



L'ECHO DES MONTAGNES

Retentit dans la plaine...

Numéro 30 : décembre 2017

EDITORIAL :

***En attendant de vous voir participer aux nombreuses sorties
proposées par le Club en 2018,
nous vous souhaitons de bonnes fêtes de fin d'année***

et vive l'esprit club alpin!

De janvier à août 2017.....RETROSPECTIVE

Bonne lecture à toutes et tous



Janvier : Rando à Neuilly en Sancerre

A partir de Neuilly en Sancerre, Dominique nous a proposé un itinéraire par les vallonnements typiques du Pays Fort empruntant parfois le GR 31.

Le départ s'est fait à petits pas prudents sur un sol verglacé longeant les haies soulignées légèrement par la neige.

Après une petite halte aux jardins de Marie, le cheminement a continué à travers un paysage de bocage.

Un petit détour s'imposait jusqu'à l'étang de Morue. Il y régnait une douce ambiance hivernale avec sa surface gelée et les jeux de lumière filtrant les nuages.

Pour la pause de midi, Dominique nous offrait le gîte avec feu de bois dans la cheminée et chacun partageant des gourmandises sorties du sac. Difficile de quitter ce lieu paisible pour reprendre le chemin !

Le retour s'est fait en continuant le contournement de la Forêt de Beaujeu avec toujours jusqu'à Neuilly des points de vue se renouvelant au fur et à mesure des coteaux et vallons.

A l'arrivée les 11 Cafistes heureux étaient unanimes : à refaire ! Odile





FEVRIER : DES CREPES AU BEC D'ALLIER

Quelques photos de cette belle journée au Bec d'Allier, commencée à Gimouille avec "seulement quelques gouttes", mais, la chance étant avec nous.....

La « caf » de pluie est bien vite retournée dans le sac à dos rejoindre les crêpes, le génépi, les confitures et le pouilly fumé.....

Monique et Bernard



AVRIL MAI : LARZAC ET MASSIF DU SANCY



Avril, du 6 au 9, une incursion en terre occitane était proposée, trois jours de randonnée sur une partie du plateau du Larzac. Le beau temps était au rendez-vous. L'autoroute A 75 nous a conduit directement au beau village de la Cavalerie, siège d'un camp militaire comme son nom l'indique et notre point de départ.



La cité de la Couvertoirade et son gîte d'étape, ancien presbytère encasté dans le rempart, nous ont fait prendre conscience de l'empreinte des Templiers dans cette région. Le lendemain, notre étape à Nant nous a fait découvrir la vallée de la Dourbie et ses falaises escarpées.



L'ascension du mont Jovet nous fait prendre un peu de hauteur avant de regagner notre point de départ. Jonquilles sauvages, anémones pulsatiles et autres végétaux en fleur ont agrémenté notre découverte de ces landes parsemées de roches calcaires aux formes diverses et de lavognes maçonnées (dépression aménagée sur le causse pour récupérer l'eau de pluie et servir d'abreuvoir). Dominique



13 et 14 mai : Notre rencontre annuelle avec les amis de Blois était prévue depuis longtemps à Courbanges, dans le massif Central, organisée par le CAF Bourges cette année, avec en projet faire découvrir la vallée de Chaudesfour aux Blésois.



La météo s'annonçait "pourrie" mais 14 randonneurs se sont néanmoins retrouvés le samedi matin au gîte très accueillant de Courbanges, 5 blésois et 9 berruyers.

Aucune visibilité sur le Sancy et pluie intermittente, la décision est prise de s'orienter sur le plan B : lac Pavin et lac de Montcynère avec une petite montée sur le Puy Montchal. Finalement malgré les capes de pluie, la rando est agréable et offre de belles vues sur le Sancy.



Dimanche, un créneau "soleil" est annoncé jusqu'à 14h, au gîte on s'organise, la propriétaire accepte d'avancer les petits déjeuners à 7h à la demande de plusieurs groupes. Nous nous engageons donc dès 8h30 sur les crêtes de la vallée de Chaudefour. Nous avons le temps de faire le tour complet, certains monteront même au Sancy et iront jusqu'à la cascade de la Biche, un égaré se permettra de courir jusqu'à Super Besse mais c'est qu'il le veut bien !!! Tout le groupe se retrouve vers 15h30 au Buron de la vallée de Chaudefour autour du traditionnel verre de l'amitié.



