage en Bretagne Sud, faisant de ce périple si dense et si riche, un livre d'histoires.



La jolie ville de Concarneau, en visite diurne et nocturne, le port de Guilvinec-Treffogat, la plage toute pailletée d'un sable fin et clair. L'imposant phare d'Eckmühl et ses 290 marches. Les ports de Doëlan et Portivy ainsi que celui de Quiberon pour faire escale à Palais, la belle cité Vauban de « Belle Ile ».

Que d'époustouflantes balades ! Un parfum iodé dans l'air, une mer plate, des falaises, une eau turquoise, une fine brise atténuant quelque peu la chaleur, la « bruyère vagabonde », un horizon à perte de vue, une mini-pluie de 15 minutes. Ce sera la seule pendant notre séjour.

La plage de Donnant, un des grands sites naturels de l'île, marquera tous les joyeux membres de ce voyage.

Larmor Baden n'est pas en reste avec son petit port et cet excellent dîner « chez Lucien » pour déguster huîtres, crevettes, bulots et algues cuisinées. Vannes nous réglera d'une savoureuse crêpe.

La visite du site « Cairn de Gravrinis », monument mégalithique, unique au monde, le passage sur le site de Carnac au retour.

La voix fraîche, pétillante et enthousiaste de Jeanne rythmera toutes nos balades bretonnes, nous contant le passage de l'Ankou dans le chemin creux avec son cheval à 6 pattes : Morvart'h et celle de la naissance du Morbihan avec les sirènes.



Cette excursion en Bretagne Sud fut mon premier voyage avec le CAF.
Quelle féerie d'images, de sensations, de rigolades.....

Pour se faire entendre, Eric criait : « Allo, Allo, allo..... »
et nous devons répondre : « J'écoute, j'écoute, j'écoute... »

Une bande de jeunes dont notre doyenne Claude 85 ans a parcouru les mêmes chemins
que nous... sans bâton...

C'est quand le prochain voyage Jean-Pierre ?

Sport'Ev Nice *Locaventure*
Spécialiste Matériel Montagne Ski

Randonnée
Escalade
Spéléo/Canyon
Alpinisme
Ski de Rando
Camping
Voyages

Sport'Ev 4 Rue du Béal 06300 Nice
Tel 04.93.89.03.01 lundi au samedi de 8h 12h / 14h 19h
Rayon Location ouvert 7 / 7
Remise de 10% sur tout le Magasin et Rayon Location aux membres du CAF
Sauf sur les promotions et produits La Sportiva, offre non cumulable.



Programme des stages et sorties



RAQUETTES

La saison 2022/2023 est arrivée

Il y en aura pour tous les goûts, toutes les envies. Pour les anciens, et pour tous les nouveaux qui souhaitent rejoindre la section raquette.

Plusieurs niveaux de sorties seront proposés aussi souvent que possible, histoire de satisfaire toutes les paires de raquettes, des plus conquérantes aux plus paisibles. Mais le plaisir des retrouvailles sera toujours au rendez-vous, comme tous les ans.

De décembre à mai, nous goûterons aux plaisirs de toutes les neiges, depuis l'incomparable manteau de poudreuse jusqu'à la douce moquette de la neige transformée.

Nous explorerons ce magnifique terrain de jeu qu'est notre région, Roya, Vésubie, Tinée, Haut-Var... avec quelques incursions dans d'autres massifs alpins, voire transalpins. Si vous hésitez encore, allez jeter un coup d'œil à notre blog pour vous faire une idée www.cafnice.ffcam.fr Pictogramme raquette...

Et tout ça dans la joie et la bonne humeur...

Il ne reste plus qu'à attendre que tombe la neige !

A très vite, les amis, raquettes aux pieds et sac au dos !





Pour les inscriptions aux sorties :

**Vous pouvez joindre l'encadrant
de permanence au Club
le vendredi soir
entre 17h30 et 19 heures**

Tél : 09 72 46 93 75

**Pour toute information sur
l'activité RAQUETTE Alpine
contacter par mail :
raquettes.alpines2020@laposte.net**



Les sorties proposées tout au long de la saison le seront en fonction des conditions de circulation, météorologiques et d'enneigement

Elles seront disponibles toutes les semaines sur le site du Club :

www.cafnice.ffcam.fr
consultez-le régulièrement !

L'EQUIPE D'ENCADREMENT et BENEVOLES

Vincent HERITIER - Denis EVE - Gabriel COLLON - Éric DELLACASSA
Annie LORRE - Patrick SZNAIDER- Jacques MANUCCI - Mario BULGHERONI -
Tony NIROS - Gilles LACASA - Michel TRESTOUR – Jeanine ROMERO
Elsa LAMPSON– Karine BARDY – Pierre RAMBAUD



RAPPELS IMPORTANTS :

Il faut rappeler que les sorties raquettes nécessitent l'emploi par tous les participants d'un Kit de sécurité comprenant DVA + PELLE + SONDE. Le responsable devra exclure tous les participants n'ayant pas le trio inséparable de nos sacs l'hiver.

Certaines sorties programmées niveau 4 et 5 raquette alpine, nécessitent l'usage de CRAMPONS + PIOLET donc s'informer systématiquement auprès des initiateurs assurant la permanence le vendredi pour connaître les matériels spécifiques à emporter.

Il est absolument nécessaire de s'inscrire au plus tard le vendredi avant 19h afin d'organiser le covoiturage : Voiture particulière.

Permanence entre 17h30 et 19h Tel : 09 72 46 93 75

Pour les W.E. et séjours veuillez vous inscrire au moins 1 mois avant les dates de départ, avec versement de 30€ d'arrhes (nombre souvent limité, renseignez-vous auprès de l'encadrement).





NIVEAUX DES SORTIES RAQUETTES

DIFFICULTÉ	DISTANCE	DÉNIVELÉE	HORAIRE
R1 / initiation	5 à 8 km	350 m à 500 m	3 à 4 h
R2 / Facile	Environ 10 km	600 m à 800 m	4 à 6 h
R3 / Sportive	10 à 15 km	900 m à 1200 m	5 à 6 h
R4 et R5 / Raquette Alpine	+ de 15 km	+ de 1200 m	+ de 6 h

MATERIEL NÉCESSAIRE POUR UNE SORTIE RAQUETTE :

- ▶ Matériel classique de randonnée +Vêtements chauds (Polaire, veste imperméable, bonnet, gants, guêtres) adapté aux conditions hivernales
- ▶ Chaussures de marche assez rigides, montantes, le plus étanche possible, une paire de bâtons
- ▶ LA SECURITE : DVA + PELLE + SONDE. DVA ou détecteur de victimes d'avalanche. (Ces 3 éléments de sécurité individuelle et collective peuvent être loués à la section raquette, le préciser lors de l'inscription)
- ▶ Un anneau de sangle de 120 cm pour baudrier de fortune, ou harnais ajustable ultra léger et un mousqueton à vis

CONDITIONS :

- ▶ Etre adhérent à la FFCAM ou prendre licence découverte (24h ou 48h).
- ▶ Transport en voiture particulière. Les frais de covoiturage seront à partager avec les conducteurs à hauteur de 15€ par personne pour les vallées de la Roya, de la Vésubie, de la Tinée et sur la base de 0,30 euros/km par voiture pour tout autre destination.
- ▶ Le programme établi peut être modifié par l'organisateur responsable de la sortie en fonction de la météo ou des conditions nivologiques et de l'état des routes.
- ▶ Respecter les consignes de sécurité venant de l'encadrement, distance entre les participants, cheminement aussi bien en montée qu'en descente.
- ▶ Le milieu montagnard est fragile surtout en hiver, respectez surtout la faune (restez dans les traces en forêt, soyez silencieux).
- ▶ Le comportement de chacun ne devra pas nuire à l'unité du groupe.

