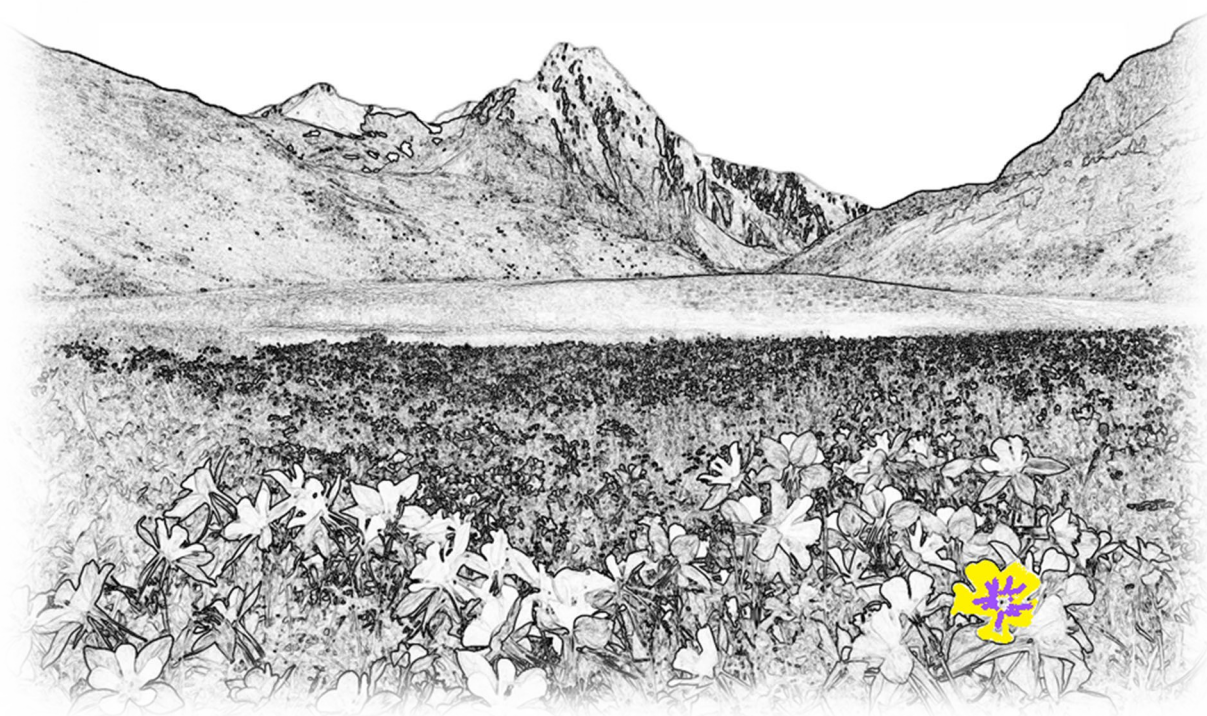




printemps / été
'24



Maison du citoyen et de la vie associative
3 rue du collège, 84200 CARPENTRAS

Site internet : <https://cafventoux-carpentras.ffcam.fr/>

SOMMAIRE

Édito

Claude A.

Inscrivez-vous pour fêter les 90 ans de votre club

Christian P.

Site internet

Lionel D.

Première sortie en ski de randonnée

Sylviane M.

Randonnée à St-Sauveur-Gouvernet

Cécile P.

La réconciliation

Jacques R.

PROGRAMME Printemps-Été 2024

Sans parole

Christian P.

Semaine blanche 2024

Florence A.

Y aura-t-il de la neige au Ventoux ?

Jacques R.

« Courir vite pour ralentir »

Kilian Jornet sur proposition de Jean-Marc Dupont

La montagne du Buc

Daniel C.

Les plus belles cabanes ...

Shams Eybert Berard, présentation de Jacques R.

Le camp d'été 2024

8-9 juin Bon anniversaire !

Nous voici en 2024, et 90 bougies au compteur de notre club.

Les photos des années 1930 nous montrent des cafistes, femmes et hommes, enthousiastes dans la découverte des nouvelles disciplines de la montagne.

Enthousiastes aussi par le partage au-delà des activités sportives comme en témoignent les photos de bal sur le Ventoux.



C'est dans cet état d'esprit que nous avons voulu recréer pour nos 90 ans une fête avec des activités sportives et un baléti le samedi soir (bal populaire).

Nous espérons vous retrouver nombreux à cette occasion.

Nous évoquons l'an dernier une semaine blanche record, cette année s'est poursuivie dans la même dynamique avec 45 inscrits et 202 jours participants. A rajouter à cela un risque avalanche de 5 sur 5 qui nous a permis de réaliser des recherches DVA avec une couche de neige abondante.

Un grand merci aux encadrants bénévoles qui ont permis cette activité.

Lors de l'une de nos activités, un adhérent m'a demandé quel était notre âge moyen. Je n'ai pas su répondre. Ce que je sais c'est que notre club repose sur un solide socle d'adhérent(e)s. Sur nos 217 membres, vous êtes plus de 50 à avoir déjà fêté nos 80 ans. Les adhérents qui ont moins de 10 ans de présence sont aujourd'hui en nombre dominant et constitueront notre socle pour le futur et l'anniversaire de nos 100 ans.

A bientôt et bel été à toutes et tous.



Claude





... les Samedi 08 et Dimanche 09 juin 2024

Le programme détaillé des activités proposées à cette occasion est donné dans le **formulaire d'inscription** que vous trouverez ici :

[Les 90 ans du CAF VENTOUX | Framaforms.org.](https://framaforms.org/les-90-ans-du-caf-ventoux-1711018708)

ou : <https://framaforms.org/les-90-ans-du-caf-ventoux-1711018708>

Inscrivez-vous grâce à lui aux activités qui vous intéressent
PUIS contactez l'animateur pour obtenir le lieu de rendez-vous.

