



Revue Alpine

CLUB ALPIN FRANÇAIS LYON-VILLEURBANNE

**SPÉCIAL
EXPÉDITION**

**Manaslu,
une cordée
pour les enfants**

**n° 639
janvier 2018**

BigMat Girardon, 8 agences en Rhône-Alpes

**Pour la construction, la rénovation
de votre maison :**



BigMat

Dans le 01 :

BEYNOST - 04 78 55 10 07

ZI Nord, ZAC des Baterses 01700 Beynost

Dans le 26 :

MERCUROL - 04 75 07 81 30

ZA les Roussettes 26600 Mercurol

Dans le 38 :

CHANAS - 04 74 31 90 70

La Prat 38150 Chanas

LES ABRETS - 04 76 07 67 30

ZAC de l'étang de Charles 38490 Fitilieu

Dans le 69 :

AMPUIS - 04 74 59 52 67

ZA de Vérenay 69420 Ampuis

CHAPONOST - 04 78 87 01 00

ZA des Sables, 15 route des Sables
69630 Chaponost

LENTILLY - 04 26 55 65 33

PA du Charpenay 69210 Lentilly

MIONS - 04 78 21 04 86

ZAC Pesselière 69780 Mions

girardon.bigmat.fr

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 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 Vienne

Ouvert de 9h30 à 19h30 du lundi au samedi
ZI départementale 4 - 38200 Seyssuel
Tel. : 04 74 16 83 12

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

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.

Ouest 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 trimestriel

Directeur de la Publication
Michel Bligny

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
Fax : 04 78 38 10 82
secretariat@clubalpinlyon.fr
www.clubalpinlyon.fr

Rédaction
Jacques Baranger, Henry Bizot,
Michel Bligny, Sabine Colibet,
Paul Ferraton, Suzanne Faisan,
Christian Granier, Martine Michalon- Moynes,
Jean-Pierre Vignat.

Publicité
Bernard Servant, Bernadette Gilles
bernardservant@orange.fr

4^e trimestre 2017 - Dépôt légal n° 588
janv. 2018 - I.S.S.N. 1158-2634

Réalisation et impression
Imprimerie Cusin

Photo de couverture :
les tentes du camp 3 en-dessous
Photo de l'équipe de la Cordée
pour des enfants

©Photos : Equipe de la Cordée pour des
enfants, CAF, Freepik, DR

Revue fondée en 1894
n° 639 janvier 2018



Sommaire

4 Le mot du Président
Michel Bligny

ILS NOUS FONT VOYAGER

5 Manaslu - 8156m
par l'équipe de la Cordée pour des enfants
Ingrid Menet, David Henrion, Simon Garcia, Théo Plantier

22 PORTFOLIO - MANASLU

INFOS DU CLUB

26 Au revoir Bill ! par G.Z.
Bonne retraite Anne-Marie par la rédaction

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- 27 Formation**
- 28 Emprunt de matériel**
- 29 Ski alpinisme**
- 31 Ski de fond**
- 32 Raquette**
- 33 Escalade**
- 34 Randonnée**
- 36 Association Montagne et Santé**
Club Cœur et Santé de Lyon
- 37 Section de l'Ouest Lyonnais**

le mot du président



Cher(e)s ami(e)s cafistes,

Il est toujours agréable de mentionner des événements sportifs particulièrement marquants lorsque ce sont nos propres cafistes qui en sont les auteurs.

Votre avis nous intéresse

Dites-nous ce que vous pensez de la nouvelle formule et de la revue en général, en déposant un commentaire sur le site, à la rubrique « revue alpine », ou en écrivant par mail directement à granier.christian@gmail.com

Si vous désirez que vos articles, comptes-rendus, procédures d'inscription, annonces et détails de vos activités etc..., paraissent dans la revue d'avril 2018, déposez-les au CAF, dans la chemise rouge réservée à cet effet pour le Comité de lecture, et/ou 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.

Dates butoirs pour l'édition des revues :
Jeudi 22 février pour la revue de avril 2018.

La rédaction

Acheter ou offrir un ou plusieurs numéros de la Revue Alpine, vous y abonner, ou fréquenter notre bibliothèque, c'est possible même si vous n'êtes pas adhérent. **Adressez-vous au secrétariat.**

Nous avons sans doute parmi nos adhérents (ou leurs proches) certaines personnes qui cherchent un support visuel pour se faire connaître. La Revue Alpine peut être, pour eux, un excellent vecteur de communication.

Contactez Bernard Servant

Au mois de septembre en effet, Ingrid, David, Théo et Simon, tous membres de notre club ont réalisé, dans l'Himalaya, l'ascension du Manaslu (8156m). Le but de leur expédition qui a duré un mois, dénommée « une cordée pour des enfants », était précisément d'affecter une grande partie des dons qu'ils ont reçus pour des enfants des villages népalais sinistrés par le dernier tremblement de terre. Ils nous font part dans le numéro de cette revue de leur expérience à travers un récit que vous apprécierez.

Lors du forum des bénévoles du 26 novembre dernier, des points importants ont été abordés par les quelques 60 participants.

Parmi ces points, les formations, qui sont une priorité affichée par notre fédération pour les années à venir, et qui est également notre priorité : formation des adhérents, des bénévoles voire des formateurs eux-mêmes.

La question des stages demeure dès lors qu'ils sont pour beaucoup d'entre eux pilotés, organisés par d'autres instances que le club : l'offre de stage nous la trouvons toutefois sur le site fédéral et celui du Comité régional AURA. Sur ce dernier vous pourrez trouver désormais tous les types de stages, leurs dates et les lieux.

Mais le CAF est à même d'organiser lui-même des formations de 1^{er} niveau, notamment en matière de cartographie (niveau 1) et de nivologie (DVA...). La demande reste en effet forte tant de la part de nos adhérents que de nos encadrants.

Je rappelle que toutes ces formations sont le gage d'une meilleure sécurité dans la plupart de nos activités : ski de randonnée, alpinisme, escalade etc..., et qu'elles conduisent chacune et chacun d'entre nous à davantage d'autonomie.

Enfin, nous venons d'achever notre bilan des activités pour l'année 2017. On relève, d'une manière globale une plus grande participation des adhérents et des encadrants dans la plupart des activités, notamment pour l'escalade en site naturel et en salle (SAE). Notons également que nos effectifs cette année ont légèrement augmenté par rapport à 2016, puisque nous comptons 1600 adhérents.

Cela ne doit toutefois pas nous conduire à un optimisme béat, mais à nous encourager à poursuivre nos efforts.

Michel Bligny
Président



Manaslu - 8156m, Une cordée pour des enfants

par l'équipe de la Cordée pour des enfants
Ingrid Menet, David Henrion, Simon Garcia, Théo Plantier



2017 - Manaslu - 8156m

Un article pour se (la) raconter un peu, mais surtout pour lancer un appel à projet, (le vôtre on aimerait bien !), et continuer de faire vivre ainsi une belle association. On nous a proposé de partager, de décrire, de donner quelques idées, des ressentis, des pistes, de motiver ou refroidir. Que vous vouliez organiser un 8000, un 7000, l'ascension du Puy de Dôme en solitaire, un joli trek ou tout ce qui peut émerger du nappage pollué et bruyant de Katmandou et vous faire sortir de l'antichambre de vos projets les plus fous, peut-être trouverez-vous dans ces quelques pages une ou deux infos « manasluennes » utiles. Plus ? Nous n'y croyons pas : Théo, il dit généralement n'importe quoi.

Première partie : Quand les étoiles s'alignent : Une association humanitaire, un challenge sportif, une équipe, des valeurs partagées, le bon timing, un employeur compréhensif.

L'équipe se constitue... Naissance du projet

Une idée solidaire depuis longtemps germée, un échec passé aux pieds d'un géant qui tremble, et deux « pourquoi pas ! »

Surkey, il faut bien le dire, personne ou presque ne connaît, pourtant, notre périple y trouve là son point de départ. Et pour cause, ce modeste village népalais planté à l'Est des contreforts de l'Everest dans la vallée du Khumbu, résiste malgré lui à l'envahisseur cramponné... Il a tout simplement le malheur de... ne pas se trouver assez à l'Ouest, justement ! Ainsi, un flot d'alpinistes et de trekkers s'écoule entre le camp de base du toit du monde et Katmandou, sans qu'aucun des méandres de ce fleuve de ressources financières n'aille lécher les rives du village. Heureusement, une association

lilloise du nom de Solitrek, organise depuis plus de 10 ans des treks solidaires pour aider ce village à développer une économie responsable et durable, et soutenir les reconstructions post-catastrophes naturelles. Théo a participé à l'un de ces trek en 2010, de ce voyage va très vite naître l'envie d'organiser un trek à sa sauce, et ce sera peut-être plus qu'une sauce même, qui montera... L'idée flotte un temps, s'agite, elle germe, puis grossit suffisamment pour phagocytter toutes les autres. En mars 2017, spontanément, cette belle idée finit par accoucher de « Un téléthon solidaire sur un 8000 pour financer l'éducation de jeunes Népalais qui veulent prendre en main l'avenir de leur village, ça vous dirait, vous..? »

Entre une Ingrid coupée dans son élan au camp de base du Manaslu, ébranlé par le tremblement de terre en avril 2015, un Simon le mollet encore chaud de sa redescente du sommet du Himlung, et un David ayant fait sa première dent de lait sur un Mont Elbrouz bien venteux, la réponse ne s'est pas faite attendre.

Au fait, il va falloir se bouger, on a une expédition à préparer et au moins 50.000€ à trouver pour les enfants d'ici... 6 mois !



Un des premiers projets de l'association Solitrek pour le village de Surkey en 2008 : implantation de serres afin d'élargir la période de récolte, avec l'assistance d'un ingénieur agricole



Mais en fait, c'est qui ces quatre là ?

Il y a donc le projet, mais il y a aussi l'équipe qui le porte ! S'il fallait vous la peindre en un coup de pinceau : des valeurs communes, une ambition partagée et une passion conjointe pour quatre énergumènes amoureux de la montagne lancés à l'ascension d'un projet un peu fou !



David Henrion – 26 ans
CAF de Lyon – Ingénieur

En quelques mots ? 26 ans, ingénieur-commercial dans les travaux publics et l'aménagement urbain. Un goût prononcé pour le challenge, mais le tout enrobé de curiosité, de respect et assaisonné d'une pointe d'insouciance.

Le Népal et Surkey ? Une équation à deux inconnues !

Pourquoi la montagne ? Cela pourra paraître paradoxal mais il me semble que la montagne rend l'alpiniste heureux parce qu'elle lui rappelle sa faiblesse, sa petitesse, sa finitude. Je crois qu'elle nous fait ressentir, tout simplement et dans l'instant, que nous sommes des êtres sensibles et vivants, mais bien fragiles, insignifiants même. Elle efface ce décalage entre ce qu'on voudrait être, cet idéal de vie, personnel et autocentré, et ce qu'on est réellement : un vivant parmi les vivants. En bref, la montagne nous dit de ne plus essayer d'être heureux, elle nous assure que nous le sommes déjà !

Pourquoi les sports de montagne ? Parce qu'on ne pratique pas contre, mais pour ou avec !

Que ressens-tu en montagne ? Je me sens. Dans tous les sens du terme. En terme de pieds surtout. **Jusqu'où étais-tu déjà monté avant l'ascension ?** Le Mont Elbrouz (5642m), tenté en ski en mai dernier, lors d'un projet monté par Christophe Landry et Karim Helal (CAF Lyon).

Ingrid Menet – 49 ans
CAF de Toulouse
Expérience dans la grande distribution et entrepreneuse

En quelques mots ? 20 ans dans la distribution dont 17 ans à l'étranger (Espagne/Argentine), travaille sur un nouveau projet professionnel

Pourquoi t'impliquer dans ce projet humanitaire ? En avril 2015, j'étais au camp de base du Manaslu quand nous avons subi le tremblement de terre. En redescendant, nous avons décidé d'aller à la rencontre des habitants des villages en faisant le tour du Manaslu. Je saute sur l'occasion qui se présente d'aider ce magnifique pays dans un projet qui a du sens : l'éducation ! Et faire une 2^{ème} tentative de ce 8000...

Et le Népal ? 4 séjours dans les montagnes, à la rencontre des Népalais, j'ai tout de suite été séduite par leur sourire, leur force de vivre et leur détermination malgré la pauvreté.

Qu'est-ce que t'évoque le sport ? C'est la liberté, la détente, du challenge, des performances, des valeurs humaines, des rencontres, du partage, des plaisirs, du dépassement de soi, de l'humilité.

Pourquoi vouloir aller si haut ? Après un 7000, envie de découvrir de nouvelles sensations sur un 8000m.

Jusqu'où étais-tu déjà montée avant l'ascension ? le Kilimandjaro (5892m), le mont Blanc, le Cotopaxi et Chimborazo (6263m), puis le Pic Lenine (7134m).

Simon Garcia – 33 ans – CAF de Lyon
Master entrepreneuriat EM Lyon

En quelques mots ? J'aime partager avec les autres, je suis plutôt réfléchi et organisé et j'aime aller au bout des choses. Côté professionnel, après 7 ans en tant qu'auditeur en organisation en banque, j'ai fait un Mastère à l'EM Lyon cette année, je cherche en tant que Business developer au sein d'une petite structure avec un projet social. Mais c'est trop sé-

rieux tout cela ! A côté, je suis bénévole au Secours Catholique où j'organise des projets de rencontre autour du sport et de la nature avec des personnes migrantes. Le sport et la montagne ont une part importante dans ma vie !

Pourquoi les sports de montagne ? Originaire de Grenoble j'ai vu les montagnes chaque matin en me levant. Il y a 4-5 ans j'ai eu envie d'aller plus haut, de sortir des pistes de ski et je me suis assez vite inscrit au CAF de Lyon. J'y ai rencontré de belles personnes comme Stephan mon encadrant lorsque j'ai débuté, ou Karim le président de la commission alpinisme, qui m'ont beaucoup appris. La montagne c'est quelque chose qui se transmet.

Pourquoi vouloir aller si haut ? Bonne question à laquelle je n'ai pas de réponse tout faite ! On commence à vouloir aller faire le sommet que l'on voit de la fenêtre de sa chambre puis on en vient à rêver à plus haut. Un goût du dépassement peut-être ?

Jusqu'où étais-tu déjà monté avant l'ascension ? J'ai gravi le Himlung (7126m) au Népal l'année dernière et le Mont Blanc (4810m) l'année d'avant. Ce n'est pas une grosse expérience mais elle nous servira toujours !

Théo Plantier – 24 ans – CAF de Lyon
Étudiant Programme Grandes Écoles EM Lyon

En quelques mots ? 24 ans, Lillois de souche, scout un jour scout toujours, volonté de se bouger pour quelque chose qui vaut le coup. Beaucoup de projets en tête, tout particulièrement cette ascension sociale qui me tente depuis 6 ou 7 ans.

