

hiver '25



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.

La vie du club

Un week-end parfait !

Christian P.

Itinéraire d'un bizuth gâté

Jean-Marc S

Retour au Caroux

Claude A.

Rando-Sophro

Florence M.

Retour sur une formation réussie aux premiers secours

Florence A.

PROGRAMME Hiver 2025

Feuillets centraux détachables

Carnet de route : Escalade à la Sainte Victoire

Philippe C.

L'Estrop

Florence A.

Les gorges d'Oppedette

Catherine F.

Belle « bambée » dans le Grand Est

Christian P.

Espoir

Dans la période chahutée que nous connaissons, j'ai parfois le sentiment que dans notre club nous avons la chance de vivre dans un cocon.

Nous côtoyons des gens généreux, adeptes du partage, remplis de bienveillance.

Nous nous exprimons dans un milieu naturel riche et encore préservé.

Au delà de ce vécu que certains jugerons optimiste, des signaux moins réjouissants apparaissent : des météo de plus en plus incertaines, des sentiers qui se dégradent, des animaux que nous voyons de moins en moins, des personnes repliées sur elles, des inquiétudes pour le lendemain, etc.

Je voulais appeler cet édito « Où allons nous ? »

J'ai choisi « Espoir ».

Espoir d'affirmer que nous continuons chacun à notre niveau à avancer et à défendre un monde du vivant au quotidien.

Espoir de choisir un monde d'humains où l'autre est une chance.

Espoir, c'est vivre, rire, parler, écouter, regarder, etc.

J'ai choisi « Espoir ».

Et je suis sûr qu'autour de nous, cet espoir peut nous faire faire de grandes choses.

Claude



La vie du Club

► Le Comité directeur

Le Comité Directeur est composé des membres suivants : Claude Ayme - Florence Ayme - Julie Briffa - Pascal Bressy - Jérôme Burq - Damien Calamel - Philippe Chapelière - Guillaume Courias - Lionel Duranti - Marty Echerei - Baptiste Libault - Marie Parès - Caroline Poinsignon - Christian Prête - Michel Schnoerringer - Anne Vandenabeele - Luc Verpillot - Cécile Volle.

► Le bureau

Président : Claude Ayme

Vice-président : Guillaume Courias

Trésorier : Michel Schnoerringer

Trésorier adjoint : Lionel Duranti

Secrétaire : Christian Prête

Secrétaire adjoint : Jérôme Burq

Les commissions animent la vie de notre club et sont ouvertes à tous nos membres.

Pour y participer, il vous suffit de contacter le coordinateur de la commission pour vous inscrire. Le nombre de réunions est restreint et n'implique donc pas une charge trop lourde. Merci par avance de toute l'aide que vous pourrez apporter à notre club. Nous espérons que vous pourrez rejoindre notre équipe dans le domaine qui vous conviendra.

Commission « ski de randonnée, ski de fond, ski alpin » :

Damien Calamel, (coordonnateur), tel : 06 11 81 06 79, mail : damien.calamel@gmail.com

Pascal Bressy, Gaël Vacher, Christian Mendez, Alain Masclet. Philippe Cassarini, Cécile Volle, Philippe Chavaren, Jean-Marc Dupont, Jacques Reynaud, Guillaume Courias.

Commission « alpinisme, escalade, via ferrata, canyoning » :

Julie Briffa (coordonnatrice), tel : 06 24 29 36 19 , mail : b.julie273@orange.fr

Marty Echerei (escalade SAE-SNE), Lionel Duranti, Luc Verpillot (canyoning), Franck Borel, Cécile Volle (alpinisme), Jean-Marc Dupont, Michel Schnoerringer, Richard Petit, Philippe Chapelière, Alexandre Rimbaud, Guillaume Courias, Baptiste Libault.

Commission « randonnée, raquette, vtt, trail » :

Florence Ayme (coordonnatrice), tel : 04 90 60 11 26 , mail : aymefam@gmail.com

Marie Parès (VTT), Michel Schnoerringer, Claude Ayme, Pauline Garin, Hélène Brémond, Christian Prête, Jacqueline Reignier, Lionel Duranti, Max Ernoult, Anne-Marie Le Pape, Bertrand Lespine, Many Tapella, Jérôme Burq, Cécile Pajany, Daniel Delarue, Daniel Canaud, Damien Pons.

Commission « formation, sécurité, jeunes, EPI et matériel » :

Julie Briffa (coordonnatrice), tel : 06 24 29 36 19, mail : b.julie273@orange.fr

Florence Ayme, Michel Schnoerringer, Claude Ayme, Damien Calamel, Franck Borrel, Marty Echerei, Baptiste Libault, Lionel Duranti, Philippe Chapelière, Luc Verpillot.

Commission « communication » :

Christian Prête (coordonnateur), tel : 04 90 62 75 13, mail : prete.christian@club-internet.fr

« bulletin » :

membres : Daniel Canaud, Evelyne Canaud, Christian Prête.

« site internet » et « Réseaux sociaux »:

Lionel Duranti.

► Les responsables administratifs (et leurs adjoints)

Bibliothèque : Daniel Canaud

Formation : Florence Ayme

Gestion des adhérents : Florence Ayme, Lionel Duranti

Gestion du bulletin : Daniel Canaud, Christian Prête

Réseaux sociaux : Lionel Duranti

Webmaster : Lionel Duranti, Michel Schnoerringer

Relations publiques : Claude Ayme, Guillaume Courias

► Se connecter sur le site internet...

Nous vous rappelons que vous avez accès aux diverses informations liées au club via notre site internet :

<https://cafventoux-carpentras.ffcaml.fr>

UN WEEK-END PARFAIT !

Dans et au-dessus des Gorges de St-Pierre (04)

Jacques Reynaud en est à l'initiative et ... à la réalisation.

La qualité des participants, l'amabilité de nos hôtes au refuge de Congerman et la beauté des couleurs d'automne ont fait le reste.