Le site Internet

Une des rubriques les plus visitées du site est celle des « Carnets de route ». Elle est complétée par qui veut bien prendre la peine de le faire en remplissant le formulaire de « Racontez votre sortie ! » :

Accueil	Le Club	Activités	Sorties	Formations
----------------	----------------	------------------	----------------	-------------------

Evénements	Aides	Visu ses i
Programmes complets (ancien format)	Comment consulter l'agenda Extranet et s'inscrire aux sorties	
Informations concernant les sorties	Comment créer une sortie dans l'agenda Extranet (réservé aux encadrants)	
Visualiser l'agenda Extranet et s'inscrire aux sorties (mise en place en cours)	Niveaux techniques et forme physique	
Carnets de route		
Racontez votre sortie ! 		

Nom - Prénom

Après avoir rempli les champs d'identification, il permet de déposer facilement un texte, cinq photos dont la première est en grand format ainsi que six fichiers à télécharger qui peuvent être des photos (ne pas oublier de valider).

Email

La publication s'effectue après validation du webmaster.

Titre

Pour montrer le dynamisme du club, ce serait bien qu'un maximum d'adhérents déposent textes et photos ici... Mais cela met encore plus à contribution ceux qui rédigent des articles et ceux qui font des posts sur Facebook. Pour limiter cette contribution, voilà ce qu'il est possible de faire :

Sortie

- Aux rédacteurs d'articles : vous pouvez joindre à votre article une photo et/ou quelques mots pour le résumer que le responsable du bulletin pourra mettre sur le site avec des renvois vers les articles.

Activité

- Aux adeptes de Facebook : vous pouvez déposer sur le « Carnets de route » une photo ou l'envoyer au webmaster qui fera alors un lien vers Facebook.

Témoignage

Bien sûr toute contribution unique sur le « Carnet de route » est la bienvenue.

Un grand merci à toutes et tous d'adhérer à cette façon de fonctionner et pour vos contribution présentes et futures.

Lionel D.

Première sortie en ski de randonnée des 6 et 7 janvier

(librement inspiré de la pièce de Racine)

“ Le vaillant Damien C. emmène sa troupe gravir les pentes enneigées de Chamrousse par un froid samedi, au terme d'une route déjà blanchie par les chutes récentes.

Ils sont tous là, Ludovic L. et son fils, Jules, de Uchaux Philippe D, Sylviane M et... une invitée surprise.

Départ du Télésiège de Casserousse à Chamrousse montée vers la pointe de Chamrousse (800 m de dénivelé) en passant par les lacs Robert.

Pas de grosse difficulté technique, la station n'était pas très loin, mais conditions... très hivernales : vent, neige, pas de visibilité.

Un petit café ou chocolat (selon les goûts) pour se réchauffer après avoir enlevé les peaux en haut de la station juste avant la descente ... marquée par le destin.

Car Iphigénie la facétieuse, veillait. Iphigénie, cette invitée de toutes les sorties, censée nous guider à la recherche du télésiège de Cassos, entraîna la troupe sur le Schuss des dames, brouillant ses repères et la faisant par deux fois arriver au même endroit, toujours du mauvais côté de la station.

Le soir tombait sur ce jour blanc, pour le plus grand plaisir de Jules finalement attablé devant une crêpe tandis que son père et Damien tentaient de réquisitionner un transport susceptible de les conduire à leur char stationné un peu plus bas.

Finalement résignée à accomplir son devoir, Iphigénie guida nos compères le lendemain au départ du télésiège de Bachat-Bouloud malgré l'épaisseur des flocons qui tombaient toujours dru.



Sortie de courte durée toutefois car la descente de Chamrousse promettait d'être encore pleine de surprises et de conversations animées.

Merci à Damien notre chauffeur et encadrant et aux participants qui ont fait de cette sortie un pur bonheur.

Sylviane M.



Photos de Philippe, de Ludo et Jules.

Rando CAF à Saint-Sauveur-Gouvernet

Dimanche 22 octobre, Hélène nous avait repéré une belle rando* vers St-Sauveur-Gouvernet, dans la Drôme.

Ça piquait bien un peu le dimanche matin pour se retrouver à 8 h à la Roseraie, le jour était levé depuis peu.

L'arrivée dans la vallée où se trouvent Ste-Jalle puis St-Sauveur était baignée de brume, c'était déjà superbe... et frisquet : 7 °C !

Nous étions quatorze au départ (et à l'arrivée !).

Marie-Claude, qui avait déjà repéré la rando, est partie en tête et nous l'avons suivie pour une belle grimpette jusqu'à la crête de la montagne de Grimagne qui surplombe St Sauveur.

