

N° 271  Printemps - Été 2024

par
Monts
& *par*
Vaux



Sommaire

Le mot de la présidente	3
Infos Club	4
Vie du club	6
Des stages pour tous les pratiquants	7
Livrets de sécurité en montagne	8
Bibliothèque	9
Mais qui se passionne de nuages ?!	10
Alpinisme	13
Escalade	14
Randonnée alpine	16
Randonnée pédestre	18
La marche inspire poètes, écrivains, scientifiques ...	20
Ski alpin	22
Ski de randonnée	24
Ski de randonnée dans le Faucigny	24
Séjour au Lauzet dans les Hautes-Alpes	26
Spéléologie	28
Sortie d'initiation spéléo au Gouffre de Naud	29
Vélo de montagne	30

Photo 1ère de couverture

L'Aiguille Noire de Pramecou se reflète dans un petit lac près du Col du Palet sur les hauteurs de Tignes

Photo Alain Haratik

Prochain bulletin : octobre 2024

Contenu du bulletin : bénévoles

Mise en page : Webcaf.fr

Impression : ICO Imprimerie

OFFREZ-VOUS LA LIBERTÉ AVEC

Van-Away.com

DES VÉHICULES, TENTES DE TOIT ET CARAVANES LOUÉS PRÊTS À ROULER

- DES VANS PRÊTS À ROULER
Vaisselle, accessoires de camping (tables, chaises, câble branchement secteur...).
- ASSURANCE TOUT RISQUE
et assistance Europe.
- DEUX CONDUCTEURS autorisés.
- GUIDE FRANCE PASSION
Inclus à bord de votre van pour dormir chez des vigneron et agriculteurs partout en France.
- TARIFS COMPÉTITIFS
Payez moins cher que la location d'un camping-car, ou que l'hôtel et le restaurant tous les soirs. Et bénéficiez de 10% de remise à partir de 2 semaines de location !
- LES CHÈQUES VACANCES ANCV sont les bienvenus !

ANCV ACCEPTÉS

ANCV
ANCIENNES VACANCES
CONNECT

FRANCE PASSION

INFOS ET RÉSERVATIONS SUR www.van-away.com

Le mot de la présidente

par Évelyne Foussier



Bonjour à tous,

Le climat change, nous en sommes tous conscients. La neige quasi-absente sur le massif du Jura est, quant à elle, tombée en abondance fin février sur les Alpes avec pour conséquence de grands risques d'avalanche. Pas facile de gérer nos sorties !

Nous sommes très sollicités, suite à l'élan olympique, pour faire connaître le Sport et le promouvoir.

Merci à Guilhem et Didier d'avoir fait découvrir l'escalade à deux joueurs du DFCO.

Lors de l'émission " A votre service" de radio France Bleu Bourgogne, nous avons beaucoup parlé de ski , de randonnées et naturellement du Club Alpin de Dijon.

La Ville nous a demandé d'organiser, début avril, une marche intergénérationnelle avec les enfants du conseil municipal.

A Fleurey-sur-Ouche, nous avons découvert les nouveaux locaux de notre imprimeur préféré ICO et leurs nouvelles machines.

La soirée Tesla a été une réussite. Merci Hervé.

Super semaine de Ski de rando à Le Monétier, belle neige, ambiance du tonnerre, repas gastronomiques simplement extraordinaire ! Merci à Philou et Annie.

Les conférences s'enchaînent, et celle consacrée au « Brame du cerf » a battu un record d'audience. Fabrice Guillet a captivé l'attention des invités durant 2h30 !

Nous avons un programme Printemps-Eté varié et déjà bien rempli.

Marc nous propose de gambader cette année dans les Pyrénées au camp d'été. Quelle belle initiative ! Inscrivez- vous au plus vite.

Le club organise le rassemblement national de Vélo de montagne du 21 au 25 août à Plombières-lès Dijon. Bruno et Philippe ne manqueront pas de vous solliciter en tant que bénévoles.

Je remercie tous les membres qui s'impliquent dans l'ombre pour le bon déroulement de notre club (je pense à Didier et Jean-Luc présents les mercredis après-midi à l'école des fans... d'escalade pour épauler Guilhem). Grâce au dévouement et à l'énergie du secrétariat bénévole, nous avons terminé cette année avec une comptabilité positive. Merci à eux.

Les responsables d'activités animent avec envie et responsabilité leur activité respective. Les licenciés participent activement à tout ce qui leur est proposé. Que demander de plus !

Le bureau du Comité Régional termine son olympiade fin 2024, il y aura besoin de sang neuf ; n'hésitez pas à vous engager !

Soyez prudents et bon été à tous, votre dévouée Présidente.

Infos Club

Bureau

Présidente	Évelyne FOUSSIER
Vice présidente	Marinette BONDOUX
Vice président	Patrice FOUSSIER
Vice président	Jean-Luc LAFOURCADE
Trésorier	Jean-Luc LAFOURCADE
Secrétaire générale	Isabelle BOURRUST

Permanences Bénévoles

Mardi
17h00 à 19h30

Jeudi
17h00 à 19h30

Coordonnées

5 Rue du Caporal Broissant
21000 Dijon

03 80 43 86 02

Accès

Tram T2 - Jaurès ou 1^{er} Mai

Internet et Réseaux sociaux

Site web
<http://dijon.ffcam.fr>

Mail
dijon@ffcam.fr

Facebook
cafdijon

Instagram
club_alpin_dijon

Responsables des activités

sportives

Alpinisme	Nathalie GERARD
Carto-orientation	Patrice FOUSSIER
Escalade	Didier LEON
Marche nordique	Marinette BONDOUX
Randonnée alpine	Patrice FOUSSIER
Randonnée pédestre	Hervé RICCI
Randonnée raquette	Patrice FOUSSIER
Ski alpin	Isabelle BOURRUST
Ski de randonnée	Corinne DUPUY
Ski nordique	Gisèle AMBROSIONI
Spéléologie	Patrick SOLOGNY
Vélo de montagne	Bruno GIROUX

auxiliaires

Bibliothèque	Brigitte FREMIOT
Communication	Claire LAGARDE
Formations	Marinette BONDOUX
Partenariat	Hervé BOURIETTE Évelyne FOUSSIER
Sentiers	Jean BARNAY Évelyne FOUSSIER
Sécurité	Bruno GIROUX
Webmaster	Pierre JUANEDA Stéphane BOUCHER



Buis-les-Baronnies - Marc Blanchot



Vie du club



C'était il y a cent ans au Club :

Trouvailles et commentaires des bibliothécaires : les randonnées étaient déjà celles que nous pratiquons aujourd'hui mais les moyens de locomotion pour s'y rendre ont bien changé !

Journée multiactivités

Cette journée aura lieu le **dimanche 9 juin 2024** à la ferme du Lezeu. Organisateur: Patrice Foussier