J'étais peut-être euphorique ou emphatique (*l'air du pays ? la bière artisanale?*), toujours est-il qu'un sentiment de plénitude s'est installé, sans faille sur le week-end.

Partis vendredi en début d'après-midi pour Colmars-les-Alpes et son gîte, nous étions à pied d'œuvre samedi matin pour rejoindre le parking des gorges par Beauvezer puis Villars-Heyssier. Nous sommes dans le Haut-Verdon et le Verdon est effectivement bien haut et marron des alluvions arrachées aux reliefs environnants.

12 cafistes s'engagent dans les gorges, certains avec quelques appréhensions dues au visionnage sur le net de vidéos montrant avec exagération (*l'exploit réalisé est plus marquant !!*) les à-pics du sentier, filmés au ras du sol, en plongée ou par drone.



Sur le terrain les gorges sont magnifiques et le sentier dans les falaises calcaires bien plus large et confortable que présenté ; longtemps il a desservi les alpages puis, il y a environ 150 ans, a été réaménagé en sentier muletier pour reboiser les flancs de montagne difficilement accessibles et soumis à l'érosion.

Un détour nous amène à la chapelle de St Pierre (XIII^e) à l'entrée du ravin du Four. En rive droite et balcon sur le torrent, le sentier est construit de vire en strate. Aux virages, les travaux de soutènement se révèlent, discrets et rassurants.



Après ces semaines pluvieuses, les cascades abondent et les érables d'or automnal illuminent la pénombre des gorges.

Passé le pont, nous quittons les gorges pour une croupe forestière qui nous mène aux baraques forestières de Congerman ; ces abris pour les ouvriers reboiseurs de la RTM (Restauration des Terrains en Montagne) sont maintenant dédiés au tourisme. C'est là que nous passerons la nuit.

Mais avant cela d'autres chemins nous appellent et, allégés du gros de nos sacs, nous repartons sous le Petit Coyer pour déjeuner sur la barre du plateau de Pisse-en-l'air ! Après le café un groupe privilégié la sieste et la méditation ; Jacques et Brigitte qui ont déjà bien exploré le coin, amènent l'autre sur de grandes horizontales pelées mais magiques au-dessus des forêts de mélèzes.



C'est la saison bénie où ils changent de couleur et, comme il y a des précoces et des retardataires, les bois flamboient d'une mosaïque de verts, jaunes et oranges. Les yeux et l'âme ne s'en lassent pas ; nous ne savons plus où donner de la photo, d'autant que la luminosité changeante s'en mêle ...



Par le ravin d'Auriac nous rejoignons la baisse du Détroit pour une vue lunaire sur le versant Est sous la montagne de Carton et les pozzines des lacs de Lignin plus bas. Jacques nous avait appâtés avec le Grand Coyer mais ce serait trop pour cette journée déjà bien remplie, d'autant que le ciel se couvre. Nous remontons le début de la crête nord du Carton pour prendre à flanc vers la baisse de Mouries.



Curiosité géologique, le col est couvert de frites ... de calcaire (*dans la région, ils parlent de crayons ...*) ; l'alternance de gels-dégels sur ces roches tendres et fissurées les fracture en « bâtonnets réguliers », des frites quoi !?

Nous rentrons sur Congerman pour la douche et la bière (*ordre variable selon les participants*).

L'accueil des gardiens, Bénédicte et Alain, les bières locales, le dîner aux bougies, les bons petits plats de notre hôtesse et le partage des tâches ménagères parachèvent le sentiment d'un bonheur à portée de main.



Une infusion et nous sommes prêts à partager ... nos ronflements.

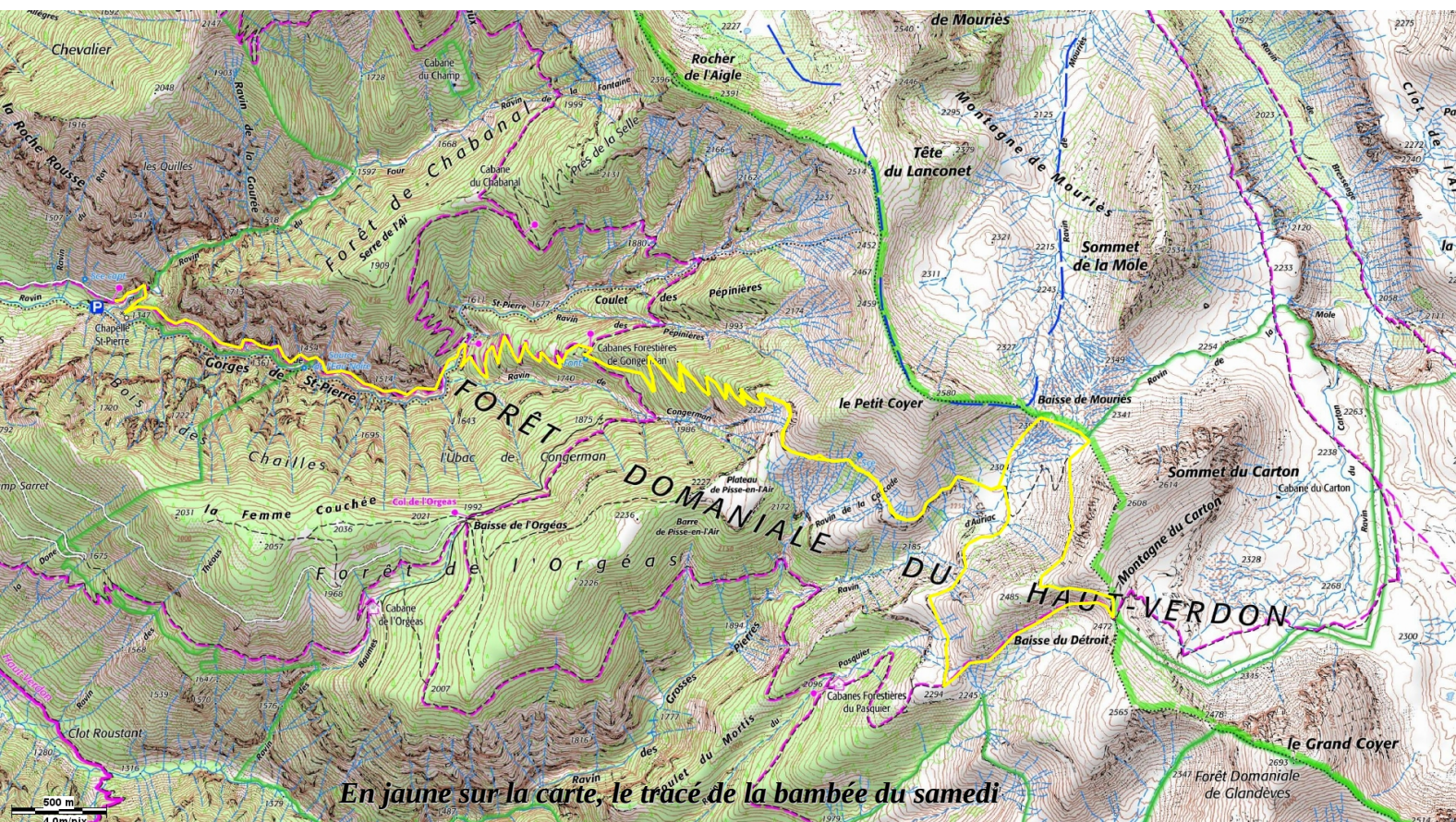
Dimanche matin, nous rentrons par le coulet des Pépinières et la cabane de Chabanal.



