

# Revue Alpine

CLUB ALPIN FRANÇAIS LYON-VILLEURBANNE

## HISTOIRE

Michel Croz

## ILS NOUS FONT VOYAGER

les Pyrénées  
occidentales

## VIE DU CLUB

le trail sur  
les sommets

n° 651  
janvier 2021

# 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.



Partageons la passion  
montagne et outdoor

[www.expe.fr](http://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.

# 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 Vaux-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 ROSTÉRISTES - 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](http://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  
Karim Helal

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, Paul Ferraton,  
Suzanne Faisan, Christian Granier,  
Martine Michalon- Moyne,  
Jean-Pierre Vignat.

1<sup>er</sup> trimestre 2021 - Dépôt légal n° 601  
janvier 2021 - I.S.S.N. 1158-2634

Réalisation et impression  
Imprimerie Cusin

Photo de couverture :  
face à l'Aiguille Verte  
photo Stéphane Chassignol-Delmas

©Photos : CAF, DR

Revue fondée en 1894  
n° 651 janvier 2021



La cheminée emblématique des Bardenas

## Sommaire

### 4 Le mot du Président Karim Helal

### HISTOIRE

### 5 Michel Croz, une carrière brisée Texte et illustrations de Jean-Pierre Vignat

### ILS NOUS FONT VOYAGER

### 7 Regards sur les Pyrénées occidentales Texte de François Rambaud Photos de Jean Cornier et Robert Fanton

### 11 Traversée géologique des Alpes, par Marcel Barlet et Robert Fanton

### PORTFOLIO

### 12 Faune de Haute-Savoie en hiver par les photographes d'Asters

### VIE DU CLUB

### 16 Le CAF, Villeurbanne et Alexandra, reine des Himalayas par Martine Michalon-Moyne

### 18 Trail running la course au sommet Texte et photos d'Emmanuel Bolut, Thibault Lieux et Stéphane Chassignol

### 24 Nos refuges : une saison inhabituelle par temps de covid par Didier Lolom et Cédrik Saintenoy

### 26 Monique Barat nous a quittés par Martine Grisel

### 26 A la bibliothèque du CAF par Christian Granier

# Le mot du président



Du plateau d'Emparis, vue sur la Meije - photo Jean Cornier, en lien avec la traversée géologique des Alpes p.11

## 2021 année montagne ?

2020 aura été une année à nulle autre pareille ! Qui, en janvier 2020, aurait imaginé cela ? Une épidémie est passée par là et elle malmène notre pays. Pour ce qui concerne notre chère montagne, nous retiendrons deux longues périodes de confinement où nous avons été privés de nos activités favorites. Période paradoxale où la santé aura été au cœur de toutes les discussions et où pourtant l'accès à la montagne, à la nature, symboles de pratiques saines, a été interdit.

Les conséquences sociales, économiques, humaines de cette période ne sont pas encore connues ; elles seront immenses et des évolutions profondes de nos sociétés en découleront sans doute. Beaucoup de nuages obscurcissent notre horizon, mais parfois au milieu des orages peuvent surgir des éclaircies.

On dit qu', en cette fin 2020, les ventes de skis de randonnée n'ont jamais été aussi élevées. Alors peut-être les vertus d'une montagne naturelle, non mécanisée, non aseptisée vont-elles essaimer au sein de la population. Peut-être un virage s'amorcera-t-il aussi bien au sein des instances sportives que de la population dans son ensemble pour aller vers une pratique sportive de masse, contribuant à la bonne santé physique et mentale de chacun. La montagne y a toute sa place et des clubs comme le nôtre y contribuent : oui, il faut aller en montagne mais il faut accompagner les futurs montagnards et leur permettre d'acquérir les compétences nécessaires pour profiter du ski de randonnée, de la raquette, de l'escalade en falaise ou grande voie, ou de l'alpinisme en sécurité, c'est à dire en sachant gérer les risques inhérents à la pratique, tout en se faisant plaisir.

Plus largement, la fréquentation de la montagne est porteuse de réponses

aux attentes nouvelles qui émergent.

On peut penser à l'apprentissage de l'humilité face à la nature et aux éléments, la confrontation à la gestion du risque maîtrisé, à l'acceptation du risque qu'on assume. Et avec la cordée ou le groupe, l'équilibre entre responsabilité individuelle et responsabilité collective.

Notre club, notre fédération, nos pratiques sont porteurs de valeurs qui loin d'avoir perdu leur sens sont plutôt en train de démontrer ou redémontrer leur pertinence. Et le bénévolat n'est pas la moins importante de celles-ci.

A sa mesure, notre revue y apporte sa contribution. Vous y trouverez une présentation vivante et fouillée de notre section trail, activité phare du moment. Vous découvrirez la vie du guide Michel Croz et celle non moins marquante de la grande aventurière Alexandra David-Néel. Vous aurez un éclairage au plus près du terrain sur la vie de nos refuges en temps de Covid. Vous partagerez un beau périple dans les Pyrénées. Et vous profiterez d'un deuxième portfolio dédié au conservatoire des espaces naturels de haute Savoie et à l'association Asters, avec ici une sélection de leurs photos hivernales bien dans leur contexte.

A l'heure où vous lisez ces lignes\*, nous devrions avoir redémarré une bonne partie de nos activités et démarré notre saison hivernale. Sachons profiter pleinement de cette reprise. Avec délectation mais sans vouloir en faire trop. Avec l'envie de partager avec les autres.

Bonne année à tous, bon retour à la montagne et bonne lecture !

**Karim Helal**  
president@clubalpinlyon.fr

Si vous désirez que vos articles, comptes-rendus, annonces et détails de vos activités etc..., paraissent dans la revue d'avril 2021, les envoyer par mail à [granier.christian@gmail.com](mailto:granier.christian@gmail.com)

Les photos légendées, en haute définition, sont à envoyer séparément de l'article pour la production numérique.

Tous les articles originaux ayant trait à la montagne sont les bienvenus.

Date butoir pour l'édition des revues : **vendredi 26 février pour la revue d'avril 2021.**

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.](#)

# Michel Croz, une carrière brisée

Texte et illustrations de Jean-Pierre Vignat

**Michel Croz naît le 29 avril 1830 au Tour, paroisse d'Argentière, hameau le plus éloigné et le plus élevé des dépendances du Prieuré (futur Chamonix). S'il est savoyard, ô combien, il n'est pas encore français car sujet du royaume de Piémont-Sardaigne, capitale Turin, où règne un souverain issu de la Maison de Savoie, le roi Victor-Emmanuel II. Croz ne sera français qu'après le plébiscite de 1860, rattachant la Savoie (et le comté de Nice) à la France, au moment de l'unité italienne.**

## Le jeune chamoniard

Le père de Michel, Jean-Marie, est agriculteur et éleveur. Avec son épouse, née Marie Simond, ils ont deux filles et un autre fils, Jean-Baptiste, l'aîné de la lignée, qui sera aussi guide. Michel, dans son enfance et son adolescence, aide son père aux travaux des champs, à vrai dire difficiles et comme pâtre d'un maigre troupeau. Très jeune, la montagne l'attire et il marche et grimpe. Plus tard, il apprend le métier de cordonnier; il est très habile à tailler et coudre les cuirs, capable de confectionner, outre de solides chaussures de marche, des sacs à dos, des ceintures, des courroies et de confortables et commodes besaces.

Physiquement, Croz est un sujet de taille moyenne, mais bien proportionné, solidement charpenté, doté d'une musculature hors norme qui lui donne une force herculéenne. De visage rond et avenant, très brun, les yeux sombres surmontés d'épais sourcils, chevelure ondulée, il porte une longue moustache effilée et une barbe fournie, qui s'étale jusqu'au thorax. C'est un redoutable fumeur de pipe, comme cela est attesté par les portraits et dessins que l'on a de lui (dont celui de Whymper). C'est un excellent caractère, gai compagnon, mais surtout d'une grande loyauté, parfaitement honnête, fidèle en amitié. C'est un homme courageux et décidé. Son attachement à son principal client et ami, Edward Whymper, est proverbial.

