

# L'Echo des Parcs

N° 109 3/2009 Octobre-Novembre-Décembre-Janvier-Février



## SOMMAIRE

Le mot du Président.....	p. 3
Calendrier d'activités .....	p. 4 - 13
Info Comité Régional .....	p. 14
Prochain Echo .....	p. 13 - 20
Info des clubs .....	p. 15 - 20
Récits libres .....	p. 21 - 23
Renseignements utiles .....	p. 24

**Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne  
Clubs de Basse-Normandie**

# **copyf@st**



***SPECIALISTE DE LA PHOTOCOPIE ET DE  
L'IMPRESSION NUMERIQUE DEPUIS 1995***

**7, rue du Gaillon**

**14000 CAEN**

**Tél : 02 31 50 10 13 – Fax 02 31 38 79 64**

**E-mail : [copyfast.caen@wanadoo.fr](mailto:copyfast.caen@wanadoo.fr)**

# LE MOT DU PRESIDENT

« On en bave, on se dit que c'est la dernière fois de sa vie qu'on vient en montagne, mais une demi-heure après être revenu dans la vallée, on a envie de repartir. »

Qui, parmi nos adhérents ayant parcouru la montagne cet été, n'a pas souscrit à ces propos que Martin Hirsch exprimait dans un récent article de La Montagne et Alpinisme ?

En cette période de rentrée, le Club Alpin s'apprête à accompagner tous ceux qui **repartent** déjà. Il va aussi accueillir de nouveaux adhérents désireux de pratiquer randonnée, VTT, escalade, alpinisme... Nous leur souhaitons une bienvenue chaleureuse. Qu'ils trouvent, dans ce bulletin de liaison des quatre Clubs Bas Normands, l'*ECHO* des évènements qui ponctueront la saison 2009/2010 avec le calendrier des activités régulières.

Pour ce numéro 109, c'est au Comité Régional d'assurer le mot du président, ce sont donc les temps forts régionaux que j'évoquerai ici.

- Le site des rochers des parcs, sur les communes du Vey et de Clécy, a été le cadre ce dernier week-end de l'opération de sensibilisation et de communication : « Que La Montagne est Belle », suivie de la fête des Clubs où de nombreux adhérents se sont retrouvés sur notre terrain du refuge.

- En décembre, les représentants des clubs décideront des orientations du Comité Régional en Assemblée Générale.

- La sortie de l'Ascension conduira les randonneurs pendant trois jours sur les sentiers de Bretagne.

- En juin, le challenge inter-clubs délaïsse souvent la confrontation sportive entre clubs, au profit d'une émulation amicale entre participants, à l'initiative des organisateurs.

Tout au long de l'année, les activités sportives sont encadrées par des bénévoles expérimentés, titulaires pour la plupart de brevets fédéraux.

Le Comité régional organise régulièrement des actions de formation : recyclage escalade et orientation-cartographie sont les prochaines en date.

Enfin le comité régional soutient le club de Caen qui a la charge d'organiser en janvier 2011, le congrès national de notre fédération. Trois à quatre cents congressistes, représentants des clubs affiliés à la FFCAM, seront accueillis sur un week-end. Une équipe dynamique y travaille déjà, mais toutes les bonnes volontés seront les bienvenues en temps opportun.

Dans l'immédiat, souhaitons aux nouveaux membres, mais aussi aux anciens, sans lesquels l'accueil et la pérennité de nos activités ne pourraient s'exercer, de trouver au travers de nos clubs les différents chemins qui mènent à la montagne.







Pour conclure, je reprendrai à mon compte les propos de M. Hirsch .




« Pour moi, la montagne c'est l'autonomie et la solidarité ; »






L'autonomie : nos clubs en font un objectif d'apprentissage.






La solidarité : toutes nos activités proposent un cadre privilégié où l'exercer.





Jean-Pierre BLANCH  
Président du Comité Régional







<p><b>Dimanche 4 octobre</b></p>  <p><i>Cotentin</i></p>	<p><b>Escalade à Mortain</b></p> <p>Arnaud BELLEBON Tel : 02 33 43 53 72</p>
<p><b>Dimanche 04 octobre</b></p>  <p><i>Vallée de la Vire</i></p>	<p><b>La haute vallée de la Sée</b></p> <p>RDV 9 h 15 parking de la mairie de Sourdeval Une boucle</p> <p>Jeanne de la COTTE Tel : 02 33 57 84 46 / 06 87 45 08 77</p>
<p><b>Vendredi 9 Octobre</b></p>  <p><i>Caen</i></p>	<p><b>Soirée mensuelle</b></p> <p>A 20 h 30 à la MJC Prairie, salle Descartes Diaporama sur le Ladakh effectué en 2006 <b>LADAKH-NUBRA</b> « Les dernières oasis interdites » par Guy CATTEAU</p> <p>Annette MARTIN Tél. 02 31 20 39 87</p>
<p><b>Dimanche 11 octobre</b></p>  <p><i>Cotentin</i></p>	<p><b>Randonnée à Vauville</b></p> <p>RDV à 9 h 00 et 13 h 30 au parking de la plage</p> <p>Michel CHAUSSE Tel : 02 33 43 33 85</p>
<p><b>Dimanche 11 octobre</b></p>  <p><i>Cotentin</i></p>	<p><b>1<sup>ère</sup> édition du Trail de la Hague</b></p> <p>course-randonnée petit trail ( 15 km ) grand trail ( 30 km – 1000 m dénivelée ) RDV à 10 h 30 - départ à 11 h 0 ,parking de la plage de Vauville Loïc CHAUSSE Tel : 02 33 93 49 26 ou 06 70 29 83 57 ( voir infos des clubs )</p>
<p><b>Dimanche 11 octobre</b></p>  <p><i>Flers</i></p>	<p><b>Journée d'escalade à la Fosse Arthour</b></p> <p>Rendez-vous à 9 h 30 au parking ou 10 h 00 sur place Accueil des jeunes le matin de 10 h 00 à 13 h 00</p> <p>Alain CHEVALIER Tel : 02 33 96 79 19</p>






