

Revue Alpine

CLUB ALPIN FRANÇAIS LYON-VILLEURBANNE

HISTOIRE

la peinture
alpine

ILS NOUS FONT VOYAGER

en vallée d'Aoste

VIE DU CLUB

groupe alpi jeunes
vers l'autonomie
en ski de rando

n° 656
juin 2022

SATORIZ le bio pour tous !

Satoriz Caluire

OUVERT DE 9H À 19H30 DU LUNDI AU VENDREDI
ET DE 9H À 19H LE SAMEDI - 100, AVENUE DU GÉNÉRAL
LECLERC - 69300 CALUIRE - TEL. : 04 37 40 13 88

Satoriz Vienne

OUVERT DE 9H30 À 19H30 DU LUNDI AU SAMEDI
ZI DÉPARTEMENTALE 4 - 38200 SEYSSUEL
TEL. : 04 74 16 83 12

Satoriz Vaulx-en-Velin

OUVERT DE 9H À 19H DU LUNDI AU SAMEDI
LES 7 CHEMINS - 10, RUE DES FRÈRES LUMIÈRE
69120 VAUX-EN-VELIN - TEL. : 04 78 26 68 72

Satoriz Champagne au Mont d'Or

OUVERT DE 9H30 HEURES À 19H30 DU LUNDI AU SAMEDI
11, RUE DES ROSIÉRISTES - 69410 CHAMPAGNE AU MONT D'OR
TEL. : 04 78 35 66 69

Satoriz L'Isle d'Abeau

OUVERT DE 8H30 À 19H30 DU LUNDI AU SAMEDI
6 BIS RUE DES SAYES, ZONE COMMERCIALE - 38080 L'ISLE D'ABEAU
TEL. : 04 37 06 49 01

RETROUVEZ LA LISTE DE
TOUS NOS MAGASINS SUR
www.satoriz.fr



**OFFRE SPÉCIALE
PARTENAIRE !**

-10%

sur présentation de
la carte adhérent

-20%

en réglant avec les
cartes collectivités

VALABLE UNIQUEMENT AU CABESTO MONTAGNE LYON
102 RUE BOILEAU, 69006 LYON - 04 37 24 22 23



CLUB ALPIN FRANÇAIS LYON-VILLEURBANNE

56, rue du 4 août 1789
69100 Villeurbanne
Métro Gratte-ciel
04 78 42 09 17

Rencontres et inscriptions aux sorties
du week-end : le jeudi de 19h à 20h
et sur le site internet

Horaires d'ouverture du secrétariat
(hors vacances d'hiver et d'été)
Mardi 14h - 18h
Jeudi 15h - 20h

Horaire bibliothèque
La bibliothèque est ouverte le mardi
et le jeudi après-midi. Remplir une fiche
d'emprunt auprès de l'accueil.

Quest Lyonnais
Espace Ecully (local vers l'accueil)
7, rue Jean Rigaud
(ancienne rue du Stade)
69130 Ecully
Permanence : le jeudi de 19h à 20h

Périodique quadrimestriel

Directeur de la Publication
Jean-Christophe Segault

Rédacteur en chef
Christian Granier
granier.christian@gmail.com

Administration
Club Alpin français
de Lyon-Villeurbanne
56, rue du 4 août 1789
69100 Villeurbanne
(métro Gratte-ciel)
Tél. : 04 78 42 09 17
secretariat@clubalpinlyon.fr
CAF Lyon-Villeurbanne
kiffe CAF trail Lyon-Villeurbanne
www.clubalpinlyon.fr

Rédaction
Jacques Baranger, Henry Bizot,
Michel Bligny, Christel Kitzinger,
Paul Ferraton, Christian Granier,
Martine Michalon- Moyne,
Jean-Pierre Vignat.

2^{ème} trimestre 2022 - Dépôt légal n° 656
juin 2022 - I.S.S.N. 1158-2634

Réalisation et impression
Imprimerie Cusin

Photo de couverture :
chardon pyrénéen
par Jean-Christophe Segault
©Photos : CAF, DR

Revue fondée en 1894
n° 656 juin 2022



Groupe Alpi Jeunes

Sommaire

4 Le mot du Président
Jean-Christophe Segault

HISTOIRE

5 Petite histoire de la peinture alpine
par Jean-Pierre Vignat

ILS NOUS FONT VOYAGER

**8 Grand Paradis et Mont Avic,
une vedette et un inconnu**
par Robert Fanton

PORTFOLIO

12 Fleurs de nos montagnes
par Christel Kitzinger

VIE DU CLUB

**16 Groupe Jeunes Alpinistes 2020/2022,
retour sur « deux » belles années 2021**
par Valentin Gascon et Gaëlle Moinat pour le groupe Jeune

19 Qu'est-ce que la marche nordique ?
par Christel Kitzinger

**21 Retour sur le cycle
« Vers l'autonomie en ski de randonnée »**
par Ludivine Riuné - photos de Gilles Sardier et Ludivine Riuné

28 Biodiversité
par le CAFteur de service, Snowy Allen (Lederlin)

29 Soirée Nanda Devi
par Christian Granier

**30 À la bibliothèque :
La conquête naturaliste**

le mot du président



Le comité de lecture recrute.

Faites-vous connaître si vous êtes intéressés.

la revue alpine est visible sur le site du club : www.clubalpinlyon.fr (avec un trimestre de décalage).
Aller sur navigation → le club → revue alpine.

Si vous désirez que vos articles, comptes- rendus, annonces et détails de vos activités etc..., paraissent dans la revue de novembre 2022, les envoyer par mail à : granier.christian@gmail.com
Les photos légendées, en haute définition, sont à envoyer séparément de l'article pour la production numérique. Tous les articles originaux ayant trait à la montagne sont les bienvenus.

Date butoir pour l'envoi de vos contributions dans le prochain numéro : **vendredi 16 septembre pour la revue de novembre 2022.**

La rédaction



C'est avec beaucoup d'émotion que je rédige mon premier édito pour la revue alpine de juin 2022. J'ai été élu en février Président de notre Club Alpin de Lyon-Villeurbanne. C'est un grand honneur pour moi qui ai adhéré à ce club il y a trente ans.
En premier lieu, je tiens à remercier mon prédécesseur, Karim Helal, pour ses quatre années de présidence, son implication dans le développement du club et du projet associatif et aussi sa bienveillance au sein de l'équipe du comité directeur. Fort heureusement, Karim continue avec nous en tant que vice-président en charge de la formation et de la sécurité, des points cruciaux pour l'avenir du club et de ses adhérents.

Quels projets pour le club ?

Nous sommes ambitieux . Nous, (le bureau, le comité directeur, les responsables de commission, tous les encadrants et bénévoles impliqués dans la vie du club) souhaitons développer les activités proposées : à la fois les disciplines, le trail et la marche nordique étant des exemples de nouvelles activités au club, mais aussi le nombre de sorties proposées, ceci dans toutes les disciplines. Pour cela, le club a besoin de toujours étoffer son encadrement sportif.

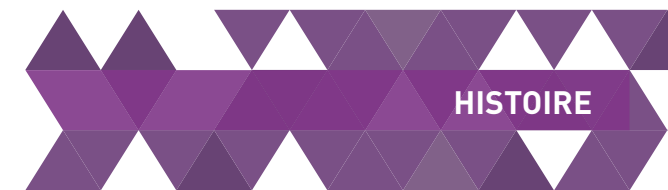
Avant de devenir encadrant, un pratiquant doit se former. C'est ce que notre fédération, la FFCAM, a choisi de promouvoir : la formation des adhérents avant la formation des encadrants. Le projet est ambitieux car cela implique de mobiliser beaucoup d'énergie de la part des encadrants actuels. Mais à terme cela portera ses fruits : des pratiquants meilleurs techniquement, plus autonomes et potentiellement de futurs encadrants. Le CAF de Lyon-Villeurbanne soutient totalement cette démarche qui va se mettre en place progressivement. La FFCAM a déjà défini les termes d'initié et de perfectionné comme les premières étapes dans l'apprentissage d'une discipline. Pour imager simplement, un initié est un adhérent qui peut suivre un groupe constitué sans aide particulière (comme beaucoup d'entre

vous), alors qu'un perfectionné est autonome dans sa pratique individuelle. En ski de randonnée par exemple, un perfectionné est capable de proposer une sortie à un groupe d'amis en fonction des conditions, en particulier nivologiques, et de mener cette sortie en sécurité et sans s'égarer. Tout ceci se déclinera en fiches, en programmes de formation... Nous en reparlerons . Le club a aussi besoin de bénévoles pour fonctionner. Dans ce cadre, nous lançons une campagne de recherche de bénévoles pour une multitude de fonctions (plus ou moins énergivores ou chronophages) répertoriées sur un mini-site (<https://benevolat.clubalpinlyon.fr>). Les besoins vont de l'accueil du public au codage informatique en passant par la gestion de notre minibus, la mise en page de notre revue, la communication dans le club et à l'extérieur, etc. Rejoignez l'équipe des bénévoles pour faire vivre le club !

La communication : c'est un point que nous cherchons à améliorer . Aujourd'hui, notre communication passe par différents canaux. L'historique Revue Alpine, le site internet, les évènements (fêtes du club, joyeux jeudis...) et depuis peu une newsletter. La première newsletter a été envoyée le 21 avril vers 14h. Malheureusement pour nombre d'entre nous, elle a été cataloguée en spam. Si vous ne l'avez pas vue et que vous souhaitez recevoir les prochaines, vérifiez votre boîte mail à cette date et déclarez cet envoi comme valide et non pas spam. C'est un outil parmi d'autres pour souligner quelques faits marquants de la vie du club, par exemple, le partenariat avec les enseignes commerciales de l'agglomération nous permettant de bénéficier de remises de 15 à 30 % !

D'autres sujets viendront animer la vie de notre club mais, pour l'heure, après deux années COVID, j'espère que le temps des contraintes touche à sa fin et je vous souhaite un très bel été 2022, plein de belles expériences montagnardes.

Jean-Christophe Segault
president@clubalpinlyon.fr



Petite histoire de la peinture alpine

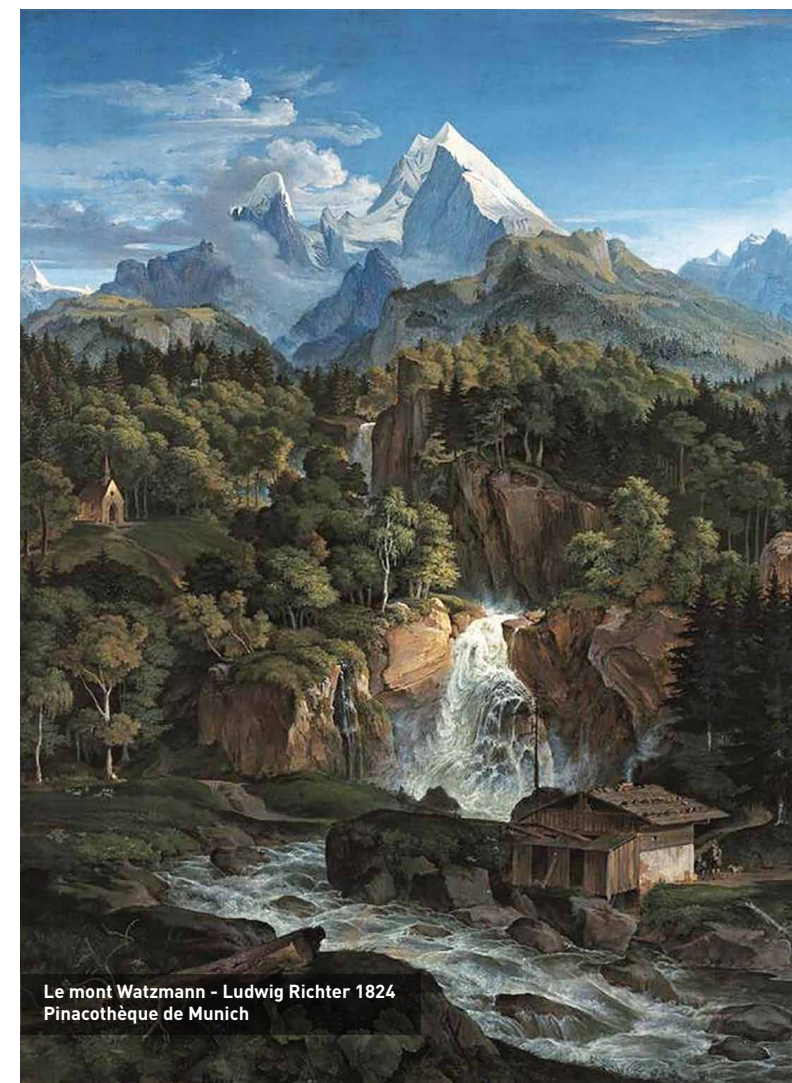
par Jean-Pierre Vignat ⁽¹⁾

La représentation de la nature montagnarde est tardive dans l'histoire de la peinture. Nos ancêtres de la préhistoire vivant dans les cavernes dessinaient sur les parois de leur « logis » des animaux, quelquefois une faune alpine (bouquetins, ours).

