

Permanence : vendredi de 17h à 18h  
06 70 74 41 87

**Club Alpin de Haute-Provence**

**Lettre d'info**

**Juillet-août 2024**

*Toute l'équipe du CAF de Haute-Provence  
vous souhaite un bel été!*

*Il reste quelques places pour la semaine multi-activité dans les Aravis,  
au Grand Bornand, du 6 au 13 juillet* (infos page suivante - organisation :  
Laurence Lestienne).

N'oubliez pas les nombreuses randonnées sur un week-end ou à la journée,  
proposées à l'agenda de juin à août.

Et nous vous attendons toujours aussi nombreux à la rentrée!  
Vous pouvez d'ors et déjà inscrire deux dates sur votre agenda :

[le Forum des asso : dimanche 8 septembre 2024](#)

[la Fête de la rando et outdoor : du 20 au 22 septembre 2024](#)

Ce sont les temps forts de la rentrée des clubs, n'hésitez pas à nous rendre  
visite à ce moment. Un petit coup de main pour les préparatifs est aussi le  
bienvenue!

### Pour Edmond

Afin de rendre hommage au dévouement d'Edmond  
pour le club, la salle d'escalade sera désormais  
nommée "salle Edmond Roche". Les membres du  
club sont cordialement invités à l'inauguration qui  
aura lieu le vendredi 26 juillet à 11h30, en présence  
de représentants de la mairie, suivi d'un moment  
convivial. Pour ceux qui ne connaîtrait pas, la salle  
d'escalade se trouve ici : chemin des Hautes Sièyes,  
derrière la maison funéraire. Plan d'accès :  
<https://goo.gl/maps/8MkHy4FkAETjHHil6>





La semaine multi-activité, comment ça marche?

Le camp prend ses quartiers d'été en camping. 20 à 30 cafistes sont en tout types d'hébergement : tente, caravane, van, camping-car, voire parfois mobil-home.

Il n'est pas obligatoire de participer à la totalité de la semaine.

Nous prévoyons une liste d'activités et de sorties en fonction du lieu de villégiature. Chaque participant peut faire des propositions pour enrichir les échanges. La météo rythme les activités journalières.

Le club alloue une subvention pour participer à une activité non encadrée par le CAF, type canyon, raft, etc

Camping l'escale 33 Chemin du plein air 74450 Le Grand Bornand . C'est un 3 étoiles avec piscine avec des tarifs savoyards...qui devraient être revus à la baisse car nous serons regroupés.

Multi-activité cela veut dire : randonnées pédestre, VTT, Viaferrata, escalade, alpinisme.

Il y a beaucoup de rando : un must la Pointe Percée, les hardes de bouquetins vers le col de la Colombière... de l'escalade rocher école ou falaise, VTT, via ferrata , etc...

Vallon de Doran et la Pointe-Percée - cliché : Altituderando.fr

Maître mot : CONVIVIALITE! Les débuts de soirée sont ponctués par l'inénarrable "débrief-apéro"... Il faut bien se retrouver pour décider des participations et activités pour le lendemain! Et pourquoi pas autour d'un verre... breuvage et spécialités "maison" sont les bienvenus!

Il y a beaucoup de rando : un must la Pointe-Percée, les hardes de bouquetins vers le col de la Colombière... de l'escalade rocher école ou falaise, VTT, via ferrata , etc... Il y en a pour tous les goûts!

Au plaisir de vous y retrouver!

***Amateur de gouffre les pieds dans l'eau, faites nous signe!!***

Parmi les nouveaux bénévoles actifs, nous avons une encadrante spéléo : pour ceux qui seraient intéressés par cette activité, mais qui n'ont jamais pratiqué, un peu ou beaucoup, dites-le nous! Si vous êtes intéressés, rapprochez-vous de Maxime Goralski par mail : [goralskimaxime@gmail.com](mailto:goralskimaxime@gmail.com)

Dans votre mail, merci de précisez le matériel que vous possédez déjà, ou si vous n'en avez pas du tout.



## Compte rendu du Trek de 4 jours dans le Verdon du 8 au 11 Mai inclus

Nous voilà partis à 14, Laurence, Claire, Solange, Delphine, Nicole, Catherine, Françoise, Marie Agnès, Marie Sailler, Marie Mahler, Janny, Jean Marc, Christian et Bernard (11 femmes et 3 hommes dur, dur,,!!!), le Mercredi 8 mai vers 9h30 du Refuge CAF de la Maline (Commune de La Palud sur Verdon) pour ce trek proposé par Claire.