Sous la tête du Lanconet, la traversée de torrents bien actifs mouillera quelques guibolles mais nous retrouverons avec plaisir les gorges de St-Pierre, puis nos voitures.

Un week-end parfait ... *bien que nous n'ayons pas trouvé de troquet ouvert pour remercier encore une fois Jacques.*

Christian P.



Itinéraire d'un bizuth gâté

Ronde autour de l'abbaye de Sénanque, 17 novembre 2024

J'aurais dû m'en douter..., la veille lors de l'AG, le président, oh oui ! Je l'avais bien entendu son appel ! « Il faut des comptes rendus ! », moi j'étais là au fond de la classe, près du radiateur, incognito, tranquille, sûr de passer inaperçu, transparent, personne ne me connaît, ce n'est pas pour moi..., c'est ma première sortie...

Et bien non ! A peine arrivé à la voiture ! Fin de rando ! Michel se tourne vers moi, « bon les amis ! » me dit il droit dans les yeux « qui va faire le compte rendu ?! » et paf ! A l'unanimité moins une voix (la mienne) je suis désigné rapporteur spécial de cette ronde cistercienne.

Pris dans la nasse que j'étais !

Il faut dire que je n'étais pas de taille ni d'humeur à contester quoi que ce soit. J'étais sous le charme. Et quand je vous dis que j'étais sous le charme... Depuis les premiers pas où le temps (la météo quoi !) a pris

son temps à se découvrir. Ah ! Il nous a fait languir ce temps ! Découvrant une épaule boisée par ci, cachant avec pudeur les maquis des vallons par là, il nous a même envoyé les chasseurs pour nous convaincre de faire demi tour ! Mais la vaillance de la voix de soprano colorature de Nathalie et les Yodle de Roseline vinrent à bout des canons perfides qui finirent même par nous saluer presque gentiment.

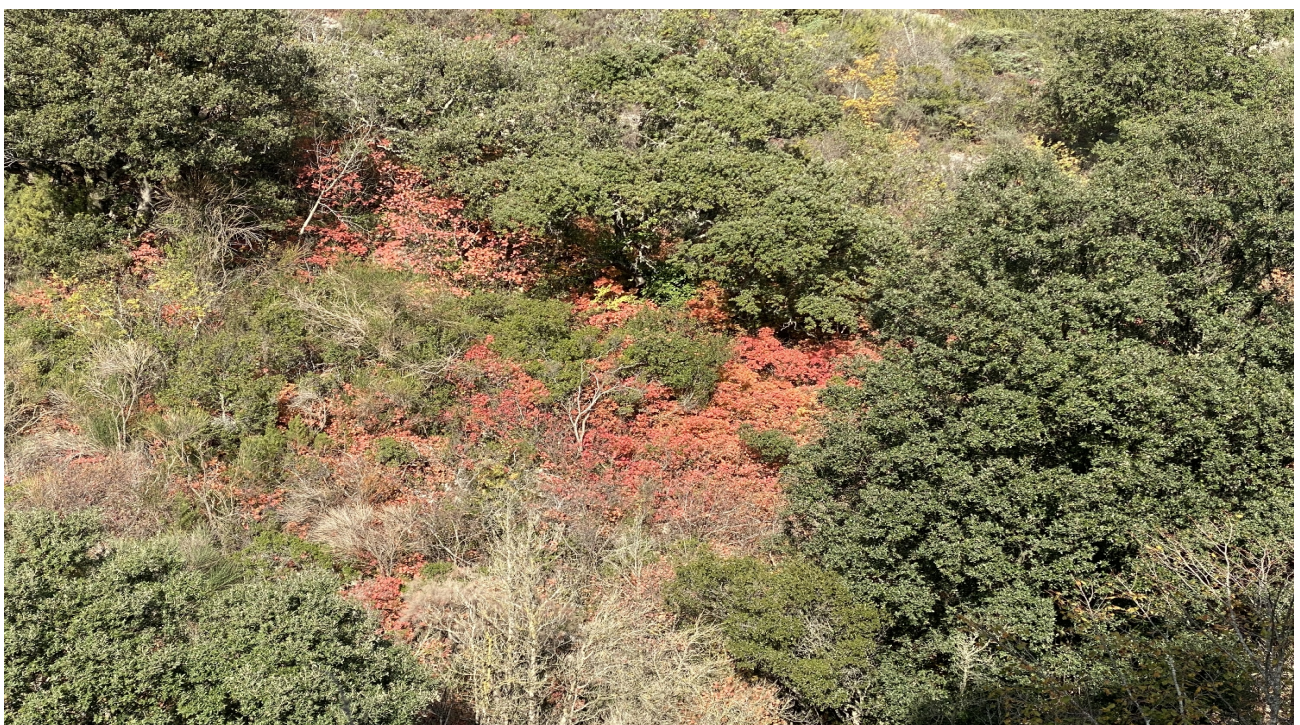


Et c'est là, sur ces pentes pleines de taillis que se découvre, non ! que dis-je ? Se dévoile ! en plongée cette abbaye mythique et mystique dont la beauté dans les brumes nous laisse sans voix (ce qui dans un groupe comme le nôtre est une performance).



