

Marmotte

Mars 2026



Tout l'outdoor est Au Vieux Campeur



Adhérents du CAF,
Au Vieux Campeur
est votre partenaire,
venez en profiter !

f i y d s | www.auvieuxcampeur.fr

PARIS QUARTIER LATIN : VILLAGE DE 25 BOUTIQUES •

LYON : VILLAGE DE 6 BOUTIQUES • THONON-LES-BAINS • SALLANCHES •

TOULOUSE-LABÈGE • STRASBOURG • ALBERTVILLE • MARSEILLE • GRENOBLE •

CHAMBÉRY • PARIS PRINTEMPS HAUSSMANN • GAP • BORDEAUX •

LILLE : PROMENADE DE FLANDRE (OUVERTURE 2026)



**Au Vieux
Campeur**

Marmotte Mars 2026

Photo couverture :
"L'arête SE du Hidden Peak" Collection F. Matter

Sommaire :

- 1 Sommaire.
- 2 Le mot du Président
- 3 Alpinisme
- 4 Via Ferrata
- 5 -6 Rando Montagne et rando Alpine. Parapente
- 7-8 Vélo de montagne. Formations au CAF Mulhouse
- 9-11 Compte rendu de L'Assemblée Générale 2025
- 12-14 Souvenirs d'un médecin mulhousien
- 15-17 Je voulais voir de grandes montagnes
- 18 Hommage à Jean-Paul Hagenmuller
- 19-21 Futur camp alpin à Evolène du 12 au 24 juillet
- 22-23 Comment aller randonner en Corse en mode bas carbone
- 24-25 Week-end ski sécurité 2026
- 26-27 Sur un autre chemin

la godille
sports de montagne

Votre spécialiste Outdoor
Ski - Rando - Trail
Escalade - Alpinisme

-15%
aux membres CAF*
*hors promos & soldes

17, rue du Général de Lattre de Tassigny 68140 MUNSTER 03.89.77.22.25

CAF Mulhouse : LE MOT DU PRESIDENT

Chères et chers cafistes,

Cette Marmotte vous propose à la fois un coup d'œil sur le passé plus ou moins proche, et un coup d'œil sur le futur immédiat, à savoir le programme de la saison à venir. Mais les activités proposées par les encadrants s'enracinent forcément dans le vécu du club. Par exemple, c'est parce que des cafistes ont participé à des cycles d'initiation qu'ils ont par la suite eu envie de devenir encadrants à leur tour. Grand merci à ceux qui les ont formés et ont su leur donner l'envie d'aller plus loin ; et grand merci à eux qui ont décidé de s'engager. C'est ainsi que se perpétue la vie du club.



Vie du club qui comporte ses « marronniers » comme disent les journalistes.

- Ainsi le week-end ski sécurité est à peine passé que déjà nous avons un œil sur l'édition 2027.
- En ligne de mire de nos préoccupations, il y a naturellement le camp alpin à Evolène.
- Cette année pour la semaine d'escalade des jeunes à Orpierre, il y aura à nouveau deux groupes, l'un du Sundgau et l'autre avec des mulhousiens, comme cela se faisait il y a quelques années. Le passage SAE, SNE, grandes voies est un cheminement qui amène certains de nos jeunes à l'alpinisme.
- Dans la même veine, nous avons une nouveauté avec une formation escalade en grandes voies.
- Pour les adultes du cycle d'initiation à l'escalade, et autres grimpeurs, nous reconduisons la formation sur SNE.
- La saison 2026/2027 du cycle de perfectionnement à l'alpinisme se met doucement sur les rails.
- Quant à la manifestation Que La Montagne Est Belle de cet automne, elle aura pour thème : *Sous les étoiles*.
- Même l'édition de novembre de Marmotte est déjà en route.....
- Et enfin pour finir, nous avons une nouveauté avec deux initiations à la via ferrata.

Les JO 2026 ont introduit une épreuve de « ski-alpinisme ». Certains ont pu être surpris de découvrir que monter un escalier de neige, certes avec des skis sur le dos, pouvait s'apparenter à de l'alpinisme. Claude Eckhardt, ancien président du CAF Mulhouse, et qui a beaucoup œuvré pour l'inscription de l'alpinisme au patrimoine culturel immatériel de l'humanité, a adressé à ce sujet un courrier à la presse. On y apprend qu'il y a déjà un quart de siècle l'UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme) avait entrepris des démarches pour l'introduction du ski-alpinisme aux JO.

Mais la conclusion était : *Nous avons alors réalisé la totale inadéquation entre les fondements même du ski-alpinisme avec les critères imposés à toute épreuve des JO, En particulier l'hyper sécurisation des parcours, la responsabilité totale reposant sur les épaules de l'organisateur, le tracé obligatoire de la piste et autres choix excluant toute initiative du coureur, sont en complète contradiction avec ce qui fait précisément la valeur extraordinaire de l'alpinisme.*

Depuis 2001 en France, le terme officiel est 'Ski de Montagne de Compétition', expression certes peu employée mais qui devrait éviter de mettre le ski-alpinisme à toutes les sauces. Le ski-alpinisme c'est d'abord définir sa trace, en toute autonomie et responsabilité, dans le calme des grands espaces magnifiques que nous offre la nature.

Bien cordialement
Francis Jamm

Programme printemps - été - automne 2026

ALPINISME

- 21-22 juin Sustenhorn Arête E (Alpes d'Uri -CH) **AD+**..... Clément ATHURION
12-24 juil. **CAMP ALPIN** à Evolène (Alpes valaisannes - CH).....Francis JAMM
Rando montagne et rando alpine - alpinisme - escalade
*Inscription à la permanence **date limite 4 juin***
13-17 juil. **CAMP JEUNES** à Evolène (Alpes valaisannes - CH)Frédéric KOENIG
Alpinisme escalade avec guide de haute montagne
25-26 juil. Chammliberg Arête S (Alpes de Glaris - CH) **AD-**Clément ATHURION

ESCALADE

AVRIL

- 12-17 Orpierre (Drôme - F) **Initiation - progression**... S. LAUZANNE - D. GOTHSHECK
Groupe Jeunes de Mulhouse
19-24 Orpierre (Drôme - F) **Initiation - progression**..... Sylvain MULLER
Groupe Jeunes du Sundgau

MAI

- 24 Gueberschwihr (Vosges - F) **5-6** Christian NICOLAS - P. THOMA
Groupe Jeunes Perfectionnement du vendredi

JUIN

- 7 Falkenstein (Vosges - F) **5b** Sébastien MEYER
13-14 Bubischopf - Eulengrat (Jura – CH) **5c** Sébastien MEYER
20-21 Le Tanet (Vosges - F) **5b**..... Sébastien MEYER
Bivouac
21 Beaume les Dames (Jura - F) **5-6**..... Christian NICOLAS - P. THOMA
Groupe Jeunes Perfectionnement du vendredi

JUILLET

- 7-14 Ailefroide (Ecrins - F) **Perfectionnement gr.voies 6b-c** Sylvain MULLER
Groupe Jeunes du Sundgau
12-24 **CAMP ALPIN** à Evolène (Alpes valaisannes - CH)Francis JAMM
Rando montagne et rando alpine - alpinisme - escalade
*Inscription à la permanence **date limite 4 juin***
13-17 **CAMP JEUNES** à Evolène (Alpes valaisannes - CH)Frédéric KOENIG
Alpinisme escalade avec guide de haute montagne

AOÛT

- 23 Falkenstein (Vosges - F) **5-6** Christian NICOLAS - D. GOTHSHECK
Groupe Jeunes Perfectionnement du vendredi

SEPTEMBRE

- 6 Hirnlestein (Vosges - F) **5b** Sébastien MEYER
Sortie familles
20 Falkenstein (Vosges - F) **5b** Sébastien MEYER

OCTOBRE

- 4 Le Paradis (Jura - CH) **5c** Sébastien MEYER

A noter : Pour les **sorties Familles**, les enfants viennent accompagnés de leurs parents (ou adultes *désignés par la famille*) qui assureront leur sécurité.

VIA FERRATA

SIGNIFICATION DES ABRÉVIATIONS

	France	Suisse
Facile	F	K1 Parcours rando. équipé par endroits.
Peu difficile.....	PD	K2 Quelques passages où l'on tire un tout petit peu sur les bras ou quelques passages "un peu" en hauteur.
Assez difficile	AD	K3 Passages verticaux, parfois vertigineux car loin du sol Passages sur des ponts un peu vacillants. Passages plus délicats pour la progression.
Difficile.....	D	K4 Passages verticaux assez physiques.
Très difficile	TD	K5 Passages très physiques, souvent en dévers. Ces passages sont vite très éprouvants pour les bras.
Extrêmement difficile	ED	K6 Via ferrata réservée aux personnes avec de très bonnes qualités physiques sans aucune appréhension du vide.

T4+ Rando alpine

MARS

- 15 Bussang (Vosges - F) **K1-K2** Alexis PECHEUX
Initiation (Session 1)

MAI

- 30 Les Echelles de la Mort *by night* (Jura - F) **K4** Christian NICOLAS

JUIN

- 7 Les Baumes du Verneau (Jura - F) **K3-5** Christian NICOLAS
14 Ornans (Jura - F) **K3 et K6 (option)** Alexis PECHEUX

JUILLET

- 4-5 Eiger Rotstock (Alpes bernoises - CH) **K2-T4+** Christian NICOLAS – B. MEYER
26 Moléson (Alpes fribourgeoises - CH) **K4** Christian NICOLAS
A définir Daubenhorn (Alpes Valaisannes - CH) **K6** Alexis PECHEUX
Juil - août

SEPTEMBRE

A définir Autour d'Engelberg (Alpes bernoises - CH) **K4** Alexis PECHEUX
Camping

OCTOBRE

4 Bussang (Vosges - F) **K1-K2** Alexis PECHEUX
Initiation (Session 2)

RANDO MONTAGNE et RANDO ALPINE

À noter

En fonction des disponibilités de l'encadrement, d'autres randos pourront être proposées. Veuillez consulter le panneau d'affichage au local ou le site internet du CAF Mulhouse.

SIGNIFICATION DES ABRÉVIATIONS

RANDO MONTAGNE

T2 Sentier avec tracé continu. Terrain parfois raide. Le risque de chute ne peut pas être exclu.

T3 Terrain raide, les passages exposés peuvent être assurés avec des cordes ou des chaînes. Éboulis, pentes parsemées de rochers faciles. Éventuellement appui des mains nécessaire pour l'équilibre. Par endroit, passages exposés avec risque de chute.

RANDO ALPINE

T4 Traces de sentier, souvent sans chemin. Terrain raide accidenté. Quelques passages d'escalade faciles. Champs de blocs. Pentas herbeuses et pentes parsemées de rochers raides. Champs de neige faciles. Passages sur glacier, généralement signalés. Passages exposés avec risque de chute.