On sait peu de choses de sa vie privée. Il ne s'est jamais marié et ne professait pas un grand attachement familial, étant capable, entre deux courses, de traverser son village sans s'y arrêter pour saluer les siens. Son unique passion semble avoir été la montagne.



Michel Croz, portrait au crayon

## Le guide réputé

En 1860, Croz est français mais avant tout savoyard et chamoniard, C'est déjà un grand guide, rivalisant sans peine avec les célébrités suisses, les Almer, Lochmatter, Imboden, Taugwalder, Burgener ou Knubel. L'un de ses premiers clients anglo-saxons, le botaniste William Matthews (né en 1828) fit beaucoup pour asseoir sa notoriété au cours d'une campagne exploratrice alpine dans le massif de la Vanoise, à la recherche d'un hypothétique géant de plus de 4000 mètres, l'Iseran. En fait, il ne s'agit que d'un col traversé par une sente muletière, mais Matthews, guidé par Croz, atteint la Grande Sassièrè et quelques sommets secondaires ; puis ils s'intéressent au culmen du massif encore vierge, la Grande Casse (3855m). Croz joue, dans cette ascension, un rôle déterminant, car, seul, il taille quelques 900 marches dans le glacier des Grands Couloirs, exploit physique d'exception. La cordée Matthews-Croz, complétée parfois par des grimpeurs anglo-saxons, écume les sommets de cette zone de l'arc alpin ; ainsi sont gravés le Mont Viso, puis le Mont Pourri atteint par le seul Croz (il aimait assez la montagne pour gravir seul un sommet convoité) ; par la suite il y conduisit ses clients.

Par le truchement de Matthews, dès 1861, Croz rencontre Edward Whymper. C'est le début d'une

Croz et Whymper au sommet du Cervin, aquarelle



vraie amitié et d'une liste de succès alpins: - dans les Ecrins - Brèche de la Meije, Barre des Ecrins (avec Coolidge et les Almer) ; - dans le massif du Mont Blanc- Mont Dolent, Aiguille d'Argentière, Grandes Jorasses. Par contre Croz, retenu, ne peut accompagner Whymper pour la première de l'Aiguille Verte.

## La fin tragique

Au mois de juillet 1865, Whymper retrouve Croz à Zermatt. Le guide est engagé pour accompagner le révérend Hudson, très connu des milieux alpins, lord Douglas et Hadow dans une tentative au Cervin, rêve de Whymper après de nombreux échecs. Hudson accepte que Whymper se joigne à eux, ce dernier ravi de retrouver Croz.

Le 14 juillet, l'expédition quitte Zermatt ; deux guides locaux les Taugwalder, père et fils, les accompagnent. Après le bivouac au Hörnli, contre toute attente, c'est Croz qui mène l'assaut en tête, avec sûreté et maestria. Décordés, mais ensemble, Croz et Whymper atteignent le sommet tant désiré, alors que le responsable de l'ascension restait Hudson ! Croz laisse sa chemise bleue flotter au sommet, narguant les malchanceux grimpeurs italiens menés par J.A. Carrel par le versant italien du Valtournanche (cf. R.A. n° 638 – sept 2017).

On connaît la conclusion tragique de cette première (cf. R.A. n° 630 – sept 2015) : le faux pas de l'inexpérimenté Hadow, chutant et dérochant Croz, entraînant Douglas et Hudson, la rupture inévitable d'une vieille corde usée et la chute

dans la vertigineuse face nord avec comme issue une mort certaine ; le retour difficile des trois survivants à Zermatt et le chagrin de Whymper pour la perte de son guide et ami : « l'inattention d'un instant peut endeuiller une vie entière ».

La disparition de Michel Croz bouleverse tout le monde de l'alpinisme, Zermatt bien sûr et aussi Chamonix. Le corps déchiqueté du guide est découvert auprès de ses compagnons de malheur, sauf le jeune lord qui ne sera jamais retrouvé, dévoré par la montagne. Pour Matthews, Croz, de 1860 à 1865, fut au tout premier rang des guides alors disponibles pour des courses difficiles.

Pour Edward Whymper : « Croz s'élevait au-dessus des hommes ordinaires dans les circonstances qui exigeaient l'emploi de sa force prodigieuse et de sa connaissance incomparable des glaces et des neiges ; alors seulement on pouvait dire que Michel Croz se sentait complètement et réellement heureux. » Michel Croz est enterré au petit cimetière de Zermatt ; sa tombe est surmontée d'un monument où sont gravés les mots de Whymper : « A la mémoire de Michel Croz, né au Tour, vallée de Chamonix, en témoignage de regrets de la perte d'un homme brave et dévoué, aimé de ses compagnons, estimé des voyageurs. Il périt non loin d'ici en homme de cœur et guide fidèle ».

Mort à 35 ans, en pleine gloire, Michel CROZ reste un guide-phare de l'âge d'or de l'alpinisme. On peut imaginer ce qu'aurait pu être sa carrière s'il avait survécu ! ▲



Face italienne des Grandes Jorasses  
huile sur toile



Face suisse du Cervin  
huile sur toile



Dans les flyschs d'Hendaye

# Regards sur les Pyrénées occidentales

## Randonnée du 6 au 17 juillet 2020

### Montée aux arêtes d'Iparla

Texte de François Rambaud - photos de Jean Cornier et Robert Fanton

Dans le prolongement des circuits des Pyrénées réalisés les années précédentes (cf. R.A. n° 638, 642 et 646), Marcel nous a organisé l'ultime programme le plus à l'ouest, associant la randonnée à des observations de sites géologiques remarquables. Nous nous trouvons donc dans le pays basque français et espagnol, mais nous avons aussi exploré d'autres surprises dans la Navarre espagnole plus au sud avant de retraverser les Pyrénées par Andorre pour le retour à Lyon.

La logistique a été parfaite, les voitures ont suivi, nous allons les rejoindre le soir en taxi à l'étape qui suivait.

Notre première étape, Saint-Jean-Pied-de-Port, est la capitale de la province basque de la Basse-Navarre ; elle est bâtie sur la grande route historique entre la France et l'Espagne. C'est aussi une des plus importantes étapes vers Saint-Jacques-de-Compostelle, lieu de convergence de plusieurs chemins venant de France. La superbe rue principale grimpe vers la citadelle, bordée de maisons du XV<sup>ème</sup> ou XVI<sup>ème</sup> siècle. La densité d'hébergement est impressionnante et, malheureusement, à cause des contraintes sanitaires, bien peu de randonneurs se sont mobilisés. D'une manière générale, nous avons été souvent seuls ou peu nombreux dans les hébergements, donc bien bichonnés.

Participants :  
Marcel Barlet (encadrant),  
Jean Parynzewki,  
Barbara Besserve, Jean Cornier,  
Anne Lise Blanchard,  
Michel Lapeyre, Alain Dido,  
Robert Fanton (co-encadrant),  
Cécile Boudret, Christine Poyet,  
Abdelmalek Bouyahiaoui,  
François Rambaud

Par exemple, les nuitées dans le centre de colonies de vacances, où nous nous sommes retrouvés seuls, comme si nous étions adolescents, dans notre grand dortoir, avec chacun son lit, sa petite armoire, et les douches chronométrées pour pouvoir se rendre tous au restaurant bien présentables. Il y a eu aussi un grand gîte avec cuisine où nous avons eu à préparer un repas en commun bien sympathique avec apéro et assiette de spaghettis. La bière locale a aussi été au rendez-vous.

## Sur la géologie du Pays basque

On y trouve beaucoup de calcaire, expliquant les nombreuses grottes et réseaux karstiques, mais également du grès (roche aussi sédimentaire), dont la couleur rose est caractéristique du pays, notamment à Saint-Jean-Pied-de-Port. Ces grès se sont formés au Trias (250 - 215Ma<sup>1</sup>). Leur couleur est due à l'oxydation de ses composés ferrugineux. Une autre particularité géologique s'observe entre Biarritz et Bilbao, le long des 120km de côtes basques : un mille-feuille affleure, connu sous le nom de « flyschs du Pays basque ». Il s'agit d'une épaisse pile sédimentaire (110Ma - 55Ma). Chaque banc de grès correspond au dépôt d'une avalanche sous-marine. L'érosion provoquée par la force de

<sup>1</sup> millions d'années pour les géologues.

l'océan a laissé à découvert ces falaises spectaculaires. Ces strates de sédiments ont été parfois dressées à la verticale. C'est juste au nord d'Hen-daye lors du périple côtier que nous les avons observées.

