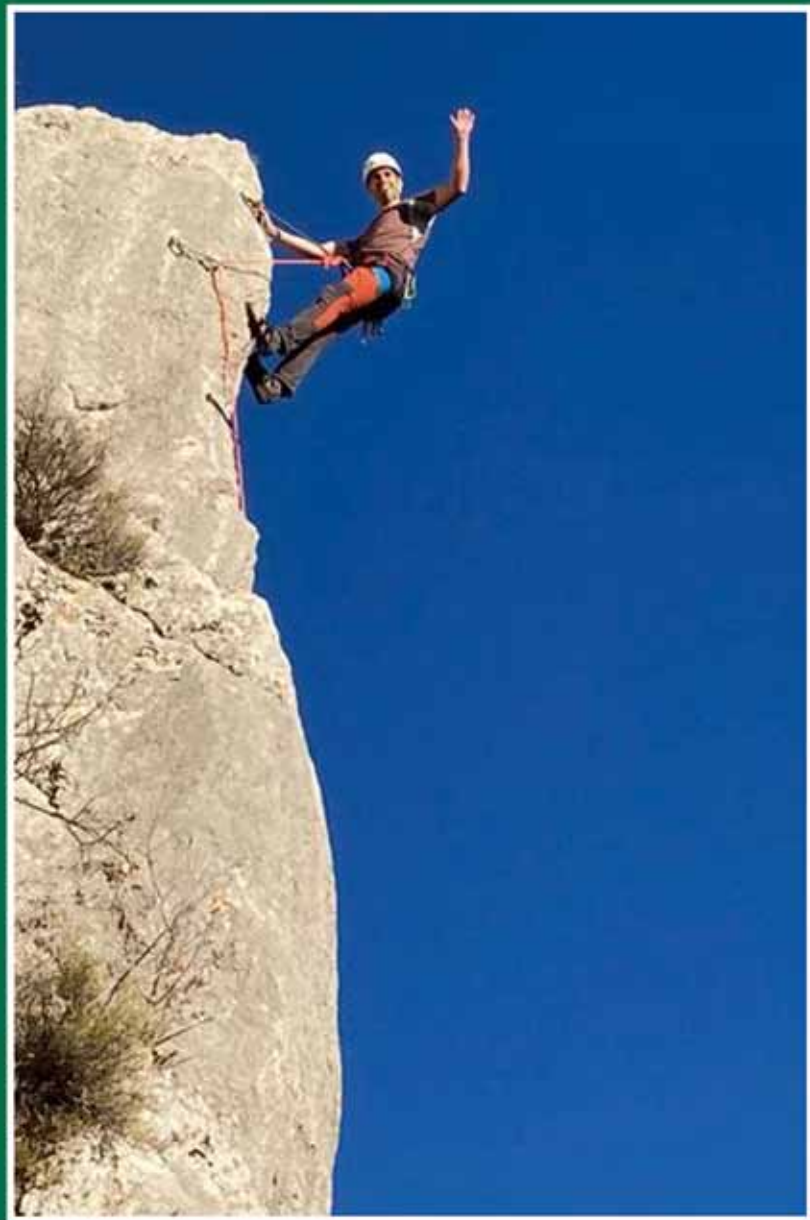


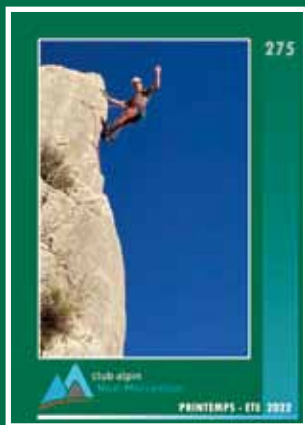


club alpin
Nice-Mercantour

PRINTEMPS - ETE 2022



Photo : Frédéric Mivec. Baou de St-Jeannet - Pause dans la Malet.



Peillon - Secteur chez Reb
Photographie
de Jérémie Boumendil

DIRECTEUR 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 15 53 30)

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

PRINTEMPS - ÉTÉ 2022
N° 275

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

SOMMAIRE

Le mot du Président p4

Infos club p6

*Rencontre avec la Fraxinelle,
en vallée de la Vésubiep11*

*Escalade Cycle Progression
des rencontres avant toutp14*

*Participez à l'observation des animaux
et des plantes du Mercantour!.....p19*

*Hélène et Robert LUFT
ou deux têtes bien faites.....p22*

Portfolio Laurence et Jean-Mariep24

Trailp36

*Planning des activités
escalade et alpinisme
pour la saison printemps-étép39*

*Cycle « vers l'autonomie
en terrain d'aventure »p41*

*Par Monts et par Vaux
durant plus de 50 ansp45*

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.



Le mot du Président

► Michèle **Viale**

La présidence d'un club comme le nôtre est une charge incontestable, mais présente aussi quelques privilèges. Pouvoir m'adresser à vous par le biais du bulletin du club est un de ces privilèges.

Depuis deux ans, contre vents et marées nous avons maintenu nos activités autant que possible. J'adresse un grand merci aux encadrants, responsables d'activités ainsi qu'au comité directeur, amis c'est surtout à vous que je m'adresse car rien n'aurait été possible sans votre fidèle présence.

C'est la passion qui nous mène en montagne, elle doit aussi nous inciter à une pratique durable et respectueuse du milieu. Nous avons un rôle pour informer, former à nos activités en toute sécurité. Notre mission est de permettre à chacun de pratiquer en toute autonomie. La formation est un thème majeur avec une réforme des cursus initié par la FFCAM, à laquelle nous contribuons activement. Nous comptons sur vous pour nous aider à améliorer le projet initial.

Le Parc national du Mercantour, mais aussi différents Parcs régionaux et départementaux sont la plus grande partie de notre « terrain de jeu ». Nous devons être des partenaires privilégiés pour les structures qui administrent ces parcs, renouer des relations avec ces administrations. Nous mènerons des projets communs autour de la protection de la nature bien entendu, mais il s'agit aussi de contribuer à un aménagement respectueux des sentiers, des voies d'alpinisme ainsi que des canyons en dehors des Parcs. Ces initiatives seront menées en partenariat avec la FFME et de la FFS.

Nous avons enfin quelques grands projets, la deuxième édition du trail des Mille-fonts cet été, un grand parcours canyon cet automne en partenariat avec le comité régional, ainsi qu'une journée du club multi activités.

Je ne manquerai pas de vous informer et aussi de vous solliciter pour tous ces beaux projets, je compte sur vous, et j'ai hâte de vous croiser au fil de nos activités communes.

