

*hiver*  
*'26*

Maison du citoyen et de la vie associative  
35 rue du collège, 84200 CARPENTRAS  
Site internet : <https://cafventoux-carpentras.ffcam.fr/>





# SOMMAIRE

***Édito***

*Claude A.*

***La vie du club***

***Compte-rendu d'activité à l'AG 2025***

***Baptiste L.***

***Rando Joëlette – tour du Graveyron***

*Sébastien J. et autres*

***Queyras, d'un bivouac l'autre***

*Jacques R.*

## **PROGRAMME Hiver 2026**

*Feuillets centraux détachables*

***Programme du séjour à raquettes autour du Puy Mary***

*Christian P.*

***Rando Le Beaucet – St Gens***

*Valérie Le.*

***Le jour où le Président a mis sa réélection en jeu !***

*Christian P.*

***Rando : Caseneuve – Colorado provençal***

*Valérie La.*

***Séjour à Spoleto***

*Christian P.*

***Conseil de lecture***

*Jacques R.*

## *Une assemblée ordinaire : extraordinaire*

*Ce 15 novembre 2025 restera marqué dans les annales de notre club car nous avons réuni 81 votants lors de notre assemblée générale. Cela représente 40% de nos effectifs (214) et montre à quel point la vie de notre club concerne un nombre important de nos adhérents.*

*Comme je l'ai indiqué lors de cette AG, ce début d'année 2025-2026 est rempli de notes d'espoir : des journées participants en hausse, des effectifs féminins progressant de 38 %, un nouveau créneau le lundi soir au mur d'escalade pour les grimpeuses et grimpeurs autonomes, une journée de formation à la recherche des victimes d'avalanches le 22 novembre qui a regroupé plus de 60 adhérents, des effectifs en progression de 18%, une réunion programme le 3 septembre qui a permis à certain(e)s de faire connaissance avec nos encadrant(e)s, etc.*

*Tous ces signaux positifs montrent que notre club reflète ce que nous essayons tous d'être et que celles et ceux que nous rencontrons perçoivent. Dans mon édito de l'hiver dernier, j'écrivais :*

*« Nous côtoyons des gens généreux, adeptes du partage, remplis de bienveillance.  
Nous nous exprimons dans un milieu naturel riche et encore préservé».*

*Ce milieu nous le défendons et ce faisant nous défendons notre humanité et notre avenir.  
À bientôt*

*Claude*



*Merci à Isabelle pour la photo*

# 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](mailto: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. Olivier Bazot, Henri Girard

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

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

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

### **Commission « randonnée, raquette, vtt, trail » :**

Florence Ayme (coordonnatrice), tel : 04 90 60 11 26 , mail : [aymefam@gmail.com](mailto: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](mailto:b.julie273@orange.fr)

Florence Ayme, Michel Schnoerringer, Claude Ayme, Damien Calamel, 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](mailto: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.ffcarn.fr>

# Rapport sur les activités Escalade et Alpinisme pour l'AG du 15/11/2025 par Baptiste

Initialement en vers je voulais faire cette présentation,  
mais par manque d'inspiration  
et à cause d'une appréhension,  
je n'ai pas voulu me mettre la pression.

Dans le tableau Excel que j'ai pu consulter  
28 sorties escalade sont comptabilisées  
et par 5 encadrants l'organisation fut assurée ;  
tout ça pour proposer 26 jours d'activités.

Il est précisé d'ailleurs  
la présence à une sortie d'un mineur.  
Les femmes quant à elles au nombre de 86  
n'égale pas le nombre de participants hommes.  
115 d'entre eux en ont fait l'office.  
Mesdames, pour cette année, faites le maximum

Au final nous avons donc 202 journées participants.  
Enfin, avant de finir et si nous avons le temps,  
de l'alpinisme deux mots j'aimerais vous toucher.  
Dans la montagne eurent lieu deux sorties de qualité.

La première montée fut au col du Sélé,  
Le glacier blanc en second nous a vu arriver.  
Deux week-end qui font 4 journées d'activités,  
8 femmes et 22 hommes tous très motivés,  
30 journées participants sont donc à noter.

J'espère que vous avez Aimé (Césaire)  
dont j'ai osé me parer,  
mais arrêtons les manières,  
« à tous bonne fin de soirée ! »

*En ce jour d'AG,  
Baptiste a ainsi parlé.  
Son rapport a été justement apprécié  
et Marty dignement remplacé.  
Doutons toutefois qu'en sortie  
Son langage soit aussi fleuri.*







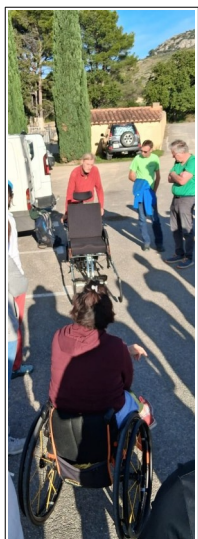
# RANDO JOELETTE InterClubs

## TOUR DU GRAVEYRON

### Dimanche 28 septembre



Sous le ciel bleu Vauclusien et un soleil généreux, 23 randonneurs du club « Les Ludovores » de Beaumes-de-Venise et du « CAF Ventoux » se sont réunis pour une aventure collective : une rando avec Tyfanie grâce à un fauteuil tout-terrain adapté (La Joëlette!!).



9h00 : après un briefing technique sur le maniement de la Joëlette, l'équipe s'élance. En commençant par des chemins goudronnés, qui permettent à chacun de s'adapter au rythme et à la coordination nécessaire pour guider le fauteuil.



Rapidement les premières montées se font sentir. Tout le monde se relaie autour de Tyfanie, transformant l'effort en une dynamique collective.

Les pistes forestières avec plus ou moins de cailloux, ajoutent une touche technique, mais la Joëlette avance à vive allure.





## Un défi ambitieux ?

Les crêtes sont à portée de vue mais également le sentier bien plus raide et accidenté que ce qu'on vient de faire ...

- Et si on tentait d'aller au sommet ? S'exclame Philippe (le propriétaire de la Joëlette)

Petit point technique, on ajoute une sangle pour avoir un second « tireur » à l'avant du fauteuil.