Pourquoi t'impliquer dans ce projet humanitaire ? J'ai rejoint l'association Solitrek en 2009, l'idée de mêler aide sociale et grand air m'a tout de suite séduit. Depuis mon premier voyage à Surkey en 2010 avec les membres de l'association, j'ai toujours su que je retournerai au Népal.

Le Népal ? Le Népal a été ma première expérience de trekking en moyenne montagne. La vue vaut tellement le coup que je voulais y retourner. L'idée de profiter de la vue tout en se rendant utile me séduit beaucoup.

Pourquoi vouloir aller si haut ? Prendre des photos, faire une bataille de boules de neiges à 8000m ? Les causes importantes méritent un challenge de taille, et puis, quitte à se mobiliser pour emmener avec nous des sponsors sur un projet social et alpin, autant leur montrer qu'on n'est pas là pour enfiler des perles.

Jusqu'où étais-tu déjà monté avant l'ascension ? On m'a souvent dit que j'étais dans la lune. Mont blanc, Mont rose, un 5000 au Népal il y a 6 ans... sur un malentendu, le 8000 ça passe ?



De gauche à droite, l'équipe au complet David, Théo, Simon et Ingrid... de retour à Katmandou après l'ascension

Des choix évidents qui se dessinent, pour beaucoup d'incertitudes restantes !

**On est trop Cho ! Mais...Naslu :
ou comment Xi Jinping aura
le dernier mot !**

« Tout le monde est d'accord ? On tente le 8000 comme des grands, sans oxygène.

L'Everest ? Un ticket à 40000 euros par personne... trop de monde, trop cher, voire indécent au vu de notre projet solidaire annexe, et puis, pour un premier 8000 sans oxygène, ça fait quand même un peu haut... »

Le Cho Oyu ou le Shishapangma sont les deux 8000 réputés les plus accessibles, et a priori recommandés pour une première. Avec un ticket moyen autour de 15000 euros, mais un taux de réussite plus qu'acceptable, on se dit que le projet peut tenir la route, bien que l'investissement physique comme financier nous semble énorme.

Mais il y a un hic, et un gros hoc : les deux sommets sont en Chine (Tibet), et pour un projet solidaire censé soutenir une association népalaise, nous nous disons que ce n'est pas cohérent. Et puis les premiers échos des recherches lancées auprès des agences nous reviennent ; le Parti est dans le coup : fermera les frontières ? Fermera pas ? Les considérations organisationnelles des alpinistes dans la région à ce moment-là inquiètent peu le gouvernement chinois qui n'hésite pas à fermer ses frontières pour éviter les drames à la une des journaux lors du Congrès national du parti. Très vite, un autre sommet se profile à l'horizon, le Manaslu, qui pointe à 8156m (ou 8163m, on a jamais vraiment su d'ailleurs).

**« Au cimetière, au moins, on sait où il est.
On le verra plus souvent qu'avant ! »**

Mmmh, Maaaahh, Manaaa, Manaslu, MANASLU ! C'est lequel celui-là déjà ? Pas le plus connu des 14, c'est certain. Mais on parle bien de celui sur lequel Ingrid était lors du tremblement de terre en 2015 ? Plus de 10 morts en 2012, les statistiques d'accidents et les pourcentages de réussite nous font pâlir. « Pourquoi aller s'enquiller là-bas si on n'a que 30% de chance de faire un sommet ? »



Redescente du camp 2 (6300m) au camp 1 (5300m) :
un passage dont on nous avait parlé avant notre choix de sommet, et qui s'est avéré être le morceau le plus délicat de l'ascension, très crevassé, des échelles fatiguées et des cordes fixes malmenées, la prudence est de mise.

Pas le choix, le projet est lancé, on a dit aux enfants qu'on était derrière eux, la marche arrière ne passe plus. Nous partons à la chasse aux infos, tout le monde a son petit mot à dire, l'alpinisme est un sport fascinant rempli d'anecdotes, certaines brillantes, d'autres macabres. « Vous êtes fous », « cette montagne est réputée dangereuse », « c'est complètement inconscient », « vous n'êtes pas assez expérimentés » : avant même d'avoir regardé le topo et l'historique des expéditions passées, les avis fusent ! Dur, dur de garder la tête froide.

**« Il est indispensable de rêver : on respire mieux !
Le rêve est l'oxygène de l'esprit, il en renouvelle
l'espace. » Rien compris, mais on en prendra
quand même 2 bouteilles. Juste au cas où.**

Le choix du Manaslu validé par l'équipe, la préparation commence. Débutants mais soucieux de faire les choses en accord avec nos idéaux et nos envies, ce sera sans oxygène. Le moteur dans le vélo, les rigoles au bowling, le papier triple épaisseur... bon, on rigole (deux fois), et il y a certainement un peu de fierté, il faut le reconnaître. Mais bien d'autres facteurs nous ont réellement confortés dans ce choix. Déjà, on pouvait ressentir que l'échec probable d'une ascension sans oxygène serait très vite digéré par l'engouement que nous pouvions mettre dans le projet associatif.

Puis de se dire : quitte à accrocher tant bien que mal un 8000m sous perfusion, pourquoi ne pas tenter un 7000m sans oxygène ?

Nous avons donc fait le choix d'écouter notre corps, d'en comprendre ses limites, et d'accepter l'échec plus probable.

Les bouteilles représentent aussi une charge à porter - quoique largement compensée - et un coût financier supplémentaire d'environ 300\$ par personne.

Nous faisons donc finalement le choix de deux bouteilles de secours, portées par nos deux guides sherpas qui nous accompagneront, eux, avec l'oxygène, pour garder une certaine lucidité, et se préserver d'une usure morale et physique des expéditions répétées.

s'acclimater, ne pas respirer trop fort pour protéger ses bronches, mais respirer assez pour que le globule montre le bout de son nez, éviter les séracs (passages inévitables en zones exposées), traverser les échelles bancales... une équation à 18 inconnues, difficile à appréhender.



Ils jouent à la roulette russe le chargeur plein : la chance, grande prêtresse des 8000 ?

Si les sorties alpines se préparent soigneusement, et en grande partie suffisamment en amont du jour J - recoupement de topos, consultation d'une météo qui reste assez fiable si elle est consultée le jeudi pour le samedi, ou un BRA qui donnera au moins une tendance générale -, la chance reste la grande prêtresse - ou traîtresse selon les histoires - des sommets assaillis.

Globalement déjà, 6 mois de préparation peuvent être annihilés par 5 ou 6 jours de mauvais temps consécutifs, et refermer une fenêtre météo pas si large que cela (la période de mousson se termine début septembre, des vents violents reprennent souvent début octobre).

Et puis le pile ou face se vit aussi à chaque instant ; pour grimper plus haut il faudra digérer, dormir,





Le tailleur d'une fabrique de vêtement de montagne à Katmandu (KAEMP 8848) prend les mesures de Simon, avant de confectionner une combinaison bon marché, mais de bonne qualité, et surtout sur mesure! Ce n'était pas prévu, mais notre agence ne pouvait apparemment plus nous fournir les combinaisons comme il était convenu...

Les « blacklistés » du Vieux Campeur : le matériel, plusieurs bonnes stratégies !

Et puis vient le temps de LA grande question du matériel (avec deux grands M, comme emmerdes). La formulation douteuse de cette parenthèse n'a d'égal que la peine que nous avons eu à définir une stratégie d'acquisition du matériel : louer en France ? Louer au Népal ? Acheter en France ? Acheter au Népal ? Dans toute la littérature de montagne, le choix du matériel joue un rôle clé. Que faut-il apporter ? Est-il important de gagner 100g sur une paire de crampons ? Quelle est la part du psychologique dans l'optimisation du poids du sac, des vêtements, de la nourriture et du matériel technique ?

Pas certains d'avoir fait au mieux mais pas de problèmes majeurs pendant l'ascension, nous pensons avoir fait le (un) bon choix.

- Nous avons acheté l'ensemble de l'équipement que nous pourrions réutiliser par la suite dans les Alpes et qui ne se loue pas (secondes peaux type Icebreaker, goretex, baudriers et crampons légers

- Nous avons acheté d'occasion (attention aux nombres de sorties, état des couches isolantes) ou loué en France ce qui concerne l'isolation des (petites) extrémités que l'on ne veut surtout pas perdre, et pour lesquelles une contrefaçon serait préjudiciable : moufles, chaussures d'altitude.

- Enfin, nous avons loué au Népal ce qui coûte le plus cher, c'est à dire duvets et combinaisons d'altitude, et que nous ne réutiliserons pas (a priori... mais ne le dites pas à nos mamans).



Une agence locale : c'est local, mais est-ce vraiment tout bon ?

Le choix de l'agence a été pour nous une expérience délicate, longue et minutieuse. Il était très important de minimiser les risques en partant avec des guides Sherpas expérimentés, tout en maintenant un budget raisonnable, pour ne pas dire contraignant. (Il existe des guides népalais diplômés et formés selon les standards français, via l'Union internationale des associations de guides de montagne -UIAGM-) mais le surcoût n'était pas envisageable dans notre cas, et ces guides sont encore très rares.

Après une mauvaise expérience avec une petite agence peu connue (un des guide devant nous accompagner avait fait un œdème relativement grave à l'Everest cette même saison, chose que l'on a apprise d'un contact népalais extérieur à cette agence), nous avons opté pour les mastodontes du secteur, mais réputés très sérieux et à l'organisation fiable, au risque de se retrouver dans une expérience plus « commerciale » (Agence Seven Summit Treks).

Le choix d'être accompagnés de deux guides Sherpa, mais sans porteur (Ingrid, ses 48kg les poches pleines de neige, pour ses 16kg de sac montés au camp 2 vous en parlerait en détail), s'est avéré être une bonne stratégie. Un seul guide serait risqué : si l'un d'entre nous devait redescendre rapidement, soit on se retrouvait sans guide, ou bien l'un d'entre nous l'accompagnait, mettant à mal ses chances de réussite.

Et c'est dans la cible : nous avons eu besoin de Dawa, notre premier guide pour redescendre avec Théo en urgence, à quelques dizaines de mètres du sommet, pour que David, Ingrid et Simon puissent continuer avec le deuxième guide.

**Mon banquier m'a dit :
« Pas l'Everest, malheureux ! »... parlons chiffres.**

4 et 2 qui nous font 12000€ ? Nous ne parlons définitivement pas la même banque.

Le plan de départ était simple : « mettre le paquet pour lever des fonds pour les enfants,

on s'occupera de nos petites économies plus tard... bien qu'on soit loin de faire dans l'exceptionnel, on trouvera bien quelques sponsors cet été ».

Lorsque nous mettons les chiffres en colonne, l'addition est salée. S'endetter pour ses rêves,

de l'illusoire peut-être, et pour une bonne cause, ce n'était pas vraiment prévu.

Tout compris, l'ascension coûte par personne environ 12000€ (Billets d'avion : 800, matériel : 2500, package trek d'approche + sommet + nourriture et dépenses supplémentaires sur place + logistique d'aéroport à aéroport Katmandou : 8700). Au-delà d'une campagne Ulule⁽¹⁾ (encore merci aux soutiens !) qui nous a permis de lever 6000€ pour le groupe, l'intégralité de l'expédition a été financée personnellement.

We are born in CAF.

Puis une grosse préparation physique à tenir !

L'alpinisme rassemble des gens qui aiment le grand air, la nature, en baver pendant des heures dans le froid. Très bien, c'est le programme !

Caf de Lyon-Villeurbanne, Caf de Toulouse, tous les quatre unis par les mêmes passions et le plaisir d'aller prendre l'air, toujours un peu plus haut.

Avec un 7000 chacun à leur actif, Ingrid et Simon sont les plus expérimentés en haute montagne.

C'est tout là-haut qu'il faut aller ?

Nous avons consulté des alpinistes professionnels pour nous préparer au mieux. Courir, nager, pédaler, sortir en montagne le plus souvent possible. Des séances spécifiques de 2 à 4 heures pendant la semaine pour travailler l'endurance de force et renforcer la VO2 max. Des fractionnés à vous retourner la glotte, avec Fourvière en point de mire, ou simplement le tableau de bord électronique du vélo elliptique de la salle de sport du quartier.

Des sorties alpines le week-end pour s'habituer à la marche en montagne le plus possible, l'expérience CAF aide beaucoup.

Deux Mont-Blanc et un Mont Rose pour motiver les globules

Deux semaines avant le départ, nous partons au mont Blanc une seconde fois pour habituer notre corps à l'altitude. L'arrivée au sommet se fait très facilement comparée à notre première ascension il y a quelques mois en ski (par les 3 monts).

Bref, une préparation aussi intense intellectuellement que physiquement, par ses échanges, ses débats, ses incertitudes, ses préparatifs dans l'urgence. On passe à la suite, sur la montagne, comment ça se passe ?



Photo prise du camp 2 - 6300m, avant le coucher du soleil. Une ambiance colorée fascinante, que le froid saisissant ne peut nous voler !



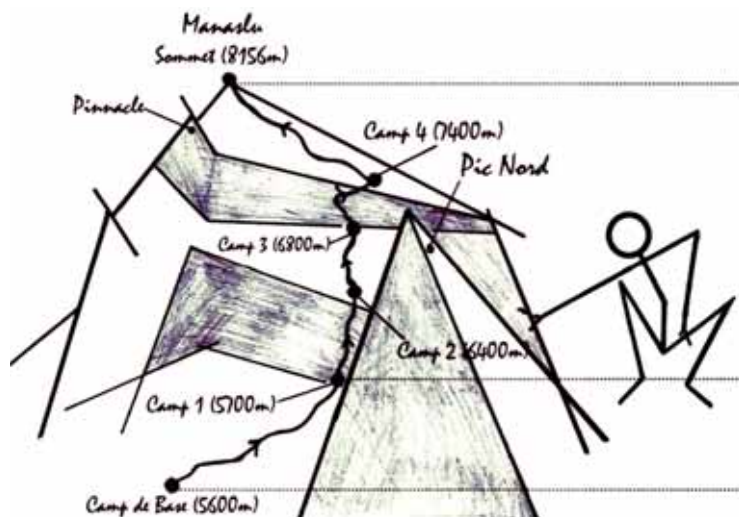
Ingrid, et son sac « optimisé » lors de la première montée d'acclimatation

(1) Plate-forme en ligne de financement participatif

Deuxième partie :
Plus vite que prévu, peut-être un peu trop vite... :
le sommet en 19 jours

Le planning des hostilités alpines de J1 à J19

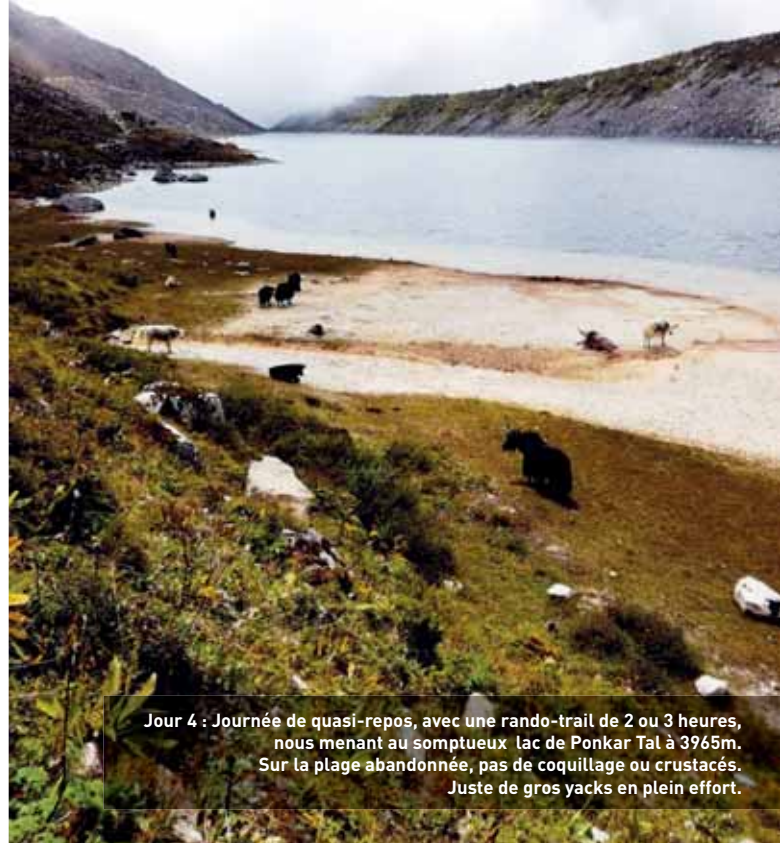
Et en fait, comment on grimpe sur ce truc ?