Dans l'Antiquité (Grèce, Rome), on sculpte le corps humain, dans sa beauté. Au Moyen-Âge, tout en spiritualité religieuse, on représentait saints et martyrs. A la Renaissance, riche en peintres d'immense talent, la nature apparaît dans beaucoup d'œuvres, y compris, mais rarement et brièvement, la montagne en arrière-plan, chez Léonard de Vinci, dans le tableau « Sainte Anne, la Vierge et l'Enfant Jésus », ainsi que pour la Joconde. Les XVI^{ème} et XVII^{ème} siècles produisent des scènes paysagères.

Le XVIII^{ème} siècle redécouvre la nature mais méconnaît le paysage alpin, territoire affreux, dangereux, inhumain, peuplé de monstres, qu'on représente de manière caricaturale. Le monde de l'altitude est imaginé, déformé, comme le Mont Blanc, vu par Albanis Beaumont, ou la Mer de Glace de Pierce. On peint ce que l'on craint, sans l'explorer, en méconnaissant le sujet. Durant le siècle des Lumières, la vérité nous arrive d'Angleterre, où l'on révère la nature et où l'Anglais est voyageur et curieux. Avec des peintres comme Gainsborough et Constable, on peint « en vrai » des forêts, des collines, et même des montagnes avec William Woollett, Alexander Cozens et surtout Joseph Turner, peintre, excellent coloriste, poète, écologiste avant l'heure : glacier et source de l'Arveyron ; tempête de neige ; passage du Saint Gothard. Citons aussi Francis Towne, et, au XIX^{ème} siècle, John Brett, John Martin, Ford Madox Brown (Manfred sur la Jungfrau), et John Ruskin, critique d'art, poète et peintre.

Dans l'Antiquité (Grèce, Rome), on sculpte le corps humain, dans sa beauté. Au Moyen-Âge, tout en spiritualité religieuse, on représentait saints et martyrs. A la Renaissance, riche en peintres d'immense talent, la nature apparaît dans beaucoup d'œuvres, y compris, mais rarement et brièvement, la montagne en arrière-plan, chez Léonard de Vinci, dans le tableau « Sainte Anne, la Vierge et l'Enfant



Jésus », ainsi que pour la Joconde. Les XVI^{ème} et XVII^{ème} siècles produisent des scènes paysagères.

Le XVIII^{ème} siècle redécouvre la nature mais méconnaît le paysage alpin, territoire affreux, dangereux, inhumain, peuplé de monstres, qu'on représente de manière caricaturale. Le monde de l'altitude est imaginé, déformé, comme le Mont Blanc, vu par



Albanis Beaumont, ou la Mer de Glace de Pierce. On peint ce que l'on craint, sans l'explorer, en méconnaissant le sujet. Durant le siècle des Lumières, la vérité nous arrive d'Angleterre, où l'on révère la nature et où l'Anglais est voyageur et curieux. Avec des peintres comme Gainsborough et Constable, on peint « en vrai » des forêts, des collines, et même des montagnes avec William Woollett, Alexander Cozens et surtout Joseph Turner, peintre, excellent coloriste, poète, écologiste avant l'heure : glacier et source de l'Arveyron ; tempête de neige ; passage du Saint Gothard. Citons aussi Francis Towne, et, au XIX^{ème} siècle, John Brett, John Martin, Ford Madox Brown (Manfred sur la Jungfrau), et John Ruskin, critique d'art, poète et peintre.

Des peintres français, suisses et germaniques vont emboîter ce pas décisif.

- pour les Français : François Granet, Achille Michallon, puis Théodore Rousseau (chaîne du Mont Blanc), l'abbé Laurent Guétal et bien sûr Gustave Doré, graveur, dessinateur et coloriste, auteur de

la lithographie en noir et blanc « catastrophe au mont Cervin » (1865) devenue célébrité.

- pour les Suisses : Caspar Wolf (vallée de Lauterbrunnen), suivi des Lory père et fils (vue depuis la Flégère), et plus encore Alexandre Calame (orage à la Handeck ; l'éboulement).

- pour les Germaniques : Caspar David Friedrich, Josef Anton Koch (das Berner Oberland), Georg von Dillis, Karl Friedrich Schinkel et, plus tard, Ludwig Richter (le mont Watzmann).

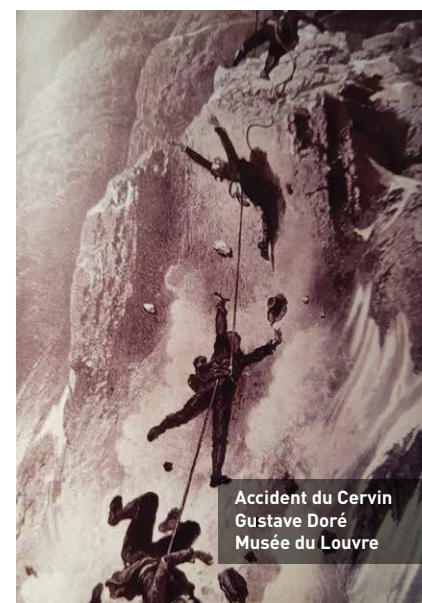
Tous ces peintres ont leur élan artistique emporté par le romantisme de rigueur (comme en littérature et en musique). La nature est déifiée : ce ne sont que torrents tumultueux et écumeux, rochers tourmentés et majestueux, arbres musculeux et tortueux, sous des ciels de tempête ou d'absolue sérénité. L'homme a peine à exister dans ce contexte, personnage minuscule et discret. La peinture de haute montagne sur le vif n'apparaît pas encore. Les hauts sommets enneigés servent de toile de fond.

En 1786, Jacques Balmat et le docteur Paccard

parviennent au sommet du Mont Blanc. La conquête des grands sommets commence. Elle se poursuivra dans les Alpes durant tout le XIX^{ème} siècle, essentiellement durant l'âge d'or de l'alpinisme (1850 à 1880). S'illustrèrent des alpinistes, guides et touristes, tous expérimentés pour escalader, mais pas pour peindre ou dessiner. Des scènes picturales sont créées, représentant la haute montagne, mais vues depuis le bas. Cependant, le peintre-montagnard va survenir, le premier étant Gabriel Loppé (1825-1913), ami des grimpeurs anglais Leslie Stephen et James Eccles, avec lesquels il fit de grandes ascensions et même des premières.

Loppé a peint de splendides toiles de « vraie » haute montagne : Mont Blanc, Cervin, glaciers, crevasses et séracs, hautes cimes, aubes ou couchers de soleil. Excellent coloriste et dessinateur précis, il était aussi capable de rester plusieurs jours au sommet du Mont Blanc, à la recherche d'effets polychromiques et de réalisme, dus au soleil et aux nuages.

Le vainqueur du Cervin, Edward Whymper, dessinateur doué, nous a laissé de nombreuses œuvres



illustrant son livre « escalades dans les Alpes ». Ce sont de précieux documents. Le Genevois Albert Gos, passionné par le Cervin, le représenta sous les angles les plus variés, en été ou en hiver, de nuit, dans la tempête... En cette fin du XIX^{ème} siècle, faisons une place aux scientifiques, géographes et cartographes comme Paul Helbronner, attachés aux Alpes, qui nous ont laissé des dioramas d'une grande précision et aux couleurs véridiques. Enfin, mentionnons deux très célèbres architectes : Eugène Viollet-le-Duc, qui dessinait l'architecture des montagnes en les escaladant, et même une fois du fond d'une crevasse, et Gustave Eiffel, amateur de montagne, traitant ses dessins de sommets comme



des chefs-d'œuvre architecturaux.

A la fin du XIX^{ème} et au XX^{ème} siècle, malgré la place prépondérante prise par la photographie, représenter des scènes alpines en dessin ou en peinture perdure fort heureusement : Giovanni Segantini, Claude Monet (le mont Kolsaas en Norvège), Félix Vallotton (le Cervin, les Dents du Midi), Ferdinand Hodler (massif de la Jungfrau). Paul Cézanne nous enchante en peignant la montagne de la Sainte Victoire, baignée de toutes les lumières provençales.

Plus proches de nous, Wassily Kandinsky fait éclater ses couleurs

en mains tableaux abstraits représentant des montagnes (Sierra Morena). En Allemagne, Erich Heckel rejoint une ligne plus classique (montagnes enneigées, montagnes bleues). Ernst Ludwig Kirchner, coloriste, nous retient avec « Stafelalp au clair de lune » et « Tinsenhorn ».

La photographie n'a pas éteint la passion de peindre la montagne. On rencontre, encore aujourd'hui, sur les sentiers et les moraines, des aquarellistes et leur carnet, des porteurs de chevalets et boîtes de couleurs, qui s'installent devant des panoramas choisis pour peindre leur propre bonheur (ou pour motif lucratif).

N'oublions pas Samivel, alpiniste, écrivain, poète, humoriste, peintre et aquarelliste talentueux, qui a su si bien décrire la haute montagne et les mœurs des alpinistes, avec ses dessins malicieux, aquarelles popularisées en affiches et cartes postales. Certains, comme les Wibault (Marcel le père et Lionel le fils), fixés à Chamonix –le fils est aussi guide – ont acquis une certaine notoriété en peignant des fresques pour des mairies de villages alpins, des restaurants, des hôtels, des refuges ou des particuliers. Marcel Wibault (décédé en 1998) a peint un tableau (les Etançons et la Meije) acquis récemment dans une vente publique pour 2000 €.

Tout en restant un peu discrète, la peinture de montagne garde ses amateurs et ses adeptes. ▲

(1) Ndrl : Jean-Pierre, lui-même peintre, illustre souvent ses articles de ses propres œuvres, auxquelles un portfolio fut consacré (cf. R.A. n° 644 – avril 2019)

Grand Paradis et Mont Avic, une vedette et un inconnu ⁽¹⁾

par Robert Fanton

Il n'est pas facile d'être proche d'un personnage dont les qualités et la personnalité sont unanimement reconnues. On peut se sentir oublié ou à l'ombre de celui qui est en vue. Il en est de même pour les montagnes. Certaines régions, riches en beaux sommets, en itinéraires et ambiances agréables, sont ignorées, simplement parce que, à côté, rayonne un sommet très renommé. Tel est le cas du mont Avic, éclipsé par son voisin, le Grand Paradis.



Lac de Miserin

Nous prenons donc la route du Val d'Aoste pour découvrir cet inconnu. Très vite, le décor prend de l'ampleur. Le vide se creuse sous la route du col du Petit Saint Bernard, plusieurs clins d'œil du Mont Blanc, la silhouette du Rutor se dessine peu à peu. Puis c'est la plongée vers le val d'Aoste, couloir ensoleillé où roulent les eaux de la Doire Baltée, venue du Mont Blanc. Châteaux et monuments historiques s'alignent sous le regard de grands sommets. Dernières vues sur le fort de Bard, sous un angle étonnant, avant la montée vers notre but.

Ici, histoire naturelle et histoire des hommes ont créé une région avec une ambiance très forte.

De ses 3008 m, le mont Avic domine cette région, et surtout le parc naturel du mont Avic. On peut se poser la question : pourquoi cette zone protégée est-elle distincte du parc national du Grand Paradis voisin ? Ce dernier, succédant à une réserve protégeant les bouquetins, a été créé en 1922, pour sauvegarder des milieux de montagne et haute montagne. Le parc du mont Avic lui date seulement

de 1989, mais son étendue a été protégée bien avant. En effet, des exploitations minières peu contrôlées ont beaucoup appauvri le milieu forestier. La fin de ces exploitations, au début du vingtième siècle, associée à l'arrêt de l'exploitation de la forêt, ont permis une amélioration très nette de son état, et le retour progressif de la faune et de la biodiversité d'origine. Une réussite sans aucun doute, mais fragile et à protéger par ce parc. Histoires et actions différentes, mais un but unique, préserver l'ordre naturel.

