



club alpin français
Aube

BULLETIN DE LIAISON

n°330

Juillet-août
septembre-octobre
2018

ALPINISME

—

ESCALADE

—

MARCHE

NORDIQUE

—

RANDONNÉE

—

SKI DE RANDO

—

**SPORTS DE
NEIGE**

—

VTT

MAISON DES ASSOCIATIONS
63, avenue Pasteur - 10000 TROYES



MAISON DES ASSOCIATIONS

63, avenue Pasteur - 10000 TROYES

Tél. : 03 25 79 53 18 - E-mail : aube@ffcam.fr

Site internet : <http://aube.ffcam.fr/>

COMITE DIRECTEUR

Président d'honneur	G. TOURATIER, L. EMONET, C. BERIARD
Présidente	M. Ch. LAGARENNE
Secrétaire	P. LENOBLE
Trésorier	M. RAMBOUILLET
Vice-Trésorier	D. CRESSON
Vice-présidente	J. DUVAL
Vice-Secrétaire et ses membres :	M. MEYER, R. COLOMBIER, D. SONNETTE, F. BOUDIN

COMMISSIONS

Communication :	M.C. LAGARENNE, J. DUVAL
Site CAF :	L. COUPELOT, F. MAZENOT
Bulletin :	R. COLOMBIER, L. EMONET J. DUVAL
Escalade :	P. LENOBLE, R. COLOMBIER
Formation :	D. CRESSON
Ecole jeunes :	F. BOUDIN
Sports de Neige :	M.C. FINET, P. LENOBLE
Randonnée :	M. MEYER
Alpinisme :	D. CRESSON
Vélo de montagne :	R. COLOMBIER, D. SONNETTE
Marche nordique :	M. LUNAUD

SECRETARIAT ADMINISTRATIF

B. CYPRE, D. RAMBOUILLET, J. DEREMOND

AUTRES RESPONSABILITES

Matériel & E.P.I. :	D. SONNETTE
Bibliothèque :	L. EMONET
Correspond. F.F.R.P. :	J. DUVAL
Correspond. Médical :	F. ROUALET

PERMANENCE

De septembre à juin.

Secrétariat ouvert au public

Le mardi de 15h à 18h

Le jeudi de 17h à 18h30

Permanences du jeudi soir :

de 18h30 à 20h

ESCALADE EN SALLE

(de septembre à juin)

ECOLE d'ESCALADE

Pour les jeunes à partir de
7 ans au gymnase Albert
Camus

Mercredi de 15h30 à 17h et
de 17h à 18h30

L'école ne fonctionne pas
durant les congés scolaires.

ESCALADE ADULTES

Gymnase Albert Camus
(La Chapelle St Luc)

Lundi de 18h30 à 20h30

Mercredi de 18h30 à 20h30

Jeudi de 18h30 à 20h30

Gymnase les Sénardes

Vendredi de 18h à 20h

**TARIFS DE
L'ADHESION SUR
NOTRE SITE INTERNET**

<http://aube.ffcam.fr>

EDITORIAL

Voici les vacances ! un moment privilégié pour se ressourcer et faire le plein d'énergie.

Tout d'abord , un grand merci pour votre implication, même minime, au sein de notre club car sans vous , il n'y aurait pas de sorties.

Place au camp d'été, avec toutes ses sorties :rando, montagne, escalade, via ferrate, alpinisme, vtt et bien d'autres. N'oublions pas la sécurité, car le risque zéro n'existe pas. Tenez compte : des conditions météo, de votre forme physique, de votre connaissance de la course.....

N'oubliez pas de venir chercher votre matériel et, si ce n'est déjà fait, inscrivez-vous au secrétariat.

A la rentrée, nous aurons des manifestations où vous êtes tous invités pour donner un petit coup de main et participer :

- Vital Sport les 8 et 9 septembre (vous pouvez vous inscrire au secrétariat ou auprès de moi)
- le 23 septembre sortie multi-activités à Fontainebleau : escalade, rando , marche nordique : cette journée a pour but de nous retrouver tous et toutes et de partager un moment convivial.

Enfin , le bulletin , vous le recevrez soit par mail si vous l'avez demandé, soit comme les années précédentes par la poste sans frais.

Je vous souhaite de bonnes vacances en mon nom et celui du Comité.
Profitez en bien pour faire le plein d'énergie.

Marie Christine

SOMMAIRE

Infos	4
4 jours dans le Morvan	5
Matériel à disposition	7
Une tique	8
Programme.....	10 à 14
Petite histoire du VTT	15
Mont Blanc : Où en est-on ?	16
Via ferrata de la Rochetaillée	18
Multi-activités Rando-Escalade	19



**pierre & hervé
mangin**

OPTICIENS

22, rue Champeaux - 10000 TROYES
Tél. 03 25 73 06 72 - Fax 03 25 73 42 67

INFOS

Dimanche 28 septembre : Sortie Multi-activités à Fontainebleau.

Escalade, randonnée, marche nordique.

Déplacement en bus :

- 10€ pour les membres du CAF (enfants 5€),
- 15€ pour les non CAF (enfants 5€).

Pique nique tiré du sac et apéritif offert.

Inscription préalable avant le 16 septembre.

Le secrétariat

fermera du vendredi 6 juillet au mardi 4 septembre 2018 au matin.

Bien noter que pendant les vacances scolaires la maison des associations ferme à 18h00 .

Camp d'été : retrait du matériel le 5 juillet à partir de 17h00 au local.

Passeport loisir les 9/10 et 11 juillet.

On recherche des bénévoles pour encadrer des activités d'escalade (Chartreux) de 13h45 à 15h30 et de 15h30 à 17h00.

Vital sport 2018.

Action de promotion du club sur le parking de Decathlon les samedi 8 et dimanche 9 septembre.

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues pour présenter notre club. Inscription au secrétariat.

En couverture : Arnaud 5b à Sormiou dans les calanques

4 JOURS DANS LE MORVAN

Le Morvan : une région si proche de chez nous (2h 15 de route) mais si différente, si belle et si chargée d'histoire.

C'est à Quarré les Tombes, porte d'entrée Nord de ce massif, que nous avions notre camp de base, une région moins élevée en altitude que l'an dernier mais dont les dénivelés sont respectables.