1er étape, le sentier Martel – Rougon. 14KM D+915m, D-950m

Ce sentier doit son nom à l'explorateur Édouard, Alfred MARTEL et son guide Isidore BLANC. Ils mettent 4 jours en 1905 pour parcourir l'intégralité de ce canyon et c'est seulement en 1930 que le Touring Club de France inaugure ce sentier. Au départ Mr Martel, passionné d'hydrologie, était mandaté par le Ministère de l'Agriculture pour trouver de nouvelles sources afin d'alimenter la Provence en eau potable et pour l'irrigation. Avec un barrage il y aurait eu aussi production d'électricité mais la difficulté, le coût trop élevé des travaux (tunnels à creuser, etc.) ont arrêté ce projet.

Mais après 1/2 heure de descente Lolo, lors d'un passage en escalier glisse et crie. Elle a très mal en face du péroné, peut être fracture sans déplacement de celui-ci et on appelle le 112, hélitreuillage de Lolo avec un sauveteur du PGHM au bout d'une élingue de plus de 30M. Et oui Lolo s'envole et on ne reste plus que 13 et il faut trouver un chien pour continuer car superstition de certains... !!! Radio à l'hôpital de Digne, il y a bien une fracture au péroné, un mois de plâtre... et oui. Passages érodés, dangereux, échelles, escaliers ont tous été réhabilités en 2012 car il fallait privilégier la sécurité vu le nombre de personnes, pas toujours expérimentées et bien chaussées, qui font ce magnifique sentier. A la moitié du parcours et au dessus du sentier et de la Baume aux Bœufs on aurait pu prendre un tunnel existant de 2,5Km, gain de presque 2h mais perte de superbes paysages, de la jonction avec l'Artuby mais moins de sueur perdue !!!.

Quelques infos sur les gorges Verdon : Sa couleur verte du Verdon est due à la présence de Fluors et d'algues qu'il contient (origine du latin « Viridum » = lieu verdoyant, 50KM, 700m de hauteur au maximum, eau entre 14 et 16°, alimenté aussi par l'Artuby et le Baou, débit entre 1,5 et 30M<sup>3</sup>/secondes. Beaucoup de rapaces : L'aigle, le vautour fauve introduit à Rougon il y a 40 ans, le vautour percnoptère,



Vieux chêne blanc au bord du sentier Martel



Au gîte,  
à Rougon

le gypaète barbu et le vautour moine (c'est le plus grand avec 2,90m d'envergure !!!).

Un peu de pluie à la fin en montant sous le village de Rougon. Arrivée au Gîte « le mur des Abeilles » vers 17h où nous buvons une bonne bière dans un petit bar jouxtant le gîte. Gîte des « abeilles » car au dessus du bar très beau mur en pierres où sont encastrées un dizaines de vraies ruches, et cela est très rare.

2er étape : Rougon – Castellane 17Km, D+ 400m et D-640M. en passant par le plateau de Suech où l'on rejoint le GR 4 et la voie Romaine. Très grand plateau sans arbres, belles et nombreuses orchidées, anciennes terrasses et cabane de berger bien visibles. Traversée du beau hameau de Chasteuil encore habité, chapelle de St Jean bien perchée à 300m au Sud du sentier où l'on mange notre casse croûte, passage sous le vieil hameau de Brandis qui n'est plus habité à l'année et où l'on accède que par un sentier (sous les Cadières de Brandis bien connues que l'on fait à partir du Col des Lecques). Ensuite piste descendante jusqu'à Castellane où la pluie nous accueille pendant une heure, Alors nous attendons pour aller boire un bon coup dans une petite rue bondée de monde, et oui c'est un WE à rallonge !!

Après il est trop tard (et la bière nous a coupé les jambes!!!) pour monter à notre Dame du Roc du 13ème siècle, altitude 900m soir + 175 M / Castellane, 2h de marche aller et retour.

3er étape : Castellane-Trigance dans le Var 18Km, D+570m, D-550m GRP du tour de l'Artuby avec succession de montées et de descentes. Montée par les petites gorges fraîches du ravin de Robion, petit Robion (Land art à la sortie du hameau) Robion. Descente avec le le beau château de Valcos au S,W et arrivée au village médiéval de Trigance en longeant la rivière le Jabron, Très beau village classé, pas de construction neuves, dominé par son château médiéval, hôtel de « luxe » aujourd'hui.