Notre parcours va relier Champorcher, au pied de ce sommet, à Aoste, en rejoignant la vallée de Cogne. Ce n'est pas un itinéraire de haute montagne. Pas de grandes parois, et nous verrons les glaciers du Grand Paradis de loin. Par contre, les traces des glaciers quaternaires disparus sont abondantes près du mont Avic. Formes ondulantes, rochers polis et même striés, lacs blottis derrière des verrous rocheux (plus d'une douzaine de lacs en trois jours de marche), sont des signes qui marquent nettement le passage de la glace.

Parlons des lacs. Le plus grand d'entre eux, le lac Miserin, situé tout de même à 2576 m d'altitude, se laisse approcher facilement dans des paysages sauvages. Soudain, on est juste au bord. L'ouverture, l'étendue et le calme du paysage vous sautent aux yeux, ainsi que sa variété. Regard dans une direction, c'est bien un lac alpin, coup d'œil légèrement décalé, c'est un lac écossais, dans une autre direction reflète et jeux de lumière capturent votre attention. Il faudrait du temps pour passer une nuit au petit refuge qui y est installé. Juste à côté, une chapelle « Notre Dame des Neiges » où, tous les 5 août, une messe célèbre aussi la solidarité montagnarde entre les vallées, événement populaire et marquant d'après les gardiens du refuge. Ce site nous retient, nous ne pouvons pas nous empêcher de l'imaginer sous la neige, dans l'orage, ou encore en automne...

Mais il faut bien partir pour rejoindre la vallée de Cogne, par la fenêtre de Champorcher. Ici la nature

a bien fait les choses. Nous quittons un point fort de notre traversée, pour en survoler un autre, la montée à ce passage. Les montagnards ont ouvert ici un chemin dans des éboulis et des bancs de serpentine. Il s'agit d'un ensemble de roches vertes, à l'aspect brillant, et souvent très lisses, qui ressemblent à la peau d'un serpent. L'histoire de ces pierres a aussi dit qu'elles protégeaient contre les poisons, dont ceux des serpents. On en pense ce que l'on veut, par contre l'aspect esthétique est évident, tout le monde est d'accord. Utilisées depuis longtemps par les joailliers et les sculpteurs, elles déroulent maintenant, sous nos pas, leurs veines, leurs reflets, et leurs courbes douces et ondulantes. La montée assez courte a pourtant été longue, car contemplative.

On peut aussi changer de regard, et chercher l'origine de ces belles pierres. Elles viennent de loin, du fond de l'océan qui, avant les Alpes, séparait l'Europe et l'Italie ou du moins, ce qui va devenir la botte italienne. La collision de ces dernières va pousser en profondeur les roches des fonds océaniques (les serpentines), et forcer la superposition et le mélange des terres européennes et « italiennes ». Dans cet empilement qui formera les Alpes, une toute petite partie des roches océaniques va, de façon peu logique mais bien constatée, se trouver piégée dans ce froissement géologique, et entraînée sur les montagnes.

Marcheurs, vous qui traversez ces zones appelées ophiolites, vous arpentez un peu des fonds océaniques. Ici, le nom veut dire pierre de serpent, car ce dernier mot se dit « ophis » en grec. Courte précision pour montrer que des noms scientifiques impressionnants peuvent venir d'une observation toute simple. Mais habillés d'une racine grecque, ils prennent plus d'allure...

Cette fenêtre de Champorcher est étroite, encaissée, mais elle offre une vue large et précise sur la vallée de Cogne, intérêt stratégique utilisé par les militaires autrichiens face aux Français dans les années 1800.



Chapelle de Miserin

Cogne, petite ville à la belle architecture, est réputée encore aujourd'hui pour les dentelles, et jadis pour les exploitations minières, dont il reste



un musée. Elle est sur le plan montagnard connue pour ses sites d'escalades glaciaires, ses parcours de ski de randonnée d'envergure, et une grande fête, la Désalpe, lorsque les troupeaux rejoignent la vallée, le jour de la saint Michel, le 29 septembre.

Dans la vallée de Cogné et les terres qui la dominent, le paysage est moins spectaculaire. Mais ce contraste fait ressortir une beauté en douceur, favorable à l'installation de montagnards. Pourtant nous sommes frappés par le peu de traces humaines, illustration très concrète de ce que nous avons lu avant ce voyage. La province du val d'Aoste est la moins peuplée d'Italie et sa densité de population est aussi l'une des plus basses. Notre randonnée approche de son terme, encore une journée de marche et nous rejoignons Aoste. Dernières pensées pour cette belle traversée, mais aussi pour les hébergements qui l'ont rendue



possible : refuges Barbustel, Dondena, Sogno di Berze et centre d'hébergement La Mine à Cogné, tous bien placés et confortables. Merci aussi aux gardiens pour leur accueil chaleureux, avec ces voix italiennes chantantes. Hélas pour eux, ces endroits agréables semblaient peu remplis en cet été 2021, bien contrarié ici aussi.

Avant de rentrer, la tentation de se rapprocher du massif du Grand Paradis, dont les sommets neigeux ont éclairé nos horizons, est bien forte. Nous voilà donc dans la vallée de Valsavarenche, et nous partons en direction du refuge Chabod. Après celui-ci, changement d'orientation, nous laissons le sommet principal pour la Grivola. Une longue traversée pierreuse, sauvage, nous permet sous des arêtes accidentées et très colorées, de parvenir au passage du Grand Neyron, 3254m. Soudain une crête dentelée mord le ciel, c'est la Grivola et le groupe d'arêtes qui convergent au sommet. Assez peu de neige, c'est une face plein sud, au mois d'août en plus. Mais devant nous, quatre vallons parallèles qui abritent trois petits glaciers nous donnent un recul impressionnant sur la paroi finale. Ambiance rocheuse, perdue, désertique, on se croirait dans une sierra lointaine, pourtant la France est juste à côté. La Grivola est, à 3969 m, le second sommet du massif, elle frise les



4000 m comme la Meije dans le massif des Ecrins, mais son ambiance et son allure sont, comme à la Meije, celles d'un 4000 m. Montagne moins connue, mais attirante, qui met en route des idées pour l'an prochain. En tout cas, ce dernier panorama, est un bel au revoir au val d'Aoste. Sur la route du retour, des sommets accrochent notre regard, mont Miravidi, mont Ruitor, et bien d'autres. Ils nous montrent que, pas loin de chez nous, entre vallée de l'Isère et val d'Aoste, dépaysement et découvertes sont au rendez-vous.

À une époque où les conditions climatiques, économiques et sanitaires, rendent les projets plus compliqués, le mont Avic et la Grivola nous ont envoyé un message optimiste. Ne va pas trop loin, écarte-toi de ce qui est connu, cherche par toi-même, et les montagnes te souriront tout autant. ▲

[1] La Montagne & alpinisme, dans son n° 2-2021, consacre un article au parc du mont Avic, qui commence ainsi à être connu des cafistes.

L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE POUR LA PRISE DE DECISION



Caractéristiques techniques :

- Poids : 1 500 grammes
- Temps de chargement : 1/2 journée à 2 jours
- Autonomie : 1 saison
- Alimentation : Stages, conférences, formations



Découvrez toutes les offres de formations ANENA sur www.anena-formation.com

vestiges des cimes archéologie glaciaire

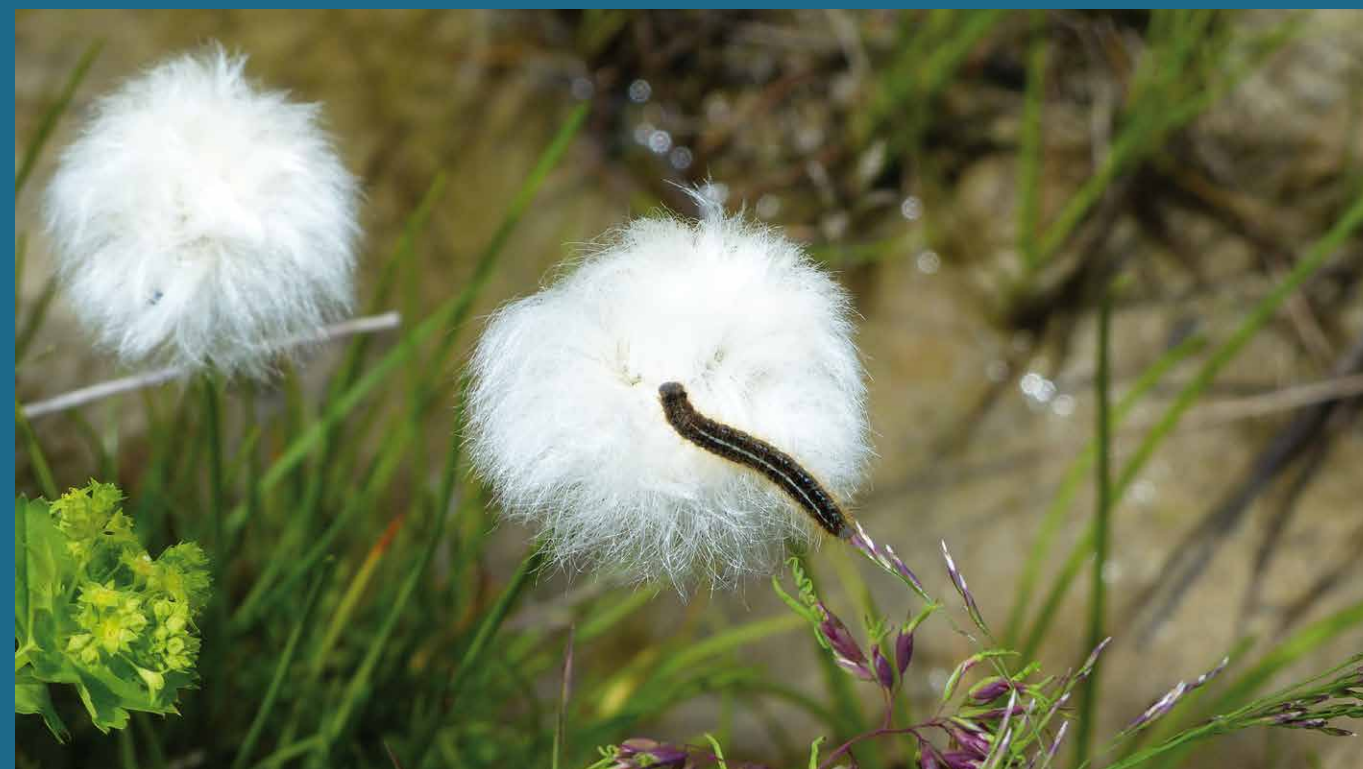


Du 10 juin au 10 octobre 2022, le Musée-Château d'Annecy vous invite à découvrir les vestiges archéologiques révélés par la fonte des glaciers alpins. Un panorama de 8000 ans d'histoire des relations entre l'Homme et la montagne, qui montre à la fois l'empreinte humaine sur ce milieu fragile et les traces de ceux qui traversèrent ces zones à l'écart de la civilisation.