4 jours de randonnées en étoiles nous ont permis de parcourir 90 km et monter et descendre environ 1800 m.

Quarré les Tombes tire son nom d'un grand nombre de sarcophages vides en pierre placées dans le cimetière entourant l'église (jusqu'à 2000 autrefois) plusieurs hypothèses et légendes expliquent l'origine de ces sarcophages vides pour la plupart (voir internet).

Lundi 14 Mai : nous quittons la région Troyenne à 8h00 et après un voyage sous une pluie battante, qui cesse à notre arrivée, nous nous équipons pour une 1ère étape prévue de 18 km et 300m de dénivelé.

Par un ciel brumeux et un sol humide, nous nous acheminons à travers prairies, haies, vallons et ruisseaux vers Saint Léger Vauban, village natal du célèbre et génial architecte constructeur de fortifications sous le règne du roi soleil.

Sa statue trône sur la place du village à proximité du musée qui lui est consacré.

Une route forestière nous amène vers 12h30 à un coin pique nique ou nous prenons notre repas sans trainer car les arbres s'égouttent sur les tables.

Au travers d'une sombre forêt de résineux, au sol très moussu, nous arrivons à proximité de « la Pierre qui Vire » ou nous découvrons d'énormes sapins estimés à 50 mètres de haut et 7 à 8 mètres de circonférence.

Après avoir admiré ces rois de la forêt, nous

prenons, sur 2 km, un petit sentier, qui, dans de petites gorges, longe la rivière du « Trinquelin ». Un cours d'eau très nerveux parsemé de petites chutes.

Au bout de ce sentier, le rocher de la « Breuillotte » un amoncellement de rochers recouvert de végétation que trois intrépides graviront au milieu des broussailles pour finalement atteindre un point de vue un peu « bouché ».

C'est le retour à Quarré par bois, prairies et hameaux (il y en a douze sur le territoire de Quarré).

Nous reprenons nos voitures pour rejoindre le gîte « des Godains » à 2 km de là à Bousson-le-Bas.

C'est une ancienne maison de pays qui a été aménagée pour recevoir des groupes. Si ce n'est pas très moderne c'est par contre très « communautaire » avec ses 2 dortoirs ses chambres et sa pièce centrale ou toutes et tous se croisent sans cesse du rez- de- chaussée à l'étage et des douches aux toilettes.

La salle à manger se situe dans l'aile des propriétaires et dès le 1er soir chacun sait qu'il va prendre des kilos. La nourriture et la boisson sont surabondantes, variés et de bonne qualité. Le petit déjeuner idem.

La première nuit sera difficile pour certaines, (7 dans le dortoir) la deuxième déjà mieux et la troisième excellente.

C'est normal, il faut s'habituer à cette proximité de vie !!!!!

Mardi 15 Mai : 23 km et 600m de dénivelé prévus !!

De l'avis général nous gagnons 2 km avec les voitures.

Départ avec grosse brume et humidité ambiante direction l'abbaye de la « Pierre qui Vire » en passant par chemin creux, forêt, montées, descentes et hameaux. (ces hameaux perdus sont quand même habités

par quelques personnes). Sur ce parcours nous rencontrons « Polnareff et Lalanne 2 jolis spécimens équestres un blond et un brun aux longues crinières !!!!!!! ». Une longue pente assez raide nous amène alors au hameau des « Ruelles » qui abrite de nombreux gastéropodes bourguignons. Puis c'est la descente sur « la Pierre qui Vire »

Après avoir admiré cette « pierre » (scellée maintenant), la statue de la Vierge Marie érigée dessus et évoqué les diverses légendes qui concernent ce lieu, nous pénétrons dans la très belle église des moines qui résident en ce lieu de silence.

Nous reprenons le chemin qui nous remonte sur un plateau ou un tas de tronc de bois nous accueille pour le casse-croute. Durant celui-ci la brume se lève et l'apparition du soleil donne le signal du départ.

Nous traversons alors une zone de pâturages où nous pouvons admirer ces superbes animaux mâles et femelles qui font la réputation de cette région.

Nous replongeons en forêt, traversons une rivière sur un gué de pierres surélevées et empruntons une succession de sentiers étroits entourés de haies et de genets en fleurs dont un presque refermé par la végétation sur 250 m (merci à l'ouvreur). Enfin nous voilà revenu à la civilisation en traversant quelques hameaux et voici les voitures. Quelques courageux(es) les dédaignent et rentrent à pied au gîte en passant par la « roche aux fées » un amoncellement de très gros rochers équipés pour l'escalade. (cette rentrée étalée au gîte facilitera l'utilisation des douches).

Le repas du soir sera aussi copieux que la veille et animé par la « chanson des marcheurs ». Un texte sur l'air du zizi de Pierre Perret que vous trouverez peut-être sur le prochain bulletin.

Mercredi 16 Mai : 20km et 600m de dénivelé prévus.

Départ 9h00 à pied du gîte avec toujours

une brume épaisse qui nous prive du paysage alentour. Après ¾ h de marche en forêt nous arrivons aux « Iles Ménéfriers » et à la vallée de la Cure. Avant de la traverser (sur un pont) nous découvrons une stèle dédiée au maquis « Verneuil » dont nous évoquons l'histoire et le parcours de son jeune chef de 21 ans à l'époque.

Le Morvan fut un lieu d'accueil idéal pour les résistants qui se cachaient dans ses forêts profondes et les monuments sont nombreux dans cette région.

Nous revoici en forêt sur le GR 13 sur des sentiers bordés de genets en fleurs et des chemins creux traversés par de nombreux petits ruisseaux.

Après avoir retraversé la Cure nous montons vers le hameau du « Vieux Dun ». De là nous accédons à un oppidum (non connu de notre spécialiste Gaulois). Nous y cherchons et y découvrons la chapelle St Marc et la source St Marc. C'est là que nous cassons la croute dans une forêt de résineux alors que le soleil apparaît.

Du « Vieux Dun » nous redescendons vers la « Cure » que nous traversons de nouveau sur le pont du « Vieux Dun ».

Après regroupement des troupes nous prenons un sentier qui monte sur 1 km et nous amène au rocher de « la Pérouse » et à une table de lecture du paysage comme indiqué sur les panneaux.

Devant nous un très beau paysage avec la cure en contre bas.