Le village de Trigance vu depuis le château

4er étape : Trigance Chalet de la Maline 15Km D+880m, D-730M  
Montée puis descente sur le pont de l'Artuby où il y a le saut à l'élastique



de 160m (on a pas eu le temps de sauter!!!), pont construit en 2 ans (1938-1940) de 142m de long avec 182m sous le pont. Montée un peu chaude dans des landes à buis tous morts (Pyrale du Buis) et descente au dessus de la rive gauche du Verdon, quelles vues plongeantes!

Arrêt au restaurant-hôtel des Cavaliers pour un « rince bouche » et puis descente par le sentier des Cavaliers, traversée du Verdon par la Passerelle de l'Estellier reconstruite en 2004, en arc de cercle de 50m tout en acier et avec platelage en bois puis dernière montée au refuge de la Maline en mettant « le Turbo » car une bonne bière nous attend.

Chêne de 8m de circonférence environ, avec une grande ouverture



Une fritillaire aperçue sur le chemin...



Et le pot final au refuge de la Maline!



Du 06/07/2024 au 13/07/2024  
SEJOUR MULTI ACTIVITE Eté  
Aravis en Haute-Savoie  
30 places  
8 places restantes  
Contact  
LESTIENNE Laurence  
0648027992

Du 08/07/2024 au 10/07/2024  
Multi-activités Dômes de Miage  
Massif du Mont-Blanc  
4 places  
Complet  
Contact  
BLAISON Francis  
0608057073

Le 21/07/2024  
Traversée du Morgon  
Morgon  
12 places  
3 places restantes  
Inscription  
BRUN Françoise  
04 92 85 53 97

Le 21/07/2024  
Brec Second  
Ubaye  
4 places  
Complet  
Contact  
BLAISON Francis  
0608057073

Du 27/07/2024 au 28/07/2024  
Pointe des boeufs rouges - arête nord  
Ailefroide  
1 places  
Complet  
Contact  
GUITET Cecile

Le 28/07/2024  
Fêtes des Monges  
Massif des Monges Auzet

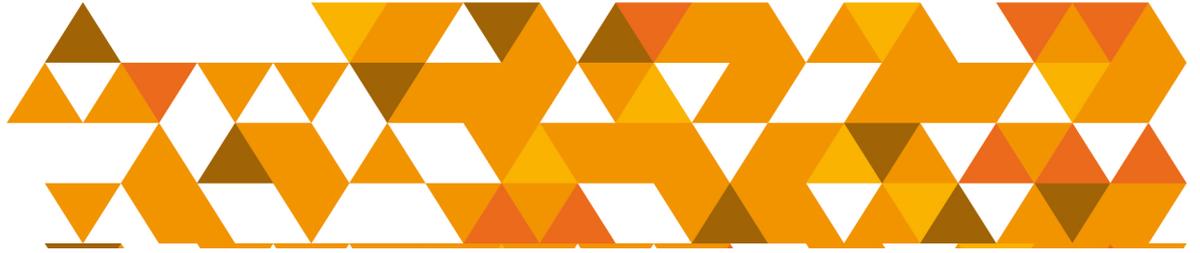
Du 03/08/2024 au 05/08/2024  
Brec du Chambeyron et Aiguilles du Chambeyron  
Haute Ubaye  
4 places  
Complet  
Contact  
BLAISON Francis  
0608057073

Le 04/08/2024  
A définir  
7 places  
7 places restantes  
Inscription  
DELAMARE Madeleine  
0619923000

Le 11/08/2024  
RANDO AQUATIQUE Gorges de Daluis  
Haut Var  
8 places  
6 places restantes  
Inscription  
BLAISON Francis  
0608057073

Du 17/08/2024 au 25/08/2024  
Treck Franco Italien COMPLET  
DOLOMITES ITALIE  
9 places  
Complet  
Contact  
TRON Bernard  
04 92 35 41 83

Du 31/08/2024 au 03/09/2024  
Dibona et Aiguilles du Soreiller  
Oisan  
4 places  
Complet  
Contact  
BLAISON Francis  
0608057073



Le 01/09/2024

A definir

7 places

7 places restantes

Inscription

DELAMARE Madeleine

0619923000

Du 13/09/2024 au 16/09/2024

Argentera

Mercantour italien

4 places

Complet

Contact

BLAISON Francis

0608057073