AVRIL

12 Autour du Grand Ballon (Vosges - F) **T2** Françoise WALTER

19 Dans les Vosges (Vosges - F) **T2** Claire DISS

26 Autour de la Vierge de Niederbruck (Vosges - F) **T2** Olivier DELMOTTE

MAI

3 Du côté de Geishouse (Vosges - F) **T2** Françoise WALTER

10 Le Griebkopf (Vosges - F) **T2** Françoise WALTER

17 Wegscheid - Fuchsfelsen (Vosges - F) **T2** Olivier DELMOTTE

Me 20 Landskron et Mariastein (Sundgau - F/CH) **T2** Antoine de JUVIGNY

31 Vers Sewen (Vosges - F) **T2** Claire DISS

JUIN

Sa 6 Kaiserstuhl (Pays de Bade - D) **T2** Antoine de JUVIGNY

7 Sentier des Roches - Falimont (Vosges - F) **T3** Olivier DELMOTTE

7 Höch Gumme 2204m (Alpes bernoises - CH) **T3** Yves FRIQUET

- 14 Autour du Vieil Armand (Vosges - F) **T2** Françoise WALTER
 21 Sentier de la Pierre Sauvage (Vosges - F) **T2** Dany HEUGEL
Je 11 Vallée de Munster (Vosges - F) **T2** Andrée GRAFF
Sa 20 En Forêt Noire (D) **T2** Jean-Jacques THUET
Me 24 Lac des Perches (Vosges - F) **T2** Antoine BRESCIANI
 28 Le Chemin des Dames (Vosges - F) **T2** Dany HEUGEL

JUILLET

- 5 Dans la vallée de Munster (Vosges - F) **T2** Françoise WALTER
12-24 **CAMP ALPIN à Evolène (Alpes valaisannes - CH)** Francis JAMM
Rando montagne et rando alpine - alpinisme - escalade
*Inscription à la permanence **date limite 4 juin***
13-17 **CAMP JEUNES à Evolène (Alpes valaisannes - CH)** Frédéric KOENIG
Alpinisme escalade avec guide de haute montagne
 26 Le Tour des Roches (Vosges - F) **T2** Dany HEUGEL

AOÛT

- 2 Tour du Ballon d'Alsace (Vosges - F) **T2** Françoise WALTER
 16 Les Bers (Vosges - F) **T2** Olivier DELMOTTE
 23 Au col du Dreimarkstein (Vosges - F) **T2** Françoise WALTER

SEPTEMBRE

- 6 Au Molkenrain (Vosges - F) **T2** Françoise WALTER
Me 16 Grand Ventron (Vosges - F) **T2** Antoine BRESCIANI
 12-13 Traversée de la Dent d'Oche (Chablais - F) **T4** Yves FRIQUET
RANDO ALPINE
Je 24 Sortie surprise (Vosges - F) **T2** Andrée GRAFF
 27 Petit Hohneck (Vosges - F) **T2** Olivier DELMOTTE

OCTOBRE

- 3-4** **Que la montagne est belle (Vosges - F) T2** Yves FRIQUET
Randonnée interclubs CAF du Haut-Rhin organisée par le Comité départemental FFCAM
 11 Murbach - Judenhut (Vosges - F) **T2** Olivier DELMOTTE
 25 Au Haag (Vosges - F) **T2** Françoise WALTER

PARAPENTE

- 26 avril Dans les Vosges - F) Accès **RM** Bertrand CASARIN
Rassemblement des parapentistes du CAF Mulhouse
 23-25 mai Lac de Côme (Alpes lépontiennes - I) Accès **RM** Daniel DENNY
 11-14 juil Interlaken (Alpes bernoises - CH) Accès **RM** Bertrand CASARIN
 1-3 août Dans le Chablais (F) Accès **RM** Bertrand CASARIN
 26 sept. Dans les Vosges - F) Accès **RM** Daniel DENNY
Journée découverte adhérents CAF vols biplace
 17-18 oct. Dans le Jura (F) Accès **RM** Bertrand CASARIN
Découverte de sites

A noter

Des vols en biplace peuvent être organisés sur demande.
 Renseignements auprès de Daniel DENNY. 06 08 92 59 23

VELO DE MONTAGNE

25 oct..... Au Waldeck 0 carbone (Tannenwald - F).....Bertrand CASARIN

Formations au CAF Mulhouse 2026

INITIATION À LA LECTURE DES CARTES ET À L'ORIENTATION

Sous l'égide du comité départemental des CAF du Haut Rhin

Unité de valeur fédérale FFCAM de Niveau 1

À noter

Ce stage s'adresse à tous les randonneurs, alpinistes et skieurs désirant acquérir les éléments de base pour s'orienter sur le terrain au cours d'un déplacement en montagne.

Il constitue la première partie obligatoire pour les personnes désirant passer par la suite un brevet

➤ **Les dates**

21, 28 mai et 4 juin en salle au local du CAF Mulhouse à 20 H.

Samedi 30 mai application sur le terrain (l'après-midi)

➤ **Frais d'organisation. 22€**

➤ **Encadrement**

Etienne SCHMIDT - Dany HEUGEL

➤ **Inscription**

Dany Heugel à la permanence du jeudi

➤ **Renseignements complémentaires**

Dany Heugel

da.heugel@gmail.com

ESCALADE EN GRANDE VOIE ET ALPINISME

➤ **Objectifs et prérequis du stage**

Envie de prendre de la hauteur en falaise ? Si vous êtes **autonomes** en escalade en extérieur sur terrain équipé (difficulté 5b/5c en tête sur une longueur), ce stage « autonomie en grande voie d'escalade équipée » vous permettra très certainement d'atteindre votre objectif.

Durant cette formation, tous les participants grimperont en tête de cordée.

Réalisation, en fin de séjour, d'une course d'alpinisme en cordée autonome.

➤ **Programme indicatif**

Du 12 au 16 avril : Escalade en falaise et grande voie à **Orpierre**

17 avril : **Mont Aiguille**, voie normale. Course d'alpinisme de difficulté modérée.

➤ **Encadrement et renseignements**

Sébastien Meyer

sebmeyer@laposte.net

PERFECTIONNEMENT EN ALPINISME

➤ **Objectifs**

Autonomie dans des courses d'alpinisme sur des terrains rocheux, glaciaires et mixtes dans des niveaux de difficulté AD à D.

➤ **Prérequis du stage**

Autonome en escalade en extérieur en grande voie équipée (difficulté 5b/5c).

Avoir déjà réalisé des courses d'alpinisme de niveau PD (peu difficile).

Valider les compétences de la fiche pratiquant « initié en alpinisme » (à télécharger dans votre espace licencié / documentation fédérale)

➤ **Programme indicatif**

20 journées de formation entre octobre 2026 et juillet 2027.

➤ **Renseignements**

Une **réunion d'information** aura lieu le **mardi 12 mai à 20h** au local du CAF, 1 rue de Thann à Mulhouse.

Contact : Sébastien Meyer. sebmeyer@laposte.net

INITIATION A LA VIA FERRATA

➤ **Objectifs**

Découverte du matériel et des bonnes pratiques.

Via ferrata niveau facile avec parties optionnelles assez difficiles.

Session 1 : dimanche 15 mars (Bussang - Vosges)

Session 2 : dimanche 4 octobre (Bussang -Vosges)

➤ **Renseignements**

Contact : Alexis Pécheux

alexis.pecheux@orange.fr ou SMS au 0604415412

SPECK

LE SPÉCIALISTE DU
MATÉRIEL DE MONTAGNE

VENTE ET LOCATION
TENTES - SACS A DOS -
SACS DE COUCHAGE - CAMPING
CHAUSSURES - BÂTONS - ACCESSOIRES

-20%*
DE REMISE AUX MEMBRES DU C.A.F.
(Hors promos et électronique)

NOUVEAU MAGASIN

SPECK - VILLAGE DECATHLON WITTENHEIM
ZAC du Carreau - rue des mines Anna
68270 WITTENHEIM
Tél : 03 89 65 96 39

LUNDI AU VENDREDI : 9h - 19h30
SAMEDI : 9h-19h

Et toujours l'adresse historique

SPECK BITSCHWILLER
77 et 44 rue des Vosges
68620 BITSCHWILLER LES THANN
Tél : 03 89 37 09 07

LUNDI AU VENDREDI : 9h-12h et 14h-19h
SAMEDI : 9h-19h

www.speck-sports.com

Compte rendu de l'Assemblée Générale 2025 du CAF Mulhouse

Première surprise, nous avons eu la joie d'accueillir de façon inattendue Benoit Kempf, qui en tant que guide a encadré durant plus de vingt ans nos camps alpins jeunes. Il a retrouvé des cafistes qu'il n'avait plus vus depuis 35 ans !

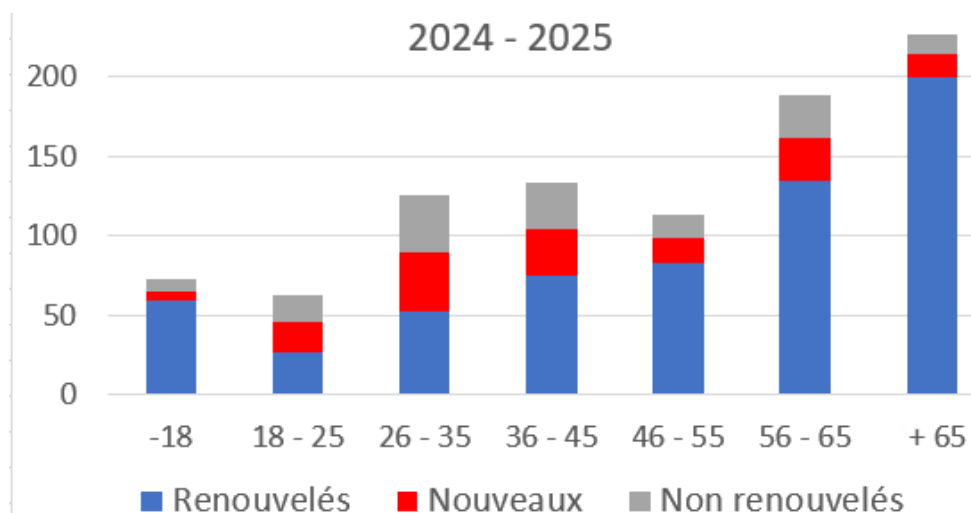
Sinon de façon plus conventionnelle, l'AG a débuté avec la **présentation des effectifs** par Joëlle Bourrillon.

Pour la saison 2024-2025, le club compte 791 licenciés, soit une progression de 2 % par rapport à l'année précédente, et avec toujours un tiers de femmes.

Les moins de 25 ans représentent 17,6 % des effectifs, en hausse de 27,5 %.

Le taux de non-renouvellement atteint 18 %, tandis que 20 % des adhérents sont de nouveaux inscrits. 84 % des licenciés ont souscrit une assurance individuelle et 14 % sont abonnés à la revue *La Montagne et Alpinisme* (10 % niveau national).

Le tableau montre l'évolution et la répartition des effectifs pour la saison écoulée.