Après la pause photos il est temps de repartir. Après quelques difficultés sur un chemin pas très bien dégagé nous voici sur une grande allée forestière à l'étang du « Griottier Blanc ». Un étang où se pratique la pêche à la mouche.

Avant nous avons découvert la stèle du Maquis « Camille ».

En coupant à travers bois nous arrivons aux abords du « parc aux Daims » où l'on est censé voir des animaux.

Deux options proposées : longer le parc et rentrer directement au gîte ou repasser par la « Roche aux Fées ».

Le premier groupe verra effectivement une trentaine de daims le deuxième groupe rentrera 1/2 heure plus tard.

Ce dernier repas du soir sera de nouveau très copieux et très animé. Le maître des lieux accompagnera les chanteurs (euses) à la guitare et l'accordéon entrainera quelques danseurs et danseuses.

Ambiance très conviviale durant cette soirée que les dames termineront comme la veille par des jeux de société.

Jedi 17 Mai : prévu 21 km et 300m de dénivelé.

Dernier petit déjeuner très copieux, rangement des sacs, au revoir aux hôtes et départ en voitures pour le lac de « Saint Agnan » à environ 15 km. La brume est toujours là et un circuit de 12 km pas trop difficile nous fait passer par fermes, hameaux et bois de résineux.

Sur la dernière partie du parcours, le chemin a été creusé par des débardages et nous sommes obligés de contourner de fréquents mini étangs qui se sont formés suite aux pluies récentes. Dans l'eau se meuvent de nombreux têtards, tritons et autres salamandres toutes jeunes.

Nous sortons les casse-croûtes au bord du lac, dans un petit bois. Le soleil encore

absent, il n'y fait pas très chaud et les deux scouts de service se débrouillent pour allumer un petit feu qui sera très apprécié.

Le soleil apparaît enfin et c'est parti pour le tour du lac : 9 km d'un parcours plat par un sentier sympa.

En chemin de nouveau une trace de la résistance vers la « Chapelle Saint Pierre » dans laquelle plusieurs hommes sont demeurés cachés pendant des semaines. Une stèle en rappelle les circonstances.

Sur le lac qui brille maintenant au soleil, quelques pêcheurs en bateau pneumatique espèrent quelques bonnes prises.

16h30 nous voilà aux voitures et c'est la séquence des adieux et le retour vers Troyes.

Conclusion : séjour agréable, bonne ambiance amicale et conviviale grâce à la bonne volonté et la bonne humeur de toutes et tous malgré un soleil peu généreux.

Merci à toutes et à tous. JMC

MATÉRIEL A DISPOSITION

Nous disposons de :

- 1 paire Ski « DYNASTAR » 1,65 m + 1 paire de bâton
- 1 paire de bâtons ski de fond

Matériel donné gracieusement par Claude Gramont (ancien membre du Club)

Claude nous a déjà légué des chaussures de montagne (+ guêtres) dont 1 paire reste à disposition : Koflach Soft Light pointure Eu 7 = 41 1/2

Nous le remercions chaleureusement d'avoir penser à nous.

Pour les personnes intéressées s'adresser à :

Claude Bériard
03 25 79 26 07
06 81 09 70 40

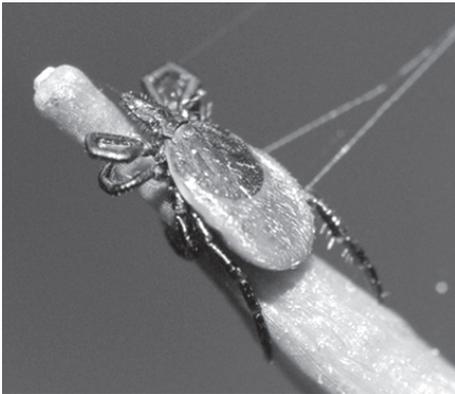
UNE TIQUE

Une tique, mais qu'est-ce que c'est ?



La tique est une sorte de gros acarien à 8 pattes, d'une taille variant de 2 mm jusqu'à plus d'1 cm pour les espèces vivant en France. De couleur souvent brunâtre et plate, elle peut devenir grisâtre et ronde comme une bille après un bon repas. Comme pour les chiens et autres animaux, toutes les espèces de tiques peuvent s'attaquer à l'homme.

Un plan d'attaque ?!



Ces dernières vivent dans les bois, forêts, hautes herbes et même en montagne. Elles n'opèrent qu'entre 7 et 25 °C environ, passé ces extrêmes, elles se mettent à l'abri et ne se déplacent pas, elles peuvent donc, dans certaines régions, être présentes toute l'année.

Pour trouver une proie, elles montent sur une grande herbe, petit arbuste ou autres (moins d'1 mètre) et se laissent tomber lorsqu'une proie touche son support. Elles trouvent ensuite une zone chaude (sauf s'il fait déjà chaud) et plantent leur rostre dans la peau pour se remplir de sang.

Maladies transmises ! Lors de son repas, la tique peut transmettre de très nombreuses bactéries et virus, récupérés de ses anciens repas à son hôte actuel. Pour plus de renseignements, je vous conseille de visiter le site France-Lyme !

La maladie de Lyme ! C'est la maladie transmise la plus courante et 20 à 30 % des tiques sont porteuses de la bactérie *Borrelia* en France.

Ayant la faculté de se déplacer très vite dans le corps de son hôte, d'évoluer pour résister aux antibiotiques, de se défendre contre le système immunitaire et de tromper ce dernier pour qu'il attaque ses propres cellules, cette bactérie est un vrai problème de santé publique !

Les symptômes ! Le principal symptôme de cette maladie est l'érythème migrant, c'est à dire un rond rouge, qui apparaît quelques jours à quelques semaines après une piqûre et autour de cette dernière. Ensuite arrivent les autres symptômes, fièvre, migraine, difficulté de concentrations, pertes de mémoire, vertiges, douleurs articulaires et musculaires, engourdissements... la liste est longue. Malheureusement, l'érythème migrant est parfois absent, la maladie se développant alors sans pour autant avoir des symptômes et réapparaît des années ou dizaines d'années plus tard renforcée, la guérison devenant impossible.

