



club alpin français

BOURGES (18)

L'ECHO DES MONTAGNES

Retentit dans la plaine...

Numéro 21 : septembre 2014



EDITORIAL :

Septembre est pour le CAF Bourges, comme pour bon nombre d'associations, le mois de la reprise .

Ce début d'exercice est déjà marqué par une intense activité :

- *escalade au « mur » du Prado, en falaises et grandes voies,*
- *randonnées à la journée et en week end,*
- *et en alpinisme, certains ont ajouté le Mont Blanc à leur palmarès.*

Gardons le rythme ! Participez aux nombreuses sorties proposées !

SORTIES D'ETE



« Petit » tour en Beaufortin - trois jours début Juillet

Une quinzaine de cafistes ont parcouru le massif du Beaufortin en juillet. Ils ont pu découvrir le refuge du Plan de La Lay, rejoindre par la crête des Gittes le refuge de la Croix du Bonhomme pour terminer par le refuge de Presset au pied de la légendaire Pierra Menta.



Encore une fois, Catherine et Patrick nous ont préparé une rando splendide. Les plus courageux ont pu atteindre le sommet de la Tête Nord des Fours en fin de 1ère étape, à partir du refuge de la Croix du Bonhomme, refuge convivial malgré une forte fréquentation : **l'un des gardiens n'a-t'il pas sonné de la trompette pour Bernadette !**

Le Mont Blanc est cependant resté dans les nuages.



Camp d'été à ABRIES en QUEYRAS (semaine du 14 juillet)

Le mauvais temps nous a obligé à changer notre camp de base et nous avons opté pour la destination « Queyras ». Cette vallée nous a apporté ce que nous recherchions : soleil et belles randos :

Mercredi : Après un bivouac et un réveil sous un ciel bleu et au milieu d'un champ de fleurs, une petite mise en jambes avec François.....1000 m de dénivelé : le lac Lacroix et le pic de Praroussin 2675 m, avant de retrouver Dominique et Jo au camping. Le camp est installé à Abriès.

Jeudi : **Tête des Toillies 3275 m** – itinéraire mixte, avec des pentes raides et caillouteuses jusqu'au col de la noire, puis quelques névés avant d'accéder à la voie normale de la Tête : 70 m en 3 A . On s'équipe et 2 longueurs plus tard le sommet ! Quel plaisir cette petite ascension en terrain d'aventure , avec quelques restes de neige sur les rochers! Et bien sûr la vue à 360 ° sur un paysage minéral pars emé de petits lacs bleus (reflet du ciel sur l'eau !!!).

Vendredi : **Les lacs des sources du Guil** – longue marche d'approche vers une merveilleuse apparition le mont Viso 3841m habillé de blanc qui sera notre toile de fond pour toute la journée. Le sentier continue dans les prairies en fleurs, grimpe dans les cailloux, longe le refuge du Viso et finit dans le lac Lestio 2510m. le retour se fait en longeant la berge du torrent où les fleurs rivalisent de formes, de couleurs et d'espèces, un jardin magnifique ; retour au camping pour un bon repas de produits du terroir: saucisses aux herbes et **chénopodes (*) sauvages**, le tout arrosé d'une bière de pays !!!! pas belle la vie ...

Samedi : Météo pas trop bonne, on se risque dans des petites voies d'escalade vers Arvieux... la pluie nous chasse rapidement.

Dimanche : Super beau temps, en route pour le sommet Rochebrune (3320 m), colosse à la porte du col de l'izoard, long sentier à flanc dans les éboulis, monde minéral, quelques rares fleurs et encore quelques névés à traverser. Malheureusement les nuages arrivent enfermant notre sommet, nous rebroussons notre chemin. Une autre fois .

Ces quelques jours ont été pleins de beauté, de plaisir, de contemplation de cette belle région. Nous l'avons quittée la tête pleine de rêves de randos et de sommets Nous reviendrons.

Martine



(*) Le Chénopode (« Kénopode ») des montagnes



Il se consomme **comme l'épinard mais est encore plus savoureux et fin en goût**. Les tiges tendres peuvent être consommées bouillies ou sautées et assaisonnées au beurre ou à la crème. Les pousses peuvent se manger comme des asperges. Les feuilles peuvent aussi se consommer crues en salade.

Ces épinards de la montagne ont des feuilles d'un vert franc en forme de fer de lance et légèrement ondulées. Les fleurs forment des épis au sommet des tiges.

En quantité dans les prairies du Queyras, il a amélioré l'ordinaire de quelques randonneurs du camp d'été. **Merci à Martine pour cette découverte.**



Alpinisme

Massif du Mont Blanc – 20 juin – Stéphanie, Renaud, Damien, Sylvain.



J1 - 5h du matin, nous voilà partis pour les hauts sommets.

Nous retrouvons Stéphane, Guide de Haute Montagne de Saint-Gervais pour une falaise école aux Contamines, il connaîtra ainsi un peu mieux notre niveau... pas tout à fait homogène, mais ça suit ! Nuit au chalet CAF des Contamines.

Le lendemain, J2, les choses sérieuses commencent ! Route pour Courmayeur, téléphérique, refuge Torino (pointe Helbronner) – Italie - 3371m.

Première courses alpi : La Tour Ronde par la voie Normale, 3792m.

Pique nique en redescendant, face aux Aiguilles de Peuterey notamment, nous sommes séparés d'elles par le renommé glacier de la Brenva. Magnifique ! Météo au top ! Très belle journée !