<p><b>Dimanche 11 octobre</b></p>  <p><i>Caen</i></p>	<p><b>Sortie falaise Mortain</b></p> <p>Si besoin matériel , prendre contact avant le vendredi 18 h 30</p> <p>Bruno et Dominique Tel : 02 31 52 28 01 dom14.huet@free.fr</p>
<p><b>Samedi 17 octobre</b></p> <p><i>Flers</i></p>	<p><b>Assemblée générale</b></p> <p>A 18 h 00 au café-livres. Vallée de la Vère</p> <p><i>Voir infos des clubs</i></p>
<p><b>Dimanche 18 octobre</b></p>  <p><i>Caen</i></p>	<p><b>L'Éminence</b></p> <p>Départ co voiturage parking piscine 08 h 15</p> <p>RDV 9 h 00 au hameau de Claude Fougère (stationnement sur bord route).</p> <p>Pour se rendre au hameau de Claude Fougère de CAEN, passer Saint Rémy/Orne, le pont sur l'Orne, prendre ensuite la première petite route à droite ; au 1<sup>er</sup> croisement prendre à droite, puis au 2<sup>ème</sup> croisement prendre la D184 à gauche. A Catillon, suivre la route de gauche jusqu'au hameau de Claude Fougère.</p> <p>Départ 9 h 15 14 km</p> <p>RDV déjeuner à 12 h 30 au refuge CAF de Clécy Départ 13 h 30. 13 km (750 mètres de dénivelés sur la journée)</p> <p>René BON Tél : 02 31 47 64 94</p>
<p><b>Dimanche 18 octobre</b></p>  <p><i>Cotentin</i></p>	<p><b>VTT</b></p> <p>Alain NOEL Tel : 02 33 52 57 49</p>

<p><b>Dimanche 18 octobre</b></p>  <p><i>Caen</i></p>	<p><b>Sortie VTT (du côté de la Vire)</b></p> <p>Téléphoner au plus tard la veille auprès de JM LEBASSACQ au 02 31 84 94 10 ou 06 98 45 14 27</p>
<p><b>Samedi 25 et dimanche 26 octobre</b></p>  <p><i>Flers</i></p>	<p><b>Blocs à Fontainebleau</b></p> <p>Hébergement en camping</p> <p>Sébastien GRAS : sebastien.gras@wanadoo.fr</p>
<p><b>Dimanche 1 novembre</b></p>  <p><i>Caen</i></p>	<p><b>Sortie falaise Clécy</b></p> <p>si besoin matériel, prendre contact avant le vendredi 18 h 30</p> <p>Bruno et Dominique Tel : 02 31 52 28 01 dom14.huet@free.fr</p>
<p><b>Dimanche 8 novembre</b></p>  <p><i>Flers-Caen</i></p>	<p><b>Les Vaux de Vère</b></p> <p>RDV du matin : 9 h 15 Parking du Bois d'Athis de l'Orne sur la D25 à la sortie d'Athis vers Ste Honorine. Dép. : 9 h 30 ; 15 km</p> <p>Repas au café-livres au Buat sur la D17 (à 4 km de la route de Flers)</p> <p>RDV après-midi au Pont Grat sur la D17 à 500 m du café- livres Départ: 13 h 30 ; 12 km</p> <p>Danièle Huet et Brigitte Duquesnay Tel : 02 33 64 06 49</p>
<p><b>Dimanche 8 novembre</b></p>  <p><i>Cotentin</i></p>	<p><b>Escalade à la Fosse Arthour</b></p> <p>Alain NOEL Tel : 02 33 52 57 49</p>