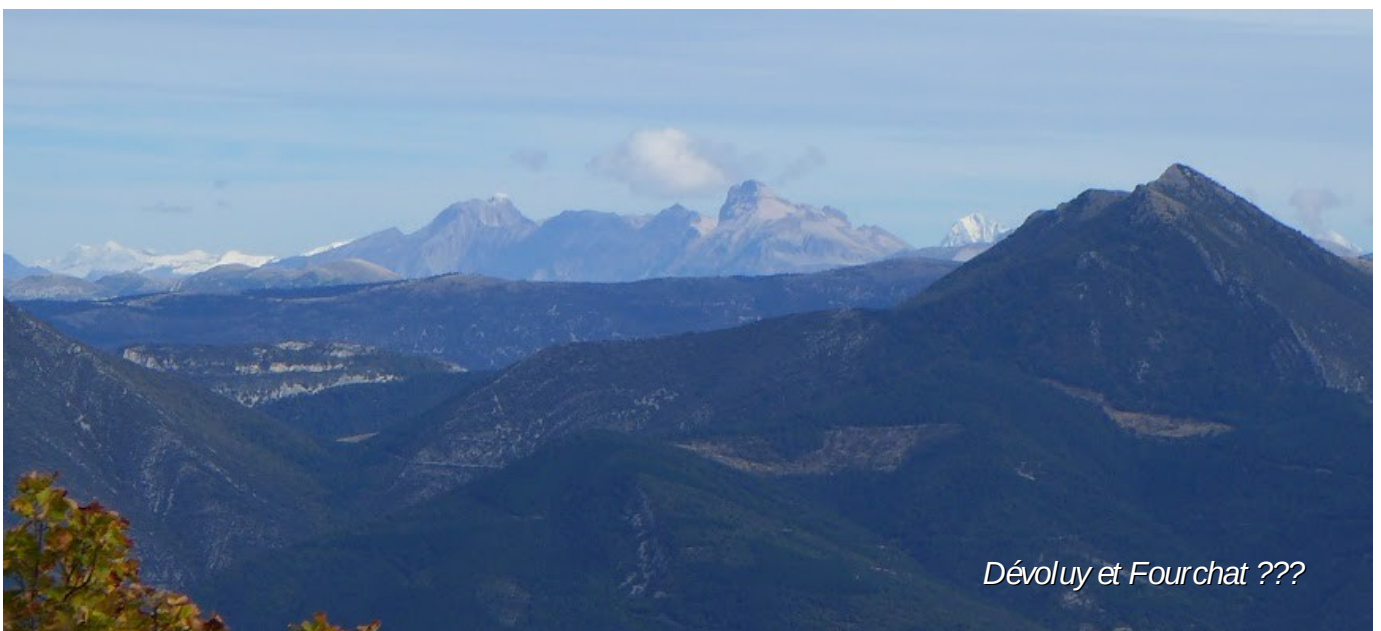
Nous avons longé la crête, qui culmine à 1250 m, avec de superbes vues sur la montagne de Serrière et plus loin le Ventoux.

Comme la troupe était affamée, l'arrêt pique-nique s'est imposé à midi pétant, même si nous n'avions encore fait que le tiers du chemin ! Il faut dire que l'endroit de l'arrêt offrait un splendide panorama (je devrais dire « canaurama » !!!) vers le Sud mais aussi vers le Nord, où Joël nous a fait une instructive lecture des sommets sur la ligne d'horizon :

le Fourchat, le Dévoluy, la Barre des écrins et j'en passe... Les montagnes enneigées annonçant l'hiver prochain, avaient quelque chose de rassurant après les chaleurs passées !



Observations attentives sur la crête



Dévoluy et Fourchat ???

Nous avons poursuivi le long de la crête sur un joli sentier, à travers les hêtres qui commençaient à prendre des couleurs d'automne. Au col du Buisson de Derbon, nous avons amorcé une longue descente vers le hameau de Gouvernet, où les bâtons étaient bienvenus. Après la forêt, nous avons longé des vergers d'abricots et des prairies. Au fond de la vallée, nous croyant presque arrivés, nous avons encore « méandré » sur un chemin de terre, pour ne pas emprunter la route. Arrivés en contrebas de St-Sauveur, nous avons traversé le village, ravissant et peu animé.

Il y avait encore un brin de route pour rentrer à Carpentras et les chauffeurs ont été méritants pour cette grosse heure de route. Merci Hélène pour cette découverte de ce coin de Drôme, merci à tous pour la bonne humeur et le partage.

Cécile P.

*16 km, D+ 925 ou 950 m



Le groupe (avec Damien qui prenait la photo !)

LA RÉCONCILIATION

Nous fûmes seulement six ce week-end des 17 et 18 février 2024 à partir si loin dans le Queyras. si loin du Dévoluy ou du Champsaur qui sont plutôt les destinations traditionnelles de l'hiver.

Six : Lionel, Michael, Richard, Gaël, Pascal et moi même, nous partons sans conviction. La neige avait disparu de notre imaginaire depuis la semaine blanche au col d'Ornon en 2023 ou après quelques autres échecs passés.

Six, c'est maigre pour une sortie d'hiver.

Mais l'actualité est anxiogène. A force d'entendre dans les médias que la terre se réchauffe (ce qui est vrai), que les hivers sont trop doux, que rien ne va plus pour les phoques, les ours blancs et les lièvres arctiques, on se trouve contaminé par des pensées moribondes. Moribondes à propos de cette activité que certains nomment ski de randonnée, ou ski de montagne, ou ski alpinisme... Question de degré de pente, de dénivelé ... et d'équipement, bonnet ou casque, piolet, crampons ... sans oublier les skis tout de même.

Allons nous être les fossoyeurs d'une pratique dont l'innovation remonte à plus de 5000 ans, voire 6000 selon les sources, ou peut être plus encore, et dont le nom, ski, nous vient du vieux norois et signifie « planche » ?

C'est une question que l'on peut se poser quand on pratique le ski de rando depuis plusieurs années et qu'il a contribué à forger pour chacun sa propre identité.

Nous étions six, donc, à y croire encore un peu.