Camp d'été des randonneurs du CAF de Dijon

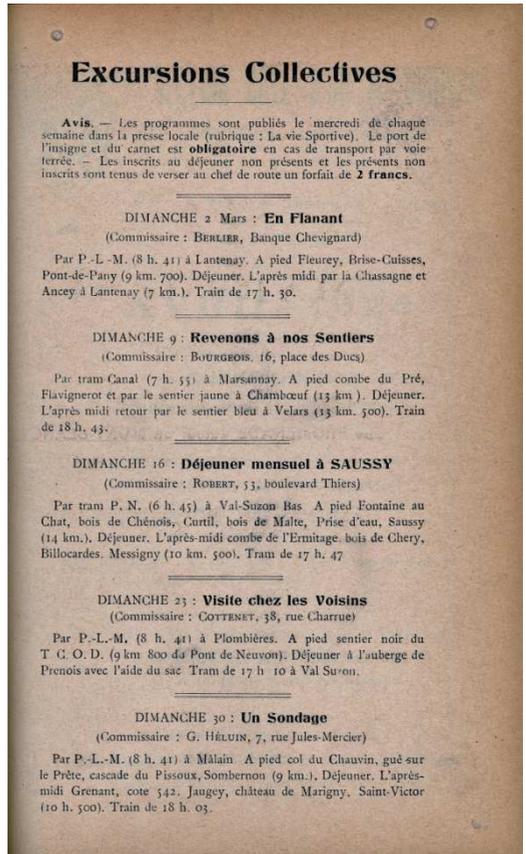
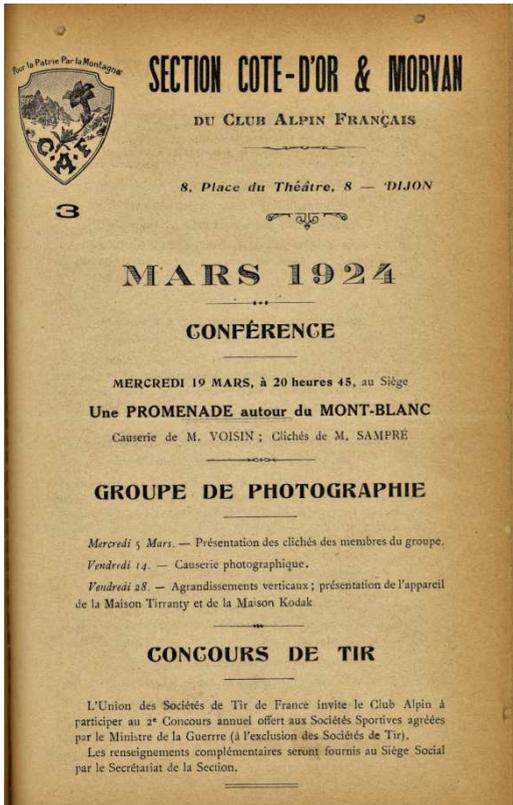
Le camp d'été des randonneurs 2024 se tiendra du **dimanche 21 juillet au dimanche 04 août 2024** à **Vieille-Aure** dans les Hautes-Pyrénées.

Responsables : Marc Joly m_joly@sfr.fr

Camp d'été multiactivités du Comité Régional

Le camp multiactivités de la région aura lieu à Bramans en Haute-Maurienne du **samedi 6 au samedi 20 juillet 2024**.

Contact et renseignements : camp.ete@orange.fr



Le Club alpin organise des stages de formation à la pratique des différentes activités. Reconnus par l'Etat et labélisés UIAA, ces cursus progressifs ne sont pas réservés à celles et ceux souhaitant s'engager dans l'encadrement des sorties, tout un chacun est invité à venir acquérir les connaissances et savoir-faire qui lui permettront de pratiquer avec plus d'autonomie. C'est d'ailleurs l'un des buts du Club alpin que d'aider ses adhérents à s'autonomiser.



Cartographie, connaissance de la neige et du milieu montagnard, technique, préparation des sorties... les thématiques sont quasi inépuisables et chacun peut aller piocher dans le programme. Organisés sur tout le territoire français et même au delà, ces stages sont accessibles à tout adhérent qui en remplit les prérequis.



En janvier dernier, c'est à Bourg-Saint-Pierre, en Suisse, que le comité régional Bourgogne Franche-Comté proposait un stage NA2 & RSS (neige et avalanche niveau 2 & réussir sa sortie pour les non initiés), auquel ont participé des adhérents alsaciens, franc-comtois et bourguignons. J'en faisais partie.

Durant trois jours, nous avons été cornaqués par Serge Deprez, Philippe Louistisserand et le guide de haute montagne Benjamin Soufflot dans une alternance de travaux en salle et de sorties sur le terrain. Connaissance de la neige et des avalanches, co-construction d'un itinéraire de ski de randonnée, gestion de groupe, gestion d'un secours en avalanche à victimes multiples... nous avons passé en revue l'essentiel de ce qui va nous permettre de pratiquer avec une meilleure conscience de nos choix.

Si la météo ne nous a pas épargnés, le stage n'en était que plus intéressant. En effet, les conditions du moment nous auraient assurément dicté de rester au chaud dans le cadre d'une sortie entre copains. En stage, nous avons été obligés de réaliser les objectifs dans les conditions exigeantes qui nous ont réellement donné une vraie confiance. Nous avons tous progressé dans notre expérience.

N'hésitez pas à consulter le programme de formation national présent sur le site du club, il y a des stages pour chaque pratiquant.

[Page formation](#) sur le site web du club



Fabricant allemand de matériel et vêtements de montagne, Ortovox développe depuis plus de 40 ans des outils pédagogiques tendant à permettre une meilleure sécurité des pratiquants.

Cet hiver, nous avons souligné les mérites du guide sur le danger avalanche, et mis d'ailleurs à disposition gratuitement des adhérents du club la version papier de poche.

Le printemps pointant son nez, le moment va venir de ranger les skis et de basculer sur l'alpinisme et la randonnée en montagne.

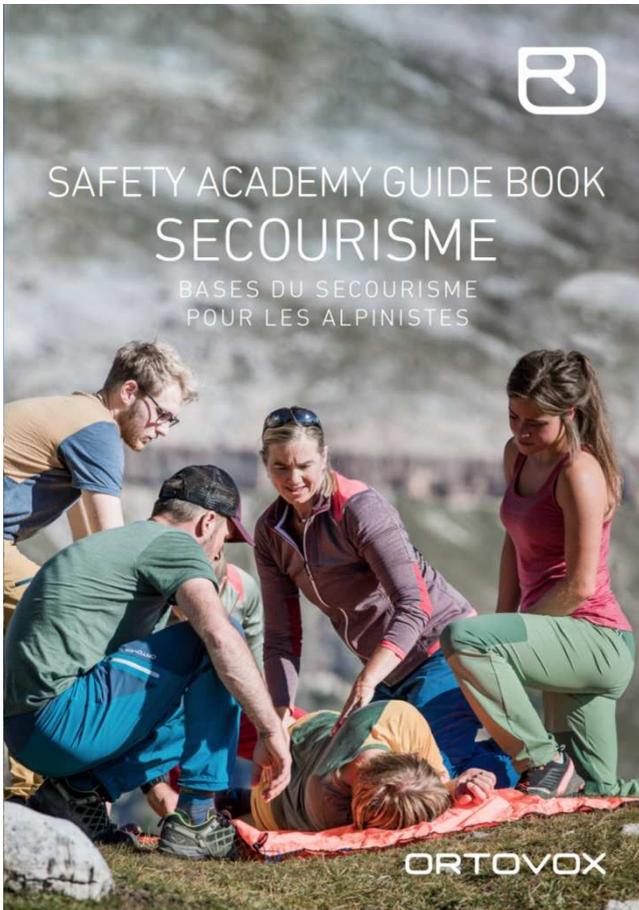
Ortovox propose également, dans le cadre de sa « SafetyAcademy », des ressources d'apprentissage des bons gestes en termes de secours.

Si cela ne remplacera jamais le suivi de stages dédiés avec mises en situation et exercices pratiques, il est toujours intéressant de s'informer sur les bonnes pratiques via des supports « certifiés ».

Très bien réalisé en collaboration avec les syndicats des guides de montagne, le livret « bases du secourisme pour les alpinistes » est ainsi mis à disposition de tous. Synthétique et copieusement illustré, il pourrait faire partie des livres de chevet de tout pratiquant sensible à la sécurité de ses compagnons d'aventure.

En attendant de recevoir des exemplaires physiques, nous vous proposons doré et déjà de télécharger ses 48 pages via [ce lien](#).

Bonnes sorties en montagne à toutes et tous.





Bibliothèque

Quelques ouvrages ont été achetés par le club mais pour la plupart, ils viennent de dons faits par les membres du Club. Certains ouvrages sont anciens, notamment les topo-guides de haute montagne dont il est recommandé, avant de s'engager, de vérifier les conditions actuelles des itinéraires.