<p><b>Mercredi 11 novembre</b></p>  <p><i>Caen</i></p>	<p><b>Sortie escalade Clécy</b></p> <p>Téléphoner au plus tard la veille auprès de Laurence au 02 31 84 94 10 ou 06 98 45 14 27</p>
<p><b>Vendredi 13 Novembre</b></p>  <p><i>Caen</i></p>	<p><b>Soirée mensuelle</b></p> <p>A 20 h 30 à la MJC Prairie, salle Descartes Usage du GPS et de la carte en randonnée par J-P. Blanch Ouvert à tous Tél. 02 31 23 37 19</p>
<p><b>Dimanche 15 novembre</b></p>  <p><i>Cotentin</i></p>	<p><b>Randonnée dans le Val de Scye</b></p> <p>RDV 9 h 00 et 13 h 30 à l'église des Perques ( SW de Bricquebec)</p> <p>Michel LECHATREUX Tel : 02 33 93 59 96</p>
<p><b>Dimanche 15 novembre</b></p>  <p><i>Cotentin</i></p>	<p><b>Escalade au mur de Montmartin</b></p> <p>Arnaud BELLEBON Tel : 02 33 43 53 72</p>
<p><b>Dimanche 15 novembre</b></p>  <p><i>Caen</i></p>	<p><b>Venez découvrir ou redécouvrir les anciennes voies de Clécy sur les 4 secteurs</b></p> <p><i>1<sup>er</sup> secteur Frontière</i> : de la brioche à l'insondable féminin  <i>2<sup>ème</sup> secteur Refuge</i> : Le premier Mai, la colombine, le dièdre aux abeilles, l'éperon aux abeilles, le petit dru ....  <i>3<sup>ème</sup> secteur Peuterey</i> :  <i>4<sup>ème</sup> secteur le Fond</i> ! Le verre du condamné, les échelles, le dièdre de la chouette, le dièdre rouge, le surplomb rouge ...  Terrain d'aventure garantie. Attention un peu de nettoyage sera sans doute à faire. Venir avec casque, sangles, coinces, scie, serpette, gants en cuir, brosse métallique ....  Le pied des voies étant difficile à trouver, une fois le groupe parti, je vous invite à être ponctuel.  <b>RDV 9 h 35 précise sur le parking du refuge de Clécy</b></p> <p>Inscriptions Guillaume Dereims Tel : 02.31.44.79.52</p>






<p><b>Dimanche 15 novembre</b></p>  <p><i>Flers</i></p>	<p><b>Journée d'escalade à Clécy</b></p> <p>Accueil des jeunes le matin de 10 h 00 à 13 h 00 RV : 9 h 30 au parking du gymnase ou 10 h 00 sur place</p> <p>Serge Tel : 02 33 65 63 29</p>
<p><b>Samedi 21 novembre</b></p> <p><i>Cotentin</i></p>	<p><b>Assemblée Générale</b></p> <p>18h30 au Becquet de Tourlaville - salle E.Renan</p>
<p><b>Dimanche 22 novembre</b></p>  <p><i>Vallée de la Vire</i></p>	<p><b>Entre Joigne et Soules</b></p> <p>RDV à 9 h 15 place de l'église à Quibou (sud-ouest de Saint-Lô, par la D 999 et la D 38). 2 boucles Repas pris à l'abri.</p> <p>Jeanne DE LA COTTE Tél : 02 33 57 84 46 ou 06 87 45 08 77</p>
<p><b>Dimanche 22 novembre</b></p>  <p><i>Cotentin</i></p>	<p><b>VTT</b></p> <p>Sébastien CHAUSSE Tel ; 02 33 78 09 83</p>
<p><b>Samedi 28 novembre</b></p> <p><i>Caen</i></p>	<p><b>L'assemblée générale du Club Alpin Français de Caen aura lieu</b></p> <p><b><u>le samedi 28 novembre 2009 à 17 h 30</u></b></p> <p>à la Maison de Quartier du Calvaire Saint Pierre, 14, avenue Professeur Horatio Smith à Caen.</p>
<p><b>Samedi 28 et dimanche 29 novembre</b></p>  <p><i>Flers</i></p>	<p><b>Stage d'ouvreur de club</b></p> <p>Encadré par Corinne THEROUX</p> <p>15 places</p> <p>Renseignements : Arnaud Tel : 06 63 03 87 59 ou clubalpin.flers@orange.fr</p>





<p><b>Dimanche 29 novembre</b></p>  <p><i>Caen</i></p>	<p><b>Entre la Touques et le Chaussey</b></p> <p>RDV matin 9 h 15. Parking de l'ancienne gare du Breuil en Auge. Départ : 9 h 30. 13 km  RDV après midi : église de Blangy le Château  Départ : 13 h 30. 12 km  (De Pont l'Évêque, direction Lisieux, par D579, puis au rond point du Breuil en Auge, prendre la D579A le Bourg du Breuil.)</p> <p>Albert BIARD Tél : 02 31 97 35 05  RDV covoiturage parking piscine de Caen 8 h 00</p>
<p><b>Dimanche 29 novembre</b></p>  <p><i>Caen</i></p>	<p><b>Sortie falaise Clécy</b></p> <p>si besoin matériel, prendre contact avant le vendredi 18 h 30</p> <p>Bruno et Dominique Tel : 02 31 52 28 01  dom14.huet@free.fr</p>
<p><b>Dimanche 06 décembre</b></p>  <p><i>Caen</i></p>	<p><b>Sortie VTT départ de Caen ( cours Koenig )</b></p> <p>Téléphoner au plus tard la veille auprès de Laurence  au 02 31 84 94 10 ou 06 98 45 14 27</p>
<p><b>Dimanche 6 décembre</b></p>  <p><i>Flers</i></p>	<p><b>Compétition départementale d'escalade</b></p> <p>Au gymnase Mérienne à partir de 9 h 00</p> <p>Derniers préparatifs le samedi de 10 h 00 à 18 h 00</p>
<p><b>Dimanche 6 décembre</b></p>  <p><i>Cotentin</i></p>	<p><b>Randonnée autour de SCIOTOT</b></p> <p>RDV au parking de la plage à 9 h 00 et 13 h 30</p> <p>Michel CHAUSSE Tel : 02 33 43 33 85</p>
<p><b>Dimanche 6 décembre</b></p>  <p><i>Cotentin</i></p>	<p><b>Escalade au mur de MONTMARTIN</b></p> <p>Arnaud BELLEBON Tel : 02 33 43 53 72</p>