Quelques réflexions de Jack, « notre carte découverte » du week end :

« Je ne crois pas en l'esprit associatif, en particulier s'il n'est motivé que par un soi-disant amour propre totalement désintéressé. Je ne crois pas que l'homme soit suffisamment doué pour chercher à s'insérer dans une communauté, à faire corps avec un groupe d'individus, avec lesquels il ne partagerait sans doute que sa solitude, son ennui et sa soif de reconnaissance, fût-elle sportive ou spirituelle.

Non, rien ne saurait justifier de perspirer en goretex sous un ciel entre orages, éclaircies et averses. Même les curiosités botaniques d'une nature qui s'éveille, entre sources profondes vertueuses et sommets enneigés panoramiques n'y changent rien. Pas même les cascades saisonnières cachées entre hivers et étés ne semblent donner raison à un tel investissement sur soi et son individualité. Mais quand un groupe de personnes spontanément bien-penseuses et courtoises se réunissent en toute connaissance de cause, en sachant le « mal collectif » qu'elles vont se faire mutuellement, furtivement sur un jour, ou bien amicalement d'années en années, alors j'y vois là un acte de courage méritoire, et de savoir-vivre hors de l'ordinaire.

Et alors, même je ne crois toujours pas en l'esprit montagnard, je sais que le CAF est une des meilleures inventions à expérimenter, avec ou sans magic mushrooms.

Avec le Club Alpin, les belles randos existent :) »

C'est avec plaisir que j'espère faire la « une » du Club ou de l'Echo des montagnes! Bon été Jacky



WE du 1er mai : Terrain d'aventure dans le massif du CAROUX

Découverte d'un nouveau site d'escalade dans le Haut Languedoc
Mais la météo nous a obligé à diversifier nos sorties : visite de Pezenas et de Sète,
Rando autour du Mont Caroux (1090 m) et enfin escalade en terrain d'aventure sur un très
beau rocher granitique, avec le Canigou enneigé et la Méditerranée en fond d'horizon.



25 au 28 mai : EN COTENTIN

Pour le week end de l'Ascension, le CAF a pris la direction du Cotentin pour suivre le sentier du littoral vers le Cap de La Hague.

L'ambiance « vacances » s'est invitée dès le pique-nique du jeudi midi en cours de route, pris au soleil, les pieds dans le sable à Omaha Beach, avec vue sur ces plages immenses de Normandie. Florence a apporté une belle corbeille de cerises fraîchement cueillies dans son jardin ...un délice.

Le groupe des 9 randonneurs s'est retrouvé à Cherbourg qui allait être notre « camp de base ». L'office de tourisme avait transmis un petit itinéraire de découverte de la ville et de ses monuments qui s'est terminé à la Cité de la mer devant l'exposition de bathyscaphes que même Jules Verne n'aurait pas osé inventer !

Le lendemain les choses sérieuses ont commencé : L'étape du jour s'est déroulée de Urville Nacqueville jusqu'à Goury – environ 25 km, où se sont alternées au départ, plages et petites villes. Puis les rochers ont commencé à prendre place, avec du dénivelé à la rencontre des collines intérieures de La Hague qui viennent plonger dans l'océan.



L'air, l'iode, ça creuse. Des envies d'huîtres se sont fait entendre et justement au Port du Hâble l'étal du poissonnier était judicieusement placé sur le chemin. Les huîtres ont donc été dégustées au pique nique, dans les rochers juste après l'ancien sémaphore de la pointe Jardeheu.



Après la côte se découpe de plus en plus, on sent que le combat terre/mer doit être rude. Plus de sable, mais des galets et une végétation rase, jusqu'à Port Racine, curieux port miniaturisé avec ses bateaux de pêche amarrés par des filins suspendus entre les digues.

L'environnement devient de plus en plus minéral, nous sommes passés à la marée basse laissant à découvert de longs affleurements de rochers, à l'approche du phare au rocher du Gros Raz puis de Goury avec son bâtiment octogonal de la Société de



secours en mer.