Romans, récits, essais

Blanc, Sylvain Tesson 2022

Coup de chaud sur les montagnes, Bernard Francou, Marie-Antoinette Mélières

Alpinistes de Staline, Cédric Gras 2021

La route des anges, carnets de route de deux pèlerins entre le Mont Gargan (Italie)

et le Mont Saint-Michel, Claudia et Robert Mestelan 2010

La route Saint Philibert, carnets de route de deux pèlerins en Vendée, Poitou et Bourgogne, Claude et Robert Mestelan 2012

Le guide du chasseur de nuages, Gavin Pretor-Piney 2008

Il était une fois l'escalade, Catherine Destivelle 2023

Ouvrages de spéléologie

La mine de gypse de Mâlain, Claude Buttigaz 1990

2013-2023, 10 ans d'actions scientifiques à la Combe aux Prêtres, Alexandre Zappelli 2023

Découverte de la vie en milieu souterrain en France,

Découverte du Jura souterrain, Jean-Claude Frachon 1980

Grottes et gouffres de Haute-Savoie 2022

Guide randonnée à ski

Guide des raids à ski, Pierre Merlin 1980

Alpine Skitouren, Georges Calonder 1992

Le Topo - La grande traversée des Alpes à Skis, Benjamin Gaimard 2007

Faire sa trace ... loin des pistes, Jacques Rouillard 1993

Skitouren Stubai Alpen, Dieter Seibert 1996

Ost Alpen band 1, Dieter Seibert 1983

Ost Alpen Band 3, Dieter Seibert 1983

Ötztaler Alpen, Dieter Seibert 1988

Ortler Alpen, Rudolf Weiss 1991

Guide raquettes, randonnée ski nordique

Escapades Hivernales, 70 itinéraires sur les crêtes de l'Arc jurassien franco-suisse,

Jean Luc Girod 2020

Guide Escalade - Alpinisme

Est'calades, topo d'escalade dans les Vosges du Sud, Yannick Dufour 2021

Buoux INTE'GRAAL, Françoise Lepron et Jean-Baptiste Tribout 2021

Topo Escalade dans le Doubs, FFME Gilles Blanchon 2022

Topo Escalade du Jura, guide des sites d'escalade, collectif FFME, Stéphane Grignon 2020

Ortler groupe, Peter Holl 1982

Les Dolomites, Claude Deck 1975

L'escalade, Jérôme Jean-Charles 1981

Initiation à l'Alpinisme, Claude Albrand 1983

Randonnée & Marche Nordique

La Marche Nordique, Jérôme Sordello 2017

Les plus belles randonnées en Ubaye 2017

Montagnes du Jura, 100 randonnées à la journée ou demi-journée, Jean-Luc Girod, 2021

Le GR7 en Côte-d'Or 2009

Cornwall Coast path, Edith Shofield 2016

Randonnée autour de Nancy, CAF Nancy 2014

Guide de randonnées et curiosités autour de Hauteville, 6 brochures.

Association Cadoles et Meurgers

Cartes

2537 OT Nasbinals - Mont d'Aubrac, IGN 2018

4403 RT La Réunion - Saint Benoit - Saint André IGN 2020

4404 RT La Réunion - Saint Leu L'étang salé, IGN 2010

4406 RT La Réunion - Piton de la Fournaise, IGN 2010

Queyras-Ubaye 1 :60000 - carte fond IGN avec itinéraires - carte n°6 2003

I.C.O.
IMPRIMERIE

RÉALISATEURS D'IMPRESS!ONS

TOUS SUPPORTS ◦ TOUS FORMATS

03 80 50 92 70 - imp.ico@orange.fr

Mais qui se passionne de nuages ?!

Manifeste de la Cloud Appreciation Society

« Nous pensons que les nuages sont injustement dénigrés et que la vie serait incomparablement plus pauvre s'ils n'existaient pas. Nous croyons que les nuages sont des poèmes de la Nature, les plus équitables parmi ses bienfaits car chacun peut les observer à loisir. Nous nous engageons à combattre sans relâche le diktat du « ciel bleu » chaque fois que nous le rencontrerons, car la vie serait d'un ennui sans nom si nous étions condamnés à la monotonie d'un éternel ciel sans nuages. Nous nous efforcerons de rappeler aux gens que les nuages expriment les humeurs de l'atmosphère et qu'à ce titre, comme les expressions humaines, ils sont sujets à interprétation. Nous pensons que les nuages parlent aux rêveurs et que l'âme s'enrichit à les contempler. En vérité, ceux qui s'abandonnent aux évocations suscitées par leurs formes feront l'économie d'une psychanalyse ».

Classification et définition

Malgré l'extrême diversité des nuages, une classification a été imaginée en 1802 par le célèbre naturaliste Jean-Baptiste Lamarck. Cette classification est faite sur la forme et sur l'altitude des individus nuageux. Du point de vue de la forme, on peut remarquer que, à presque tous les niveaux, les nuages peuvent se présenter :

- Isolés, en morceaux, à développement vertical quand ils se forment, étalés quand ils se désagrègent.
- Étalés, mais subdivisés en filaments, en lamelles ou en galets (moutons), souvent stables ou en voie de désagrégation.
- Étalés, en voile plus ou moins complet, souvent en voie de formation ou de croisement.

SCHÉMA DE LA CLASSIFICATION DES NUAGES EN FAMILLES ET EN GENRES (1)

A	1 ^{re} Famille : NUAGES SUPÉRIEURS. (Niveau inférieur moyen : 6.000 m.)	Forme <i>b</i> . { 1 : genre Cirrus. 2 : genre Cirrocumulus. Forme <i>c</i> . 3 : genre Cirrostratus.
B	2 ^e Famille : NUAGES MOYENS. (Niveau supérieur moyen : 6.000 m.) (Niveau inférieur moyen : 2.000 m.)	Forme <i>a</i> . { 4 : genre Altocumulus (*). Forme <i>b</i> . } Forme <i>c</i> . 5 : genre Altostratus.
C	3 ^e Famille : NUAGES INFÉRIEURS. (Niveau supérieur moyen : 2.000 m.) (Niveau inférieur moyen : voisin du sol.)	Forme <i>a</i> . { 6 : genre Stratocumulus (*). Forme <i>b</i> . } Forme <i>c</i> . { 7 : genre Stratus. 8 : genre Nimbostratus.
D	4 ^e Famille : NUAGES A DÉVELOPPEMENT VERTICAL. (Niveau supérieur moyen : niveau des Cirrus.) (Niveau inférieur moyen : 500 m.)	9 : genre Cumulus. 10 : genre Cumulonimbus.

(*) La plupart des Altocumulus et Stratocumulus se présentent sous la forme *b* ; mais les espèces « cumuloformis », surtout les variétés « castellatus », appartiennent à la catégorie *a*.

Les nuages sont constitués de fines particules d'eau qui troublent la limpidité de l'atmosphère. Ces particules sont assemblées à l'état liquide (gouttelettes) ou solide (flocons de neiges ou de cristaux de glace), en masses à contours plus ou moins nets, d'épaisseurs, d'étendues et de formes variables.

La brillance des nuages et leur couleur, est due à la diffusion, par ces particules, de tous les rayons lumineux provenant du soleil, de la lune, ou encore du sol. La teneur en eau condensée des nuages est de l'ordre du gramme et du décigramme par mètre cube d'air, elle est plus faible pour les nuages élevés que bas.

La vitesse de chute des gouttelettes est plus faible d'autant que le diamètre des gouttelettes est plus réduit, car elle correspond à l'équilibre entre la résistance de l'air et du poids. Autrement dit, les grosses gouttelettes (diamètre d'un dixième de millimètre correspond à une vitesse de chute en air calme d'un mètre par seconde) ne trouvent généralement pas de courants ascendants suffisants pour les sustenter et tombent donc sous forme de bruine ou de pluie.

Les flocons de neige ou cristaux de glace ont, à poids égal, une vitesse de chute plus faible, car ils s'orientent



d'eux-mêmes de façon à ce que l'air présente le maximum de résistance à leur déplacement et, grâce à leurs formes, un nuage ne demeure pas constamment formé des mêmes particules.

Certaines s'évaporent ou sont précipitées sous forme de pluie, de neige, etc... tandis que d'autres prennent naissance à partir de la vapeur d'eau contenue dans l'air. La condensation de la vapeur d'eau atmosphérique amenant l'apparition de nuages. Dans l'atmosphère, ce processus de condensation est celui qui joue le rôle le plus important dans la formation des nuages !

