

L'ECHO DES MONTAGNES

Retentit dans la plaine...

Numéro 27 : mai 2016

EDITORIAL : *Votre Club a besoin de vous*

Notre club se doit de prendre en compte la dimension sécurité dans la pratique de nos activités.

La sécurité implique une maîtrise de différents risques liés principalement :

- à l'humain (préparation physique, expérience),
- au terrain d'évolution,
- aux conditions météorologiques,
- à l'équipement utilisé (individuel et collectif),
- aux techniques mises en œuvre.

La formation a un rôle majeur dans cette maîtrise.

En synergie avec la fédération FFCAM et le Comité Régional CAF du Centre, notre Club soutient*, depuis plusieurs années, toute action de formation diplômante (obtention d'un brevet fédéral). Ainsi le CAF Bourges peut vous proposer des sorties encadrées par toute une équipe de bénévoles brevetés en escalade, randonnée pédestre et raquettes à neige, alpinisme et ski-alpinisme.

Leur formation et leur expérience sont des atouts de sécurité.

Votre Club est fort de ses cadres qui vous accompagnent avec passion, générosité (et bonne humeur !) depuis plusieurs années pour certains, avec en retour : le plaisir de transmettre les pratiques éprouvées, la satisfaction de vous voir progresser vers plus d'autonomie... et aussi parfois plus d'élégance !

Vous vous sentez bien dans votre Club, vous avez envie d'accroître votre engagement dans la vie du Club, vous avez envie d'améliorer votre savoir faire pour vous-même mais aussi pour la collectivité CAF, alors n'hésitez plus à vous former pour obtenir le brevet qui vous permettra de partager, pleinement et en responsabilité, les joies de votre sport favori.

Venez pousser la porte de la permanence le jeudi soir (dès 20h30) ou saisissez toute autre occasion pour vous renseigner auprès du comité directeur, des cadres brevetés du Club, auprès d'Hervé, notre cher Président, ou Renaud, en charge de la formation.

ET VIVE L'ESPRIT CLUB ALPIN !

** les frais de formation sont pris en charge par le Club en contrepartie d'un contrat moral d'encadrement.
De plus, au-delà de 10 sorties encadrées sur un an,
les cadres brevetés bénéficient de la gratuité sur les nuitées en refuge CAF.*



Congrès National FFCAM Albertville 30 janvier

Un des points importants de ce congrès a été la validation de nouveaux statuts de la fédération. Une assemblée générale ordinaire est prévue le 28 mai pour valider la déclinaison de ces statuts principalement au niveau du règlement intérieur. Notre Club sera présent comme il était présent au congrès.

Sorties 2016 : un premier trimestre bien occupé,

Randonnées Raquettes Ski....

17 janvier : Balade autour de Menetou-Salon



Un groupe de 15 courageux a bravé les premiers froids de cet hiver bizarre pour une petite balade autour de Menetou-Salon. Le beau temps a été avec nous et un soleil éclatant nous a accompagné tous le long de ce périple de 16km. Nous avons fait quelques rencontres animales, traversé un pont légèrement verglacé (ou pour les plus téméraires un ru), vu des vergers de pommiers. Notre balade nous a amené sur une ancienne voie de chemin de fer ce qui nous a conduit à découvrir de nouvelles perspectives. Une fois finie, notre pérégrination s'est terminée dans un petit bar pour se réchauffer un peu avec une patronne adorable. Cela a été un dimanche chaleureux.



Romain

23-24 janvier – Raquettes au Mont-dore

Il y avait juste ce qu'il fallait de neige !

1^{er} jour : montée au Capucin et le puy Cliergue, découverte de la Montagne de Bozat, le val de Courre et tous les puy du fond de la vallée.



2^{ème} jour : superbe journée ensoleillée et douce : la grande cascade, le creux des bœufs, et arrêt au sommet du puy de l' Angle (1738 m) pour un repas bien mérité. Vue à 360 ° qui fait place à l'évasion.
Martine L





« Bruno, Odile, François, Mireille, Bernadette, Micheline, Dominique et moi, étions 8 à partir, vers 9h30, par un temps inespéré en ce dimanche 7 février »

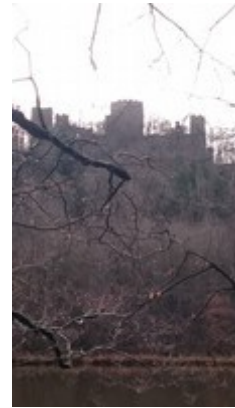
Le parcours démarrait du « Pont des Piles » pour longer la Creuse par le nord et revenir par le sud.