2ème étape : de Goury à Vauville (18 km). Le grand ciel bleu de la veille s'est voilé ce matin là. La température est plutôt fraîche, chacun s'équipe du coupe-vent approprié. Le petit chemin côtier se déroule devant nous dans un paysage très irlandais avec des bandes de brume déplacées par le vent ; les dénivelés sont plus serrés et accentués pour passer de petits vallons. Chaque virage nous fait découvrir une nouvelle perspective sur les criques et les rochers. Nous sommes au pays des Cormorans qui nichent sur les gros rochers en mer au nez de Voidries et des Cormorans qui eux squattent les falaises. La brume s'accroît et nous masque le nez de Jobourg que nous verrons un plus tard en nous retournant lorsque le vent aura enfin chassé les nuages. Les falaises au-dessus de l'eau offrent des vues magnifiques. Malgré la série des « descentes » fatalement suivies de montées aussi raides pour passer les différentes anses jusqu'à Herquemoulin, le groupe a progressé joyeusement tout le long de la journée.



3ème jour : boucle entre Biville et Vauville (16 km) et changement de décor. Nous arrivons à Biville et découvrons en bas de la falaise un immense espace de dunes bloqué le long du cordon littoral. C'est un paysage heurté dont les chaos sont adoucis par les mouvements de sable. Le site est classé en réserve ornithologique et une halte dans un petit observatoire auprès d'un étang nous permet de voir s'ébattre foulques, macareux, canards souchet et cie.



Le retour se fait d'un pas rapide, malgré la dernière côte sableuse à franchir car la pluie arrive ... à 5 min des voitures, on enfle les capes !

Francis, Florence, Marie Claude, Bruno, Bernard, Monique, Colette, Michel, Odile.



SKI ALPINISME

- **Initiation du 14 au 15 janvier 2017 dans le Beaufortain**

Damien, Stéphanie, Cédric, Renaud, Étienne, Floriane

Partis du Grand Naves en début d'après midi, nous sommes rattrapés par la nuit puis la neige.

Heureusement les pentes sont douces et nous arrivons à la frontale au refuge du Nant du Beurre accueilli par une gardienne bien savoyarde sous bien des égards.

Le lendemain ; Oh miracle !!! Pas un nuage, il est tombé 50 cm de fraîche !!! Il fait -10°C et nous commençons la matinée par un petit entraînement de recherche de DVA. Les doigts gelés nous pouvons enfin démarrer le tour du mont Dzonfie. Après 2 petites arêtes, une halte pique nique au soleil nous rejoignons la voiture à ski.



- **Les Aravis 25-26 février 2017**

Initialement prévu dans le Cantal, le manque de neige nous oblige à changer nos projets à la dernière minute. Direction les Aravis pour une nuit en refuge non gardé à 2100 m.

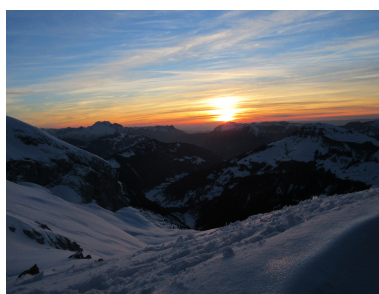


En compagnie de Stéphanie, Renaud, Cédric, Francis, Matthieu nous partons des Troncs sous une douce chaleur pour monter au refuge de Gramusset. La mise en bouche est rude, nous attaquons par un mur bien gelé nous obligeant à multiplier les conversions dans des conditions pas toujours rassurantes. Les couteaux sont de rigueur. Le reste est plus digeste et nous terminons sur des pentes agréables juste réchauffées par le soleil qui décline.

Après 1000 m de dénivelé, nous arrivons au refuge. Il ne reste plus qu'à scier et fendre le bois pour le poêle !!



Enfin les choses sérieuses commencent : la bière, et digestifs coulent à flot. Les pâtes sont à volonté.



Le lendemain matin, Etienne qui nous sort une cafetière à piston de son sac et nous sert du super café. Nous montons tranquillement à la pointe des Carmelites et sous le col des Verts. Après une halte au refuge, direction la voiture.



- **raid dans le Beaufortain du 24 au 27 mars 2017**



Encore une fois, la météo nous interdit la Vanoise. Nous nous reportons donc sur le Beaufortain sous la Pierra Menta.