**Les participants devront être sensibilisés
aux techniques de recherches d'ARVA à chacune de nos sorties raquettes.**

Très bonne saison à tous : La Commission Raquette

GROSGOGEAT opticiens



CHANEL
GUCCI
CARTIER
MIKLI
GOLD&WOOD
RAY-BAN
FACONNABLE

DIOR
ARMANI
JULLIEN
STARCK
FRED
OAKLEY
GÖTTI



Spécialistes verres progressifs VARILUX ESSILOR



Télescopes - Jumelles
Longues-vues
Microscopes
Loupes - Stations météo
Baromètres



Espace basse vision :
pour personnes malvoyantes, DMLA



Centre d'adaptation et de fabrication
de lentilles de contact

Prothèses oculaires

Remise de 10%
aux membres du CAF

25, Avenue Jean Medecin 06000 NICE

Tel : 04 93 88 72 52

grosgogeat@wanadoo.fr



1 heure de parking Nicetoile offerte



SKI DE MONTAGNE

SKI DE RANDONNÉE et SKI ALPINISME

La section SKI DE MONTAGNE propose diverses activités, de fin novembre à fin mai:

- ▶ Sorties de SKI DE RANDONNÉE et SKI ALPINISME de niveaux variés « à la journée », en semaine et le dimanche (publication sur le site en cours de saison).
- ▶ Formations techniques.
- ▶ Sorties sur plusieurs jours : raids en « étoile » ou itinérants.

Les inscriptions aux activités se font sur le site internet, rubrique « sorties - agenda »
Consultez régulièrement le site pour connaître les dernières sorties proposées.

Quelques formations, initiations et raids sont déjà programmés
pour la saison 2022-2023:

FORMATIONS : INSCRIPTIONS AU CLUB

CO1 (Cartographie Orientation – Niveau 1)

Samedi 12 novembre/ de 9h à 17h/ en salle au club
Samedis 19 et 26 novembre / application terrain
Contact Renée Daumas / Tél : 06 03 50 18 40

NA1 (Neige Avalanche – Niveau 1)

4&5 février 2023
Alain Del Lungo

NA2 (Neige Avalanche – Niveau 2)

7 et 8 janvier 2023 (ou back up 4&5 février)
Michèle Viale & Andréas Kresse

CO2 (Cartographie Orientation – Niveau 2)

11 et 12 février 2023
Jean Robert Genin & Alain Del Lungo



INITIATION :

Pour les détails concernant le programme d'initiation, consultez le Guide du Débutant.

Des sorties sont déjà prévues les : mercredi 30 novembre / samedi 3 décembre / dimanche 4 décembre / mercredi 7 décembre / mercredi 14 décembre 2022 / samedi 7 janvier / mercredi 18 janvier 2023....

RAIDS & ACTIVITES DIVERSES :

Activités, cycles et programmes divers :

Les dates et tous les détails seront communiqués sur le site du club :

- ▶ Formation à la préparation et à l'entretien des skis
- ▶ Préparation physique « avant-saison »
- ▶ Réveillon en refuge
- ▶ Cycle « de l'initiation au ski de randonnée au 1er 4000 »
- ▶ Sortie « clair de lune » / pleine lune du 7 janvier
- ▶ Week-End en autonomie
- ▶ Cycle ski-alpinisme ...»3000 m sans frontières»
des sorties pour se préparer sur tout type de terrain à la journée à l'ascension des 3000 m du massif (Pelat, Cimet, Ténibre, Corborant, Gélas, Malédie, Clapier).

RAIDS

Le niveau, les dates et tous les détails seront communiqués sur le site du club :

- Mont Viso
- Mont Rose
- Stage pentes raides
- Raid San Bernolfo
- Raid Saint Dalmas Estenc
- Raid Simplon
- Raid Mont Ténibre
- Raid 3x3000 refuge de Nice / Clapier Gelas Maledie
- Raid Oberland Bernois
- Raid Larche
- Raid Allos
- Raid Val Varaita
- Haute route centrale des Alpes-Maritimes
- En route pour un 4000 m ble Grand Paradis
- + autres à venir



ATTENTION : REVISION DES DVA

La plupart des DVA doivent être révisés tous les 2 ans

**Pour toute information sur l'activité SKI DE MONTAGNE,
contactez par mail :**

ska.cafnice@ffcam.fr

SKI DE MONTAGNE

PROGRAMME DES RAIDS

Dates	Niveau	Lieu	Type de raid	Cadre
28 déc 1er janv		Maljasset		Alain Del Lungo Michèle Viale
7-11 janvier	niv 2 - 2	LARCHE (5 jours)	Etoile	Eric Bonnot Isabelle Laplace
20-21 janvier		GD PARCOURS LE SAUZE		Patrick Valdenaire
23-26 janvier	niv 2 - 2	ALLOS (4 jours)	Etoile	Eric Bonnot
27-29 janvier	niv 2 - 2	HT VERDON PELAT		Bruno Stephan
4-5 février		ST DALMAS-ESTENC AR	Itinérant	Patrick Valdenaire
5-8 février	niv 2 - 2	ST DALMAS-BAYASSE	Itinérant	Eric Bonnot Isabelle Laplace
10-12 février	niv 3 - 1	HAUTE UBAYE (Tour Meina-Siguret)		Bruno Stephan
19-25 février	niv 3 - 2	CASTERINO-ISOLA	Itinérant	Bruno Stephan
25 fév 1er mars	niv 2 - 2	VAL VARAITA (5 jours)	étoile	Eric Bonnot Alain Del Lungo
25-26 février	niv 4 - 3	Stage avalanche alpinisme Isola Lombarde Malinvern		Philippe Farget
26-27 février		WE en refuge d'hiver		Christophe Magliano
8 -11 mars		PIERA MANTA		Alain Del Lungo
11-15 mars		ARECHES ou ARAVIS	Etoile	Patrick Valdenaire
12-19 mars 7 jours	niv 3 - 3	OBERLAND BERNOIS	Itinérant	Eric Bonnot Bruno Stephan
22-26 mars	niv 2 - 2	SAN BERNOLFO	Etoile	Alain Del Lungo Eric Bonnot
25 - 26 mars	niv 4 - 3	Stage Carto Orientation alpinisme Isola Lombarde Malinvern	Stage	Philippe Farget
31 mars - 3 avril		TOUR DU VISO	Itinérant	Patrick Valdenaire
1 - 8 avril		HAUTE ROUTE MERCANTOUR	Itinérant	Christophe Magliano
4 - 9 avril		MONT ROSE	Itinérant	Alain Del Lungo

Dates	Niveau	Lieu	Type de raid	Cadre
8 -10 avril		ENTRE VENS ET RABUONS	Itinérant	Bruno Stephan
18 - 23 avril		VISO	Itinérant	Alain Del Lungo
22 - 23 avril	niv 4 - 3	Stage pente raide 06 Isola Malinvern Lombarde (2j)	Stage	Philippe Farget
6-8 mai	niv 4 - 3	WE pente forte Cimet Pelat Sanguinierette (3 j)	Stage	Philippe Farget
13-14 mai	niv 4 - 3	Stage pente raide additionel 05-Lautaret (2j)	Stage	Philippe Farget
6-7 mai	niv 3 - 3	PROM-MADONE-GELAS (2j)	Vélo/Ski	Eric Bonnot Alain Del Lungo
3-4 juin	niv 4 - 3	Stage pente forte vermeil-Malinvern	Stage	Philippe Farget
2-4 juin		GUILIE		Alain Del Lungo

photo: E. Eggenca - Lic. de France - Gracie Thieraki & Perennou

Depuis 1981

Alticoop

Tout pour la Randonnée, l'Escalade, l'Alpinisme et le Voyage

Alticoop rue Caroline 06100 NICE - 04.93.98.58.53 - alticoop.com

SKI ALPIN

SECTION SKI ALPIN : UNE BELLE ANNEE EN PERSPECTIVE

Une nouvelle saison va débuter, on l'espère avec de la neige au rendez-vous et pas trop de hausse de tarifs (bus, forfaits etc) ... La bonne nouvelle : le Covid semble s'être calmé, mais il faudra rester vigilant !