**Atteindre un sommet n'est qu'une demi-victoire,
la victoire est d'en revenir.**

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



Filiale du groupe



Location d'Autocars avec chauffeurs



8, espace d'activité la Vallière
06730 ST ANDRE DE LA ROCHE

Tel. : 04 93 76 72 40



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



Bibliothèque...

»» **Le CAF de Nice-Mercantour a fait l'acquisition des livres suivants :**

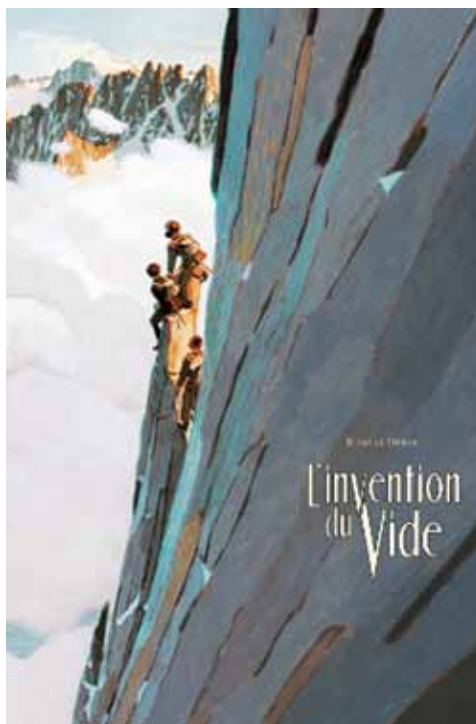
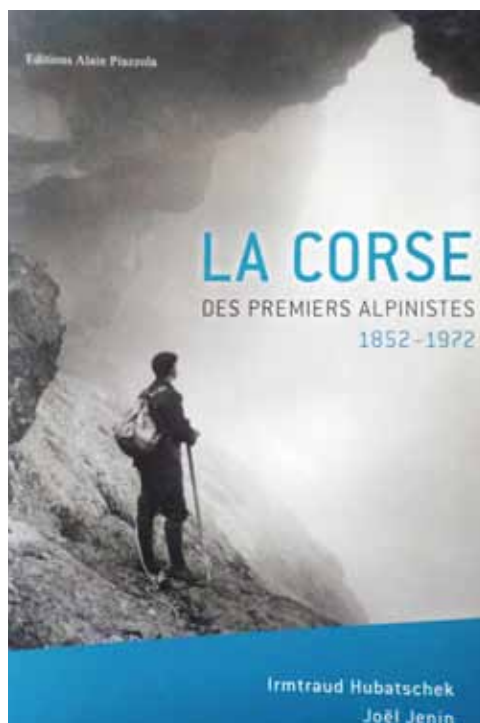
« **La Corse des Premiers Alpinistes 1852-1972** » aux Editions Alain Piazzola, par Irmtraud Hubatschek et Joel Jenin.

« **Alpes-Maritimes, Randonnées Alpines, 250 sommets** » de Laure Baretge, du très connu au CAF Stéphane Benoist, de Jean Capitant et Christophe Sigaud. A consulter absolument.

Remerciements à Mr Michel Feuillarade pour son don à la bibliothèque de « **Médecine et Sports de Montagne** », Editions Favre, par le Dr Jean-Louis Etienne.

»» **Le coin des lecteurs vous invite à découvrir le livre :**
L'invention du Vide.

Bonne lecture à tous.





Le Carnet

Nous vous informons des décès de :

Yvette CAIRE randonneuse et skieuse émérite durant de nombreuses années.

Janine CHOCHON, (1924-2021) randonneuse au club depuis 1946 et sœur de Noëlle Chochon responsable de l'activité spéléo durant de nombreuses années.

Henri GASSON participant aux randonnées du club durant de nombreuses années

Robert LUFT (1926 – 2022) membre très actif au sein du club dans de nombreux domaines. (voir texte hommage par ailleurs)

Pascal POMPEI qui a participé à la « Formation » au sein du club et a gravi le MANASLU sans oxygène en septembre 2021. Il était le fils de Mme et Mr POMPEI fidèles participants aux randonnées du club.

Nous adressons nos sincères condoléances aux familles et à leurs proches.

Bernard ALLIETTA a la joie de vous annoncer la naissance de son **petit-fils NATHAN** le 27 novembre 2021. Sera-t-il CAFISTE dans la même lignée que son grand-père et arrière grand-père ?



LECTURE

PRÉSENTATION TOPO DEEP WATER SOLO EN PROVENCE

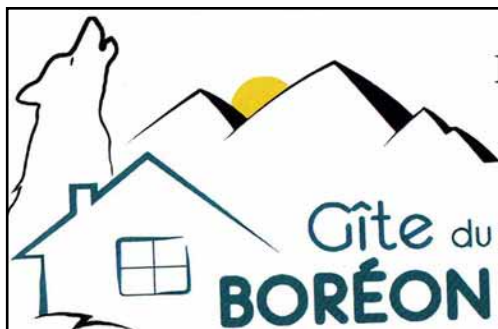
éditions du Chemin des Crêtes 2021

Ce topo-guide présente une sélection de sites provençaux adaptés à la pratique de l'escalade en solo au-dessus de l'eau. Partez à la découverte de cette activité ludique et accessible à tous, débutants ou confirmés. Ce guide détaille pour chacun des 30 sites répartis entre Marseille et Théoule sur Mer, les accès, l'historique et la topographie. Il présente également, sous forme de photos légendées, les tracés et les cotations de la plupart des lignes répertoriées à ce jour dans chacun des sites.

Les auteurs Nicholas Armstrong et Olivier du Chastel sont tous les deux membres des Club Alpin Marseille Provence et Nice Mercantour.

Bonne grimpe les pieds dans l'eau !