Puis nous ne traînons pas pour rejoindre le sommet entre les arbres sur ce beau sentier mais bien raide il faut l'avouer !



Au delà de l'effort physique, cette randonnée restera gravée dans les mémoires (dans la mienne c'est sur;)) pour son esprit d'équipe et humain.

Tyfanie au cœur de l'aventure a pu profiter de nouvelles sensations et des beaux paysages entre Ventoux et Dentelles.

Grand Merci à Philippe J. sans qui cette sortie n'aurait pas pu se réaliser et sans qui nous n'aurions pas été au sommet.

Aujourd'hui, le handicap n'a pas limité l'accès à la nature.

Et bien sur, MERCI à tout les participants.

Seb

*Quel plaisir de retourner dans les souvenirs de mon enfance  
ou je me baladais avec mon Papa.  
Il était avec nous aujourd'hui.  
Un grand merci à tous, je suis sincèrement touchée  
par la solidarité de tous.*

*Tyfanie*





*Super découverte d'une balade  
avec Joëlette dans de  
très beaux paysages  
avec une équipe sympa.  
A refaire !  
François*

*Super balade  
je me suis bien amusée  
avec tout le monde  
Anaïs*

*Balade au top malgré des divergences  
de définition de "plat" :-). C'était super  
Sympa avec une équipe très agréable. FAB*



*On a bien hésité à caractériser le son le plus proche  
de celui émis par le frein et on a trouvé !  
Entre le saxophone et la bombarde !  
Un petit clin d'œil à notre clarinettiste ;-)  
Sylviane*

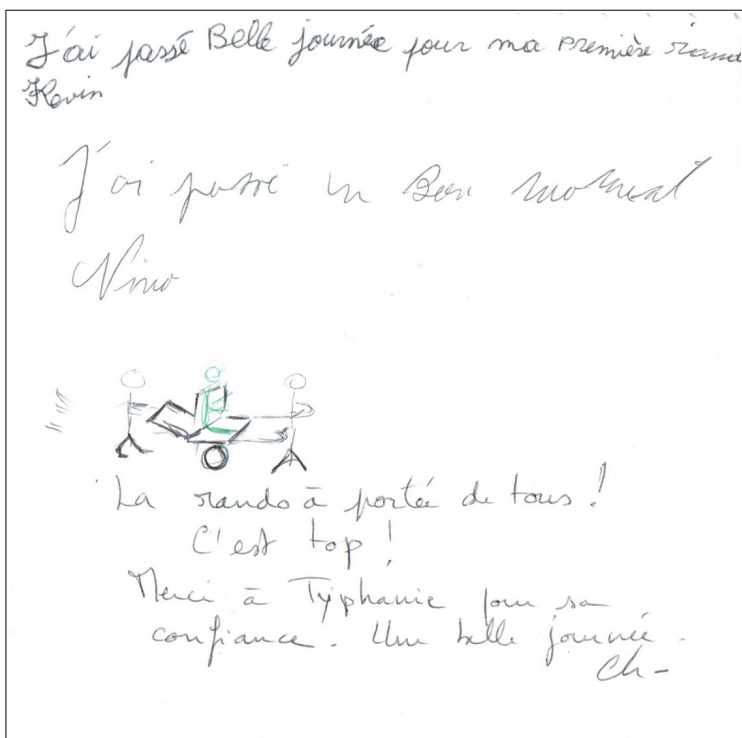


*Merveilleuse idée pour une  
Merveilleuse rando avec  
notre  
Merveilleuse Tyfanie !!  
Que du bonheur !  
Merci Merci pour cette belle  
journée de partage.*

*Martine*

*Merci pour  
cette belle proposition  
pour Tyfanie et  
nous. Rando de cette  
belle rando et moments  
passés ensemble.  
Lili Boel -  
le de saint c'est autour  
roulé autour de nous avons  
Ludovores dans une super ambiance.  
Tyfanie  
Beau Partage  
Tous Entraide entre  
Philippe*





Une super matinée avec des découvertes  
À tous les virages (... et les montées)  
Une superbe équipe  
Odile

Une balade extraordinaire.  
Monter à la table d'orientation j'aurai jamais  
cru, c'était super ! On s'est bien amusé !  
A refaire  
Francine





# QUEYRAS, D'UN BIVOUAC L'AUTRE

Enfin assis ! Après une longue et morose après-midi d'attente.

Car la plaine est rendue morne par une nappe de brouillard tenace, accrochée aux reliefs.

Elle est égaillée seulement par le bruit de torrent qui roucoule sur les rochers, dans une chute continue. Il vient de la falaise qui nous surplombe.

Elle tintinnabule sans discontinuer.

Mais non, ce n'est pas une eau vive qui joue avec les pierres. C'est le rocher qui chante.

Il renvoie en écho, la musique des sonnailles du troupeau, des vaches qui broutent éparpillées au loin dans les prés.

Enfin assis... notre hôtesse engage les festivités de ce repas tant attendu, par un agréable apéritif « de la casa », à base de vin blanc, certes, mais pour le reste nous n'en saurons pas plus sur sa composition. Il gardera sa part de mystère.

Après cette mise en appétit, les « antipasti » arrivent : des tranches de lard finement émincés, de petites courgettes confites dans l'huile d'olive, un fromage blanc moulé et sa noisette de prune confite, comme une cerise sur le gâteau.

Suivent ensuite les choses sérieuses, à commencer par un potage, plutôt une crème, à base de haricots mijotés avec un jarret de porc, au goût subtil de châtaigne, et le plat principal, des boules de viande de veau accompagnées de purée.

Suivent deux fromages produits sur la « azienda agricola » qui nous accueille.

Nous clôturons cette palette de goût, en choisissant un flan au chocolat et son macaron d'amaretto.

La digestion est assurée par un expresso et pour le pousser, au choix, une liqueur de serpolet, de génépi ou de gentiane.

Un litre de rouge légèrement « frizzante » a accompagné ce moment d'exaltation gustative.



Comme de bien entendu la nuit fut réparatrice pour s'attaquer, le lendemain, à un petit déjeuner de même facture, café, pain, beurre, confiture, miel, noix, sablés maison,

pommes. Des produits simples mais savoureusement locaux.