LES SORTIES

Les sorties devraient débuter dimanche 4 décembre et se terminer dimanche 2 avril avec un slalom et un buffet partagé. Comme chaque année !

Le prix des sorties a été relevé à 38 euros à cause de l'augmentation des tarifs de bus. Nous l'avions baissé de 37 à 36 euros, mais nous le relevons cette année de 6% ce qui couvre juste l'inflation, pas la hausse des tarifs ...

Un club de ski de loisir et sportif ...

Nous offrons 13/14 sorties dominicales chaque année dans des grands bus de 53 ou 59 places pour les jeunes et les adultes, ainsi que 13/14 sorties en minibus et co-voiturage le vendredi pour les adultes.

Une équipe de 12 encadrants diplômés par la FFS (dont deux monitrices, une troisième est en formation) vous enseigne le ski : 70 % de l'encadrement (bientôt 90%) est du niveau supérieur MF2 (moniteur fédéral 2e niveau), ce qui assure une qualité de l'enseignement et un taux de réussite aux tests élevé pour les jeunes (les tests et les médailles sont gratuits, offerts par le club).

Notre crédo est de former à l'autonomie et à la connaissance de la montagne pour se faire plaisir en skiant, en toute sécurité. Nous sommes un club urbain, orienté loisir (pas de compétition). Mais tonique et sportif : nous ne promenons pas les participants Un club destiné à faire progresser tous nos adhérents quel que soit leur âge !





LES STAGES

Du 15 janvier au 21 janvier 2023 à Campitello dans les Dolomites (Italie)

En demi-pension. Prix : 1070 euros (795 euros pour les non skieurs). Ce prix pourra augmenter jusqu'à 40 euros en fonction des tarifs du car et des forfaits non encore définitifs. « Dolomite super ski » est un très grand domaine skiable dans un superbe site : 12 stations et 1200 km de pistes ... Hébergement : Hôtel typique familial 3 étoiles, avec sauna et jacuzzi : « Le rhododendron » situé à 400m du téléphérique. 45/49 places sont disponibles.

Du 12 février au 18 février 2023 à Cesana (Italie), Domaine de Sestrières.

Prix : 800 euros pour les moins de 18 ans en pension complète - 900 euros pour les adultes en demi-pension. Dans un centre de vacances à 500 m du village et moins d'un km des bennes : une navette du centre est disponible et nous aurons notre minibus. Ski sur le domaine de la Voie Lactée (145 pistes sur 410 km), avec une journée sur Montgenèvre.

Ces prix pourront augmenter jusqu'à 40 euros en fonction des tarifs du car et des forfaits non encore définitifs. 20 places sont réservées pour les jeunes et 25 places pour les adultes.

Du 4 avril au 8 avril 2023 stage de fin de saison à déterminer : 22 places prévues.

Prix : 660 euros. Veuillez noter que les inscriptions ne seront effectives qu'avec le versement d'un acompte de 300€ : soit au secrétariat, soit via notre plateforme de paiement « helloasso ».

Assurances pour les stages : dans la mesure du possible, réglez en CB si vous possédez l'option « assurance annulation » auprès de votre banque. Vous pouvez aussi souscrire une assurance annulation auprès du Club Alpin. En cas de restriction sanitaire (Covid) vous serez remboursé intégralement des frais engagés.

R A N D O N N E E



RANDO - MONTAGNE

La saison 2021 - 2022 a été marquée par une fréquentation remarquable, sans doute grâce à des conditions météorologiques exceptionnelles et une soif de grand air après la période Covid.

Nous vous proposons encore tout au long de la saison 2022 - 2023, chaque mercredi et dimanche, des randonnées adaptées aux saisons, à votre niveau et à vos attentes.

Sous la responsabilité d'accompagnateurs bénévoles et motivés, habilités par le Club Alpin Nice-Mercantour, vous apprécierez la convivialité de nos sorties, dans le cadre d'une pratique responsable de la montagne.

Nous publions tous les mois dans l'agenda de la randonnée le programme des sorties avec, pour chacune, plusieurs groupes de niveaux.

Toutes les informations et actualités de notre activité sur la page randonnée du site du club à l'adresse <https://cafnice.ffcam.fr/randonnee.html>

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter en envoyant un message à rando.cafnice@ffcam.fr

15 BOULEVARD GÉNÉRAL LOUIS DELFINO, 06300 NICE

DECATHLON

NICE TNL

CENTRE COMMERCIAL

+1000 m2
D'ÉQUIPEMENT OUTDOOR

1H30
DE PARKING GRATUIT

TREK - VOYAGES

Chaque année, la Commission Randonnée Montagne définit un programme de treks et voyages vers des destinations variées.

Des séjours avec randonnées en étoile à partir du même lieu aux traversées avec changement d'hébergement tous les soirs, d'un week-end dans la région à des séjours plus longs en France ou à l'étranger, la traditionnelle «Grande Marche», il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux.

Notre ambition depuis l'origine est de satisfaire le plus grand nombre, et d'améliorer l'offre d'année en année.

Le programme pour l'année 2023 est diffusé lorsqu'il est finalisé dans l'agenda de l'activité Trek-Voyages

Les inscriptions sont ouvertes indépendamment, pour chaque voyage, une fois que toutes les conditions, matérielles, financières, sont définies et affichées dans l'agenda des trek - Voyages.



Toutes les informations et actualités de notre activité sur la page Trek-Voyages du site du club à l'adresse

<https://cafnice.ffcam.fr/trek.html>



ESCALADE

Activité escalade encadrée par des bénévoles FFCAM

Les activités escalade en salle et en extérieur et alpinisme sont ouvertes aux débutants comme aux confirmés. Selon le niveau d'autonomie, il y a plusieurs séances en salle les soirs de semaine et des sorties les week-ends.

Responsable :
Julien Beltramo

Renseignements :
escalade.cafnice@ffcam.fr
et alpi.cafnice@ffcam.fr

Participer aux activités escalade ou alpinisme requiert une contribution de 50€ en plus de l'adhésion au Club Alpin Nice Mercantour.

Cette cotisation comprend un livret de formation, le prêt de matériel et permet l'accès à toutes les activités des commissions escalade et alpinisme.

Escalade en SAE (structure artificielle d'escalade)

» **Espace Laure Écard** - 50, boulevard Saint-Roch 06300 Nice
Créneau encadré, accessible aux grimpeurs de tous niveaux
Tous les lundis et jeudi de 20h30 à 22h

» **Gymnase des Eucalyptus** - 20, avenue des Eucalyptus 06200 Nice
Tous les mercredis de 18h30 à 22h
Créneau réservé aux grimpeurs autonomes
ayant validé le niveau 3 du livret de formation.