L'ascension en style himalayen repose sur une acclimatation à marche forcée. Une semaine de marche d'acclimatation en pente douce jusqu'au camp de base perché à 4800m, puis des voyages entre le camp de base et les camps d'altitude (camp 1 à 5700m, camp 2 à 6300m, camp 3 à 6800m, camp 4 à 7450m). Deux allers-retours avant l'assaut final sont de rigueur - en général. Météo et agence oblige, ce sera un seul aller-retour pour nous, un peu contraints... une vingtaine de jours tout compris, c'est court. À l'acclimatation et la création de globules rouges s'oppose la fatigue accumulée lors des montées et descentes aux camps. Le choix est cornélien. On se concerte, on tente, en espérant que ça passe. Pour résumer la chose, voici le déroulé de l'ascension :

Un 8000 à emporter s'il vous plaît ! Au trot !

- Jour 1 - 9 sept. Kathmandu 1400m - Dharapani 1960m : 12h de jeep, Simon, palot comme cochon, vomit tout le long... l'adrénaline du départ ? La fièvre des hauteurs ? ... Les abats du restau chinois de la veille ? L'expertise terrain n'en révélera rien !
- Jour 2 - 10 sept. Dharapani - Tilije 2300m : C'est parti. On commence à marcher, on va casser la montagne ! Enfin, on va essayer. Enfin, si la météo... bref, un cierge à Sainte Rita ne peut pas faire de mal.



Jour 4 : Journée de quasi-repos, avec une rando-trail de 2 ou 3 heures, nous menant au somptueux lac de Ponkar Tal à 3965m. Sur la plage abandonnée, pas de coquillage ou crustacés. Juste de gros yacks en plein effort.

- Jour 3 - 11 sept. : Tilije - Bimthang 3500m : une fois la pollution de Kathmandu estompée, et la nature népalaise nous faisant face, on se demande à quelle sauce on va être mangé... la méthode « tout doux papi » est de rigueur : marche au ralenti pour profiter de la vue et laisser les globules en paix.

- Jour 4 - 12 sept. : jour de repos et d'acclimatation à Bimthang 3500m : passage par le lac de Ponkar Tal à 3965m, un petit plouf pour se décrocher ?

- Jour 5 - 13 sept. : Bimthang - col de Larkia La 5160m - Samdo 3875m : 1^{ère} grosse journée avec un premier passage en altitude, pour l'instant ça passe. Baignade à la fraîche dans un lac pour certains et aspirine pour le mal de tête pour d'autres. Dans une eau à 7 degrés, concours de celui qui aura la plus... petite ?

- Jour 6 - 14 sept. : Samdo - Samagaon 3526m : arrivée au village au pied du Manaslu ; l'économie locale est exclusivement tournée vers le commerce du Manaslu. Des discussions avec les porteurs nous apprennent que l'économie de la ville est aux mains de la mafia locale qui fixe les prix et exploite les porteurs (euses).

- Jour 7 - 15 sept. : Samagaon - Camp de Base (CB) 4800m : Simon et David galopent devant, on commence à monter tout de même. Nous y voici enfin, un « vrai » village de tentes nous attend au camp de base. Avec en « guest star » une vue imprenable sur le Manaslu. Les choses sérieuses commencent.

- Jour 8 - 16 sept. : Jour de repos et d'acclimatation au CB 4800m : montée de reconnaissance à 5500m pour David et Théo, la gambette est fraîche, pour l'instant les poumons envoient la sauce.

- Jour 9 - 17 sept. : CB - Camp 1 (C1) 5800m : vers 5200m, le glacier commence et les choses

sérieuses aussi. Crevasses, séracs, échelles bancales, un festival de « népaleries » montagnardes. Nuit au C1.

- Jour 10 - 18 sept. : C1 – Camp 2 (C2) 6200m : réveil un peu douloureux, on a la tête comme un gros char. Montée et nuit au C2 pour la troupe privée de Simon qui décide de temporiser et de redescendre pour forcer le moins possible. Si ça fait mal, c'est que ça ne fait pas du bien.

- Jour 11 - 19 sept. : C2 – Camp 3 (C3) 6700m – CB : montée au camp 3 pour voir du pays. Une partie plus raide nous attend, la marche est lente et fatigante. Quelques minutes pour savourer ce tronçon, un « twix » (barre de chocolat), et redescende au camp de base.

- Jour 12 - 20 sept. : CB 4800m : journée repos bien méritée. Le confort qui semblait superflu lors de notre première arrivée au camp de base est finalement bien accepté.

- Jour 13 - 21 sept. : CB 4800m : bloqués par une météo difficile, nous restons à 4800m

- Jour 14 - 22 sept. : CB 4800m : nous grelottons sous la pluie en pensant au départ pour l'assaut final le lendemain ! On tente le sommet ? On négocie avec l'agence pour le faire en 3 fois comme d'habitude ? Tout le staff pousse pour vider le camp au plus vite.

- Jour 15 - 23 sept. : CB – C1 5800m : petit coup de moins bien pour Théo mais il nous rejoint vite. Remettre la machine en route après 3 jours à glandouiller est douloureux.

- Jour 16 - 24 sept. : C1 – C2 6200m : cette fois c'est David qui peine plus que d'habitude (quel plaisir de le voir baver un peu...). Nous nous retrouvons tous au C2 pour un dîner raffiné lyophilisés/sardines. Un grimpeur fume sa cigarette... Pardon ? Pas de problème, son Sherpa porte tout son matériel et son oxygène pour le lendemain...

- Jour 17 - 25 sept. : C2 – C3 6700m : nous avançons doucement, lentement, la météo est optimale, le staff pousse pour nous faire monter plus haut. Le choix n'est pas facile, une fois le camp 3 passé, plus de possibilité de redescendre pour remonter par la suite.

- Jour 18 - 26 sept. : C3 – C4 7400m : à la queue leu leu la montée est dure pour Simon et Ingrid. Plus de 100 grimpeurs à la file sur les cordes fixes ? Irréal.

- Jour 19 - 27 sept. : C4 – Sommet 8163m - 8156m plutôt ! – Camp de base 4800m : départ à minuit pour une arrivée au sommet vers 6h30 pour David, Simon et Ingrid. Théo ayant dû faire demi-tour vers 8000m pour sauver ses doigts. Un retour 3500m plus bas au Camp de Base vers 19h, mouarf ça pique !

- Jour 20 - 28 sept. : CB – Kathmandu : rapatriement en hélico, pas très montagne mais vu l'état des jambes, le retour express est plus qu'apprécié. Petit séjour dans un hôpital de Katmandu pour faire le point sur les gelures de Théo et Simon. Des cloques de la taille de grains de raisin, rien de grave. La prochaine fois, tu n'attendras pas d'avoir froid pour mettre tes gants, CRÉTIN ! On ne mentionne pas trop les allers-retours dans plusieurs cliniques « semi-privées »... Il semble que l'agence préfère nous envoyer dans l'hôpital qui lui appartient... Ce n'est pas du goût de l'assurance, la mayonnaise monte. On les laisse gérer.

Le retour à la ville est brutal et dépaysant.



Camp 1 - 5300m. Photo floue, qui renvoie cependant cette sensation de confort, de nid douillet qu'est la tente dans un environnement somptueux, mais glacial.

Mars Attack le Manaslu ! En hélico, ma bouteille sur le dos... des agences qui poussent vers une marchandisation de l'exploit ?

Les visages effacés par des masques souvent trop grands pour leur mâchoire, une bouteille d'oxygène pour tout équipement dorsal, ils débarquent à la douzaine de leurs gros vaisseaux bruyants quadri-pales. Le plan d'invasion est simple : un débarquement express au plus près du camp de base - pas de temps à perdre avec un trek d'approche - pour un assaut sommital final éclair et groupé, en mode « blitzkrieg » comme le raillait ironiquement Marco Siffredi dans le film « Marco étoile filante ». Plein gaz dans les narines, on emballe un 8000 en 15 jours, parfois sans savoir mettre un crampon. L'objet de ces quelques lignes n'est pas une critique gratuite des grimpeurs qui font le choix de l'oxygène, mais bien de montrer quelques dérives et problématiques que nous avons rencontrées, parfois un peu subies, et que l'économie locale risque de réellement ressentir.

Le premier constat, à l'unanimité, est que la marche d'approche a autant d'intérêt pour l'immersion progressive et grandiose dans un univers de géants sauvages et impressionnants, pour la découverte de modes de vie montagnards différents des nôtres, que pour une acclimatation très progressive mais solide (en moyenne +300 ou 400m par jour sur 7 jours). C'est cette marche qui constitue le socle d'une acclimatation plus poussée et aléatoire, par la suite. Et puis, l'économie des villages que l'on traverse repose énormément sur l'hébergement et la restauration des touristes de passage ! De surcroît, les alpinistes, un peu en avance sur les trekkeurs du mois d'octobre/novembre, permettent d'élargir la période de revenus pour les familles qui vivent de ce secteur du tourisme. En court-circuitant ce parcours d'approche, les agences qui proposent un Katmandou/ Ville au pied du camp de base en hélicoptère (notre agence en fait partie), tarissent cette source de revenu.

Ensuite, la large majorité (plus de 90% environ cette année) des grimpeurs qui tentent le sommet le font avec oxygène (généralement, ils se branchent au-dessus du camp 3, soit 6700m), n'ont pas besoin d'une acclimatation aussi lente que ceux qui le font sans. Ainsi, c'est toute l'organisation d'un camp de base et des agences principales qui coordonnent les cuisines, stocks de nourriture, plans d'ascension, disponibilités de tentes aux camps intermédiaires en fonction de la vague principale d'alpinistes « branchés ». Notre agence nous a littéralement poussés à suivre cette vague, malgré les gros doutes quant à notre acclimatation et le fait que nous soyons des novices. Maintenir un camp de base opérationnel pour une vingtaine de personnes, une semaine supplémentaire, c'est autant de marge nette perdue pour ces agences.

Nous avons finalement cédé, et avons tenté le sommet à la deuxième montée seulement, la fenêtre météo semblant se refermer rapidement la semaine suivante.

« A mon époque... », oui grand-père, je sais, c'était pas pareil ! Le camp de base, ses services, son confort, son cosmopolitisme

Une tente par personne ? Des plats chauds préparés par un cuistot ? Une tente repos personnelle et des petits biscuits à tremper dans la tisane ? Des prises de courant et le Wifi ? C'est ça la haute montagne ?

LA réelle différence avec l'alpinisme himalayen d'il y a 20 ou 30 ans - de notre point de vue de néophytes - vient du (sur-?) confort du camp de base : la nourriture, les tentes, les bulletins météo très



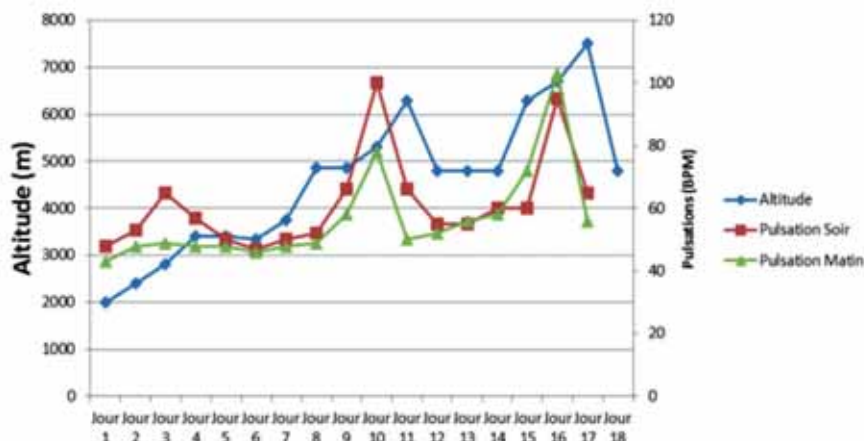
La cordée dans une portion un peu plus raide, entre le camp 3 et 4, la corde fixe entre les jambes, le souffle court.

précis : tout cela permet aux grimpeurs de récupérer rapidement entre deux montées d'acclimatation, de faire le plein d'énergie avant de remonter, et de planifier au mieux l'ascension finale et le plan d'acclimatation. Sans parler de la possibilité d'être hélicoptéré en cas de force majeure jusqu'à 6800m (camp 3). Les risques (séracs, cordes fixes mal fixées, MAM, gelures...) restent les mêmes qu'il y a 30 ans, et l'achat de matériel ultra technique, et bien plus performant qu'à l'époque ne les atténue pas vraiment.

Mais il faut l'avouer, si l'envie d'être le plus seul possible reste en tête tout au long de l'expédition, pour un premier 8000m, un premier grand saut dans l'inconnu face aux risques, on ne peut que se sentir rassuré par ce « luxe ».

Par contre, pour d'éventuels prochains projets, il est certain que nous ferons différemment, un peu plus loin des foules, certainement.

Jour	Altitude	Pulsation Soir	Pulsation Matin
Jour 1	2000		
Jour 2	2400	48	43
Jour 3	2800	53	48
Jour 4	3400	65	49
Jour 5	3400	57	48
Jour 6	3350	50	48
Jour 7	3750	47	46
Jour 8	4850	50	48
Jour 9	4850	52	49
Jour 10	5300	66	58
Jour 11	6300	100	78
Jour 12	4800	66	50
Jour 13	4800	55	52
Jour 14	4800	55	56
Jour 15	6300	60	58
Jour 16	6700	60	72
Jour 17	7500	95	103
Jour 18	4800	65	56



Ci-dessus, suivi de l'évolution des pulsations de David (2 prises quotidiennes, une le matin dans le sac de couchage, et l'autre le soir avant de s'endormir). On constate un net abaissement des pulsations au camp 3 (entre le jour 11 et le jour 16), après être monté à 6700m lors de la première ascension jusqu'au camp 3 d'acclimatation.