Moments hors du temps, partage de la couleur et de la poésie des murs et des arbres, des odeurs d'herbes et d'humus, de champignons et des lichens.

Nous plongeons dans la beauté à l'état pur, où l'air si clair côtoie le noir de la terre, où toutes les immenses statues de pierre sont percées de mystérieuses galeries qui nous interrogent, nous questionnent.





Puis c'est la longue remontée douce qui nous ménage, longue qui nous impatiente et nous délie les langues, le souffle redevenu paisible. Nous retrouvons la douce musique du partage verbal où s'échangent les plus banales et les plus profondes pensées. Cap sur les véhicules, il faut trouver un volontaire pour le compte rendu !!

Jean Marc S.

Retour au Caroux

C'est plein du souvenir de la randonnée itinérante que nous avons faite avec Christine en avril 2014 que nous quittons Carpentras direction le massif du Caroux.

Sous la conduite de nos 2 organisatrices, Nathalie et Florence, nous nous élançons de Colombière-sur-Orb pour cette première journée sous un ciel favorable. Les premiers lacets montants nous mettent tout de suite dans l'ambiance : la suite sera un peu moins raide. Suivant le chemin des Fleysses, nous retrouvons rapidement le côté sauvage de ce massif.



Après une pose bien méritée à midi et profitant d'une très belle vue sur les gorges, nous reprenons notre randonnée.



Après être passés au gîte de la Fage, nous nous dirigeons vers les gorges et entamons une magnifique descente. Nous faisons tout de même une halte aux troglodytes où certaines s'essayent à l'escalade.



De retour, après 12km et 700m de dénivelé, nous savourons diverses boissons dans une petite guinguette au pied des gorges avant de reprendre la voiture en direction du gîte Le Nébuzon, au hameau de Court-le-Bas à Rosis.

Pour reprendre les mots de Quitterie dont ce fut la première expérience de randonnée au sein de notre club : « ce fut une organisation impeccable pour un bel itinéraire dans un massif magnifique ...

... une délicieuse escapade pour se ressourcer et créer de beaux souvenirs »

Les participant(e)s à cette belle randonnée : Nathalie, Florence, Sabine, Hélène, Quitterie, Valérie, Martine, Florence, Michel et Joël

Claude



Rando-Sophro du dimanche 24 novembre 2024

C'est sous un ciel grisâtre en ce dimanche matin d'automne que la petite équipe de 7 participants à la rando-sophro de Caroline, notre sympathique encadrante, se retrouve sur le parking de l'Abbaye de Notre-Dame-de-l'Annonciation du Barroux.

C'est une première pour ma part, n'ayant encore jamais pratiqué cette technique de relaxation "la Sophrologie" et qui plus est, associée à la randonnée, activité vitale pour moi.

Le cadre sauvage, calme et apaisant du lieu, sur les hauteurs du Barroux, nous conditionne rapidement à cette promenade de l'esprit et du corps.

Les 5 ateliers proposés par Caroline ponctuent régulièrement notre marche et permettent de nous concentrer sur notre respiration et nos sensations corporelles.

Les bienfaits de cette journée, pourtant grise et fraîche, dans une nature aux couleurs automnales, conciliant marche et sophrologie, ont été très positifs et la journée lumineuse.



Je remercie Caroline et tous les participants pour ces moments de partage et de détente qui, je pense, ont également été appréciés de tous.

Expérience à renouveler sans modération. Merci Caroline.

Florence Martinez

Retour sur une formation réussie aux premiers secours

(juin et novembre 2024)

Cette année la formation PSC1 s'est faite en plusieurs étapes : deux formations théoriques en salle, suivies d'une mise en pratique en extérieur.

Un rendez-vous fut fixé avec un point GPS très coquin qui en a bien piégé certains.

Tous les participants (20 au total) enfin réunis, nous sommes partis pour une petite randonnée ponctuée de différentes situations d'accidents pouvant survenir au cours d'activités de plein air :

- coup d'œil général sur le blessé et l'entourage ;
- gestion du groupe ;
- appel des secours ;
- intervention possible sur la victime ;
- gestion de l'approche des secours dans des lieux escarpés ou en milieu forestier.
- etc ...

Tout le groupe a été très satisfait de cette sortie pratique et nous avons particulièrement apprécié la disponibilité et la gentillesse de nos deux formateurs, Cédric Demangeon et Jean-Jacques Paoli qui sont aussi adhérents au club.

Florence A.



Programme Hiver 2025

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 remercient d'avance.