C'est au pied du col Lacroix, dans le val Pellice, chez Catalin, que l'on peut trouver cette pépite gastronomique logée dans une espèce de cuvette « la conca del pra », sur laquelle se dispersent des maisonnettes de pierre, basses, trapues, sous leur couverture d'épaisses lauzes géométriquement disposées.

Une bonne adresse communiquée par le gardien du camping de Valpreyvert dont le gabarit et la lippe gourmande laissaient présager cette découverte.

Cette rencontre n'était donc pas fortuite mais parfaitement planifiée.

Ce qui l'était moins par contre c'est de croiser la route des Vaudois, ces précurseurs de la réforme protestante, trois siècles avant Luther et Calvin, qui partirent se réfugier dans ces vallées sauvages et reculées pour se protéger des persécutions dont ils faisaient l'objet. Un panneau explique que le 3<sup>ème</sup> dimanche de juillet une rencontre regroupe les protestants français et vaudois autour d'un culte et d'un repas.

C'est un témoignage de fraternité et de mémoire que de revenir sur les traces des ancêtres pour revivre leur exil théologique et politique.

Le col Lacroix a été une voie de passage privilégiée pendant des siècles pour commercer entre la Provence et le Piémont italien avant de devenir le chemin de l'exil des vaudois vers le Val Pellice qui deviendra « la vallée de l'évangile ».

Le dernier hameau du Queyras, avant l'ascension du col, est la Monta, « la montée » en provençal ; il abrite aujourd'hui le gîte d'étape dans lequel nous avons dormi la veille. Un gîte correct mais sans la dimension humaine et culturelle que nous avons recherchée et trouvée dans « l'agriturismo » de la « conca del Pra ».

Nous avons donc franchi ce col relié par un sentier tracé à la perfection, témoin d'une ingénierie séculaire, apte à faciliter l'ascension des caravanes de mules qui devaient l'emprunter. Nous avons, nous aussi, su en apprécier le profil parfait.

Le deuxième jour il fallait bien retourner à la voiture garée à la Monta. Nous choisissons de prendre l'itinéraire de montée au col d'Urine (colle dell'Urina). Curieux nom que celui dont est affublé ce lieu de passage. Je dois dire que j'y ai cueilli du génépi pour en faire une liqueur que j'ai facétieusement dénommée « Nectar d'Urine ».

Il me semble peu probable que ce soit ce liquide doré « l'urina des romains » qui ait inspiré les hommes qui les premiers ont nommé ce col.

J'ai lu par ailleurs une hypothèse qui relierait ce nom à un mot d'origine celtique « ure » signifiant taureau que l'on retrouve dans le vieil allemand « auroch ». Si ce sont ces bestiaux qui ont inspiré les auteurs de ce toponyme, ce devait être il y a belle lurette car à présent ce sont les bouquetins qui ont investi les lieux.

En fait notre objectif n'était pas le col lui même mais plutôt un de ces bivouacs dont les italiens ont le secret.

En effet quelques semaines auparavant avec Dom, nous étions montés à la recherche

de ces fameux bouquetins, sur le versant nord de ce fameux col où ils ont l'habitude de se tenir. Il n'y étaient pas mais, face à nous, j'ai été intrigué par ce qui semblait être une cabane plantée sur la crête sud-est qui prolonge la pointe de Pelvas. Quelqu'un m'avait dit que c'était un nouveau bivouac italien.

Nous décidons d'en avoir le cœur net et d'aller y voir de plus près.

Montant d'Italie vers Urine nous croisons quelques unes de ces salamandres noires, ou salamandres alpestres, qui sortent à la faveur de l'humidité déposée par les nappes de brouillard. Elles traversent le chemin de leur tortillement comique. Immobiles, on les dirait coulées dans de la fonte noire et, si c'était le cas, elles feraient alors de magnifiques poignées de porte.

Bien au delà de cette rencontre animalière, nous prenons à gauche en direction de cette cabane perchée.



Le départ est rude dans les amas de blocs qui s'éparpillent au pied du Pelvas.

Finalement nous l'atteignons. Elle ressemble à un cube de métal rouillé, arrimée par des câbles sur la crête à 2 600 mètres d'altitude.

Il s'agit du « bivacco » Salvasera. Il a été construit par le Club Alpin Italien en hommage à une montagnarde aguerrie, Sara Lucia Salvatico, qui a disparu dans le secteur. Il fut inauguré le 19 septembre 2021. C'est un bijou.

L'intérieur est agencé avec la plus grande intelligence pour rationaliser l'espace. Il y a 8 couchettes. Et surtout les deux angles qui font face au Viso ouvrent sur deux grandes baies vitrées. Les italiens ont eu la délicatesse de laisser un réchaud et deux cafetières. Le mont Viso, tel une toile paysagère, se découpe dans cet encadrement. On peut ainsi admirer son esthétique parfaite, la pureté de ses lignes, le café à la main.

De l'autre côté, le Pelvas, le mont « Palavas » pour les italiens, impose sa présence massive et son chahut de blocs qui empêche une liaison directe avec le col d'Urine. Pelvas est un nom d'origine provençale qui signifie haute montagne et que Frédéric Mistral, dans son dictionnaire, rapproche du mot breton « peulvan », pierre levée. Ce cousinage viendrait-il d'une racine indo-européenne ?





La descente sur la Monta se fait hors sentier entre lauzes et prairies d'altitude jusqu'à rejoindre la bergerie du Pelvas (2 230 mètres) et de là traverser pour rejoindre le GR du tour du Queyras.

Si le « bivacco » incite à la méditation de par sa position et son isolement « le Palavas-les-blocs » intrigue. On a l'impression que cette montagne s'est ébrouée pour se débarrasser de toute la caillasse qui la démangeait, comme un chien le ferait de ses puces. De quelque face qu'on l'observe, sa base est couverte de blocs et, au sud, ceux ci encombrant les alpages jusqu'à l'altitude de la bergerie éponyme. Au nord-est ces éboulis de blocs alimentent ce qui s'apparente à un glacier rocheux au pied duquel sourd une petite résurgence. C'est là qu'il faut prendre son eau à qui veut passer la nuit au « bivacco » Salvase.