L'acclimatation, l'obsession du grimpeur

Une aspirine, et au lit. Un diamox, et une bassine

« Il faut se parler, prendre soin les uns des autres, ça risque d'être un peu violent les cocos », nous avertit Ingrid avant le départ.

Je vais reprendre un peu d'EPO avec mon lyo s'il vous plaît.

Camp 3 - 6800m - Dans les sacs de couchage après le lyophilisé-coucher-de-soleil-carte-postale :

« -Vous êtes à combien ?

-90

-Et toi ?

-94

-Ingrid ?

-88

-C'est normal si je suis à 110 ? Vous mettez quoi dans les lyo ? »

De l'indigestion de dal bhat à l'overdose de lyophilisés [Alimentation]

« Voulez quoi ? une sardine nappage chocolat. »

L'alimentation a joué un rôle clé dans la réussite de notre expédition. Avec l'altitude, les goûts changent, l'estomac se serre et l'appétit diminue.

Théo, grand fan de fromage, ne donnait pas cher de la peau de son kilo de parmesan soigneusement mis sous vide dans ses bagages. « Lui, au camp de base, je vais me le faire en 2 jours ». Arrivé au CB à 4800m, l'envie de fromage avait disparu, comme remplacée par un goût insatiable pour le chocolat. Arrivé au camp 3, ce sont les sardines à l'huile qui me remettent du baume au cœur.

Nous avons testé les aliments que nous apprécions le plus lors de nos séances d'entraînement au Mont Blanc et au Mont Rose. Il s'est avéré très compliqué de prévoir comment nos appétits réagiraient une fois en altitude.



« La cuillère n'existe pas. » Considère que cette corde est aussi fixe que ta confiance voudra bien l'admettre... Qu'ils sont loin les standards alpins !

« Sé-cu-ri-tiii first ! » dit ironiquement David, en sortant à deux doigts sans la tourner une broche à glace retenant la principale corde fixe d'une glace molle et aussi aérée qu'un sorbet coco n'ayant jamais entendu parler de la chaîne du froid. Une broche qui ne retient rien d'autre que la ligne de vie que tous les grimpeurs suivent dans la partie pentue entre le camp 1 et le camp 2. Crevasses, échelles, séracs, les dimensions himalayennes font perdre la tête. Les normes de sécurité sont à des kilomètres de la façon dont nous pratiquons la montagne en Europe, et dont nous l'avons appris au CAF. Entendre nos amis népalais dire « Safety first » lorsque nous passons sous un sérac de la taille d'un immeuble de 30 étages fait toujours sourire, si ça ne nous fait pas pleurer...

Plus que les risques physiques, ceux qui ne sont pas totalement maîtrisés (avalanches, chutes de séracs), nous avons ressenti ce mode ascensionnel sur cordes fixes, avec un nombre conséquent de grimpeurs les empruntant chaque jours, comme le principal danger et risque d'accident de cette ascension. **Certaines broches prenaient le soleil toute la matinée, et baignant dans leur orifice rempli d'eau, n'étaient retenues que par le bras de levier exercé par la broche sur la paroi supérieure : 8 grimpeurs pendus dessus à plein jumar.** En matière de sécurité, les choses évoluent heureusement : notre agence, qui fixe les cordes pour la saison automnale, réserve à plein temps 2 sherpas qui vérifient et réinstallent les cordes fixes tous les jours.

Préparation pour la montée finale

Let's get high !

Départ du camp 4 (7500m) après une courte nuit/sieste psychédélique de 4h. Théo a bien essayé de suivre le lapin blanc, mais à 3h du matin, par -25/-30°C, il n'a trouvé que du blanc, et rentre dans notre tente. Puis c'est un réveil à 23h30 pour se lancer à l'assaut du dernier tronçon. Nous voyons le sommet depuis hier, quel plaisir d'apercevoir notre destination finale !

Il fait très froid au sortir de la tente. Pas de place pour se préparer à l'intérieur. On doit sortir pour mettre la couche extérieure des chaussures, faire ses lacets avec les petits sous-gants car les énormes moufles achetées pour l'occasion ne le permettent pas.

Prendre le « camel » ? Ne pas le prendre ? Deux litres d'eau sucrée pour 6 heures de montée, dur de laisser ça dans la tente... Par chance, le « camelback » passe entre la combi et la première couche. La gaine doublée passant par la manche ne devrait pas geler...

Nous commençons à marcher, le corps se réchauffe vite et l'ascension des derniers 500 mètres commence. Quelques lueurs des lève très-tôt oxygénés sont déjà quelques dizaines de mètres au-dessus. La montée se fait dans un nuage. Vaporeux, nous nous sentons conscients et absents à la fois. Les heures passent sans que l'on s'en rende compte ; c'est dur mais nous avons eu de la chance avec notre acclimatation générale, les corps ont plutôt bien réagi.



L'hypoxie, douce agonie ?

Une ascension sponsorisée par le « Petit Bac »

Le manque d'oxygène, nous l'avons ressenti par son côté le plus insidieux, incontrôlable, presque malsain au-delà de 7000/7500m.

En effet, le manque d'oxygène repose l'esprit mais l'empêche aussi de tourner à plein régime. On évolue dans une sorte de rêve éveillé. De trip psychédélique suave et progressif, envoûtant mais inquiétant. La cordée au pays des Merveilles.

Le plus étrange : chacun l'a vécu assez différemment ; David a vu les dernières heures de l'ascension s'écouler comme des secondes, et ne se souvient que de 3 ou 4 minutes passées au sommet, alors que les photos en indiquent 35, entre son arrivée et celle de Simon.

Théo utilisait lui une astuce pour ne pas perdre la lucidité de vue : jouer lors des montées, garder l'esprit actif. Trouver un animal qui commence par la lettre A, Albatros ? Puis un qui commence par la lettre B, Belette ? Cochon, Dinde, Espadon, Furet... Mince, j'en étais où ? Encore perdu... je recommence à la lettre A. Pour gagner contre son esprit, il faut réussir à enchaîner les 26 lettres de l'alphabet sans se perdre. Facile à 4000, simple à 5000, faisable à 6000, plus compliqué à 7000, impossible pour ma petite tête à 8000... drôle.

En plus d'embrumer l'esprit, l'hypoxie empêche le corps de ressentir et de réagir au froid.



Les vaisseaux du bout des pieds et des mains se contractent, le peu de sang présent à ces endroits étriqués n'est plus oxygéné, afin de concentrer le faible afflux dans les parties vitales. Les nerfs s'endorment vite et la sensation de douleur disparaît aussitôt.

« En partant du camp 4, je me sens bien, mes sous-gants épais gardent mes mains

au chaud et me permettent de tenir mes bâtons fermement. Malgré la fatigue, l'ascension commence bien - me dis-je - mes sur-gants épais sont contre moi, prêts à être sortis si le froid se fait sentir, un « buff » sur la tête et la capuche relevée, on peut partir. »

Théo vous fait un gros doigt [Apoxie ta mère !]

Passé 8000, nous faisons le point, comment allez-vous ? Mal au crâne ? Sentez-vous encore vos pieds et vos mains ?

David : « moi, je me pèle »... Curieux, pour un gars qui n'a presque jamais froid. Théo reconnaît se sentir plutôt au chaud, bizarre... Il va quand même vérifier que ses dix extrémités s'agitent encore.

Stupeur : blancs, raides, durs comme du bois, « mes doigts ne m'appartiennent plus ! ». Dawa, notre Sherpa le dépasse et ausculte :

« Bad, frost bites, you need to go down. » Pas de stress, pas de peur, l'altitude anesthésie les sensations. Ses doigts, il les aime. Il lève les yeux vers les 100 mètres restants. « Tant pis, la prochaine fois tu seras moins con ». Puis redescende express pour réchauffer tout ça.

8000m - 40 minutes d'attente à partir de ce point

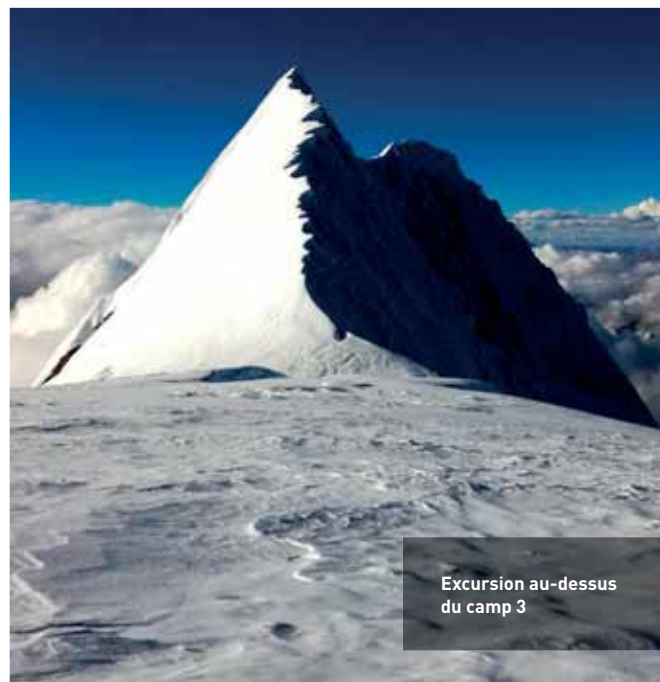
Passé 8000m, nos esprits s'éveillent, le soleil est en train de se lever. On commence à percevoir les combinaisons colorées éparpillées des « summiters »

qui égayent une pointe blanche désormais à portée de crampon. Mais entre un Théo redescendu en urgence, une Ingrid que l'on a vu plus fraîche (passée la barre des 8000m elle utilisera l'oxygène de la deuxième et dernière bouteille de secours pour les 100 derniers mètres, afin d'assurer le sommet), et un Simon qui avance sûrement mais plus lentement (son acclimatation moins poussée que la nôtre doit faire la différence), rien n'est gagné.

Puis finalement, vers 6h30, c'est le sommet pour Ingrid et David. Simon suivra 30 minutes plus tard. Enfin presque : au sommet, une file d'attente de grimpeurs en bouteille font la queue pour prendre leur photo sur la pointe extrême. Journée aux conditions exceptionnelles, les trois-quarts des alpinistes du camp de base tenteront l'ascension ce jour-là.

Scène inimaginable lorsque l'on considère que la queue à la poste prend souvent moins de temps que celle qui s'étend au sommet du Manaslu. Nous renoncerons à la photo finish pour ne pas risquer de nous retrouver coincés. Pas assez lucides pour prendre ce risque. Pour nous, et pour la commission népalaise, le sommet est fait, c'est ce qui compte !

Pour un premier 8000 en amateurs, mission accomplie. Nous ne pensions pas une seconde que toute l'équipe passerait 8000m sans oxygène. Attention au rappel à l'ordre des gelures légères qui invitent à la vigilance, même lorsque tout va bien, il faut garder la tête froide... chaude ? On se comprend.



Excursion au-dessus
du camp 3

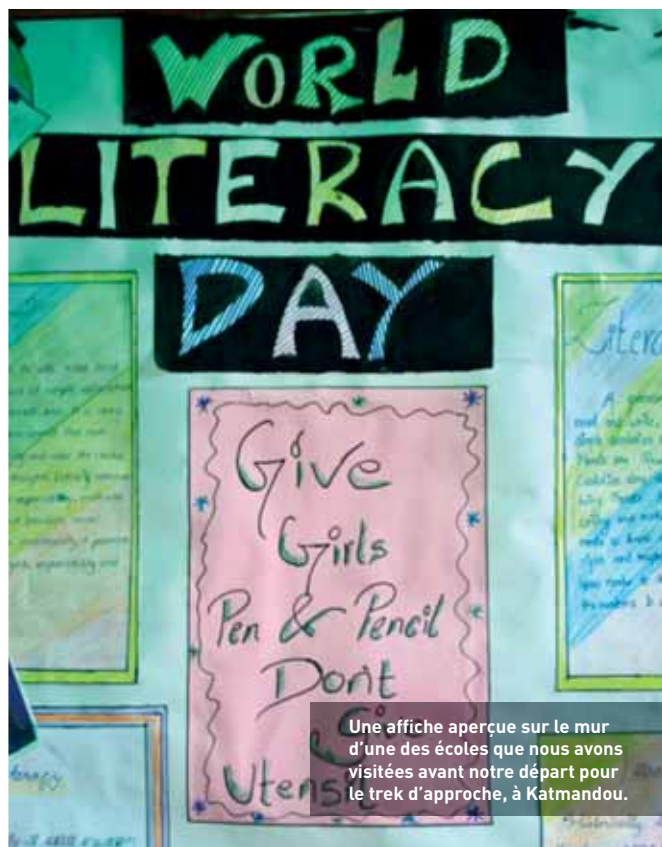
Troisième partie :
Et l'éducation là dedans ?
En attendant, il y en a qui bossent !

Surkey, Solitrek, l'éducation, l'autonomie, Karma, grimper utile, jeunesse, l'impact, 10 ans d'éducation pour 100 ans d'autonomie [le champ lexical de notre projet solidaire]

Grâce au parrainage, un mètre de plus pour nous, c'est un pas vers l'éducation pour eux !

Financer des jeunes prometteurs pendant 10 ans pour leur donner les outils qui leur permettront de prendre l'avenir de leur village en main c'est l'objectif.

Si le financement de l'expédition a fait frémir nos banquiers, la levée de fonds destinée au projet social a très bien fonctionné. Nous avons fait le choix de bien séparer notre ascension et l'avenir des enfants du village. Avec un objectif à 50000€... la levée de fonds réalisée pour l'association Solitrek a finalement atteint 85000€. Nous sommes très fiers d'avoir pu mobiliser autant d'attention autour des jeunes de Surkey. Affaire à suivre.



Pouuurquuoouiii vous faites çaaaaa ?

Les conquérants de l'utile : « Garçon ! Vous me remettrez un peu de sens dans ce projet »

L'envie de poursuivre un projet, ou la métaphore de l'alpinisme au service de l'ascension éducative. Au plaisir de la vue, à l'orgueil d'avoir réussi à aller plus haut que ce qu'on s'imaginait, s'ajoute le contentement profond de la « grimpette utile ». La motivation et l'envie de montagne sur un plan personnel sont fluctuantes tout au long de la préparation, on se demande si tout cela est bien raisonnable, si ce n'est pas une prise de risque inutile, si on en reviendra... La joie de savoir que notre ascension et notre passion sont mises au service de l'éducation et de la promotion de jeunes volontaires de Surkey nous a rempli de motivation et nous a donné des forces.