Rapport moral du président (résumé)

Pour la saison écoulée nous avons 147 sorties totalisant 276 jours d'activités avec 19 séjours. Il convient d'y rajouter les 13 créneaux hebdomadaires d'escalade.

Ces activités reposent sur 56 bénévoles, certains y consacrant plus de trente jours par an.

Qu'ils soient très chaleureusement remerciés de leur investissement dans la vie de notre club.

La formation des pratiquants et des nouveaux encadrants est vitale pour le club, car c'est là que se joue son avenir. En plus des recyclages, plusieurs cadres ont validé, ou poursuivent, des cursus qualifiants en randonnée, escalade, alpinisme, ski de randonnée, via ferrata ou cascade de glace. Là aussi un grand merci pour leur engagement. Malgré cela, il conviendrait de renforcer l'encadrement dans certaines disciplines comme l'alpinisme, la randonnée alpine et l'escalade en extérieur.

Des formations innovantes, par exemple le passage des SAE aux SNE, ainsi que des formations transversales (UFCA, cartographie, Vigilance Prévention et Sécurité) rencontrent un réel succès.

Le président remercie enfin la Ville de Mulhouse pour son soutien financier et logistique avec la mise à disposition de notre local et du mur d'escalade de la Doller.

Bilan des activités

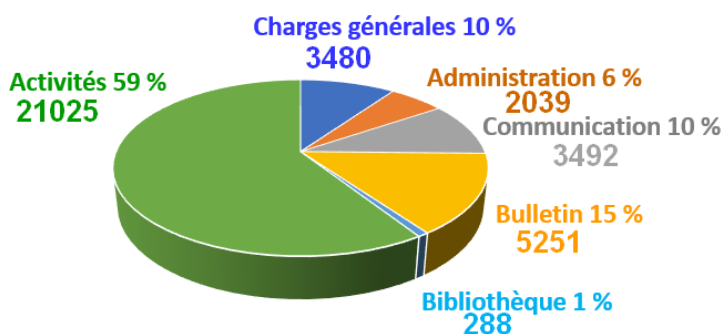
- **Ski de randonnée alpine** : 36 sorties, incluant notre cycle d'initiation.
- **Alpinisme** : 24 sorties, majoritairement orientées vers l'initiation et le perfectionnement.
- **Escalade** : en salle 203 journées (une séance comptant pour une ½ journée). Ce chiffre concerne nos 5 cycles de formation, jeunes et adultes ; mais ne comptabilise pas les créneaux libres. En falaise 29 sorties dont 2 séjours (Orpierre et Ailefroide).
- **Randonnée montagne et alpine** : 47 sorties.
- **Camp alpin à Chamonix** pour adultes et jeunes, avec activités multiples.
- **Activités complémentaires** : parapente, via ferrata, VTT, ski nordique, formations cartographiques.

Au total, **56 bénévoles** ont encadré l'ensemble de ces actions.

Situation financière

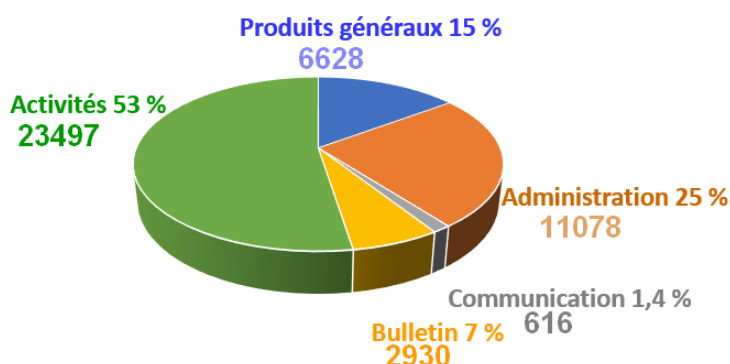
Notre trésorière Anne-Marie Bach a présenté les comptes pour 2024/2025. Le pôle activités reste le plus important (ce qui est sain), avec un investissement notable en faveur du pôle jeunes (ce qui est normal). Un assez gros solde positif se dégage ; ce qui n'est pas le but du club. Mais la saison à venir verra de grosses dépenses pour la formation de nouveaux encadrants et le renouvellement du matériel d'escalade / alpinisme.

Répartition des dépenses



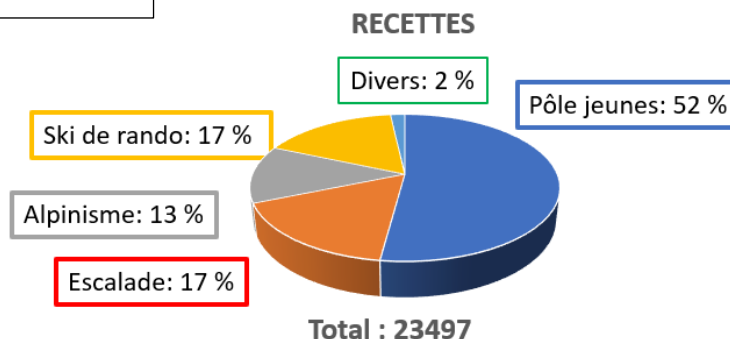
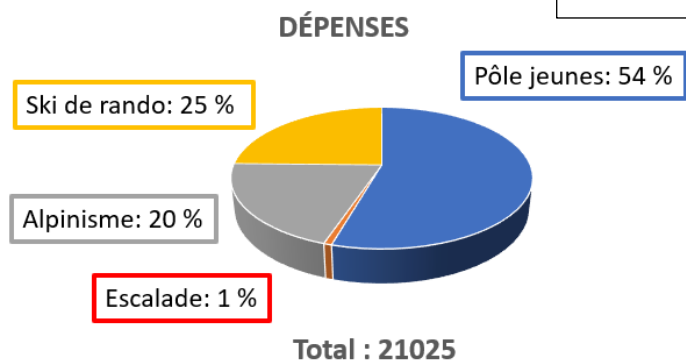
Total 35575 €

Répartition des recettes



Total 44749 €

Pôle activités



Pôle jeunes = camp alpin, école escalade, Orpierre, Ailefroide

Décisions statutaires et vie associative

Les comptes sont approuvés à l'unanimité, et quitus est donné à la trésorière et au Comité. Le budget prévisionnel 2025-2026, équilibré à 137 600 €, est également adopté à l'unanimité. La part club de la cotisation est maintenue inchangée. En revanche, la réduction accordée aux nouveaux adhérents à partir du 1er mai est portée à 50 %, afin de favoriser l'attractivité du club. Les nouvelles réviseuses aux comptes sont Sylvia Waldy et Claire Diss. Les finances du club sont maintenant entièrement entre des mains féminines, ce qui réjouit l'assemblée. Les membres du Comité, arrivés en fin de mandat et qui se représentaient sont réélus. Notons l'arrivée d'un nouvel élu en la personne d'Alexis Pécheux qui s'occupera plus particulièrement de l'activité via ferrata.

Distinctions et interventions

Une distinction est remise à Raffaele Pereno pour ses 25 années d'engagement, salué pour sa constance et son implication récente dans la formation en ski de randonnée.

Jean-Jacques MEYER président du CAF Pays Thur DOLLER signale que son club vient de fêter ses 20 ans et rappelle qu'il est issu du CAF Mulhouse. Il regrette d'être contraint de refuser des nouveaux adhérents par manque d'encadrants. Francis fait remarquer que la même situation peut se rencontrer au CAF Mulhouse.

Laurent BECOULET représentant du CAF de COLMAR se dit impressionné par le dynamisme du club et remarque la forte proportion de bénévoles par rapport aux adhérents.

Thierry SCHLAWICK – Président du CV MULHOUSE CRETES observe une évolution des comportements, commune à beaucoup de clubs : les nouveaux adhérents adoptent davantage une logique de consommation, il devient plus difficile de les fidéliser, de les inciter à se former, puis à s'engager comme encadrants.

Jean-Claude CHAPATTE – Représentant de la Ville de MULHOUSE souligne que, par la diversité de ses activités, le Club Alpin contribue : au respect et à la protection du milieu montagnard, au développement de l'esprit de coopération et d'entraide, à l'essence même de la pratique des activités physiques et sportives. Il met en avant l'impact majeur du Club Alpin sur la connaissance des milieux naturels et humains.

Yves FRIQUET président par intérim du CD 68 FFCAM rappelle les actions menées par le CD 68 en faveur des cafistes haut-rhinois : formations de pré-requis Cartographie-Orientation niveaux 1 et 2, UFCA, formations spécifiques telles que Vigilance Prévention et Sécurité, et aussi Secourisme en montagne et en milieu isolé.

Le CD 68 a également organisé la sortie « Que la montagne est belle » le 14 septembre 2025. Il a subventionné à hauteur de 30 % la location du transport collectif pour le week-end ski sécurité ainsi que pour le camp escalade jeunes à ORPIERRE. La compensation carbone volontaire coordonnée par le CD 68 a permis de récolter 324 € grâce à 20 contributeurs du CAF Mulhouse, 850 € sur le Haut Rhin qui ont été reversés à l'association Haies Vives d'Alsace pour le cofinancement de plantations d'arbres et de haies.

Paul WALDY Président du Comité Régional Grand Est de la FFCAM qui regroupe 24 clubs pour environ 6 000 licenciés. Son rôle principal est la formation des cadres. Il a attribué au CAF Mulhouse pour la saison passée 1 000 € pour l'école d'escalade et 700 € pour le week-end ski sécurité.

Clôture

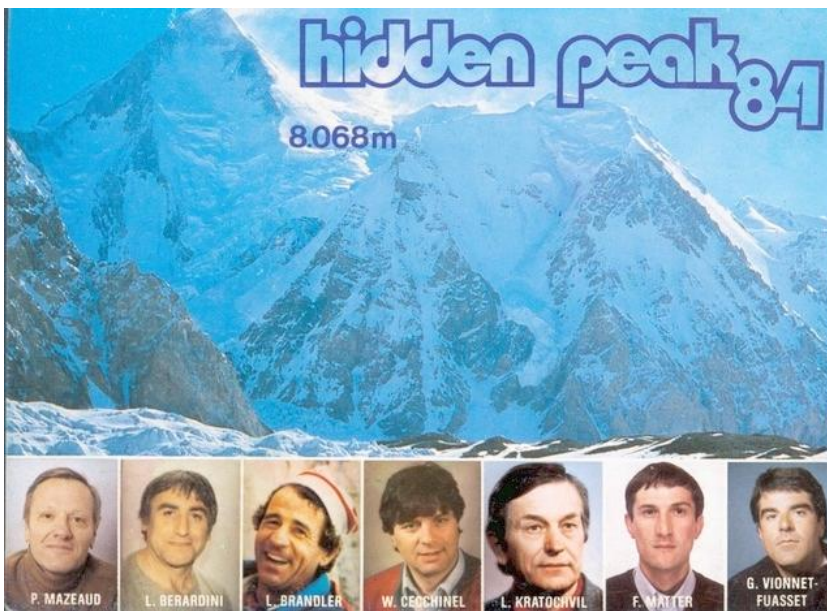
Le président clôt l'Assemblée Générale en remerciant chaleureusement les participants et bénévoles, et en se réjouissant de la présence de nouveaux visages, signe d'un club vivant et ouvert.