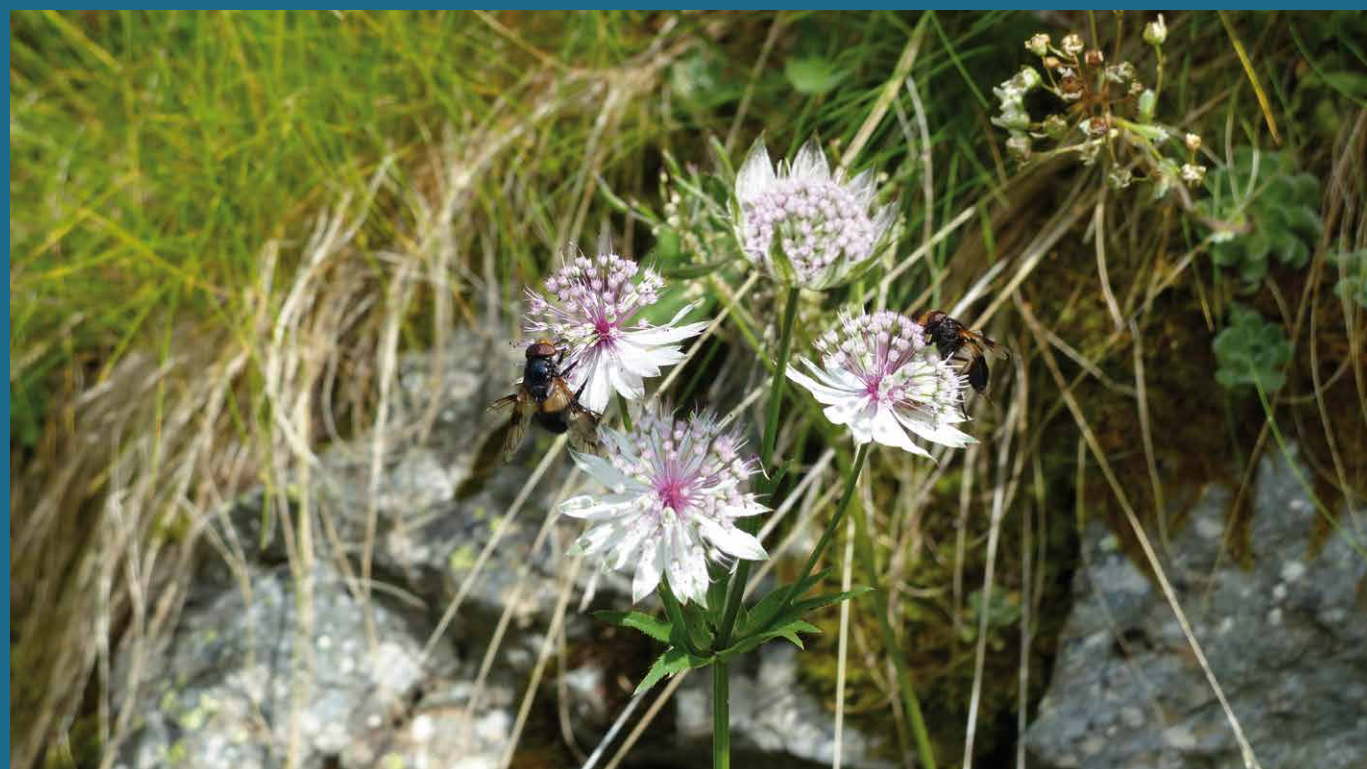
par Christel Kitzinger



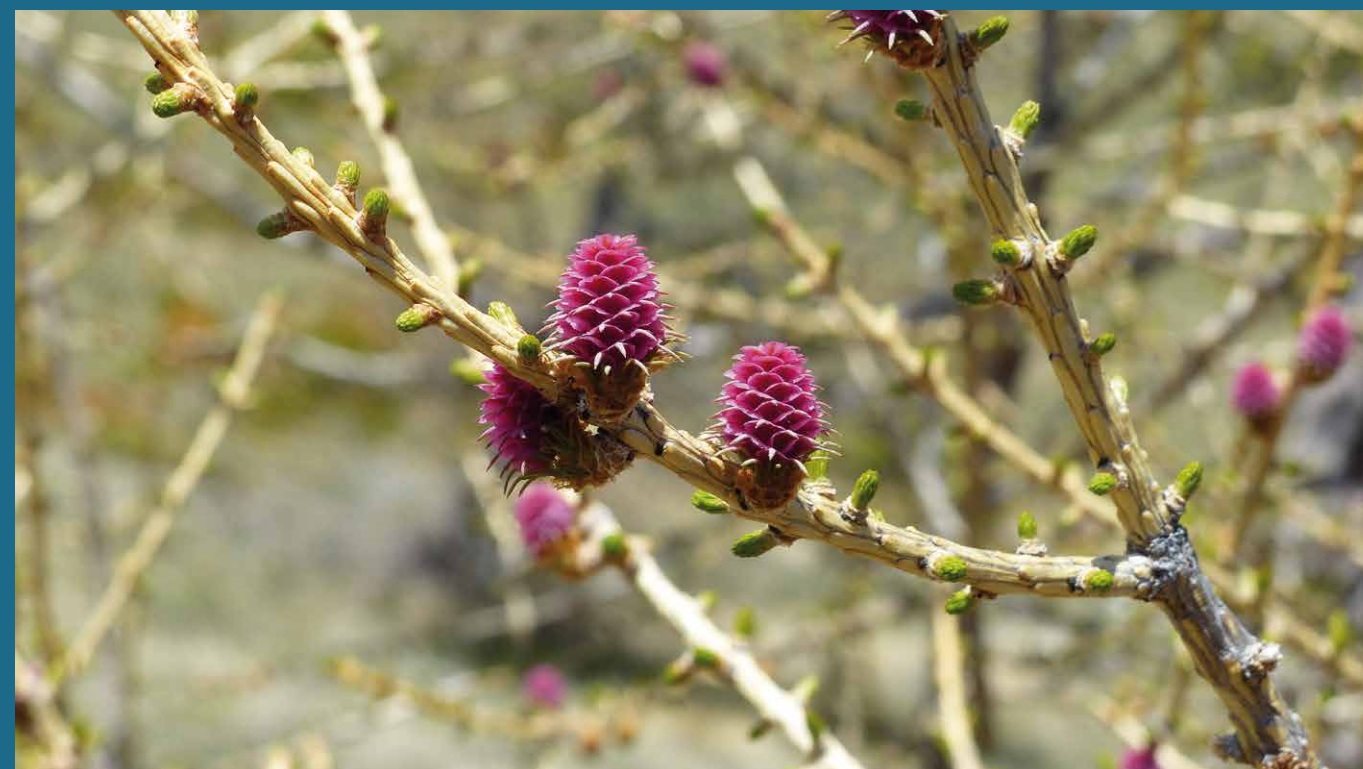
Sabot de Vénus



Linaigrette



Grande astrance



Fleur de mélèze

par Christel Kitzinger



Joubarbe



Asphodèle



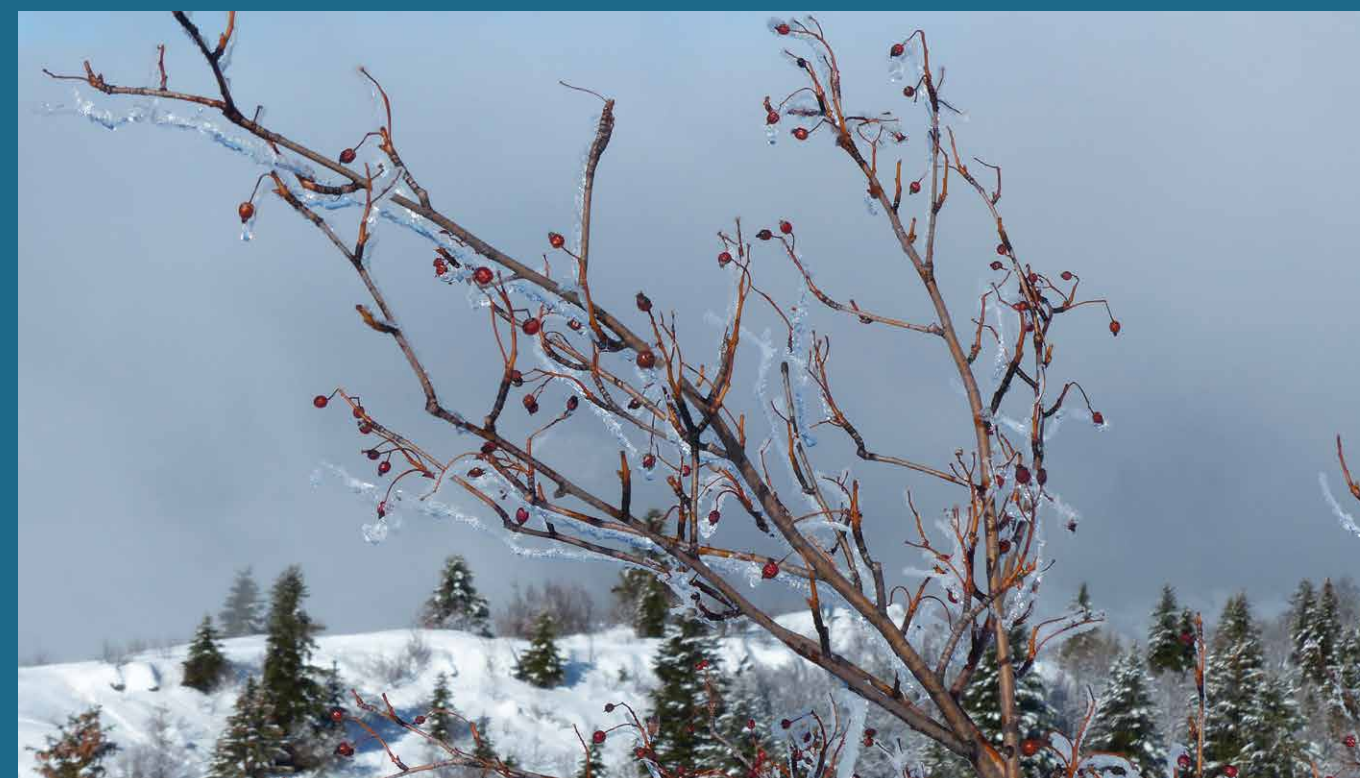
Orchidée sauvage asperge



Ophrys



Joubarbe



Aubépine gelée

Groupe Jeunes Alpinistes 2020/2022, retour sur « deux » belles années

par Valentin Gascon et Gaëlle Moinat pour le groupe Jeune

Genèse et rencontre

Notre groupe “Jeunes Alpinistes du Rhône” est né sous l’impulsion de Romain Viovi, encadrant alpinisme et ski de randonnée au CAF de Lyon-Villeurbanne. Soutenu par le Comité Départemental du Rhône, il consiste en une formation de deux ans, progressive et complète, pour 7 jeunes déjà un minimum initiés qui désirent devenir autonomes en montagne.

Timing défavorable s’il en est, le groupe devait voir le jour fin 2020, période alors encore ballottée par les affres du Covid. Ce n’est donc qu’au printemps 2021 que le projet se concrétise, la situation sanitaire nous ayant amputé d’une première saison

d’hiver. Pas de souci, ce petit moment de latence nous booste d’autant plus. Nous nous rencontrons une première fois en falaise en mars 2021, le train est lancé. Nous sommes tous hyper motivés.

Nous avons des profils assez différents, de 20 à 25 ans, tous étudiants à ce moment. Nos vécus montagnards sont complémentaires, avec de forts grimpeurs et grimpeuses et des profils plus montagne, skieurs ou glaciéristes. Les caractères aussi se complètent bien et le groupe en est d’autant plus riche. Nous avons des émotifs très bavards, de calmes philosophes, des hyperactifs, des thésards normaliens mais aussi des nuls en maths. Le point commun nous rassemblant : nous sommes tous passionnés de montagne, avides de conseils et de formation. Pour chacun d’entre nous, participer à ce groupe est l’occasion rêvée d’acquérir de l’expérience et de progresser en montagne.

Formation et réalisations

Les sorties que nous avons faites étaient toutes dirigées par des encadrants brevetés, bénévoles au CAF, et nous avons eu la chance pour certaines d’être accompagnés par Guillaume Marinelli, guide de haute montagne.



Calanques
Léo et Maëlle



Devoluy
Anaïs and Co



Arête rocher soleil
Le Soreiller
Adrien et Léo

Notre apprentissage vient en premier lieu de ces rencontres, chaque mentor nous apportant un peu de son expérience de la montagne.

Dès juin, nous commençons les sorties typées formation, avec des thématiques spécifiques : « artificiel et terrain d’aventure », « progression en mouvement », « arête rocheuse », « évolution et secours sur glacier »... Nous apprenons les bons gestes et techniques pour les différents milieux auxquels nous serons confrontés. Il est important de (re)poser les bases et de se constituer un socle de connaissances dans lequel piocher en fonction des situations. Les premières sessions sont très denses et riches en apprentissages. Le plus souvent, nous alternons entre moments pédagogiques et courses de réalisations pour mettre directement en application la théorie. Notre objectif étant l’autonomie, nous prenons tous rapidement les rênes de la cordée.