Le Manaslu, c'est loin, on partirait pas à la pêche plutôt ?

« Si tu donnes un poisson à un homme, il mangera un jour, si tu lui apprends à pêcher, il mangera toujours » ou l'autonomie comme vecteur de développement.

Après 10 ans de partenariat entre l'association Solitrek et le village de Surkey, 3 projets visant à développer l'agriculture, les infrastructures et l'installation électrique, beaucoup a été fait. Nous pensions que pour apporter notre pierre à l'édifice et aider le village de Surkey à notre manière tout en honorant le travail des membres de l'association Solitrek. Il fallait donner à Surkey plus d'autonomie et la capacité de prendre son destin en main.

Et lui c'est qui ?

Karma, super Sherpa

Père de 2 enfants et contact principal de Solitrek au village, après avoir quitté Surkey à l'âge de 17 ans, Karma devient moine, puis sherpa. 30 ans plus tard, il continue à mettre sa vie de côté pour ses enfants et pour son village. Son investissement impose le respect.

[Pour l'historique du village et un point sur les actions de Solitrek → solitrek.unblog.fr]

En pariant sur l'éducation, nous voulons permettre aux jeunes qui le veulent de prendre la relève et de contribuer au développement de Surkey pour ne pas voir disparaître leur village natal. Un pari osé ; rendez-vous dans 10 ans pour voir les résultats.



L'éducation au Népal, analyse, enjeux, conseils... vous avez quatre heures

Avant de pouvoir proposer notre aide, nous avons voulu tâter le terrain, mettre les pieds dans le plat en allant à la rencontre des écoles de Katmandu et des enfants du village. Après plusieurs visites et discussions avec des directeurs d'écoles et la rencontre d'un directeur d'un établissement public soutenu par une ONG locale, voici un extrait de nos réflexions.

1/ l'école publique est défaillante et délaissée par l'Etat : absentéisme des professeurs, corruption, enseignement de l'anglais faible. MAIS gratuite.

2/ les écoles privées ont un niveau d'enseignement plus qualitatif mais très hétérogène d'un établissement à l'autre. Coûteux, ces centres ont conscience de l'affluence de l'aide internationale.

3/ la concentration d'écoles qualitatives privées à Katmandu pousse les familles à quitter leur village : déracinement et perte de certaines traditions (langues, liens familiaux,...).

4/ le respect des choix de la famille dans le relais du parrainage est crucial pour l'équilibre de l'enfant.

5/ la nécessité d'un circuit financier court pour limiter la corruption : paiement directement à l'école. Nous avons rencontré 4 enfants prometteurs du village de Surkey, d'autres profils arrivent, restez au contact !

La « dream team » de Surkey

- **Awaran** : 12 ans, peintre, dessinateur, chanteur : il se rêve artiste.

- **Kulsang** : 13 ans, ce Géo Trouvetou démonte les postes de radio durant son temps libre : un ingénieur en herbe.

- **Dajangmu** : 16 ans, élève modèle et admirative du travail de ses parents : cette jeune empathique se voit déjà médecin.

- **Pemba** : 18 ans, passionné d'informatique, il rêve de monter son entreprise au Népal.



Étudier loin de chez soi, au risque de ne plus revenir

Les challenges de l'éducation au Népal sont étrangement similaires à ceux que nous connaissons en France. Étudier dans les grandes villes pour chercher une « qualité » supérieure en délaissant les écoles locales souvent dotées de plus d'effectif, choisir une école privée, bien plus chère, au détriment d'un système public laissé à l'abandon. Les parents veulent le meilleur pour leurs enfants.

« Nous ne parlons pas la même langue »

Des années après avoir fait le choix d'envoyer ses enfants à la capitale, Karma nous raconte qu'il regrette profondément que ses enfants n'aient pas plus connu leur village natal. Le Népal est un pays de cultures et de dialectes ; chaque région possède son histoire, ses mythes et sa langue. En déracinant les enfants de leur région natale, on assassine cette culture, passée à l'oral de génération en génération. Ayant passé la majorité de leur vie à Katmandu, les enfants de Karma ne parlent pas leur langue natale.

Quatrième partie :

L'appel à projet : la patate est encore toute chaude, à vous de faire les frites !

Ce qu'on voulait faire

Gagner un pari fou, faire de la montagne utile, en baver pour aider à notre manière les enfants du village de Surkey.

Ce qu'on a fait

Une préparation sur le fil après 6 mois de levées de fonds et d'entraînement, un plongeon dans le monde éducatif népalais, une belle expé et un peu plus de 80000€ en promesse de dons pour suivre les enfants du village sur les 10 prochaines années !

Ce qui reste à faire

Le projet est lancé. Si nous sommes redescendus sur terre, il nous reste encore à suivre et organiser l'éducation de ces têtes brunes bien faites.

Une cordée pour des enfants Volume1 a bien fonctionné ; nous espérons rencontrer d'autres porteurs de projets. Sportifs au grand cœur, gardez vos projets au chaud.



Les enfants du village de Surkey, dans leurs uniformes neufs

Ce que vous allez faire

L'ascension est terminée, les choses sérieuses commencent. Nous avons rencontré les enfants, leurs parents, les dossiers de subventions sont bientôt terminés. Nous allons pouvoir suivre pendant 10 ans les progrès de ces jeunes qui nous ont touchés et émus. Nous sommes fiers de pouvoir les voir grandir grâce aux nombreux sponsors qui ont répondu présents.

Une_cordée_pour_des_enfants_Vol.1 a prouvé à l'équipe qu'allier social et sportif est très motivant pour les participants et les sponsors qui se mobilisent pour la bonne cause.

Nous voulons aujourd'hui « passer le relais » à une autre équipe, à un groupe qui, comme nous, souhaite mêler l'utile à l'agréable avec le soutien d'une association existante.

Nous voulons proposer un « cadre » aux futurs projets sociaux-sportifs que nous rencontrerons, pour que comme notre ascension sociale, d'autres projets solidaires puissent voir le jour.

Si un projet d'ascension, ou de voyage plus horizontal - pourquoi pas - mais en lien avec la nature, la montagne, vous trotte en tête, n'hésitez pas à nous contacter.

L'idée maîtresse est d'aider au moins un enfant, et nécessairement jusqu'au terme de ses études et de l'obtention d'un diplôme professionnalisant : trop de sponsors, d'association, d'ONG aident des enfants népalais, mais un certain nombre de ces enfants est « lâché en plein vol », en cours de route.

Nous recherchons donc une continuité d'animation de l'association, pour suivre les enfants déjà sponsorisés, et amorcer d'autres projets.

A très vite sur nos pages pour suivre la suite des aventures des enfants de Surkey et voir éclore d'autres projets passionnants !

Facebook :

www.facebook.com/unecordeepourdesenfants/

Site Internet :

<http://cordeepourdesenfants.org/>

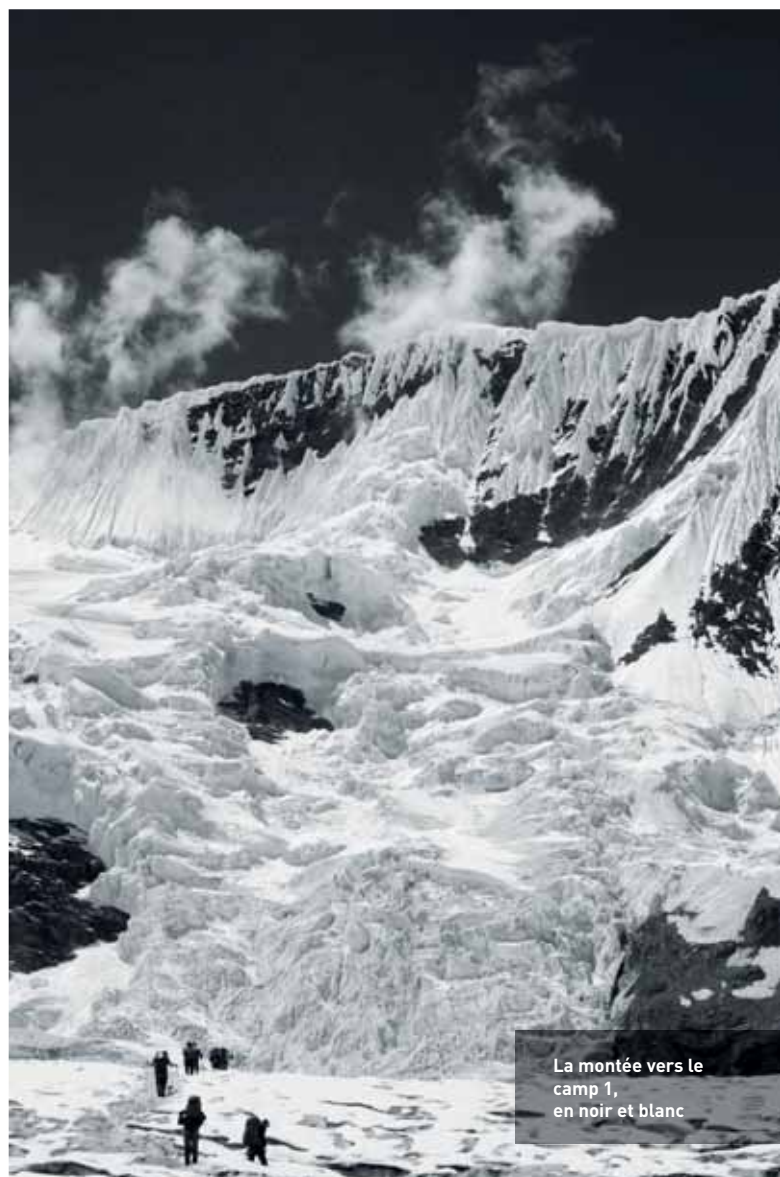
Puisque sans eux nous ne sommes rien

D'abord un merci personnalisé aux encadrants du CAF Lyon-Villeurbanne, qui nous ont mis le pied à l'étrier il y a 2 ou 3 ans déjà, et avec qui nous aimons « apprendre la montagne », et surtout

l'apprécier tout simplement. Une dédicace particulière à Karim Helal, pour son professionnalisme, sa rigueur, et son engagement énorme pour le club, mais aussi à Grégory Poirier, Stéphan Giraud, Daniel Chabert et Christophe Landry, pour leur encadrement de qualité, et l'engouement qu'ils nous ont transmis. Merci au CAF dans son ensemble, et à son président Michel Bligny pour son soutien.

Nous voulons chaleureusement remercier tous ceux qui ont cru en notre projet et ont fait le choix de parier sur notre cordée pour venir en aide aux enfants du village de Surkey.

Solitrek, tous les sponsors des enfants, les donateurs de notre campagne Ulule, les lignes nous manquent pour exprimer notre gratitude sur ces pages, puisque sans eux rien n'aurait été possible. Vous retrouverez la liste de tous nos donateurs, ainsi qu'un digne remerciement sur la grande toile du web. ▲



La montée vers le camp 1, en noir et blanc



Vue depuis le camp de base



La montée vers le camp 1





Un coucher de soleil au camp 2



Au revoir Bill !

par G. Z.

C'est avec une grande émotion et une profonde tristesse que nous avons appris le décès d'**Alain Luccioni**, dit Bill pour tous ses amis. Alain avait débuté le ski de montagne au milieu des années 60, à une époque où cette activité était encore confidentielle, en même temps qu'il se passionnait pour la navigation et qu'il devenait moniteur de voile à l'Ecole des Glénans.

Il adhéra au CAF dans les années 70 et, ayant obtenu son brevet de chef de caravane FFM (sans E à l'époque !), il participa à l'encadrement de l'activité ski-alpinisme, aussi bien au sein du club de Lyon qu'au niveau régional puisqu'il fut responsable des stages de formation des chefs de course FFM au cours des années 80.

Dans les années 90 et 2000, il fut membre du comité directeur du CAF de Lyon, président du Comité Régional et membre du Comité directeur national de la FFCAM.

A la même époque, il participa à l'animation des sorties collectives du club et des cycles d'initiation et fut à l'origine de la création, avec son épouse Françoise, de la série de raids annuels, intitulée Traversée de l'arc alpin.

Son aisance et sa fiabilité en orientation par mauvaises conditions, fruit de l'expérience acquise en navigation à la voile par tous temps, étaient reconnues et il faisait autorité en la matière, sans étaler ses compétences outre mesure.

Mais, depuis plusieurs années, une grave affection l'avait malheureusement éloigné des activités montagnardes et cafistes, et cette maladie l'a finalement emporté le 6 octobre dernier.

Nous garderons le souvenir d'un compagnon sympathique, convivial et dévoué, toujours prêt à une bonne partie de rigolade.

Nous nous associons à la peine de son épouse, de ses fils et de ses proches.

« Mon cher ami Bill, là où tu es maintenant, les montagnes sont sans aucun doute encore bien plus belles mais ce n'était pas une bonne raison pour lâcher tes amis si tôt, en les abandonnant à leur immense tristesse. On aurait pu partir tous ensemble, dans quelques décennies, une « ultime collective » en quelque sorte. Au revoir mon Bilou. Très amical souvenir. ». ▲

Bonne retraite Anne-Marie

par la rédaction

Notre amie Anne-Marie Vuchet-Bondet, fidèle cafiste depuis les années 80, infographiste professionnelle désormais retraitée, a décidé de se retirer de la réalisation de la Revue alpine.

Elle a commencé ce travail avec Bernard Conod.

Il s'agissait alors d'une revue en noir et blanc. Puis, avec Jean-Claude Bernard, ancien président du CAF et Jacques Soulas, et, avec Suzanne Faisan comme rédactrice en chef, la revue a évolué vers la couleur. Enfin, elle a travaillé avec le président Michel Bligny, Christian Granier ayant succédé à Suzanne.

Anne-Marie a terminé cette activité bénévolement.

Elle a créé et réalisé des flyers et des plaquettes pour la fête franco-italienne, le développement de notre bibliothèque, le congrès de la FFCAM, etc... et reste disponible pour faire la promotion graphique du club.

Elle a signé plusieurs articles dans la R.A. en y joignant quelques-unes de ses belles photos. Elle a participé à la préparation des fêtes annuelles, des réceptions au siège du CAF et à la tenue de stands, démontrant son attachement à notre club.

Un grand merci pour tout cela et continuons à cheminer ensemble⁽¹⁾. ▲

(1) Anne-Marie vient d'intégrer le comité directeur.