Souvenirs d'un médecin mulhousien

François Matter nous fait partager un point de vue original, celui de médecin, lors de sa participation à l'expédition française de 1984 au Hidden Peak.

Génèse

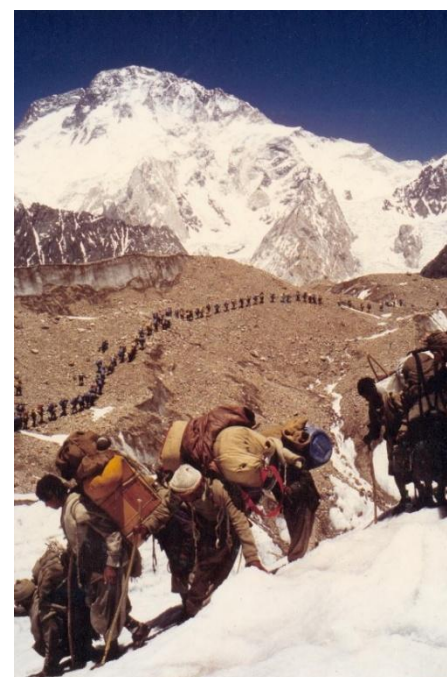
L'aventure commence confortablement dans l'hôtel Majestic de Chamonix en 1984 à l'occasion d'un congrès de médecine de montagne. Je suis à cette époque interne au centre hospitalier de Mulhouse. Pierre Mazeaud, alpiniste célèbre et homme politique, ancien ministre de la Jeunesse et des Sports prépare une expédition pour tenter l'ascension du Hidden Peak ou Gasherbrum I (par l'arête SE, voie des premiers ascensionnistes), qui culmine à 8068 mètres dans le Karakorum, situé au Pakistan. Pierre Mazeaud n'en est pas à sa première expédition puisqu'il a notamment dirigé en 1978, la première expédition française victorieuse à l'Everest. Son neveu, anesthésiste-réanimateur, a été le médecin de ses précédentes expéditions. Pour des raisons professionnelles, il ne peut s'engager sur ce nouveau projet. Je le rencontre à l'occasion de ce congrès de médecine de montagne à Chamonix et lui fais part avec enthousiasme de mon souhait de le remplacer. Cette proposition déclenche l'incrédulité de mon entourage : mon expérience se limite à l'époque à une expédition au Groenland en 1982 pour de l'escalade de parois rocheuses et à un séjour dans les Andes en 1983 pour l'ascension de sommets de 5000 et 6000 mètres. Quelques semaines plus tard, je suis contacté par François Hess l'organisateur de l'expédition et Pierre Mazeaud lui-même.



Je le rencontre à l'occasion de ce congrès de médecine de montagne à Chamonix et lui fais part avec enthousiasme de mon souhait de le remplacer. Cette proposition déclenche l'incrédulité de mon entourage : mon expérience se limite à l'époque à une expédition au Groenland en 1982 pour de l'escalade de parois rocheuses et à un séjour dans les Andes en 1983 pour l'ascension de sommets de 5000 et 6000 mètres. Quelques semaines plus tard, je suis contacté par François Hess l'organisateur de l'expédition et Pierre Mazeaud lui-même.

Je vais participer à une expédition himalayenne lourde avec une logistique imposante. L'équipement médical comprenant les médicaments collectés auprès des firmes pharmaceutiques est conditionné pour le transport avec tout le matériel de l'expédition dans le local des Expéditions Françaises Polaires à Paris puis envoyé par fret aérien à Islamabad. Il est constitué de deux grosses malles métalliques d'environ 25 kg et de deux fûts en plastique de 25 kg également, auxquels s'ajoutent 6 bouteilles d'oxygène avec les masques et les détendeurs. L'utilisation de l'oxygène n'est pas prévue pour progresser en altitude mais pour faire face à un mal aigu des montagnes et à ses complications (le caisson hyperbare portable utilisé actuellement, n'existait pas à l'époque).

Je dois assurer non seulement les soins de notre équipe de huit alpinistes, complétée par six porteurs d'altitude et deux cuisiniers mais aussi ceux des 260 porteurs que nous allons engager pour monter les six tonnes de matériel au camp de base au terme d'une marche d'approche de douze jours. Je prévois également les soins aux populations locales car dans la région reculée du Baltistan que nous allons traverser à pied, les médecins d'expéditions représentent la seule couverture sanitaire possible. Après le dernier village, nous cheminerons sur l'immense glacier Baltoro de 80 km de long et nous serons alors complètement isolés dans un extraordinaire univers de glace et de rocs



Porteurs sur le glacier Baltoro

sans communications possibles avec la civilisation. Du fait de notre isolement, tout doit être prévu, même la possibilité de faire une intervention chirurgicale sur place.

Cette expérience est pour moi, une véritable intronisation dans le milieu des expéditions himalayennes.

Notre équipe est constituée d'alpinistes de renom : Pierre Mazeaud, le chef d'expédition, Ludwig Kratochvil, tchèque, auteur de grandes voies dans les Tatras, Lucien Bérardini qui a vaincu la face sud de l'Aconcagua en 1950 au prix de gelures et d'amputations, François Hess qui accompagne fréquemment Pierre Mazeaud et est l'organisateur de notre aventure, Lothar Brandler, "l'aigle des Dolomites", ex citoyen de la R.D.A. cinéaste. Ces cinq personnages au caractère bien trempé ont tous la cinquantaine et doivent prouver qu'il est possible de vaincre un "plus de 8000 m" à leur âge. Ce défi majore le risque de survenue de problèmes médicaux. A ces 5 quinquagénaires se joignent un jeune guide talentueux, Gérard Vionnet Foisset et le guide Walter Cecchinel.

Départ de l'expédition et savoir renoncer

Nous remonterons en minibus et camion, la route vertigineuse qui longe les gorges de l'Indus jusqu'à Skardu. Une colonne de 260 porteurs démarrera de Dassu, village oasis entouré d'une mosaïque de champs verdoyants et s'étirera progressivement dans la vallée désertique du Bradlu, fleuve tumultueux issu de la fonte du glacier Baltoro.

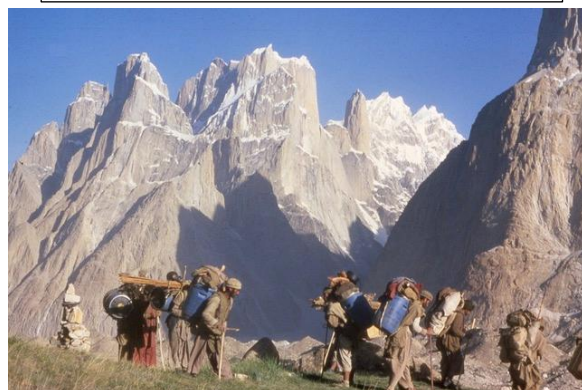
Tant que nous cheminerons dans la zone habitée, la clientèle ne manquera pas à chaque étape car la population locale profite du passage des expéditions pour recevoir des soins. Les plaies sont nombreuses, souvent dissimulées sous une épaisse couche crasseuse. Le savon fait des miracles... Les pansements datent du passage de l'expédition précédente. La tuberculose est endémique mais il n'y a malheureusement pas de possibilités de soulager les personnes infectées qui devraient bénéficier d'un traitement prolongé. Je pénètre dans les habitations et soigne également des femmes - entorse exceptionnelle, dans cette contrée islamique, à la règle du Purdah : les femmes doivent détourner leur regard lorsqu'un étranger passe- Je m'improvise également dentiste et arrache facilement une dent déjà mobile mais voilà que rapidement, arrivent des dizaines d'hommes réclamant des soins dentaires...

Les 260 porteurs souffrent de phlyctènes car ils marchent pieds nus dans des bottes et des sandales en caoutchouc. Nous leur avons pourtant fourni des chaussettes qui ont été immédiatement revendues et remplacées par un rembourrage de paille. Ils ont également revendu les lunettes de soleil, ce qui va causer de gros problèmes lors de notre progression sur le glacier. Atteints d'ophtalmie des neiges, les porteurs les plus touchés, aveuglés, devront faire demi-tour. Je confectionne pour eux avec une paire de ciseaux et du carton d'emballage, des caches oculaires en ne laissant qu'une étroite fente en face des pupilles.

Un incident qui aurait pu être dramatique survient dès notre arrivée au camp de base à 5000 m. Lothar Brandler, notre cinéaste est un alpiniste au passé prestigieux. Il a malheureusement eu récemment des problèmes de santé et n'a aucune expérience de la haute



Bérardini traversant la rivière Baltoro



Entre le C1 et le C2

altitude. Son allure de progression durant notre marche d'approche s'est infléchi au fur et à mesure de notre progression en altitude et dès 4000 m, il a présenté un encombrement bronchique mis à tort sur le compte d'une infection. Maintenant que nous sommes au camp de base, il présente des œdèmes localisés de la face et des mains avec une quasi impossibilité d'ouvrir les paupières et surtout un œdème pulmonaire. Le rapatriement est impossible et la perte d'altitude, élément primordial pour la guérison est difficile car le cheminement des dernières étapes se fait sur le glacier Baltoro qui est en pente douce. En transportant Lothar toute une journée, nous ne pourrions perdre qu'environ 300 mètres de dénivellée. La prochaine piste carrossable accessible avec un véhicule 4x4 est à 12 jours de marche. Je dois



Sauvetage au C3

traiter Lothar sur place et nous envisageons le pire. Au bout de quelques jours, perfusé, traité et sous oxygène dont il pourra progressivement être sevré, il est hors de danger. Il restera au camp de base pendant plus d'un mois, essoufflé au moindre mouvement et le visage œdématié, incapable de faire des prises de vue dans les camps supérieurs.

Lorsque la situation de Lothar est stabilisée, je pars à mon tour vers les camps supérieurs pour rejoindre mes camarades. Au camp III vers 7000 mètres, je soigne un porteur d'altitude qui présente des vomissements en jets, des troubles de la conscience et de très violentes céphalées évoquant un début d'œdème cérébral. Sans soins et sans le soutien d'une équipe qui a équipé l'itinéraire et qui lui permet de descendre rapidement, il aurait probablement sombré dans un coma.

Une dégradation des conditions météorologiques ne nous permettra pas d'atteindre le sommet du Hidden Peak mais le souvenir de cette première expédition himalayenne restera pour moi celui d'une fantastique aventure.

Lire : Des cailloux et des mouches - ou échec à l'Himalaya Pierre Mazeaud édit O. Orban préface Messner

Autres expéditions

Je repartirai à nouveau avec Pierre Mazeaud en 1987 au Broad Peak (8048 m) et en 1990 au Gasherbrum II (8035 m). Ces deux sommets sont proches du Hidden Peak et en bordure de l'énorme glacier Baltoro.