Spots répertoriés : Côte Bleue, Calanques (les Goudes, Sormiou, Cap Morgiou, Sugiton, En-Vau, Port-Miou), La Ciotat, Port d'Alon, Anse de San Peyre, presqu'île de Giens, île de Porquerolles, et enfin le massif de l'Esterel. «



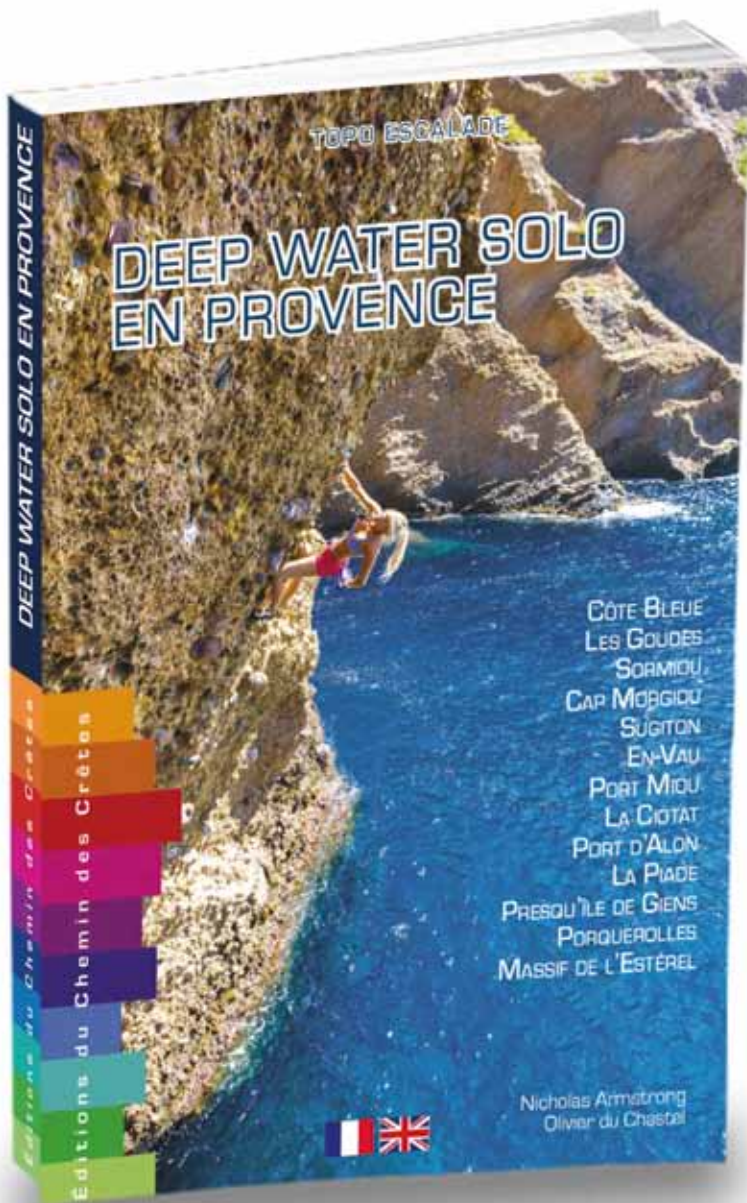
0033 7 86 18 66 59

www.giteduboreon.com

Accessible en voiture
Ouvert été et hiver

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





Deep Water Solo en Provence

24 € • 320 pages

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

grosogeat@wanadoo.fr

1 heure de parking Nicetoile offerte





RENCONTRE AVEC LA FRAXINELLE, EN VALLEE DE LA VESUBIE

► par Jean - Louis Meytral ◀

C'est vers le 15 mai qu'il faut aller à la rencontre de cette belle plante, de nom scientifique : *Dictamnus albus*. Linné (famille des rutacées), encore appelée par les noms vernaculaires de **DICTAME BLANC** ou **LIMONELLE** (Fraxinelle vient du nom *Fraxinus*, nom latin du frêne, car ses feuilles ressemblent énormément à celles de cet arbre, et elles dégagent aussi une odeur de cannelle).



Pour la voir facilement il faut remonter la vallée de la Vésubie, dépasser le village de St Jean la rivière et rouler jusqu'aux anciennes batteries militaires visibles à gauche. Dépassez le pont qui suit et se garer à droite sur un parking particulièrement bien aménagé. Ensuite traverser la route sur le pont et s'engager sur le chemin ascendant marqué par la borne 126 du Conseil Général, qui monte vers le vallon de Tueis. Quelques mètres après le départ on découvre la merveille recherchée.

La Fraxinelle est une plante protégée en région PACA (liste régionale Provence Alpes Côte d'azur, 1994, article 1). C'est une vivace (elle vit plusieurs années) de 35 à 100 cm de hauteur, très odorante car couverte de poils glanduleux odoriférants. Les feuilles sont divisées en folioles à nombre impair, ils sont grands, ovales et denticulés. Les fleurs très reconnaissables (voir photo) sont roses à blanches, veinées de violet, irrégulières et en grappes fournies. Ces fleurs ont 5



Fruit de Fraxinelle

Texte J.L. Meytral, photo Thérèse Meytral

SOURCES : Mémento de la flore protégée des Alpes-Maritimes, ONF, éditions du Cabri 2010

Guide de la flore des Alpes-Maritimes du Mercantour à la méditerranée, éditions Gilletta- Nice-Matin, de Lionel Carles et Ludovic Thébault.

Grand guide de la flore des Alpes de Thierry Ménard, éditions sud ouest.

PS : par grande chaleur et sans vent la Fraxinelle dégage des substances volatiles inflammables (alcaloïdes, saponines, de l'huile essentielle), ce qui l'a fait nommer aussi buisson ardent.

pétales inégaux, 10 étamines en touffe, dirigées vers le bas et redressées en bout. En basse altitude comme ici elles fleurissent en Mai, et jusqu'en juillet à plus haute altitude (de 300m à 2000m).

Leur floraison spectaculaire en fait un joyau précieux à protéger absolument, on regarde, on photographie, mais on ne prélève pas !!!!! Les fruits sont des capsules de 1 cm, à 5 lobes en étoiles, terminés en pointe.

C'est une plante aimant le calcaire et qui pousse dans les broussailles, les sous-bois de chênes pubescents et leurs lisières.

Elle a une distribution euro sibérienne, de l'Europe méridionale à l'Himalaya.

Dans les Alpes-Maritimes on la trouve dans des stations chaudes et sèches, sur calcaire.

En Vésubie : gorges, Levens, Férion, Utelle.

En Var moyen : Malaussène, Puget-Thénières, Puget-Rostang, Guillaumes.

En basse Tinée : Tournefort.

Dans l'Estéron : pont de la Cerise, Bouyon, Bézaudun, Cheiron, Sigale, les Ferres, la cluse du Riolan, St-Auban.

C'est une plante peu fréquente et dont les fleurs fanent vite.

Bonnes observations à tous.





ESCALADE CYCLE PROGRESSION DES RENCONTRES AVANT TOUT

► par Benoît ◀

Pour ce début d'année 2022, la commission escalade du Club Alpin Nice Mercantour a mis en place un cycle de progression en falaise pour les grimpeurs ayant ou non une expérience en extérieur. Les inscriptions par formulaire ont permis de sélectionner un nombre de 11 candidats.

Ce cycle, qui était encadré par Antoine Verrier et Camille Marino, s'est déroulé sur 5 dates étalées entre le 8 janvier et le 26 février 2022.