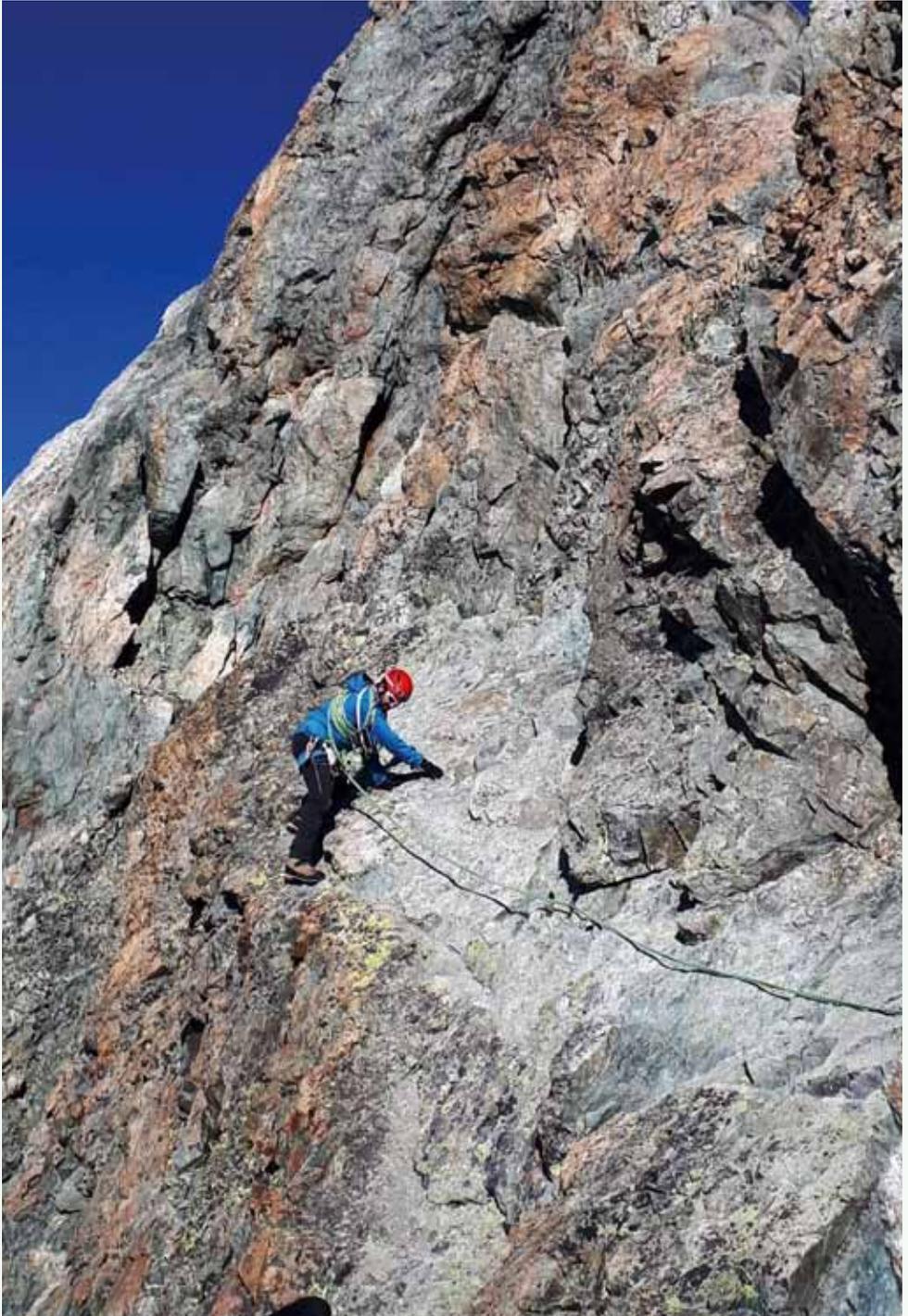
Cycle Grandes Voies Équipées

Ce cycle s'adresse aux pratiquants voulant progresser afin de devenir autonomes en grandes voies équipées. L'objectif sera de vous amener à la réalisation de grandes voies en tête.

Dates et modalités à retrouver sur
<http://cafnice.ffcam.fr/grandes-voies-equipees.html>

Séjours et stages

Lors d'une journée ou de week-ends prolongés, la section organise des séances ou des séjours dans des grands lieux de l'escalade afin de découvrir des activités comme les grandes voies, ou l'escalade sur coinçeurs.





OFFRE ADHÉRENTS

CLUB ALPIN NICE MERCANTOUR



-15%

**DE REMISE
TOUTE L'ANNÉE !**
HORS SOLDES ET HORS
PROMOTIONS EN COURS

MILLET CAP 3000 - AVENUE EUGÈNE DONADEÏ - CENTRE CAP 3000 - 1ER ÉTAGE
06700 SAINT-LAURENT-DU-VAR

Escalade en Falaise SNE (site naturel d'escalade)

Selon les disponibilités des encadrants, sorties hebdomadaires
en falaise le samedi ou le dimanche

»» Sorties tout public :

Des journées en extérieur pour vous faire découvrir l'escalade ou vous perfectionner, prêt de matériel à la demande

»» Sorties grimpeurs autonomes :

Des journées ouvertes à tous les adhérents autonomes en matériel et sur les manipulations de sécurité (niveau 5 du livret).

»» Cycle autonomie en falaises équipées :

7 jours pour acquérir les bases gestuelles et techniques pour être autonome en falaise équipée et valider le niveau 5 du livret.

»» Cycle perfectionnement en falaises équipées :

10 jours pour donner le goût de la grimpe en tête, de la progression et du vol !
Les participants sont entraînés pour dépasser leur niveau en tête sur falaises équipées.

Ecole d'Escalade pour les 7-18 ans

L'objectif est la découverte, l'entraînement
voire le perfectionnement selon le niveau de chacun.

Encadrement : Nicolas Ponsot, diplômé d'état en escalade
06 77 57 51 48 - ponsot.nico@gmail.com

Horaires : Tous les mercredis d'octobre à Juin hors vacances scolaire
groupe 7 - 11ans : 18h-19h15
groupe 12 - 18ans : 19h15-21h

Tarifs : licence FFCAM + 255€/an (30 séances hebdo. + 6 sorties en falaise)
Lieu : Espace Laure Ecard 50, boulevard Saint-Roch 06300 Nice



ALPINISME

Activités Alpinisme

Sorties et séjours d'alpinisme accessibles à des pratiquants assidus de la discipline en recherche d'autonomie

»» Cycle d'initiation à l'escalade en terrain d'aventure :

10 jours pour apprendre à préparer sa course, choisir son matériel et poser ses protections

»» Cycle «pour aller plus loin en terrain d'aventure» :

Plusieurs séjours pour ceux ayant suivi un cycle vers l'autonomie en TA, organisation de courses en montagne