<p><b>Vendredi 11 décembre</b></p>  <p><i>Caen</i></p>	<p><b>Soirée mensuelle</b></p> <p>A 20 h 30 à la MJC Prairie, salle Descartes Thème à définir Voir le site Web du Club</p> <p>Renseignements Annette MARTIN Tél : 02 31 20 39 87</p>
<p><b>Dimanche 13 décembre</b></p>  <p><i>Caen</i></p>	<p><b>Au fil de l'Odon</b></p> <p>RDV matin 9 h 15. Parking S.I.G.R.S.O., à côté d'HM matériaux à Fontaine Etoupefour, direction Baron sur Odon Départ : 9 h 30. 12 km</p> <p>RDV après midi : même endroit Départ : 13 h 30. 12 km</p> <p>Chantal PENNEC Tél : 06 77 34 78 08</p>
<p><b>Dimanche 13 décembre</b></p>  <p><i>Caen</i></p>	<p><b>VTT dans les marais de Bavent</b></p> <p>Départ à 9 h 00, prévoir pique nique Rendez vous sur le parking de l'école de Biéville Beuville</p> <p>Inscriptions Renseignements Guillaume Dereims Tel : 02.31.44.79.52</p>
<p><b>Dimanche 13 décembre</b></p>  <p><i>Cotentin</i></p>	<p><b>VTT</b></p> <p>Loïc CHAUSSE Tel : 06 70 29 83 57</p>
<p><b>Dimanche 13 décembre</b></p>  <p><i>Vallée de la Vire</i></p>	<p><b>DOMJEAN</b></p> <p>RDV 9 h 15 place de la mairie 1 boucle</p> <p>Repas pris à l'abri.</p> <p>Michel et Martine MAINCENT Tél : 02 33 55 81 80 (le soir)</p>

# Bonne année 2010

<p><b>Dimanche 10 janvier</b></p>  <p><i>Cotentin</i></p>	<p><b>VTT</b></p> <p>Alain NOEL Tel : 02 33 52 57 49</p>
<p><b>Dimanche 10 janvier</b></p>  <p><i>Caen</i></p>	<p><b>Randonnée de la galette</b></p> <p>RDV matin : 9 h 15 à l'église de Bellengreville Départ 9 h 30 : 13 km - Repas à la salle des fêtes</p> <p>RDV Après-midi : même endroit - Départ 13 h 45 : 9 km ≈</p> <p>Galette des rois : salle des fêtes de Bellengreville Organisatrice : Annette MARTIN Tel : : 02 31 20 39 87</p> <p>Inscription galette auprès de Pascale Cervero 02 31 20 25 59 ou par mail : pascale-odile.fleury@wanadoo.fr avant le mercredi 06 janvier 2010</p> <p>RDV covoiturage parking de la piscine de Caen à 8 h 40</p>
<p><b>Dimanche 10 janvier</b></p>  <p><i>Caen</i></p>	<p><b>VTT de la galette</b></p> <p>RDV 13 h 30 Salle des fêtes de Bellengreville Après un circuit facile, nous retrouverons les randonneurs pour partager la galette</p> <p>Info : Jean-Pierre Picquenot 0231524487 Inscription galette auprès de Pascale Cervero 02 31 20 25 59 ou par mail : pascale-odile.fleury@wanadoo.fr avant le mercredi 06 janvier 2010</p>
<p><b>Samedi 16 janvier</b></p>  <p><i>Flers</i></p>	<p><b>VTT du côté de chez Brice à Champsecret</b></p> <p>RDV : 14 h 00 chez Brice</p> <p>Inscription préalable obligatoire</p> <p>Responsable Brice Tel : 06 82 58 86 77</p>