Nous nous formons également à la préparation des courses, étape indispensable. Les week-ends se poursuivent et ne se ressemblent pas. Nous nous baladons dans différentes régions

à la recherche des meilleurs sites, pour trouver des terrains de jeux adaptés à nos besoins : Presles, Chamonix, les Calanques, les Ecrins, Belledonne... Nous apprenons aussi à adapter nos pratiques au fil des saisons : rocher, arête puis mixte, « dry tooling », glace et ski en hiver, on en a pour tous les goûts. Nous pouvons souligner la diversité des expériences que nous propose le groupe, certaines plus difficiles que d’autres, plus ou moins

exigeantes physiquement et mentalement, mais absolument toutes formatrices et enrichissantes.

Rappelons-nous par exemple notre week-end en Belledonne où nous étions partis en octobre pour pratiquer les courses d’arête rocheuse...

Après une première journée bien ensoleillée et décontractée dans la traversée des arêtes de la dent du Loup, nous partons la fleur au fusil

le lendemain dans l’arête nord de la Grande Lance de Domène... par un temps nettement plus froid. Plein nord, certains découvrent les plaisirs d’un rocher pèteux et d’un terrain qui alterne neige et rocher, éprouvant pour le moral surtout quand il faut grimper avec des gants !



Calanques
Guillaume

Au bout d'un an et demi, l'objectif « autonomie » est bien atteint pour le groupe promotion. Nous avons acquis les bases techniques et étoffé notre expérience en sortant ensemble en falaise, en course d'arête, en cascade, en ski... En fait, à toutes les saisons et dans toutes les disciplines. Les quelques derniers week-ends restants seront davantage dédiés à des réalisations de courses, avant de terminer en beauté par une mini-expédition de quelques jours, perchés dans les Ecrins.

Alchimie et émotions

Ces belles sorties en montagne nous ont bien soudés en tant que groupe ; écoute et communication lors de ces week-ends nous ont fait grandir en tant que personnes. Ce groupe est une fantastique aventure humaine !

Hasard peut-être, ou fruit d'une passion commune, nous nous entendons très bien et nous nous sommes mis à pratiquer la montagne également entre nous. Nous avons tous à cœur de continuer ensemble vers d'autres aventures. Nous faisons confiance aux encadrants pour constituer une prochaine promotion aussi équilibrée et soudée et nous avons hâte de rencontrer nos successeurs.



Belledonne
Adrien



Pic Gény
Guillaume



Belledonne
Anaïs



Cascade
Gaëlle

Remerciements

Nous tenons à remercier Romain pour son super engagement avec nous depuis mars 2021. Nous avons bien conscience des heures passées en coulisse pour la préparation des week-ends, des défis logistiques impliqués et de la partie administrative. Ravis d'avoir autant partagé avec toi en montagne !

Un grand merci également à Guillaume, notre guide, qui a eu quelques sueurs froides avec le groupe. On tâchera de ne pas oublier les multiples conseils avisés que tu as partagés avec nous. Nous remercions enfin Charly, Seb et Olivier pour leur encadrement bénévole. ▲



Assurance mouvement
Belledonne
Gaëlle et Valentin

Qu'est-ce que la marche nordique ?

par Christel Kitzinger

D'aucuns diront que c'est de la petite marche avec des bâtons que l'on promène ...

Mais non, la marche nordique est une activité à part entière qui attire de plus en plus de personnes adeptes d'une marche « rapide », non traumatisante pour les genoux.

Petit historique :

La création de la marche nordique date des années 1920. Durant la décennie suivante, elle est principalement utilisée en Finlande. Les skieurs de fond finlandais s'en servent en tant que mode d'entraînement hors saison lorsqu'il n'y a pas de neige. Au début des années 2000, la marche nordique se développe en France et en Europe et il y a désormais de nombreuses manifestations organisées en France (même en hiver comme à Puy Saint Vincent) et des compétitions.

C'est un sport de plein air qui se pratique à l'aide de bâtons conçus spécialement. Les bâtons permettent de se projeter plus rapidement vers l'avant et sollicitent l'ensemble de vos muscles. A la différence de la randonnée, ils ne sont pas posés verticalement en avant du corps mais sont orientés pointes vers l'arrière, comme en ski de fond. Grâce à eux, le déplacement est rapide et l'attitude du marcheur nordique est athlétique. Les bâtons



permettent d'assurer la propulsion vers l'arrière et le retour de la poignée dans la paume lors du mouvement de bras vers l'avant.

Les bienfaits de la marche nordique

- ✦ elle tonifie tout le corps
- ✦ l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps, une spécificité que l'on ne retrouve pas en marche traditionnelle ou en course à pied : les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que les fessiers, les cuisses et les mollets.
- ✦ c'est donc une activité très complète qui sollicite 80% des chaînes musculaires et permet de sculpter harmonieusement l'ensemble du corps.
- ✦ elle permet de mieux respirer grâce à une position du corps qui favorise l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation
- ✦ elle fortifie les os
- ✦ elle assure une dépense énergétique équivalente à un petit footing.
- ✦ elle peut se pratiquer en toutes saisons

Quel matériel pour pratiquer ?

- Une paire de bâtons spécifique marche nordique (minimum 90% carbone voire 100 % pour mieux amortir le choc) – pas de bâtons de randonnée ou de ski de fond.
- Des chaussures à semelles souples type trail (pas de semelles semi-rigides), car le déroulé du pied est complet.
- Un petit sac à dos (type trail) avec eau et quelques barres.
- Tenue adaptée suivant la météo.

Le mouvement du planté de bâtons demande un peu d'apprentissage et de réflexion mentale pour bien faire le geste. Je conseille aux débutants - mais pas que ... - de se répéter en marchant : planté du bâton avec la main fermée, bras assez droit, corps bien droit, ouverture de la main à l'arrière après poussée du bâton, et je recommence le mouvement... le tout coordonné bien sûr avec l'attaque du talon à l'opposé du bâton en avant. J'espère que vous avez bien compris. Il ne s'agit pas de marcher l'amble, mais rassurez-vous le mouvement vient vite et je suis là pour donner des conseils.

Il est préférable pour une longue séance de faire des échauffements en début et des étirements en fin de séance (comme pour tous les sports).

L'activité a été lancée au printemps 2021 au CAF LV avec un grand succès et une participation régulière et assidue aux séances programmées. Un achat par le club de bâtons télescopiques (soumis à vente aux adhérents) a permis à des adhérents de tester l'activité et les a convaincus de persévérer et de s'équiper.

Le Club Alpin LV a participé en octobre dernier à la Nordic Walkin' Lyon avec un parcours de 16 km sur les berges du Rhône et de la Saône, en passant par la Croix Rousse. Notre équipe a même eu le 2ème prix du club le plus représenté. Nous réitérons cette participation en 2022 et nous comptons sur vous. Les séances sont programmées le mardi alternativement en journée ou en soirée (actuellement sur la Voie Verte de Caluire) afin que tous puissent participer. Une programmation en demi-journée sera proposée à partir du printemps dans des lieux adaptés. Les débutants sont admis bien sûr à tout moment.

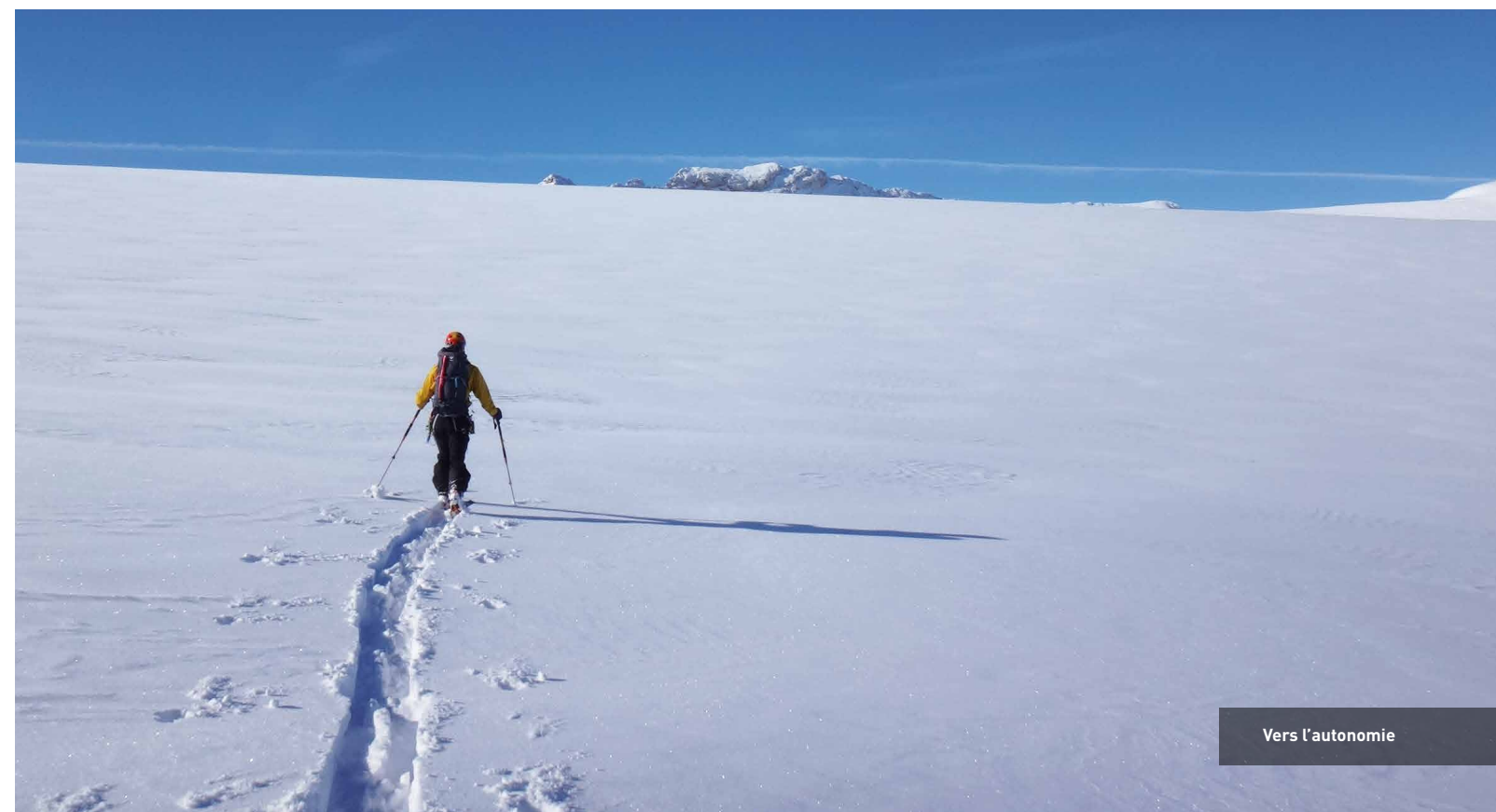
Comme tout sport, la marche nordique procure en fin de séance un certain bien-être. Alors n'hésitez pas, venez nous retrouver. ▲



La team CAF

Retour sur le cycle « Vers l'autonomie en ski de randonnée »

par Ludivine Riuné - photos de Gilles Sardier et Ludivine Riuné



Vers l'autonomie

Ceci est un récit totalement subjectif, incomplet et partial du cycle «Vers l'autonomie en ski de randonnée» de l'hiver 2021-2022.

Quelques précisions avant d'embarquer dans ce périple :

- Cycle pour un ensemble de week-ends avec le même groupe.
- Vers pour la volonté de progression au fur et à mesure des week-ends. On n'est pas tout à fait le même avant et après le cycle. Vers parce qu'on peut toujours apprendre.
- Autonomie pour acquérir des compétences en participant au choix des courses, de l'itinéraire, à la prise de décision et la gestion d'un groupe. Autonomie pour pouvoir enfin se passer d'un encadrant CAF voire de devenir encadrant CAF.
- Ski pour les deux spatules qui nous accompagnent tout le temps : sous les chaussures pour grimper, sur le sac quand ils sont remplacés par

des crampons, flottant en surface pour nous faire glisser sur de belles courbes légères et gracieuses ou parfois, en bas de la pente, sans nous, quand ils ont voulu prendre leur autonomie.