Le traitement ! Lors des phases précoces (quelques semaines après morsure), le traitement à base d'antibiotiques dure environ 3 semaines jusqu'à disparition des symptômes. Pour un stade plus avancé, de nombreux antibiotiques sont à prendre ainsi que des vitamines pour renforcer le système immunitaire, les traitements peuvent durer jusqu'à 2 ou 3 mois.

Dans le cas d'une maladie chronique, car la maladie se présente de nombreuses années après, les traitements à bases d'intraveineuses peuvent durer des mois, voir des années avant de tuer la bactérie si cela est possible...

En bref ! C'est une sale bête ! Le mieux est de porter des vêtements longs (bien qu'elles arrivent à remonter sous les vêtements). Les préventifs en spray sont conseillés et après chaque sortie, vérifiez

chaque cm² de votre peau, même aux endroits les plus improbables (si si elles cherchent les endroits chauds !). En cas de morsure, retirer la tique à l'aide d'un tire-tique, en prenant soin de ne pas laisser la tête et surveillez bien la zone pendant 1 à 2 mois. En cas d'érythème, consultez au plus vite votre médecin.

Source : <http://www.bike-tuto.fr/velo-tiques-risques.php>

PROGRAMME PROGRAMME PROGR

Les départs se font à 8h 30, de la Maison des Associations - 63 avenue Pasteur - 10000 Troyes en covoiturage. Les rendez-vous fixés sur le lieu de la sortie peuvent être annulés sans préavis en fonction de la météo (s'assurer auprès du responsable du maintien de la sortie).

JUILLET

- Di 01 Randonnée - NEUVILLE SUR VANNE - NP 2**
Randonnée de 21kms à Neuville sur Vanne. RDV à 8h30 à Savipol ou 9h15 à la mairie de Neuville sur Vanne. Encadrant Ch Mariais tel:0608214810
Resp. MARAIS Charles
- Me 04 Randonnée DU MERCREDI AM - LUSIGNY**
Randonnée du mercredi AM à Lusigny. RdV 13h35 parking auto Leclerc à St Parres aux Tertres ou 14h00 200 m après l'église route de la plage parking à gauche et à droite avant de traverser le canal. Jm Cordelle 0679737106
Resp. CORDELLE Jean-Marie
- Me 04 COMITÉ DIRECTEUR - 19h00.** 
- du Ve 06 au Di 15 CHAMONIX ZERMATT QUI AVAIT ÉTÉ ANNULÉ L'AN PASSÉ - NP 3 - NT 3**
Traversée des glaciers par la haute route pour aller de Chamonix à Zermatt : demander le détail du parcours à Dominique (domifa@orange.fr ou 06 43 77 17 28). Départ de Troyes le 6 juillet pour le centre alpin du Tour et montée au refuge Albert 1er.
Retour prévu le 14 juillet si la météo est clémente, mais peut être décalé selon les conditions au 15 ou 16 juillet. Dans le cas de trop mauvais temps un retour anticipé n'est pas exclu.
Inscription avant le 15 avril avec un versement d'arrhes de 250 euros ; réunion préparatoire fin avril ou en mai.
Resp. CRESSON Dominique
- Di 08 ESCALADE FALAISES EN CÔTE D'OR - HAUTEROCHE - NP 1 - NT 1**
escalade falaises à Hauteroche en Côte d'Or, initiation, recyclage et préparation pour le camp d'été. Départ 8 heures maison des associations. Me contacter pour matériels à prendre.
06 61 33 06 18
Resp. BOUDIN François
- Di 08 Randonnée - VILLON**
Randonnée d'environ 22km au Départ de Villon. RDV au parking Lacoste de Marques Avenue à 8 h 30 pour covoiturage ou sur place à partir de 9h20, église de Villon
tel 06 88 49 46 44
Resp. GENDRON Alain
- Me 11 Randonnée DU MERCREDI À LA JOURNÉE - AIX EN OTHE**
Randonnée de fin de saison du mercredi: Programme: 11/12 km le matin rendez vous 9h00 parking de la maison de l'outil (rue derrière le stade) à Aix en Othe
Comme les années précédentes pour ceux et celles qui le souhaitent, possibilité d'un repas au restaurant (le même que l'an dernier)(un mail sera adressé aux habitué(e)s du mercredi)
L'après midi selon la forme ou la météo :retour chez soi ou encore une rando de 8/9 km JM Cordelle 0679737106
Resp. CORDELLE Jean-Marie
- du Di 22/07 au Sa 04/08 CAMP D'ÉTÉ 2018 - LES CONTAMINES MONTJOIE**
Le camp d'été du CAF de l'Aube 2018
L'occasion rêvée de découvrir et de s'initier à de nouvelles activités.
Plus d'informations à venir
- du Lu 23/07 au Je 02/08 Randonnée MONTAGNE - UBAYE QUEYRAS - NP 3 - NT 3**
Randonnée Montagne, traversée du Queyras, Ubaye, deuxième quinzaine de juillet.
Responsable Didier Nominé tel:06 70 94 89 71
Resp. NOMINE Didier

AOÛT

- Di 12 Randonnée - JEUGNY - NP 2**
Randonnée de 21kms à Jeugny. Rdv à 8h30 maison des associations pour covoiturage ou 9h15 à la mairie de Jeugny.
Encadrant P Lamour : 06 61 01 33 41
Resp. MEYER Monique
- Me 15 Randonnée ITINÉRANTE - TIGNES GR5, GR55. - NP 3**
Randonnée itinérante en Vanoise, durée 1 semaine, entre le 15 août et 15 septembre avec portage du sac, déplacement en voiture, hébergement en refuge ou gîtes sauf à Tignes.
tel 06 70 48 39 42
Resp. BESNIER Michel