L'extrait du livre «Le guide des chasseurs de nuages» vous apprendra à reconnaître cumulus, nimbus, cirrus, stratus ... et à comprendre leur rôle météorologique. Mais ce guide est bien plus qu'un savoir scientifique : l'auteur Gavin Pretor-Pinney, avec humour, nous partage des anecdotes, illustrations étonnantes, proverbes et références culturelles.

À retrouver à la bibliothèque du club.

Sources :

- Titre : citation de La Vélo Vie - Dijon
- Manifeste de la Cloud Appreciation Society : Extrait du livre Le guide des chasseurs de nuages de Gavin Pretor-Pinney
- Illustration : Le reste : c'est des nuages - 7h29 dimanche 25 février 2024 - Dijon par Alice Maillot
- Extraits et schéma du cours de météorologie Nuages types de ciels nuageux par l'École d'application de l'Office National Météorologique de France - Édition de juillet 1934 - Imprimerie Berger-Levrault.



Les Monts Telliers (Valais - Suisse) - Alain Haratyk



Chamois en sentinelle - Alain Haratyk



Alpinisme

Responsable : Nathalie Gérard

AVRIL

Mercredi 10 avril

Réunion d'information à 19h30 au club

Jeudi 25 avril

Soirée d'initiation aux manipulations de cordes, en vue de réaliser des grandes voies. RV 18h30 au club

Inscription : floriane.burgoy@gmail.com

MAI

Mercredi 22 mai

Parcours montagne, RV 17 heures Parking

Liumbergerghoff à Chenove.

Encadrant : Philippe Ducrot

Lundi 27 mai

Parcours montagne, RV 10h au club

Inscription : deligny.jean-jacques@orange.fr

JUIN

Dimanche 2 juin

Parcours montagne, RV 10h au club

Inscription : samymore21@gmail.com

29 & 30 juin (+ 1er juillet possible)

Week-end initiation à Val-d'Isère

Inscription à la réunion ou

nathalie.gerard11@wanadoo.fr

15 & 16 juin

Week-end grandes voies

Inscription : p.naveau@laposte.net

JUILLET

16 & 17 juillet

Week-end grandes voies

Inscription : deligny.jean-jacques@orange.fr

Du 06 au 20 juillet

Camp d'été régional à Bramans

Inscription : camp.ete@orange.fr

SEPTEMBRE

14 & 15 septembre

Week-end grandes voies

Inscription : p.naveau@laposte.net



"Combat" de Marmottes - Alain Haratyk



Joubarbe des montagnes - Alain Haratyk



Escalade

Responsable : Didier Léon

Voici le programme de la section escalade printemps / été 2024.

Pour tous les renseignements concernant ces sorties, vous pouvez contacter Didier LEON au 06 84 60 11 67. Les dates des sorties proposées peuvent être sujettes à modification selon la météo ou la disponibilité des encadrants.

MAI

Du 08 au 12 mai

Grandes voies Gorges du Verdon (04), niveau 6a falaise et expérience grandes voies obligatoires

Du 15 mai au 03 juillet

Tous les mercredis soir dès 18h30 jusqu'à la nuit tombée

Falaise de Fixin.

18 mai

Falaise de Fixin (21) tous niveaux

JUIN

À définir en juin

Sortie Bloc Suin (71) ou Fontainebleau (77) sur un week-end de juin date à définir.

01 juin

Falaise de Rémigny (71) tous niveaux



cime
altitude 245
Salle d'escalade de Dijon



Buis-les-Baronnies - Marc Blanchot

Salle d'escalade Cime Altitude 245

Faites le plein de nouvelles sensations



HORAIRES D'OUVERTURE

	PÉRIODE SCOLAIRE	PETITES VACANCES SCOLAIRE	GRANDES VACANCES SCOLAIRE
Lundi			
Mardi			
Mercredi	12 h - 22h30	12 h - 22h30	14h - 20h
Jeu			
Vendredi			
Samedi, Dimanche & jours fériés	10h - 19h	10h - 19h	10h - 19h

15 juin

Falaise de Saffres (21) tous niveaux

29 juin

Falaise de Saffres (21) tous niveaux

JUILLET

Du 06 au 20 juillet

Camp d'été multiactivités à Bramans (73) Haute Maurienne Vanoise, organisé par Serge DESPREZ du Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté.

SEPTEMBRE

07 septembre

Falaise de Lantenay (21) tous niveaux

21 septembre

Falaise de Saffres (21) tous niveaux



Via ferrata à Buis-les-Baronnies - Marc Blanchot



Randonnée alpine

Responsable : Patrice Foussier

MAI

11 & 12 mai

Jura - Montagne du Grand Colombier

Encadrant : Patrice Foussier

JUIN

08 & 09 juin

Alpes du nord - Chablais

Encadrant : Alain Georges

JUILLET

06 & 07 juillet

Beaufortin - Via ferrata du Roc du vent - Roc de la Charbonnière

Encadrant : Patrice Foussier

Du 21 juillet au 04 août

Camp d'été randonnée CAF DIJON Pyrénées - Vielle Aure (65)

Encadrant : Encadrants du club

AOUT

17 & 18 août

Suisse - Valais - Gross Bigerhorn

Encadrant : Patrice Foussier

24 & 25 août

Alpes du sud - Massif du Devoluty

Encadrant : Alain Georges

Du 30 août au 01 septembre

Alpes du Nord - Mont Buet

voir descriptif sur l'affiche et [le site du club](#)

Encadrant : Eric Moutot

SEPTEMBRE

07 & 08 septembre

Vanoise - Aussois - Via Ferrata du diable - Pointe de la Gorma

Encadrant : Patrice Foussier

14 & 15 septembre

Alpes du sud - Massif des Cerces

Encadrant : Alain Georges

Du 20 au 22 septembre

Hautes-Alpes - Massif du Bochaine

Encadrant : Patrice Foussier

ALPI RANDO - 30 AOÛT AU 1ER SEPTEMBRE 

OBJECTIF MONT BUET - 3096 M




Après la découverte des barrages d'Emosson, en Suisse, et une nuit passée aux abords du Vieux Emosson, bascule en France dans l'univers unique du Mont Buet, entre les réserves naturelles de Sixt-Fer-à-Cheval et des Aiguilles Rouges. Ambiance minérale de haute montagne et de haut du monde jusqu'à atteindre le sommet du parcours, le Mont Buet et ses 3096 mètres.

Un parcours destiné aux alpi randonneurs endurants et à l'aise en montagne.

Séjour en demi-pension avec la possibilité de réserver des jacuzzi-moqui. Première nuit à la Cabane du Vieux Emosson, en Suisse. Déjeuner au refuge de la Pierre à la main.	1) : 7,9 km part. / 18,5 km est. dénivelé : 852 / 602. 2) : 12 km part. / 24,3 km est. dénivelé : 1235 / 1468 - pas de raccourci possible. 3) : 12,8 km part. / 22,6 km est. dénivelé : 982 / 935.	Avec peu de difficultés techniques mais exigeant physiquement, l'itinéraire présente des passages délicats, parties équipées de chaînes. L'altitude atteinte de plus de 3000 m, est aussi à prendre en considération.

Infos et inscription : Eric Moutot / 07.86.22.99.01 / emoutot@me.com

OCTOBRE

12 & 13 octobre

Alpes du nord - Massif du Beaufortin

Encadrant : Alain Georges



Cantina italiana conviviale

Large choix de pasta

Cadre original

Deux salles - Terrasse

Repas de groupe

Le Gina - Place du Marché - Dijon

03 80 306 806



Chamois près de Môtétier les Bains - Alain Haratyk



Randonnée pédestre

Responsable : Hervé Ricci

Le programme des sorties est enrichi « au fil de l'eau ». Dorénavant, il faut consulter régulièrement l'agenda sur le site à l'adresse : <https://dijon.fcam.fr/agenda.html>. Un mail est envoyé à tous les marcheurs pour les informer des nouvelles randonnées inscrites dans l'agenda.