Belle Ile en mer dans le golfe du Morbihan

Formation

Responsable : Marcel Barlet

Ouvert à tout public

Janvier

- **NIVOLOGIE** : soirée au club **le mardi 16** - M. Barlet et G. Sardier
- **BRA** : soirée au club - G. Martin
- **UFCA** : soirées au club - K. Helal
- **ENTRETIEN DU MATERIEL** : soirée au club **le mardi 23** - K. Helal et B. Servant
- **INITIATION SKI** : journée découverte **le dimanche 28** - M. Barlet et B. Servant
- **PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT EN MONTAGNE** : soirée au club - médecin et B. Servant

Février

- **DVA + PELLE + SONDE** : journée de manipulation au col de Porte, commune à tous les sports de neige **le dimanche 11** - M. Barlet et C. Kitzinger et de nombreux cadres
- **PSC1** : journée au club - pompiers et B. Gilles
- **NIVOLOGIE** : journée manteau neigeux **le dimanche 25** - M. Barlet
- **INITIATION SKI** : journée découverte **le dimanche 18** - B. Servant et JP. Jacquet

Mars

- **METEO** : soirée au club **le mardi 6** - M. Barlet

Avril

- **CLIMAT ET GLACIERS** : soirée au club **le mardi 10** - M. Barlet

Emprunt de matériel saison 2017-2018

Pour les activités de : ski de rando, raquettes, les matériels suivants peuvent être empruntés selon ordre de priorité*, et disponibilité.

Matériel	Participation / Week-end	Caution (chèque)
DVA seul	15,00 €	250,00 €
DVA, pelle, sonde	15,00 €	350,00 €
Pelle, sonde	10,00 €	100,00 €
Crampons	10,00 €	150,00 €
Casque	10,00 €	50,00 €
Piolet	10,00 €	100,00 €
Kit Alpi (crampons, casque, piolet)	15,00 €	250,00 €

- Enlèvement le jeudi précédent la sortie entre 17 h et 19h30.
- La caution est **obligatoirement déposée par chèque** à l'ordre du CAF Lyon-Villeurbanne, à l'enlèvement
- La participation réglée à l'enlèvement **par chèque ou carte bancaire**.

Les matériels spécifiques à la cascade de glace, au canyoning, à la via ferrata sont pris en charge exclusivement par l'encadrant responsable de la sortie.

La participation pour ces matériels est de **15,00 € / week-end collectés par l'encadrant** responsable de la sortie.

- *Priorité pour la mise à disposition :
- initiation ski de rando, raquettes.
 - nouveaux adhérents
 - moins de 25 ans
 - journée de formation (ski, raquette, DVA)
 - sorties cascade de glace.



Cordonnerie Artisanale
D. Meunier

**Réparation de
chaussons d'escalade
chaussures de montagne,**
clés, télécommandes de garage, tampons, gravure,
cartes de visites, plastification, photocopies,
vente de petite maroquinerie

90,bis rue Servient Lyon 3^e – tél. 04 78 62 20 70 – Fax : 04 78 42 20 73
du lundi au vendredi 7h-19h, samedi 7h30-12h30

Définitions	Cotation CAF	Exemples de courses	Autres cotations		
			Alpine	Blachère	Pentes
1. Niveau d'initiation : les pentes n'excèdent pas 25°, les passages ne sont pas étroits, l'exposition n'est pas trop importante et le risque d'avalanche est généralement faible.	1.1	Grand Rocher (col du Barioz) - Belledonne	F-	SM Skieur Moyen	S1 à S2
	1.2	Pas de la Coche - Belledonne	F		
	1.3	Grand Van Chamrousse - Belledonne	F+		
2. Pas de difficultés techniques : pas de pentes raides (35° maximum). Mais le dénivelé comme l'exposition à la chute ou le danger objectif peuvent être importants.	2.1	Terre Noire (sud-ouest) Queyras	PD-	BS Bon Skieur	S3
	2.2	Brèche de la Meije - Ecrins	PD		
	2.3	Croix de Belledonne (La Pra) - Belledonne	PD+		
3. Entrée dans le ski alpinisme : passages techniques, pentes longues à 35°, courts passages jusqu'à 40-45°. Exposition forte. Forêts assez denses même avec pentes faibles, chemins forestiers raides.	3.1	Tête de l'Aupet - Dévoluy	AD-	TBS Très Bon Skieur	S4
	3.2	Tailleur (Le pas de la Mine) - Oisans	AD		
	3.3	Charvet (Face ouest) - Aravis	AD+		
4. Ski de couloir ou pente raide : 40° très long avec parfois des passages courts jusqu'à 50°. Virage sauté	4.1		D-	TTBSA Très très Bon Skieur	S5
	4.2		D		
	4.3		D+		

■ Signification du premier chiffre qui indique le niveau de pente

■ Signification du second chiffre qui indique les autres facteurs impactant directement la difficulté d'une course c'est-à-dire :

Le dénivelé global et l'altitude, qui influent sur l'état de fraîcheur du skieur au moment où il aborde un passage difficile.

La continuité dans la pente : 500 mètres de dénivelé à 45° de moyenne sont plus éprouvants qu'un court passage à 50°.

La configuration de la pente : à raideur équivalente, un couloir étroit exige plus de maîtrise qu'une pente large où il est possible d'effectuer des traversées/conversions.

l'éclairage : psychologiquement les passages à l'ombre sont plus inquiétants que ceux de même difficulté au soleil.

Et surtout la qualité de la neige : si pour le nivologue il existe une quasi-infinité de cristaux de neige, pour le skieur il y a deux grandes catégories, les neiges tassées (équilibre sur les carres) et les neiges profondes (skis à plat avec possibilité de repos).

Pour en savoir plus sur le système de cotation voir le lien vers les éditions Volopress, éditeur de la collection Toponeige :

<http://www.volopress.net/spip.php?article367>

AGENDA

Dates	Massif	Thème	Difficulté	Dénivelé	Encadrants
13 au 20/01/18	Alpes de Kitzbühel Autriche	Séjour en étoile	PD	1000 m	Jean Thévenon Henri Pierre Blandin
13 & 14/01/18	Beaufortain	Cycle initiation groupe 3 WE Beaufortain J1 : Roche Plane / J2 : Roche Parstire	J1 : 2.2 E2 J2 : 2.3 E1		Nicolas Bouin, Bernard Boitot Benjamin Achard Jean Luc Campagnoli
13 & 14/01/18	Beaufortain, Alpes Grées, Chablais, Mont Blanc	Ski de Randonnée Plaisir			
27 & 28/01/18	Aravis	Cycle initiation groupe 3 WE Aravis J1 : Col de Balafrasse / J2 : Ambrevetta	J1 : 2.3 E1 J2 : 2.2 E1		Nicolas Bouin, Bernard Boitot Benjamin Achard Jean Luc Campagnoli
28/01/18	Belledonne	Col du Mouchillon traversée Sud-Nord	2.2 E1	1370 m	Luc Gentil, Henri Pierre Blandin
03 & 04/02/18	Cercs ou Arves	Week end de préparation séjour Ubaye	2.2/2.3	1100 m	Jean Thévenon, Jean Luc Escoffier
06 au 11/02/18	Piémont	Val Germanasca Raid en étoile autour de Prali			Bernard Servant, Christian Verollet
10 & 11/02/18	Lauzière	Cycle initiation groupe 3 WE Lauzière J1 : Pic du Rognolet / J2 : Col de la Valette	J1 : 2.2 E1 J2 : 2.2 E1		Nicolas Bouin, Bernard Boitot Benjamin Achard Jean Luc Campagnoli
24 au 29/02/18	Dévoluy	Raid en étoile à partir de la Cluse			Bernard Servant, Christian Verollet
25/02/18	Ecrins	Petit Renaud depuis Chantelouve	3.1 E1	1460 m	Luc Gentil, Henri Pierre Blandin
03 au 10/03/18	Ubaye - voir détails P.30	Le tour du Brec de Chambeyron au cœur d'un séjour en Ubaye	2.2/2.3		Jean Thévenon, Jean Luc Escoffier
12 au 18/03/18	Ubaye	Raid en aller-retour à partir de 2 gîtes			Bernard Servant, Gilles Sardier
17 au 25/03/18	Mercantour	Raid Mercantour (semi-itinérant)	3.2	1200 m	Luc Gentil, Henri Pierre Blandin
04 au 11/04/18	Silvretta - voir détails P.30	Raid glaciaire en Autriche	2.3 à 3.1		Jean Thévenon
16 au 22/04/18	Valais	val de Bagnes raid itinérant autour du Grand Combin			Bernard Servant, Jean Pierre Serre Laurent Fischer
19 au 23/04/18	Valais	Week-end prolongé autour de Saas-Fee	3.3	1500 m	Christophe Landry, Karim Helal

Ski alpinisme

Séjour en Ubaye

Le tour du Brec de Chambeyron au cœur d'un séjour en Ubaye du 3 au 10 mars 2018

Le Brec de Chambeyron est le joyau de l'Ubaye et en faire le tour fait partie des « must » du ski de rando. Cette course exigeante requérant de bonnes conditions nivo-météo ainsi qu'une bonne préparation pour être réalisée en groupe, nous choisirons le meilleur moment au cours d'un séjour à partir du gîte de Larche qui offre un choix multiple de courses à la journée ainsi que le plaisir de ne pas utiliser les voitures durant la semaine.

Nous serons basés au gîte GTA de Larche mais nous le quitterons pour deux jours pour aller faire le tour du Brec de Chambeyron, pimentant ainsi le séjour.

Pas de difficulté technique mais les étapes du tour du Brec de Chambeyron sont plus longues.

Niveau 2.2 – 2.3, dénivelé 1100 à 1300 m, sauf la traversée vers le refuge de Chambeyron plus longue

Raid en traversée Silvretta (Autriche)

du 7 au 14 avril 2018

Ce raid est considéré comme le raid glaciaire le plus facile et est un grand classique du ski-alpinisme.

Ce massif bénéficie également d'une solide réputation pour la qualité de ses paysages glaciaires et bien sûr la facilité des itinéraires.

Pas de difficultés particulières (niveau 2.3 – 3.1)



Programme prévisionnel :

- J1 : Lyon - Larche. Installation dans le gîte
- J2 : course aller-retour depuis Larche
- J3 : course aller-retour depuis Larche
- J4 : traversée Larche - refuge de Chambeyron
D+ 1475 ; D- 525 m
- J5 : tour de Brec de Chambeyron et retour à Larche
- J6 : course en aller-retour depuis Larche
- J7 : course en aller-retour depuis Larche
- J8 : retour Lyon.

Encadrants : Jean-Luc Escoffier et Jean Thévenon

Sortie pré-raïd : 3-4 février 2018. Les candidatures ne seront validées définitivement qu'après cette sortie. Hébergement en refuge gardé ou non gardé mais chauffé.

Programme détaillé, demande d'inscription et renseignements auprès des encadrants (voir sur le site du CAF). ▲

Le terrain glaciaire nécessitera l'équipement adéquat (casque, baudrier, broche à glace, etc.) et l'art de s'en servir.

Une expérience de courses glaciaires en alpinisme ou à skis est un prérequis nécessaire mais ce raid peut être une première expérience sur une durée d'une semaine.

Nous effectuerons la traversée du massif, avec quelques courses en aller-retour permettant d'alléger le sac, voire de se reposer si nécessaire.

Encadrant : Jean Thévenon

Renseignements et demandes d'inscription sur le site du club. ▲

Ski de fond

Responsable : Stéphan Giraud & Florence Jambon

La saison ski de fond se terminera le dimanche 1^{er} avril 2018.

Nous assurons les permanences au club les jeudis. N'hésitez pas à venir nous rencontrer.

Lieu de la sortie confirmé le jeudi précédent en fonction de la météo et de l'enneigement.

Consulter le calendrier en ligne pour confirmation du jour et lieu de sortie.

Toute la saison, possibilité de stage technique à La Bessanaise <http://www.labessanaise.com/>

Nous n'avons pas prévu de participation collective à la Transjurassienne cette saison mais si la motivation est au rendez-vous, un groupe peut être constitué. Contactez-nous et nous vous mettrons en relation.

AGENDA

Dates	Lieu	Thème	Difficulté	Nbre de place	Contact
Dim. 07/01/18	A définir	Ski + Galette - Sortie initiation	Tous niveaux	16	skidefond@clubalpinlyon.fr
Dim. 14/01/18	A définir	Sortie initiation	Tous niveaux	16	skidefond@clubalpinlyon.fr
Dim. 21/01/18	A définir	A définir	Autonome	12	skidefond@clubalpinlyon.fr
Sam. 20/01/18 & Dim. 21/01/18	Haut Jura	Gîte La Vie Neuve - ½ pension 2j/1 nuit Ski à la Pesse et aux Moussières Tarif : 45€	Autonome	12	Hélène Fontaine Dominique Mouis
Mer. 24/01/18	Au club	Soirée fartage	Festif	illimité	skidefond@clubalpinlyon.fr
Sam. 27/01/18 & Dim. 28/01/18	Auvergne	Refuge CAF Sancy ½ pension - 2j/1 nuit Super Besse/Mont Dore/Chastreix-Sancy/ La Bourboule Tarif : 32€	Autonome	16	Florence Jambon Dominique Mouis
Sam. 03/02/18 & Dim. 04/02/18	Haute Tarentaise	Gîte d'étape « Les Glières » Gestion libre 2j/1 nuit Ski à Peisey Nancroix et Champagny Tarif : 33€	Autonome	15	Florence Jambon Stéphan Giraud
Dim. 11/02/18	A définir	Sortie technique	Tous niveaux	16	skidefond@clubalpinlyon.fr
Dim. 18/02/18	A définir	A définir	Autonome	16	Stéphan Giraud
du Ven. 16/02/18 au Lun. 19/02/18	Névache	Séjour en Clarée 4j/3 nuits ½ pension Gîte d'étape « La Découverte » Possibilité de participer au Marathon le dimanche. 2 parcours : 33 km et 18 km Inscriptions individuelles Tarif : 138€	Autonome	10	Hélène Fontaine Françoise Carrade
Dim. 25/02/18	Vercors	Chichilianne ou autre à définir	Autonome	16	skidefond@clubalpinlyon.fr
Dim. 04/03/18	Maurienne	Sortie technique - Grand coin ou autre à définir	Tous niveaux	16	skidefond@clubalpinlyon.fr
Sam. 10/03/18 & Dim. 11/03/18	Hte Savoie	Gîte Le Presbytère - Gestion libre 2j/1 nuit Ski à Praz de Lys + St Sigismond - Agy ou Les Brasses Tarif : 33€	Autonome	15	Florence Jambon Jean-Marie Dusaosoy
Dim. 18/03/18	Féclaz	Grand Parcours	Autonome	16	skidefond@clubalpinlyon.fr
Dim. 25/03/18	A définir	La Pénultième	Autonome	16	skidefond@clubalpinlyon.fr
Mer. 28/03/18	Au club	Une saison chasse l'autre : soirée fin de saison	Festif	illimité	skidefond@clubalpinlyon.fr
Dim. 01/04/18	A définir	La Der des Der	Autonome	16	skidefond@clubalpinlyon.fr



Raquette

Responsable : Christel Kitzinger-Adamini

R1 : Pentcs faibles - Course de 4 à 5 heures et dénivclée possible jusqu'à 700 m. Exigences : aucune, convient pour les raquettes non-techniques

R2 : Pentcs faibles à modérées - Course mini 5 heures et → 700m de dénivclée. Exigences : avoir le pied assez sûr. Convient pour les raquettes non-techniques

R3 : Pentcs modérées à fortes (jusqu'à 30°). Course de 6 heures et +/- 1000m de dénivclée. Exigences : avoir le pied sûr. Itinéraires sur pentcs exigeantes nécessitant de progresser en lacets ou de traverser des flancs raides. Certains passages peuvent nécessiter de progresser avec du matériel adapté à la neige dure.