RAMME PROGRAMME PROGRAMME

- du Je 16 au Ve 31** **VIA ALPINA - GSTEIG SUISSE - NP 3 - NT 2**
Via alpina saison 6 - entre les alpes valsaines (les Diablerets) et le massif du Mont Blanc - 13 étapes qui nous conduiront de Gsteig (Suisse) à Sainte Foy en Tarentaise en passant par Samoëns - le balcon de la vallée de Chamonix - le col du Grand Saint Bernard - Valgrisenche et arrivée à Sainte Foy en Tarentaise - groupe déjà constitué de 7 personnes pour un parcours d'environ 200 kms, 13 000 mètres de dénivelé positif.
Resp. PRATESI Michel
- du Di 26 au Di 26** **V.T.T: TRANSORIENT 2018 - LA LOGE AUX CHÈVRES**
Resp. COUTELEAU Laurent
- Di 26** **COMMENT DIT-ON GRIMPER EN CHINOIS ? - VIADUC DES FAUVETTES - NP 1 - NT 1**
départ 8 h
Contacter Ophélie au 07 86 09 28 08
Resp. LASNIER Ophélie
- Me 29** **RANDONNÉE DU MERCREDI AM - CLÉREY**
Randonnée du mercredi AM à Clérey. RdV 13h35 parking salle des fêtes de Bréviandes pour covoiturage éventuel ou 14h00 place de l'église de Clérey. JM Cordelle 0679737106
Resp. CORDELLE Jean-Marie
- du Ve 31/08 au Di 02/09** **GRANDE VOIE AU MIROIR DE BISE - ALPES DU NORD - NP 2 - NT 3**
Départ vendredi soir. On passe la nuit du côté de Chamonix. Samedi, grande voie dans le Miroir d'Argentine, en Suisse, sous les Diablerets. Repos la nuit à Chatel ou la Chapelle d'Abondance.
Dimanche, escalade aux Cornettes de Bises et retour à Troyes
Resp. LENOBLE Pierre
-
- SEPTEMBRE**
- Di 02** **RANDONNÉE - ESTISSAC - NP 2**
Randonnée de 21kms à Estissac .RDV à 8h30 pour un covoiturage à Savipol ou 9h15 à la mairie d'Estissac .
Encadrant Patrick Lamour : 06 61 01 33 41
Resp. MEYER Monique
- Ma 04** **COMITÉ DIRECTEUR - 19h00 au local.** 
- Me 05** **RANDONNÉE DU MERCREDI AM - BUCEY**
Randonnée du mercredi AM à Bucey. RdV 13h30 entrée de la ZI Savipol sortie La Rivière de Corps RN 60 ou 14h00 Parking de l'église à Bucey.
06 20 57 00 53 ou 06 51 29 36 47
Resp. CHERIOT Joël
- Je 06** **VTT BOUILLY - NP 2 - NT 2**
RdV Parking sortie Bouilly vers Sommeval.
Resp. SONNETTE Didier
- Ve 07** **MARCHE NORDIQUE EN SEMAINE - FEUGES - NP 1**
RdV à Feuges parking près de l'église
Michel Fouché et Eric Godet
Resp. GODET Éric
- du Sa 08 au Di 09** **PRÉSENCE CLUB À VITAL SPORT**
Présentation de notre club, de nos activités et initiation à l'escalade, sur la pelouse du Decathlon de Lavau.
- Di 09** **RANDONNÉE - NP 2**
Randonnée à Champignol lez Mondeville 21 kms ,rdv à 8h30 parking auto leclerc à St Parres aux tertres ou 9h30 à l'église de Champignol lez Mondeville .Responsable M Delaby tel 0641490223
Resp. DELABY Michel
- Me 12** **RANDONNÉE DU MERCREDI AM - VILLEMAURE (HAMEAU DES BORDES)**
Randonnée du mercredi AM à Villemaur . RdV 13h30 entré de Savipol RN 60 sortie la Rivière de Corps pour covoiturage éventuel ou 14 h00 au plan d'eau du hameau des Bordes (passer par Neuville sur Vanne D31 direction Aix puis D158 route de droite) JM Cordelle 0679737106
Resp. CORDELLE Jean-Marie
- Je 13** **VTT VAUCHASSIS - NP 2 - NT 2**
RdV Mairie de Vauchassis
Resp. SONNETTE Didier
- Ve 14** **MARCHE NORDIQUE EN SEMAINE - LES GRANDES VALLÉES**
Les Grandes vallées - dans le prolongement de Laines aux Bois.
RdV dans la descente (parking prévu pour s'arrêter) entre le monument aux fusillés et le village
Michel Fouché - Dominique Cresson
Resp. CRESSON Dominique
- Di 16** **MARCHE NORDIQUE - SAVOIE - MOUSSEY**
RdV à Savoie, Grande rue à l'entrée de la rue des Chaillots
Visite du château de Villemereuil prévue (journée où il est ouvert)
Parcours adapté pour tenir compte du temps de visile.
Resp. BERIARD Claude, DUVAL Jacqueline, LUNAUD Monique