<p><b>Samedi 16 janvier</b></p> <p><i>Cotentin</i></p>	<p><b>Galette des Rois -</b></p> <p>salle de la Fraternelle à 20h 00 S'inscrire avant le 14 janvier</p> <p>Tel : 02 33 43 33 85 ou 02 33 93 59 96</p>
<p><b>Dimanche 17 janvier</b></p> <p> <i>Cotentin</i></p>	<p><b>Escalade au mur de MONTMARTIN</b></p> <p>Arnaud BELLEBON Tel : 02 33 43 53 72</p>
<p><b>Dimanche 17 janvier</b></p> <p> <i>Cotentin</i></p>	<p><b>Randonnée autour de Saint Pierre Eglise</b></p> <p>RDV à 9 h 00 et 13 h 30 au parking du centre ville</p> <p>Michel LECHATREUX Te l: 02 33 93 59 96</p>
<p><b>Dimanche 24 janvier</b></p> <p> <i>Vallée de la Vire</i></p>	<p><b>Randonnée de la galette des rois</b></p> <p><b>SAINT-LO</b></p> <p>RDV 9 h 15, parking de la Plage Verte (face aux remparts) Repas pris à l'abri. Jeanne DE LA COTTE Tél : 02 33 57 84 46 / 06 87 45 08 77</p>
<p><b>Dimanche 31 janvier</b></p> <p> <i>Caen</i></p>	<p><b>Deux boucles autour de Sainte Honorine du Fay</b></p> <p>Départ : 9 h 30 et 13 h 30 sur le parking de l'école à Sainte Honorine du Fay Matin : 13 km Après midi : 12 km Repas pris à l'abri prévoir son pique-nique et boisson.</p> <p>Sylvie LELANDAIS / Jean-Michel THA Tel : 06 99 94 20 08</p> <p>RDV covoiturage parking de la piscine de Caen à 8 h 40</p>
<p><b>Dimanche 31 janvier</b></p> <p> <i>Flers</i></p>	<p><b>Escalade à Clécy</b></p> <p>Jeunes et adultes de 12 h 00 à 16 h 00</p> <p>RDV : 11 h 30 au parking du gymnase ou 12 h 00 sur place</p> <p>Responsable : Jacques Tel : 02 33 65 71 80</p>

<p><b>Dimanche 31 janvier</b></p>  <p><i>Cotentin</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>VTT</b></p> <p style="text-align: center;">Sébastien CHAUSSE Tel: 02 33 78 09 83</p>
<p><b>Dimanche 7 février</b></p>  <p><i>Cotentin</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Escalade au mur de MONTMARTIN</b></p> <p style="text-align: center;">Nicolas DAGORN Tel : 02 33 43 73 86</p>
<p><b>Dimanche 7 février</b></p>  <p><i>Cotentin</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Randonnée ( lieu à préciser )</b></p> <p style="text-align: center;">Michel LECHATREUX Tel : 02 33 93 59 96</p>
<p><b>Du 13 au 19 février</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Flers</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Stage de découverte de l'activité hivernale</b></p> <p style="text-align: center;">Ski de randonnée, cascades de glaces....</p> <p style="text-align: center;">Lieu à déterminer</p> <p style="text-align: center;">Inscription impérative avant le 01 décembre</p> <p style="text-align: center;">Responsable : Sandrine 04 74 75 32 07</p>
<p><b>Dimanche 28 février</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>Flers</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Escalade sur blocs à Saint-Clair de Halouze</b></p> <p style="text-align: center;">De 14 h 00 à 17 h 00. Pour jeunes et adultes</p> <p style="text-align: center;"><b>RDV : 14 h sur place ou 13 h 45</b> au parking du gymnase.</p> <p style="text-align: center;">Responsable : Sébastien    Sebastien.GRAS@wanadoo.</p>

## ATTENTION

**Prochain Echo**  
**Envoyez vos articles avant le 20 janvier 2010**

## *Stages de formation*

**Le comité régional de Basse Normandie** organise au centre L. Terray de Clécy les samedi 14 et dimanche 15 novembre 2009, un stage de formation délivrant une unité de valeur nécessaire à l'obtention des brevets d'initiateur de la FFCAM.

### Unité de valeur : **Orientation – Cartographie niveau II**

L'objectif principal étant la sécurité, il s'agit de conforter les initiateurs de randonnée alpine et d'alpinisme dans leur pratique de l'usage de la carte, la boussole, l'altimètre pour se situer sur le terrain et sur la carte par beau temps.

Le second objectif est l'entraînement à la pratique de l'orientation par mauvaise visibilité, permettant à un groupe surpris par le mauvais temps (ce qui ne devrait jamais se produire) de rejoindre un lieu sécurisé : refuge, grange, abri de fortune.

Les contenus de cette unité de valeur seront abordés au cours de ces deux jours sous forme d'exposés, d'ateliers et de mises en pratique sur le terrain.

Ce stage est ouvert en priorité aux titulaires de l'unité de valeur Orientation Cartographie niveau 1 ainsi qu'aux bénévoles engagés dans la préparation de brevets fédéraux FFCAM et en fonction des places disponibles à tous les autres cadres bénévoles.

Le stage se déroulera en ½ pension du samedi 9 h 30 au dimanche 18 h 00.

Nombre de places : 12

Coût : 40€ par participant.

Renseignements et inscriptions : Jean-Pierre BLANCH Tél : 02 31 23 37 19

## *Recyclage initiateur escalade*

Le Comité Régional FFCAM de Basse Normandie organise en partenariat avec la FFME

un stage de recyclage d'initiateur escalade, animé par François Léonardon.