Le fait est, que même si elle culmine à 2 929 mètres, cette montagne est fortement fracturée et semble vouée à se déliter suivant la loi de la gravitation universelle. L'ayant gravi il y a quelques années par une voie pédestre particulièrement raide, j'avais été surpris de trouver à l'approche du sommet une grande instabilité des blocs composant la partie sommitale.

La dernière ascension de cette séquence alpine, nous l'avons faite Brigitte, Dom et moi depuis le hameau de Sant'Anna di Bellino, dans le Val Varaita, en Italie, en remontant une longue vallée de plus de 7 kms sur 1 150 mètres de dénivelée, avec des sacs alourdis par le couchage et la nourriture emportée pour le bivouac, jusqu'à atteindre le « bivacco » Boerio.

Ce dernier est adossé au bric de Rubren appelé Monte Mongioie par les Italiens. Inauguré en 1992, il est dédié à Franco Boerio, un alpiniste membre du secours en



montagne du val Varaita.

Il est planté à 3 089 mètres, à proximité du lac de Mongioie.

Quand on est à Boerio on pourrait suivre la progression du soleil du levant au couchant comme les robots envoyés sur Mars.



Car avec sa forme octogonale et son revêtement métallique aux reflets sombres il donne l'impression d'un module lunaire qui a atterri dans cet espace minéral. Tout est minéral dans ces montagnes, le Bric de Rubren, le mont de Salsa et le vaste plateau sur lequel se niche le lac.



Les roches sont grenues, affûtées par l'action du gel, elles ont un grain agressif et sont alignées comme disposées par l'action de l'homme.

J'ai eu l'occasion, dans les années 70, de faire le tour du bric de Rubren à ski.

C'était, en raison de son extrême isolement, et du froid qui y règne l'hiver, une de ces courses engagées de la vallée de l'Ubaye, d'autant que le bivouac Boerio n'existait pas. Mais nous recherchions à l'époque cette intimité avec la montagne, cet engagement dans des vallons interminables et sauvages.

Ce coup-ci j'ai pu apprécier avec Brigitte de faire l'ascension de ce Bric. Un tas de cailloux diront certains, modestement élevé à 3 340 mètres, soit 251 mètres au dessus de Boerio. L'ascension se fait dans ces même blocs de couleur beige sale, au toucher agressif, jusqu'à 50 mètres sous le sommet, où des roches verdâtres y succèdent et chapeautent le point culminant.

Ce lieu est particulier car il fait vibrer nos émotions les plus primitives.

Toucher le cœur de la terre, porté ici à 3 000 mètres d'altitude par des puissances tectoniques qui nous dépassent, procure un sentiment étrange, celui d'être sur une planète inconnue, de toucher l'essence de la vie, le fondement des origines.

Brigitte et moi avons éprouvé cette même sensation, quelques années auparavant en Bolivie, dans le chamboulement tellurique du sud Lipez, au-delà du Salar de Uyuni, en naviguant entre champs de solfatares et lagunes saturées d'oxydes métalliques et de vapeurs acides.

Cette projection de notre imaginaire s'estompe le soir quand nous voyons quelques bouquetins, ou plutôt des « stambecchi » puisque nous sommes en Italie, venus brouter en ordre dispersé je ne sais quoi entre les pierres. Il y a donc une vie dans ces lieux inhospitaliers.

Ceci juste avant que le soleil ne se décide, dans une longue descente langoureuse à disparaître derrière l'Ailefroide et le Pelvoux, loin derrière les crêtes queyrassines qu'il découpe en ombres chinoises.

Nous rentrons au bivouac pour apercevoir une lune presque pleine se découper dans la baie vitrée qui fait face à notre couche, retour sur terre des plus romantiques pour nous guérir de la sauvagerie du lieu et nous convaincre que cette planète, « la Pacha Mama », est bien notre mère à tous.

Jacques R.  
Pernes, août 2025



# Programme Hiver 2026

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)	Tél. <u>AU MOINS</u> :	Responsables
<b>Pour l'ensemble des courses de ski de randonnée proposées ci-après, il appartient à chaque organisateur de décider des conditions de participation à sa sortie.</b> <b>Il est donc important de se mettre en contact avec lui le plus tôt possible.</b>							
Dimanche 7 décembre		Rando bas-carbone, destination surprise	Pour tou(te)s, au départ de Carpentras	15 km à vélo + 12 km à pied	500 m au total	3 jours avant	Jérôme Burq 0660183624
Samedi 13 décembre		Dentelles	Pour tou(te)s			3 jours avant	Marty Eherei 0644309741
Dimanche 14 décembre		Rando. <b>SOPHRO</b> , lieu à définir	Pour tou(te)s			3 jours avant	Caroline Poinignon 0679741963
Samedi 20 décembre		Lieu à définir	Pour tou(te)s			3 jours avant	Julie Briffa 0624293619

Samedi 3 et dimanche 4 janvier 2026		Champsaur	Pour tou(te)s, remise en jambes : montée rando et descente sur piste	800	<i>Voir en-tête du tableau</i>	Cécile Volle 0618922504
Samedi 10 et dimanche 11 janvier		Crévoux	Pour tou(te)s, remise en jambes	800	<i>Voir en-tête du tableau</i>	Philippe Cassarini 0698703390 & Richard Petit
Dimanche 11 janvier		Rando GALETTE	« Baladounette » familiale avant dégustation, lieu à définir – pour les gourmand(e)s !		10 jours avant	Nathalie Pigrée & Michel Schnoerring 0674372134
<b>Du vendredi 16 au mercredi 21 janvier</b>		<b>Autour du Puy Mary (Cantal) en étoile</b>	5 jours de raquettes ou randonnée, places limitées, bons marcheurs, <b>projet détaillé à la suite de ce programme</b>		<u><b>Avant Noël !!!</b></u>	Christian Prête 0611821207
Samedi 17 et dimanche 18 janvier		Dévoluy	Pour tou(te)s, remise en jambes	900	<i>Voir en-tête du tableau</i>	Pascal Bressy 0666511655
Dimanche 18 janvier		Rando. <b>SOPHRO</b>	Pour tou(te)s		3 jours avant	Caroline Poinsignon 0679741963
Samedi 24 janvier		Venasque	Débutant(e)s		1 semaine avant	Alex. Rimbaud Luc Verpillot 0617350282
Samedi 24 et dimanche 25 janvier		Champsaur	Pour tou(te)s	800	<i>Voir en-tête du tableau</i>	Julien Vacher 0781338540
Samedi 24 et dimanche 25 janvier		Vercors	Pour tou(te)s, 1 nuit en gîte, 26 €		1 semaine avant	Sébastien Javaudin 0613995425
Dimanche 25 janvier		Le Gravas	Bons marcheurs	16	3 jours avant	Anne-Marie Le Pape 0698346845
Samedi 31 janvier et dimanche 1 février		Initiation à la <b>cascade de glace</b> dans les Écrins ...	... avec un guide (participation financière), 6 places		15 jours avant	Marty Echerei 0644309741
Samedi 31 janvier et dimanche 1 février		Champsaur	Débrouillé(e)s	1000	<i>Voir en-tête du tableau</i>	Pascal Bressy 0666511655
Dimanche 1 février		Cheval-Blanc, vallon des Bouisses	Pour tou(te)s	13	3 jours avant	Hélène Brémond 0673472828