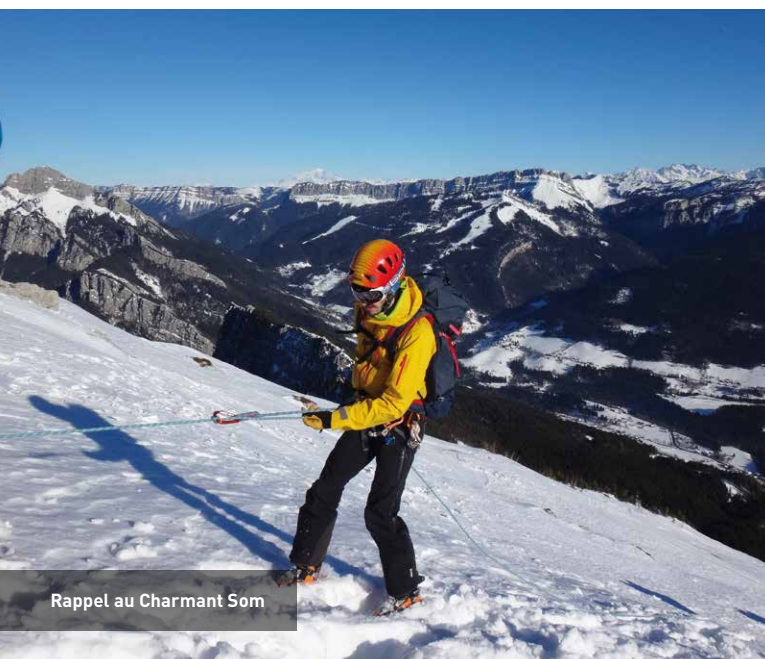
- Randonnée pour les beaux voyages, et les plans alternatifs quand la destination prévue est inaccessible en toute sécurité. Et même si, finalement, on ne va pas vraiment quelque part, on se promène. Sans oublier les priorités : revenir, se faire plaisir, atteindre le sommet si possible.

Maintenant que les bases sont établies, accrochez votre ceinture, mettez en marche votre Détecteur de Victimes d'Avalanche (pour vraiment être dans l'ambiance), installez-vous confortablement avec un verre de glace pilée, et c'est parti pour les 7 métamorphoses des 7 Autonomes.

WE n°1 : Les Autonomes testent la forêt barnum en Chartreuse

Le premier week-end du cycle juste avant Noël est l'occasion d'aller rendre visite aux conifères enneigés de Chartreuse. Afin de vérifier les prérequis et réviser les basiques, à peine sortis de la forêt, 4 DVA sont enfouis. Les Autonomes s'exercent aux recherches multi victimes et peaufinent leur précision et efficacité dans le maniement des trois fidèles accessoires du skieur de randonnée : le DVA, la sonde et la pelle. Une fois tout ce beau monde secouru, nous poursuivons sur la crête jusqu'au Charmant Som.

Autant nous ne sommes pas tout seuls au sommet



Rappel au Charmant Som

de cette belle classique grenobloise, autant nous sommes bien les seuls skieurs à enfiler un baudrier. Deux explications possibles : soit la préparation de ce premier week-end a été particulièrement négligée et nous nous sommes trompés de sommet, soit nous nous préparons pour les futures courses plus alpines de la saison. Nous installons donc deux ateliers à corde dans la face est du Charmant Som : une petite descente en rappel en crampons et une descente à ski à la Suisse. Une fois les manips de cordes réalisées, s'ensuit la vraie descente à ski un peu technique au milieu de quelques dalles. L'itinéraire se révélant au fur et à mesure de la descente, la conduite de groupe demande une grande prudence et une bonne communication avec identification pas à pas d'îlots de sécurité. Nous retrouvons la forêt joueuse qui

offre quelques sensations : suffisamment éparse pour être skiable mais suffisamment dense pour ménager quelques surprises dissimulées derrière les arbres ou sous la neige. Le choix de la trace est un bel exercice d'orientation : en forêt, l'itinéraire unique, qui répondrait à la question «entre quel arbre et quel arbre faut-il absolument passer ?» n'existe pas...

C'est bien là la beauté du ski de rando, un mélange de liberté et de décisions à prendre constamment pour optimiser la trace et se faire plaisir. L'astuce consiste plutôt à identifier les zones potentiellement dangereuses ou difficiles et les éviter. Nous terminons dans un magnifique vallon enneigé couvert de givre de surface scintillant au soleil couchant. Cela ne donne qu'une seule envie : remettre ça le lendemain. Pour le deuxième service de forêt chartreuse, nous partons cette fois-ci pour le Bec Charvet. Chaque Autonome s'essaye à son tour à l'orientation dans l'épaisse forêt, à la montée et à la descente. Nous enchaînons sur le Roc d'Arguille et le Dôme de Pravouta, deux voisins de la majestueuse Dent de Crolles. Une belle pente de neige laisse les Autonomes exprimer leur art de la courbe. La descente finale en boardercross permet de vérifier que tout le monde sait descendre ses skis au milieu de la végétation dense, en sécurité. Et nous désacralisons d'entrée de jeu le titre d'encadrant CAF en s'autorisant une petite glissade artistique contrôlée.

WE n°2 : En bons gastronomes, les Autonomes se gavent de neige fraîche dans l'envers de Belledonne

Pour la deuxième fois de l'hiver, c'est l'abondance : l'atmosphère généreuse nous a gratifiés de belles quantités de poudre en ce début d'année.

Comme nous sommes en montagne pendant les chutes de neige, le thème du week-end n'est pas le virage carte postale avec la poudre légère scintillante au soleil, remise en suspension au passage du skieur agile... mais la nivologie. Ce terme peut faire peur à certains ou paraître trop théorique. Il n'est rien : la métamorphose de la neige est une matière magique, qui peut prendre des formes dangereuses et complexes, mais qui est vivante, étonnante et observable pour qui sait regarder. Nous avons donc la chance de vivre au plus près l'évolution de la neige et la genèse de plaques à vent, en direct, avec les actualités en continu et

en temps réel. Dans la combe du Merlet, la vie de Petit Flocon balbutiant est observée in situ dans les premières heures de son existence. Et il évolue très vite.

À sa naissance, appelé neige fraîche, Petit Flocon se frotte à ses copains grâce à ses dendrites. Puis, il se métamorphose assez vite en grains fins pour se fritter en plaques. Nous nous contentons d'observer les plaques friables en cours de constitution jusqu'au pied du col de la Lavoire et nous gardons au chaud la préparation du tour du Pic Nord du Merlet pour une autre fois.



Combe du Tépey

Nous nous gavons de neige fraîche en sécurité dans la forêt : la neige douce et légère à volonté amortit n'importe quel obstacle. Le lendemain, la neige va devoir être bien brassée à la montée dans la combe du Tépey. En ergonomes futés, les Autonomes tracent en relais courts. Nous restons loin des pentes au vu des conditions instables, et utilisons ce temps libre pour faire une petite pratique d'encordement à ski, en montée et en descente. Du grand ski pour le dessert ! Avec une visibilité réduite au milieu des nuages, certains en profitent même pour se manger la neige...

WE n°3 : En hétéronomes avisés, les Autonomes écoutent les lois de la montagne en Lauzière

Chaque épisode est unique. Grâce aux préparations affinées en amont du week-end, le programme évolue avec la stabilisation du manteau neigeux. Depuis l'épisode précédent, seulement deux semaines se sont écoulées mais Petit Flocon est devenu grand et s'est bien transformé. Sans nouvelle chute de neige, la poudreuse sera sans doute assez rare, confinée dans quelques zones confidentielles.

Mais l'avantage à cette situation est que les couloirs, pentes raides et assimilés peuvent être envisagés. Les Autonomes préparent donc des boucles de choix en Lauzière. En dehors des sentiers battus, ou plutôt des portes (de Montmélian) ouvertes, nous partons en direction de la Pointe Saint-Jacques afin de faire le tour des Frettes en passant du côté obscur de la Lauzière. Attention, la connotation n'est pas celle que l'on s' imagine. Qui dit côté obscur après deux semaines sans chute de neige au mois de janvier, dit potentielle présence de neige poudreuse : Petit Flocon qui a bien grandi dans les

ténèbres, à l'abri du vent, est devenu grain anguleux en surface.

Forts de l'intégration des cours de métamorphose (de la neige), les Autonomes sont plein d'espoir après avoir franchi le collet de la Pointe Saint-Jacques. Hélas, l'esprit facétieux de la montagne et une fixation bien trop autonome en ont décidé autrement.

Aux premiers virages de la face nord, une plaque de glace subtilement dissimulée dans la pénombre surgit sous les skis de l'Autonome de tête et la fixation sidérée s'ouvre. Grâce aux conseils d'enrayage de chute intelligemment dispensés avant la descente, le monoskieur s'arrête vite sur cette patinoire de l'ombre.

Couloir nord-est de la
Pointe de la Balme

Il en sera autrement du ski qui profite allègrement de ce moment de liberté pour s'offrir une descente grisante à haute vitesse, en survolant la neige un bon moment. Les conditions nivologiques et les lois de la montagne sont écoutées avec sérieux. Les crampons sont chaussés pour sortir de cette zone à adhérence nulle. En bon hétéronomes, nous renonçons au tour des Frettes. Pendant que le groupe déjeune puis recherche un DVA dans une congère, l'Autonome amenuisé a droit à une petite heure bonus d'aller-retour dans la pente ombragée pour retrouver le ski en distanciation sociale. Nous revenons alors du côté étincelant de la Lauzière.

Les Autonomes descendent un par un le premier couloir. Jamais à court d'idée ni de plan B, nous prenons l'option deuxième couloir en remontant au col des Paris-Saint-Jacques (sans quitter la Savoie). La fixation rebelle fera encore des siennes avant d'assumer pleinement sa fonction grâce à un tournevis. Le lendemain, nous partons vers un autre itinéraire prometteur. Nous grimpons d'abord à la Pointe de la Balme par son versant est. Les couteaux en pente raide un peu exposée sont expérimentés avec application. La fin de l'ascension se fera en crampons pour la plupart. À la descente, nous profitons des conditions bien stabilisées pour tracer un couloir nord-est. Bien contents de cette expérience, nous partons faire la traversée du couloir central de Petit Château en l'attaquant par son flanc sud. Les Autonomes progressent à vue d'œil dans les conversions en pente raide. Il faut dire qu'il y a de quoi s'entraîner : le couloir de plus en plus étroit impose un rythme proche de la petite godille à la montée !

Arrivés au col exigü, l'avant des spatules dans le vide, comme un départ de slalom, les Autonomes se lancent un par un dans le joli couloir nord-est. Et là, juste en bas de la pente, nous avons la chance

d'admirer la faune locale, rare mais remarquable : un beau troupeau de joyeuses Patates en robe des neiges [un autre groupe de Cafistes lyonnais, appelés les Patates (farskies), ndla].

WE n°4 : Les Autonomes progressent aux variations du métronome dans le Beaufortain

Pour ce quatrième week-end, nous allons visiter la Mecque du ski de randonnée, le Beaufortain. Assez classiquement, nous partons d'Arêches en direction du Grand Mont. Avec une montée tout droit dans les pistes de ski avant leur ouverture, le tempo cardiaque maximum est vite trouvé, un bel allegro voire presto. L'objectif n'est pas de transformer le cycle de ski de randonnée en compétition de ski alpinisme mais d'aller chercher une petite arête pour jouer du crampon.

Au pied du Grand Rognoux, les skis sont mis sur le sac, le piolet et les crampons sortis et l'adhérence des différentes surfaces va être expérimentée : neige, rocher, dalle, végétation. Cette arête au-dessus d'Arêches est très esthétique, au cœur du Beaufortain entre les mythes du coin : Pierra

Grand Rognoux devant
le Grand Mont.

Menta, Grand Mont et Mont Mirantin. Après celle belle traversée, une pause récréative et pédagogique s'impose : il est temps de jouer espressivo et grazioso. Nous trouvons une zone de toboggan de neige afin de s'élancer dans la pente la tête la première et prendre un peu de vitesse sur le dos pour s'exercer à l'enrayage de chute. Les Autonomes interprètent des variations : avec skis, avec ou sans crampons, avec piolet...