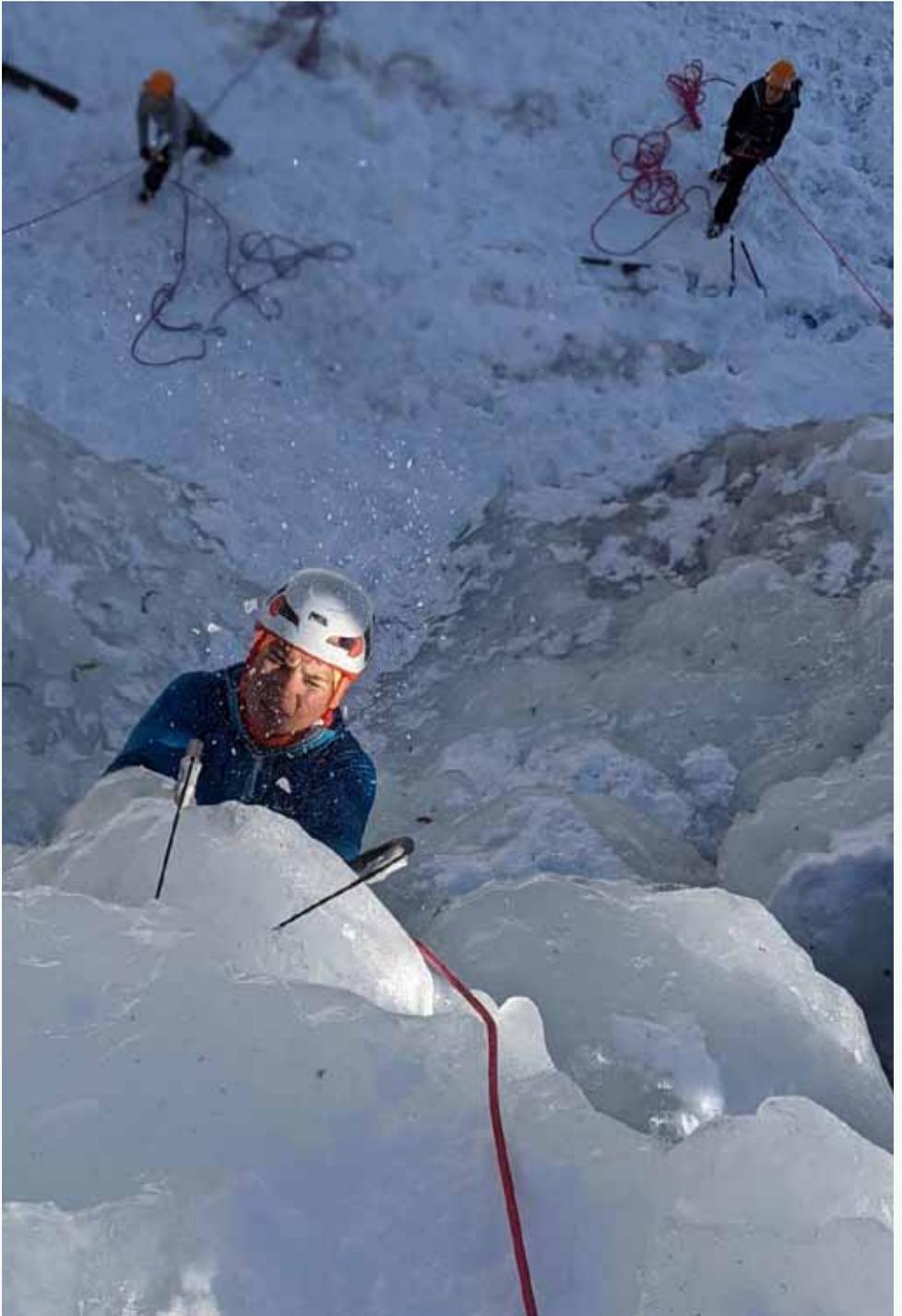
Contact : alpi.cafnice@ffcam.fr

Formations

Au cours de l'année, à partir du livret de formation, la commission escalade mettra en place des Unités de formation à destination des adhérents et des Unités de valeurs diplômantes permettant de devenir encadrant à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne.

Plus d'infos sur <http://www.ffcam.fr/les-formations.html>

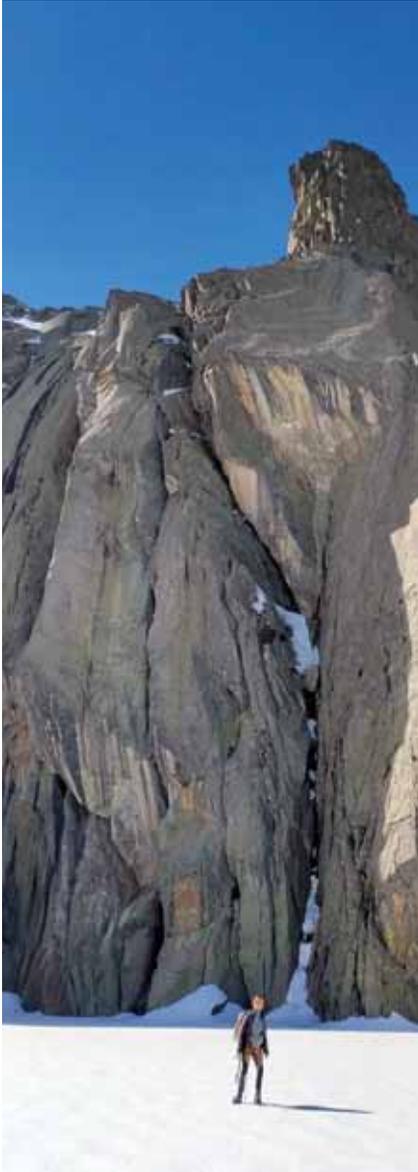






LA CORSE EN HIVER

► par Olivier du Chastel et Alexandre Cossonet ◀

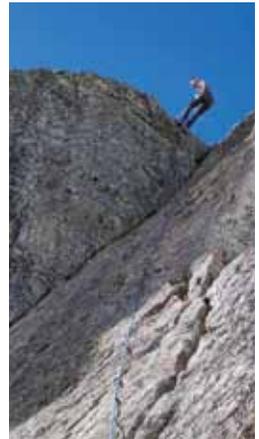


La Corse en hiver représente une excellente destination pour bien profiter des activités. Avec ses montagnes, ses falaises et la mer jamais bien loin, les possibilités sont multiples, et s'y rendre en février ou mars est la garantie de ne pas croiser beaucoup de touristes. Grandes voies, couennes, canyoning, alpinisme, randonnée... chacun peut y trouver son compte.

L'arrivée en ferry à Porto Vecchio nous aura permis de grimper à proximité face à la mer sur le site de couennes de Punta Calcina, la seule et unique fois sur du calcaire.

À Bavella, ce sont les grandes voies en terrain d'aventures l'arête de Zonza (D, 10 longueurs) à proximité du col de Bavella et les Cinéastes au Castellu d'Ornucciu (TD-, 7 longueurs) que nous avons parcourues. Les taffoni nombreux et si propres à cet île de beauté nous auront permis d'appréhender le granit corse de la meilleure des manières avec des lignes très souvent esthétiques sur ces dentelles de rochers.

Afin de varier un peu les plaisirs et possibilités, nous avons parcouru le canyon de Purcaraccia non loin de la très élégante Punta Lunarda et de la célèbre voie du dos de l'éléphant. Malgré la fraîcheur de l'eau le plaisir est toujours bien au rendez-vous.





En nous rendant à proximité de Corte dans la très belle et sauvage Restonica, nous sommes partis avec le matériel d'alpinisme (crampons, piolet) pour effectuer la marche d'approche jusqu'au lac de Capitello et ainsi rejoindre le départ de la voie Symphonie d'Automne (TD, 6 longueurs équipées). Le lac gelé nous aura permis d'éviter la traversée au-dessus de l'eau pour rejoindre le départ de la voie, et nous aura surtout procuré de très belles sensations. La grimpe dans un tel cadre est exceptionnelle, au soleil et sans vent, les conditions parfaites étaient réunies pour une ascension mythique.

Cette invitation au voyage hivernal en Corse en appellera bien d'autres à n'en pas douter !

ARKOSE NICE

**escalade de bloc
adultes et enfants
restauration locale**

9h30 - minuit

Centre commercial
Nice Valley,
rue Alain Mimoun
06200 Nice
04 86 11 50 20
nice.arkose.com

Tarifs réduits
pour les adhérents CAF

@arkose.nice
@arkosenice

arkose
natural indoor climbing



LE MILIEU MONTAGNARD EN ACTION

► par *Hélène Constanty* ◀

La commission du milieu montagnard a été très active à l'automne 2022. Plusieurs actions visant à sensibiliser les adhérents à la protection de la biodiversité et à la réduction des émissions de gaz à effet de serre ont été entreprises.