Voici quelques témoignages des encadrants et des participant(e)s, pour comprendre ce cycle :

Tout d'abord un topo sur l'organisation, le but affiché des encadrants était que nous passions un bon moment, que nous découvriions des sites d'escalades adaptés, que nous appréhendions nos malaises éventuels avec l'escalade et enfin que nous pro-gre-ssions en technique mais aussi et surtout en autonomie.

Pour cela le cycle de 5 sorties a été découpé par les encadrants en trois phases :



► La première en une journée sous forme de découverte et d'évaluation du niveau et des connaissances techniques de chacun avec les rappels de manipulation de relais reliés.

► Les deux journées suivantes ont été consacrées aux différents types de manipulation (réchappe, rappel, relais non reliés, artifice, ...) et à des connaissances générales sur la sécurité et l'environnement de grimpe.

► Les deux dernières journées étaient tournées vers la progression avec des projets ciblés de voies à réaliser en tête pour chacun.

Voici le témoignage d'un de nos encadrants : **Antoine :**

« Nous avons choisi de créer ce cycle d'autonomie et de progression pour donner aux grimpeurs(euses) du club tout le savoir-faire essentiel afin d'appréhender la falaise sereine-ment »

nement. Nous voulions faire sauter certains verrous pour que les participants(es) se sentent en confiance et osent repousser des limites à leur progression. Le tout avec le plaisir comme maître mot.

La demande d'inscription a été forte, et c'est avec regret que nous avons dû trier dans les candidatures. Mais nous avons quand même décidé d'inclure onze participant.es au lieu de huit initialement prévus, pour notre plus grand plaisir !

Tous se sont montrés investis et attentifs aux enseignements et ce fut aussi l'occasion de découvrir des sites moins habituels. Nous avons varié les secteurs au maximum pour sortir des sentiers battus. Ainsi nous avons vu Sigale, la Turbie, Gorbio et Peillon. »

Côté participants, il y avait Maël, Laurent L, Morgane, Jérémie, Elodie, Laurent G, Rémy, Charly, Lali, Elina, Benoît.

Ce groupe de onze personnes, dont certains ne se connaissaient pas, ont au fur et à mesure des journées du cycle tous changé leur vision et leur pratique de l'escalade mais surtout créé des liens durables autour de leur plaisir commun pour l'escalade (et un peu de la bière).

Mais laissons parler quelques un(es)s des participant(e)s au cycle :

Elodie :

« Un cycle de progression qui porte bien son nom. Un encadrement au top pour un apprentissage indispensable vers l'autonomie. Et une bonne ambiance à la hauteur du CAF »



Elina :

« Ce cycle a été une super expérience pour moi, tant humainement que sportivement ! Nous avons beaucoup appris et découvert de très belles voies d'escalade ! »



Jérémie :

« Ce cycle autonomie-progression était fermement attendu par les joyeux élus, prêts à se frotter à nos belles falaises. Chacun a ainsi pu fixer des connaissances techniques, découvrir de nouveaux sites et surtout grimper. D'abord dans son niveau, avec plaisir et dans une belle ambiance.

Après quelques déroulés techniques (révision de quelques nœuds, pose de réchappe, assurage dynamique, rappel...) les grimpeurs ont pu avoir accès à des niveaux supérieurs, grâce aux moulinettes posées par les meilleurs d'entre eux et nos magnifiques encadrants. Tout cela a été l'assurance de repartir avec une autonomie sereine et un ticket d'entrée vers une progression.

La meilleure surprise de ce cycle a été l'ambiance et les rencontres entre grimpeurs.

Ce n'était qu'un début, nous regrimerons ensemble ! »



Vous l'aurez compris, ce cycle a été riche en enseignements et en découvertes pour ses participant(e)s, le tout dans une bienveillance et une bonne humeur partagée.

Nous pouvons maintenant dire que le défi de ce cycle de progression est réussi, encore un grand merci à nos deux super encadrants pour leur investissement.





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](https://www.instagram.com/arkose.nice)
 [@arkosenice](https://www.facebook.com/arkosenice)

arkose
natural urban climbing



OFFRE ADHÉRENTS

CLUB ALPIN NICE MERCANTOUR

-15%

**DE REMISE HORS SOLDES
ET HORS PROMOTIONS EN COURS**



**MILLET CAP3000
AVENUE EUGÈNE DONADEÏ, CENTRE CAP3000 - 1ER ÉTAGE
06700 SAINT-LAURENT-DU-VAR**



Participez

PARTICIPEZ À L'OBSERVATION DES ANIMAUX ET DES PLANTES DU MERCANTOUR !

► *par Hélène Constanty* ◀

Le parc national du Mercantour invite les membres du Club Alpin Nice Mercantour à participer à ses programmes citoyens de sciences participatives. Une initiative très intéressante, permise par de nouveaux outils numériques et accessible sur un site internet dédié

Obs'Mercantour : <https://obs.mercantour-parcnational.fr/>

Tout le monde peut y participer, nul besoin de connaissances scientifiques. Il faut juste un intérêt pour la faune et la flore sauvages, un peu de patience et le goût de l'observation. Munissez-vous d'une paire de jumelles, un carnet, un crayon et un téléphone permettant de prendre des photos et éventuellement de se géolocaliser. Une expérience très instructive, qui peut apporter une dimension supplémentaire à vos randonnées.

Ce projet a été développé par le parc national du Mercantour, la Ligue pour la Protection des Oiseaux Auvergne-Rhône-Alpes et le Syndicat Mixte de la Camargue gardoise.

Il a pour but d'améliorer les connaissances naturalistes concernant treize espèces présentes dans le Mercantour. La participation du public permet de contribuer à une meilleure protection de la biodiversité, en valorisant les observations et en sensibilisant les visiteurs à la nature environnante.

Les principales espèces concernées sont les bouquetins marqués, le gypaète barbu, le lagopède, la marmotte, la salamandre mais aussi les simples hérissons de nos villages.

Faute de place dans ce bulletin pour tous les détailler, voici quelques précisions sur trois espèces emblématiques.

**Si vous avez la chance de voir un représentant de ces espèces,
prenez-le en photo, notez votre localisation
et entrez vos observations sur le site Obs'Mercantour.**

Le bouquetin marqué

Le parc s'est lancé en 2015 dans un programme de capture et de marquage des bouquetins, afin de réaliser des études sérologiques et génétiques et de mieux comprendre leurs déplacements. Depuis, plus de 150 individus ont été capturés et certains ont été équipés de colliers GPS pour un temps limité. En avril 2021, 19 bouquetins en provenance du Parc national de la Vanoise ont été relâchés dans le Mercantour pour apporter de la diversité génétique. Chaque bouquetin marqué porte un prénom.