R4 : Pentcs fortes → 30° - Course de 6 heures et → 1000m de dénivclée. Exigences : avoir le pied sûr. Itinéraires sur pentcs exigeantes nécessitant de progresser en lacets ou de traverser des flancs raides. Certains passages peuvent nécessiter de progresser avec des moyens adaptés (type crampons).

AGENDA

Dates	Massif	Thème	Difficulté	Dénivclé	Encadrants
07/01/18	Vercors	Croix du Lautaret	R2/R3	1050 m	Nicolas Balerin
07/01/18	Vercors	Le Moucherotte de Lans (1870 m)	R1	650 m	Christel Kitzinger-Adamini
17/01/18	Bauges	Mt Morbié	R2	700 m	Josette Michel-Villaz, Bruno Bellon
21/01/18	Pays de la Mure	Le Sénépy	R3	1100 m	Josette Michel-Villaz, Daniel Martin
21/01/18	Vercors	Rochers du parquets / Montaveilla	R3	1000 m	Nicolas Balerin
21/01/18	Valbonnais	Le Sénépy (1769 m)	R1	650 m	Christel Kitzinger-Adamini
28/01/18	Belledonne (chaîne des Hurtières)	Grand Chat et Chapotet	R3		Jean-Charles Ricaud
03 & 04/02/18	Vercors	Vassieux en Vercors		600 m	Bernard Conod
04/02/18	Aravis	Pointe de Talamarche	R3	1085 m	Nicolas Balerin
07/02/18	Chartreuse	Mt Joigny	R2	600 m	Josette Michel-Villaz, Bruno Bellon
11/02/18	Chartreuse	Formation DVA			Martine Grisel, Marcel Barlet, Christel Kitzinger-Adamini
11/02/18	Chartreuse	Habert de Pravouta	R1+	750 m	Christian Meunier
18/02/18	Bornes	Croisse Baulet	R3	1000 m	Nicolas Balerin
18/02/18	Aravis	La Tête du Danay (1579 m)	R1	700 m	Christel Kitzinger-Adamini
03 & 04/03/18	Lauzière	Portes de Montmélian/ crête de Lachat	R4	1100 m	Christel Kitzinger-Adamini Josette Michel-Villaz
03 & 04/03/18		Entre le Plateau d'Emparis et le Mas de la Grave	R3		Jean-Charles Ricaud
04/03/18	Taillefer	Tabor de la Mure	R3	1000 m	Nicolas Balerin
07/03/18	Belledonne	Le Grand Rocher (1926 m)	R2	600 m	Josette Michel-Villaz, Bruno Bellon
18/03/18	Lauzière	Crêve tête	R3	1060 m	Nicolas Balerin
04/04/18	Oisans	Côte Mouton (2166 m)	R3	900 m	Josette Michel-Villaz, Bruno Bellon
15/04/18	Beaufortain	Selon enneigement	R3	1200 m	Nicolas Balerin
29/04/18	Beaufortain	Selon enneigement	R3		Nicolas Balerin





Escalade

Responsable : Alain Mardoian

AGENDA

Dates	Massif	Thème	Difficulté	Dénivelé	Encadrants
20 & 21/01/18	Vosges	Collective	Tous niveaux		Alain Mardoian, Guillaume Legoux, Hervé Colombeau
27 & 28/01/18		Suite de : Cycle escalade objectif 6a falaise	du 5b/5c au 6a voire +		Michel Wong Man Wan, Stéphan Giraud, Philippe Colomb Emmanuel Coignard
03 & 04/02/18	Drôme	Cycle INIT1 ESC 2018	5/6	100 m	François Paillier, Eric Nerbonne, Philippe Van der Meulen
10 & 11/02/18	Vercors	Suite de : Cycle BASTON 2017-2018	6B		Alain Mardoian, Guillaume Legoux, Hervé Colombeau
25/02/18		Suite de : Cycle escalade objectif 6a falaise	du 5b/5c au 6a voire +		Michel Wong Man Wan, Stéphan Giraud, Philippe Colomb Emmanuel Coignard
25/02/18		Collective	Tous niveaux		Alain Mardoian, Guillaume Legoux
04/03/18	Diois	Collective	Tous niveaux		Alain Mardoian, Marie France Colin
10 & 11/03/18	Vercors	Suite de : Cycle BASTON 2017-2018	6B		Alain Mardoian, Guillaume Legoux, Hervé Colombeau
17 & 18/03/18	Drôme	Cycle INIT1 ESC 2018	5/6	100 m	François Paillier, Eric Nerbonne, Philippe Van der Meulen
18/03/18		Suite de : Cycle escalade objectif 6a falaise	du 5b/5c au 6a voire +		Michel Wong Man Wan, Stéphan Giraud, Philippe Colomb Emmanuel Coignard
24 & 25/03/18		Suite de : Cycle autonomie 2017-2018	6A en tête extérieur		Alain Mardoian, Marie France Colin
24 & 25/03/18		Suite de : Cycle escalade initiation 2			Jacky Bidault
31/03/18 au 02/04/18	Vercors	Suite de : Cycle BASTON 2017-2018	6B		Alain Mardoian, Guillaume Legoux, Hervé Colombeau
07 & 08/04/18	Vaucluse	Cycle INIT1 ESC 2018	5/6	200 m	François Paillier, Eric Nerbonne, Philippe Van der Meulen
07 & 08/04/18		Suite de : Cycle escalade initiation 2			Jacky Bidault
08/04/18		Collective	Tous niveaux		Alain Mardoian, Marie France Colin
21 & 22/04/18		Suite de : Cycle autonomie 2017-2018	6A en tête extérieur		Alain Mardoian, Marie France Colin
21 & 22/04/18		Suite de : Cycle escalade objectif 6a falaise	du 5b/5c au 6a voire +		Michel Wong Man Wan, Stéphan Giraud, Philippe Colomb Emmanuel Coignard
28/04/18 au 01/05/18	Vercors	Suite de : Cycle BASTON 2017-2018	6B		Alain Mardoian, Guillaume Legoux, Hervé Colombeau

Randonnée

Etna, Éoliennes, Alcantara et Nebrodi

Le plus beau de la Sicile
du 28 avril au 16 mai 2018

Les plus beaux sites naturels de la Sicile (le mont Etna, les îles Éoliennes et le Stromboli, la rivière Alcantara, les monts Nebrodi), par une grande boucle combinant randonnées à pieds et déplacements en transports en commun (train, bus, bateau, taxi).

DÉPART : Le 28 Avril 2018, 13:30

RETOUR : Le 16 Mai.

TRANSPORT :

Aller : Lyon - aéroport Saint-Exupéry 15h00

→ Catane 17h10

Retour : Catane 20h20

→ Lyon - aéroport Saint-Exupéry 22h30

TARIF : 1490 Euros

LE BUDGET comprend :

- les nuitées, les petits déjeuners et les dîners (ces repas pouvant être inclus dans une demi-pension ou pas),
- les divers déplacements en train, en bus, en bateau et en taxi,
- une participation aux frais de l'organisateur.

Il ne comprend pas :

- le transport pour se rendre à Catane et pour en revenir,
 - les repas de midi, les en-cas et boissons divers.
- Ce budget ne pouvant être qu'estimatif, les comptes seront soldés individuellement à la fin de la sortie.

INSCRIPTION :

Merci de contacter l'organisateur (Jean-Charles Ricaud) via le site internet pour les modalités.

PROGRAMME :

Samedi 28 avril : Atterrissage à Catane, ville située sur la côte orientale de la Sicile, puis transport en train jusqu'à Taormine, située 50 km plus au nord. Hébergement en auberge de jeunesse pour 2 nuits.



Dimanche 29 avril : Journée consacrée à la visite de Taormine, l'une des plus belles villes de Sicile, chargée d'histoire.

Lundi 30 avril : Nous prenons le train pour Milazzo, point de départ des bateaux pour les îles Éoliennes. Nous accostons sur la plus lointaine, Stromboli, nom qui désigne à la fois l'île, le volcan et le village principal. C'est toutefois depuis Ginostra, petit village de pêcheur situé à l'extrémité ouest, que nous entamons l'ascension du volcan. Nous atteignons le sommet à la nuit tombée. Après une bonne heure d'observation, nous dévalons de grandes pentes de cendre qui nous ramènent à Stromboli. Nuit en pension au village. La randonnée est conduite par un guide professionnel de l'agence lyonnaise Aventure et Volcans. **Durée : 5h. Dénivelé cumulé : +930m / -930m.**

Mardi 1^{er} mai : Tour de l'île en kayak de mer, en longeant les pentes de lave et de cendre de la Sciara del Fuoco !

Mercredi 2 mai : Nous quittons Stromboli pour rejoindre Salina, l'île la plus préservée des Éoliennes, classée réserve naturelle. Après avoir déposé nos affaires à l'hôtel, nous entamons l'ascension du Monte Fossa delle Felci (962m), point culminant des îles. Le sentier serpente à travers une végétation typiquement méditerranéenne jusqu'au sommet. **Durée : 5h45. Dénivelé cumulé : +1010m / -1010m.**

Jeudi 3 mai : Près de Pollara, à l'autre extrémité de Salina, se situe la Spiaggia dei Pescatori, la plus belle plage de l'île. Nous y rendrons-nous en scooter de location ou en bus ?

Vendredi 4 mai : Fin du séjour dans les îles Éoliennes. Nous regagnons Milazzo en bateau, puis prenons la direction de Mistretta, à l'entrée du Parc Régional des monts Nebrodi.

Samedi 5 mai : Les monts Nebrodi sont couverts de forêts, sillonnés de torrents, habités de troupeaux de bovins et de chevaux sauvages, survolés de vautours fauves et d'aigles royaux.

Ces spécificités, uniques en Sicile, ont valu aux Nebrodi d'être classés en Parc Régional. Pendant 3 jours, nous les traversons en suivant le fameux Sentiero Italia. Jour 1 : de Mistretta à la Portella dell'Obolo. Nuit en tente.

Durée : 6h. Dénivelé cumulé : +560m / -0m.

Dimanche 6 mai : Jour 2 : de la Portella dell'Obolo au Rifugio del Parco. Nuit en refuge gardé.

Durée : 8h45. Dénivelé cumulé : +500m / -710m.

Lundi 7 mai : Jour 3 : du Rifugio del Parco à Floresta, plus haute commune de Sicile. Hébergement en bed & breakfast.

Durée : 10h45. Dénivelé cumulé : +640m / -690m.

Mardi 8 mai : Nous poursuivons le long de l'Alcantara jusqu'à Randazzo. Le Mont Etna s'impose petit à petit dans le paysage. Puis, de Randazzo, un car nous amène à Francavilla, où nous logeons. La journée peut être complétée par une petite boucle le long de l'Alcantara. **Matin : Durée : 4h15. Dénivelé cumulé : +0m / -500m. Fin d'après-midi : Durée : 2h45. Dénivelé cumulé : +100m / -100m.**

Mercredi 9 mai : Visite des gorges de l'Alcantara, avec baignade possible. Puis montée à Linguaglossa, commune limitrophe du Parc National de l'Etna. Hébergement en auberge de jeunesse. **Durée : 6h. Dénivelé cumulé : +650m / -450m.**

Jeudi 10 mai : Nous pénétrons dans le Parc National de l'Etna et montons au refuge Ragabo, situé sur le flanc nord-est du volcan, à 1425m.

Durée : 5h15. Dénivelé cumulé : +880m / -0m.

Vendredi 11, samedi 12, dimanche 13 : Le programme de ces 3 jours sera concocté au dernier moment avec l'aide de l'agence lyonnaise Aventure et Volcans, en fonction de l'activité de l'Etna (éventuelles coulées de lave, émanations de soufre, ...). L'accompagnement par un guide professionnel est obligatoire pour l'ascension du sommet, et conseillé pour l'exploration de ses pentes. Temps forts du programme envisagé : accès aux cratères sommitaux, bivouac sur les flancs, excursion dans la gigantesque caldeira del Bove.

Durée journalière maxi : 6h. Dénivelé cumulé journalier maxi : +1000m / -1000m.

Lundi 14 mai : Après une dernière balade sur les pentes du volcan, nous quittons le Parc National de l'Etna pour revenir à Catane, en bus. Hébergement en hôtel, pour 2 nuits.

Durée : 4h15. Dénivelé cumulé : +440m / -440m.

Mardi 15 mai : Visite de Catane. La deuxième ville de Sicile offre au regard du visiteur ses édifices baroques construits en pierre de lave, ses « Champs Élysées » (la Via Etnea), son monastère (le deuxième plus grand d'Europe), ses quartiers trépidants jour et nuit, sa Playa (immense plage de sable s'étendant loin au sud de la ville).

Mercredi 16 mai : Dernière journée consacrée à Catane avant de reprendre l'avion vers la France en fin d'après-midi. ▲

Belle Ile en mer du 9 au 17 juin 2018

Une légende dit que des fées, chassées de la forêt de Brocéliande, ont versé tant de larmes que se créa le golfe du Morbihan. Elles y jetèrent leurs couronnes de fleurs qui donneront jour à 365 îles. Trois couronnes parvinrent à l'océan pour former Houat, Hoëdic et la plus belle, celle de la reine des fées : Belle Ile en mer.



Vous n'êtes pas obligés de croire aux légendes mais Belle-Île est la plus grande des îles bretonnes ; située dans le Morbihan, elle culmine à 70 mètres. Mesurant 17 km de long sur 9 km de large, elle forme un vaste plateau, dominant la mer d'une altitude moyenne de 40 mètres, entaillé par de nombreux petits vallons encaissés qui débouchent sur des ports ou des plages.

Nous vous proposons d'en faire le tour sur 100 km et 2200 m de dénivelé environ de sentiers côtiers qui permettent de longer la cote sauvage, à partir d'un hébergement fixe à Le Palais. Nous découvrirons les bourgs, les ports, le phare, les plages et bien d'autres spécificités de l'île comme les aiguilles de Croton, peintes par Monet. Au fait, vous connaissez les pouces pieds ?

Inscrivez-vous à partir du 15 janvier 2018 ; nous proposons 8 places. Un descriptif détaillé sera envoyé. ▲

Martine Grisel et Gabrielle Ernewein

Association Montagne et Santé

Permanence jeudi 14h-17h - 04 78 61 84 19



Association Montagne et Santé - Centre Hospitalier St Joseph et St Luc

20, quai Claude Bernard 69365 Lyon Cedex 07

Permanence le jeudi de 14h à 17h - 04 78 61 84 19 - chambon.m.j@gmail.com 06 89 68 41 62

Adhésion : 10€ hors CAF. Demandez votre adhésion à "Montagne et Santé" lors de votre inscription au CAF.