De sentiers boueux en dénivelés raisonnables, notre chemin nous a fait découvrir les berges sauvages et escarpées de la Creuse, ses barques, ses pontons et ses cabanes de pêcheurs mais aussi les ruines des tours dominant les méandres de la rivière.



Chasse en cours, comme ondées passagères ou passages venteux n'ont pas eu raison de notre courage et c'est après plusieurs bâchages et débâchages successifs que nous faisons la "**pause crêpe**" salubre (Merci Micheline et Bernadette et tant pis pour les absents) avant d'aborder le trajet retour.

Notre guide toujours attentif en tête, Bruno pour ne pas le nommer, c'est avec bonheur qu'après 6 heures d'un bon train, nous atteignons nos voitures pour aller prendre un dernier verre à l'auberge de la Chaumerette, près de Gargilesse.



Ma première rando avec le club me laissera le souvenir d'une belle journée avec un groupe aussi sympathique que dynamique.

A bientôt pour la prochaine, cafistement vôtre, Martine M



19.20.21 février – Puy Mary

Chaque sortie est toujours différente de celle de l'année passée. Mais rien ne nous arrête !

Arrivés au buron avec nos pulkas, nous constatons que le pisteur est parti avec la clef du dortoir....Personne en vue, il a fallu passer par les pompiers de Murat qui ont contacté la Mairie du Claux. Une demi-heure plus tard, un scooter des neiges nous a apporté la clef manquante. Ouf !!!! La soirée a été très animée, éclairée par un joli feu de cheminée.



Samedi : temps gris, complètement bouché, avec du vent et « limite pluie », aucune visibilité, montée au pas de Peyrol dans le mauvais temps. Un bon repas chaud nous a requinqué et réchauffé.

Dimanche : temps magnifique, grand soleil et chaud. Nous nous lançons dans le couloir de la brèche de Roland, encordés et finissons par les crêtes. Repas au soleil au centre du massif cantalien. Mais il faut penser à redescendre pour charger les pulkas et rentrer....

Martine L



Sortie raquettes les 27-28 février à Thônes (74)

Vendredi soir, arrivée échelonnée au gîte des Mésanges à Thônes, magnifique bâtisse près d'un bras du Fier.

Samedi 27, après un déplacement en voiture, nous voilà sur le magnifique plateau des Glières, haut lieu de la Résistance, à 1427m, au pied des pistes de ski de fond et de randonnée.

A 9h15, équipés, nous montons tranquillement dans la forêt par les Mouilles et le Pas du Loup, sans croiser ni lynx, ni loup gris, mais quelques skieurs de fond sur les pistes. Nous profitons de la vue, du



soleil et de l'excellente neige. Les quinze randonneurs que nous sommes arrivons vers 11h30 au sommet de la montagne des Auges (1782m) balayée par le vent.



En contre bas les chalets des Auges nous offrent un abri pour pique-niquer, mais le vent est toujours au rendez-vous.

Patrick, notre vaillant guide, nous propose alors une petite ascension sur la plus haute crête de la montagne des Auges, à 1822m, pour nous réchauffer et nous faire apprécier la trace de descente dans une neige superbe.

Retour dans l'après-midi par la plaine du Dran et un arrêt à la Chapelle Notre Dame des Neiges.



En fin d'après-midi nous regagnons notre gîte, où un bon vin chaud concocté par Patrick et Catherine nous réunit dans le petit salon. Apéro bien sympa autour d'un cake miel et noix de Bernadette. Le bon repas préparé par Mireille et Pascal se terminant par un magnifique gâteau d'anniversaire finit de caler les estomacs. Puis au lit pour préparer, le lendemain, une autre aventure....

Le 28 au matin, les sommets se détachent dans un ciel gris, mais pas de pluie. Nos guides Catherine et Patrick nous emmènent au col de Plan Bois, à 1299m (sur la commune des Clefs) pour une autre randonnée à l'assaut de la Montagne de Sulens.