Le parc souhaite recueillir un maximum d'informations sur ces animaux.

A vos jumelles ! Notez bien la couleur de chaque boucle d'oreille (blanc, bleu, jaune, rouge, vert, violet, noir et orange), tentez de voir s'il y a une inscription sur la boucle et si l'animal



est équipé d'un collier (noir type GPS ou coloré). Si vous observez une femelle accompagnée de son petit, c'est une information supplémentaire très intéressante. N'hésitez pas à joindre une photo !

Vos données viendront compléter la connaissance et aideront les scientifiques à mieux comprendre l'utilisation du territoire de cette espèce, son succès de reproduction et sa survie.

Le bouquetin n'aura plus de secrets pour vous

La commission du milieu montagnard organise régulièrement des randonnées de découverte de la faune et de la flore. Le samedi 18 juin, vous pourrez participer à une sortie d'observation du bouquetin dans la vallée de la Gordolasque avec Martial Bos et Jean-Louis Meytral, avec la participation exceptionnelle de Patrick Ormea, un des meilleurs connaisseurs du bouquetin dans la région.

Le gypaète barbu

Ce grand oiseau casseur d'os est de retour dans le parc européen Alpi-Maritime Mercantour grâce à un vaste programme de réintroduction. Plusieurs couples sont désormais installés sur le territoire. L'espèce reste très rare et demeure sujette à de nombreuses menaces : dérangements, percussions, intoxications...

Vous pouvez participer au suivi de ce vautour emblématique en transmettant vos observations et vos photographies. Vos données sont importantes car elles permettront de mieux connaître l'état de la population sud-alpine dans l'espace transfrontalier, du Mont Viso jusqu'à la Méditerranée : nombre d'oiseaux présents, détection de nouveaux couples en installation...





La salamandre

Deux espèces du groupe des salamandres et tritons (urodèles) sont connues avec certitude dans le Mercantour : la célèbre salamandre tachetée et le très discret spéléperpès de Strinati qui se cantonne aux Alpes-Maritimes.

Une autre espèce pourrait être présente dans le Nord du Parc : la salamandre de Lanza. Cette dernière est une espèce endémique localisée autour du Mont Viso, mais les scientifiques soupçonnent la persistance de petites populations résiduelles dans la vallée de l'Ubaye, sur la zone frontalière.

L'espèce est très discrète, ne sort que par temps humide et bien souvent la nuit. Vous pouvez relever le défi pour mieux connaître la répartition de ces trois espèces patrimoniales en envoyant vos photos et en participant à l'enquête.

La TERRE tourne... la Roue tourne...les présidents tournent...

C'est ainsi que tout naturellement, la commission du milieu montagnard a changé de président.

Ça faisait 26 ans que j'exerçais cette fonction. Il était temps qu'un « mouvement populaire » mette fin à cela, avant que ça ne ressemble à une présidence à vie héréditaire !!!

Ainsi ça s'est passé« sans violence, dans la concertation...
Et dans l'Honneur ! »

Je suis honoré en effet, et heureux de passer la main à Hélène Constanty. Elle a des compétences que je n'avais pas, et pourra nous donner un nouvel élan.

Je reste à ses côtés impliqué dans la commission, afin de continuer à communiquer nos valeurs, promouvoir notre Charte Montagne et notre attachement à la nature.

Martial Bos



Hélène et Robert LUFT ou deux têtes bien faites

► *par Robert Gstalder* ◀

**Pour ceux qui les ont connus ils sont indissociables,
pour deux chimistes ne pourrait-on dire « indissolubles ».... ?**

Né le 02 février 1926 à Strasbourg dans une famille bourgeoise, père architecte et artiste-peintre à ses heures, Robert fait preuve de précocité intellectuelle : sachant lire, écrire et bilingue à 5 ans, français et alsacien, ce qui lui sera fort utile par la suite.

A 14 ans il doit interrompre ses études, ayant la « faveur » de faire partie des « Malgré Nous » et d'être enrôlé de force dans la Wehrmacht. Où il perfectionnera son allemand...

Robert fera de la recherche fondamentale et enseignera la chimie jusqu'à sa retraite. Nommé expert auprès de l'Unesco il effectuera différentes missions à l'étranger.

Robert aura de multiples activités au CAF Nice :

Il participe à l'encadrement de petits groupes au sein des collectives. Il est vrai que compte tenu de ses talents œnologiques, unanimement reconnus, sa fréquentation est largement recherchée lors des sorties CAF... D'autant qu'il savait mettre de l'ambiance avec le souvenir de quelques chansons, quelques peu, paillardes... !!!

Il fait partie activement de la Commission du Bulletin du Club. Il prend la responsabilité pendant quelques années de la Commission des Refuges.

Durant de nombreuses années il prend part à l'organisation des Brevets Alpins sous la houlette de Karékine GUREKIAN.

Enfin il a été, depuis le début en 1993, partie intégrante du projet « Alpes sans Frontières » où il a pu donner toute la mesure de ses capacités :

- Doué d'une mémoire encyclopédique il avait un avis autorisé et compétent sur tout
- Il connaissait les massifs alpins côté France et Italien parfaitement
- Il s'est avéré un magistral correcteur de français et traducteur d'allemand, d'anglais, voire d'italien...

Sans Robert et son esprit rationnel, méthodique nous n'aurions pas pu mener le projet à son terme. Il obtiendra en 2003 la Grande médaille de bronze de la FFCAM pour cette contribution.

Durant ces dernières années, Robert n'a jamais abandonné la randonnée en montagne. Durant la maladie d'Hélène, la sortie du mercredi lui donnait une journée de bonheur. Il faisait un parcours un peu plus court afin de rentrer chez lui plus tôt. Il avait fixé à son bâton de marche une sonnette de vélo afin qu'en cas de problème on puisse le repérer.

Ensuite, après le Millepattes, il a continué à randonner avec les amis qu'il avait connus au CAF, c'est Robert qui faisait les itinéraires, nous allions sur des chemins moins pentus, moins rocailleux, souvent sur des pistes. Robert nous indiquait les noms de tous les monts qui nous entouraient,

QUEL AMOUR DE LA MONTAGNE...

Avec ses amis Raoul GUIGOU et Daniel WANCIER il a marché jusqu'en décembre 2021, une matinée entière vers le Fort de la Revère. La vue des montagnes illuminait son regard.

Hélène nous a quittés il y a un an, le 20 janvier 2021 et toi, Robert, le 05 février 2022. Ce lundi 14 février 2022, jour de la Saint-Valentin, vous vous êtes rejoints.