AVRIL

Mardi 02 avril

Concœur - Moyen ; 12 Km ; 400 m D+
Parking Feu Vert Fontaine-les-Dijon – 13 H
Encadrant : Jean-Louis VERSTRAETE

Mardi 09 avril

Ru Blanc - Facile ; 10 Km
Quai Nicolas Rolin – 13 H
Encadrant : Didier FARION

Mercredi 10 avril

Dijon – Fontaine d'Ouche - Moyen ; 17 Km ; 490 D+
Quai Nicolas Rolin – 8 H 30
Encadrante : Patricia BERTHELIER

Dimanche 14 avril

Fixin - Moyen ; 21 Km
Quai Nicolas Rolin – 9 H
Encadrant : Stéphane ÉCHELAIN

Mardi 16 avril

Bouilland - Moyen ; 11 Km ; 440 m D+
Parking Brico-dépôt – 13 H
Encadrant : Jean-Louis VERSTRAETE

Vendredi 19 avril

Is-sur-Tille - Soutenu ; 23 Km ; 1 200 m D+
Is-sur-Tille – Parking des Capucins 9 H 30
Encadrante : Maria PAULIN

Mardi 23 avril

Val Suzon – Val Courbe - Facile ; 11 Km
Quai Nicolas Rolin – 13 H
Encadrant : Didier FARION

Mercredi 24 avril

Lamargelle - Moyen ; 23 Km ; 400 m D+
Quai Nicolas Rolin – 8 H 30
Encadrant : Marc JOLY

Du 27 avril au 01 mai

Randonnée en étoile - Baronnies provençales - Moyen
Encadrante : Véronique JACQUES

MAI

Samedi 04 mai

Dijon Les Écayennes - Soutenu ; 40 Km
Dijon Les Écayennes – 7 H
Encadrante : Évelyne FOUSSIER

Dimanche 05 mai

Notre-Dame d'Étang – Leuzeu - Facile ; 11 Km
Quai Nicolas Rolin – 13 H
Encadrant : Pierre JUANEDA

Dimanche 05 mai

Arbois - La Reculée des Planches - Moyen ; 23 Km ;
750 m D+
Cimetière des Péjoces – 7 H 30
Encadrant : Jean EGLIN

Mardi 07 mai

Fixin - Moyen ; 12 Km ; 450 m D+
Parking Brico-dépôt – 13 H
Encadrant : Jean-Louis VERSTRAETE

Mercredi 08 mai

Échevronnes - Moyen ; 20 Km ; 450 m D+
Quai Nicolas Rolin – 8 H
Encadrant : Marc JOLY

Vendredi 10 mai

Nolay - Soutenu ; 49 KM ; 1 500 m D+
Parking Brico-dépôt – 5 H 30
Encadrante : Évelyne FOUSSIER

Dimanche 12 mai

Nans-sous-Sainte-Anne - Moyen ; 20 Km ; 845 m D+
Cimetière des Péjoces – 7 H 30
Encadrant : Jean-Louis VERSTRAETE

Mercredi 15 mai

Sainte-Foy - Moyen ; 12 Km
Parking Feu Vert Fontaine-les-Dijon – 13 H
Encadrant : Jean EGLIN

Vendredi 15 mai

Dijon La Bergerie - Soutenu ; 20 Km ; 1 200 m D+
Dijon La Bergerie – 9 H 30
Encadrante : Maria PAULIN

Du 18 au 20 mai

Randonnée en étoile - Massif du Bugey - Moyen
Encadrante : Véronique JACQUES

Mardi 21 mai

Marsannay-La-Côte - Moyen ; 12,7 Km ; 420 m D+
Parking Brico-dépôt - 13 H
Encadrant : Jean-Louis VERSTRAETE

Mercredi 22 mai

Moloy - Moyen ; 21 Km;600 m D+
Quai Nicolas Rolin - 8 H
Encadrant : Marc JOLY

Dimanche 26 mai

Auxey-Duresses - Moyen ; 22 Km ; 700 m D+
Quai Nicolas Rolin - 8 H
Encadrant : Jean-Louis VERSTRAETE

Mardi 28 mai

Darois - Facile ; 11 Km
Quai Nicolas Rolin - 13 H
Encadrant : Didier FARION

JUIN

01 & 02 juin

Randonnée en étoile - Vosges du sud - Moyen
Encadrant : Jean EGLIN

Dimanche 02 juin

Lantenay - Facile ; 11 Km
Quai Nicolas Rolin - 13 H
Encadrant : Pierre JUANEDA

03 & 04 juin

Randonnée en étoile - Vosges du sud - Moyen
Encadrant : Jean EGLIN

Mercredi 05 juin

Essarois - Val des Choues - Moyen ; 22 Km ; 400 D+
Quai Nicolas Rolin - 8 H
Encadrant : Marc JOLY

Dimanche 09 juin

Journée multiactivités - Le Leuzeu - Facile à moyen
Encadrant : Patrice FOUSSIER

Mardi 11 juin

Messigny-et-Vantoux - Moyen ; 12,7 Km ; 420 m D+
Parking Feu Vert Fontaine-les-Dijon - 13 H
Encadrant : Jean-Louis VERSTRAETE

Du 14 au 16 juin

Randonnée en étoile - Massif de la Chartreuse - Moyen
Encadrante : Véronique JACQUES

Dimanche 16 juin

Mâlain - Moyen ; 21 Km
Quai Nicolas Rolin - 9 H
Encadrant : Stéphane ÉCHELAIN

Mardi 18 juin

Ru Blanc - Moyen ; 12,6 Km ; 366 m D+
Parking Feu Vert Fontaine-les-Dijon - 13 H
Encadrant : Jean-Louis VERSTRAETE

Mercredi 19 juin

Plombières-les-Dijon - Moyen ; 13,5 Km ; 460 D+
Quai Nicolas Rolin - 13 H
Encadrant : Jean EGLIN

Dimanche 23 juin

Saint-Victor-sur-Ouche - Moyen ; 23 Km ; 650 D+
Quai Nicolas Rolin - 8 H
Encadrant : Jean EGLIN

Mardi 25 juin

Val Suzon - Fontaine aux chats - Facile ; 11,5 Km
Quai Nicolas Rolin - 13 H
Encadrant : Didier FARION

Du 28 au 30 juin

Randonnée en étoile - Massif des Bauges - Moyen
Encadrant : Jean EGLIN

Dimanche 30 juin

Balcon du Suzon - Moyen ; 21 Km
Quai Nicolas Rolin - 9 H
Encadrant : Stéphane ÉCHELAIN

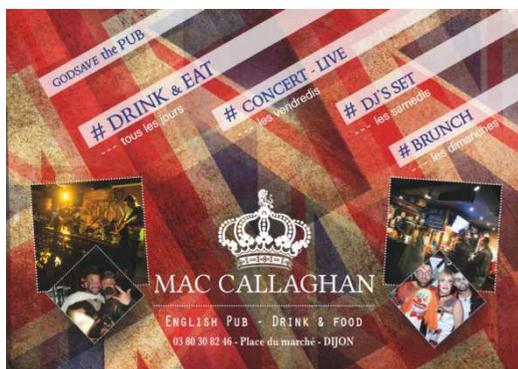
Dimanche 30 juin

Marsannay-la-Côte - Facile ; 11 Km
Quai Nicolas Rolin - 13 H
Encadrant : Pierre JUANEDA

JUILLET

Du 21 juillet au 04 août

Camp d'été des randonneurs - Vieille-Aure (65170)
dans les Hautes-Pyrénées - [Voir le site du club](#)
Organisateur : Marc JOLY



La marche inspire poètes, écrivains, scientifiques ou explorateurs depuis des siècles.