## La dune du Pilat

Ce premier petit sommet peut sembler bien dérisoire, une ascension de 100m à peine. Mais cet arrêt de quelques heures a eu deux avantages, non seulement celui de permettre un repos salutaire avant d'atteindre Saint-Jean-Pied-de-Port, mais aussi celui d'observer un premier lien avec les Pyrénées, le résultat de son érosion lente. Cette dune n'existerait pas sans les Pyrénées, sans oublier bien sûr le travail de finition de l'océan. Nous en avons fait tout le tour ; sur son versant ouest, nous avons observé quelques paléosols majeurs (anciens sols fossilisés), les plus bas sont les plus anciens, datant de 5000 ans. On peut ainsi appréhender la vitesse d'avancement de la dune poussée par l'océan.

## Les crêtes d'Iparla (1000m)

La randonnée du pic et crêtes d'Iparla depuis Bidarray constitue sûrement l'un des plus beaux itinéraires pédestres du Pays basque. Entre France et Espagne, elle emprunte le GR 10 sur des reliefs parfois escarpés et exigeants. Elle suit sur une bonne longueur toute la crête, autour des 1000m d'altitude. La présence de remontées nuageuses ne nous a pas permis d'avoir tous les panoramas annoncés, à couper le souffle jusqu'à l'océan atlantique. La végétation traversée est très riche et variée, avec parfois de belles forêts de hêtres et de chênes. Nous avons eu aussi la chance de rencontrer quelques pottoks (chevaux sauvages, entre le poney et le cheval, d'origine très ancienne, sans doute du paléolithique).



Montée vers les crêtes d'Iparla

Mais, attention, il ne fallait pas fléchir, les vautours n'étaient jamais bien loin et veillaient... On raconte qu'ils s'attaquent même aux vaches affaiblies, qui vèlent en pleine nature.

### **Détour dans la petite grotte d'Harpekosaindoa**

La grotte d'Harpekosaindoa, en bordure du GR 10, avant le col d'Espatza, est à 375 mètres d'altitude, à la base des falaises de poudingue. Après avoir pénétré par un petit escalier, nous avons eu la surprise de trouver un responsable de l'association qui préserve ce site. Il nous a alors conté son histoire surprenante. On y trouve des ex-voto, croix, vierges, médailles, pièces, jouets, vêtements. C'est un lieu de pèlerinage où se pratique un culte très animiste, christianisé bien sûr au niveau des rites et pratiques. A gauche de l'entrée, se développe une étroite galerie au fond de laquelle se trouve une belle concrétion calcaire de 1,10m de haut, objet de la légende. Une bergère se perdit dans la montagne. Pendant plusieurs années, on entendait des voix dans la nuit. Une fois, à minuit, on vit entrer une lumière dans cette grotte. Certains en virent même douze. Les habitants alentour se rendirent à la grotte et trouvèrent la statue de la « sainte ». Depuis ce jour, on n'entendit plus aucune voix. La croyance aux vertus curatives de cette stalagmite est très forte encore de nos jours. Les dévots frottent leur corps ou leurs membres malades avec

des linges imbibés de l'eau recueillie sur la concrétion. Ce traitement serait particulièrement efficace pour les maladies de la peau (eczéma) et des yeux. Nous avons poursuivi la randonnée vers les nécropoles protohistoriques du col de Meatse : de nombreuses installations ont été découvertes et partiellement reconstituées. Le site est dominé par de petits sommets, l'Artzamendi (926m) au nord, et l'Iguzki (844m) au sud.

### **Le pic de la Rhune ou « Larroun » (905m)**

L'orage du matin a modifié un peu notre programme ; nous avons démarré cette ascension d'un col plus à l'ouest, sans diminuer le dénivelé. Il est très attractif car il offre une vue splendide sur la côte basque. Au sommet, il y a de nombreux bars, car on peut monter aussi avec un vieux train à crémaillère, une traction électrique mise en service en 1924.

### **Le Jaizkibel, ultime petit massif le plus à l'ouest des Pyrénées**

Repos pour Marcel, c'est Robert qui nous a conduit sur ce site, tout aussi admirablement. Les grès de ce Jaizkibel (Pays basque espagnol) montrent d'autres figures tout aussi étranges et bien plus rares : des boules très souvent sphériques et parfois des cylindres faits d'un grès plus résistant à



Au Jaizkibel, sur des paramoudras



Sur les crêtes du Jaizkibel, la côte atlantique espagnole

l'érosion marine que les grès les entourant. Quand ce sont des sphères, leur diamètre varie assez peu, et la grande majorité des boules ont un diamètre d'environ 20cm. Ces structures sont appelées « paramoudras ». Les boules ont bien sûr disparu, il ne reste que leurs cavités. Mais si ces structures restent encore énigmatiques, cela n'empêche pas de les admirer, avec en arrière-plan le bleu intense de l'océan atlantique.

### **Le désert des Bardenas**

Situé en Navarre, il s'agit d'un immense espace naturel de 42 000 hectares, dans lequel il n'existe aucun habitat permanent ; ce territoire est par conséquent quasi désertique. Il est toutefois partiellement exploité (céréales...). La notoriété de ce désert tient au caractère insolite et spectaculaire de ses paysages façonnés par l'érosion d'anciens

sédiments majoritairement argileux (cf. R.A. portfolio du n°646). Il y a 8 à 10Ma, l'Ebre, un grand fleuve espagnol, s'est mis à s'écouler en Méditerranée et la phase érosive a alors commencé. Il en résulte ces superbes et impressionnantes formations parmi lesquelles se distinguent des cheminées de fée, des collines tabulaires, et des canyons, qui font penser aux paysages mythiques de l'Ouest américain comme Monument Valley.

Nous nous sommes bien sûr retrouvés devant la « Castildetierra », la cheminée de fée emblématique, surmontée d'un chapeau en grès (roche dure) qui la protège, mais pour combien de temps encore ? Sans chemin jalonné, Marcel nous a conduit dans un dédale de certains de ces canyons, dans lesquels on se sentait un peu prisonniers, tant les accès d'entrée et de sortie sont peu nombreux ; ils peuvent être même dangereux, ces sols étant si peu cohérents.



Les Bardenas

---

## Les « Mallos » de Riglos

---

Dernier site remarquable, ces Mallos de Riglos sont situés en Aragon (province de Huesca), sur le piémont pyrénéen ; ils sont formés de conglomérats (ou poudingues) du Miocène (23Ma), sédiments de galets de taille significative. Les teintes rouges de la roche sont produites par l'oxydation des matières ferreuses. L'érosion a en particulier entraîné les grès plus tendres, en laissant ces murs coniques (ou mallos) très impressionnants. Ils nous ont fait bien sûr penser aux Pénitents des Mées (Alpes de Haute Provence). Les Mallos de Riglos présentent une hauteur de près de 300m, et culminent à près de 1 000m ; nous en avons fait le tour, ce sont des sites d'escalades magnifiques et très connus, pour tout niveau (cf. R.A. portfolio du n°646).

Pour conclure, un grand merci à Marcel pour l'organisation et ces découvertes de terrain, sans oublier Robert pour ses contributions complémentaires. Ce fut un très beau périple qui nous a permis, une fois encore, d'apprécier concrètement quelques transformations géologiques étonnantes, et même spectaculaires.

---

## Résumé synthétique du programme

---

**J1** : départ à 5h, arrêt à la dune du Pilat, visite sur la crête, gîte Beilari à Saint-Jean-Pied-de-Port.

**J2** : GR10, Munhoa, col d'Urdanzia, montée à la chapelle d'Oilarandoi (939m), descente au gîte Gainiko Karrokan à St-Etienne-de-Baigorry, D+ 1000, 20km.