Nous logeons au gîte de Brunissart, « les bons enfants », rustique mais confortable et bon accueil, et le samedi nous découvrons avec incrédulité que pour partir vers les chalets de Clapeyto, la neige est à notre porte. Enfin 150 mètres plus loin, faudrait pas exagérer.



Et nous voilà partis pour une boucle de 17 km et 1200 mètres de dénivelé qui passe par les cols du Lauzon et de la Rousse. Avec des descentes en face nord. Un menu aux petits oignons proposé par Pascal qui apprécie les belles traces, et pour ce faire recherche les expositions froides.

Et effectivement la neige, sans être de la poudreuse de première jeunesse, plutôt une rombière qui avait déjà quelques heures de vol, nous a bien réconciliés, avec nos skis, nos spatules et nos souvenirs. Elle a su conjurer le sort qui s'acharnait sur nous. Il fallait donc y croire. Et nous y avons cru. Une vraie réconciliation.

La réconciliation est un terme liturgique qui désigne une cérémonie catholique par laquelle une personne est réintégrée dans l'église.

Et là, pour le coup avec des skis aux pieds et de la neige du sol au plafond, du parking de la voiture au sommet, nous avons eu l'impression, moi en tout cas c'est sûr, d'être réintégrés dans le cercle des adeptes de cette magnifique activité. Comme quoi il ne suffit pas de pratiquer, il faut croire aussi.



Le dimanche, Pascal nous propose de faire une classique, le tour du pic du Jaillon en remontant le ravin de Clapouse et de rejoindre le lac de Lauzon par le col de Laboye avec descente par le torrent de Combe Bonne. Habituellement ce circuit se fait dans l'autre sens. Mais Pascal nous fait judicieusement miroiter les belles courbes qui nous attendent en neige froide. Et bingo, il avait raison.

Un peu raide à manœuvrer la vieille rombière, mais elle était au rendez-vous pour nous faire réussir un magnifique week-end.

Ainsi, si croire est essentiel, « Y être ou ne pas y être » that is the true question.

Il faut y aller c'est tout.

C'est tout pour aujourd'hui en tout cas, car demain est un autre jour.

Jacques R.

Programme Printemps 2024

Le **lieu** des sorties n'est donné qu'à titre indicatif et **peut être modifié** par l'organisateur jusqu'au dernier moment pour d'évidentes raisons de sécurité (conditions de neige, météo, conditions des participants).

INSCRIPTION AUX SORTIES : Attention ! Pour d'évidentes raisons d'organisation, n'attendez pas le dernier moment pour vous inscrire à une sortie, surtout lorsqu'elle est lointaine. Les organisateurs vous en remercieront d'avance. Toutes ces sorties sont organisées dans le respect des contraintes en cours liées à la situation sanitaire.

SORTIES NON PROGRAMMÉES : Des sorties peuvent être rajoutées au programme. Les organisateurs trouveront la procédure à suivre dans la rubrique 'Comment proposer une sortie' du menu 'Sorties' sur le site internet du CAF Ventoux.

Les pictogrammes :



Pour l'ensemble des sorties de ski de randonnée proposées ci-après, l'inscription ne sera prise en compte qu'après réception des arrhes (15 euros/nuît à l'ordre du CAF Ventoux) par l'encadrant.							
Inscrivez vous le plus tôt possible (à minima 15 jours avant), les solutions d'hébergement étant compliquées.							
Dates	Picto	Courses	Difficultés	Distance (km)	D+ (m)	RDV / consignes	Responsables
Du vendredi 5 au dimanche 7 avril OU du samedi 6 au lundi 8 avril		Haute Maurienne	Bons Skieurs Alpinistes 2 nuits en refuge			<i>Voir note préliminaire ...</i>	Christian Mendez 0675011910
Dimanche 7 avril		NO des Alpilles	Bons marcheurs	17	600	Tél. 3 jours avant	Christian Prête 0611821207
Samedi 13 et dimanche 14 avril		Grandes voies dans les Calanques	Débrouillé(e)s en grandes voies			Tél. 15 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540 Marty Echerei

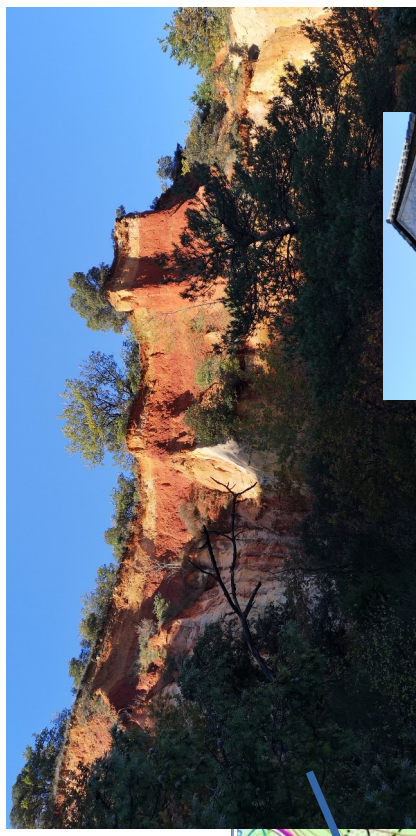
Samedi 13 et dimanche 14 avril		Les Mées - Ganagobie	Pour tou(te)s, nuit en gîte, gestion libre, arrhes 15 €		Hélène Brémond Damien Pons 0771770407
Du samedi 13 au lundi 15 avril		Haute Maurienne depuis le refuge d'Ambin	Bons skieurs : 2 sorties de niveau 2.3, 3.1 ou 3.2 selon le groupe	1000 par jour	Philippe Chavaren 0608414977
Samedi 20 avril		Canyon humide en 26 ou 84	Débrouillé(e)s		Alexandre Rimbaud 0609453015 Luc Verpillot 0617350282
Samedi 20 et dimanche 21 avril		YOGA & rando. Eourres	Gîte en gestion libre arrhes 15 €		Pauline Garin 0688208715 Sandrine Fdida
Du samedi 20 au mardi 23 avril		Vanoise	Raid de 3 jours, Bons Skieurs Alpinistes	1200 à 1500 par jour	Olivier Bazot Damien Calamel 0611810679
Du jeudi 2 au dimanche 5 mai		Massif du Mont Blanc	Très Bons Skieurs Alpinistes		Pascal Bressy 0689710339
Samedi 4 mai		Grandes voies Ste Victoire	Débrouillé(e)s en grandes voies		Marty Echei 0644309741 Philippe Chapelière 0651135540
Dimanche 5 mai		Le Grand Marignon	Bons marcheurs	18 700	Anne-Marie Le Pape 0698346845
Du mercredi 8 au dimanche 12 mai		Canyon en 06	6 places, débrouillé(e)s		Alexandre Rimbaud 0609453015 Luc Verpillot 0617350282
Dimanche 12 mai		Suzette – crête d'Arfuyen	Pour tou(te)s	14 650	Michel Schnoerring 0674372134