Jacques Lanzmann (écrivain, parolier français)

« Marcher, c'est retrouver son instinct primitif, sa place et sa vraie position, son équilibre mental et physique. C'est aller avec soi, sans autre recours que ses jambes et sa tête. Sans autre moteur que celui du cœur, celui du moral. »

Jean Giono (écrivain, cinéaste provençal)

« Si tu n'arrives pas à penser, marche; si tu penses trop, marche; si tu penses mal, marche encore. »

David Le Breton (anthropologue, sociologue français)

« Prendre son temps est une subversion du quotidien. Anachronique dans un monde privilégiant la vitesse, la marche est un acte de résistance célébrant la lenteur, la disponibilité, le silence, la curiosité, l'inutile autant de valeurs opposées aux sensibilités néolibérales qui conditionnent nos vies. Le marcheur est celui qui prend son temps et ne laisse pas le temps le prendre. »

Ralph Waldo Emerson (philosophe, poète américain)

« La randonnée est le meilleur moyen de découvrir la beauté de la nature et la richesse de soi-même. »

Julie Baudin et David Ducoin (explorateurs, grands voyageurs)

« Marcher, c'est prendre le temps de vivre, de regarder, d'ouvrir ses sens à la diversité et de sentir les minutes et les heures glisser sur la peau. Quand le corps accepte sa peine, respiration et mouvement s'allient, libérant ainsi la pensée qui toute entière s'enveloppe du présent. »

Proverbe arabe

« L'homme le plus riche est celui qui possède le temps de marcher. »

Lao Tseu (père fondateur du taoïsme)

Il n'y a pas de chemin vers le bonheur, le bonheur est le chemin.

Friedrich Nietzsche (philosophe, écrivain allemand)

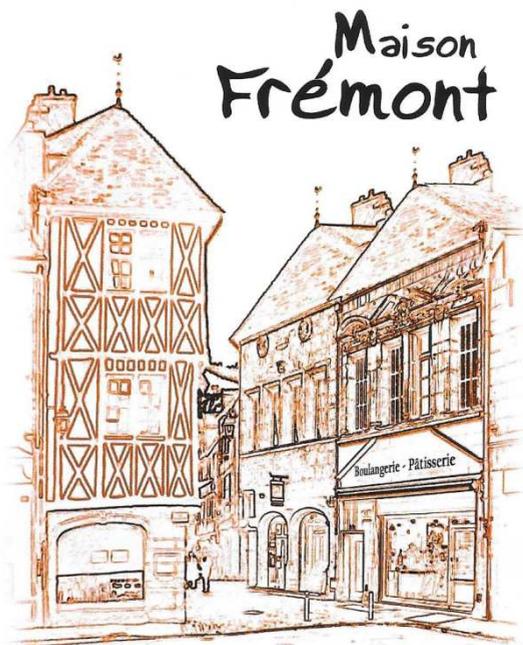
« Seules les pensées que l'on a en marchant valent quelque chose. »

Leslie Stephen (écrivain, alpiniste britannique)

« Marcher constitue la distraction naturelle d'un homme qui ne désire pas faire taire son intelligence mais la faire jouer en plein air pour un temps. »

Alfred Hitchcock (cinéaste et producteur britannico-américain)

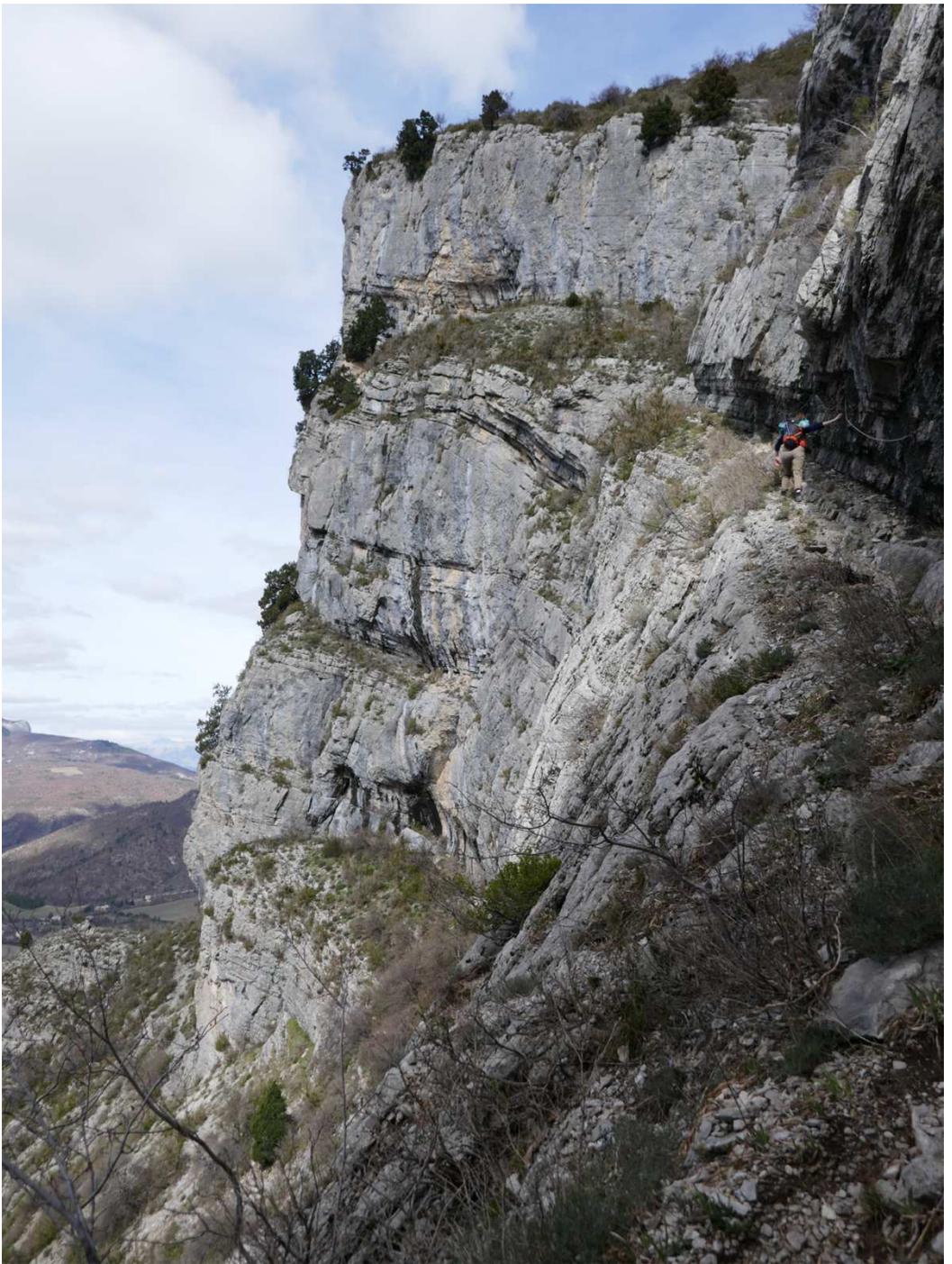
« La vie, ce n'est pas seulement respirer, c'est aussi avoir le souffle coupé. »



Boulangerie - Pâtisserie

23 rue Verrerie - Quartiers des Antiquaires

21000 Dijon - Tél. 03 80 50 17 80



Vire de La Chapelle Saint-Pons - Sylvain Eliade



Ski alpin

Responsable : Isabelle Bourrust



Contrairement à l'année dernière, la neige a été au rendez vous dès le début de la saison. Vous avez été très nombreux à vous joindre à nous . A chaque sortie, deux minibus sont partis de Dijon pour rejoindre les pistes enneigées des Alpes.

Nous vous avons fait découvrir cette année le domaine des Sybelles. Malgré l'absence d'eau chaude dans le gite, nous avons profité pendant 2 jours d'un très beau domaine.

La saison se terminera comme chaque année à Val Thorens par un week end de 3 jours du 30/03 au 01/04/24. Venez nombreux profiter de cette belle station

Merci à tous de nous renouveler votre confiance en participant à nos sorties.

Nous vous donnons rendez vous le vendredi 24 mai pour le traditionnel repas de fin de saison de la saison de ski, et en novembre prochain pour la présentation de la saison de ski 2024/25.