L'équipe se compose de Renaud, Cédric, Stéphanie et Étienne.

Après une escale à Albertville pour louer les skis, direction le village des Pars 1500m d'altitude.

Nous partons à 12h et montons au refuge du Presset situé 1000 m plus haut. Le ciel, voilé, nous permet une ascension pas trop chaude. Arrivé là haut, la bière s'impose.



Le lendemain nous quittons le refuge et empruntons le col du Bresson.

Nous entamons une descente sur une neige dure en haut, transformée au milieu et méga lourde en dessous de 1700m. La pause est la bienvenue au lieu dit le Treicol. Puis par une courte montée nous rejoignons le refuge non gardé du Plan de la Laie en longeant le lac de Roselend.



Après la légende du loup...si si je vous l'assure j'ai vu un loup, la bière s'impose. Puis...Étienne nous fait un aligot puis digestif... dehors il neige...



J3, il fait beau. 10 cm de neige se sont posés mais la chaleur va vite la transformer, les purges sont nombreuses. Nous remontons la longue combe de la Neuva. Stéphanie botte à mort, mais arrive au col sans nom situé à 2627m.



Arrivés la haut, le brouillard nous surprend. La visibilité à 10 m nous oblige à rejoindre le refuge du Pisset au GPS. Renaud est en manque, la bière s'impose...puis le repas gargantuesque (lasagne au Beaufort) ..puis le digestif..ah c'est trop bon d'être en refuge !!!! La « Team » s'est trouvé un surnom : les PICCOLOS.



J4 : nous terminons notre voyage en Beaufortain par un petit tour au col de Charbonniere. Après une petite descente 5 étoiles sur une moquette à poils long topissime nous remontons 100m pour rejoindre le col Rosset. J'espérais retrouver une bonne neige en face nord..raté, c'est de la neige bien croûtée qui nous attend pour la dernière descente.



De retour dans la vallée, Stéphanie se fait un petit shopping au Vieux Campeur puis une chose s'impose aux Piccolos ...je vous laisse deviner la suite.



RAQUETTES EN TARENTEISE LES 11 et 12 mars 2017

Vendredi 10 mars : c'est dans le petit village de Bonneval en Tarentaise, sur la route du col de la Madeleine, que nous nous sommes retrouvés tous les douze, à l'auberge de la vallée de l'Eau Rousse. Nous n'avons pas vérifié la couleur de l'eau, mais il avait beaucoup neigé les jours précédents : prometteur !

Samedi 11 mars : au village de Celliers-Dessus, nous partons équipés à l'assaut de la pente. Le soleil devient vite ardent et nous enlevons quelques épaisseurs. Nous montons en suivant le chemin mais aussi en coupant par des passages plus directs jusqu'au beau chalet du logis des fées. Mais nous avons encore un bon dénivelé à franchir avant la pause pique-nique dans un cadre enchanteur. L'ascension n'est pas finie, nous repartons malgré la fatigue pour admirer un panorama à... 380 degrés, si ! si !



Au logis des fées, un exercice avec les DVA est prévu suivi d'un rafraîchissement bien mérité. C'est pendant la descente qu'on se rend compte que l'on a beaucoup monté. Et les jambes s'en souviennent. Avant le repas, nous avons le temps de déguster quelques jus de raisin en bouteille amenés du Berry par Patrick et Yves. Finalement,

l'appel du lit se fait vite sentir. La nuit est nécessaire pour récupérer de la fatigue musculaire mais aussi des rougeurs de certains d'entre nous.



Dimanche 12 mars : Aujourd'hui, direction Valmorel, point de départ vers le sommet de Crève Tête. Le ciel un peu voilé rend le soleil plus discret. Nous montons dans un sous-bois où Patrick et les premiers font la trace et, tels des trappeurs, nous escaladons plusieurs arbres tombés en travers du sentier. Nous arrivons près d'une cabane où nous pique-niquons au soleil.