Samedi 18 et dimanche 19 mai		Grandes voies en Dévoluy	6a et 6a+, autonomes en grandes voies, 2 nuits en bivouac		Tél. 1 semaine avant	Simon Do Espirito Santo 0637223364
Samedi 18 et dimanche 19 mai		Mont Lozère OU Causse Méjean	Bons marcheurs	2 nuits en bivouac, portage	Tél. 15 jours avant	Chantal Cervi 0685316107
Lundi 20 mai		07	Pour tou(te)s		Tél. 3 jours avant	Phillipe Chapelière 0651135540
Samedi 25 mai		Gard : aven des Pèbres	Attention : chacun(e) devra avoir son matériel PERSO de remontée sur corde.		Tél. 3 jours avant	Phillipe Chapelière 0651135540
Dimanche 26 mai		Montaulieu (Drôme)	Pour tou(te)s	13	Tél. 3 jours avant	Damien Pons 0771770407
Samedi 1 et dimanche 2 juin		Cap Canaille : vire supérieure et Bec de l'aigle	5c, 8 places et camping		Tél. 1 semaine avant	Richard Petit 0674633841
Samedi 1 juin		Mont Ventoux	Très bons marcheurs	20	Tél. 3 jours avant	Phillipe Chapelière 0651135540
Du vendredi 31 mai au dimanche 2 juin		Les Rouies	Pour tou(te)s <i>Sur 3 jours (vendredi au dimanche) possibilité de rajouter la pointe de Richardson (PD+) le samedi.</i>		Tél. 1 mois avant	Cécile Volle 0618922504 sms
Samedi 1 et dimanche 2 juin		Lozère	6 places, débrouillé(e)s		Tél. 1 semaine avant	Alexandre Rimbaud 0609453015 Luc Verpillot 0617350282
Dimanche 2 juin		Rustrel : le Pointu et la Grande Montagne	Bons marcheurs	15	Tél. 3 jours avant	Christian Prête 0611821207
SAMEDI 8 ET DIMANCHE 9 JUIN		LE CAF VENTOUX FÊTE SES 90 ANS ! Voir détails sur le bulletin et sur le site – INSCRIPTIONS sur Framafoms (<i>lien reçu par mail ou sur le site</i>).				
Dimanche 16 juin		Combe de Canaud et Font d'Angiou	Très bons marcheurs	23	Tél. 3 jours avant	Daniel Delarue 0661247036

Samedi 22 et dimanche 23 juin		Tour des Dômes de Miage	Sur 2 jours un total de 28 km et 3 000 m de D+, débrouillé(e)s, arête et rappel.		Tél. 1 mois avant	Jean-Marc Dupont 0624910203
Samedi 22 et dimanche 23 juin		Ubaye	6 places, débrouillé(e)s		Tél. 1 semaine avant	Alexandre Rimbaud 0609453015 Luc Verpillot
Dimanche 23 juin		Ventoux nord par les Bernards	Bons marcheurs	18	1000	Anne-Marie Le Pape 0698346845
Samedi 29 juin		Buis-les-Baronnies	Pour tou(te)s		Tél. 3 jours avant	Phillipe Chapelière 0651135540
Du vendredi 28 soir au dimanche 30 juin		Pic de Bure et Montagne de Céüse	Très bons marcheurs, 2 nuits en camping	1200 et 800		Florence Ayme 0618014185
Du mardi 9 au mardi 16 juillet		CAMP d'ETE – Aravis, près du Grand Bornand camping, voir formulaire dans le bulletin				
Dimanche 1 septembre		Lieu à définir	Pour tou(te)s		Tél. 3 jours avant	Marty Echei 0644309741
Samedi 7 et dimanche 8 septembre		38	6 places, débrouillé(e)s		Tél. 1 semaine avant	Alexandre Rimbaud 0609453015 Luc Verpillot 0617350282
Dimanche 8 septembre		Sentier Marcel Archinard	Pour tou(te)s	14	500	Daniel Delarue 0661247036
Dimanche 15 septembre		Mont Ventoux à partir du Mont Serein	Pour tou(te)s les ami(e)s de DAMIEN P. qui fête ses 10 ans de CAF		Tél. 3 jours avant	Damien Pons 0771770407
Mercredi 18 septembre	Réunion PROGRAMME à la Maison du Citoyen, Carpentras, 18h30 Remise de vos articles pour le bulletin à prete.christian@club-internet.fr					