**J3** : visite du site minier et métallurgique de Banca, boucle au fond de la vallée à Aldudes, col de Berderiz, crête le long de la frontière espagnole, D+ 500, 10km, retour au gîte Gainiko Karrokan.

**J4** : GR10, montée vers le pic Astate (1016m), puis suivi de toutes les crêtes d'Iparla (pic à 1049m), descente au gîte Behereko Etxea à Bidarray. D+ 1300m, 22km.

**J5** : boucle autour de Bidarray : grotte du « saint qui sue » (grotte d'Harpekosaindoia), nécropole protohistorique de Meatse au col éponyme, pic Iguski (900m), retour au gîte, D+ 600m, 10km.

**J6** : visite des grottes de Sare, puis de la carrière contiguë de calcaire, hôtel Pikassaria à Sare.

**J7** : montée au pic de la Rhune (905m), D+ 1000m 12km, hébergement à la colonie de vacances de Novare Camp à Urrugne, où nous étions les seuls.

**J8** : côte basque entre Hendaye et Biarritz : chemin côtier pour observer les flyschs, multi-couches sédimentaires glissant dans l'océan, retour à Novare Camp à Urrugne.

**J9** : sur la côte basque, randonnée sur les crêtes du Jaizkibel en Espagne (Irun). Hostal rural Txapi Txuri à Murillo el fruto (Navarre).

**J10** : désert des Bardenas (bassin de l'Ebre, symétrique du bassin aquitain), randonnée dans les canyons, refuge de Riglos à Riglos (Huesca).

**J11** : randonnée autour des « mallos » de Riglos le matin, visite de la vieille ville d'Alquezar, hôtel Bringué à El Serrat en Andorre.

**J12** : retour à Lyon par le col d'Ordino, sans oublier l'étape gastronomique à Castelnaudary (cassoulet).



# Traversée géologique des Alpes, observations qui retracent 350Ma d'histoire

par Marcel Barlet et Robert Fanton

Du 17 au 23 août, nous avons organisé une randonnée dans les Alpes, intégrant la prestation d'un docteur en géologie, Jonathan Mercier, qui est aussi accompagnateur en moyenne montagne.

Ce parcours de 7 jours nous a donné quelques clefs pour comprendre in situ l'histoire géologique des Alpes, depuis la formation de la mer alpine jusqu'à celle des reliefs actuels. Cette histoire géologique est illustrée par des parcours dans les Préalpes sédimentaires, dans des massifs cristallins d'ampleur plus importante, et même sur des

fonds océaniques basaltiques portés en altitude par la compression alpine.

Les interventions de Jonathan étaient brèves, elles se faisaient durant la randonnée, en des lieux particuliers, et consistaient en quelques explications de 10 à 20 minutes, très accessibles pour des néophytes, avec ardoise et feutres de couleur.

Le groupe a été enchanté, et nous pensons proposer des circuits similaires l'été prochain, Jonathan a de nombreux circuits possibles, en France et même à l'étranger. ▲



Gypaète adulte [HSMB]@frank-miramand



Bouquetin@Frank Miramand



Tétras lyre coq parade @GeoffreyGarcel



Chamois Grenairon @Frank Miramand



Bouquetin dans la neige @Frank Miramand



Chamois Saix @Frank Miramand



Chamois Grenairon @Frank Miramand



Lagopède mâle @Geoffrey Garcel



Bouquetins @Frank Miramand



Bouquetin face au vide @Frank Miramand



Fresque Alexandra David-Néel  
gymnase 112 rue Francis de Pressensé à Villeurbanne

## Le CAF, Villeurbanne et Alexandra, reine des Himalayas par Martine Michalon-Moyne

**Le Club Alpin a l'honneur d'être accueilli dans cette nouvelle salle de sports, inaugurée au printemps 2020, avec ce beau nom mythique, Alexandra David-Néel.**

**Chaque semaine, « l'école-escalade-jeunes » du club alpin s'entraîne sur les voies d'escalade du gymnase. Emeline est la coordonnatrice de « l'école » des 6-11 et 12-17 ans, également encadrante avec Olivier, Melody, Camille et Alexia. Au mur principal de la salle, Alexandra D.N. apparaît en une éblouissante fresque, idée du précédent maire de Villeurbanne, et on comprend son coup de cœur pour cette femme, exploratrice unique en son style au début du XX<sup>ème</sup> siècle, qui a imaginé des plans, des stratagèmes inouïs, et bravé tous les dangers pour partir explorer des pays inconnus de l'Orient, surtout des pays interdits aux étrangers ; elle mérite vraiment d'être reconnue au rang d'exploratrice.**

### Qui est-elle ?

Une pionnière, exploratrice, aventurière, philosophe, féministe, orientaliste, bouddhiste, sociologue, ethnologue, historienne des civilisations, un temps chargée de mission au ministère, voyageuse intrépide, polyglotte, reporter, journaliste,

écrivaine. Une femme aussi physique qu'intellectuelle, et même un brin artiste-cantatrice, quelle merveille !

Un itinéraire de centenaire : elle naît à Saint Mandé, près de Paris, en 1868. Disciple du géographe Elisée Reclus, âgée de 23 ans, elle s'embarque pour le Sri Lanka puis l'Inde, parcourra plus tard le Népal et le Tibet. Elle s'éteint à Digne en 1969.

### Aux origines de sa quête de l'inconnu

C'est dans sa jeune enfance qu'elle manifeste des velléités pour partir toute seule à la découverte de son premier monde ; à 5 ans, elle fait une petite fugue pour fureter dans le bois de Vincennes, très en colère d'être rattrapée, et n'aura de cesse de recommencer. D'autres fugues plus organisées suivront. A peine âgée de 16 ans, la voilà sur un vélo, qui s'échappe jusqu'en Espagne sans même prévenir ses parents. Enfant, elle est fascinée par les illustrations de Jules Verne, et devenue jeune adulte veut réaliser ses rêves !

### La passion de l'Orient et des terres interdites ou les « paysages » d'Alexandra

Première européenne au Tibet en 1924. Elle décide

de partir tout d'abord en Inde, à Bénarès, ville sacrée ; puis si proches, les Himalayas, Tibet et Népal, pays interdits, aiguillonnent sa fascination. Elle pénètre en terre népalaise grâce à ses amitiés, et à sa connaissance subtile de l'âme orientale.

Quelques années plus tard, en 1924, cette passion la pousse à franchir la frontière du Tibet, ou « Thibet », orthographe pratiquée par Alexandra. On dirait d'elle aujourd'hui, quelle trekkeuse !

Le concept de paysages chez Alexandra ne décrit pas seulement de belles visions, de beaux panoramas mais s'attache à l'ambiance des gens rencontrés, à l'ambiance des populations locales, croisées sur les chemins ou dans les villages.

Elle a le coup de foudre pour le « Thibet », mais moins pour le Népal qu'elle raconte en ces termes : « le pays n'a ni la sérénité ni la robustesse montagnarde que dégagent d'autres régions himalayennes ». Elle aime à observer et cherche à comprendre d'autres modes de pensée, d'autres comportements que ceux des Occidentaux, et s'est imposée comme une des plus grandes dépositaires d'une certaine sagesse orientale.

---

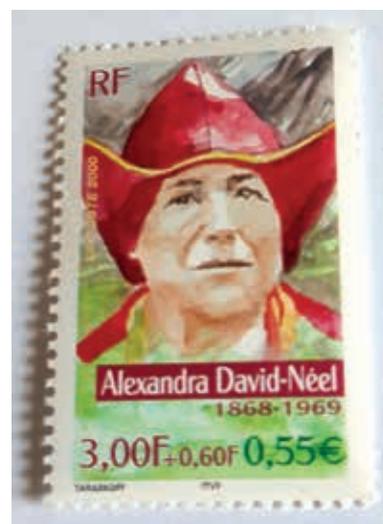
### Ses conditions de vie itinérante en terres interdites

---

Elle a vite acquis un vrai réseau, parfois attendue en Orient par des amis qui veulent ensuite téléguides ses itinéraires, et décider pour elle : situation intenable pour une Alexandra David-Néel, qui a la ferme intention de passer en terres autant interdites qu'inexplorées, le Népal, le « Thibet » et Lhasa. Alors elle ruse toujours finement pour les éconduire. Libre, libre, elle voyage, et qui plus est clandestinement. Sa volonté et sa santé de fer lui font supporter des conditions hors normes pour une femme de son époque. Un jour, elle décrit avec humour « le véhicule qui m'est destiné est un lit »,

qui la transporte à peine 40 cm au dessus du sol, dans la poussière ; et cette sorte de civière bascule souvent sa tête en bas, au passage des porteurs dans les rivières et chemins escarpés. Une autre fois, elle est entièrement immergée ; ses habits sécheront sur elle, qui se gèle sous la tente toute cette nuit-là.