Ce stage s'adresse aux initiateurs brevetés escalade (FFCAM et/ou FFME) qui animent des activités au sein des clubs CAF bas-normands

Il se déroulera sur un week-end, à Clécy, au centre L Terray , au 4<sup>ième</sup> trimestre 2009

Renseignements et inscriptions :

Jean-Pierre BLANCH Comité Régional FFCAM Tél : 02 31 23 37 19

# INFOS DES CLUBS

*Club de Caen*  
<http://clubalpin.caen@free.fr>

## Assemblée générale :

L'assemblée générale du Club Alpin Français de Caen aura lieu **le samedi 28 novembre 2009 à 17 h 30** à la Maison de Quartier du Calvaire Saint Pierre, 14, avenue Professeur Horatio Smith à Caen et sera suivie comme chaque année d'un buffet..

\*\*\*\*\*

## Trekking au Népal

### **Langtang – Lacs Gosainkunda - Helambu**

En octobre 2010

Niveau moyen

Circuit et prix à l'étude

Organisatrice Annette Martin Tél. 02 31 20 39 87

Inscription avant le 30 novembre 2009

8 participants maximum

\*\*\*\*\*

## **Stages été 20010**

### **Projet « A travers la montagne Corse » - G.R 20**

Date 2<sup>ème</sup> quinzaine de juin 2010

GR considéré comme le plus dur d'Europe, donc bonne condition physique exigée, portage indispensable malgré la possibilité de prendre la demi-pension dans certains refuges

Trajet en avion depuis Orly.

Devis en cours, non connu ce jour

Nombre de stagiaires limité à 8

Organisateurs :

Jean-Noël LEPLEY Tel : 02 31 78 72 84 et René BON Tel : 02 31 47 64 94

# INFOS DES CLUBS

## Entrée dans la Bibliothèque du Club

**Jean-Claude Legros HUNZA**  
**Ed. Glénat**

Quinze ans après la disparition d'un couple de jeunes Belges, une voyante ressent leur présence au fond de la vallée interdite de Misgar, dans le pays Hunza, au nord du Pakistan. Azrar, militaire pakistanais, est chargé de surveiller les allées et venues dans cette région proche du Wakhan Corridor afghan, théâtre de nombreux trafics.

Alpinistes, familiers de ces contrées, Jeanne et Paul sont frappés par les visions de la médium. Dans sa description minutieuse des paysages et des modes de vie, ils retrouvent ce qu'ils ont connu lors de leurs séjours dans cette vallée. Ils décident de partir pour Misgar, où Azrar tue son ennui en noircissant les pages d'un cahier d'écolier. Une impossible quête commence pour Jeanne et Paul, à la fois persuadés qu'ils retrouveront les deux disparus, et effrayés d'y parvenir.

Jean-Claude Legros transforme une aventure personnelle en un roman où deux voix se répondent : celle d'Azrar, exilé volontaire dans son désert des Tartares, et celle de Paul, traversé de doutes et de certitudes, qui raconte son parcours d'homme et de grimpeur, et son amour d'un pays où la montagne règne.

\*\*\*\*\*

### Petite annonce :

Vds 300 euros, skis rando Hagan tour freeride (170, paraboliques) + fixation Diamir II + peau, BE

Vds 100 euros, fixation Silvretta 404 (inusable, idéale club) tbe montée sur skis Fischer rando (180) + couteaux + peaux -

Tel 06 81 41 74 76

# INFOS DES CLUBS

## Club du Pays de Flers

clubalpin.flers@orange.fr

### **Rentrée au mur**

Les horaires des séances au gymnase Mérienne sont reconduits.

Mercredi de 17 h 00 à 18 h 30 puis de 18 h 30 à 20 h 00 pour les jeunes.

Pour les adultes

Lundi de 19 h 30 à 22 h 00 (Serge)

Mercredi de 20 h 00 à 22 h 00 (Alain)

Vendredi de 18 h 45 à 21 h 15 (Arnaud ou Brice)

Exceptionnellement, une séance est prévue le samedi 7 novembre de 9 à 12 h 00 pour les jeunes.

En raison du « démontage » du mur et de l'ouverture de nouvelles voies, il n'y aura pas d'escalade la semaine du 29 novembre au 6 décembre.

### **Stage d'ouvreur et compétition**

La compétition départementale open aura lieu le dimanche 6 décembre.

Sa préparation commence par le démontage des voies du mur les 26 et 27 novembre. Un stage d'ouvriers de club, encadré par Corinne, est organisé le samedi 28 et dimanche 29 novembre .

L'ouverture de voies se poursuivra au cours de la semaine.

Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues.

### **Renouvellement des adhésions**

Il doit se faire impérativement avant le 31 octobre.

Pour les adhérents n'ayant pas le plaisir de croiser Nadine d'ici là, il y a la possibilité outre par correspondance, de le faire en ligne.

# INFOS DES CLUBS

## Assemblée générale

Un moment de convivialité à ne pas manquer.

Elle aura lieu le samedi 17 octobre à 18 h 00 au café-livres au lieu dit Le Buat à 3 km de l'embranchement de la D17 avec la route Flers-Caen.

Après l'apéritif rituel offert par le club, nous vous proposons un repas « galettes » vers 20 h 00 .