AGENDA

Randonnée

Dates	Massif	Thème	Dénivelé	Rdv	Départ
14/01/18	Monts d'Or	St Romain au Mont d'Or, le Mont Thou Sortie en covoiturage	470 m	8h Gare des Brotteaux ou 9h Mairie de St Romain	
04/02/18	Monts d'Or	St Germain au Mont d'Or, Poleymieux	env. 360 m	7h45	8h
04/03/18	Monts du Lyonnais	Brussieu, Brulioles, Montrotier	env. 350 m	7h45	8h
08/04/18	Monts du Lyonnais	Ste Catherine, St Apollinaire, l'Aubépin, Larajasse	300 m	6h45	7h

Ces sorties se font en car. Changement d'itinéraire possible suivant les conditions météorologiques.
Prix forfaitaire de chaque sortie 25€ en car.

Club Cœur et Santé de Lyon

5, Place Edgar Quinet 69006 Lyon - 04 78 65 09 89

AGENDA

Randonnée

Dates	Thème	Difficulté	Rdv
25/01/18	« ND De Buisante » - Départ POMMIERS (69 480), dans le sud Beaujolais à 31 km du point de RV. A rejoindre par A6 et Anse Circuit de basse altitude offrant de très beaux panoramas, et un sentier botanique, une chapelle	Distance : 10 km Deniv : + 250 m Alt max : 300 m	métro Gerland à 8h15 Mairie de Pommiers : 9h
22/02/18	Départ ST DIDIER SOUS RIVERIE, au pied des Monts du Lyonnais à 32 km du point de RV. A rejoindre par A7, A450 et St Maurice s/Dargoire. Boucle facile le long d'un ruisseau et découvrant les vestiges d'un aqueduc et d'une voie ferrée.	Distance : 9 km Deniv : + 200 m Alt max : 475 m	métro Gerland à 8h15 sur place à 9h : parking*
15/03/18	Départ ECHALAS, au nord du Pilat et au-dessus de la vallée du Gier à 30 km du point de RV. A rejoindre par A7 puis l'autoroute de St Etienne. Boucle traversant la « combe d'enfer » puis conduisant jusqu'au plateau du crêt des Moussières	Distance : 12 km Deniv : + 250 m Alt max : 475 m	métro Gerland à 8h15 sur place à 9h : parking*
26/04/18	Départ St MARTIN DU MONT, dans « les Montagnes » de l'Ain à 73 km du point de RV. A rejoindre par A42 et Pont d'Ain. Boucle « la Bocquette » traversant un site préhistorique (grotte et menhir) puis longeant le Suran.	Distance : 11 km Deniv : + 320 m Alt max : 300 m	métro Gerland à 8h00 sur place à 9h15 : parking*

* Les lieux de parking sur place ne sont pas indiqués. Ils seront déterminés lors des reconnaissances et précisés par mail quelques jours avant le départ.

Sorties organisées par Jean-Claude Bernard (ancien Président du Club alpin).

Permanence et inscription le mercredi de 15h à 17h - 15, place Edgar Quinet 04 78 65 09 89

En co-voiturage. Les rendez-vous se font sur le parking de Gerland à 8h15, près du métro.

Section de l'Ouest Lyonnais

Responsable : Alain Blocquel - a.blocquel@free.fr

Les permanences ont lieu le jeudi de 19h à 20h

à l'Espace Ecully, 7, rue du Stade à Ecully (même parking) - Tél.: 06 82 40 01 22

www.caflyonouest.fr - clubalpin.ouestlyonnais@gmail.com

Afin de gérer les réservations en gîtes d'étape ou refuges, toutes les inscriptions (week-end ou séjour) doivent se faire dès parution de la revue.

Ski Alpinisme

Responsable : Michel Poncy - poncy@free.fr

AGENDA

Dates	Lieu	Thème	Difficulté	Dénivelé	Encadrant
Dim. 07/01/18	Bauges	Initiation 2 (avec La Dégaine) : Mont Morbié (1542 m)	1.3	680 m	Michel Poncy, Patrick Perret, Marie-Noëlle Roux
Dim. 07/01/18	Beaufortain	Le Grand Crêtet (2292 m) depuis Grand Naves	1.3	950 m	François Berne, Cédric Guibert
Dim. 14/01/18	Belledonne	Col de la Frèche (2183 m)	2.2	1010 m	François Berne, Cédric Guibert
du Lun. 15/01/18 & Sam. 20/01/18	Beaufortain	Séjour en étoile dans le Beaufortain Séjour en gîte	de 2.1 à 3.2		Jean-Luc Lachaud, Michel Poncy
Dim. 21/01/18	Grandes Rousses	Initiation 3 (avec La Dégaine) : Les Grandes Buffes (2164 m)	2.1	840 m	Michel Poncy, Patrick Perret, Marie-Noëlle Roux
Sam. 27/01/18 & Dim. 28/01/18	Beaufortain	Week-end - Hébergement en gîte J1 : Grande Combe (2500 m) J2 : Mont Coin (2539 m)	2.3 2.2	1200 m 1200 m	Bernard Baque, Patrick Perret, Cédric Guibert
Dim. 04/02/18	Beaufortain	Initiation 4 (avec La Dégaine) : La Cote 2000 (2100 m)	2.1	900 m	François Berne, Isabelle Goussi, Marie-Noëlle Roux
du Lun. 05/02/18 & Ven. 09/02/18	Aravis	Séjour en étoile dans les Aravis Séjour en gîte	de 2.1 à 3.1		Jean-Luc Lachaud, Michel Poncy
Dim. 11/02/18	Arves	Gros Crey (2575 m)	2.2	1400 m	Bernard Baque, Bruno Francoz
Dim. 18/02/18	Beaufortain	Le Quermoz (2296 m)	2.1	1165 m	François Berne, Patrick Perret
Dim. 25/02/18	Maurienne	La Cime de Lancheton	2.1	1000 m	François Berne, Patrick Perret
Sam. 03/03/18 & Dim. 04/03/18	Dévoluy	Week-end - Hébergement en gîte J1 : Rocher Rond (2453 m) ou La Rama (2380 m) J2 : Tête de Lapras (2584 m) ou Tête de Vallon Pierra (2516 m)	2.2 3.1	1000 m 1400 m	Marie-Noëlle Roux, Bruno Francoz
Dim. 04/03/18	Lauzière	Rognolet (2659 m) par la Combe de Bridan	2.3	1350 m	Bernard Baque, Cédric Guibert
Sam. 10/03/18 & Dim. 11/03/18	Vanoise	Week-end - Hébergement en refuge J1 : Col Sud de la Glière (3162 m) J2 : Pointe de la Rechasse (3212 m) boucle SE	2.3 2.2	1200 m 1200 m	Bernard Baque, François Berne
Dim. 11/03/18	Beaufortain	Pointe de Lavouet (2410 m)	2.2	1100 m	Michel Poncy, Bruno Francoz
du Lun. 19/03/18 & Sam. 24/03/18	Queyras	Raid itinérant : le Tour du Viso Refuges gardés	de 2.1 à 3.1		Jean-Luc Lachaud, Michel Poncy
Sam. 24/03/18 & Dim. 25/03/18	Cerces	Week-end - Hébergement en refuge J1 : Le Grand Argentier (3042 m) J2 : Tour du Thabor (3178 m) - course longue	2.3 3.1	1100 m 1100 m	Bernard Baque, François Berne
du Sam. 31/03/18 & Lun. 02/04/18 (Pâques)	Haute Maurienne	Séjour en étoile au refuge d'Avérole Col de la Bessanèse (3238 m), Neige de Marie (3366 m), Ouille d'Arbéron (3563 m)	de 2.1 à 3.1	1000 m à 1450 m	Marie-Noëlle Roux, Bruno Francoz
du Dim. 08/04/18 & Sam. 14/04/18	Stubai (Autriche)	Raid itinérant dans le massif du Stubai, autour des refuges Franz Seen et Amberger	de 2.1 à 3.1		Jean-Luc Lachaud, Michel Poncy
Sam. 21/04/18 & Dim. 22/04/18	Vanoise	Week-end - Hébergement en refuge J1 : Col du Pisset (2958 m) - Refuge de la Femma J2 : Pointe de la Sana (3436 m)	2.2 2.3	1070 m 1090 m	Marie-Noëlle Roux, Michel Poncy
Sam. 28/04/18 & Dim. 29/04/18	Vanoise	Week-end - Hébergement en refuge J1 : Montée au refuge Peclet - Polset (2474 m) J2 : Dôme de Polset (3501 m)	1.3 2.3	880 m 1030 m	Bernard Baque, François Berne

Raquette

Responsable : Alain Blocquel - a.blocquel@free.fr

AGENDA

Dates	Lieu	Thème	Difficulté	Dénivelé	Encadrant
Dim. 07/01/18	Bauges	Plan de la limace	2	1000 m	Bruno Francoz
Dim. 14/01/18	Bauges	Le Col d'Arclusaz	2	1050 m	Bruno Francoz
Dim. 21/01/18	Bornes	Montagne sous Dine	2/3	1000 m	Bruno Francoz
du Sam. 20/01/18 & Lun. 22/01/18	Massif du Sancy	Séjour de 3 jours en étoile avec quelques passages pentus et un peu aériens	de 2.1 à 3.1	1000 m	Nadine Ansidei
Dim. 11/02/18	Chartreuse	Rocher des Belles Ombres	2	900 m	Alain Blocquel
du Dim. 25/02/18 & mar. 27/02/18	Ubaye	Séjour en étoile	3	1000 m	Nadine Ansidei
Dim. 18/03/18	Chartreuse	Le Roc d'Arguille 1768 m	3	900 m	Alain Blocquel

Randonnée

Responsable : Elisabeth Couka - elicouka@free.fr

AGENDA

Dates	Lieu	Thème	Difficulté	Km/Dénivelé	Encadrant
Dim. 07/01/18	Monts de Tarare	De Joux à Saint Cyr de Valgorge	1	20 km	Elisabeth Couka
Dim. 14/01/18	Voironnais	Tour du lac de Paladru	1	22 km / 500 m	Christian Bauer
Mar. 16/01/18	Beaujolais	Le Mont Chatard	1	18 km / 600 m	Elisabeth Couka
Dim. 28/01/18	Monts du Lyonnais	Le signal Saint André	1	22 km / 800 m	Elisabeth Couka
Dim. 04/02/18	Bugey	Mont Luisandre	1	18.5 km / 650 m	Philippe Metral
Mar. 06/02/18	Beaujolais	St-Cyr-le-Chatoux	2	24 km / 750 m	Alain Blocquel
Dim. 11/02/18	Beaujolais	Le Perréon les cadoles	1	15 km / 400 m	Christian Bauer
Mar. 13/02/18	Monts du Lyonnais	Le Tour du Crêt d'Arjoux	1	20 km / 600 m	Agnès Harant, Danielle Fantini
Dim. 25/02/18	Monts du Lyonnais	Saint Joseph	1	17 km / 500 m	Elisabeth Couka
Dim. 11/03/18	Beaujolais	Grandris	1	22 km / 800 m	Danielle Fantini
Mar. 13/03/18	Mâconnais	Roche de Solutré	2	25 km / 950 m	Alain Blocquel
Dim. 18/03/18	Ardèche Nord	Le Chirat blanc ou suc du Barry	2	20 km / 1000 m	Elisabeth Couka
Dim. 25/03/18	Isère	Les étangs du pays Saint-Jeannais	1	17 km / 400 m	Christian Bauer
du Dim. 01/04/18 & Sam. 07/04/18	Ardèche Sud	Séjour en étoile autour de Joyeuse (le cirque de Chauzon, le bois de Païolive, Vogüe, Alba la Romaine, les gorges de la Baume, visite grotte du Pont d'Arc et gorges de l'Ardèche)	1		Elisabeth Couka Alain Blocquel
Dim. 15/04/18	Bugey	Le plateau de Jargoy	1	17.5 km / 750 m	Philippe Metral
Dim. 22/04/18	Pilat	Du crêt de la Perdrix au crêt de la Botte	2	24 km / 1000 m	Elisabeth Couka
Dim. 29/04/18	Pilat	Pelussin	1	16 km / 750 m	Danielle Fantini

En tant que membre du Club Alpin, vous pouvez participer aux randonnées organisées par « l'ouest lyonnais », « Montagne et Santé » (en car à partir de l'hôpital St Joseph 7^e) ou par « Cœur et Santé » (parking du parc de Gerland).

TOUT L'ÉQUIPEMENT DE MONTAGNE AUX MEILLEURS PRIX ! VENTES & LOCATIONS

-10%
POUR LES
LICENCIÉS FCAM*

BONS COLLECTIVITÉS
PROFITEZ DE RÉDUCTIONS SPÉCIALES
GRÂCE À VOTRE CLUB AVEC LES
CARNETS DE BONS D'ACHAT EXPÉ !**

Expé Lyon

102, rue Boileau 69006 LYON

04 37 24 22 23 - lyon@expe.fr

Ouvert du mardi au vendredi de 11h à 13h30

et de 15h à 19h, le samedi de 10h à 19h non stop.



www.expe.fr

*sur présentation de la licence fcam en cours de validité, remises non cumulables entre elles et avec les promotions, bonnes affaires, soldes, produits des marques Scurion, La Sportiva et la librairie. **se renseigner auprès du magasin.

EVEREST
TRAVAUX ACROBATIQUES



www.everest-travaux.com

- ▼ **BÂTIMENT**
- ▼ **INDUSTRIE**
- ▼ **NETTOYAGE**
- ▼ **MISE EN SÉCURITÉ**
- ▼ **ANCRAGE**
- ▼ **ÉVÉNEMENTIEL**

257 rue de Crequi
69003 LYON

Tél. : 04 78 60 24 55

Fax : 04 72 04 33 23

contact@everest-travaux.com



Au Vieux Campeur

Plein-air -
Alpinisme -
Camping -
Randonnée -
Escalade -
Grimpe -
Via ferrata -
Vélo -
Trail -
Running -
Marche -
Slackline -
Canyoning -
Spéléologie -
Minéralogie -
Scoutisme -
Triathlon -
Natation -
Ski -
Ski nordique -
Snowboard -
Canoë -
Kayak -
Stand-Up Paddle -
Voile -
Sports nautiques -
Apnée -
Plongée sous-marine -
Voyage -
Professionnel -
Secours -

© Photo : Thierry Blandin



Carte Club

La CARTE DE FIDÉLITÉ du «Vieux Campeur» c'est aussi l'**ASSURANCE/ ASSISTANCE** de référence pour toutes les activités outdoor.

Suivez nous



AuVieuxCampeurSociete



@Au_VieuxCampeur



@auvieuxcampeur

WWW. **Au Vieux Campeur**.FR

LYON / 43, cours de la Liberté

Paris Quartier Latin | Thonon-les-Bains | Sallanches
Toulouse-Labège | Strasbourg | Albertville | Marseille | Grenoble
Chambéry, LA boutique 100 % Coin des Affaires