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 :



Dates	Picto	Courses	Difficultés	Distance (km)	D+ (m)	RDV / consignes	Responsables
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€ par nuit à l'ordre du club) par l'encadrant. Inscrivez vous le plus tôt possible (à minima 3 semaines avant), les solutions d'hébergement étant compliquées.							
Samedi 4 et dimanche 5 janvier		Ventoux ou Dévoluy	Pour toutes et tous	800		<i>Voir en-tête au-dessus...</i>	Damien Calamel 0611810679
Samedi 11 et dimanche 12 janvier		Dévoluy	Pour toutes et tous	900		<i>Voir en-tête au-dessus...</i>	Pascal Bressy 0689710339
Samedi 11 janvier		Dentelles	5c			Tél. 3 jours avant	Richard Petit 0674633841
Dimanche 12 janvier		Petite randonnée surprise avant la galette pour toutes et tous les gourmand(e)s !				Tél. 10 jours avant	Christian Prête 0611821207

Samedi 18 et dimanche 19 janvier		Champsaur	Pour toutes et tous	800 à 1000	<i>Voir note préliminaire ...</i>	Julien Vacher 0781338540
Samedi 18 janvier		Venasque	Pour toutes et tous		Tél. 3 jours avant	Alexandre Rimbaud 0609453015 Luc Verpillot 0617350282
Dimanche 19 janvier		De Saumane à Valescure	Pour tou(te)s	15	Tél. 3 jours avant	Anne-Marie Le Pape et Max Ernoult 0698346845
Mercredi 22 janvier		Réunion de préparation à la SEMAINE BLANCHE, 18h30 Maison du Citoyen				Damien Calamel 0611810679
Samedi 25 janvier		Grotte Flandin (Ardèche)	Pour tou(te)s		Tél. 3 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540
Samedi 25 et dimanche 26 janvier		Crévoux	Pour tou(te)s	800	<i>Voir note préliminaire ...</i>	Philippe Cassarini 0698703390 & Richard Petit
Dimanche 26 janvier		Rando. Sophro. <i>Lieu à définir ...</i>	Pour tou(te)s		Tél. 3 jours avant	Caroline Poinignon 0679741963
Samedi 1 et dimanche 2 février		Dévoluy	Skieurs débrouillés, passage en spéléo (<i>avec frontale!!!</i>)	800, 1300	<i>Voir note préliminaire ...</i>	Pascal Bressy 0689710339
Samedi 1 et dimanche 2 février		Ski de fond en Vercors	Pour tou(te)s		Tél. 1 semaine avant	Sébastien Javaudin 0613995425
Dimanche 2 février		Ventoux	Pour tou(te)s	10	Tél. 3 jours avant	Michel Schnoerringer 0674372134
Samedi 8 et dimanche 9 février		Hérault	Pour tou(te)s		Tél. 15 jours avant	Marty Echei 0644309741
Du samedi 8 au samedi 15 février		 SEMAINE BLANCHE à AIGUILLES (Queyras)				Damien Calamel 0611810679
Dimanche 9 février		Combe de Vidaube (petit Luberon)	Pour tou(te)s	14	Tél. 3 jours avant	Hélène Brémont 0673472828
Samedi 15 et dimanche 16 février		Belledonne	Skieurs confirmés	1500 par jour	<i>Voir note préliminaire ...</i>	Guillaume Courias 0628603862

Samedi 22 février		La Ciotat	Pour toutes et tous			Tél. 3 jours avant	Alexandre Rimbaud 0609453015 Luc Verpillot 0617350282
Samedi 22 et dimanche 23 février		Ventoux ou Dévoluy	Skieurs confirmés	1100 par jour	<i>Voir note préliminaire ...</i>		Damien Calamel 0611810679
Dimanche 23 février		De Beaumes au Grand Montmirail		16	Tél. 3 jours avant		Anne-Marie Le Pape et Max Ernoult 0698346845
Samedi 1 et dimanche 2 mars		Lieu à définir (selon enneigement)	Bons skieurs	1200 par jour	<i>Voir note préliminaire ...</i>		Gaël Vacher 0608920883
Dimanche 2 mars		Petit Luberon		13	Tél. 3 jours avant		Florence Martinez 0632593051
Dimanche 2 mars		Lieu à définir	Pour tou(te)s		Tél. 3 jours avant		Marty Echei 0644309741
Samedi 8 mars		Dentelles	Pour tou(te)s		Tél. 3 jours avant		Philippe Chapelière 0651135540
Samedi 8 et dimanche 9 mars		Dévoluy	Bons skieurs	1500 par jour	<i>Voir note préliminaire ...</i>		Damien Calamel 0611810679
Dimanche 9 mars		Rando. Sophro. Lieu à définir ...			Tél. 3 jours avant		Caroline Poinsignon 0679741963
Dimanche 9 mars		Alpilles (Mouriès)	Pour tou(te)s	16	Tél. 3 jours avant		Hélène Brémond 0673472828
Samedi 15 et dimanche 16 mars		Champsaur (boucle sur 2 jours)	Bons Skieurs	1500 par jour	<i>Voir note préliminaire ...</i>		Olivier Bazot 0663111469
Dimanche 16 mars		Grottes de Bérigoule (Murs)		18	Tél. 3 jours avant		Philippe Chapelière 0651135540
Samedi 22 mars		Seynes (Gard)	Pour tou(te)s		Tél. 3 jours avant		Philippe Chapelière 0651135540
Samedi 22 mars		Verdon	Pour toutes et tous		Tél. 3 jours avant		Alexandre Rimbaud 0609453015 Luc Verpillot 0617350282

Samedi 22 et dimanche 23 mars		Ubaye	Bons skieurs	1600, 1200	<i>Voir note préliminaire ...</i>	Julien Vacher 0781338540
Samedi 22 et dimanche 23 mars		Lieu à définir (selon enneigement)	Pour tou(te)s	800 à 1000	<i>Voir note préliminaire ...</i>	Richard Petit 0674633841
Dimanche 23 mars		Venasque	Pour tou(te)s	13	Tél. 3 jours avant	Nathalie P, Michel Schnoerring 0674372134
Samedi 29 et dimanche 30 mars		Dévoluy	Bons skieurs	1600 par jour	<i>Voir note préliminaire ...</i>	Guillaume Courias 0628603862
Dimanche 30 mars		Ventoux - Combe sourne et vallon des pointes	Pour tou(te)s	13	Tél. 3 jours avant	Claude Ayme 0490601126

Mercredi 2 avril	Réunion programme à la Maison du Citoyen, Carpentras, 18h30 <i>Remise de vos articles pour le bulletin à prete.christian@club-internet.fr</i>					
-------------------------	---	--	--	--	--	--