Il y a aussi quelques rencontres animalières, léopard, tigres. Le sang-froid d'Alexandra ne vacille pas lorsqu'elle aperçoit les yeux d'un tigre. Puis l'animal s'éloigne. Tous les périls du monde ne peuvent l'arrêter dans ses rêves et projets. Elle se déguise en mendicante-pèlerin-tibétaine pour pénétrer au « Thibet », accompagnée de son fils adoptif, le lama Youngden, le duo cheminant comme pour rejoindre des lieux sacrés. Ils avancent de nuit incognitos, de peur d'être vus par les gardes, tout est surveillé (elle a déjà fait deux tentatives vers Lhasa, chaque fois refoulée à la frontière). Elle sait parler le tibétain, si jamais un villageois leur adressait la parole. Il n'y a pas que des cimes et plateaux inhabités à franchir, mais aussi des villages. Marcher de nuit diminue également le risque d'avoir à répondre aux questions des habitants intrigués ; tous dorment. Il faut continuer, toujours continuer, malgré la fatigue et les intempéries : la route est longue ; elle se transforme, avec les saisons, en désert de neige. Quant aux vêtements, bien loin du goretex, ils sont, on s'en doute, minimalistes et on prend très froid au fil des récits d'Alexandra.



Timbre de 2000 dans une série consacrée aux grands aventuriers français

---

### Ses sponsors

---

Son lointain mari plus un ami d'ailleurs (cf. « Journal de voyage ») lui concèdent des finances certes, mais Alexandra se finance également : elle décroche une mission du ministère de l'Instruction publique pour retourner en Inde. Et son immense travail d'écriture lui apporte des revenus, pour toutes ces années, « 14 ans passés en Orient » dit-elle.

En cette fin 2020, année du « sans voyage », cueillez au passage l'invitation d'Alexandra à lire son beau voyage en Himalaya, son ADN, « Voyage d'une Parisienne à Lhasa » librairie Plon 1927. ▲



Samten dzong, sa maison à Digne - photo Christian Granier



## Trail running la course au sommet

Texte et photos d'Emmanuel Bolut, Thibault Lieux et Stéphane Chassignol <sup>1</sup>

Il est 4 heures du matin. Il fait presque froid, la nuit est claire, le ciel est rempli d'étoiles, la journée promet d'être magnifique. La nuit a été courte, le réveil très matinal. Déjà une heure que ma frontale et quelques centaines d'autres éclairent la forêt et dessinent des ombres fantasmagoriques qui s'étirent et dansent sur les mélèzes autour du sentier. Je me retourne et je prends le temps de contempler cette guirlande lumineuse qui serpente dans cette forêt sinistre, rendue féerique par ces centaines de points lumineux qui bougent à l'unisson en silence. Personne ne parle. Seul le cliquetis des bâtons sur les rochers vient troubler le calme des lieux. On ressent une forme de tension, les premières heures de cette journée seront déterminantes. Il faut avancer à un rythme soutenu sans pour autant griller toutes ses cartouches en gardant l'objectif de profiter du moment présent et du plaisir d'être là de nuit, à l'assaut d'un des plus beaux panoramas alpins qui va bientôt s'offrir à nous.

« Carpe diem », vis le moment présent : c'est exactement ce que l'on ressent à l'arrivée sur l'Aiguillette. Il est un peu plus de 5 heures. Les bruits stridents de la nuit disparaissent, on entend les premiers chants d'oiseaux, l'aurore arrive. C'est aussi pour ça qu'on est là : le spectacle est grandiose, on se sent fort, on est le roi du monde. Les étoiles laissent progressivement la place à un ciel dégradé de bleu pâle qui tourne au rose, qui vient se confondre avec les parois calcaires des Fiz. C'est à ce moment, au niveau de la montée sur l'arête qui mène jusqu'au Brévent que le feu d'artifice va commencer. Nous sommes maintenant face au Mont Blanc et aux aiguilles de Chamonix. Les premiers rayons de soleil viennent illuminer, souligner toute la finesse et la délicatesse de ces aiguilles. Rapidement la simple lueur va devenir aveuglante et embraser le massif qui va s'éclairer et exploser d'un seul coup. Et là tout chavire. On oublie tout, ce moment on l'a tellement imaginé, visualisé que ce qu'on vit est synonyme de perfection et nous sommes quelques privilégiés à le vivre à cet instant.

[1] Respectivement responsable de la commission trail, encadrant trail et membre du comité directeur, fondateur de la section

**Le trail long c'est aussi ça, c'est lâcher prise avec l'inconfort, se focaliser sur le moment présent, laisser l'esprit vagabonder sur ses propres crêtes. Le site, le moment et l'ambiance sont inspirants.**

Me reviennent à l'esprit ces moments partagés avec le groupe trail du CAF de Lyon, de sa formation il y a de ça 3 ans maintenant.

Rencontrer Stéphane et Benjamin (Achard) les deux fondateurs de la section, c'est déjà toute une expérience ! Deux « UTMBistes »<sup>2</sup> chevronnés aux profils bien différents, mais ayant en commun la passion du trail et de la montagne. Ces deux personnalités savent par le récit de leur engagement donner le goût de la pratique au débutant avide de grands espaces et la tête pleine d'images de crêtes acérées parcourues par des coureurs agiles et bondissants. Ils ont cette faculté innée de faire envie, de donner à goûter à cette pratique de la montagne épurée, sensible, proche des émotions, mais aussi, et c'est là le paradoxe, tellement facile à pratiquer tout en paraissant si inaccessible. On ajoute une imagination sans limite, un certain sens de l'organisation et la recherche constante d'idées pour au final arriver à proposer un calendrier et un catalogue d'activités inédites et surtout exceptionnelles.

Sous leur impulsion, la section trail prend son envol, d'abord les week-ends sur les chemins de la SaintéLyon, notre course de quartier, puis sur les sentiers alpins mythiques ! La section se structure avec des entraînements une, puis deux fois par semaine avec des objectifs de course à atteindre en commun. Ensemble on est plus forts, plus motivés.



On y apprend notamment la gestion de l'effort et des terrains escarpés le tout dans la bonne humeur et un esprit « partage » tellement conforme aux valeurs du CAF.

Et là tout s'enchaîne, très vite, des 5 à 10 fidèles des premières heures, on retrouve désormais 70 coureurs deux fois par semaine, répartis en 5 groupes de niveaux différents pour s'adapter à chacun. Une offre exceptionnelle en « trail running » que peu de structures sont en capacité de proposer. Un soir par semaine, les Monts d'Or sont parsemés de nos lucioles. La section trail du Club alpin se donne rendez-vous à Saint-Cyr. La plupart des participants se retrouvent sur place, les plus téméraires rejoignent groupés depuis Lyon-Vaise le point de rendez-vous à vélo par conviction, mais aussi pour compléter leur entraînement par une petite ascension stimulante de 5km. Pendant la sortie nature qui dure environ 2h, on se parle, on échange sur les prochaines courses et sorties organisées. Les co-encadrants indispensables à la conduite des différents groupes de niveaux

[2] UTMB : Ultra Trail du Mont Blanc, course mythique autour du Mont Blanc 170km et 10 000m de dénivelé positif à parcourir d'une traite en moins de 46h





ne cessent jamais de se former, eux aussi lors des séances d'intensité (travail qualitatif à des allures spécifiques) et des séances nature (gestion de groupe, repérage et suivi d'itinéraires). En plus des formations obligatoires, à raison de deux séances par semaine de deux heures chacune, le staff encadrant consolide ses acquis. De quoi avoir de solides bases pour partir sur d'autres formats en milieu purement montagnard, toujours sous la bienveillance d'un encadrant expérimenté. Au final c'est donc une véritable école du trail qui s'est mise en place en proposant une organisation qui permet aux adhérents de s'initier, d'apprendre les fondamentaux, de progresser, de gagner en autonomie et en niveau physique.