Je devais te remettre, bien tardivement, ce jour-là, la médaille de tes 50 ans de fidélité au Club que tu n'avais pas pu aller chercher et à laquelle tu tenais tant.

Mais on est à Nice, alors, au moment crucial, devant les amis Cafistes venus te rendre hommage, j'ai eu un accès soudain et violent de « **bouffais** » (explication pour les ignares du nissart : c'est comme si vous aviez 3 boules de pétanque, le cochonnet en plus, qui vous remontent brusquement dans le « gavaï » - gosier en niçois...) et je n'ai pu que, péniblement, bredouiller :

« c'était un frère, c'était un grand frère »....

Bon..., mais entre nous, heureusement, pas besoin de parler beaucoup...

Merci Hélène et Robert pour tout ce que vous nous avez apporté.

PS : le dernier livre que Robert n'a pas eu le temps de finir :

« Comment booster son cerveau »...

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”



LAURENCE et JEAN-MARIE

**LAPONIE SUEDOISE
VOYAGE « RAQUETTE »
A LA RECHERCHE
DES AURORES BOREALES
Du 11 au 21 Février 2022**



Harnachés, équipés, encadrés par Jean-Marie,
nous sommes 18 à tenter l'aventure.



Arrivée au petit aéroport de KIRUNA –
Nichée à quelques 200 km au nord du cercle arctique,
c'est la ville la plus septentrionale de la Suède.

»PORTFOLIO



| LAURENCE et JEAN-MARIE |



Sous un ciel bleu ou tout enneigé et mangeant les contours du paysage, nos randonnées nous amènent autour des berges du grand lac de Torneträsk, de Kiruna à l'est à Björkliden à l'ouest, limite avec la frontière finlandaise. D'Abisko, nous traversons le parc national jusqu'au refuge Abiskojaure. Ce sera notre plus longue randonnée. Aussi...petit plaisir !...nous rentrerons en taxi motoneige.

» PORTFOLIO



Les pique-niques sont brefs !



Il n'est pas question de s'aventurer hors des pistes balisées des motoneiges...
Nous avons essayé... On s'enfoncé facilement jusqu'à la taille !



Cabanons sur les berges du lac.
Les barques amarrées disparaissent sous l'épais manteau de neige glacée



»PORTFOLIO



Elans.



Nos autres découvertes : Balade en traineau tiré par des chiens
Les chiens de tête sont parfois bien têtus
et le muscher a du mal à les amener là où il veut !



Et à Jukkasjärvi, visite de l'Ice Hotel.
Les chambres de la partie éphémère sont sculptées chaque année
avec l'eau glacée de la Torne river.

»PORTFOLIO



Notre attente le soir a été récompensée.

| LAURENCE et JEAN-MARIE |



» PORTFOLIO



Musée Vasa



2 jours à Stockholm avec restaurant croisière entre les îles ,
visite de Gamla, des musées Vasa et Vikings.



Cocktail au bar.

PARTICIPEZ AU PORTFOLIO

Vous êtes nombreux à partir en montagne avec un appareil photo. Faites connaître votre talent, votre vision de la montagne, ou de votre activité préférée en y participant. Portfolio, c'est un espace dédié au partage de votre passion montagne par l'image, et de votre travail de photographie.

COMMENT FAIRE ?

1/ Triez vos images : Soyez sévère, sélectionnez vos plus belles images.

2/ Préparez vos images : Vous avez entre 10 et 20 images. Faites-vous tirer des exemplaires papier en 13x18cm. Prenez le temps de les légender. Lieu, sujet, date, auteur, etc ... (au dos des tirages papier).

3/ Envoyez vos images au club

Argentique : Diapos ou tirages papier en 13x18 cm

Numérique : pas d'envois par mails, mais vos images sur CD avec un tirage papier en 13x18cm.

Club Alpin Français / Commission bulletin / 14 avenue Mirabeau / 06 000 Nice

4/ Et après ? La commission bulletin vous informera de la suite donnée à votre envoi. Tous les originaux vous seront rendus (cd et tirages papier).

DES QUESTIONS ?

Contactez B. Allietta : 06 14 56 39 32 – bernardallietta06@gmail.com



TRAIL

La première édition des Trails des Millefontes, qui s'est déroulée en juin 2021, fut l'un des premiers trails organisés en sortie de pandémie. Et ce fut une franche réussite. Les 400 coureurs engagés ont tous loué la qualité des parcours ainsi que l'organisation qui s'est démenée pour que la fête soit belle.

En 2022, les Trails des Millefontes reviennent et ils se dérouleront le dimanche 5 juin, toujours sur la commune de Valdeblore, qui nous renouvelle sa confiance. Le cocktail, qui a tant plu en 2021 sera le même cette année avec une bonne dose de sentiers techniques, made in Mercantour et le soleil bien sûr au rendez-vous sur les Alpes d'Azur. Alors affûtez vos mollets et sortez vos plus beaux souliers !



Le point sur les nouveautés :

La course reine, le marathon des Millefontes (départ 7h00) revient légèrement modifiée avec 42km et 3050mD+. Adieu la terrible ascension du Conquet. L'occasion de visiter le charmant village de Rimplas où sera servi le 1er ravitaillement du parcours. Il ne faudra pas le négliger car les sentiers seront très exigeants jusqu'au ravitaillement suivant au parking des Millefontes. Les coureurs passeront toujours au sein du cirque des Lacs des Millefontes avant de se frotter aux pentes du Mont Pépoiri (2674m). Les plus malins sauront qu'il faut garder de la lucidité pour la descente du Vallon d'Anduébis : technique et sauvage à souhait. L'arrivée sera jugée 2km après avoir traversé la station de la Colmiane en boulet de canon par le GR5.

**Et parce qu'une course reconnue n'est rien sans les bénévoles qui la composent.
Nous recherchons cette année encore des bénévoles.**

Seul prérequis : le sourire !! Car de l'avis de tous, la soixantaine de bénévoles dévoués lors de la première édition, vous avez été géniaux, sourire aux lèvres, aux petits soins et d'une gentillesse sans faille. Les postes à pourvoir vont de la remise des dossards, présence sur la zone de départ et d'arrivée, des ouvreurs, des signaleurs, des contrôleurs, des serre-files et débaliseurs, sans oublier les teams ravito. Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues pour que la fête soit belle à partir du samedi après-midi et jusqu'aux derniers arrivants, à 18h, le dimanche.