PROGRAMME PROGRAMME PROGR

- Di 16 RANDONNEE D'UNE JOURNEE - SOMMEVAL - NP 2**
Boucle de 20km à partir de Sommeval, en partie sur le chemin du loup.
RDV à 8h30 à la Maison des Associations.
- Resp. JACOB Claude**
- Di 16 ESCALADE EN FALAISE - HAUTEROCHE (COTE D'OR° - NP 1**
SORTIE SPECIALE DECOUVERTE ET INITIATION sur site naturel équipé
responsable et encadrement Francis Boudin
Départ 8h30 parking maison des associations
Renseignements et inscriptions au 06 61 33 06 18 avant le jeudi 13/9 pour
organisation matériels et covoiturage
- Resp. BOUDIN
François**
- Ma 18 RANDONNÉE DU MARDI AM - BÉRULLES**
Randonnée du mardi AM à Bérulles 12km.RdV 14h00 Eglise de Bérulles
Guillemette 0663476644
- Resp. LETZELTER
Guillemette**
- Me 19 RANDONNÉE DU MERCREDI À LA JOURNÉE - ESSOYES**
Randonnée du mercredi à la journée à Essoyes. RdV 8h15 parking salle des fêtes
de Bréviandes pour covoiturage éventuel ou 9h15 place de la mairie à Essoyes
(vers le pont de l'Ource)JM Cordelle 0679737106
- Resp. CORDELLE
Jean-Marie**
- Me 19 RANDONNÉE DU MERCREDI MATIN - MOUSSEY**
Randonnée du mercredi matin à Moussey.RdV 9h00 place de l'église Claude
Bériard 0681097040
- Resp. BERIARD
Claude**
- Ve 21 MARCHÉ NORDIQUE EN SEMAINE - A PRÉCISER - NP 1**
A préciser
- Resp. RAMBOUILLET
Dany, THOMAS
Francine**
- Sa 22 RANDO DES BALCONS - LAINES AUX BOIS**
- Resp. COUTELEAU
Laurent**
- Di 23 MARCHÉ NORDIQUE - PRUGNY**
RdV après Prugny (près du circuit des voitures radioguidées) route de Laines aux
Bois (D83)
- Resp. LUNAUD
Monique**
- Di 23 SORTIE MULTI ACTIVITÉ - FONTAINEBLEAU - NP 1 - NT 1**
JOURNEE MULTI ACTIVITE a fontainebleau (massif des trois pignons)
escalade ,randonnée journée conviviale repas tiré du sac
trajet en bus inscription obligatoire avant le 13 septembre(voir tarif bus au bureau)
départ 7h45 maison des associations
responsable escalade sur blocs initiation francis Boudin et didier Sonnette
responsable randonnée louis Emonet (deux petites randos sympas)
possibilité de marche nordique
- Resp. BOUDIN
François**
- Me 26 RANDONNÉE DU MERCREDI AM - MONTCEAUX LES VAUDES**
Randonnée du mercredi AM à Montceaux les Vaudes. RdV 13h30 parking salle des
fêtes de Bréviandes pour covoiturage éventuel ou 14h00 parking du" Long du bois"
au pied de la forêt. JM Cordelle 0679737106
- Je 27 COMMISSION MARCHÉ NORDIQUE - 18 h 30 au local**
N'hésitez pas à venir ou à proposer vos idées ou suggestions soit écrit ou
messagerie.
- Je 27 COMMISSION RANDONNÉE - Maison des associations à 18h30**
- Ve 28 MARCHÉ NORDIQUE EN SEMAINE - BOURANTON**
RdV à Bouranton (le lieu précis sera indiqué ultérieurement)
- Resp. CRESSON
Dominique,
CRESSON Française**
- du Di 30 au Di 30 AUTOUR DE MASSINGY - OBTRÉE - NP 1**
Parcours en boucle de 20 km autour de Massingy (côte d'or) - départ d'Obtree
village après Villers Patras et au Nord de Chatillon. Rendez-vous pour covoiturage
au parking de Marques avenue à 8h30 ou à l'église d'Obtree à 9h30.
- Resp. PRATESI
Michel**

OCTOBRE

PROGRAMME PROGRAMME PROGRAMME

- du Me 03
au Ma 09** **RANDONNÉE ITINÉRANTE - COMBES ET PLATEAUX DU VAUCLUSE - NP 3 - NT 2**
Inscriptions closes au 15/06/2018
Le circuit proposé et réalisé en octobre 2017 est à nouveau inscrit au programme pour ceux qui n'ont pas pu y participer.
Le circuit se déroule sur le plateau du Vaucluse, au nord du Lubéron. C'est une randonnée itinérante, sans portage (seulement les affaires de la journée). Il permet de parcourir gorges et combes, et de visiter des sites culturels réputés (Gordes, Sénaque,...). La randonnée est sur sentier mais aussi, pour deux étapes, pour partie dans le lit caillouteux de cours d'eau.
Ces parties comprennent quelques passages rocheux. Ils sont sécurisés (échelles, câbles) mais il faut avoir le pied sûr et un bon équilibre.
Budget: 350 à 400€
- Resp. JACOB Claude**
- Me 03** **RANDONNÉE DU MERCREDI AM - MARAYE EN OTHE**
Randonnée du mercredi AM à Maraye en Othe. RdV 13h30 parking Intermarché de Rosières/St Germain RN 77 pour covoiturage éventuel ou 14h00 salle des fêtes de Maraye en Othe. JM Cordelle 0679737106
- Resp. CORDELLE Jean-Marie**
- Ve 05** **MARCHE NORDIQUE EN SEMAINE - LUYÈRES - NP 1**
RdV à Luyères
Eric Godet - Michel Fouché
- Resp. GODET Éric**
- Di 07** **MARCHE NORDIQUE - MONTGUEUX SALLE POLYVALENTE - NP 1**
RdV à Montgueux - Salle polyvalente près du stade
François et Dominique Martineau
- Di 07** **RANDONNÉE COLLARD**
Brevet Collard
- Di 07** **VIEUX CHATEAU**
Sortie en falaise, inscription obligatoire avant le 5 octobre. Départ 8h30
- Resp. SONNETTE Didier**
- Me 10** **RANDONNÉE DU MERCREDI AM - BAR S SEINE**
Randonnée du mercredi AM à Bars Seine. RdV 13h30 parking salle des fêtes de Bréviandes pour covoiturage éventuel ou 14h00 parking chateau de Val de Seine vers rond point de Val Puisard. JM Cordelle 0679737106
- Resp. CORDELLE Jean-Marie**
- Je 11** **TECHNIQUE VIA FERRATA**
S'initier ou réviser les techniques de sécurité en Via Ferrata et en Via Corda. RdV au mur de la Chapelle, gymnase Camus à 18h30. Didier Sonnette
- Ve 12** **MARCHE NORDIQUE EN SEMAINE - À PRÉCISER**
Michel Fouché - Francine Thomas
- Resp. THOMAS Francine**
- Di 14** **MARCHE NORDIQUE - MONCHAUT**
RdV à 9 h Monchaud (après le passage à niveau sur la route de Sens)
11 km
- Resp. BÉRIARD Claude, LAGARENNE Marie-Christine**
- du Di 14
au Sa 20** **DÉCOUVRIR LA CORREZE - UZERCHE - TULLE - BRIVE - ARGENTAT - NP 2 - NT 2**
ballades et randonnées dans le Limousin - visites touristiques de villages classés. 6 hébergements en hôtels et village de vacances à Uzerche - Tulle - Altiliac près de Beaulieu sur Dordogne. Randonnées à la journée ou 1/2 journée en boucle de 7 à 20 km quelques dénivelés 3/550 m.- précisions sur les coûts et arrhes à verser à l'inscription.
- Resp. PRATESI Michel**
- Di 14** **RANDONNÉE - LE VALDREUX - NP 2**
Randonnée 20kms au Valdreux, rdv 8h30 savipol ou 9h15 mairie annexe Le Valdreux. Encadrant Ch Marais tel 06 08 21 48 10
- Resp. MARAIS Charles**
- Ma 16** **RANDONNÉE DU MARDI AM - RILLY STE SYRE**
Randonnée du mardi AM à Rilly Ste Syre 11km. RdV 14h00 sortie de Rilly Ste Syre direction Droupt St Basle. Guillemette 0663476644
- Resp. LETZELTER Guillemette**
- Me 17** **RANDONNÉE DU MERCREDI À LA JOURNÉE - DIENVILLE**
Randonnée du mercredi toute la journée à Dienville. RdV 8h 30 à Pont Ste Marie RN 60 parking magasin de motos vers rond point avant traversée de la rocade pour covoiturage éventuel ou 9h15 parking du port de Dienville. JM Cordelle 0679737106
- Resp. CORDELLE Jean-Marie**
- Me 17** **RANDONNÉE DU MERCREDI MATIN - FOUCHÈRES**
Randonnée à Fouchères. RdV 9h00 parking route de Bar s Seine. Bériard Claude 0681097040
- Resp. BÉRIARD Claude**