Samedi 21 et dimanche 22 septembre		Orpierre	Débrouillé(e)s en grandes voies			Phillipe Chapelière 0651135540
Dimanche 22 septembre		Venterol (Drôme)	Pour tou(te)s	14	600	Hélène Brémond 0673472828
Samedi 28 et dimanche 29 septembre		06	6 places, débrouillé(e)s			Alexandre Rimbaud 0609453015 Luc Verpillot
Du vendredi 27 au dimanche 29 septembre		L'Estrop - 04	Très bons marcheurs, 15 places, refuge et arrhes		800 + 1000	Jérôme Burq 0660183624
Du vendredi 4 au dimanche 6 octobre		Le Carroux - 34	Bons marcheurs, places limitées, arrhes			Florence Martinez 06322593051 Nathalie Pigrée 0674163373
Du vendredi 11 PM au dimanche 13 octobre		Gorges de St Pierre (Haut Verdon)	Bons marcheurs, samedi : 1200 m, 10 places maxi, refuge, arrhes			Jacques Reynaud 0619681904 Christian Prête 0611821207

Sans parole ... ou presque *



* preuve que l'on peut « pondre un compte-rendu de rando » ...
... sans se « casser la tête » pour la narration !!!
Christian P.

Cuves lapidaires = pressoirs rupestres

Semaine blanche, trop blanche

Nous étions 45 participants cette année (un record).

Le samedi après-midi, les arrivées se sont étalées jusque assez tard en fonction des bouchons rencontrés, mais chacun a pu faire son nid avant le repas.

Dimanche matin, nous étions pleins d'entrain malgré le temps couvert et tout le monde est sorti ; hélas pas très longtemps, la neige et le vent très fort en ont découragé beaucoup qui sont rentrés manger au chaud.

Ah ! Nous voulions de la neige !

Elle est tombée jusqu'au lendemain. Prudents, nous avons prévu (skieurs et raquetteurs) de rester à une altitude raisonnable et faire des exercices DVA.

Mais non ! Même cette escapade nous a été interdite par un risque avalanche de 5/5, donc repli stratégique sur le terrain de sport d'Aiguilles pour faire deux ateliers de recherche : skieurs et raquetteurs. Malgré la profondeur de la neige, la concentration et le sérieux furent de mise.



Les jours suivants se sont déroulés normalement tout en restant prudents. Les apéros-préparation toujours animés ont été respectés et tout le monde (en dehors de quelques blessés) a pu se régaler dans une neige abondante même si le soleil n'était pas toujours présent.

Nous avons quand même eu le plaisir de brasser en ski ou en raquettes.

Au début beaucoup de skieurs ont « gonflé » les randonnées raquettes moins risquées. Cette année nous étions logés dans 4 unités différentes et chacun a trouvé son compte dans des ambiances variées.

En conclusion : à l'année prochaine pour de nouvelles aventures blanches.

Florence



Raquettes vers la chapelle Saint Simon



Ski : montée au col du Longet



Raquettes sur la crête de Curlet

Y AURA-T-IL DE LA NEIGE AU VENTOUX ?

Voilà bien une question existentielle.

« Existentiel » nous dit Robert : « relatif à l'existence en tant que réalité vécue ».

Et en ce qui concerne la neige, vous savez, c'est cet état dans lequel l'eau, H_2O , peut se trouver, quand une alchimie climatique transforme la glace en crème Chantilly d'une légèreté incomparable ou bien pareille à de la guimauve, parfois, si la température se met à grimper.

Donc la réalité vécue de ce miracle météorologique commençait à devenir un si vieux souvenir qu'il commençait à prendre la forme d'un mythe. Une histoire qui n'existe que dans l'imaginaire des hommes et même parfois dans ceux dont l'esprit est un peu dérangé.

Et, à force d'en parler et de scruter son sommet, le vieux de la montagne s'est énervé de ne plus supporter tous ces regards et ces pensées obsessionnelles tournés vers lui. Il a fait un ramdam pas possible et le grand chambellan, malgré le réchauffement climatique qu'il impose à tous, a accepté de lui en livrer 50 cm au Mont Serein, et plus au sommet, si affinité bien entendu.

Et voilà l'affaire...



C'était les 9 et 10 mars 2024 et voici les photos en direct de la chapelle Sainte Croix, transportée en Sibérie orientale sont du mardi 12 mars.
Je mets la date précise pour que vous la notiez.



Ça n'est pas un mythe,
c'est la vérité vraie.

Jacques R.



Courir vite pour ralentir

Texte de Kilian JORNET ... sur une proposition de Jean-Marc DUPONT

« Alors que j'enfile mes chaussures de course et que je sors dans l'air pur du matin, je me souviens du paradoxe qui définit ma vie : courir vite pour ralentir. Dans ce monde en évolution rapide, où règne le consumérisme et où les réseaux sociaux dictent l'estime de soi, j'ai trouvé du réconfort dans le simple fait de courir. C'est un voyage qui m'a appris à rechercher ce qui compte vraiment, les émotions, le progrès et la beauté des processus longs et lents. Essayer de devenir un coureur, un skieur ou un alpiniste plus rapide m'a appris à ralentir la vie.



Dans une culture obsédée par les raccourcis et la gratification instantanée, l'entraînement m'apprend la valeur de la patience et de la persévérance. Il n'y a pas de solution miracle ici – juste un chemin long et régulier vers l'amélioration. C'est une leçon qui me touche profondément, me rappelant d'apprécier le voyage lui-même, avec tous ses hauts et ses bas, plutôt que de me concentrer sur des moments éphémères de succès.