Du samedi 5 au lundi 7 avril		Les Cerces	Très bons skieurs (2 nuits en refuge)	1600 par jour	<i>Voir note préliminaire ...</i>	Guillaume Courias 0628603862
Dimanche 6 avril		Oppède	Pour tou(te)s		Tél. 3 jours avant	Marty Echerei 0644309741
Dimanche 6 avril		Lac de Monieux – St-Jean-de-Sault – Monieux	Pour tou(te)s	14	Tél. 3 jours avant	Damien Pons 0771770407
Du vendredi 11 au lundi 14 avril		Chamonix (nuits en refuge)	Bons skieurs Alpinistes	1400 par jour	<i>Voir note préliminaire ...</i>	Pascal Bressy 0689710339
Samedi 12 avril		Initiation aux grandes voies (lieu à définir)	Pour tou(te)s		Tél. 3 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540
Dimanche 13 avril		Ventoux NE à partir du Groseau	Bons marcheurs	15	Tél. 3 jours avant	Christian Prête 0611821207
Du samedi 19 au lundi 21 avril		Champsaur	Bons skieurs	1500 par jour	<i>Voir note préliminaire ...</i>	Damien Calamel 0611810679
Samedi 26 avril		Drôme	Débrouillé(e)s		Tél. 3 jours avant	Alexandre Rimbaud 0609453015 Luc Verpillot 0617350282

Samedi 26 et dimanche 27 avril		Week-end Calanques (grandes voies)	Pour tou(te)s		Tél. 15 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540
Dimanche 27 avril		Les sentiers perdus de la Nesque	Bons marcheurs	12	600	Martine Daver et Florence Martinez 0632593051
Du jeudi 1 au dimanche 4 mai		Grand Paradis (nuits en refuge)	Très bons skieurs Alpinistes		1700 par jour	Jean-Marc Dupont 0624910203
Samedi 3 et dimanche 4 mai		Week-end Calanques (grandes voies)	5c			Richard Petit 0674633841
Du samedi 17 au lundi 19 mai		Écrins (nuits en refuge)	Très bons skieurs Alpinistes		1800 par jour	Guillaume Courias 0628603862

Carnet de route du 20/11/2024



Belle journée pour cette sortie d'escalade à la Sainte Victoire.

Une belle découverte pour certains, un retour pour d'autres.

On reviendra pour faire des grandes voies c'est sûr.

Philippe C.



L'Estrop

*Point culminant du pays dignois :
cet étrange sommet dallé à presque 3000m*

Après un pique-nique au cul des voitures sur le parking des eaux chaudes, nous partons allégrement rejoindre le refuge du même nom. Les grosses pluies de la veille avaient fait gonfler le premier torrent barrant le sentier. C'est donc chaussures aux mains et pieds dans l'eau que nous le traversons.



S'ensuit un joli chemin tantôt boisé, tantôt rocailleux surplombant un ravin étroit s'élargissant peu à peu.



quelle surprise ! Il a bien changé depuis 10 ans : plus grand et plus coquet. Deux charmantes hôtesse nous accueillent et nous installent pour une belle soirée gourmande.

Enfin, après un petit passage câblé nous découvrons une vallée encore verdoyante et tout au bout le refuge que nous finirons par atteindre :





Les choses sérieuses commencent le lendemain par un petit matin balayé d'un vent glacial. La première demi-heure à l'ombre et sur la pelouse blanchie nous réveille définitivement. Bien vite, le soleil nous caresse et nous voilà partis à l'assaut de l'Estrop, franchissant de vastes espaces rocheux pour arriver enfin au pied de cette étrange cime faite de grandes dalles plates en grès rose d'Annot.



La station à la pointe sommitale fut relativement brève et fraîche, mais nous prenons le temps d'admirer en contre bas les Eaux-Tortes et le vallon du Laverq. Le froid et la faim nous ramènent plus bas à l'abri des rochers pour un repas au soleil.



Sur le chemin du retour, le groupe se sépare selon la fatigue de chacun : plus rapide ou plus long pour les plus courageux.

Repas du soir bien mérité dans un refuge plein à craquer.

Le lendemain à nouveau deux options : une petite marche supplémentaire ou la descente directe vers les voitures.

En résumé trois belles journées habitées par quelques chamois, des rapaces et des champignons.

Un grand merci à Cécile et Jérôme qui a payé de sa personne en se blessant dès les premiers mètres ?

Florence



Les gorges d'Oppedette, dimanche 1^{er} décembre

Vous avez dit Oppedette ? Beaucoup répondront : "Ah ! rando classique ! Déjà faite plusieurs fois ! Trop de monde"... Et pourtant, quelle bonne idée ont eue Cécile et Jérôme de nous faire redécouvrir ce site incontournable ! Et quelle découverte pour Paul et Brigitte, les nordistes, nouveaux venus en



Provence ! Soleil radieux, couleurs d'automne, sentiers déserts, si l'on excepte quelques chasseurs en faction : les conditions sont réunies pour savourer à fond cette escapade sauvage.

Nous sommes 18 ce matin au point de départ, sur le parking des jardins de l'Abbaye de Valsaintes. Encore un joli lieu à visiter : la quatrième église cistercienne de Provence, fondée au XII^{ème} siècle par les moines de Silvacane, et qui résonne encore de chants grégoriens, ainsi que son jardin remarquable tout en restanques.

Nous gagnons l'entrée des gorges à travers un vallon boisé et des champs couverts de givre, encore fumants de la brume matinale.



Et d'ailleurs, quelle est cette plante cultivée dans ce grand champ ? L'IA de PlantNet nous propose la sauge sclarée, aux multiples vertus médicinales.

Première pause au Saut du Moine, et première émotion dans un endroit magique où le Calavon a creusé des cuvettes dans la roche calcaire. La cascade en contrebas est réduite à un mince filet, mais l'eau dans la vasque profonde a des reflets émeraude.