**Renseignements et informations :
benevoles@trailsdesmillefonts.com**



N'hésitez plus, rejoignez la grande aventure des Trails des Millefonts soit en tant que coureurs ou au sein de notre équipe de bénévoles. Les inscriptions aux différents parcours c'est ici :

<https://www.sport-up.fr/www/calendrier/detail-28146-TRAIL-DES-MILLEFONTS.htm>

Plus d'informations : <https://trailsdesmillefonts.com/>

Et sur les réseaux FB et INSTA.

Le Trail des Lacs passe quant à lui à 25km et comptera désormais 1880mD+ (départ 8h00). La première partie de course empruntera le sublime sentier en balcon menant au hameau de La Roche avant de monter en direction des Millefonds par le vallon des Millefonds. Il faudra faire le plein de fraîcheur sous la forêt de pins avant de s'aventurer dans le cirque des lacs des Millefonds et de grimper le Pépoiri, pour rejoindre le parcours du marathon.

Le P'tit Trail conserve sa distance de 16km et 1150mD+ (départ 9h00) et reste inchangé. Un vrai trail alpin malgré la distance réduite. Il ne faut pas sous-estimer les vallons des Millefonds et de Bramafan : les pierres, racines et autres pièges y sont partout présents !

La grande nouveauté consiste en la création d'un petit parcours en priorité réservé aux jeunes à partir de 16 ans : le Caire Express (départ 9h30) comprendra 9km et 550mD+. Il empruntera en partie les sentiers du marathon et traversera le Bois Noir pour une belle traversée du Mont Viroulet entre les cols des 2 Caires et celui de la Séréna. Une montée, une descente : l'équation est simple. Le plus rapide remportera cette épreuve offrant de jolis points de vue sur la mer et les hauts sommets.

L'autre nouveauté est la mise en place, avec la collaboration de l'Ecole de Trail d'Antibes, de 4 courses réservées aux enfants (catégories 7/9 ans, 10/11 ans, 12/13 ans et 14/15 ans) avec un départ unique à 10h00. L'occasion pour les petits de faire comme les grands, en attendant les parents partis jouer dans la montagne. Toute la famille peut ainsi profiter d'une belle journée à Valdeblore.

Sport'Ev Nice Locaventure
Spécialiste Matériel Montagne Ski

- Randonnée
- Escalade
- Spécial 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.



Planning des activités escalade et alpinisme pour la saison printemps-été

En plus des séances d'escalade en salle et des sorties en falaise les fins de semaines, la commission escalade organise durant les trois mois de printemps un cycle « perfectionnement » en escalade en falaise équipée afin de progresser sur les filières de continuité, de résistance, puis de force.

Plus d'infos sur : <https://cafnice.ffcarn.fr/sne.html>

De mai à juin un cycle « grandes voies équipées » vous permettra de vous initier à l'escalade sur des parois dépassant les centaines de mètres.

Plus d'infos sur : <https://cafnice.ffcarn.fr/grandes-voies-equipees.html>

La commission alpinisme prévoit des sorties d'escalade en terrain d'aventure pour ceux qui ont déjà été initiés pendant l'hiver dernier et l'année précédente, comme le Cayre Collomb (photo).

Plus d'infos sur : <https://cafnice.ffcarn.fr/alpinisme.html>

Les week-ends de Pâques, l'Ascension et la Pentecôte seront l'occasion de partir en séjour escalade et alpinisme dans les calanques, la Sainte Victoire et le Mercantour.

Et enfin nous prévoyons, un camp d'été pour autonomes la deuxième quinzaine de juillet dans les Écrins.

**Toutes les informations seront dans l'agenda du site web :
<https://cafnice.ffcarn.fr/agenda.html>**





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



Cycle « vers l'autonomie en terrain d'aventure »

► par Christian Darblet ◀

Le « Terrain d'Aventure » ou T.A. c'est l'escalade traditionnelle (en anglais « trad »), un retour à l'essence de la grimpe : le rocher. Vous progressez en posant votre propre équipement dans le rocher sans avoir recours à des points en place, spits, goujons et autres broches qui dénaturent le caillou. Sur le papier cela donne envie, et en situation cela décoiffe !



Le groupe constitué pour ce cycle se retrouve lors d'une soirée de lancement : les encadrants vérifient les prérequis (manip sur corde, nœuds, constitution du sac ...). C'est l'occasion d'échanger sur la palette de capacités à la fois techniques, physiques, mentales et relationnelles nécessaires afin que cette initiation au T.A. se déroule bien.

Différentes sessions étalées de novembre 2021 à mars 2022 sont fixées pour apprendre à préparer sa course, choisir son matériel et poser ses protections.

Nous commençons par les techniques d'assistance et de réchappe à Contes. Le machard chauffe bien et nous enchaînons les remontées sur corde et les bascules de reverso en mode descente / auto bloquant. Ces manipulations nécessiteront des révisions régulières car utilisées uniquement en cas d'imprévu. Bref une journée bien dense qui se finit par un débrief nous permettant de nous réhydrater !

Nous passons ensuite plusieurs séances dédiées à la pose d'EPI : friends, sangles, coin-cœurs dont des hexcentric tintinnabulants qui facilitent notre localisation ! Nous apprenons aussi la reconnaissance des roches et de leurs caractéristiques. Première grande voie au rocher de Saint Barthélemy dans du

3 - 4a max. Panorama grandiose, magnifique coucher de soleil sur l'Estérel, mais la progression corde tendue sur le haut de la voie fut délicate en raison du vent violent. On engrange de l'expérience aussi avec la météo !

Notre première course d'arête aux hirondelles : ambiance avec des passages bien gazeux ! Difficulté encore modérée mais rocher pèteux où une grande concentration est nécessaire. Nous finissons de nuit le rappel de sortie de voie. La frontale est notre amie dans ce retour sur terrain pour le moins instable.





Et nous voilà prêts pour des grandes voies avec un niveau de grimpe plus ardu (5c/6a). 2 journées au Baou de St Jeannet qui permettront de gravir La Malet, l'Étrier et l'Arête Sud en fonction des cordées et du niveau de chacun. La concentration est au maximum, on essaie de gérer le stress au mieux en tant que leader.

Nos encadrants font preuve de beaucoup de pédagogie et nous rassurent par leur maîtrise. Le gain d'efficacité est régulièrement abordé, le temps passé sur le terrain peut se révéler déterminant.

Validation des relais, évaluation des points en place. En ce mois de février, les jours grandissants nous permettent d'avoir plus de temps et d'intégrer l'importance de l'hydratation et de l'apport calorifique nécessaire à cette activité très gourmande physiquement et mentalement.