Et alors que le monde nous pousse à vouloir plus, à acheter plus, à être plus, le sport me rappelle que ce qui compte, ce sont les choses simples. Il ne s'agit pas de fantaisie de la dernière chose disponible, mais de répétition des bases au fil des années et des décennies.

Cette approche minimaliste a imprégné d'autres aspects de ma vie, m'amenant à remettre en question ce dont j'ai réellement besoin.

Je crois que ralentir est également très important pour les générations futures. Sur une planète sans ressources infinies, nous devons ralentir à un rythme qui ne les éteigne pas, et en ce moment, **nous courons au rythme du sprint dans une course qui est l'ultra le plus long que l'on puisse imaginer, en croyant que notre corps sera capable de suivre le rythme.**

C'est probablement le plus difficile dans le monde surchargé d'aujourd'hui : trouver un voyage de simplicité où le bonheur, aussi simple que cela puisse paraître et aussi compliqué soit-il, est au centre. »

Kilian Jornet



Pour ceux qui ne connaîtraient pas cet exceptionnel sportif de nature, voir [Wikipédia](#).

Les chefs ne sont plus ce qu'ils étaient !

24 mars 2024, montagne du Buc (26),

16 participants, 13 km et 800 de dénivelée positive, 5 h.

Cartes IGN : 3240 OT Banon-Sault & 3239 OT Rosans-Orpierre

Nos 4 voitures se retrouvent au col d'Aulan (845 m) après 60 km en passant par Buis-les-Baronnies, Saint-Auban-sur-Ouvèze puis la Rochette-du-buis (route de Séderon). 1 h 15 environ.

Il fait froid avec un fort Mistral. C'est d'autant plus surprenant que les jours précédents le temps était printanier.

Le 6 mars dernier quand j'avais reconnu l'itinéraire, le Buc était recouvert d'une petite couche de neige mais c'était ensoleillé.

Notre parcours est visible en entier dès le départ.

Il nous faut 1 h par une large piste souvent boueuse pour parvenir à Moures (pancarte).

D'un côté le château d'Aulan et l'impressionnante face nord du Ventoux. De l'autre la crête de Chameuse, le fort de Mévouillon bien reconnaissable et la montagne de Bergiès et son observatoire.

À Moures il y a une aire de karting et un atterrissage de parapente. Mévouillon est un centre international de vol libre.

De là plusieurs possibilités s'offrent à nous pour monter en crête. Nous prenons la plus directe, la plus raide, bien visible pour parvenir au Gros Collet.

Notre équipe s'est considérablement étirée. Le chef - un scandale ! - bien loin de guider sa troupe effarouchée, est derrière, soufflant, ahanant.



Nous poursuivons en crête, passant d'abord près d'une grande girouette accessible par une piste depuis Moures, pour les parapentistes.



Ensuite nouveau petit sommet puis le point culminant de la montagne du Buc, à 1 442 m, reconnaissable au point géodésique.

Le chef (*mais l'est-il encore ?*) tente d'intéresser sa troupe indisciplinée au magnifique panorama à 360° avec la montagne de Lure encore plâtrée et au loin Vercors, Dévoluy, Écrins ... Manifestement l'attention n'y est pas.

Le chef serait-il discrédité, ou le froid et le Mistral se font-ils trop ressentir ?

La douceur des derniers jours a trompé nos montagnards peut-être sous-équipés.

Quoiqu'il en soit, tout le monde file à l'abri du vent et nous retournons un peu au-dessous des crêtes pour nous reposer et manger. Il est midi. Nous avons marché 2 heures et demie depuis le col d'Aulan. L'essentiel du dénivelé est fait.

« Nous avons le temps » avance le chef dont le génépi coule à flots.

Et, en effet, comme un seul homme, voilà tout le groupe qui repart dare-dare, au bout d'une demie heure d'un picnic bâclé ! S'est-on seulement aperçu que le chef n'avait même pas fini sa banane ?

Certes le Président, le voyant en larmes s'échiner à rattraper tout le monde, ira jusqu'à proposer une haie d'honneur pour le requinquer - en vain !

Il ne nous reste plus qu'à descendre jusqu'aux Plaines (pancarte à 1 116 m).

Une large piste nous ramène ensuite à Moures par le Champ du Géal et la Grande Combe et nous regagnons nos véhicules par la piste aller.



La face nord de « notre » Ventoux

Du col d'Aulan il est possible de revenir aussi par Aulan, Montbrun, Aurel et Sault ; le kilométrage est équivalent à l'itinéraire passant par Buis-les-Baronnies. Nous choisissons le même itinéraire et nous écroulons à la terrasse du premier bar ouvert à Buis.

Une question m'aura hanté toute cette balade :
« Mais où sont les chefs d'antan ? »

« C'était mieux avant ! »