On souffle, on boit ou on grignote, certains s'aventurent pour prendre des photos entre les bois flottés au milieu des marmites, et sur les dalles que surplombent des falaises aux parois arrondies, travaillées par le temps.

Le Saut du Moine : on devine qu'une légende est attachée à ce nom... Elle raconte qu'un moine de l'abbaye aurait sauté à cet endroit avec son cheval. Les causes sont moins claires : peut-être pour échapper à la Peste Noire qui sévissait au XIV^{ème} siècle, ou alors pour échapper aux révolutionnaires pendant la Terreur... ?



Nous continuons jusqu'au sommet de l'éperon rocheux à l'entrée des gorges. Nous traversons au passage le joli village perché d'Oppedette.

Sur le parking des Belvédères, nous jetons un coup d'œil aux panneaux d'information sur ce site classé espace naturel sensible.



La suite de la randonnée, le long du sentier qui surplombe les gorges, nous réserve de magnifiques surprises. Depuis les belvédères s'offre un panorama époustouflant sur l'enfilade des falaises ; les parois blanches se détachent sur le bleu du ciel et contrastent avec les couleurs mordorées de la végétation automnale.

Ce paysage inspire Daniel et lui donne des ailes : il nous régale d'une de ses facéties, comme il en a le secret !



Le coin pique-nique prévu par Jérôme et Cécile est déjà occupé par un chasseur en poste, qui n'est pas décidé à nous laisser la place. Heureusement les chiens et les fusils sont loin et nous trouvons finalement un endroit aussi ensoleillé et sympa : pique-nique en tee-shirt en ce 1^{er} décembre pour les moins frileux, sourire et détente pour tout le monde.

Plus tard, après avoir franchi le pont sur le Calavon, nous rejoignons la rive droite et nous arrivons à l'Aven de l'Échelle, où l'on plonge dans les entrailles de la falaise pour attraper le sentier qui mène au fond du canyon. Tout le monde descend par l'échelle ... en quête d'adrénaline et pour admirer, dans l'échancrure du rocher, la perspective plongeante et la main courante qui permet de



traverser, un peu plus bas, une dalle pentue. On remarque au passage le tronc d'un arbre persévérant qui a poussé le long de la paroi pour rejoindre la lumière. Jérôme et Cécile avaient proposé de terminer le circuit par le fond de la gorge, histoire de varier les sensations, au lieu de continuer par le sentier du haut. " Qui est pour cette option ? " "" Finalement, tout le monde s'accorde pour dire que la vue sera plus belle d'en haut, qu'à cette époque de l'année, il fera meilleur au soleil.

Quelques photos entre les barreaux et hop ! La caravane remonte vers la lumière, comme Orphée sortant des Enfers. Surtout ne pas se retourner !



Il ne reste plus qu'à reprendre le sentier escarpé et caillouteux qui descend en longeant le pied de la falaise pour boucler le circuit des gorges.

Un dernier regard, de l'autre côté du canyon, sur le village d'Oppedette dans son



écran de feuillage doré, éclairé par le soleil rasant, puis sur le joli pigeonier accroché au flanc de la falaise, et nous rejoignons la piste en direction du parking de Valsaintes.

Un grand merci à Cécile et Jérôme pour cette magnifique randonnée qui nous a fait vivre de beaux moments de partage et de convivialité dans un décor inoubliable.

Catherine F.



« Belle bambée dans le Grand Est »

Pour me convaincre de l'intérêt récréatif de certaine herbe, on me proposa un petit joint ; sur le ton de la plaisanterie je répondis que mon premier pétard j'irai le fumer à Amsterdam ... à pied !

Il faut toujours plaisanter même si cela conduit, de nombreuses années après, à traverser la France sac au dos.

J'avais commencé mon périple vers la « Venise du nord » en été 2007, quittant la maison pour traverser les Dentelles, les Baronnies, l'Aigues à St-May, la Drôme par ses crêtes les plus sauvages et rejoindre Die.

Je me rappelle y avoir souffert de la soif et d'avoir gâché mon plaisir des grands espaces par une obsédante quête de points d'eau, rares en cette région calcaire et désertée.

La traversée Nord-Sud du Vercors m'amenait à Grenoble ... où je craquais après six jours de marche soutenue (*j'étais « jeune » alors*) et rentrais en train pour participer à une magnifique boucle pédestre dans les vallées du Piémont avec mon épouse et des amis. Après la solitude recherchée ... le besoin de partage l'avait emporté.

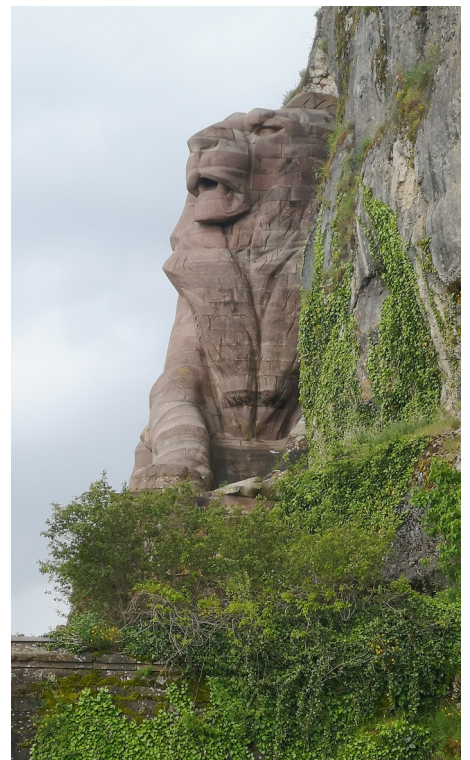
Été 2011, l'impatience de mon sac-à-dos nous conduit à la gare de Grenoble, accès aux crêtes orientales de la Chartreuse, toujours plein Nord, la rive ouest du lac du Bourget puis par le GR9 la Valserine et, en frôlant la Suisse, Mouthe, Pontarlier et les gorges du Doubs. Cette fois encore l'envie de revoir mes proches (*et la fatigue cumulée au long de ces treize jours*) m'oriente vers la gare de Montbéliard.