Situé au cœur de Dijon , le cabinet PERNOT depuis 1978, bénéficie d'une réelle expérience et compétence professionnelle dans la transaction immobilière (achat et vente), nous permettant de vous accompagner dans chacun de vos projets.

Agence Immobilière, située idéalement au cœur du centre historique de Dijon, au 13 rue Vauban, proche de la mairie et du Palais des Ducs de Bourgogne

Remise de 10 % pour les adhérents du Club Alpin de Dijon !

VENTE MAISON – APPARTEMENT
BELLE PROPRIETE
03 80 30 68 49 - 06 48 62 61 26
<https://www.agence-pernot.com>



CABINET PERNOT
EXPERTISES

11 avenue Gounod – 21000 DIJON
03.80.50.05.47
<https://expertises-pernot.com>

Vous vendez, vous louez, votre bien immobilier :

N'oubliez pas de réaliser les diagnostics obligatoires !
(Amiante, plomb, DPE, mesurage, électricité et gaz)

-10% de remise pour les adhérents du Club Alpin de Dijon



Ski de randonnée dans le Faucigny

Par Philippe Ducrot

Après un WE dantesque en janvier du côté de la Chartreuse et du massif de Belledonne, le groupe des scarabées a repris le chemin des Alpes, au complet cette fois, pour la deuxième session de l'action proposée aux participants du cycle initiation 2022/2023.

Trois jours dans le massif du Faucigny, au départ des Allamands, hameau perché au-dessus de Samoens. Le refuge de Tornay-Bostan nous accueille pour deux nuits.

Après un voyage sans histoire, nous montons au refuge en début d'après-midi. Après une demi-heure de portage, nous chaussons les skis, et nous atteignons assez rapidement notre havre. Les plus trépidants tentent alors une ascension tardive de la tête de Bossetan, tandis que les plus sages se contentent d'une petite bière en terrasse.



Dimanche, nous partons à l'assaut de la Dent blanche occidentale, sommet pointu qui culmine à 2709 mètres, et dont l'accès est défendu par une pente un peu sévère qui nécessite de porter ou déposer les skis, et de terminer l'ascension crampons aux pieds. Tout le monde atteint le sommet ... et en redescend sans vitesse excessive ; ouf ...

Après un petit repérage du passage du lendemain et quelques étourderies de ma part, on se retrouve tous au refuge pour quelques parties de jeux de société mis à disposition par les gardiens (je vous recommande le Dixit...).

Lundi, nous quittons définitivement le refuge pour remonter une deuxième fois le vallon de Bossetan, et obliquons cette fois directement sur le Pas au Taureau, dont la descente de l'autre côté, quoique raide, est plus facile et moins impressionnante que celle de la Golette de l'Oule toute proche. Quelques beaux lacets à tracer (le vent a effacé notre passage de la veille) et une sortie en assis/tiré, et nous voici au Pas.

Nous effectuons la descente en direction du lac de la Vogealle, dans une neige un peu changeante, et laissons ce dernier à notre gauche pour rejoindre en une petite remontée la combe aux Puaires. Notre projet d'effectuer l'ascension de la Pointe Rousse des Chambres se heurte à la réalité du temps qui passe et des (très) gros groupes, et nous entamons directement la descente, dans un vallon vierge de toute trace, sur une neige dure recouverte d'une fine pellicule de fraiche, qui la rend très agréable à skier ... sur 300 m de dénivellée. Car la suite se déroule dans un goulet étroit, où la neige, de plus en plus rare, prend le soleil. Fini la belle vie ! Il nous faut faire notre chemin entre arbres, vernes, blocs et torrents, sans trop pouvoir déchausser les skis qui nous maintiennent en surface. Bon gré mal gré, nous atteignons le chemin déneigé, et, par une heure de portage, en passant sous la falaise du Tuet, nous rejoignons la route au parking du Crêt. Reste à nos deux scarabées trailers, débarassés de leurs affaires et chaussés de leurs baskets, à remonter au parking du dessus récupérer nos deux véhicules, ce qu'ils font en un temps record !

Après un arrêt à Tanninges pour partager un godet, nous rentrons à Dijon, que nous rejoignons à une heure raisonnable.

Bref, un beau séjour sur trois jours, avec des conditions très correctes, des courses magnifiques et déjà un peu exigeantes. Merci à tous les participants, en particulier d'avoir fait l'effort de libérer leur lundi.

La suite fin mars, au refuge de Péclet-Polset en Vanoise.



Séjour au Lauzet dans les Hautes-Alpes

Par Ségolène Fétiveau

25 ans au CAF Dijon et une médaille, de nombreux week-ends de ski de rando et d'escalade avec le club, mais je n'avais encore jamais eu l'occasion de participer au séjour d'hiver. La lacune est aujourd'hui comblée après une semaine en gîte au Lauzet (entre le Col du Lautaret et le Monêtier-les-Bains), du 24 février au 2 mars. 37 participants, une organisation en amont bien rôdée : liste des menus, des courses à faire, du matériel collectif à prévoir, planning de répartition des chambres, covoiturage... avec aux manettes les expérimentés : Philou, Annie, Didier L, Jean, Brigitte, Corinne.

Sur place il y en a pour tous les goûts et tous les types de glisse : ski de rando, ski alpin, raquettes, ski de fond, skating, convalescence, construction de cabane, farniente... Des apéros mémorables avec dégustations de bières allemandes et de vins divers, un apéro dégustation des bières d'Alain et Rémi, des menus 4 étoiles, des opérations épluchage, râpage de carottes sans robot, découpe de fruits et légumes, des jeux de société ... Chacun participant d'une manière ou d'une autre, à hauteur de ses goûts et compétences, tout a concouru à une joyeuse ambiance.

Merci à tous !

Moralité : il n'est jamais trop tard pour participer à un séjour !!! Et je reviendrai l'an prochain !



Aiguillette du Lauzet - Vincent Estellon.





Spéléologie

Responsable : Patrick Sologny

La Côte-d'Or est riche de multiples grottes et gouffres, dont les plus emblématiques, la Combe-aux-Prêtres et la Grotte de Neuvon, développant chacune plus de 20 km de galeries et rivières souterraines. Ces deux réseaux font le bonheur de nombreux visiteurs, spéléologues du nord de la France, Belgique et bien sûr Franciliens.

Les Spéléos du Club Alpin Dijon sont particulièrement investis dans la gestion et la protection de ce patrimoine souterrain qu'ils fréquentent assidûment.

Si notre terrain de jeu est essentiellement la Côte-d'Or et le massif du Jura, nous nous déplaçons aussi régulièrement pour un séjour, ou en week-end, dans le massif alpin et le sud de la France, à la découverte d'autres cavités renommées.

La section spéléo est présente tous les jeudis soir à partir de 20h00 au local du club. Nous vous invitons à venir nous y rencontrer. C'est au cours de ces réunions conviviales que se décident et s'organisent les activités et les sorties.

Des sorties de découverte et d'initiation à la spéléologie sont régulièrement proposées, et peuvent aussi être organisées à la demande. Dans le cadre de ces sorties d'initiation, le club met à disposition des participants l'ensemble de l'équipement individuel adéquat.