Puis chaque année, de nouveaux projets vont s'échafauder, les plus ambitieux seront hélas peu compatibles avec ma formation professionnelle et je devrais y renoncer.

De 1990 à 1994, j'acquière une sérieuse expérience de la haute montagne réalisant des ascensions dans le Caucase (Mont Elbrouz), dans les Andes (Sajama, Illimani, Huayna Potosi...), en Afrique (Kilimandjaro avec des adolescents, Mont Kenya). C'est également le début d'aventures solitaires avec l'ascension du Mont Mac Kinley en Alaska - montagne réputée pour ses conditions climatologiques extrêmes -

L'année 1994 marque l'apogée de ma forme : je gravis seul en trois jours et demi, l'Aconcagua, le plus haut sommet des Andes (6920 m) sans ressentir le besoin de faire une acclimatation. Je pars un mois plus tard en stage de préparation olympique avec les membres de l'équipe de France de Ski de fond et je m'entraîne avec eux - je suis leur médecin depuis 1991 et je fais partie de la délégation médicale aux J.O de Lillehammer. Je participe à la Pierra Menta, compétition de ski-alpinisme comptant pour la coupe d'Europe en mars. Je traverse en avril, avec un coéquipier, une partie du Spitzberg en autonomie complète, en tirant une pulka de 50 kg. Un enthousiasme énorme me stimule et m'ouvre la voie vers d'autres aventures....

Qui feront l'objet de la seconde partie qui sera publiée dans Marmotte de novembre 2026.

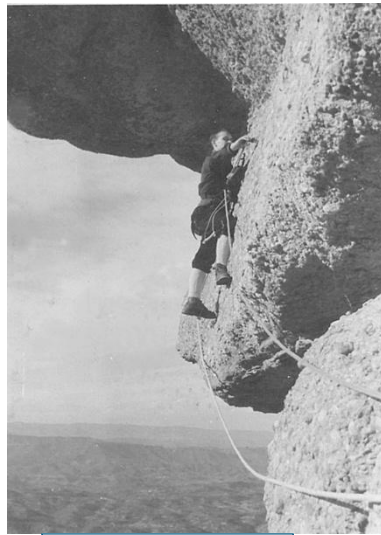
François Matter

Je voulais voir des grandes montagnes

Lors du pot de Nouvel An nous avons fêté les 90 ans de Pedro Jorba. Pedro a eu la gentillesse de répondre aux questions de Marmotte pour nous faire partager son parcours en montagne. Disons d'emblée, qu'à l'instar de quelques autres cafistes mulhousiens (Dany Heugel, Lisette et Gérard Kempf), Pedro a une carrière montagnarde à faire pâlir d'envie, sans avoir jamais quitté les massifs européens. Il pratique toujours le ski de randonnée et l'escalade en milieu naturel.

Marmotte : Comment tout a commencé ?

Pedro : J'ai commencé, au début des années cinquante, par de l'escalade à Monserrat dans ma Catalogne natale, puis dans les Pyrénées (face N du Mont Perdu qui est une course mixte). A l'époque c'était avec une corde en chanvre autour de la taille et sans casque. Mais je rêvais de connaître les grandes montagnes que je voyais en photo. Du coup, à 23 ans, je suis allé à Chamonix pour faire le Mont Blanc par la voie normale. J'y ai découvert que j'étais fait pour ces grandes montagnes. Même si j'ai des beaux souvenirs à foison, cette course reste mon meilleur souvenir. Le rêve était devenu réalité. J'en ai profité pour ramener des cordes en nylon que l'on ne trouvait pas en Espagne.



Monserrat 1959



Fünffingerstock 1965

M : Et ton arrivée au CAF en 1960 ?

P : Je suis venu travailler à Mulhouse, et à 24 ans je me suis inscrit au CAF, parrainé, comme il était de règle à l'époque, par mes beaux-parents. Le club était débordant d'amitié ; j'ai été accueilli, entre autres, par Pierre Birling (président), Pierre See et Jean-Jacques Halbwachs.

M : L'apprentissage se faisait comment ?

Sur le tas, avec les anciens qui vous emmenaient en course. Après quelques années, en 65/66, j'ai suivi un stage de formation en alpinisme en Suisse, avec Philippe Ertlen et Jean-Jacques Halbwachs, ; car à cette époque il n'y avait rien au CAF ; sauf de l'école de glace, organisée par Pierre Birling, sur un week-end à Rosenloui et qui regroupait une quinzaine de participants. Après ce stage nous avons découvert le Steingletscher qui est plus proche. Et puis j'ai participé à quelques camps alpins du CAF Mulhouse. Pendant 2 ou 3 ans j'allais aussi tous les mardis m'entraîner sur le mur d'escalade du gymnase universitaire. Début 1980 nous apprenons que de nouvelles voies sont ouvertes à la Balmflue, nous offrant l'escalade la plus longue dans un rayon de 100 km. Le cheminement de l'arête S est difficile à trouver. C'est à la cinquième tentative du CAF Mulhouse qu'Aldo et moi réussissons cette course. (voir Marmotte nov. 2004)

M : Et le ski ?

P : Ma première descente à ski c'était dans les Vosges, de la Mittlere Bers à la Untere Bers avec

André Muller (qui a été président et assureur du CAF et aussi responsable du refuge de la Mittlere Bers). Dans les Alpes on partait le samedi après-midi puis on dormait dans des *Zimmer frei*, des refuges, en bivouac ou dans des étables d'alpage que les paysans laissaient ouvertes durant l'hiver. (Ndlr *C'était une autre époque, aujourd'hui le CAS ferme les refuges d'hiver en Valais*). Le ski a été un grand déclic, j'ai découvert qu'on y trouvait l'aventure, notamment lors de la Haute Route à ski en Corse, et aussi à cause des bivouacs. J'ai encadré de nombreuses sorties officielles de ski de randonnée, qui regroupaient une vingtaine de membres.

M : Avec Aldo Cancellier vous formiez un sacré duo qui avait une réputation de rapidité, et aussi d'ignorer les pauses.

P : J'ai rencontré Aldo dans les Vosges alors que j'étais parti skier des couloirs. Notre première course à ski ensemble a été le Schärhorn (GL) et au retour nous avons fait un détour pour aller grimper à Egerkingen. Plus d'une fois nous avons ainsi combiné ski puis escalade, comme par exemple, le Sustenhorn le matin puis escalade à Platten l'après-midi.

M : As-tu fait des raids à ski ?

P : Oui le tour de la Meije avec Philippe Ertlen, la Corse avec entre autres Philippe et les Walter, et un demi Chamonix Zermatt interrompu par la météo avec Aldo et quatre cafistes. Mais j'ai fait beaucoup de séjours d'une semaine, en étoile, notamment avec JoJo Vilsieloff.

M : Quelles évolutions as-tu vu au CAF Mulhouse ?

P : J'ai vécu l'installation de notre local à la Bourse, où j'ai refait les peintures, après un essai infructueux à la Maison de la Fraternité car nous ne pouvions pas avoir de local pour nous seuls. Sinon le CAF s'est rapproché des autres sports de montagne. C'est-à-dire qu'il s'est éloigné du côté naturel qu'offre la montagne pour s'artificialiser. Ce n'est pas ma conception de la montagne. Je n'ai jamais fait le Cervin, et lors de la traversée des arêtes de Rochefort je ne suis pas allé à la Dent du Géant à cause des équipements en place. Et j'ai aussi un regret : c'est qu'il n'y ait pas de section spéléo au CAF Mulhouse.

M : Si je comprends bien, la via ferrata ce n'est pas ta tasse de thé.

P : On peut la voir comme la négation de l'alpinisme

M : Tu y vas fort ! Mais dis-moi, pour atteindre la cabane des Dix, n'as-tu jamais utilisé les échelles du Pas de Chèvre ?

P : Non ; j'y suis allé une seule fois en traversant le Pigne d'Arolla au départ de la cabane des Vignettes. (*et pan sur le bec de la Marmotte*)

M : En 2017 lors de l'inscription de l'alpinisme au patrimoine culturel immatériel de l'humanité tu as été l'un des 99 français contactés pour rédiger un texte expliquant ta conception de l'alpinisme.

P : Oui j'ai été contacté par une association chamoniarde.

Extraits : L'alpinisme est d'abord une éthique, dans la façon d'aborder nos montagnes. C'est savoir trouver le chemin naturel que la montagne nous offre, plus ou moins facilement..... En l'absence du savoir-faire, pour certains tout artifice est bon : ils sont sur une montagne mais ils évoluent dans un monde qui est la négation de l'Alpinisme. Ils pratiquent une activité purement sportive au détriment du plaisir de découverte, voire d'aventure, qui est fondamental de l'Alpinisme. Là tout y est préparé d'avance, pas besoin d'une quelconque initiative, l'artificiel modifie le naturel jusqu'à, sans s'en rendre compte, des dérives totalement commerciales : voies artificialisées à péage, etc. (Ndlr *Marmotte reviendra sur les témoignages liés à cette labellisation*)

M : Une anecdote ?

P : Même deux ! Pierre Birling avait oublié ses chaussures de ski sur le trottoir devant chez lui. Heureusement il a été sauvé par la météo qui était mauvaise et nous avons dû renoncer une fois sur place. Ah, aussi une partie de pétanque au sommet du Griesstock (pas terrible dans la neige). Aldo avait subrepticement glissé les boules dans le sac d'un participant.

M : Ton refuge préféré ?

P : La Berglihütte. C'est un petit refuge non gardé de 20 places, situé derrière l'Eiger. Il a été conservé dans son jus centenaire. Il fallait presque poser un rappel pour y accéder. Pour chauffer on prenait des fagots, payants. Dans les années soixante il était comme sur la photo du XIXe s. avec peut-être des matelas au lieu de la paille.



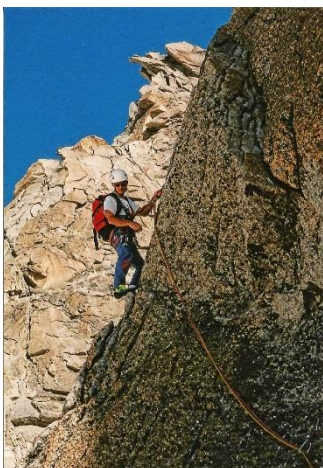
Traversée Dom Täschhorn 1968



Gross Ruchen avec Aldo 1994



Rosualp Culm avec les Kempf 1995



Sporn (Furka) 2019



dièdre Untertalstock 2009



Martinswand 2023

HOMMAGE à JEAN-PAUL HAGENMULLER

Jean-Paul Hagenmuller nous a quittés le 2 décembre 2025 à l'âge de 91 ans et ce ne sont pas moins de 30 cafistes qui ont assisté à la cérémonie de ses obsèques, une belle preuve des liens d'amitié tissés tout au long de sa vie de cafiste.