Samedi 7 février		Aven des oublis (Tharaut, Gard)	Places limitées, remontée sur corde		3 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540 & Owen Conil
Samedi 7 et dimanche 8 février		Belledone	Bons skieurs	1300	<i>Voir en-tête du tableau</i>	Guillaume Courias 0628603862
Dimanche 8 février		La Nauque au départ de Venasque	Pour tou(te)s	12	3 jours avant	Martine Daver & Florence Martinez 0632593051
Samedi 14 février		Les aiguiers de St-Saturnin-lès-Apt	Bons marcheurs	16	3 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540
Samedi 14 février		La Ciotat	Tous niveaux		<b>1 semaine</b> avant	Alex. Rimbaud Luc Verpillot 0617350282
Samedi 14 février		Buis-les-Baronnies	Pour tou(te)s		3 jours avant	Marty Echerei 0644309741 & Baptiste Libault
SEMAINE BLANCHE (complet)						
Dimanche 15 février		Saumane - Valescure	Pour tou(te)s	14,5	3 jours avant	Nathalie & Hervé Lenormand 0652777142
Samedi 21 février		Gard	Pour tou(te)s		3 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540 & Owen Conil
Samedi 28 février et dimanche 1 mars		Champsaur, Vieux Chaillol	Bons skieurs	1550	<i>Voir en-tête du tableau</i>	Jean-Marc Dupont 0624910203
Samedi 28 février et dimanche 1 mars		Queyras, Moline	Bons skieurs	800 à 1000	<i>Voir en-tête du tableau</i>	Henri Girard 0631836038
Dimanche 1 mars		Balcons de la rive droite de la Nesque	Bons marcheurs, hors sentiers, 12 personnes maximum		3 jours avant	Jacques Reynaud 0619681904
Du samedi 7 au lundi 9 mars		Refuge du Goléon	Très bons skieurs		<i>Voir en-tête du tableau</i>	Olivier Bazot 0663111469
Du samedi 7 au samedi 14 mars		Pyrénées en étoile	Très bons skieurs		<i>Voir en-tête du tableau</i>	Pascal Bressy 0666511655



Dimanche 8 mars		Le sentier des Indochinois	Pour tou(te)s	15	700	3 jours avant	Chantal Cervi 0685316107
Samedi 14 mars		Buoux	5C en moulinette minimum			3 jours avant	Marty Echerei 0644309741 & Baptiste Libault
Samedi 14 mars		Verdon ou Isère	Tous niveaux			1 semaine avant	Alex. Rimbaud & Luc Verpillot 0617350282
Samedi 14 et dimanche 15 mars		Champsaur	Bons skieurs (départ vendredi soir)	1400		Voir en-tête du tableau	Julien Vacher 0781338540
Dimanche 15 mars		Rando. SOPHRO	Pour tou(te)s			3 jours avant	Caroline Poinignon 0679741963
Samedi 21 mars		Aureille	Pour tou(te)s			3 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540 & Baptiste Libault
Samedi 21 et dimanche 22 mars		Belledone ou Maurienne	Bons skieurs	1200		Voir en-tête du tableau	Jean-Marc Dupont 0624910203
Samedi 21 et dimanche 22 mars		Dévoluy	Débrouillé(e)s		800	Voir en-tête du tableau	Damien Calamel 0611810679
Dimanche 22 mars		Brantes - Savoillans	Pour tou(te)s	16	600	3 jours avant	Hélène Brémond 0673472828
Samedi 28 mars		Gard ou Ardèche	Places limitées, remontée sur corde			3 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540 & Owen Conil
Samedi 28 et dimanche 29 mars		Lieu selon enneigement	Bons skieurs		1200	Voir en-tête du tableau	Gaël Vacher 0608920883 & Henri Girard
Dimanche 29 mars		Gorges de la Nesque à partir de Monieux	Bons marcheurs		12	3 jours avant	Valérie Larose 0626651222
Mercredi 1 avril	Réunion programme à la Maison du Citoyen, Carpentras, 18h30 Remise de vos articles pour le bulletin à prete.christian@club-internet.fr						
Samedi 4 avril		Seynes	Pour tou(te)s			3 jours avant	Philippe Chapelière 0651135540 & Baptiste Libault