Ensuite, nous retrouvons l'itinéraire classique du Grand Mont et nous sommes menés par un Auto-

Atelier d'enrayage
de chute

nome risoluto et animato. À l'approche du sommet, celui-ci oublie de suivre la partition : les nuages de plus en plus denses imposent un rallentato. Le chef Autonome devient alors soliste et n'est plus perceptible par son groupe. Nous nous retrouvons quand même tous ensemble au sommet. La visibilité étant limitée pour envisager un couloir en descente, nous temporisons en proposant un exercice de secours en groupe de victimes d'avalanche

Exercice de sondage
en groupe

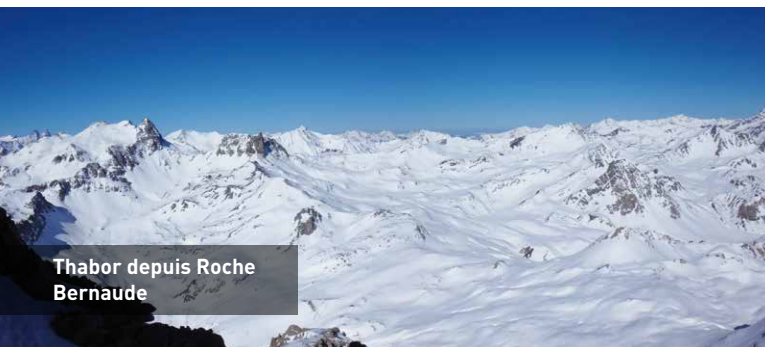
original. Situé à un endroit assez improbable au sommet du Grand Mont, il faut gérer un skieur blessé et un DVA enfoui assez profond... sans pile... L'exercice s'avère complexe mais formateur, et très élégant avec le Mont Blanc qui pointe le bout de son nez au-dessus des nuages de temps en temps. L'éclaircie espérée se faisant attendre, nous décidons de descendre par le chemin sûr, moderato par les pistes. Cela n'empêchera pas les Autonomes de skier vivace et même de faire une petite reprise en descendant plus bas que le départ, emportés par leur élan, grisés par la descente... ou inattentifs à l'itinéraire.

WE n°5 : En vrais agronomes, les Autonomes étudient la culture de la neige au Thabor

En cette fin février, nous migrons du côté de la Haute-Maurienne, dans le massif du Thabor. Cette période anticyclonique prolongée nous offre un magnifique ciel bleu mais aussi une certaine sécheresse, particulièrement notable dans certaines zones peu arrosées et très ventées.

Notre projet est d'explorer le Grand Argentier en faisant la traversée Nord-Sud. L'Autonome traceur du jour nous emmène efficacement dans la combe nord depuis le Pas du Roc. Au sommet, visiblement, le Grand Argentier a imposé des coupes budgétaires sur l'or blanc. Les crêtes et certaines faces sont bien dégarnies. Nous nous frayons un chemin pour la descente entre les cailloux, en direction du vallon de la Roue à la frontière italienne. La neige dans cette face sud est particulièrement fascinante. Sa croissance a suivi des phénomènes assez étranges et complexes. Après enquête, l'enchaînement hypothétique serait le suivant : chute de neige, le vent creuse des vagues, le vent très fort sur les crêtes les assèche et finit par semer des petits cailloux au-dessus de la pente de neige. Et là, les transformations du manteau neigeux ne suivent plus les traditionnelles métamorphoses de Petit Flocon. À cause de l'élément perturbateur que sont ces fragments de roche, la neige emmagasine beaucoup plus de chaleur et subit une fonte accélérée autour de ces petits intrus foncés, creusant ainsi de profonds sillons. Ajoutez à cela du gel, du dégel, du vent, sans doute un peu de givre et nous voilà dans un champ labouré inégalable. Nous ne pouvons pas dire que cette pente ait été skiée ce jour-là, disons qu'elle a été descendue.

Heureusement, cette culture de neige endémique est très localisée et nous retrouvons vite de la neige plus classique dans le vallon de la Roue. Le lendemain, nous partons du refuge du Thabor en direction de Roche Bernaude, par des températures bien hivernales, toujours dans des conditions anticycloniques. Nous remontons le vallon vers la Cime de la Planette puis nous chaussons les crampons dans des pentes plus soutenues. Dans cette face nord, par moment, nous observons la culture du gros sucre : Petit Flocon s'est transformé en gros grains anguleux. Ce type de neige prolifère particulièrement autour des rochers. Après une belle montée d'ambiance alpinisme hivernal, nous renonçons à poursuivre jusqu'au sommet de Roche Bernaude bien dégarni. L'appel du ski se fait entendre et nous redescendons cette jolie pente pour retrouver le soleil.



Thabor depuis Roche Bernaude

En bons agronomes, les Autonomes recherchent les meilleurs versants pour planter les bâtons. Nous nous dirigeons vers une face sud et accueillons avec plaisir de la neige de printemps, de la neige transformée : Petit Flocon déjà bien grand est passé du royaume de la neige sèche au royaume de la neige humide (grâce aux rayons du soleil). Nous cramponnons à nouveau pour atteindre l'antécime du Petit Argentier depuis le col du même nom. Plus généreuse que son aîné, la crête enneigée est facilement traversée et nous fait cadeau d'un beau panorama du Pic du Thabor au Mont Blanc. Satisfaits de cette récolte, les Autonomes redescendent guillerets en vallée.

WE n° 6 : Les Autonomes s'exercent à récupérer le bonhomme dans le massif du Mont Blanc

Après avoir acquis les bases les week-ends précédents, il est temps d'aller poser ses skis en terrain glaciaire. Pour cela, il faut d'abord fouler les sentiers à pied. Le refuge de Tré La Tête est vite atteint et nous nous approchons du glacier éponyme. Le passage du Mauvais Pas nous permet de descendre mettre les skis sur glacier assez facilement ce jour-là. Le cadre est posé : petits ruisseaux en glace, séracs, arche de glace... Un grand respect pour Petit Flocon qui a traversé les âges et a été bien comprimé pour devenir glaçon. Les règles de sécurité sur glacier sont rappelées et le refuge des Conscrits est atteint dans une ambiance sauna en fin d'épisode saharien. Arrivés assez tôt au refuge, quoi de mieux pour s'occuper qu'un entraînement au mouflage ?

Et c'est parti pour trois ateliers en parallèle. Chaque binôme remonte son coéquipier tombé dans une crevasse imaginaire grâce à un bel ancrage dans la neige et un mouflage du moindre effort. Faisant des émules, une bonne partie du refuge se met à s'exercer. Ainsi parés, le lendemain nous partons pour les fameux Dômes de Miage, version intégrale en commençant par le col infranchissable. Comme

son nom le précise sans équivoque, nous nous contentons d'y accéder pour ensuite grimper au premier dôme.

Cela nécessite un passage de rimaye brillamment négocié par l'Autonome de tête avec une pose de corde pour sécuriser les suivants. Sur la crête, les nuages jouent à cache-cache avec les dômes qui apparaissent et disparaissent au gré des mouvements. Le premier nous accueille moyennant de petits pas d'escalade en posant les mains sur le rocher. Puis nous descendons au col du Dôme par une belle crête toute en glace. À 3600 mètres, le cadre est magistral avec une vue impressionnante sur les parois de glace en contrebas, plongeant dans la vallée. Nous expérimentons même quelques pas de désescalade sur glace sur les derniers mètres avant le col. Les pointes des crampons et piolet sont maniées avec précision, concentration et grand respect !

S'ensuit une traversée plus décontractée des trois autres dômes, bien en neige. Nous remettons les skis et descendons par le col de la Bérangère et le glacier d'Armancette, encadrés par des belles parois de glace de-ci de-là. Nous plongeons vers le lac du même nom, 2000 mètres plus bas. Les skis sont rangés sur le sac pour terminer à pied dans la forêt. Nous pensions suivre tranquillement un chemin d'été accommodant. Nous pensions en avoir terminé avec les recherches d'itinéraires, contournement de reliefs, prises de décisions stratégiques pour rester en sécurité tout en étant efficaces.



Col infranchissable

C'était sans compter sur le Nant d'Armancette, le fond du vallon complètement ravagé par une méga avalanche du mois de décembre. Le lit du ruisseau est devenu canyon, les arbres ont été arrachés, couchés, et le petit sentier d'été rose sur la carte IGN a tout simplement été rayé de la carte. Nous finirons donc cette belle épopée glaciaire par une recherche d'itinéraire digne de vrais bûcherons en contournant les «crevasses» formées par des branchages dissimulés sous la neige...

WE n°7 : Les Autonomes en plénum pour le grand final en Vanoise

Après des absences les week-ends précédents à cause d'un dos coincé et d'un zona, nous voilà revenus en plénum pour ce dernier séjour en montagne de trois jours.



Depuis la Pointe du Dard

En ce tout début avril, les flux atmosphériques nous font cadeau de belles conditions hivernales avec des chutes de neige inespérées. Le premier jour, nous assistons sur place au blanchiment des vallées. Nous montons au refuge du col de la Vanoise en faisant un petit détour bonus vers la Séchette. Le manque de visibilité et les chutes de neige en cours nous feront rester humbles. Nous patientons pour le reste du séjour. Le lendemain, la visibilité s'améliore très légèrement (le halo du soleil apparaît parfois) et les chutes de neige s'interrompent par moment.

Le vent, lui, est bien présent, en grande forme. Une journée idéale pour faire des exercices d'orientation à la boussole. Tels des astronomes avec les étoiles, les Autonomes nous emmènent au pied du glacier de la Réchasse grâce aux azimuts et jalons volants. Et ils nous ramènent même au refuge. L'après-midi, le vent ne faiblit pas, les chutes de neige continuent. C'est l'occasion pour un petit atelier de remontée sur corde (en cas de chute en crevasse). Imposé par l'architecture du lieu, il se réalise en plein vent sous l'escalier de secours.

Armés de doudounes, capuches, casques et moufles, les Autonomes se prennent au jeu sous les yeux intrigués des skieurs bien au chaud dans le refuge. Suspendu à la corde, il s'agit d'abord de se débarrasser de ses skis, bâtons et sac et de les sécuriser sur la corde sans les faire tomber. Ainsi libéré et allégé, il ne reste plus qu'à s'installer un petit système de poulie et pédale pour se hisser gaiement vers l'escalier... Le lendemain, les deux jours de patience sont plus que récompensés. Le vent est toujours présent mais plus les nuages. Ayant bien reconnu la veille le début de l'itinéraire, nous partons les premiers du refuge pour faire la trace dans la neige toute fraîche pour atteindre le glacier de la Réchasse. En bons économes, les

Autonomes prennent la tête du groupe chacun à leur tour dans la poudreuse. Nous retrouvons Petit Flocon dans les premiers instants de son existence, d'une légèreté incroyable grâce aux températures bien basses à cette altitude.

Arrivés sur le grand glacier plat, comme un kayak entre deux îles, nous traversons l'étendue blanche qui a effacé toute échelle. La Pointe du Dard nous gratifie d'une belle vue sur la mer de nuages en contrebas et sur l'auguste Grande Casse. Les Autonomes exploitent cette douce neige légère pour flotter joyeusement en descente jusqu'au col du Pelve. Nous repartons en direction du Dôme des Sonnaillies en longeant le Mont Pelve, complètement plâtré par la neige fraîche. Après une ascension efficace au chaud dans les brumes rayonnantes, nous retrouvons un deuxième panorama, suspendu parmi les autres sommets apparaissant au-dessus de l'océan de nuages. L'ambiance plus fraîche nous incitera à mettre fin à cette contemplation et entamer le chemin du retour pour redescendre sur terre.

Nous repassons au col du Pelve, remontons dans la neige qui commence déjà à s'alourdir jusqu'au glacier de la Réchasse. Le billet retour nous permet de profiter une deuxième fois de la traversée, avec quelques nuages hésitants en bordure qui finalement nous laisseront tranquilles. Nous passons au pied des rochers du Génepy et expérimentons, sans succès, le ski sur dalle, cachée sous la neige fraîche. La visibilité diminuant, nous revenons par le chemin classique en sécurité, en faisant le tour de l'Aiguille de la Vanoise.

Nous retrouvons notre départ tout blanchi par ce dernier épisode météo actif.

Ainsi se termine le cycle «Vers l'autonomie en ski de randonnée» de l'hiver 2021-2022, qui ouvre vers d'autres expériences et aventures en montagne.