Jean-Paul est entré au Club Alpin de Mulhouse le 14 janvier 1964, quatre ans après son frère Henri avec qui il a effectué de belles randonnées de ski-alpinisme ; tous les deux étaient bons skieurs et bons marcheurs, animés par la même passion pour la montagne. Jean-Paul s'est tourné ensuite vers le ski nordique l'hiver, et la randonnée pédestre l'été, activités qu'il a encadrées au sein de notre club pendant plus de 20 ans.



Ainsi, chaque jeudi soir, Jean-Paul affichait au local du CAF la destination de la sortie qu'il prévoyait le week-end suivant, et chaque dimanche, il guidait sur les sentiers vosgiens, qui n'avaient plus de secrets pour lui, bien souvent une vingtaine de randonneurs. Ils sont nombreux ceux et celles qui ont découvert avec lui le goût de l'effort, la joie de partager la même passion et de passer une bonne journée ensemble, dans la bonne humeur.

Le 8 mai 2016, patatras ! Jean-Paul s'effondre au cours d'une montée au Ballon d'Alsace, victime d'un malaise cardiaque : secours prévenus par ses compagnons du jour, transport à l'hôpital de Mulhouse en hélicoptère, soins, repos.... Jean-Paul doit renoncer aux longues randonnées d'avant et se contenter de petites balades pour assouvir sa soif de « nature ». Mais il tient bon et ne cesse de marcher à son nouveau rythme autour de chez lui en semaine, dans les Vosges le dimanche avec son ami Raymond Marschal et, occasionnellement, l'un ou l'autre ancien compagnon de marche. En effet, ses anciens amis, privés de leur guide, se sont regroupés pour continuer chaque week-end à parcourir, entre eux, les sentiers que leur « maître » leur a fait découvrir, en dehors des activités du CAF. Dommage !



Il faut noter que Jean-Paul, kinésithérapeute, n'a jamais hésité à soigner l'un ou l'autre ami, même au cours d'une randonnée ou d'un voyage, car il a également effectué une quinzaine de voyages lointains avec nous et a toujours été un compagnon plein d'humour.

*

Quelle chance d'avoir croisé sa route et partagé tant de bons moments avec lui, qui restent inoubliables !

Françoise et Raymond Walter

Futur camp alpin 2026 à Evolène du 12 au 24 juillet

Quelques idées de randonnées et de courses en montagne dans le Val d'Hérens

L'été est déjà en perspective pour les cafistes mulhousiens avec le futur camp alpin qui sera organisé dans le Val d'Hérens au mois de juillet prochain. Pour se mettre l'eau à la bouche, voici un repérage de randonnées et de courses qui pourra inspirer les futurs participants.



Depuis l'alpage de Pragra, le Mont Collon, l'Evêque et le Pigne d'Arolla

Randonnée montagne : de nombreux sentiers en T1 et T2 offrent plein de possibilités au-dessus d'Evolène et en aval du village vers Euseigne, avec plusieurs parcours en balcon à recommander :
Pour marcher un peu plus en altitude :

Un circuit en boucle par la cabane des Aiguilles rouges (2810 m) permettant d'admirer le lac Bleu puis l'alpage de Tramointse de Pragra (T3, + 1000 m)

Une traversée de Pramousse à Arolla en passant par la cabane de la Tsa à 2604 m (T2, + 700 m)

Un aller-retour au hameau perché de Bricola à 2416 m (T2, + 600 m) d'où on pourra admirer la face Nord de la Dent Blanche toute proche ; le car postal permet d'assurer les retours de traversées.

Randonnée alpine : beaucoup d'objectifs tout autour du Val d'Hérens :

Le Pic d'Artsinol (2997 m) en T2 (+1600 m depuis Evolène, ou + 975 m depuis le haut du télésiège de Cheneuille)

La traversée de la Pointe de Tsevalire (3025 m) en T3 par le Grand Brandon et retour par la cabane des Becs de Bosson

Le Sasseneire (3254 m) en T3+, + 1500 m, avec une sente finale sur une arête rocheuse avec quelques passages exposés, offrant un beau panorama sur le Val d'Hérens et le Val de Moiry.

La Pointe de Tsaté (3048 m) en T3, + 1300 m, depuis le hameau de La Sage
Le doublé Pas de Chèvre (2855 m) - Col de Riedmatten (2918 m) avec la descente par 2 échelles métalliques pour rejoindre la montée au col de Riedmatten (T3+, + 910 m)
Le Mont de l'Etoile (3369 m) en T4, + 600 m, depuis la cabane des Aiguilles rouges (névés tardifs possibles, prévoir piolet et crampons).

Escalade : 32 sites, Evolène, Les Haudères, Ferpècle, Hérémenche, Arolla, St-Martin... environ 300 voies, pour débutants à experts ; chaque site a sa personnalité, son grain de rocher et son environnement avec de nombreux rochers et falaises en gneiss. Un topo spécial a été édité ; on peut se le procurer localement à l'Office du tourisme d'Evolène.

VTT : de nombreux itinéraires dans tout le val d'Hérens, avec parmi eux,
Evolène - La Gouille (9 km, + 560 m)
Euseigne - Loveignoz (20 km, + 900 m)
tour des alpages de Saint-Martin (25 km, + 1 200 m)
Arolla - Pragra (9 km, + 550 m)
On pourra consulter le site internet, <https://www.valdherens.ch/fr/itineraires-de-vtt>.

Alpinisme :

Grande Dent de Veisivi (3419m) arête W, PD en rocher
Dent de Tsalion (3591 m), arête W, AD+ en rocher
Traversée des Aiguilles rouges (3644 m) AD+ en rocher
et bien sûr la fabuleuse et géante Dent Blanche (4358 m) voie normale de l'arête Sud en AD, de grande envergure, à partir de la cabane du même nom.

Depuis la cabane de Bertol

Aiguille de la Tsa (3667 m), face Est en rocher AD voie normale
Tête Blanche course de neige facile

Depuis la cabane des Dix

La Luette (3548 m) course de neige facile et aussi le Mont Blanc de Cheilon (3870 m) voie normale, PD neige et rochers ; Pigne d'Arolla (3779 m), facile, glacier et neige

Depuis la cabane des Vignettes

L'Evêque (3717m) voie normale PD et arête W AD+
Mont Collon (3637 m) voie normale AD
Pointes d'Oren (3497 m) F en neige

Cette liste de randonnées et de courses n'est pas exhaustive tant les possibilités sont grandes dans cette vallée. Le Val d'Hérens a mille qualités paysagères, patrimoniales et montagnardes, avec ses vieux chalets en bois à étages, ses hameaux d'alpage, ses grands versants d'herbages bien fauchés et de forêts, ses espaces de landes et sa couronne de hautes montagnes, de quoi contempler et se régaler cet été tout au long de notre camp alpin.

Yves FRIQUET

Ressources documentaires et cartographiques de la bibliothèque du CAF Mulhouse

Topo CAS Randonnées alpines dans le Valais

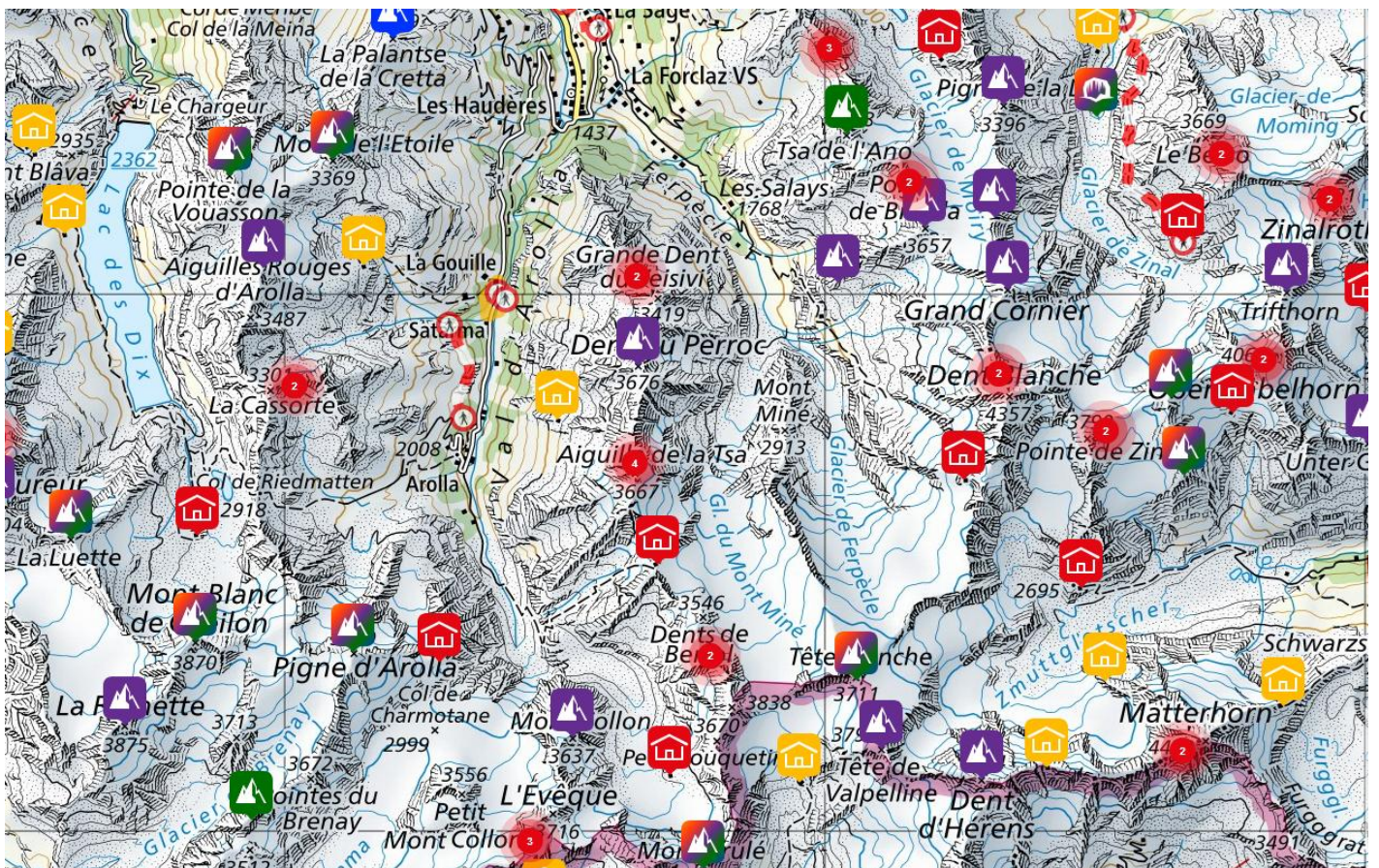
Topo Alpinisme CAS Guide des Alpes valaisannes tome 2 Grand St Bernard - Mont Collon

Topo Alpinisme CAS Guide des Alpes valaisannes Cervin / Dent Blanche Weisshorn.