Un grand trou temporel ... puisque je ne retrouve la gare de Montbéliard-Belfort que ce printemps 2024. Des années en plus, la possibilité de choisir le moment du départ mais toujours la même soif de « liberté », d'espace et de nature, de solitude pour s'écouter et se poser.

Sous la pluie je file vers Belfort et son Lion tant fantasmé ; hélas la météo et surtout des travaux m'empêchent d'en profiter pleinement et je dois me contenter de son profil ! La ville est militaire, austère et belle même dans la grisaille.

Le GR5 (*ou E5 puisque nous sommes Européens*) va me guider dans ma traversée des Vosges par ses sommets les plus connus : Ballon d'Alsace, Grand Ballon (*ou de Guebwiller : ça « chante » mieux mon école primaire*), les Markstein, Rainkopf, Hohneck, Gazon du Faing et Donons beaucoup plus au nord.

Gorges, forêts profondes et féeriques, lacs limpides et souvent brumeux, sommets et crêtes arrondis, villages typiquement alsaciens (*cigognes comprises*) ... tout contribue à l'enchantement.



Seule la grande fréquentation en ces ponts du mois de mai peut gêner ; de cols en sommets réputés, motos bruyantes, concentrations automobiles déversent aux abords de ces lieux touristiques des hordes de « sportifs » amateurs de virages, de bière et de la roborative cuisine alsacienne.

Même si depuis 1872 le Club Vosgien trace et entretient plus de 20 000 km de sentiers dans le massif, il y a de la place pour les randonneurs et le bivouac ; sur douze nuits je n'en ai passé que trois entre quatre murs (*vous vous retrouvez dans mes chiffres ?*).



Reflets sur l'étang du Petit Haut



*Autoportrait marchant
(grandes jambes – petite tête !
... la marche viderait la tête ?)*



Bivouac dans les myrtilliers à Tête Ronde



Nuit à la belle sous l'abri trompeur au pied du Grand Donon

Afin de préserver mes cinq jours d'autonomie alimentaire sur le dos, je me sustente au gré des opportunités du GR, « fermes vosgiennes » ou villages traversés.

Ce cheminement physique (*et mental*) devient aussi temporel et historique au long des sites découverts.



Barr

Dans un désordre chronologique le GR5 abonde en villages moyenâgeux : Thann, Ribeauvillé et Barr pour ne citer que les plus marquants ; les châteaux de toutes époques foisonnent (*il existe même un GR dédié : « le chemin des châteaux forts d'Alsace »*) jusqu'au plus récent : le Haut-Koenigsbourg complètement restauré au début du XX^{ème}.



Château du Bernstein avec vue panoramique sur la vallée alsacienne et Sélestat.



*Maquette du château du Haut-Koenigsbourg ;
l'ensemble est tellement grand qu'il est impossible de le présenter en une seule photographie.*

Beaucoup plus ancien le site du Grand Donon (*néolithique puis gallo-romain*) avec son faux temple grec sommital :



Le Mont St-Odile au N-O de Barr et sa voisine la Bloss déjà très connus grâce à une abbaye, un magnifique « mur païen » et des tombes mérovingiennes, ont tristement été associés au crash d'un Airbus A320 en janvier 1992.



Tout au long de cette traversée, des forts enterrés, des tranchées, des stèles et cimetières témoignent des guerres franco-allemandes ; sur la très belle crête des Vosges, on suit même la limite des régions Lorraine et Alsace, balisée de dizaines de bornes ; elles matérialisent le tracé de la frontière fixée par le traité de Francfort après la défaite de la France en 1870-71. Si la face ouest de ces bornes porte encore un F (France), à l'opposé le D de Deutschland a souvent disparu sous les burins français.

D'une guerre à l'autre, le GR5 entraîne ses passagers à l'entrée du camp de concentration du Struthof, seul camp nazi géographiquement « français » ; conçu à l'origine pour exploiter des affleurements de granite rose, il a servi ensuite pour des exécutions ...



Monument et cimetière au-dessus du camp du Struthof

Je fuis sa chambre à gaz pour lâchement oublier les atrocités dont nous sommes capables et coupables et me réfugie dans la marche au sein des forêts.

Elle ne dureront pas car je quitte le massif des Vosges à St-Quirin pour me hasarder, toujours sur le E5, en Moselle. Pour le moins le paysage change ; ondoie des grands champs argileux et canaux commerciaux ; vaches en place des chevreuils ...



Tourisme fluvial sur le canal de la Marne au Rhin

Pas de chance, la météo change avec le département et les précipitations s'accompagnent d'inondations historiques qui paralysent la région et ... je commence par « m'embourber » littéralement dans les bas de grasses prairies, trop vertes pour n'être devenues rizières ! Puis l'eau monte au point de noyer un GR que j'abandonne après Dieuze pour la D999, direct vers Metz. Praticable certes mais à partager prudemment avec les véhicules tonitrueux (*après ces jours de silence*) et « odorants ».

J'enchaîne les kilomètres car cette fin de « bambée » me pèse, dangereusement sans intérêt et très « humide ».

Je rejoins Metz, pose fesses et sac dans un wagon et roule vers le sud !

Quand repartirai-je ? Rallierai-je Amsterdam ? Le fumerai-je ;-) ?
Des questions pour un quatrième et cinquième épisodes ?
Si je peux, si je veux encore, en mai 2025 et 26 ? avant mes 70 ans ? ...



Sur la carte le tracé rouge de mes pérégrinations « vosgiennes »

Détails techniques : sac de 12 kg (tente, matelas, duvet, popote, etc ... et 5 jours de nourriture mais sans eau).

Total : un peu plus de 400 km et 9 800 m de dénivelé positif, 13 jours de marche.

Christian P.

Impression offerte par la Mairie de CARPENTRAS