<b>Du samedi 4 au lundi 6 avril (Pâques)</b>		Champsaur en étoile	Bons skieurs	1300	<i>Voir en-tête du tableau</i>	Damien Calamel 0611810679
Dimanche 5 avril		Les 3 joyaux de Gordes	Pour tou(te)s	500	3 jours avant	Jérôme Burq 0660183624
Samedi 11 avril		Traversée des Dentelles	Grimpeurs autonomes en grandes voies		3 jours avant	Marty Echerei 0644309741
Samedi 11 avril		Drôme, selon météo	Tous niveaux		<b>1 semaine</b> avant	Alex. Rimbaud & Luc Verpillot 0617350282
<b>Du samedi 11 au lundi 13 avril</b>		Les Cerces	Bons skieurs (nuit en refuge)	1600	<i>Voir en-tête du tableau</i>	Guillaume Courias 0628603862
Dimanche 12 avril		Oppède-le-vieux vallon de Combres	Pour tou(te)s	700	3 jours avant	Hélène Brémond 0673472828
Dimanche 12 avril		Traversée à VTT du plateau de Vacluse	8 cyclistes maximum	750	3 jours avant	Jacques Reynaud 0619681904
<b>Du lundi 13 PM au samedi 18 avril AM</b>		Séjour dans <b>la Montagne Noire</b>	Bons marcheurs, 5 nuits en gîte, 5 randos en étoile, <b>voir détail dans le bulletin n°120</b>		<b>1 mois avant</b>	Christian Prête 0611821207
Du vendredi 17 au dimanche 19 avril		Queyras ou Ubaye	Très bons skieurs - Alpinistes	1600	<i>Voir en-tête du tableau</i>	Julien Vacher 0781338540
Du vendredi 24 au dimanche 26 avril		La Grande Casse	Très bons skieurs - Alpinistes	1400	<i>Voir en-tête du tableau</i>	Guillaume Courias 0628603862
Du vendredi 1 au dimanche 3 mai		Tour des Cerces	Très bons skieurs	1400 m/jour	<i>Voir en-tête du tableau</i>	Damien Calamel 0611810679
Du vendredi 8 au dimanche 10 mai		Orpierre (05)	Grimpeurs autonomes en grandes voies		<b>15 jours</b> avant	Philippe Chapelière 0651135540 & Marty Echerei
Du vendredi 8 au dimanche 10 mai		Le Dôme des Écrins	Très bons skieurs - Alpinistes	1500	<i>Voir en-tête du tableau</i>	Jean-Marc Dupont 0624910203
<b>Du mercredi 13 au dimanche 17 mai</b>		Massif du Caroux	Grimpeurs autonomes en grandes voies, 5C en tête minimum		<b>1 mois avant</b>	Olivier Bazot 0663111469 & Anne Vandenabeele

# RANDO. RAQUETTES en étoile autour du Puy Mary, CANTAL

Hors vacances scolaires, sur 6 jours dont 4 de randonnée à raquettes (ou sans ...).

Hébergement (luxe!) en gîte, demi-pension, chambres ou dortoir selon l'investissement que chacun voudra bien attribuer à son confort.

Gîte « [La Boudio](#) » Lavignerie, vallée de la Santoire, Cantal, au NE du Puy Mary.

Plus de traces possibles que de jours sur place !!! du choix donc selon motivation, météo, enneigement ... quelques coupes possibles.

Date	Trajet	Dist. (km)	D+ (m)	D- (m)	Départ de la rando par rapport au gîte
Vendredi 16 janvier AM	Carpentras - gîte : 462 km, 4h30 sans autoroute parOrange – Pont St Esprit – Barjac – Les Vans – St Chely d’Apcher – St Flour – Murat – Dienne – Lavignerie.				
Vendredi PM	Forêt de Pinatelle (mise en jambes)	Voir avec le gîte ...			
À choisir sur les 4 jours disponibles	La Boudio – Peyre Arse – puy Mary – la Chapeloune - Route	14,5	1040	620	Déposer au matin une voiture sur la route du Puy Mary, pour le retour du soir. Variante + courte : du Puy Mary descendre directement à l’arrivée (9,5 km et D+ 830 m)
	Route du puy Mary – puys de la Tourte et de la Blatte – Cros Chaumeil – route (boucle)	16	570	570	En voiture jusqu’au départ sur la route du Puy Mary et retour au soir.
	Parking du chalet Mary – puy de Niermont – signal du Limon – sentier des Quirous - Dienne	11,8	290	550	Déposer au matin une voiture à Dienne, puis rejoindre en voiture le départ.
	De Thiézac à Super Lioran par le puy Griou	16,5	1010	570	2 voitures partent, une reste à Super Lioran, l’autre continue jusqu’à Thiézac.
	La Boudio – Téton de Vénus – Bec de l’Aigle – la Gravière – la Boudio (boucle)	12,7	670	670	Pas de voiture, départ direct du gîte
	Col de Neronne – la Chapeloune - Chavaroché – puy de Bassierou – col de Legal	18,1	720	730	Délicat (trajets voitures, route col Legal dégagée ???) Solution : 2 groupes (un au départ, l’autre à l’arrivée, qui se croisent et changent leurs clés).
	Mercredi 21	Retour sur Carpentras			

Proposition de Christian P.



## Rando Le Beaucet – St Gens du 12 octobre 25

L'été indien nous a permis de parcourir les 13 km de cette randonnée dans des conditions idéales ; partis du Beaucet, nous avons apprécié une halte à la grande cabane puis à la carrière de calcaire de Saint-Gens.



Juste en face de celle-ci, Jean-François et Christian nous ont régautés avec un petit cours d'histoire et de géologie en nous montrant des meules inachevées, ratées, extraites sur place.



Le site de pique-nique, tout en haut de la Combe de la fontaine St Gens, nous a permis d'admirer le paysage grandiose, notre cher Ventoux en plein cadre.





Les 14 randonneurs sont rentrés à bon port après une halte à la source et des considérations botaniques au hameau de St Gens, vigne vierge quinquefolia toute rouge en tête.



Une bien belle journée !

Texte de Nathalie L. , photos de Nathalie, Catherine F. et Christian P.



# Le jour où notre Président a mis sa réélection en jeu !

Tout avait commencé comme d'habitude : rendez-vous à Serres, puis départ groupé pour rejoindre deux autres membres à Malaucène avant de monter en convoi sur la D974 et se garer un peu après la maison forestière des Ramayettes.

Rien d'anormal, sauf peut-être un indice que nous avons laissé passer : Claude nous a proposé un ... sécateur !?