Après un début tranquille dans la forêt, nous passons quelques chalets, et délicate surprise, nous finissons la montée par un beau ciel bleu. Au sommet, à 1839 m, un beau panorama sur les Aravis nous ravit ; mais le temps se couvre, le Mont-Blanc est déjà dans le brouillard. Nos



sandwichs avalés, arrosés par des extraits naturels de plantes : la liqueur à l'estragon de Patrick ou le genépi d'Yves Petit, nous prenons le chemin du retour.

Au dernier chalet, un petit exercice avec les DVA montre la complexité du sauvetage des victimes. Après avoir pris un pot au chalet du col, chacun envisage le chemin du retour vers 16h.

Pour ma première sortie en raquettes, je remercie toute l'équipe pour ses conseils, son soutien et sa bonne humeur et un grand merci à nos organisateurs Catherine et Patrick.

Sophie



19 mars – alpinisme dans le val d'Enfer



Nous ne partîmes que 2, mais cela suffit pour faire une cordée. Allez, hop !! Casque, crampons, piolets et l'on s'encorde. Direction le val d'Enfer à droite de la télécabine

Départ de tous les jolis couloirs du Sancy. François a opté pour le couloir de l'Entonnoir : 700 m de dénivelé, glace et neige, 45 ° de pente avec un petit ressaut en glace avant la sortie sur les crêtes glacées, vers le pas de l'Ane. Que du bonheur et du plaisir, dans le silence et la beauté de ce recoin de montagne.

Les crêtes sont joliment plâtrées et la descente se fait par un autre couloir vers la Tour Carrée et retour par le val de Courre.

Retour à la civilisation.....Martine L



20 mars : randonnée à La Borne...

En ce premier jour de printemps, Dominique nous propose de randonner non loin d'ici, en partant de **La Borne**.

Inutile d'aller bien loin pour trouver le soleil et le dépaysement. Une boucle d'une bonne vingtaine de km qui nous mènera tout d'abord jusqu'à **la Motte d'Humbligny** (431m.) puis **Morogues**.

Les chemins en sous-bois sont gorgés d'eau et débouchent parfois sur des parterres impressionnants d'ail des ours (ou ail des bois).

Rappelons que toutes les parties de la plante sont comestibles (bulbe, feuilles, boutons floraux et fleurs) crues ou cuites et possèdent les mêmes propriétés que l'ail cultivé...

Pique-nique au pied d'un champ de jonquilles sauvages, accompagné d'une bonne bouteille (merci Bernard !). Il faut dire que nous sommes entre les 2 vignobles de Menetou-Salon et de Sancerre... Nous rejoignons La Borne en traversant les Terres à pots (sol argileux qui donna naissance à de nombreuses poteries dès l'époque gallo-romaine).

Quelques photos près d'un lavoir et nous terminons cette journée sous un franc soleil « chez les Filles », café convivial qui propose un choix de thés aux noms évocateurs...

Mireille.



Jeu di 07 au lundi 11 avril 2016, voie de Rocamadour par la portion Nord, en 4 étapes de 20km et +, « rigoureusement » préparées par Odile.



Découverte du sud de la Creuse avec ses chemins creux bucoliques bordés de blocs de granit moussu, ses tourbières, landes sauvages, forêts composées essentiellement de résineux (sapin de Douglas et épicéa) et de quelques feuillus (chêne, hêtre, bouleau, châtaignier), prés fleuris (brandes) occupés par les vaches d'un roux éclatant et leurs petits veaux.

Et fin du parcours sur le Plateau de Millevaches avec vue dégagée sur les nombreux vallons (dit "mamelons" selon Odile) alentours.



Sur place, le jeudi soir, les 3 mousquetaires (qui étaient 4 : Odile, Dominique, Marie-Claude et moi) ont débuté leur périple à **Bénévent l'Abbaye** le vendredi matin, pour **Chatelus-Marcheix** ; puis samedi notre chemin nous a fait enjamber par 3 fois la rivière "le Thaurion" (où j'ai trempé les pieds), pour nous conduire à **Bourganeuf** où Dominique a pu profiter de sa bière et, nous quatre, de la spécialité aux noisettes, le « Creusois ».



De là, nous sommes reparties dimanche avec le soleil pour amorcer le Plateau de Millevaches en direction de **St-Martin-Château** avec accès au gîte par un "routon" ;

et non contentes d'avoir fait l'étape du jour, après la douche, nous avons rechaussé et hop ! à la découverte des cascades de Jarraud et petit circuit romantique de 5km avant de se mettre à table autour d'un bon plat : coquillettes au gruyère (merci Dominique).