Que la montagne est belle ! Sur les traces du loup dans le Mercantour

Un week-end de découverte du milieu montagnard, sur le thème du loup, a eu lieu les 24 et 25 septembre. Labellisée *Que la montagne est belle !*, cette opération a bénéficié de l'aide du Parc national du Mercantour, de la Fédération française des clubs alpins et de montagne (FFCAM) et du comité départemental des clubs alpins des Alpes-Maritimes.

Samedi 24 septembre, les 25 participants, dont plusieurs enfants, se sont retrouvés en fin de matinée, sous une pluie fine, au gîte Neige et Merveilles, dans le vallon de la Minière de Casterino. Les transports en commun ont été privilégiés pour nous rendre sur place : train des Merveilles jusqu'à St-Dalmas-de-Tende, minibus du CAF de Nice Mercantour et co-voiturage.

L'après-midi a débuté, au coin d'un bon feu de cheminée, avec une *causerie littéraire* de *Caroline Audibert*, autrice du livre *Des loups et des hommes* (Terre humaine). Caroline nous a raconté comment lui est venue cette passion pour le loup, lorsque son père, gardien de refuge, a été le premier à découvrir la dépouille d'un loup. Un événement extraordinaire : preuve que l'animal était revenu dans le Mercantour, d'où il avait disparu pendant des décennies, victime de la chasse. Le loup, qui avait survécu en Italie, est peu à peu revenu dans nos montagnes, d'où il a ensuite gagné d'autres régions de France. Le livre de Caroline Audibert, qui fait référence en la matière, est le fruit d'un patient travail d'enquête scientifique et humaine.

Après un échange entre l'autrice et les participants, nous avons pu admirer des aquarelles sur le thème de la nature, œuvres de Camille Audibert, la sœur de Caroline.

Dans la salle de projection du gîte, nous avons ensuite bénéficié d'une projection du film documentaire *Nais au pays des loups*, réalisé par Rémy Masseglia. Ce réalisateur de la vallée de la Roya a filmé sa fille Nais, pendant les deux années précédant son



entrée à l'école maternelle, dans leurs sorties en montagne, en toutes saisons. La petite fille apprend à se fondre dans le milieu naturel, à observer les plantes et les animaux en silence. Elle accompagne son père qui relève inlassablement les images recueillies par ses appareils photo, placés sur les troncs des arbres, qui montrent la présence des loups. A la fin du film, le père et la fille ont le bonheur de voir une meute de loups, non loin de leur bivouac. Le film, diffusé par France Télévisions, a été primé dans de nombreux festivals. Après la projection, le cameraman Rémy Barrat, membre de l'équipe de tournage et un garde du parc national du Mercantour ont répondu aux questions des spectateurs.

Le dimanche, nous avons constitué deux groupes de randonnée sur les traces du loup, l'un guidé par un garde du parc national du Mercantour, l'autre par l'accompagnateur en montagne Philippe Strebler, membre du club C'Roc montagne de Tende, affilié à la FFCAM. Ils nous ont montré les caméras d'observation des loups et apporté de précieuses informations sur le mode de vie des loups.

Le Milieu Montagnard

Conférence sur la tempête Alex et les conséquences du réchauffement climatique sur le milieu montagnard

René Bonvallat, inspecteur de l'environnement et chef départemental adjoint de l'Office français de la biodiversité (OFB) a participé à une soirée débat au siège du club, dans le cadre des Jeudis de la randonnée, le 13 octobre 2022.

Ce spécialiste des rivières a commencé son exposé par un retour d'expérience sur la terrible tempête Alex du 2 octobre 2020. Nous nous en souvenons tous : des pluies diluviennes ont dévasté les vallées du Mercantour, provoquant la destruction de maisons, de ponts, de routes, de cimetières et d'infrastructures (eau, électricité, téléphone, assainissement). Plus de 400 personnes ont dû quitter définitivement leur domicile et 8 ont disparu, emportées par les flots.

A une période très précoce pour ce type d'événement météorologique, sous l'effet combiné de la tempête hivernale Alex formée au large de la Bretagne et d'un fort épisode méditerranéen, des pluies extrêmement intenses et continues se sont abattues sur les bassins versants de la Roya, de la Vésubie et de la Tinée. Des cumuls de précipitations records (jusqu'à 650 mm en quelques heures) ont été enregistrés, engendrant des crues-éclair extrêmes sur une grande partie du réseau hydrographique de ces vallées.



René Bonvallat a aidé, par son expertise, les pouvoirs publics à reconstruire les aménagements détruits, tout en protégeant la biodiversité et de façon à éviter que de futures crues du même type provoquent de nouvelles destructions. Il nous a laissé peu d'espoir pour l'avenir. Les études scientifiques du Groupement international d'experts sur le climat (GIEC), qui font autorité dans le monde entier, indiquent que la Méditerranée est l'un des « points chauds » du réchauffement climatique. Des événements d'une intensité comparable ou supérieure à celle d'octobre 2020 se reproduiront et l'aléa torrentiel va donc augmenter de manière significative dans les Alpes-Maritimes.

Un échange nourri a suivi le passionnant exposé de René Bonvallat, qui propose de nous retrouver au printemps pour une sortie de terrain sur le thème des rivières.

Atelier fresque du climat

Le premier atelier fresque du climat a réuni une douzaine de participants, dont plusieurs nouveaux adhérents, mardi 18 octobre 2022, au siège du club.



Ces ateliers visent à sensibiliser le grand public aux causes et aux conséquences du dérèglement climatique, sur la base d'un « jeu de cartes » pédagogique et participatif. La fresque du climat existe en France depuis plusieurs années, portée par une association éponyme. Un demi-million de personnes ont déjà participé aux ateliers.

La FFCAM, au travers de sa commission de protection de la montagne, a choisi de s'appuyer sur cet outil d'une efficacité éprouvée, qu'elle a complété par un module d'information spécifique sur l'impact du réchauffement climatique sur le milieu montagnard, avec l'aide des savants de son comité scientifique.

La fédération encourage tous ses adhérents à participer à ces ateliers dans tous les clubs alpins de France. Une façon de réfléchir à l'impact de nos activités sportives et aux actions possibles pour limiter nos émissions de gaz à effet de serre.

Notre atelier a été animé bénévolement par Sébastien Boisseau et Fabien Ronot, deux grimpeurs de Grasse, que nous remercions vivement.

D'autres fresques du climat seront organisées régulièrement au club.



Du Lac Léman à Menton, par le GR5 et le GR52 du 01 Juillet au 5 août 2022

► par *Bernadette JALLIFIER* ◀

Fin décembre 2021, Jean-Luc me contacte pour m'informer qu'il envisageait de mettre en œuvre, lors de l'été 2022, avec Jean-Louis son beau-frère, ce projet de traversée des Alpes, retardé depuis deux ans en raison de la crise sanitaire. Grande fut ma joie de constituer ce trio. Etant devenue totalement disponible depuis peu, j'avais gardé ce rêve et ce besoin de randonner... qui est une autre activité de montagne, complémentaire par rapport à l'alpinisme, l'escalade et au ski de randonnée.

Jean-Luc a finement préparé toutes les étapes, en 40 jours, en alternant longues et plus courtes distances, à partir des topoguides existants, en optant sans scrupule pour le confort, avec une demi-pension quotidienne, au vu de nos âges ! Je suggérais de réserver les hébergements, m'appuyant sur une précédente traversée des Alpes, cette fois à ski de randonnée d'Est en Ouest, il y a seize ans. Les réservations furent finalisées en juin, jusqu'à Briançon. Je constatais lors de la traversée, que cela était devenu incontournable, face à l'abondance de la demande rendant très souvent les refuges complets, en particulier dans le massif du Mont Blanc, en Vanoise, dans le Mercantour...