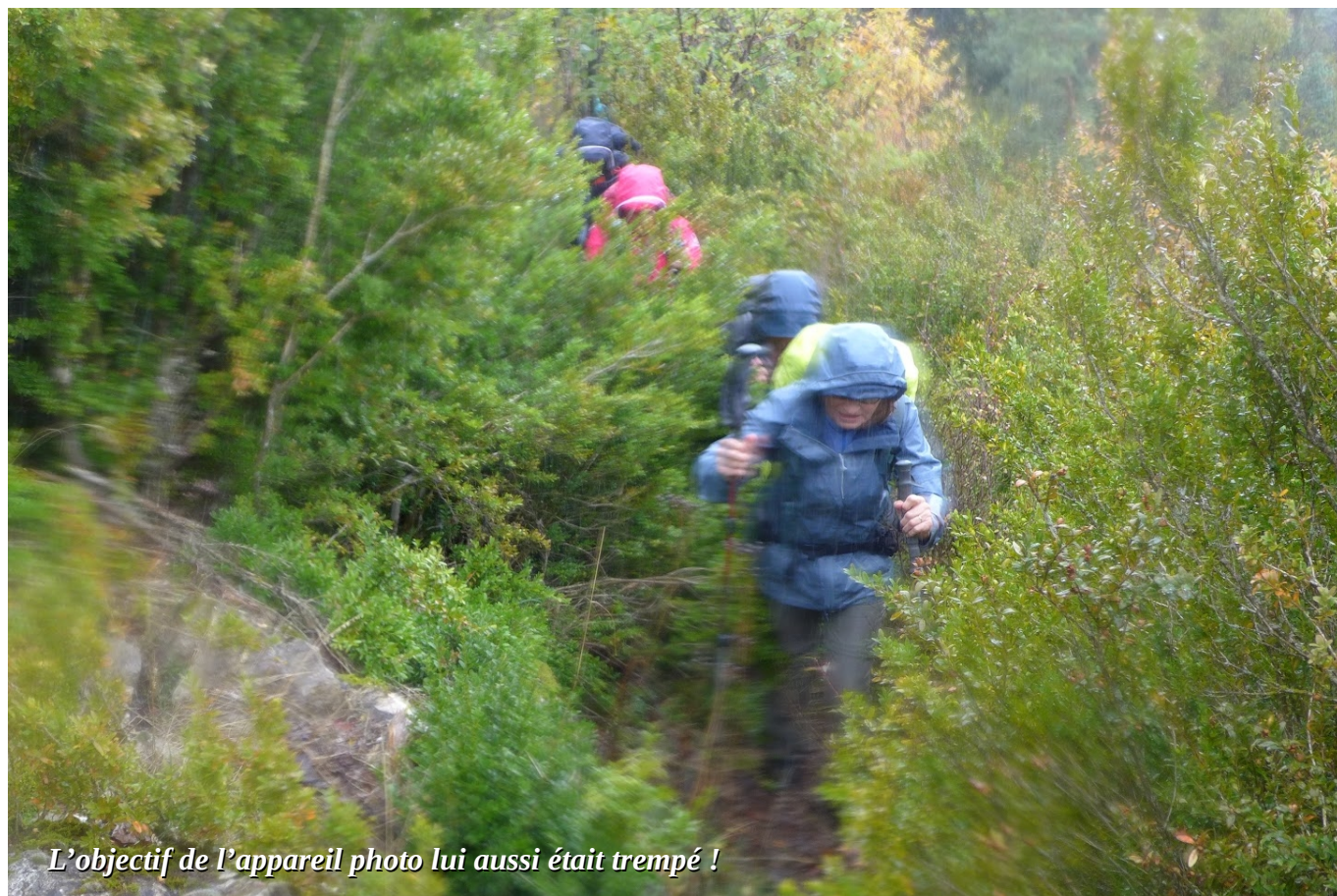
Les « Italiens » présents se sont rappelé Spoleto et Guido le Président du CAI local ; une saine émulation ? Claude aurait adopté le « bâton de commandement » de Guido ? Bref, les 14 participants plongent dans les buis au nord de la départementale, sur un chemin fréquenté et défoncé par les sangliers dans leur quête alimentaire ; à voir la quantité de pierres déplacées l'espèce se porte bien ! Nous rattrapons assez vite une piste au pied des Rochers des Rams que les érables jaunissant éclairent joliment ; cela compense la noirceur du ciel qui ne fait pas que promettre ; une belle bruine puis des averses têtues nous imbibent patiemment.



Aux premiers « *Si j'aurais su, j'aurais pas venu ...* », Claude et Florence annoncent une version allégée, raccourcie de la balade afin que nous rentrions manger ensemble, chez eux. Fines mouches les organisateurs sentent le vent tourner !!! Mais voilà, pour rejoindre les voitures il faut « bartasser » sur un sentier oublié ... d'où le « sécateur » !

Le Président en tête (*un candidat se doit de montrer l'exemple*) ouvre la voie à grands moulinets de ses bâtons pendant que le narrateur suit, essayant à coups de sécateur (*et avec un succès tout limité*) de faciliter la trace aux suivants.





*L'objectif de l'appareil photo lui aussi était trempé !*

Rien de plus efficace que des buis alourdis de pluie pour tremper jusqu'aux os une troupe de randonneurs déjà bien « humides » ; d'autant que le passage « à cheval » sur quelques arbres couchés au travers du sentier nous atteints au seul endroit encore à peu près sec !!!





Rarement piste fut jointe avec autant de soulagement, mais le mal était fait et chacun ne pensait plus qu'à la douche chaude et aux vêtements secs à venir.

Le repas commun au Grangeon s'est transformé en un rendez-vous pour le goûter.

*Je laisse couler ... un peu d'eau chaude en douche et infusions diverses pour sortir de mon hypothermie*

...

... avant de terminer ce récit par une image de nous, en cercle face à la cheminée et autour d'une table croulant sous les pâtisseries et les boissons chaudes.



Tout en diplomatie et en sucreries notre Président s'est fait pardonner son « inconséquence matinale » ; vraiment doué le Claude !

*Si les faits rapportés ci-dessus sont bien réels, leur interprétation farfelue par le narrateur n'a qu'un but : vous faire sourire !*

*Avoir un Président et sa douce qui donnent de leur temps pour distraire et maintenir en forme les membres du club comme tout bénévole de base ... c'est un exemple et une chance.*

*Enfin avec une météo plus clémente nous aurions pleinement apprécié la palette de couleurs automnales que nous proposait le Ventoux en cette mi-octobre.*

**Christian P.**

NB : j'ai rendu le bâton de commandement à qui de droit.