Dimanche 22, 4h du matin il est temps de partir pour la Dent du Géant ! Oups...brouillard, grésil, pluie, on refait le point dans une heure ? Mais toujours pas, fichue météo qui a déjà chassé Renaud et Philippe au pied de cette même dent il y a quelques temps... C'est ça aussi la montagne !

On va quand même tenter plus petit : L'Aiguille de Toulles, puis celle d'Entrèves, mais nous ne ferons pas l'arête car le vent nous pousse et les conditions ne sont pas très agréables...

Allons voir dans la vallée si le temps est meilleur !

Et oui c'est le cas en Val d'Aoste, J3 après-midi et J4, ce sera donc de l'escalade en Valgrisenche ! Là pour le coup, je n'ai pas le niveau ! Mais je suis tellement bien entourée, que ça suit aussi ! Les gars tenteront du 7a ?, 7c ? Je ne sais plus, mais bravo !

Dernier jour en grande voie, 170 m en 7 longueurs je crois, 4 à 6a, pfiou ! Merci de cette belle expérience !

Un très beau séjour malgré les revirements de situation liés à la météo ! A refaire !
Stéphanie.



Sortie Escalade « Grandes voies » en Auvergne – 23 et 24 août 2014

Pour ce week-end « Grandes voies » organisé par Yves SALMON, avec l'assistance de Renaud PECHEVY, nous étions deux cordées de 3 :

- cordée Renaud avec Sylvie et Christopher,
- cordée Yves avec Camille et Fabien.

La météo n'étant pas toujours une science exacte, le beau temps estival prévu n'était pas vraiment au rendez-vous. Heureusement, la pluie nous a épargné et cette sortie fut une belle réussite.

Samedi nous avons grimpé sur le site du Rivalet, proche de Saint Nectaire, pour s'entraîner sur des voies en 2 longueurs, d'environ 50 m. Une bonne préparation à l'escalade du lendemain sur la Crête de Coq, en vallée de Chaudefour.

Le Dimanche, après une agréable marche d'approche d'une petite heure, nous sommes arrivés au pied des voies bien échauffés. Ambiance « aérienne » et beau point de vue sur la vallée de Chaudefour.

Une fois au pied de la paroi, on comprend vite que si le défaut du grimpeur est de trop tirer sur les bras et de ne pas assez pousser sur les jambes, ici on ne peut pas commettre cette erreur et on doit prendre confiance en ses pieds.

En effet, la Crête de Coq se présente plutôt comme une dalle très adhérente où les prises de main se font rares. Tout le plaisir consiste donc à trouver des petits « gratons » ou des appuis en adhérence pour poser ses chaussons. Pour les

grimpeurs de tête, les choses sont d'autant plus « drôles » que les points d'assurage sont parfois bien espacés. Cela met un peu plus d'ambiance.

Une fois familiarisé avec le rocher et après 3 à 4 relais, on arrive au sommet des voies, à environ 130 m de hauteur avec, en récompense une magnifique vue sur la Dent de la Rancune.

Prochain objectif ? Pour certain(e)s, peut-être...

En tout cas, encore un grand Merci à Yves et vivement la prochaine sortie « Grandes voies ».

Texte : Sylvie - Photos : Christopher



Surgy et Boisramier

Le soleil d'août a fait évoluer les grimpeurs :

- dimanche 17 août : Camille, Yvan, Yves (et ses précieux conseils), José et Micheline sur le calcaire de Surgy. Voies des Zouazos, la Fourmilière, l'Altière, la Gisou, etc... et
- lundi 18 : Camille, Guillaume, Yves et Micheline sur le granit de Lignerolles. Voies des Grands Ducs, des Ronces, le Yéti et même la Danielle. Premières descentes en rappel pour moi : Elle est pas belle, la Vie ? Comme dirait Yves....
- mercredi 20 août : Boisramier, Micheline a grimpé sa 1ère voie (facile) en tête avec manip de fin de voie. Que du bonheur !"

Micheline





20 et 21 septembre au départ de Mandailles - Cantal

Météo exceptionnelle pour ces 2 jours de randonnée organisés par Dominique sur le versant sud du Puy Mary : un petit groupe de 8 cafistes s'est donc élancé, le samedi matin, sur le sentier, remontant la vallée de la Jordanne, traversant la forêt pour déboucher dans les estives jusqu'au Col de Cabre puis au Puy de Peyre Arse (1854 m). Panorama à 360° sur le Puy Mary, le Plomb du Cantal...



Quel plaisir de se retrouver au milieu des vaches, des moutons et des bonnes odeurs de sous-bois (girolles et cèpes...). Retour par le GR 400 avec un peu d'escalade en arrivant au Puy Griou . – car **Au Puy Griou « faut pas être mou du genou »** ! - Dénivelé positif d'environ 1300m sur la journée ; un dîner au restaurant de Mandailles bien mérité ; hébergement au gîte Vert Azur (très bien).

Le lendemain « **pour monter à Chavaroché, faut en avoir sous la galoche !** » dixit Yves. Arrivés là-haut (1739m), les cairns et murets se dressent pour nous protéger du vent frais. Plus loin, pique-nique et sieste dans un endroit bien sympathique. Quel beau week-end !

Mireille.



La randonnée, c'est le pied !



Calendrier de rentrée : toutes les sorties 2014- 2015 sur le site du CAF Bourges

Et n'oubliez pas : **ASSEMBLEE GENERALE LE 27 NOVEMBRE 2014 A 20h00**

**Pour toute autre information, n'hésitez pas à passer au club le jeudi soir !
ou à consulter le SITE DU CAF BOURGES**

Merci à tous les rédacteurs et photographes.
Prochain numéro à Noël.....
Le comité de rédaction.