Les participants à ces sorties bi-hebdomadaires sont là dans un objectif d'apprentissage, mais on s'est très vite aperçu que ces personnes avaient aussi envie d'évasion. Monter à la cime du mont Thou pour admirer le coucher de soleil sur les Alpes, courir à la frontale dans l'obscurité, la pluie, la boue, le froid, le vent et parfois la neige c'est toucher de près la notion d'aventure. Un dépassement à portée de main, à deux pas de chez soi, à 15 minutes de la Presqu'île. Enfin toutes ces personnes sont aussi là, parce qu'elles se sentent bien ensemble ; c'est ce que l'on nomme l'esprit de communauté souvent associé au trail.

Le lancement de la section, c'était il y a moins de 3 ans. Que de séances d'entraînements et de soirées frontales pour en arriver là.

**Passage à Argentière après 7 heures de course, il fait chaud pour cette fin septembre, déjà 3500m**

**de D+ et 40 km au compteur, il en manque encore 1000 et au milieu se dresse le mur des Posettes. La descente depuis le col du lac Cornu m'a ruiné les cuisses et toute mon attention s'est focalisée sur ce sentier, ce maudit sentier avec ses cailloux, ses blocs. Difficile de courir sur un tel terrain sans que l'esprit s'égaré à imaginer le pire : une torsion de cheville, une chute... Et hop tout chavire en emportant très loin cette belle journée, ces images magnifiques, ces belles sensations. Mais rien de tout ça, cette galère va prendre fin, c'est le retour à la civilisation, la douceur d'une petite pose se dessine, un bol de pâtes chaudes, la recharge glycémique, le bonheur quoi ! Je savoure la fin de ce sentier et l'entrée dans les rues d'Argentière. Jamais je ne me serais attendu à ce qui allait suivre. Au dernier virage, le chemin laisse place à la route. Une voix porte, une voix familière. Ce n'est pas une voix, ce sont des cris, les mêmes entendus aux environs de 4h30 du matin en pleine forêt. C'est Stéphane qui m'attend et qui, tout en affichant un sourire que jamais je n'oublierai, commence à me hurler dessus histoire de ne pas relâcher la pression. De là, nous voilà à courir côte à côte au milieu de la foule dans les ruelles qui nous amènent jusque sur la place centrale occupée par le chapiteau du ravitaillement. J'aperçois les copains du CAF, Thibault, déjà arrivé à Vallorcine (10<sup>ème</sup> place) et qui est venu me soutenir sur ces derniers 15 km, Aline, la reine du ravito UTMB-iste et Christelle. Et là c'est le « pit stop » (arrêt au stand) comme pour un Grand Prix. Tout ce petit monde s'affaire autour de moi, on retire mon sac, mes flasques sont remplies et rechargées. On garnit mes poches de gels,**

**compotes... Je suis tellement content de les voir ! J'ai envie de me poser, me la couler douce, faire éventuellement quelques étirements. Non, non ! Je me fais secouer ! Pas question de se poser. « Tu repars ! », « boulet ! » « magne toi ! » « tu peux gagner 10 minutes là ! » et puis « tire-toi ! ». Je n'en reviens pas, c'est énorme le moment que je vis là, que c'est drôle. Le public présent a dû halluciner sur cette relative bienveillance. Je repars, mes jambes sont lourdes, c'est du bois, mais je me sens des ailes, je suis littéralement catapulté. De nouveau seul avec moi-même dans ce long faux plat montant qui va me mener jusqu'au village du Tour. La douleur est bien présente, mais chose étonnante, elle n'est plus au premier plan et n'occupe pas mes pensées. La situation d'inconfort vient s'ajouter aux crampes naissantes, à la raideur des articulations mais pourtant tout va bien. A partir de maintenant, sauf gros pépin rien ne m'empêchera d'aller au bout et de finir par une victoire sur moi-même. Une fois de plus, l'esprit léger vient encore s'échapper et se projette déjà sur l'arrivée du côté de Vallorcine.**

Rien n'est dû au hasard, la faculté de renaître encore et toujours est une capacité qui s'acquiert par la pratique. « C'est en « trailant » que l'on devient « trailer ».

Même si l'essentiel des sorties et des activités de la section tourne autour des séances d'entraînement dans Lyon et le petit massif des Monts d'Or, la section propose aussi des journées, week-ends ou des séjours exceptionnels sur les plus beaux sentiers du massif alpin. En 2019, c'est une idée un peu folle qui est lancée par Stéphane. Il imagine de proposer à tout pratiquant allant du débutant au coureur confirmé de se lancer sur une partie ou la totalité de la trace UTMB. Au choix sur 4 jours : une cinquantaine de kilomètres en étapes plutôt en mode découverte ou l'intégrale de 170km et ses 10000m de dénivelée. Courir sur la trace des champions dans un site aussi remarquable que celui du Mont-Blanc ne pouvait être qu'un gage de réussite.

Ce séjour mythique fit des adeptes et des petits avec d'autres formats de ce type au courant du même été, toujours autour de la trace mythique de cet Ultra Trail. Cette première allait être la marque de fabrique du trail, tel que l'on veut le pratiquer au CAF de Lyon-Villeurbanne. A partir de ce moment, d'autres sorties et événements ouverts au plus grand nombre vont alors se succéder.

Fin juin 2020, le rendez-vous est donné à Bourg d'Oisans pour un week-end choc « Belledonne - Taillefer ». C'est déjà un avant-goût des vacances et certains sont venus en famille pour profiter des joies de la piscine, tout en s'adonnant à leur passion. Toutes sortes de parcours ont été préparées pour permettre l'évolution de plusieurs groupes de niveaux : compris entre 10 et 45 km pour des durées variant de deux-trois heures à la journée. L'élaboration des traces constitue un élément fondamental du rôle de l'encadrant qui doit proposer une adéquation entre distance, difficulté et émotion. L'attention portée à la sécurité est fondamentale. Chaque itinéraire est associé à un parcours de repli, la localisation des points d'eau, la prise en compte des névés qui peuvent être abondants selon la saison.

L'apprentissage ne s'arrête jamais. Pour le groupe débutant, c'est Stéphane qui assure la formation avec au programme l'utilisation des bâtons en montée et l'initiation à l'art suprême de la descente. Pour les autres, les sentiers techniques et escarpés des 7 Laux et du Taillefer sont mis à profit pour la gestion d'un effort soutenu sur la longueur et l'adaptation de son alimentation et de son hydratation aux conditions de courses en altitude.

A la mi-juillet, c'est du côté de Vallouise (Hautes-Alpes) que se tient le concept de Camp Trail. Établi sur le principe du « camp de base alpi », pendant 4 jours, une trentaine de participants viennent évoluer sur une douzaine de parcours tous niveaux, au cœur du parc des Ecrins. Le principe est toujours le même : vivre ensemble, se faire plaisir, mais beaucoup sont là pour accumuler de l'expérience de la pratique en montagne. Ils ne seront pas déçus. Que





ce soit du point de vue de la distance, du dénivelé, de la technicité du terrain, tous mettront à profit ce séjour pour consolider leur expérience, le tout dans des paysages absolument grandioses.

Toujours dans la recherche de l'expérience dans le trail long, a été proposé en septembre le tour des glaciers de la Vanoise. Une boucle magnifique de 80km et de près de 4500m de dénivelé, dans une nature sauvage débarrassée de l'affluence de l'été et déjà parée des couleurs de feu annonciatrices de l'automne.