Carte randonnée 1/50 000 273 T Montana
 Carte randonnée 1/50 000 283 T Arolla
 Carte 1/25 000 n° 1326 Rosablanche
 Carte 1/25 000 n° 1327 Evolène
 Carte 1/25 000 n° 1346 Chanrion
 Carte 1/25 000 n° 1327 Matterhorn



Dent de Tsalion



Yves Friquet

Les bons plans pour réduire son empreinte carbone dans les activités de montagne

Comment aller randonner en Corse en mode bas carbone ?

Vous projetez d'aller parcourir le mythique GR 20 ou de suivre de moins connus itinéraires de traversées latérales, Mare a mare, Tra mare e monti, etc, tout en développant une éthique environnementale de lutte contre le changement climatique ? Alors fuyez l'avion ! Laissez votre voiture au garage ! La solution bas carbone consiste à prendre le train de Mulhouse à Marseille, prendre le bateau de nuit et débarquer au matin sur l'île de Beauté à L'île Rousse. Ensuite pour le GR 20, un petit train local, un autocar ou la marche à pied vous emmèneront à Calenzana au départ de cet itinéraire. A l'arrivée finale du GR à Conca, en saison estivale une navette permet de rejoindre Santa Lucia puis en bus Porto Vecchio, ou sinon par autostop. Le retour sur le continent se fait alors en ferry depuis Porto Vecchio ou depuis Bastia (après un trajet en autocar depuis Porto Vecchio), puis train à Marseille pour le retour à Mulhouse.

Exemple concret : pour l'aller, gare de Mulhouse à 9h57 TGV pour Marseille, arrivée gare Saint-Charles 15h06 ; puis trajet de 20 mn à pied par la Porte d'Aix jusqu'à la gare maritime de la Joliette ; se présenter à l'accueil du guichet Corsica Linea pour recevoir la carte d'embarquement ; navette bus jusqu'au ferry ; départ du bateau à 19 h (trajet en cabine ou en salle commune selon la formule de réservation) ; arrivée à L'île Rousse le lendemain matin à 7h15 ; un conseil : monter sur le pont du bateau tôt le matin pour admirer le lever de soleil sur les montagnes corses ; en gare de L'île Rousse, départ du train à 9 h, descendre à L'Alzetta - GR 20 (face à la caserne) puis rallier à pied Calenzana, en contournant le camp militaire par l'ouest puis en longeant la RD 451 sur environ 3 km, au niveau d'un virage à 90 ° prendre tout droit un chemin direct pour Calenzana (9 km, 2h de marche), ou faire de l'autostop sur la RD 151 ; en saison estivale, on peut rester dans le train jusqu'à Calvi puis prendre une navette locale.

Pour le retour : autocar à Porto Vecchio à 8h, arrivée à Bastia à 11 h ; départ du bateau à 18 h ; arrivée à Marseille à 7 h le lendemain matin ; montée à pied jusqu'à la gare St Charles ; départ TGV à 9h46, arrivée à Mulhouse à 14h55.

Calcul du bilan carbone pour une personne pour l'aller Mulhouse-Calenzana

(d'après l'Agence Européenne de l'Environnement, émission CO2 en avion 160 g/km par personne, et en ferry 60 g/km, et le simulateur ADEME pour le train et la voiture)

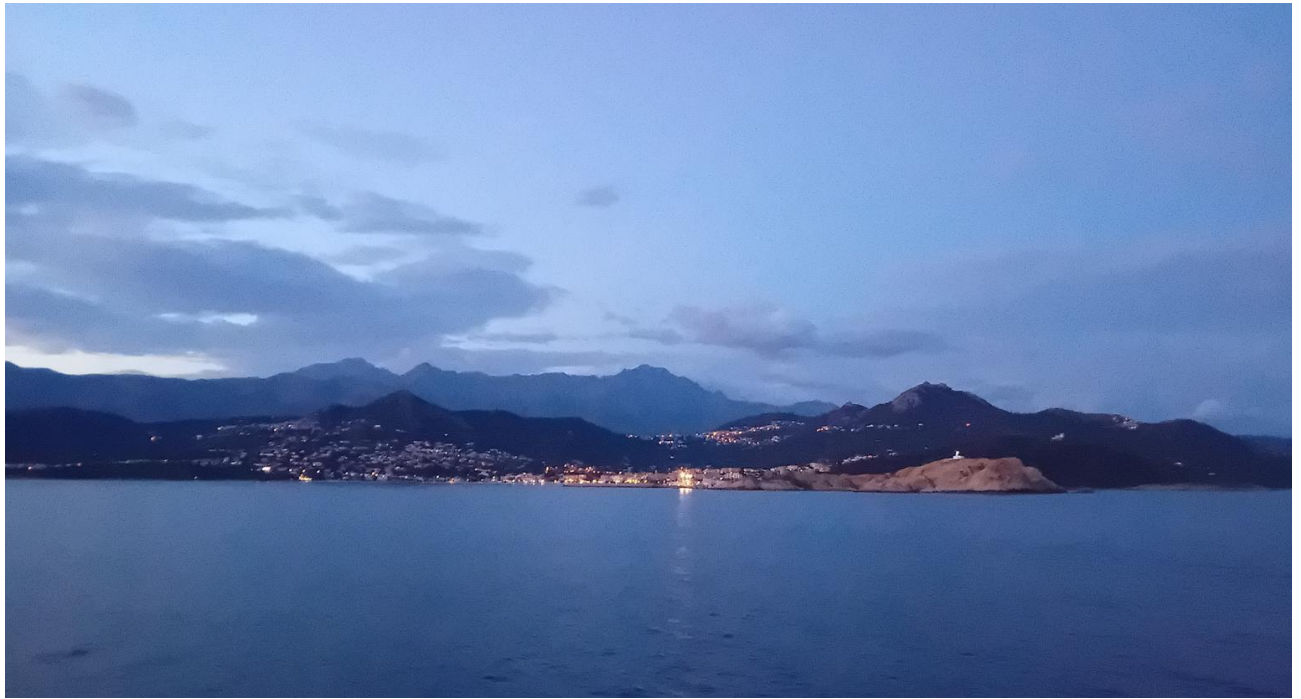
en avion : 105 kg CO2 (y compris trajet en voiture Mulhouse-EuroAirport et en taxi de l'aéroport Calvi-Ste Catherine à Calenzana)

en train + bateau + marche à pied : 28 kg CO2, soit 3,7 fois moins qu'en avion

en voiture + bateau (par Gênes - Bastia, trajet voiture le plus court) : **146 kg CO2 !**

NB : chaque diminution d'émission de gaz à effet de serre est d'autant de gagner pour la réduction des effets du changement climatique.

Les autres avantages du train + bateau sont : le plaisir de ressentir complètement la réalité du déplacement géographique de l'Alsace à la Corse ; la contemplation du panorama en quittant le port de Marseille et celle du lever de soleil sur les montagnes corses ; la saveur de prendre son petit déjeuner sur la Place Pascal Paoli en arrivant à L'île Rousse ; la satisfaction de faire tout le trajet en mode bas carbone, en étant parti à pied de chez soi avant de se lancer dans la traversée des montagnes corses, et d'en revenir de la même manière.



Arrivée en bateau à l'île Rousse face aux montagnes corses

Yves FRIQUET

EXPERTS EN CRÉATION ET GESTION DE SITES WORDPRESS
DEPUIS 20 ANS !
NOUS ACCOMPAGNONS LES CHEFS D'ENTREPRISE
ET LES ASSOCIATIONS DANS LEUR VISIBILITÉ SUR INTERNET

KAREDESS
Webeillez-vous !

★★★★★
NOTE GOOGLE DE 5,0
SUR 114 AVIS
 au 11 février 2026

Karedess.Agency	Agence Web & Référencement Local
Sarl S3BO5	43 rue Jean Mieg - 68100 Mulhouse
info@karedess.agency	tél : 03 89 51 24 61

Week-end ski sécurité 2026

Cette année, ce week-end traditionnel pour les amateurs de peaux de phoque, s'est déroulé à Salwideli, au-dessus de Sörenberg (Lu). Il a regroupé plus d'une cinquantaine de cafistes, répartis en six groupes avec treize encadrants. La diversité était au rendez-vous. D'un côté des cadres brevetés assistés par quatre des cinq cafistes qui cette année préparent le brevet d'initiateur ski ; et côté participants on trouvait le groupe du cycle d'initiation ainsi que des pratiquants confirmés ou d'autres qui n'avaient jamais manipulé un DVA.

Les groupes ont eu la chance de croiser une coulée d'avalanche. Et là il n'était plus question de pelleter de la poudreuse, mais de creuser dans une situation proche d'un cas réel. Le verdict est sans appel. Pour atteindre 1,60 m de profondeur, six personnes, œuvrant dans les règles de l'art, et en se relayant, ont mis près d'un quart d'heure. Avec l'efficacité actuelle des DVA, cela permet de saisir où s'écoulent les minutes quand elles sont petitement comptées. D'où la nécessité de s'entraîner ; mais ça les participants l'avaient déjà compris.



Une fois rentrés, douchés, un peu restaurés et désaltérés de divers breuvages, les choses sérieuses reprenaient. Au programme les explications nivologiques de maître Jacques. Savoir quoi faire en cas d'avalanche c'est bien ; parvenir à l'éviter c'est incomparablement mieux. Avec en prime un petit film faisant le topo sur les interférences entre portable et DVA. En clair si vous êtes encore loin des victimes votre portable va masquer le signal de leurs DVA. En le mettant dans son sac à dos on limite son influence. Ensuite Michel a listé 13 incidents/accidents qui guettent le skieur en plus des avalanches. Très exhaustif, de la chute avec dévissage, qui précède nettement l'avalanche dans les statistiques de l'accidentologie, il est allé jusqu'au coup de soleil, en passant entre autres par le froid, la fatigue, le MAM, le matériel, la désorientation, la gestion du groupe Et oui c'est un week-end

basé sur le thème de la sécurité et le CAF prend soin de ses membres. Raffaele a ensuite présenté un résumé sur les métamorphoses de la neige. Pour finir, Benoit a montré une façon optimale d'utiliser une couverture de survie. C'est assez surprenant, mais il l'a testée et c'est très efficace (pour rappel, le côté argenté se met vers l'intérieur). Interventions variées, où débutants et confirmés trouvaient leur compte.

Un participant a suggéré de faire un rappel des gestes de réanimation. L'idée est bonne et dépasse même le cadre du ski. Elle est à étudier.

Ensuite il ne restait plus qu'à dîner, la répartition des tâches ayant été magistralement planifiée par Jacques et Michel, à la satisfaction générale des participants mis à contribution.

Pour les repas nous étions autonomes, ce qui permet de réduire sensiblement le coût du week-end et offre plus de liberté et de convivialité. Nous avions à notre disposition une cuisine de l'armée suisse, avec sa porte antiatomique en béton qui donnait sur Dieu sait quelles installations souterraines. Du coup les 25 litres de soupe étaient un peu perdus dans la marmite de 100 litres, avec des ustensiles à l'échelle.