PROGRAMME PROGRAMME

- Ve 19 MARCHÉ NORDIQUE EN SEMAINE - VAILLY - NP 1**
RdV à Vailly à 9 h Rue du bois (à droite vers la sortie du village près de la station de pompage.
2 parcours
Resp. CRESSON Dominique, GODET Eric
- Di 21 MARCHÉ NORDIQUE - SAINT-GERMAIN**
RdV à Saint Germain - en direction de Bouilly
Stationner Chemin du Carmel (au bout du parking après le centre commercial près de la mairie)
Parcours 11 km
Resp. LAGARENNE Marie-Christine, LUNAUD Monique
- Me 24 RANDONNÉE DU MERCREDI AM - MONTAULIN**
Randonnée du mercredi AM à Montaulin. RdV 13h40 parking auto Leclerc à St Parres aux Tertres pour covoiturage éventuel ou 14h00 parking de la mairie de Montaulin. JM Cordelle 0679737106
Resp. CORDELLE Jean-Marie
- Ve 26 MARCHÉ NORDIQUE EN SEMAINE - MERGEY**
Resp. RAMBOUILLET Michel, RAMBOUILLET Dany
- Di 28 MARCHÉ NORDIQUE - LÉPINE - NP 1**
RdV à 9 h à Lépine - Chemin de la grande voie (dernière rue à droite à la fin du village après l'interfection de Torvilliers en direction de Laines aux Bois.
10 km
Resp. LUNAUD Monique, RAMBOUILLET Dany
- Di 28 RANDO-CARTO - BERNON - NP 2**
Boucle de 22km entre petits bois et grands espaces au départ de Bernon, par Prusy et Coussegrey.
Rando-Carto ouverte à tous mais où les volontaires pourront mettre en valeur leurs connaissances de la lecture de carte, leur savoir-faire en orientation, leur aptitude à conduire un cheminement et bien d'autres choses encore.
Matériel de base (carte, boussole) fourni par l'encadrant. GPS et tablettes avec appli acceptés.
RDV 8h30 à la Maison des associations à Troyes.
Renseignements par tel 06 72 30 28 16
Resp. JACOB Claude
- Me 31 RANDONNÉE DU MERCREDI AM - BORDES AUMONT**
Randonnée du mercredi AM à Bordes Aumont. RdV 13h35 parking de la salle des fêtes de Bréviandes pour covoiturage éventuel ou 14h00 parking centre du village (en direction de Chaource, prendre la rue à gauche au pied du café/restaurant) JM Cordelle 0679737106
Resp. CORDELLE Jean-Marie

ATTENTION ! En fonction des conditions météo-sécurité-chasse, etc., des sorties peuvent être annulées ou modifiées. Se renseigner au local le jeudi soir précédant la sortie. **N'oubliez pas de consulter l'agenda sur le site internet du club,** à l'adresse : http://aube.ffcam.fr/sorties_programmees.html ou bien en scannant le flashcode ci-contre.



PÉTITE HISTOIRE DU VTT

Le Vtt ou Mountain Bike est apparu dans les années 70 en Californie et au Colorado. C'est un groupe de passionnés qui fabriquent eux même leurs cadres plus solides avec des roues plus petites et des pneus à crampons plus larges. Les premiers VTT en France font leur apparition en 1983. En 1984, la première course est le premier Roc d'Azur regroupant 12 participants (plus de 10 000 aujourd'hui). Les premiers VTT français fabriqués par MBK et Peugeot apparaissent à la même époque.

Le matériel évolue. Le poids du vélo baisse de 17 à 10 kg. En 1988, apparaissent les vitesses indexées, les pédales automatiques, la fourche avant. Les cassettes à l'arrière vont passer de 6 à 11 pignons. Les freins cantilevers sont remplacés par des freins Vbrakes en 1996 puis par des freins à disques. L'aluminium remplace les cadres en acier, vient ensuite le carbone. Depuis peu sont apparus des VTT à Assistance Electrique permettant une pratique renouvelée du VTT.

Le matériel a évolué pour plus de confort, de facilité d'utilisation et de fiabilité. La conséquence est une montée en gamme avec en contrepartie une montée des prix. De vélos à partir de 200 euros en 1990, les pratiquants assidus ont maintenant des VTT à plus de 2000 euros. Les VTT électrique débutant à plus de 3000 euros. Heureusement on peut encore se faire plaisir avec des vélos à moindre prix.

Le VTT comporte de nombreuses pratiques qui diffèrent de par le matériel utilisé, la longueur et difficulté du parcours et la difficulté physique. Le CROSS-COUNTRY, au parcours: très roulants. Le ALL-MOUNTAIN, roulants et Techniques. L'ENDURO, avec des passages difficiles et des sauts. Le FREERIDE et la DESCENTE (ou DH), avec des parcours descendant et de nombreux sauts dépassant parfois plusieurs mètres.

Au Club Alpin de l'Aube, dans les années 1990, plusieurs adhérent font du VTT entre amis et parfois dans les sorties organisées par des grandes surfaces. Dans les années 2000, des sorties sont mises au bulletin, avec des sorties d'une dizaine de personnes. Maintenant, nous organisons ou nous participons à des sorties de deux/trois heures mais aussi des sorties longues et des raids de plusieurs jours. Nous adaptons nos sorties aux possibilités physiques et techniques des participants.