Ici on peut parler de stage, car les participants sont moins nombreux qu'habituellement et un tri sur le niveau est effectué pour constituer un groupe homogène.

Le confort du refuge de la Dent Parrachée, la chaleur de son sauna ne doivent cependant pas nous faire oublier que nous évoluons en pleine montagne. Le format d'une course sur deux jours impose la gestion de l'autonomie et ses impératifs quant à l'équipement obligatoire qu'il faut emporter sur soi.

La gestion de l'effort, le choix de son matériel, les questions relatives à l'alimentation et à l'hydratation sont les clés de ce sport. L'expérience nous apprend que ces éléments sont à considérer dans leur globalité. Faire l'impasse sur l'une de ces composantes, négliger un de ces points aura forcément des répercussions sur un format long, que ce soit pour du loisir ou en compétition.

**Je viens de passer le village du Tour, devant moi « le mur », la dernière difficulté de cette longue journée. Depuis ma sortie d'Argentière, je suis dans ma bulle, je ne pense qu'à cette fin de course. Petit à petit, à rythme soutenu, j'avance. Je remonte des concurrents partis bien plus rapidement que moi et qui commencent à payer cher les**

**grandes enjambées de ce matin sur le Brévent. J'ai mal. Ma foulée ne doit pas être très fluide, mais elle me permet d'avancer à bon rythme. C'est maintenant qu'il faut ignorer la douleur qui finira par passer quand j'en aurai terminé. Je dois serrer les dents. Ce n'est qu'une information. Il n'y a pas de blessure, tout va bien et je vais gérer l'effort dans la longueur. À mesure que le sentier grimpe, la forêt disparaît et les rayons brûlants du soleil viennent me rappeler qu'il est impératif de s'hydrater. Ça y est, la crête est en vue. Bientôt le col, la descente et l'arrivée.**

**Si la descente sur Argentière depuis le lac Cornu m'était apparue pénible, je peux dire que celle du col des Posettes a été interminable. Les lacets du sentier tantôt vous rapprochent, tantôt vous éloignent du village de Vallorcine, qui commence drôlement à grossir dans la vallée. Ce petit jeu est exaspérant, il faut en finir. Chose bientôt faite. Au loin une clameur monte, je quitte la forêt et arrive dans une belle prairie où se presse la foule. L'arrivée est imminente. Je suis sur le plat. Étonnant, je cours toujours. Je suis porté par la foule, quelle sensation, j'ai tellement imaginé ce moment. Et là, j'aperçois Thibault et Aline qui se joignent à moi pour parcourir la dernière centaine de mètres qui me sépare de l'arche d'arrivée. Voilà, délivrance, je viens de terminer. J'ai du mal à réaliser ce que je viens d'accomplir, mais je l'ai fait, je l'ai fini ce TAR<sup>3</sup> !**



[3] TAR : Trail des Aiguilles Rouges

Il y a quelques années, jamais je ne me serais imaginé arpenter les sentiers de cette manière et surtout seul. Déjà parce que physiquement je m'en sentais incapable et que je pensais cette pratique élitiste et uniquement axée sur la performance. Une chose parfaitement égoïste et incompatible avec une quelconque idée de recherche d'émotions contemplatives. Je me trompais.



La pratique en course apporte la dimension du challenge contre soi-même, le dépassement pour atteindre un objectif que l'on s'est fixé. C'est le petit plus. Le plaisir est aussi intact dans la pratique de loisir de tout un chacun. Le rapport à son corps, l'écoute de ses sensations, la communion avec la nature sont les grandes composantes de cette discipline.

Pas besoin cependant de pratiquer le trail pour admirer un lever de soleil en montagne, s'émerveiller devant toute cette beauté sauvage, nous sommes bien d'accord. Mais partir en pleine nuit à la frontale, arpenter un massif sur tous ses versants, courir sur les lignes de crêtes, revenir en fin d'après-midi ou à la tombée de la nuit donne une impression de fusion de son corps avec la nature, une forme de retour aux sources.

Depuis le lancement de la section, nous avons pu constater un engouement croissant pour ce sport. Nous n'avons cessé d'adapter notre organisation pour répondre à la demande en proposant tout au long de l'année des entraînements structurés

(séances qualitatives et footings nature) adaptés à tous les niveaux.

Cependant, il ne faut pas se voiler la face, cette pratique demande un minimum d'engagement physique. Nous attendons des participants d'être en capacité de courir sur le plat, en descente, le tout sur des terrains accidentés. Tout le monde n'est pas capable de courir dans les montées, ce n'est pas un problème. D'ailleurs sur de longues distances ou en course, il n'est pas rare de voir les coureurs lever le pied dans les parties ascendantes pour gérer leur effort et conserver de l'énergie. Les montées peuvent donc s'effectuer en marche rapide. Les groupes d'initiation acceptent des participants montant à au moins 500 mètres/heure.

Si vous souhaitez nous rejoindre, n'hésitez pas à contacter la permanence du CAF qui saura répondre à la plupart de vos questions et nous transmettre vos messages.

A très bientôt ! ▲



# Nos refuges :



Le refuge du Carro

par **Didier Lolom**, vice-président chargé des refuges

Ce printemps, nous étions tous impatients de profiter des conditions de neige qui s'annonçaient exceptionnelles... et, mi-mars, le confinement est arrivé, nous obligeant à remiser notre matériel et nos espoirs ! Quel en a été l'impact sur nos refuges ? Pour la saison de printemps, pris de cours, nous n'avons pas pu les ouvrir, seule la partie « refuge d'hiver » étant, pour des raisons de sécurité, maintenue ouverte.

La question se posait dès lors de savoir comment gérer la situation pour l'été : maintenir fermé ou ouvrir et sous quelles conditions ? Des groupes de travail se sont constitués au sein de la Fédération pour, sous l'autorité des ministères concernés, définir le cadre général d'une réouverture.

Dès lors, il ne « restait plus qu'à » adapter ce cadre général à chaque refuge.

Grâce à l'implication des gardiens, nous avons pu définir, pour chaque refuge, une capacité d'accueil cohérente avec l'organisation de travail que les gardiens envisageaient : se projeter dans cette saison hors norme n'était pas facile ; tout le monde était dans le brouillard quant à la fréquentation qui pourrait advenir. La capacité d'accueil a été adaptée pour assurer une sécurité sanitaire. Aux Evettes, par exemple, nous avons compartimenté des dor-

toirs afin de séparer physiquement les groupes. Le fonctionnement interne du refuge a donc dû être revu intégralement.

Et bien sûr, nous avons approvisionné, lorsque c'était nécessaire, en gel hydroalcoolique et solution décontaminante, en nous regroupant entre gestionnaires des refuges de Savoie.

Il faut souligner l'extraordinaire engagement des différents acteurs, puisque ces protocoles ont pu être élaborés, discutés, amendés et validés en seulement quelques jours (internet nous a bien aidés) ! Malheureusement, nous n'avons pas pu maintenir l'ouverture au public de l'hébergement de Bonneval sur Arc, ce dernier étant en auto-gestion : il n'était pas possible de garantir la bonne application du protocole sanitaire.

Le résultat ?

Pour la saison de printemps, qui pèse en moyenne 30% des nuitées, une saison blanche. Pour l'été, malgré une réduction de 50% de la capacité d'hébergement, les nuitées ont représenté 70% de celles de l'an dernier : une spectaculaire amélioration de la fréquentation !

In fine, sur l'année, nous faisons la moitié des nuitées habituelles : il faut donc s'attendre à un fort impact sur les finances de la Fédération. ▲

# une saison inhabituelle par temps de covid

par les gardiens du refuge du Carro : Cédrik Saintenoy, Ludovic Saintenoy et Charline Persia

Au tout début l'inconnue était grande, beaucoup de questions sans réponses. Fréquentation de la montagne ? Gestion du stock ? Aboutissement financier ? Sans compter les appréhensions liées à la crise sanitaire.