# Sortie CAF du dimanche 9 novembre 2025

## De Caseneuve au colorado provençal

**Parcours : Caseneuve, croix de Cristol, cirque de Pantalliane (superbe belvédère), la forge (des ocres rouges), plaine du Muset (et son ruisseau)**

Après une jolie grimpette dans les bois, nous sommes arrivés aux pieds de falaises avec une superbe vue sur les cheminées d'ocres de Rustrel au loin. Pas question de s'approcher trop près du bord, Anne-Marie veille à notre sécurité !

Couleurs d'automne splendides sous un ciel radieux, randonnée très souvent dans des bois de pins et de feuillus avec le chant des oiseaux en bruit de fond et quelques grisets sur le bord du chemin... bien loin du fracas du Monde.





C'est après la pause déjeuner que la balade s'est transformée en aventure tout terrain... ho hisse dans des pentes bien glissantes, spouik spouik les pieds dans l'argile du ruisseau, hop là pour un saut de mini canyon (« C'est quoi encore ? » lâchera Daniel C.) puis quelques enjambées pour éviter les ronces et au final être de nouveau en hauteur et surplomber la plaine.







La randonnée se termine (tous parfaitement sains et saufs) sur un chemin tranquille jusqu'à Caseneuve et certains feront une dernière grimpette pour visiter le village.

Un grand merci à Anne-Marie pour cette très belle balade à la fois sur de paisibles chemins dans les bois et aussi hors des sentiers battus, histoire, à nos âges, de jouer encore aux aventuriers :-)

Valérie Larose



# Séjour italien à Spoleto – fin septembre, début octobre 2025

*Qualche anni fa, il CAI di Spoleto è venuto da noi ...* pardon, je reviens au Français ! Il y a donc quelques années, nous avons été contactés par des membres du Club Alpino Italiano (*il CAI*) qui désiraient, lors de leur semaine en Provence, avoir un aperçu des Alpilles et du Ventoux.

Nous les avons accompagnés sur deux randonnées classiques et le courant était passé. Comme souvent nous nous étions promis revoyure et séjour en Ombrie ... comme toujours le temps passe ... mais Claude et Gilberto étaient restés en contact et le 29 septembre deux voitures et neuf cafistes quittaient Carpentras pour Spoleto.

« *Comme c'est parti, il va nous faire le détail !!!* » pensez-vous ?

Et bien non, vous n'aurez pas un tableau des randos avec distance, dénivelée et tutti quanti. Seules quelques photos viendront illustrer les randonnées judicieusement choisies par Gilberto afin de nous faire découvrir **le « cœur vert de l'Italie »**.



**Spoleto** : du passé au futur, son Duomo et le métro piétons pour dégager le centre historique des voitures.







***I Monti Sibillini*** : magnifique journée au-dessus de 2000 m, toute en crête avec des vues magiques sublimes par une météo changeante ...







Dans le Val di Nera, devant un des refuges gérés par le CAI de Spoleto

Nous alternions : une rando, une découverte touristique ; pour les deux activités l'Ombrie ne manque pas de trésors.

Assisi, Spello, Orvieto, Todi et bien sûr Spoleto, sans oublier les villages médiévaux du Vallo di Nera, nous ont vu grossir le flot de touristes pressés de voir le maximum en un minimum de temps, d'autant que bruschette, panini et gelati nous détournaient ...





L'étonnante « **Cascata delle marmore** », aménagée par les Romains au III<sup>ème</sup> siècle avant J.-C. pour drainer le plateau ; 165 m de haut en 3 niveaux dont le plus haut de 83 m ; « chute à robinet » aujourd'hui puisque le débit amont peut être orienté vers une retenue hydro-électrique ou vers la cascade pour touristes ... à heures fixes !

Une dernière randonnée au long d'une ancienne voie ferrée reliant Spoleto à Norcia, riche en tunnels et viaducs.

Toutes ces découvertes nous les devons à Gilberto !

Sa disponibilité, sa gentillesse, ses connaissances ont fait de lui le plus agréable et compétent des guides ! Rien de forcé de sa part en plus, on sentait qu'il était heureux d'être là et de partager sa province avec nous.



Sergio et Paula, puis Guido, membres et Président du CAI Spoleto sont venus épauler Gilberto ; en plus de leur accueil « *molto simpatico* », nous retiendrons le pas typiquement montagnard du premier, professionnel de la montagne habitué à mener des groupes.



Un compte-rendu du séjour ne peut faire abstraction de l'accueil amical de nos hôtes de « la fattoria biologica di Patrice e Alexandra ». Si le premier et leur fils David nous ont bien présenté l'exploitation familiale, la seconde nous a régales des produits locaux en une palette de plats italiens chaque soirée renouvelés.

Merci à elle pour cette générosité... et les kilos que j'ai choisi de prendre avec plaisir ! L'ambiance chaleureuse autour de la table n'invitait ni à la modération ni à la diète.



Que dire de plus ?







### Un résumé ?

“Siamo stati accolti come dei re, nutriti (*e abbeverati*) culturalmente e “gastronomicamente”, abbiamo vissuto un’estate indiano... in Italia, scoperto una regione ricca di natura e di storia, una provincia forse messa in ombra dalle vicine Toscana e Lazio, ma che vale sicuramente il viaggio !”



Christian P. (*pour le texte ; photos empruntées aux différents albums du groupe*).



# CONSEIL de LECTURE

de Jacques Reynaud

Lors de son périple à VTT dans les Pyrénées, (*traversée intégrale dont il vous entretiendra dans le prochain bulletin*) Jacques a rencontré Antoine HURAND.

Ce pyrénéiste chevronné et conscient de l'obligation à diminuer notre empreinte carbone, a conçu et édité (chez MonHélios, 16€) un guide permettant de découvrir les Pyrénées en 12 plus ou moins longues randonnées, entre deux gares.

Même si ce massif est un peu loin de notre Vaucluse, gageons que ce guide pourra donner de bonnes idées à celles et ceux d'entre nous qui voudraient « lâcher leur voiture » et « randonner plus écolo ».



Carte du positionnement des 12 randonnées dans le massif.





*Impression offerte par la Mairie de CARPENTRAS*