Lundi, la pluie nous a accompagnées jusqu'à Peyrat-le-Château, le soleil l'a chassée vers Pierre Grosse et nous sommes arrivées à **Eymoutiers** le cœur léger et sèches pour prendre le taxi qui nous a ramenées à **Bénévent l'Abbaye**.

Micheline



Ski-alpinisme ou « ski de rando » : une activité en développement

Après une soirée théorique et une après-midi au Val d'Auron à s'initier à la recherche de victime sous avalanche (si si c'est possible!!!), place à la pratique :

Week end initiation du 16-17 janvier dans les Aravis.

(Cyril, Franck, Renaud, moi)

Conditions hivernales et neige sont au menu. Le week-end sera sportif sur les skis et sur la route!!! C'est par une route damée que nous accédons à Plan Bois, puis nous sommes montés tranquillement à skis au petit Sulens.

Le soir, dans les hauteurs de Faverges, nous arrivons au gîte après de nouvelles péripéties sur la route. (si, si, le frein à main mis, la voiture peut glisser!!). Nous sommes chaleureusement accueillis par le propriétaire qui nous explique tous les mystères de la tartiflette.

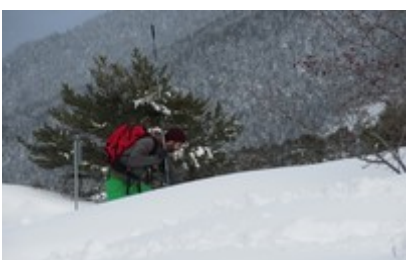


Le lendemain, il neige encore. La route est blanche mais nous sommes rodés!!! Nous accédons sans problème à la Baratte point de départ de la course du jour pour le col de Tulle. Belle montée sur 800 m de dénivelé qui a permis à tous de s'initier dans une poudreuse légère.



Raid dans les Cerces 5-8 mars 2016

En compagnie de Stéphanie, Renaud, Cédric et Floriane, les chutes de neige en abondance nous amènent dans le massif des Cerces dans l'espoir de meilleures conditions.



L'accès à Briançon se fait sous la neige, la route parsemée de voitures en perdition. Arrivés sur place, nous profitons de l'après-midi pour peaufiner la conversion et la recherche de victime sous avalanche au fort des Têtes.

Le soir le bulletin avalanche est mauvais (4/5) et nous oblige une nouvelle fois à revoir nos plans. Nous accèderons par la haute vallée de Névache au refuge des Drayères (2100m).





Dimanche : nous partons sous le soleil de Névache. Après une belle « bavante » de 15 km nous arrivons au refuge des Drayères sous la neige, le vent et le brouillard. Nous avons bien mérité une bière dans un canapé « mortel ».

Lundi : petit-déjeuner à 7h, il fait beau mais froid. Nous partons en direction du col des Muandes puis bifurquons à 2400m vers le sud, direction le col des Tempêtes (2900m). La montagne est vierge, seuls dans le secteur, c'est le pied !!



Nous arrivons sous le col des Tempêtes. Pendant que Floriane nous construit une banquette sous une corniche, nous attaquons en mixte le Rocher de la Grande Tempête (3009m). Le sommet porte bien son nom, Cédric voit des stalactites pousser sur sa barbe.



Après une courte remontée au col des Tempêtes, nous descendons plein sud dans une superbe pente. Nous rejoignons vers 16h le refuge de Ricou (2100m).



Mardi : sous le soleil et un vent tempétueux, nous atteignons les crêtes de Mome (2600 m) pour ensuite redescendre sur Névache.



Tour du sancy : 20 mars 2016

Sous une météo inespérée, nous voici : Francis, Maryline, Renaud et moi au départ du Mont-Dore. La neige de printemps nous permet de faire le tour du Sancy par le val de Courre-Fontaine salées-col Cabane dans de bonnes conditions.



Damien



Les ateliers «sécurité escalade» se poursuivent : le troisième de la saison s'est tenu le 21 mai au stade Alfred Depège (Séraucourt) avec 4 participants.

Micheline, Florence et Cédric se sont exercés avec application à la réalisation des nœuds et manœuvres de corde proposés par Yves S.

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 nouveau [SITE DU CAF BOURGES](#)

Merci à tous les rédacteurs et photographes.
Prochain numéro, été 2016
Le comité de rédaction.