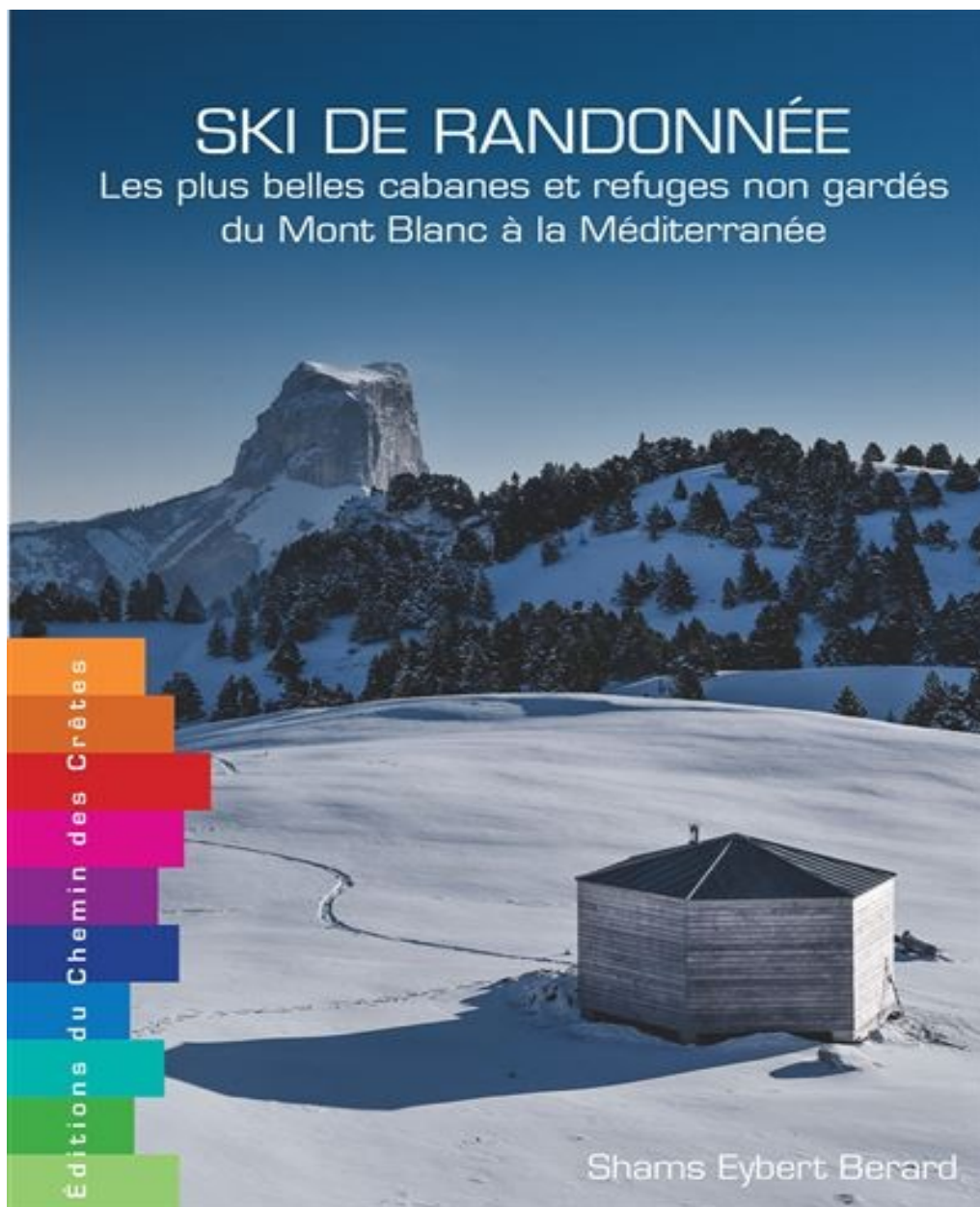
Les cafistes marchaient alors en file indienne derrière le Commissaire de course qu'il était interdit de doubler.

L'alcool et les sucreries étaient prohibés.

C'était le bon temps ... ça fait 90 ans quand même !

Merci à tous et ... à bientôt pour de nouvelles aventures ...

Daniel C.



Les amateurs de bivouacs qui recherchent et goûtent les moments d'intimité avec la nature qu'ils procurent, mais qui commencent à redouter la dureté de cette approche, ne manqueront pas d'apprécier ce petit ouvrage que l'on peut acquérir en ligne ou trouver chez Ekosport à Sorgues.

L'auteur est guide de haute montagne et partage dans cet ouvrage ses plus belles découvertes.

Il nous propose, pour nous évader en pleine nature skis aux pieds, du massif du Mont Blanc à la Corse, en passant par le Mercantour, **une sélection des plus belles cabanes et refuges où passer la nuit**. Il collecte toutes les informations nécessaires pour jouir de ces lieux d'accueil et de repos en permettant de construire son itinéraire de randonnée.

Pour ceux qui ne sont pas adeptes du ski de montagne il y a toujours la possibilité de s'y rendre en été et d'y jouir d'un repos tout aussi mérité.

Jacques R.

Rassemblement d'été dans les Aravis

près du Grand Bornand
du mardi 9 au mardi 16 juillet 2024
Camping du Crêt – 74450 Saint Jean de Sixt



Bonjour à toutes et à tous,
nous avons choisi de tenir notre rassemblement d'été dans le massif des Aravis :

Adresse : 580 route du crêt
74450 Saint Jean de Sixt
Tel/ 06.80.21.55.13
www.camping-du-cret.com

Nous devons réserver nos emplacements rapidement (uniquement des tentes et des campings car : pas de bungalows sur ce camping) et vous demandons de vous inscrire avant le 1^{er} mai avec la fiche ci-dessous par mail à

Florence Ayme
aymefam@gmail.com

Merci de votre réactivité. À bientôt !
La réunion de préparation aura lieu en juin.

----- ✂
Pré-inscription au rassemblement d'été dans les Aravis

Nom prénom :

Date prévue d'arrivée :

Date prévue de départ :

Nombre de personnes : adultes enfants

Nombre de tentes et taille :
(taille : petite (2-3 personnes) / grande (au-dessus))

Nombre de véhicules : (préciser si camping car).

Impression offerte par la Mairie de CARPENTRAS