Participation : 7 € boissons non comprises.

Inscription au repas avant le 10 octobre.

Agnès 02 33 65 63 29 ou clubalpin.flers@orange.fr

## Prêt de matériel et de documentation

Le club peut sous certaines conditions et de manière occasionnelle prêter du matériel tel que baudriers, descendeur, matériel individuel d'alpinisme... mais pas les cordes.

Voir avec un responsable matériel (Lionel) ou l'initiateur encadrant la séance d'escalade pour le matériel du mur.

Le club dispose d'une bibliothèque constituée pour l'instant essentiellement de topos La liste est consultable sur le site. S'ils ne sont pas utilisés par une sortie club, ces topos peuvent être empruntés. Voir Agnès ou clubalpin.flers@orange.fr

Egalement au mur, les magazines « Grimper » et « La Montagne et Alpinisme » sont à la disposition des adhérents. S'adresser à l'initiateur responsable.

Vert pomme ou bleu lagon, les tee-shirts du club sont toujours disponibles pour 6€.

# INFOS DES CLUBS

## Club du Cotentin

<http://cotentin.ffcam.fr>

### **Escalade Dimanche**

Pour toutes les sorties du Dimanche , le RDV est fixé sur le grand parking de la gare . Contactez avant les responsables de la sortie . Une participation de 3 euros sera demandée à chaque personne transportée .

### **Escalade au mur**

Le mur du gymnase Baquesne est disponible

Le mardi de 19 h 00 à 22 h 00

Le jeudi de 19 h 00 à 22 h 00

### **Escalade du Samedi**

De 14h à 17h sur les sites de la région cherbourgeoise ( suivant le temps )

Contactez Alain NOEL le Samedi entre 12 h 30 et 13 h 30 - Tel : 02 33 52 57

49

### **Des joies et des peines...**

Un petit cafiste est né , le 16 août dernier...

TEO fait la joie de ses parents Pierre François et Ana

Nelly Capon , cafiste depuis 1989 , est décédée au mois de juillet...

# INFOS DES CLUBS

## Club Vallée de la Vire

### Ascension 2010

C'est le CAF Vallée de la Vire qui organise cette sortie en 2010, du 13 au 15 mai.

Il est prévu de se rendre dans les Côtes d'Armor.

Davantage de renseignements dans le prochain Echo des Parcs.



**ATTENTION**  
**Prochain Echo**  
**Envoyez vos articles**  
**avant**  
**le 20 janvier 2010**

## *Récits libres*

### **Le rêve brisé**

J'ai toujours eu une tendresse certaine pour les beaux sommets chargés d'histoire. De même gravir une voie ouverte par un alpiniste que j'admire me procure une émotion particulière. C'est pourquoi nous avons décidé cet hiver, avec Pascal, d'aller visiter le Cervin. Lionel qui caressait le même rêve fut bien sur invité et Alain, le Cherbourgeois, avec qui je partageais le début des vacances se joignit à nous. Deux cordées de deux, c'était l'idéal. J'avais choisi le côté italien, l'arête du Lion.

Nous nous retrouvons donc en ce début août à Breuil Cervina. Alain et moi arrivons de l'Oisans où nous avons déjà bien crapahuté. Pascal et Lionel débarquent directement de Normandie. Pour s'acclimater et inaugurer son tout nouveau « initiateur randonnée alpine », ce dernier nous concocte une jolie rando puis nous allons traîner nos crampons du côté du Breithorn. La météo s'annonce particulièrement favorable et c'est gonflés à bloc que nous décidons de gagner le refuge Carrel

Cette montée est déjà une belle bambée. Tout commence en douceur à la sortie du téléphérique de Plan Maison par une traversée vers le refuge « Duc des Abruzzes ». Ensuite la sente se redresse et s'élève dans les contreforts de la tête du Lion à travers éboulis et névés puis, après une traversée aérienne sous le sommet de celle ci, débouche au col du Lion. Ici commence l'arête du Lion . Pour rejoindre la plate-forme où est perché le refuge Carrel, nous devons en gravir les trois cents premiers mètres coupés par un raide mur où flotte une de ces hideuses grosses cordes blanches.

Jusqu'ici la circulation vers le refuge nous semblait « fluide » mais nous avons la désagréable surprise de tomber sur un « bouchon » au pied du passage difficile. La fin de la montée s'effectue « au cul à cul » et là nous découvrons l'horreur. Le refuge est déjà complètement bondé. Un bordel monstre y règne, impossible de trouver une couchette et les cordées continuent à s'entasser. Pour les quarante places du refuge nous ne devons pas être loin du double. La convivialité ne règne pas franchement et c'est clairement « au plus fort la pouque ». Comme l'arête du Lion est la seule course du coin et que l'ascension démarre fort par un autre raide mur à corde blanche, nous ne voyons que trop bien ce qui nous attend le lendemain. Ces foutues cordes sont décidément de très mauvaises augures. Il y a déjà quelques années nous avons eu, avec Serge, les mêmes problèmes de « bouchonnage » à la dent du Géant qui possède le même genre d'équipement Le moral est tombé au plus bas. Nous désirons gravir le Cervin certes, mais pas dans ces conditions Nous n'avons aucune envie d'aller nous mêler à la ruée vers le sommet. Alain propose même de redescendre immédiatement mais il est déjà tard et la descente est longue. Pour couronner le tout bien que le refuge ne soit pas gardé, un guide du « Montecervino » vient nous racketter de 15€. Nous lui expliquons que c'est quand même un peu exagéré pour dormir sous une table au risque d'ailleurs de se faire piétiner!!! Après négociations, nous nous en tirons pour 10€.