Nous gravissons encore quelques centaines de mètres et c'est la descente par une large pente bien enneigée où chacun peut faire sa trace. Le temps d'un petit rafraîchissement au soleil sur une terrasse, nous apprécions nos deux jours de rando et songeons déjà à l'année prochaine... avant de prendre le chemin du retour vers le Berry. Claude



ATELIER NOEUDS ET MANOEUVRES DE CORDE (NMC)

A partir de 8h, dans la fraîcheur du dimanche matin 26 février, Yves S a animé un nouvel atelier NMC, sur les gradins du stade Alfred Depège à Bourges, au profit de 6 cafistes motivés : Sophie, Adam (12 ans), Bernard F, Clément, Fabien et Julien.

Voici quelques extraits de leurs commentaires.

Sophie et Adam :

« Nous étions les plus novices du groupe, on ne s'est pas senti à l'écart pour autant et surtout bien intégrés au petit groupe .../... plein de conseils, d'astuces, d'échanges sur le matériel, les équipements, des moyens mnémotechniques pour faire les nœuds .../... futures grimpettes sur falaises... plutôt excitant comme idée !!! .../... une belle chaleur humaine, avec un super café chaud au miel offert par Bernard. Premier atelier hors les murs du Prado pour nous deux, et l'envie d'en partager d'autres. Merci à tous et à toi Yves pour avoir mené cet atelier avec brio. »

Clément :

« Une séance très riche en enseignements, aussi bien pour les novices que pour les plus expérimentés d'entre nous. L'entraide et le partage des méthodes de chacun rend l'atelier d'autant plus complet. »

Bernard F. :

« L'art des nœuds. Le grimpeur en salle, en plein air ou en montagne, a vraiment plus d'un nœud dans la tête. Qu'il soit papillon, de cabestan, de pêcheur, de chaise, en huit... le nœud est, avec la corde, constamment utilisé pour monter, descendre, assurer, sécuriser des passages et pour bien d'autres utilisations .../... Tout ça pour dire, que cet atelier en plein air au stade Depège, mené d'une main de maître, mais toujours dans la bonne humeur par notre ami Yves Salmon, était vraiment, malgré le froid, super intéressant, enrichissant et même utile dans la vie de tous les jours pour monsieur tout le monde. Bravo. »



CHALLENGE DEPARTEMENTAL D'ESCALADE 2017

Les jeunes du CAF Bourges ont participé au challenge départemental d'escalade 2017.

Nous avons encore assisté à de belles prestations de nos champions au cours des 3 dates proposées pour le challenge 2017 :

- le dimanche 19 mars - Saint Martin d'Auxigny
- le dimanche 26 mars – Bourges
- le dimanche 14 mai - Vierzon

Les équipes constituées d'un maximum de 3 compétiteurs ont permis à chacun de s'exprimer sur différentes structures et sur différents types d'escalade.

Saint Martin et Vierzon ont proposé des voies sur blocs et le CAF a varié les plaisirs avec le mur du Prado, nos ouvriers ont proposé 3 voies aux difficultés croissantes (en tête pour les plus grands) et toujours la spectaculaire voie de vitesse.



Cette dernière permet à chacun de supporter et d'encourager ses équipiers dans une ambiance d'enfer. Ci-joint le lien pour la vivre en direct.

<https://www.facebook.com/100009529331982/videos/1794776470849980/?l=6962591818016321946>

Pour mémoire, la voie N° 10 fut montée en moins de 11 secondes pour le plus rapide des participants.



Tous les jeunes du CAF Bourges ont fait honneur au club finissant toujours très bien classés.

Ce challenge a été l'occasion de créer un compte Facebook pour les "parents des spidersenfants" pour partager photos et vidéos. Et de trouver un nom à leur équipe.



Comme chaque année, sans les bénévoles de telles manifestations n'auraient jamais lieu, les participants et les parents tenaient à remercier tous ceux qui se sont investis pour permettre à tous ces jeunes de s'épanouir dans notre discipline.

Prochaines étapes, le challenge 2018 etles JO en 2024 !

Régis



Week-end Marche et Grimpe : 10 et 11 juin 2017

Pour cette nouvelle sortie « Marche et grimpe », Yves nous emmène en Bourgogne.