Nous avons ouvert le refuge du Carro le 20 juin, après quelques jours de mise en place du protocole validé par la préfecture et le maire de Bonneval-sur-Arc : réduction de la capacité des couchages, suppression de la literie, alèses plastifiées à désinfecter, réservations obligatoires, réorganisation de la salle à manger, affichage du respect des gestes barrières... Adapter la configuration du bâtiment n'a pas été très compliqué, car nous avons des locaux « spacieux » et plusieurs dortoirs qui permettent la distanciation sociale, même si cette nouvelle réglementation n'a pas toujours fait l'unanimité auprès des convives car jugée préjudiciable à la convivialité recherchée en refuge de montagne. Cependant, grâce à nos efforts et à nos explications, elle s'est avérée de plus en plus appréciée en cours de saison.

Une fin juin plutôt timide, mais nous avons tourné grâce aux bonnes conditions d'alpinisme. La Levanna Occidentale et la Grande Aiguille Rousse ont attiré les guides locaux et leurs clients en manque d'évasion. Pour juillet et août, nos inquiétudes se sont effacées : la fréquentation de la montagne semblait au rendez-vous sous une météo clémente mais au détriment de la clientèle étrangère, et de groupes encadrés, même s'il était encore trop tôt pour en tirer des conclusions. Nous avons ressenti tout de suite un changement radical de public. Plus jeune, en famille, moins initié, moins assoiffé d'efforts mais désirant « un retour aux sources » ou une « reconnexion à la nature »... Il a fallu modifier notre accueil, se rendre encore plus disponible, communiquer davantage, mais le partage et la bonne humeur de l'équipe ont été le moteur de la réussite de la saison.

Une recrudescence pour le bivouac, la possibilité d'emplacements pour le camping aux alentours du refuge furent une aubaine pour pallier la réduction de la capacité des dortoirs et une solution de repli pour les randonneurs qui voulaient plus de distances et moins de promiscuité, tout en bénéficiant des commodités du refuge (sanitaires, repas chaud).

Au niveau des conditions de travail, cette saison a été beaucoup plus complexe. Une activité plus intense à cause d'une équipe restreinte (un aide gardien en moins). Mettre les bouchées doubles, pour multiplier les efforts et la vigilance (asepsie systématique des locaux communs en plus des missions quotidiennes). Les réservations au jour le jour ou de dernière minute ont été un casse-tête pour anticiper l'ajustement des provisions avec parfois des contraintes d'approvisionnement chez nos fournisseurs.

Bref, une nouvelle gestion tout en rebondissements mais riche d'expériences. Grâce à l'attrait pour la montagne cet été, on s'en tire plutôt bien.

Le bilan final est correct, malgré le manque à gagner et perte de la saison de printemps. On gardera le souvenir de cette saison en espérant que la situation pour les prochaines années ne mette pas en péril notre métier. ▲



En montant au Carro par le sentier panoramique

## Monique nous a quittés cet automne par Martine Grisel



Une petite blonde avec une grosse voiture.

Elle aimait rire et plaisanter, raconter ses virées en vélo et participer aux randonnées et sorties raquettes proposées par le CAF, dont la dernière aura été sa participation à la semaine à Belle-Île, en juin 2018.

Nous avons déjà partagé, entre autres, les surprises des chemins du Velay et la neige du coucou. En 2018, elle avait un problème de santé ; nous avons pensé que quitter son quotidien pour marcher sur les sentiers côtiers si préservés et magnifiques de Belle-Île lui changerait les idées. Elle a accepté avec

enthousiasme quand elle a su que les étapes les plus longues pouvaient être écourtées par un retour partiel en bus ; elle n'aurait surtout pas voulu être un poids pour le groupe. Toujours avec son sourire et ses bons mots, elle a fait toutes les randonnées, tous les jours quelle que soit la météo, et le soir elle trouvait encore de l'énergie pour venir jusqu'au port déguster une glace avec les gourmandes.

Monique Barat nous a quittés en ce mois de septembre 2020 ; gardons en mémoire l'image d'une femme gaie et courageuse.

Nous présentons nos condoléances à sa famille. ▲

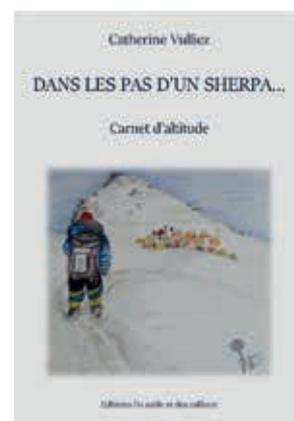
## A la bibliothèque du CAF Par Christian Granier

### « Dans les pas d'un sherpa »

de Catherine Vulliez

Si même pour un livre, vous privilégiez les produits locaux et les circuits courts, celui-ci est pour vous : l'éditrice est villeurbannaise et l'imprimeur brondillant. Ici, ni drame, ni exploit. Ni drame, car à part une tempête fugace ne générant que des dégâts matériels, l'auteure nage dans le bonheur, profite de tous les moments présents et a plus souvent chaud que froid. Ni exploit puisque les ascensions sont organisées par des agences sur des voies normales équipées de cordes fixes, les clients bénéficiant de tout l'oxygène nécessaire. Mais même si ces expéditions ne figureront pas dans la chronique alpine et des montagnes du monde de la Montagne et Alpinisme, quelle performance ! Réussir en 13 mois trois sommets de plus de 8000m, dont l'Everest, félicitations et respect madame !

L'intérêt de ce petit ouvrage est triple. C'est d'abord la vie quotidienne d'une himalayiste avec des préoccupations qui reviennent en boucle : manger, boire, dormir, avoir du réseau pour envoyer des messages en France et surtout savoir attendre. C'est ensuite l'enthousiasme permanent de la narratrice. Comme elle est en grande forme, tout a l'air facile. Elle nous persuaderait presque que c'est à la portée de tout caïste. Enfin, c'est un hommage aux sherpas, grâce auxquels elle a pu monter si haut, et notamment à l'un d'entre eux, qui est plus que son guide, son ami, Nuru, à qui le livre est dédié. Il est intéressant de lire les descriptions sur l'activité de cette fourmilière qu'est un camp de base, qui accueille plusieurs expéditions à la fois. Les sherpas en sont la cheville ouvrière : porter le matériel, installer des cordes fixes, les camps d'altitude, assurer la sécurité des grimpeurs. Car, comme il est écrit, page 55, « sans les sherpas, une telle expédition ne pourrait avoir lieu ». ▲



**-10%\***  
Licenciés FFCAM



### Vente Neuf et Occasion

- Ski - Snowboard
- Ski Randonnée
- Splitboard
- Alpinisme
- Escalade
- Running Trail
- Randonnée
- Sport d'eau
- Camping
- Voyage

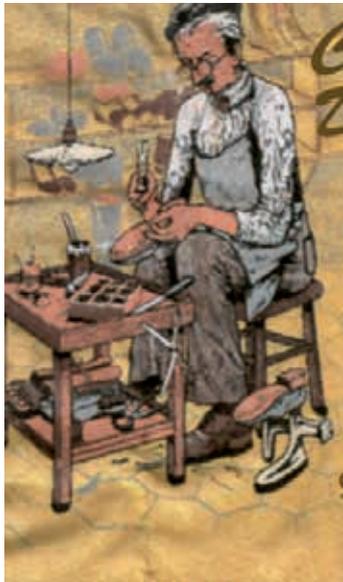
### Location

- Ski Randonnée
- Splitboard
- Ski - Snow
- Alpinisme
- Via ferrata



\* Sur présentation de la licence FFCAM, Offre non cumulable. Hors librairie et électromatique.

**04.78.34.59.55** / **FRANCHEVILLE LYON**  
**www.espacemontagne-lyon.fr** / **63 Avenue du Chater**



## *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<sup>e</sup> - tél. 04 78 62 20 70 - Fax : 04 78 42 20 73  
du lundi au vendredi 7h-19h, samedi 7h30-12h30

LYON CONCEPT 04 78 38 28 33



# Tout le ski est **Au Vieux Campeur**



[www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)



Paris Quartier Latin - Lyon - Thonon-les-Bains - Sallanches - Toulouse-Labège - Strasbourg - Albertville - Marseille - Grenoble - Chambéry  
Paris Haussmann - Gap