Avec Alain nous regrettons amèrement le paisible refuge des Bans et son gardien et sa gardienne super sympa. Certes « Isabelle aux Bans » ne débouche que sur une anonyme pointe des contreforts des Bans et « Le diable par la queue » ne parcourt que les modestes dents de Coste Counier mais l'ambiance y est très belle et nous y étions absolument seuls!! A choisir...

En observant l'arête nous nous apercevons que des cordées sont encore bien hautes sur celle-ci et devront user de la frontale pour

rentrer. Nous entamons la conversation avec quelques alpinistes aussi désabusés que nous (il n'y a quand même pas que des sauvages dans ce refuge!!) et écoutons avec intérêt un guide qui explique à ses clients que le « plus sportif » survient lorsque la chenille des cordées descendantes commence à croiser celle des cordées montantes. De plus ajoute t-il le rocher n'est pas terrible. Tout bon quoi!!! Nous passons le temps en aidant Pascal à vider son sac de victuailles qu'il a prévu fort généreux. Le seul moment sympa nous sera procuré par un magnifique lever de la pleine lune sur l'arête de Castor. Sublime. Les appareils photos sont à la fête. La nuit est maintenant profonde et il faut tenter de dormir. En fouinant Pascal découvre trois couchettes qui étaient réservées mais qui sont vides. Nous décidons de les squatter. Nous serons réveillés par leurs « propriétaires », apparemment slaves à l'accent, qui rentrent du sommet à deux heures et demie du matin. Pas grave, nous trouverons à nous reloger dans les couchettes des premiers partants. Malgré un va et vient incessant nous réussirons quand même à dormir un peu avant de redescendre dans la vallée.

Bien sûr je ne pensais pas que nous serions seuls sur le Cervin mais, et certains me trouveront peut être naïf ou aveuglé par mon désir de gravir ce sommet, mais je n'avais jamais imaginé que nous nous retrouverions au milieu d'un tel souk. Je pensais que nous serions plus tranquille sur le versant italien que sur le versant suisse; grave erreur!!!

Et pour une fois je suis en désaccord avec le grand Gaston, le Cervin n'est plus pour moi « une cime exemplaire ».

Dominique

## ANNUAIRE des CLUBS

BLANCH Jean Pierre	Comité Régional.....02 31 23 37 19
CAMPAIN Stéphane	Club Vallée de la Vire.....02 33 56 89 76
PICQUENOT Jean Pierre	Club de Caen.....02 31 52 44 87
LECHATREUX Michel	Club du Cotentin.....02 33 93 59 96
GRAS Sébastien	Club Pays de Flers.....02 31 09 06 36

## Écho des Parcs

Articles à envoyer à Bernard MICHEL 19, rue des Fontaines 14250 FONTENAY  
LE PESNEL ( copie papier)  
ou par e-mail : [michel.namaste@wanadoo.fr](mailto:michel.namaste@wanadoo.fr) en fichier joint (.doc).

## PERMANENCES

**Club de Caen** tous les mercredis de 18 à 20 heures Tél : 02 31 86 29 55  
92 rue de Geôle à CAEN (en haut de l'impasse à droite)

**Club du Cotentin** tous les mercredis de 17 h 30 à 19 h 30  
Salle de la Fraternelle, rue Gambetta, 50100 CHERBOURG.

## ADMINISTRATION

Adhésions - cotisations - abonnements - changements d'adresse, d'état civil, de club  
**s'adresser à votre Club.**

## ASSURANCES

L'adhésion de base au CAF ne comprend désormais que l'assurance responsabilité civile. Si vous avez opté pour la formule Individuelle Accident, vous bénéficiez en plus de la couverture frais de recherche, assistance rapatriement, frais médicaux et individuelle accident.

Si vous désirez une extension d'assurance (étranger, FFME,..) s'adresser à votre club

## MATERIEL

Possibilité de prêt ou de location de matériel (individuel ou collectif) : crampons, piolets, skis, s'adresser à votre club.

## BIBLIOTHÈQUE

Possibilité de prêt de livres, topos ou cartes s'adresser à la permanence du club du Caen.

## RENDEZ-VOUS

Les sorties et rendez-vous sont précisés dans le bulletin aux rubriques concernées.  
Pour l'escalade, contacter le responsable de la sortie.

**N'oubliez pas de proposer spontanément de participer aux frais de déplacement.**

## INTERNET

<http://clubalpin.caen@free.fr>  
<http://clubalpin.saintlo@free.fr>  
<http://club-alpin-flers.fr>  
<http://cotentin.ffcam.fr>  
<http://cr-basse-normandie.ffcam.fr>