

LE CRAMPON

N° 379 - DECEMBRE 2015
Retrouvez le Crampon et toutes les nouvelles du GUMS sur
<http://www.gumsparis.asso.fr/>
Et les listes de diffusion du Gums:
[http://fr.groups.yahoo.com/groups/gums-infos/gums-mur/
gums-debats/gums-culture](http://fr.groups.yahoo.com/groups/gums-infos/gums-mur/gums-debats/gums-culture)



Groupe Universitaire de Montagne et de Ski
53, rue du Moulin Vertt, 75014 Paris. Tél. 01 45 43 48 37
Association à but non lucratif. Membre FFCAM, FFME, COSIROC
Permanence les jeudis soir de 19h15 à 20h30



Couverture:
Parade à Fontainebleau, Camille Bechaux

SOMMAIRE

Compte-rendu du Comité Directeur	Sylvain Doussot.....3
Compte-rendu de la Commission escalade	Clémence LeCoeur.....4
Randonnée automnale chablaisienne	Julien Baudry.....6
Montagne et arts martiaux	Dominique Gosset.....10
Une incursion en Albanie : Valbona	Thierry DuCrest.....12
Hommage à Cosma14
Le vétéran et la montagne	Monique Hennequin.....16
Automne funeste	Y.&A. Lagadec.....23
Programme ski de randonnée24
Programme randonnée pédestre25
Workflow d'un week-end GUMS	Marta Gasparrini..... 25
Sorties Bleau26
Topo 91.1	Georges Tsao.....29

LE CRAMPON
Revue de la section de Paris du GUMS
ISSN: 1961-9901
Numéro CPPAP : 0415 G 89365

Directrice de la publication:
Jacqueline Vaissermann

Réalisation : Angela Ruiz Lazaro
Distribution: Yves Delarue

Imprimeur : Graphi Chromy
Immeuble ACMO, 10 avenue Réaumur
92140 CLAMART Tel. 01 46 61 02 04

Prix au numéro : 3 €
Abonnement 1 an, normal : 11 € / soutien : 25 €

Prochain numéro : février 2016

Illustrations bienvenues (pour la couverture, format
vertical : min. 1300x1800 pixels)

C'est bientôt la fin de l'automne, ou du moins c'est ce que nous dit le calendrier, car, si le programme des cars-couchettes pour cette nouvelle saison est fin prêt, la neige et le froid ne semblent pas encore au rendez-vous... Un peu de patience donc !

Et pour vous faire patienter, rien de mieux qu'un peu de réflexion avant l'action, avec ce numéro plutôt introspectif. Vous n'y trouverez pas le récit de grands exploits dans des contrées lointaines, mais plutôt des approches philosophiques ou médicales inspirées par la pratique de nos activités de montagne. Un numéro écrit surtout par des "vétérans", dont la lecture profitera à tous les âges.

Installez-vous donc confortablement au coin du feu pour savourer calmement ces quelques moments de lecture, et que la nouvelle saison d'hiver vous trouve bien préparés physiquement et mentalement !

Angela Ruiz Lazaro