Début mai, Jean-Luc me laisse supposer qu'un problème de santé pourrait compromettre cette aventure pour lui. Ainsi, je me suis préparée à d'éventuels désistements. Aucun doute pour moi, sauf cas de force majeure, de mener à terme ce projet en solo. Fin juin, j'apprenais que Jean-Louis ne serait pas des nôtres, face à un sérieux problème de santé. Je dus faire le deuil de la présence de notre érudit en connaissance végétales et animales de ces espaces montagneux...

Le 1er/07, Jean-Luc et moi, partions de Grenoble pour Saint-Gingolph, conduits par mon compagnon. Une 1ère étape, sans concession, avec 1700 m de dénivelé, récompensée par la rencontre d'un très vieux bouquetin, et puis une vue in extremis sur le lac Léman, depuis le col de Bise, les nuages jouant à cache-cache.

Finalement Jean-Luc interrompra cette aventure au bout de la 2ème étape, ayant d'importantes blessures aux pieds. Je ne pouvais que respecter cette décision, même si j'étais profondément déçue pour Jean-Luc, porteur actif de ce projet... Le flambeau me revenait, j'étais engagée dans cette aventure grâce à Jean-Louis et lui-même, comment ne pas continuer !

Probablement un peu déstabilisée par ces changements radicaux, j'oubliais mon chargeur de téléphone au gîte de La Chapelle d'Abondance (3ème étape) ... et m'en aperçus après

380 m de dénivelé. Je fis demi-tour sans aucune hésitation, me retrouvant seule : le téléphone était un équipement de sécurité. Conséquence : arrivée tardive au refuge de l'Abri-cotine, situé sur la commune d'Avoriaz, à 1h30 du GR5, si bien que le gardien a vérifié si je maintenais la réservation. Je ne disposais pas de carte, hormis les 4 topoguides de la FFRP, et me faisais « téléguider » à distance par mon compagnon, n'ayant pas suffisamment anticipé cette totale autonomie.

La 4ème étape était marquée par une incursion en Suisse entre le col de Chésery et le col des Coux, en longeant le lac vert et avec une vue exceptionnelle sur les dents du Midi, le Grand Mont Ruan et les Alpagnes des hauts de Champéry, dotés de leur propre race de vaches malgré la proximité du Val d'Abondance, et d'une station de ski discrète. Du refuge de la Golèze, j'empruntais une belle variante en allant jusqu'au col de Bostan, atténuant la banalité de la 5ème étape, jusqu'à Sixt.

Les premières étapes dans le Val d'Abondance et au-delà, m'ont permis de traverser de nombreux alpages, truffés de troupeaux de vaches d'Abondance. A ma grande surprise j'ai retrouvé dans le Mercantour, un troupeau de cette même race. En Vanoise ce furent les vaches « tarines », regardant l'humain fixement dans les yeux. Et puis dans la vallée étroite marquant le début des Alpes du Sud, ce sont les premiers troupeaux de moutons qui s'éloignent en bêlant, et aussi de très belles vaches piémontaises : on est quasiment



**Hébergement en 1/2 pension
situé sur le GR 52
dans le Parc National du
Mercantour**



 **0033 7 86 18 66 59**
www.giteduboreon.com

**Accessible en voiture
Ouvert été et hiver**

Randonnée

en Italie. J'étais totalement à l'aise avec tous ces très nombreux troupeaux. Ce que je redoutais le plus, c'était la rencontre de « patous » ou des chiens bergers d'Anatolie, gardant les moutons, en particulier dans les Alpes du Sud. J'étais parfois transie de peur et tentais d'éviter un comportement provoquant, selon les consignes affichées.

Le lac d'Anterne, d'une superficie de dix hectares, d'un bleu étonnamment intense et d'une forme rectangulaire, situé à plus de 2000 m d'altitude, entre le haut Giffre et le massif des Aiguilles Rouges, découvert lors de la 6ème étape, fut pour moi un des lacs d'altitude des plus grandioses. Pourtant, je fus aussi fascinée par la succession de très nombreux lacs dans le massif du Mercantour.

Depuis le col d'Anterne, en passant par le col du Brévent, et le col du Tricot qui fut une impressionnante variante à proximité du glacier de Bionnassay, la vue fut imprenable sur le massif du Mont Blanc, jusqu'au col de Bresson. Ce fut une grande émotion de me retrouver sous le refuge du Goûter, face à ce couloir très meurtrier, voix normale du plus haut toit d'Europe, mais bien compromise cet été.



Lac de Tignes

Ce fut une désolation de constater que cette énorme coupe de glace avec ces gaufrettes granitiques gargantuesques, avait beaucoup perdu de sa crème chantilly... contrairement à ce que j'ai pu connaître lors de mes deux ascensions, jadis, de ce prestigieux sommet. Les glaciers de la Vanoise, comme celui de la Grande Casse auquel je tournais le dos, ont aussi, malheureusement, subi le même sort par cet été caniculaire.

Cette ambiance de sécheresse a quelque peu perturbé la fin de mon itinéraire, car vers la mi-juillet, j'eus vent que les refuges du Mercantour étaient susceptibles de fermer à la fin du mois de juillet, du fait du manque d'eau. Le refuge du col du Palet n'en a pas été épargné à partir du 18 juillet. Finalement, l'itinéraire initial ne fut pas modifié, et j'ai bien fait le détour par le GR 52 me permettant de revisiter le massif du Mercantour, moins connu pour moi, mais dont Jean-Louis m'avait convaincu de la beauté. Pourtant, j'avais acquis une forme de fidélité au GR5, en côtoyant certains adeptes de cette traversée des Alpes, même si quelques-uns préféraient emprunter un raccourci non négligeable par le GR55 à partir de Tignes, parcourant le vallon de la Leisse, au caractère plus sauvage et d'une ambiance de plus haute montagne, comparé au GR5.

C'est ainsi que de Val d'Isère, je gagnai le col de l'Iseran à 2764 m, au travers d'un paysage défiguré par le tourisme de l'or blanc, comme au col du Palet où on passe sans transition des alpages sauvages à la station de ski de Tignes. Ce fut inattendu, en descendant sur Bonneval sur Arc, de découvrir une gorge dans laquelle le fort débit du ruisseau des Illards – fonte des glaciers oblige - émettait de furieux grondements, et qui était aménagée par des câbles au vu des passages escarpés.

La chaleur, persistant tout l'été, avec des conséquences dramatiques, a toutefois épargné les randonneurs de la pluie. En 36 jours de marche, seulement une heure et demie de pluie orageuse lors du 29ème jour, et bien contente d'avoir eu les pieds mouillés !

Arrivée au col de la Vallée Étroite, je ressentis cette forte transition entre le Nord et le Sud, de la Savoie aux Hautes Alpes, et réalisai mon avancement sur ce chemin de grande randonnée ! Avec l'Italie toute proche, les ravinements vertigineux à la place des larges effets de l'érosion glaciaire, les mélèzes, l'influence méridionale ne fait ici aucun doute. Tout donne l'impression que la montagne a été fortement marquée par l'érosion, et j'y ai rencontré les cheminées de fées faisant la page de couverture du topoguide « de La Maurienne à l'Ubaye ».

A Plampinet et à Briançon, avec mon compagnon qui m'avait rejoint à Modane, nous nous sommes occupés à effectuer les réservations de Briançon à Menton en reconfigurant les étapes dont le nombre est passé de 40 à 36, en fonction des disponibilités des hébergements et de mon entraînement !