Une fois sur le chemin du retour ce n'était pas fini, il y avait le débriefing général. S'en dégage une forte demande de retours d'expériences (*), d'une part un retour rapide le samedi soir de la part de chaque groupe mais aussi sur des cas vécus. Puis il a été demandé aux encadrants de se présenter. Certains organisent des sorties « *escargots tenaces* » et pour d'autres « *En dessous de 1500 m ce n'est même pas la peine* ». Permettre des rencontres participants/encadrants est aussi un objectif de ce week-end. La formule retenue, à savoir, autonomie pour les repas, est plébiscitée, le problème étant que les lieux adéquats ne sont pas foison.

Pour conclure laissons la parole à une participante : *Je trouve que c'est une chance incroyable de pouvoir participer à ce genre d'évènements, pour une somme assez modique et de partager avec autant de gens passionnants, passionnés et source d'inspiration. C'est toujours un plaisir ! Et quel plaisir d'être au grand air, en montagne, en si bonne compagnie !*

Un grand merci aux organisateurs de ce beau week-end où même la météo était avec nous. Quand je vous dis que le CAF prend soin de vous !

Pour finir, rappelons que ce week-end est subventionné à hauteur de 700 € par le Comité Régional du Grand Est, et que le Comité Départemental a apporté une aide de 360 € pour le transport en car.

(*) Tout cafiste qui souhaite partager une situation vécue, est chaudement invité à le faire, soit via Marmotte, soit via la commission sécurité du CAF Mulhouse. Son apport pourra être utilisé lors d'un prochain week-end sécurité. C'est aussi ce que fait le Comité Départemental (CD 68) avec la formation Vigilance, Prévention et Sécurité, dans un cadre plus large pas uniquement centré sur le ski de rando. Mais, au-delà du week-end sécurité on peut étudier la possibilité de soirées sur ce thème. Là aussi le CD68 a déjà organisé des conférences/ formation avec des guides.

Francis Jamm

Sur un autre chemin

Deux cafistes belfortains, Clément Loye et Nicolas Trappler nous ont présenté en décembre leur équipée vers le Mont Blanc. En plus de leur périple en vélo, et de nombreux cafistes taquent la petite reine, c'est leur cheminement au cœur du massif du Mont Blanc, avec une météo chamoniarde, qui a fait rêver les spectateurs. Du Requin aux Cosmiques, via Torino ils ont passé six jours en symbiose avec la montagne.

Depuis plusieurs mois nous avons préparé notre voyage. Matériel, itinéraires, réservations, congés, communication...

Depuis plusieurs mois nous avons imaginé, rêvé les différentes étapes et son point d'orgue, le passage au sommet du Mont Blanc. Depuis que nous pratiquons la montagne nous savons qu'il est nécessaire de prévoir des plans B, C, D... pour faire face à des événements imprévus, mais surtout pour s'adapter aux conditions météo. Depuis que nous pratiquons la montagne il nous a souvent été nécessaire d'appliquer le plan B, C, D parce que le plan A présentait trop de risques. Y compris lors de notre dernière sortie de préparation où nous avons changé de sommet à la veille du départ.

Alors lorsque nous sommes arrivés à Chamonix après quatre jours à pédaler entre les averses depuis Belfort, que nous avons croisé les prévisions de tous les sites de météo, que nous avons discuté avec les guides qui pratiquaient le massif en temps réel, nous avons étalé notre grande carte sur l'herbe miraculeusement sèche et nous avons commencé à élaborer nos plans B, C, D...



C'est ainsi qu'au lieu de réaliser la traversée royale (Dôme de Miage, aiguille de Bionnassay, Mont Blanc, les trois monts), notre « aventure au bout de la rue » nous a fait remonter la Mer de Glace et le glacier du Géant. Elle nous a menés aux sommets de l'aiguille d'Entrêve et des Marbrées après avoir chevauché leurs arêtes. Et elle nous a permis de gravir les pentes du Mont Blanc du Tacul jusqu'à son sommet dans le brouillard et la tempête.

La sagesse quant à elle nous a évité de nous lancer dans la tentative d'atteindre le sommet des Alpes, le risque d'avalanche et d'être balayés par une bourrasque était trop grand.

Il y a ce que l'on prépare en amont puis ce que l'on vit après le départ. Mais l'important c'est ce qu'il reste au retour, avoir réalisé notre aventure tel qu'on l'avait rêvée : avancer à la force de nos jambes, prendre le temps de rentrer dans la montagne et d'en redescendre. Ne pas s'obstiner à respecter un plan et savoir s'adapter, vivre une aventure humaine à deux et avec tous ceux que nous avons rencontrés.



"Sur un autre chemin" retrace notre projet d'aventure 100% mobilité douce au départ de Belfort et avec comme objectif le sommet du mont Blanc. Deux semaines d'efforts et de plaisir à progresser à la seule force de nos jambes. Prendre le temps de vivre l'instant présent, renouer avec la nature et pratiquer un cyclo-alpinisme contemplatif.

Pas d'exploits techniques, ni de grande première mais les efforts intenses étaient au programme. La volonté de vivre une aventure qui nous ressemble a été notre énergie renouvelable. Un voyage entièrement motorisé par notre cœur, piloté par nos émotions et motivé par l'envie de respecter cette nature sauvage que nous admirons lors de nos sorties.

Ce voyage est aussi un hommage aux pionniers de l'alpinisme, explorant les montagnes par leurs propres moyens. Un siècle plus tard nous avons suivi modestement leurs traces.

Clément Loye et Nicolas Trappler

HYPER U
Burnhaupt-le-Haut
La vie hyper facile !

U DRIVE
coursesu.com

U location

NOS HORAIRES
OUVERT NON-STOP TOUS LES JOURS
DU LUNDI AU SAMEDI DE 8H30 À 20H00

Services: Gas, Propane, Electricity, Car Wash, Car Detailing, Van, Washing Machine

ma Carte

CULTURE & TECHNOLOGIE

REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK!
facebook.com/hyperuburnhaupt

PONT D'ASPACH
TÉL. 03 89 48 90 44

Création **Chicaz** RCS Mulhouse 820 434 140

**WANNER**
PÉPINIÈRES & PAYSAGES

35 rue de Bâle - 68220 HÉGENHEIM
 **03 89 67 19 68**
wanner-jardins.com

**INTERSPORT
CERNAY**

-20%
de remise immédiate
SUR LES RAYONS
RANDONNÉE
RUNNING
ET NUTRITION

*HORS PROMOTIONS EN COURS, PRIX ITS,
ELECTRONIQUES ET SOLDES

**INTERSPORT
CERNAY** **4 RUE DE NORMANDIE
68700 CERNAY**

Fédération Française des **Clubs Alpains** et de **Montagne**

Club Alpin Français de Mulhouse *Permanences : les jeudis de 18h à 19h45*

1, rue de Thann - 68200 Mulhouse tél 03 89 43 33 22

Site internet : www.cafmulhouse.ffcam.fr

E-mail : cafmulhouse@ffcam.fr

Bulletin MARMOTTE

- **Directeur de la publication** : Francis Jamm, Président du club
- **Metteur en page** : Robert Grunenwald
- **Chargé de la communication commerciale** : Pierre Ueberschlag
- **Autres contributeurs et contributrices à ce numéro** : Yves Friquet, Dany Heugel, Sébastien Meyer, Françoise et Raymond Walter, Clément Loye et Nicolas Trappler, François Matter.
- **Relecture** : Yves Friquet, Françoise Walter, Dany Heugel.

ISBN : 2-9513584-1-5

Imprimeur : AZ IMPRIMERIE – ALTKIRCH - Dépôt légal mars 2026 – Imprimé sur papier recyclé





Credit photo Getty images

 **Optic 2000**

VOTRE VUE MÉRITE LE MEILLEUR, MÊME EN ALTITUDE.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les rayons UV endommagent le cristallin et la rétine, et participent au vieillissement de vos yeux. Bien choisir ses lunettes de soleil est donc primordial pour protéger ses yeux, surtout en montagne !

Nos magasins Optic 2000 vous accompagnent et vous conseillent :

**Lunettes sport et solaires
à votre vue**

+
-20%

Sur votre équipement à la vue*

+
Large sélection de montures


On va se revoir.

* Bénéficiez de 20% de remise immédiate pour l'achat d'un équipement complet (1 monture + 2 verres correcteurs) d'un montant minimum de 150€ en verres unifocaux et de 250€ en verres progressifs. Offre valable du 01/03/2026 au 31/12/2026 dans les magasins Optic 2000 mentionnés sur ce document. Réduction utilisable une seule fois. Offre cumulable uniquement avec l'offre « 2^{ème} paire ». Voir conditions de l'offre « 2^{ème} paire » en magasin. Non cumulable avec d'autres offres et avantages en cours, et notamment ceux résultant de conditions tarifaires convenues avec certains organismes. Offre soumise à l'acceptation d'un devis et applicable uniquement pour les corrections -8,00 + 6,00 cyl 4 ; S+C ≤ 6 ; prisme inclus ≤ 4,00 et sur présentation d'une prescription médicale. Non remboursable, non échangeable et sans rendu de monnaie, le code promotionnel doit impérativement être présenté au moment de la commande pour être déduit du montant de la facture. Les montures et verres correcteurs constituent des dispositifs médicaux qui sont des produits de santé réglementés, revêtus du marquage CE sur les produits ou le document d'accompagnement, conformément à la réglementation. Demandez conseil à votre opticien. Février 2026. SIREN 352 162 176 - RCS MULHOUSE.

OPTIC 2000

**DANNEMARIE • HIRsingUE • ALTKIRCH • MULHOUSE • WITTENHEIM •
BRUNSTATT • RIXHEIM • PFASTATT • FESSENHEIM • BURNHAUPT-LE-HAUT •
MASEVAUX-NIEDERBRUCK**



Crédit photo : Getty Images.

Assurance accidents de la vie : vous êtes vraiment couvert au quotidien.



Bricolage, loisirs, sport, tâches domestiques... protégez votre famille des aléas du quotidien⁽¹⁾.

Une banque qui appartient à ses clients, ça change tout.

Crédit Mutuel

Mulhouse Europe

37 Avenue du Président Kennedy – 68200 Mulhouse
Tél. : 03 89 36 64 68 – Courriel : 03000@creditmutuel.fr

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 9,2 millions de clients-sociétaires.

Label valable un an et décerné par les experts Minaléa. (1) Voir modalités, garanties et exclusions éventuelles dans la notice d'information disponible auprès de votre Caisse.

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 N° Orias : 07 003 758. Banques régies par les articles L.511-1 et suivants du Code monétaire et financier. Pour les opérations effectuées en qualité d'intermédiaires en opérations d'assurances (immatriculations consultables sous www.orias.fr), contrats d'assurance de ACMIARD SA, entreprise régie par le code des assurances.