Le samedi, nous découvrons le beau site granitique de Vieux-Château où chacun peut escalader des voies -jolies dalles- très intéressantes, avec le soleil en prime. Après cette journée d'escalade bien remplie, nous rejoignons notre gîte « les collines de Chevigny », près de Semur en Auxois où nous passons une agréable soirée : piscine pour certains, puis quasiment un dîner-concert au son de l'accordéon de Claude et quelques pas de valse !



Le dimanche, Odile nous emmène randonner avec le soleil à partir du gîte dans des paysages de collines d'où nous pouvons voir au loin Semur en Auxois.
Nous y faisons une halte en fin d'après midi pour visiter le centre médiéval et y prendre un rafraîchissement fort mérité.

Après ce week-end bien apprécié nous attendons avec impatience celui de 2018 ! Claude



Découverte du CEZALIER, 3, 4, 5 Juin

" de l'eau, des fleurs, des vaches et du soleil
Un peu trop plat pour Francis !!!!! "



ET CE FUT L'ETE

Du 13 au 16 juillet, randonnée en massif de BELLEDONNE

Tout commence le 13 juillet au gîte du Néron, belle réalisation écologique à Fontaine que nous vous conseillons vivement en prélude à vos escapades en Isère.

Le 14, nous montons de bonne heure et de bonne humeur au refuge de La Pra, découvrant le lac Crozet et l'univers minéral du massif de Belledonne qui ne manque pas de charme, retrouvant avec bonheur joubarbes joviales et légères linaigrettes. Les plus intrépides enchaînent avec l'ascension de l'imposant Grand Colon tandis que les autres se laissent aller à de douces rêveries près du paisible lac Merlat aux reflets bleutés, non loin des patous, des moutons et des ânes qui gambadent ou paissent sereinement en ces lieux préservés.



Le lendemain, nous cheminons vers le col de Freydane, longeant les lacs scintillants du petit et du grand Doménon. Là-haut, quel panorama ! Mais il nous faut redescendre entre glacier enneigé et moraine vers le Lac Blanc... si intensément vert-émeraude ! Le refuge Jean Collet nous accueille enfin et nous permet d'apercevoir de sa terrasse notre première grimpette du lendemain, vers le col de Sitre.



La grimpette en question n'est pas si terrible, d'ailleurs, agrémentée par la rencontre de quelques marmottes qui se laissent surprendre en plein bain de soleil. Et de là-haut, la combe sauvage où s'enlèche le lac de Sitre, dominée par les lances de Domène, nous ravit ! Après la traversée d'un grand pierrier, nous voici au col puis au lac du Loup, endroits tout aussi sauvages où nous nous restaurons sous la bonne garde des chamois. Notre boucle nous ramène au lac du Crozet et nous redescendons, regrettant déjà les paysages très variés de ce massif...

Trois jours trop vite passés mais décidément... beau jeu en Belle Donne !
Michel et Catherine



Camp d'été dans les Pyrénées à GEDRES/GAVARNIE- 8 AU 16 JUILLET



Activités multiples : via ferrata, école d'escalade, grimpe en terrain d'aventure : l'arête des Sarradet dans le cirque de Gavarnie ainsi que l'aiguille de Lahazere (2552m).



Randonnées vers des lacs d'altitude Cestrède et Antarouyes à travers les prairies.....
Et une multitude de fleurs : lys bleu, lys martagon, œillet, campanule et le joli chardon bleu.
Martine



Six jours, fin août, autour de MEAN MARTIN et des glaciers de la VANOISE



11 randonneurs ont participé à cette itinérance aux frontières du parc national de la Vanoise et en limite des stations de Tignes et Val d'Isère et de leurs sommets prestigieux.

Un voyage en altitude entre alpages, lacs, espace très minéral et névés. Un sommet "gazeux" est atteint à 3061m, la pointe des Fours, gravi à partir du col du même nom.



Certains membres du groupe ont pu faire partager leur constat du recul des glaciers, arpentés il y a quelques dizaines d'années. Ces glaciers sont encore certes imposants et magnifiques mais en sursis.
Le refuge CAF du CARO, niché à 2700 m au pied de la frontière italienne, atteint après une longue étape en balcon nous a offert une dernière soirée très agréable. Dominique



Retrouvez toutes les sorties sur le [SITE DU CAF BOURGES](#)



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 2018 et infos sur la nouvelle saison
Le comité de rédaction.