Regardez dans l'agenda du site du CAF Aube pour trouver la sortie que vous souhaitez.

Didier Sonnette

MONT BLANC : OU EN EST-ON ?



« On ne cesse d'ajouter des échelles pour accéder au glacier qui recule ; le risque serait de vouloir construire un téléphérique de plus » ... Un article très intéressant sur le plus haut sommet de l'Europe Occidentale est paru dans le journal La Croix du 12 Juin 2018 et qui met en cause différents facteurs et notamment : le réchauffement climatique, la fréquentation, l'impact des activités humaines et le tout sans préservation écologique.

Pour réfléchir à tous ces problèmes, trois jours de débats sont prévus à Chamonix au courant du mois de Juin : la 4ème Conférence sur l'avenir de la Haute Montagne, où seront abordés les trois thèmes désignés plus haut.

En voici quelques extraits :

Durant ces 3 jours, scientifiques, alpinistes, associations, gestionnaires de sites et entreprises vont se retrouver pour chercher des solutions à tous ces défis.

« Le Mont Blanc en est le symbole : il concentre à lui seul la plupart des enjeux qui touchent aujourd'hui les points culminants du monde, souligne Olivier More, le secrétaire général de la Fondation Petzl, qui organise la conférence. Et pourtant, déplore le WWF, c'est le seul point culminant d'un continent sans préservation écologique fiable et coordonnée, alors même que les pressions sont multiples ». Pour le seul Mont Blanc on y dénombre chaque année entre 25000 à 30000 passages.

« Autre défi majeur, le réchauffement climatique. Les glaciers alpins ont perdu entre 20 à 30% de leur volume depuis 1980, rappelle le WWF qui prend l'exemple de la mer de glace, qui perd en moyenne chaque année 4 à 6 mètres d'épaisseur et une trentaine de mètres de longueur »

« Jean-Claude Poupet, responsable du programme Alpes de l'ONG, estime qu'il y aura à réinventer le tourisme dans le massif, notamment dans les stations de

moyenne altitude, car l'enneigement artificiel doit rester très raisonné »
D'autre part le Massif du Mont Blanc a posé sa candidature au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, démarche qui demandera plusieurs années. « L'intérêt, c'est qu'une telle candidature implique un plan de gestion ambitieux, avec des mesures de protection des milieux, de régulation de la fréquentation, etc ».

« Il ne s'agit pas seulement d'être dans la contrainte, mais de repenser la montagne. Tout le monde a compris que c'était indispensable ».

Dans notre Club, nous sommes tous concernés par l'évolution de notre terrain de jeu. Souhaitons des réponses positives à tous ces enjeux qui seront certainement difficiles à mettre en place afin que la « MONTAGNE » continue d'être encore un lieu libre et accessible mais peut-être avec des contraintes...

L.E.

Intermarché

SAINT JULIEN



**Des prix bas toute l'année,
Venez et comparez**

23 boulevard de Dijon
Station-Service Lavage
de St Julien
+ Distributeur 24h/24

Centre Commercial des Rives de Seine
(Ancien site Fenwick)
Intermarché - Restaumarché - Bricomarché

VIA FERRATA DE LA ROCHETAILLE

Saint Etienne, ancienne ville minière, m'a accueilli ce début mai pour un stage d'encadrement de via ferrata. Le séjour commence par une soirée repas très conviviale dans leur local du CAF.

L'objectif du séjour est de travailler sur l'organisation et la sécurité de nos sorties en via ferrata. Nos animateurs nous font réaliser la via ferrata adulte du Roc d'Enfer, qui se termine par une tyrolienne de 200 mètres. C'est l'occasion pour les stagiaires de réviser le secours sur pont de singe, la sortie d'une personne bloquée sur tyrolienne et l'utilisation de la corde d'assurage. La corde étant obligatoire pour les mineurs, les personnes de moins de 40 kg et celles de plus de 100 kg.

Nous avons également réalisé une via corda, qui se rapproche de l'alpinisme et qui permet de réaliser une « course verticale » avec des compagnons de cordée. Là, point de longe de via, la corde est passée dans les dégaines, laissées à demeure, ce qui permet de progresser avec sécurité, si on respecte certaines règles : corde tendue, assurage dans les parties difficiles, etc.

Une soirée d'initiation à ces différentes techniques de sécurité sera programmée au mur de la Chapelle à l'automne.

A deux pas de Saint-Etienne et déjà dans le Parc naturel régional, La Rochetaillée est un site très beau et très agréable permettant à tous de s'initier à la via corda, à la via ferrata et aussi de pratiquer l'escalade. Un site qui donne envie d'y retourner.

Didier Sonnette

Barniche Pneu sarl

61 avenue du Général Leclerc

10440 LA RIVIERE DE CORPS

Tél. : 03 25 79 36 09

Fax : 03 25 78 07 43

Pneumatiques & Mécanique



Séjour du 05 au 12 nov. 2018 :
Escalade & Randonnée (Pédestre et Touristique)
Responsables : Claude & Janou Bériard
Louis Emonet - Pierre Hainos

Région : Var

- **Lieu :** La Roquebrussane
- **Hébergement :** ½ pension (vin inclus)
(Chbres de 2 & 4 personnes (Linge de couchage et de toilette fourni)
- **Tarif :** 60 (+ t. séj.) par jour / personne - Arrhes à l'inscription (30%) : 120 € (obligatoires)
- **Licence CAF :** 2017/2018 « Assurance Individuelle & Frais de Recherches » indispensable
- **Nbre de places :** 22 personnes
- **Inscriptions** (dès le 1er Jeudi après parution du Bulletin)
- **Déplacement :** voitures particulières (tarif CAF 0,30 € du km)
* Pour ceux qui utilisent leur véhicule : préciser le nombre de places disponibles.
- **Clôture des inscriptions :** Jeudi 11 octobre
- **Réunion préparatoire :** Jeudi 18 octobre (présence obligatoire).

N.B. :

- **Assurance Annulation vivement recommandée !** (cf. secrétariat pour informations)
- Il est toujours prudent de se munir de vêtements chauds !

Inscription personnelle obligatoire avec Signature, le chèque **du montant des arrhes**, Préciser son n° de téléphone.

Règlement par chèques vacances non accepté (voir préalablement avec secrétariat)