Petit Flocon encore jeune poudre

Le quorum : les 7 Autonomes, Cécile, Éric, Jonathan, Mathis, Robin, Simon, Thibault et les 2 encadrants, Gilles et Ludivine. ▲

Biodiversité

par le CAFteur de service,
Snowy Allen (Lederlin)



Trois jours que je me creuse la cervelle, pourtant elle n'est pas grosse, pour trouver le fil de la pelote qui me permettrait de rendre compte de notre semaine de randonnée à ski en Maurienne, en janvier. Tout ce qui se présente à moi est d'une effrayante banalité. Un vrai défi.

La neige est toujours aussi blanche, pas la moindre trace de couleur qui la rendrait plus universelle, la montagne aussi belle - Ferrat ne l'a que trop chantée - l'organisation de la semaine impeccable, malgré un plan B en raison du Covid et du manque de neige en val d'Aoste, le soleil au rendez-vous tous les jours me privant de tout épanchement météorologique, la cohésion du groupe de Cafistes sociologiquement et physiquement remarquable, comme il se doit. Que raconter ?

Vous voulez peut-être connaître la liste des courses faites ? Là n'est pas l'essentiel. L'important c'est que nous ayons tous monté nos 1200 mètres quotidiens. C'est le minimum syndical acquitté par chacun, un vrai passeport de nationalité. Cela me fait penser à une phrase entendue pendant cette campagne électorale : la République est indivisible et pourtant nous sommes tous différents. Le groupe, c'est la République. Les obligations du citoyen, c'est d'être prêt à l'heure, d'avoir un DVA en état de marche, de se conformer aux indications de l'encadrant et d'arriver en haut.

Règle du jeu simple qu'applique une grande diversité d'espèces de mammifères bipèdes. Il y a celui qui se lève deux heures avant les autres pour petit déjeuner en paix d'une nourriture choisie qui fait à elle seule un sac de 40 litres, poires du jardin, tartelettes sans gluten qu'on ne trouve que dans une seule boulangerie de la région Auvergne Rhône Alpes, etc. ; mais aussi celle qui, à six heures du matin au rendez-vous initial à Bron, est encore au fond de son lit, ou bien celui qui, foin de tartelettes, reprendra bien au petit déjeuner un peu de tartiflette de l'avant-veille, ou même un diot d'hier resté collé dans la poêle. Il y a ceux qui sont très soulagés d'être arrivés au col et les énervés du dénivelé qui feraient bien 300m

supplémentaires pour éprouver enfin une saine fatigue et vous disent alors : « Si tu viens, je te préviens, je vais aller plus vite ». Il y a bien entendu la godille stylée de la descente, mais... bouche ouverte, ou le stem calamiteux, mâchoires serrées à s'en pêter les dents. Il y a les allumés du tarot qui essayent de prendre sur le tapis la revanche d'une montée laborieuse sur la neige, rentrent dans le dortoir enfin éteint et commencent à farfouiller dans leur sac pour trouver leur brosse à dent. Il y a les mutiques et ceux qui n'arrêtent pas de raconter leur vie et leurs exploits. A ceux habillés comme des figures de mode s'oppose un petit vieux qui a le fond de son pantalon rapiécé d'une grande tache claire. De loin, on a l'impression qu'il a les fesses à l'air. Il s'obstine à arpenter la montagne au milieu des quadras au lieu de rester tranquillement à l'Ehpad. Dieu reconnaîtra les siens.

Allez ! Je vous donne quand même la liste de nos exercices spirituels, avec le dénivelé :

J1 : depuis la Péroussaz, la croix sous col du Chat, 1200m

J2 : depuis Valfréjus, le grand col de Roc Rouge, 1163m

J3 : la Belle Plinier, 1578m, faite de nos exploits,

J4 : depuis Aussois le col Laby, 897m,

J5 : depuis Saint Colomban les Villars, le col des Fontaines, 1415m,

J6 : le col de Sambuis, 1373m + 200m pour la cime éponyme,

J7 : depuis St Aban les Villars, le col du Merlet, 1242 m. 9000m de dénivelé au total dans une neige stable, plutôt bonne surtout en face nord. Ne pas avoir atteint 10 000m va en chagriner quelques-uns. Il y a toujours des insatisfaits.

Merci aux bergers et patous qui ont organisé ce séjour et guidé ce troupeau bigarré. ▲

Soirée Nanda Devi

par Christian Granier



Dès la parution du n° 652 de la R.A., en avril 2021, largement consacré au 70ème anniversaire de l'expédition du CAF de Lyon à la Nanda Devi, nous avons eu envie de donner une suite à ces articles témoignages, au travers d'une rencontre avec les familles des descendants de ces valeureux pionniers.



les organisateurs entourent
les descendants

Sous l'impulsion de Christophe Landry, initiateur alpinisme, l'idée de prévoir une séance de cinéma, autour du film « à l'assaut de l'Himalaya » de Jean-Jacques Languepin, le cinéaste et seul non-lyonnais du groupe, s'est imposée. L'institut Lumière, contacté par Christophe, accepta de nous inclure dans sa programmation, au titre du cycle « cinéma de montagne » et put montrer aux spectateurs une magnifique copie restaurée en noir et blanc, en soirée, le 11 janvier dernier.

Avec Karim, notre président, nous accueillîmes une vingtaine de descendants au café Lumière. Ils purent feuilleter un des albums de photos que Pierre Barbezat, fils d'Alain, a légué au club. A 20h15, la salle de cinéma (270 fauteuils) était comble. Au dire de plusieurs participants, certains de leurs amis n'avaient pu venir, les réservations affichant « complet ». Bref, on a refusé du monde. Après une présentation du club par Karim, le film de 54mn a

été projeté. Bien que très éloigné des productions à grand spectacle et à gros moyens d'aujourd'hui, le film a touché le public par son authenticité et sa fin tragique. A l'issue, Christophe et moi avons pris alternativement la parole pour préciser et répondre aux questions sur les points suivants : comment est venue l'idée de commémorer cet anniversaire ? Le CAF de Lyon dans les années 50 et la préparation de l'expédition. Le matériel utilisé. Le massif du Gharwal. Le contexte historique et sociologique : la place de l'alpinisme après-guerre. Suivirent dix portraits rapides des protagonistes : Languepin, Tenzing, Duplat, Vignes, Gevрил, Payan, Gendre et Barbezat. Pour Dubost et Livet, ce sont le fils du premier et l'arrière-petit fils du second qui sont venus en parler.

Le public était largement composé de non-cafistes. Cette soirée a sûrement été une bonne promotion pour notre club. Nous avons reçu de nombreux messages de remerciements et celui d'une des filles de Paul Gendre en est l'illustration :

« Je tenais à vous remercier infiniment pour cette belle soirée. J'ai été vraiment touchée par le fait que vous fassiez revivre, le temps d'une soirée, l'exploit de ces hommes hors du commun, dont mon père. Mes filles qui ne l'ont pas connu étaient ravies de découvrir l'histoire de leur grand-père. J'ai été vraiment surprise par le nombre de gens présents, et cela a été un vrai plaisir pour moi de voir l'intérêt que suscitait cette expédition. Ravie aussi d'avoir rencontré l'équipe du CAF. Votre organisation était parfaite et très chaleureuse. » ▲

à la bibliothèque

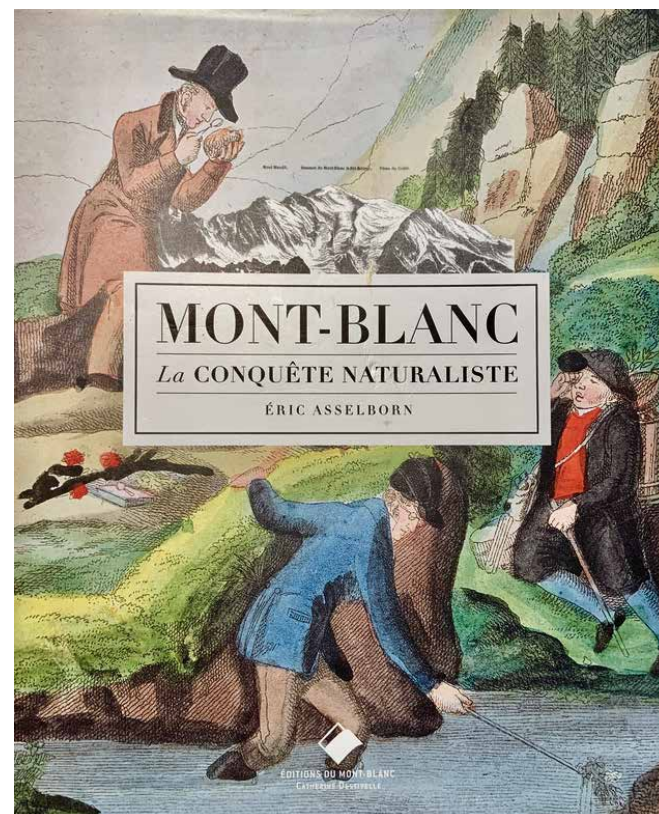
Mont-Blanc : La conquête naturaliste

par Eric Asselborn

Membre du Club Alpin de Lyon depuis de nombreuses années - pour sa bibliothèque d'abord - j'ai publié **Mont-Blanc : La conquête naturaliste**, fruit d'une vingtaine d'années de recherches sur l'histoire du Mont Blanc, des Alpes et des montagnes.

Cet ouvrage raconte l'invention de la montagne, à travers l'inventaire de sa découverte. En effet, avant 1700, pour ce qui est des Alpes suisses, et 1760, pour ce qui est du mont Blanc, l'ensemble des montagnes de la Terre représentent un sous-continent, toujours tutoyé mais jamais exploré. C'est Horace-Bénédict de Saussure, le savant genevois, qui se met en tête d'explorer les Alpes, en considérant que celles-ci pourraient être un outil majeur pour une science alors balbutiante : la géologie. Sincère amateur des montagnes qu'il découvre, adolescent, au Salève, il débute en 1760 une série d'une dizaine de voyages d'exploration principalement centrés sur le Mont Blanc mais aussi le saint Gothard. Sa carrière est couronnée par la conquête du sommet du mont Blanc en 1787 et surtout par l'établissement du premier laboratoire d'extérieur au monde, en 1788, au col du Géant. L'ensemble de ses impressions et constatations sont consignées dans un ouvrage fondateur édité en quatre volumes, les « Voyages dans les Alpes » [1786 - 1796], qui connurent un grand succès.

De Saussure invente le voyage vertical, en ajoutant une nouvelle dimension qui est l'altitude : on



grimpe par plaisir et par intérêt, et on ne subit plus le dénivelé... Il invente le concept de guide, il donne corps à la notion de course en montagne et il est donc un des pionniers de l'alpinisme, il invente le crampon...

La conquête naturaliste raconte tout ce qui était connu sur la montagne avant de Saussure, résume ce qu'il a inventé et décrit, d'une manière érudite, le travail de ses suiveurs. Tous feront les premières descriptions des chamois, bouquetins, glaciers, avalanches, climat... bref tout ce qui fait l'histoire naturelle de la montagne.

Cet ouvrage n'oublie pas le rôle épistémologique des images, particulièrement celles de la montagne, spécifiquement initiées par de Saussure. Il est magnifiquement illustré de 400 reproductions, pour la plupart inédites.

Il faut donc le posséder dans sa bibliothèque pour découvrir d'une autre manière la montagne et comme référence à l'heure des menaces sur le climat et la biodiversité de nos massifs alpins. ▲



LOCATION ATELIER VENTE

SKI DE RANDO
RANDONNÉE
ALPINISME
RAQUETTE
ESCALADE
BIVOUAC
SNOW
TRAIL
SKI



*SUR PRÉSENTATION DE LA LICENCE FFCAM EN COURS DE VALIDITÉ. OFFRES NON CUMULABLES. VOIR CONDITIONS EN MAGASIN

OFFRE
LICENCIÉS FFCAM
-10%
SUR TOUT LE MAGASIN*

04.78.34.59.55
www.espacemontagne-lyon.fr

FRANCHEVILLE
63 Avenue du Chater



DEPUIS TOUJOURS, LA NATURE NOUS INSPIRE



Adhérents du CAF,
Au Vieux Campeur
est votre partenaire,
venez en profiter !



**Au Vieux
Campeur**

WWW.AUVIEUXCAMPEUR.FR



PARIS - LYON - THONON-LES-BAINS - SALLANCHES - TOULOUSE-LABEGE
STRASBOURG - ALBERTVILLE - MARSEILLE - GRENOBLE - CHAMBERY
PARIS HAUSSMANN - GAP