Et pour découvrir la Côte-d'Or souterraine :

<http://speleo-cote-dor.cds21.org>
<http://neuvon.cds21.org/>

AVRIL

Du 2 avril au 27 avril

Séjour spéléo à Vagnas (Ardèche)

Non-débutants

Organisation Comité Départemental Spéléo 21

MAI

Du 8 au 12 mai

Rassemblement FFCAM multi-activités

Tautavel (Pyrénées orientales)

<https://www.t-recs-camp.org/>

Samedi 25 mai

Cavité classique

Spéléos autonomes

JUIN

Dimanche 23 juin

Cavité classique

Spéléos autonomes

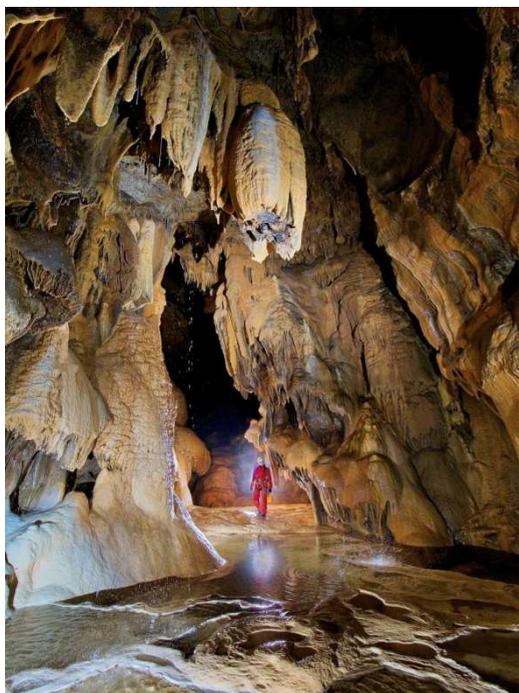
SEPTEMBRE

Samedi 14 septembre

Initiation / découverte

La mise à jour régulière du programme est affichée via le site web du club.

Il est à noter que les sorties prévues peuvent être modifiées ou annulées en fonction de la météo.



Combe-aux-Prêtres. La Galerie Nord - G.Jaworski

Sortie d'initiation spéléo au Gouffre de Naud – 28 janvier 2024

par Marion Mongour

Une sortie un peu poussée car nous n'emmenons que deux « nouveaux », Clément et Agathe, très à l'aise sur corde et bons grimpeurs.

Le Gouffre de Naud, dans le Doubs, permet d'équiper plusieurs itinéraires et de faire une « boucle » dans la cavité, occasion finalement assez rare.

Le puits d'entrée est toujours aussi beau avec ses cannelures, la vire toujours aussi aérienne, et au fond, coule une belle et grande cascade lançant des embruns, témoin des pluies des jours précédents.

Presque tout le monde sera passé à la fois par le puits de 20 mètres et la vire, certains auront bravé la main courante glissante au-dessus d'une grande mare pour aller dans la galerie « de la boue du bout », tandis que d'autres allaient se balader dans le méandre joli mais casse-binette.

Au final, une belle sortie variée avec un beau soleil à la sortie pour se changer !



**Route VTT Accessoires
Montage à la carte**

Fabrice LAMOTHE

**LAPIERRE - BMC - LOOK - TIME
HAIBIKE - FELT - SINUS - STROMER**

29, rue Pasteur - 21000 DIJON
Tél/Fax : 03 80 66 54 50
Contact : cyclesdutrion@gmail.com
www.cycles-dutrion.com



Vélo de montagne

Responsable : Bruno Giroux

30ème Rassemblement national de Vélo de Montagne du 21 au 25 août 2024

Rendez-vous au lycée Félix Kir, 85 Rue de Velars, 21370 Plombières-lès-Dijon

Organisateurs : Club Alpin Français de Dijon

Programme :

- **Mercredi 21 août** : accueil au lycée à partir de 16H, pot de bienvenue et briefing
- **Jeudi 22, vendredi 23 et samedi 24 août** : parcours Vélo de Montagne encadrés
- **Dimanche 25 août** : libre ou visite à vélo de Dijon. Fin du rassemblement : 14H

club alpin français
Dijon
FCAM

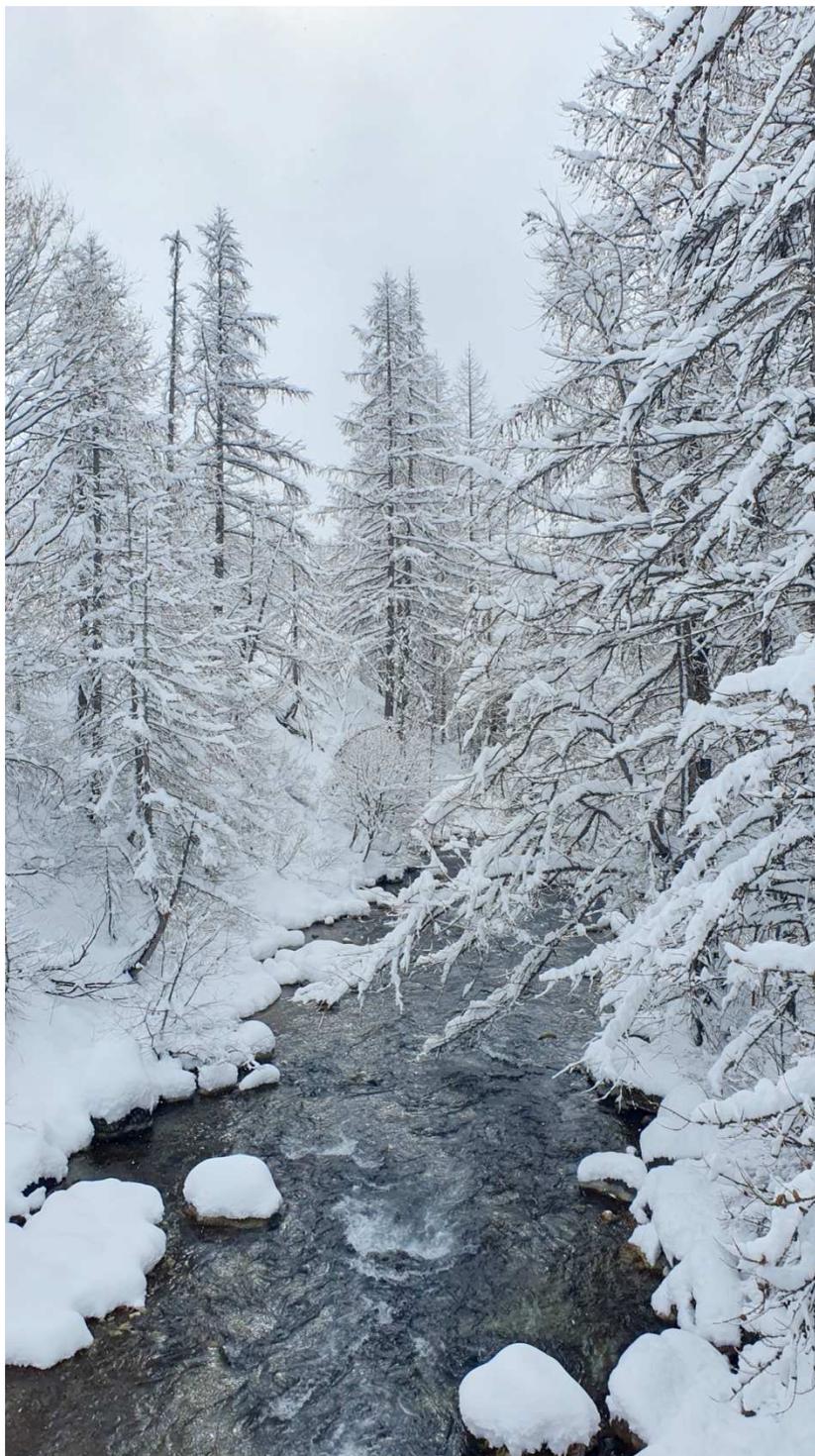
Comité régional
Bourgogne-Franche-Comté
des clubs alpins et de montagne

fédération française
des clubs alpins
et de montagne

Rassemblement national Vélo de Montagne

21 - 25 AOÛT 2024
Plombières-lès-Dijon, Côte-d'Or

l'esprit Club Alpin



Forêt du Casset - Vincent Estellon

<http://dijon.ffcam.fr>

<https://www.facebook.com/cafdijon/>

https://www.instagram.com/club_alpin_dijon/

03 80 43 86 02

dijon@ffcam.fr

Chez Francois Sport Montagne

**au service de vos passions
depuis 1997**



Randonnées
Escalade
Alpinisme
Speleologie
Canyoning
Ski

Vente, réparation, location

37, avenue du Drapeau - 21000 DIJON

Tel : 03.80.78.25.66

Mail : info@francoissportmontagne.fr

Horaires d'ouverture :

Du mardi au jeudi de 13h30 à 19h30

Le vendredi de 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h30

Le samedi de 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h00