Une traversée du Queyras en 2 étapes, dont la longue ascension du col du Fromage était insipide, sous un ciel très nuageux. Les beaux lacs du Miroir et de Sainte Anne me conduisirent au col de Girardin à 2700 m d'altitude, en admirant au passage la Font Sancte. Quelle fut ma sidération de voir arriver deux cavalières de ma région, dont l'un des chevaux

Randonnée

amorçait la descente avec difficulté. Parties depuis la fin juin, du massif des Bauges, l'une d'elles avait l'objectif d'aller jusque peu avant Menton.

Deux étapes pour parcourir l'Ubaye, avec le délicat passage du pas de la Cavale à 2673 m, que j'étais heureuse de franchir par grand beau temps ! Ce fut un vrai dépaysement, en découvrant les villages pittoresques de la Haute et Moyenne Tinée, mais un regret d'être encore témoin des dégâts résiduels de la tempête Alex.

J'avais quelque peu oublié que le massif du Mercantour, d'origine glaciaire, était si minéral, avec des blocs de rochers, des grottes, des cheminées, et des éboulis immenses, procurant de l'aisance aux bouquetins et chamois. Mais grâce aux bâtons de marche, je pus dominer ces pierres instables qui roulaient ou au contraire se cabraient sous le pied, et m'éviter d'éventuelles chutes, et ce tout au long de la traversée d'ailleurs ! Être seule, m'obligeait à redoubler de vigilance. Une pensée inévitable pour les loups du Mercantour, d'autant plus qu'un jeune couple, avec lequel j'évoluais tout au long de cette traversée et avec lequel je construisais des projets de ski de randonnée, soupçonnait d'en avoir eu la visite lors d'un bivouac... Grâce au conseil de Jean-Louis, j'ai participé à une visite guidée des gravures rupestres, rendant l'histoire de ce massif humaine et énigmatique...

Je dus me rendre à l'évidence que la longue marche allait toucher à sa fin, à la fois contente que cette traversée ne m'ait pas particulièrement éprouvée, et que d'autres projets m'attendaient, mais déçue de cette échéance très proche.

Le 5 août, la dernière étape depuis Sospel me fit accepter peu à peu cette réalité. A partir du col du Berceau, j'aperçus Monaco, et puis progressivement Menton, et tout d'un coup, je vis ce chemin s'évanouir dans la mer Méditerranée, ce qui fut un réel coup d'arrêt, n'étant pas attirée par les activités aquatiques...

Cette traversée des Alpes a été une activité sportive sans difficulté, ni dangerosité, avec le plaisir de repartir tous les matins, et l'esprit de maintenir la vie des sentiers. De nombreuses personnes me demandent encore si je n'ai pas eu peur de voyager toute seule. Je réponds négativement à cette question. Je ne me suis que peu sentie seule, face au nombre démesuré de marcheurs dans certains massifs, dont certains portent forcément leur regard sur la personne qui chemine seule, certaines rencontres ont été d'ailleurs savoureuses... Ces personnes inquiètes ont-elles peur d'avoir peur de randonner seules ? ? J'ai pu mesurer de manière recueillie cette solitude lors de l'étape Briançon - La Chalpe, où les randonneurs étaient rares.

Cette endurance a été pour moi fortement nourrissante, déployant un regain d'énergie, cultivant le goût de l'effort et de la volonté ! Toutefois je compris que la marche était vraiment une affaire d'habitude. J'étais déstabilisée quand je commençais une journée par une longue descente, comme si mon corps allait à contresens et le rythme de la marche était dérégulé, par exemple lors de la descente vers la vallée



Randonnée

de l'Isère à partir du refuge de la Balme. La marche me conditionne à une régularité du rythme, faisant fi de longues pauses et de pique-niques ! Et sa mécanique physique entraînait mon esprit à divaguer aisément et parfois intensément.

Cette marche de 36 jours a été une parenthèse, une belle aventure, m'offrant une forte sensation de liberté, étant tributaire seulement de mon désir et de ma volonté.

Un grand merci encore à Jean-Luc et Jean-Louis
auxquels je souhaite de vivre cette expérience à leur tour...

Pour plus d'approfondissement je vous invite à lire le livre d'Antoine de Baecqueiii

39 000 m de dénivelé, 620 km, Coût : environ 2000 €.



travaux aériens



Hdf

fidèle partenaire du Club Alpin

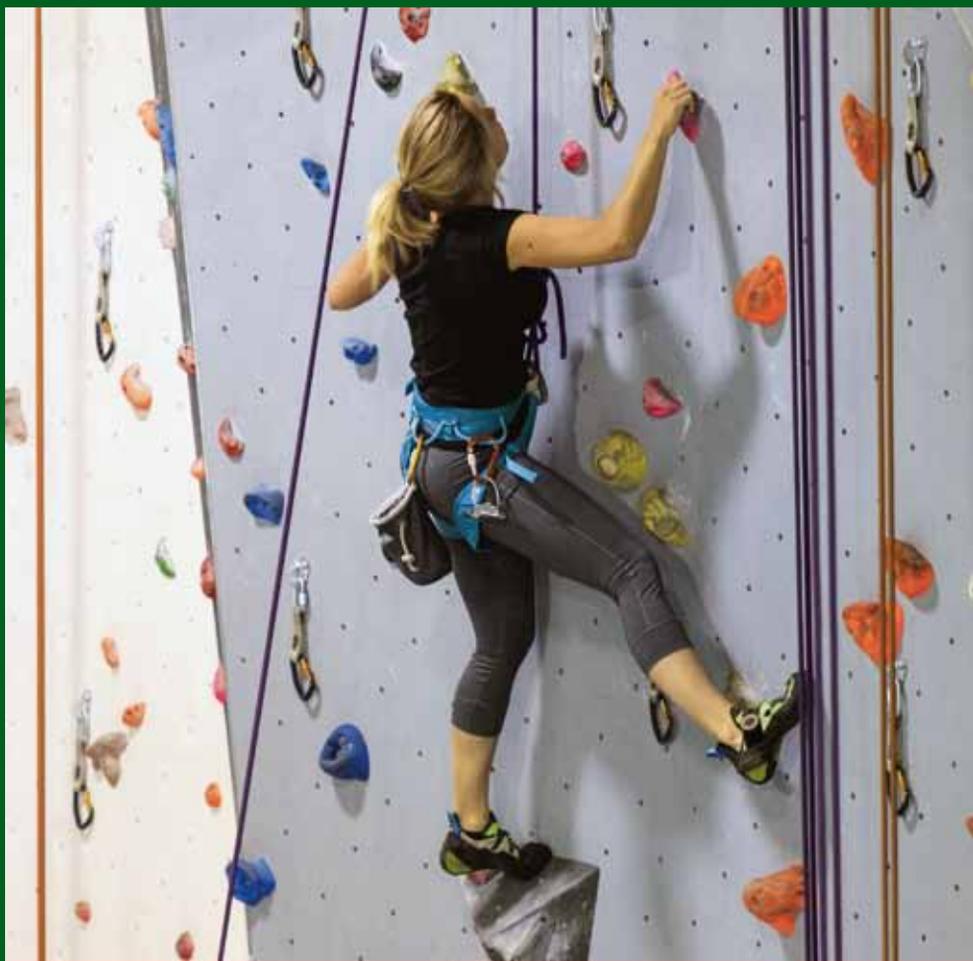
Base Sud-Est

Benoît Ringot

chef de base / pilote

06 77 04 26 78

nice@hdf.fr



VIVEZ DES SENSATIONS FORTES TOUTE L'ANNÉE !

- Espace escalade avec mur de 33 couloirs Bloc de 4 mètres
- Tarif préférentiel pour les licenciés CAF sur l'Espace Escalade


VESÛBIA
MOUNTAIN PARK

LE GOÛT DE L'AVEVENTURE

 www.vesubia-mountain-park.fr
04 93 23 20 30

 DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

UCPA
SPORT ACCESS

 pure
montagne
@puremontagne