15 BOULEVARD GÉNÉRAL LOUIS DELFINO, 06300 NICE



NICE TNL
CENTRE COMMERCIAL

+1000 m2
D'ÉQUIPEMENT OUTDOOR

1H30
DE PARKING GRATUIT



Se profile maintenant un dernier week-end à la Sainte Victoire qui clôturera ce cycle « vers l'autonomie en terrain d'aventure ».

Belle aventure que nous vivons et nous mesurons la multitude des domaines à maîtriser dans cette discipline, c'est passionnant !

Un grand merci à nos encadrant.e.s : Anne-Camille, Andreas, Cyril, Julien.

An advertisement for Alticoop. It features a scenic background of a mountain lake with steep, rocky peaks in the background. The sky is blue with white clouds. In the top left corner, there is a small logo for Alticoop showing a red and white paraglider. The text "Depuis 1981" is written in a white, cursive font above the word "Alticoop" in large, bold, purple letters. Below this, the text "Tout pour la Randonnée, l'Escalade, l'Alpinisme et le Voyage" is written in a red, serif font. At the bottom, the contact information "Alticoop rue Caroline 06100 NICE - 04.93.98.58.53 - alticoop.com" is displayed in a white, sans-serif font. In the top right corner, there is small text that reads "photo: F. Lippmann - Lac de Frenemur - Grande Théorie de l'Alpinisme".



PAR MONTS ET PAR VAUX DURANT PLUS DE 50 ANS

► *par Mireille FARALDO.* ◀

*Voici quelques souvenirs sélectionnés
sur mon long parcours de petite randonneuse.*

17 janvier 1971 : Première balade du côté du col de Porte. Sans entraînement, elle se terminera.....en faisant du stop avec Henri et Annette qui ont bien voulu s'occuper de moi ; personne ne m'ayant aiguillée, je suis partie – sans le savoir – avec le groupe fort.

Quelques semaines plus tard, j'ai acquis du rythme et je pars en échappée avec FORMA, Pierre, Jean-Francois et Marcel HURTADO pour le Teillon. Celui-ci, fidèle à sa réputation, nous gratifie d'un bel orage et d'un brouillard épais. Mais Pierre a disparu ; FORMA le recherche en vain. On le retrouvera trois jours plus tard, foudroyé à la nuque car il avait un appareil photo. Premier drame. !!

La même année, je participe aux deux Brevets du Club Alpin. Par contre, celui du Mounier en 1972 s'avèrera un chemin de croix pour atteindre celui-ci à 2817m. Grâce à un CRS et malgré mes vomissements incessants, je parviens quand même au sommet après plus de 1600m de dénivelée. Je m'écroule sur le sol et le CRS prend ma carte et la fait viser. Il me faudra repartir immédiatement...plus morte que vive. Une demi-heure après, celui-ci me quitte, me laissant poursuivre seule... Quelques 48 kms plus tard, me voici à Villars/Var avec une demi-heure d'avance !!!

Un dimanche, nous sommes en balade avec Kine, notre Guide. Nous devons la terminer au Logis du Pin. En début d'après-midi, il nous annonce que nous allons faire une petite rallonge qui comptera.....8 kms ! Nous arriverons à la tombée de la nuit attendus avec impatience par Suzy.

En 1975, Jean-François dévisse et se tue à la Cougourde où il se trouvait en compagnie de Mauricette. Après sa disparition, je prends contact avec ses parents, Paul et Paulette RASLE contents de connaître une camarade qui l'a côtoyé. Durant plusieurs années je monte avec eux dans leur chalet près du Boréon et avec Paul et notamment avec des amis à lui, nous gravissons le sommet de la Cougourde tandis que Paulette nous attend au refuge. Un jour, elle aura le courage de se joindre à nous et s'effondrera devant la plaque dédiée à son fils que Paul avait placée. Instants bouleversants.....

Chez des amis proches de leur chalet, j'ai eu le privilège de rencontrer la tante Anne au début des années 1980. Elle avait fait des courses dans le Mercantour avec le Chevalier De Cessole – Paul, lui, avec le bijoutier Buron et le Dr Lippmann ont ouvert des voies à skis dans les années 1930.

Au cours des années 1970, nous avons été tout un groupe à graver le sommet du ROCCIA MELONE au-dessus de Susa dans le Piémont en Italie. Partis de celle-ci en jeeps jusqu'au refuge à environ 2150 m d'où nous avons entamé l'ascension jusqu'au sommet de 3538 m. Ce fut le plus beau panorama de ma vie qu'il m'a été donné de voir. On m'a énuméré les sommets suivants : Mont Rose, Argentera, Mont Blanc, Grandes Jorasses, Aiguille Verte, les Drus, la Dent du Géant et j'en oublie....La descente sur Susa sera longue : 3003 m exactement ! Cela s'est bien passé pour tous jusqu'à ce que l'on arrive en vue de cette dernière. Pour la première et unique fois, j'ai vu Kine défaire sa chemise et dévoiler son torse strié par les marques de foudroiement dues au terrible accident qu'il avait subi en Haute-Savoie. Quant à Pépé Cauvin, qui avait fait la descente depuis le refuge, il a tout simplement tombé la sienne et lui aussi pour la seule fois. La chaleur était absolument caniculaire.

Ce sommet est considéré comme le berceau de l'Alpinisme. Il a été gravi pour la première fois en 1358, le 1er septembre, par Bonifacius Rotarius qui a déposé une statue représentant la Vierge Marie en signe de gratitude pour avoir survécu en captivité en Terre Sainte durant les Croisades.

18 juin 1983 : nous sommes à deux jours de l'été et je pars en bermuda.....pour faire la traversée du Boréon jusqu'au refuge de la Madone de Fenestre. Il s'agira « tout simplement » d'une hivernale. Je m'enfonce dans la neige jusqu'aux genoux et il y a des risques majeurs d'avalanches.....

A part lors de menaces d'orage, je n'ai jamais vu Kine inquiet. A plusieurs reprises, il nous dit : « Faites très attention ». Le paysage est sublimement féérique. L'on se croirait dans le Grand Nord. La neige est sur tout et en tout. C'est saisissant ! Lorsque nous arrivons à la Madone, le chasse-neige dégage la route et, de chaque côté, il y en a au moins 1 m 30. Mr Teisseire, « attaché aux Secours en Montagne » nous précise : « de mémoire d'hommes, on n'a jamais vu cela » !!!

En conclusion, car le comité de lecture m'a demandé de raccourcir mon texte, Je précise que j'ai effectué mes randonnées sans me droguer et en les démarrant souvent le ventre vide à cause du trajet en car.

**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.**

travaux aériens



fidèle partenaire du Club Alpin

Base Sud-Est

Benoît Ringot

chef de base / pilote

06 77 04 26 78

nice@hdf.fr

