



Grenoble Amitié Nature
CLUB SPORTIF ET DE PLEIN AIR OMNISPORTS

INTEGRACE



N° 23

été 2004

Editorial

Les jeunes au GAN : ils s'impliquent !!!

Depuis le temps que l'on dit que les Jeunes ne font plus d'effort, il est temps de remettre les pendules à l'heure !!!

Il est déjà loin le temps où nos petits bambins nous accompagnaient dans nos aventures en gîte ou en camping dans le sillage « de leurs parents montagnards. » Depuis ils ont affirmés leurs volonté et leurs choix d'activités et d'aventures...

Voici quelques exemples :

Des séjours multi-skis d'une semaine où ils se partagent entre Surf, ski de piste et Ski de rando ; Quelques Sorties Ski de Rando Jeunes avec la FFME, ou avec le Club. Des initiations escalade qui leurs ont donner les moyens d'être à l'aise dans la verticalité. De nombreuses Via ferrates gravies, où le ludique et la verticalité sont les principaux attraits de l'aventure. Des sorties VTT ; où les « vieux » sont largués par leur adresse dans les parcours techniques et les descentes.

Et depuis deux ans la pratique du Canyonning . Ceci après un apprentissage et un stage de mise en situation pour

acquérir l'autonomie et les bons réflexes face aux situations difficiles...

C'est au total 18 jeunes qui ont découverts ou ont participé à ces activités depuis trois ans. Bien sûr leur nombre est encore insuffisant pour parler d'une pratique régulière et en nombre. Mais leur motivation ne se dément pas pour vivre de nouvelles aventures.

Il faut, en outre, signaler que notre site Internet est animé et piloté par Adrien et Rémi Giacometti.

Tout cela pour montrer la présence active de nos jeunes à la vie du Club. Il suffit maintenant leur donner les moyens de leur totale autonomie dans la maîtrise et la conduite de leurs activités ... Pour cela les formations d'encadrement proposées par la FSGT et la FFME leurs seront proposées le moment venu...

Alors Les jeunes ne seraient-ils pas l'avenir du Club ? ? ?

Pour le président : Alain Davoine

Pour Tous RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Permanence d'accueil, d'échanges et d'organisation :

Le JEUDI de 19h30 à 21h30

Grenoble Amitié Nature

3 Passage du Palais de Justice (3ème étage) 38000 Grenoble

TEL :(Répondeur) **04 76 51 32 36**

WEB : **www.grenoble-amitie-nature.net**

TEMPS FORTS de l'ETE

Alpinisme

Traversée Peclet/Polset En Vanoise 19/20 Juin

Samedi : montée 2h30 au refuge Péclet- Polset
Dimanche : Circuit de 7h dénivelée :1000m
Montée à Polset : terrain Mixte Niveau PD

Renseignements : Jean Luc Michel
Tel 04 76 25 14 65

Camp montagne du 14 au 22 août en vallée de l'Ubaye

Camping à Jausiers
Activités possibles :
Randonnée en étoile ; mini-raïd
VTT, Cyclotourisme, Canyonning

Pour tous renseignements
Tel : Jo de Carlo 04 76 09 60 26

SEE & SAIX and SUN A SAIX (Gapençais): Aire de camping Les 4/5 Septembre

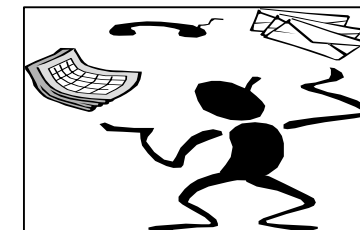
Via ferrate et Escalade à Céüse
Randonnée : la Montagne du Aujour
VTT & Cyclotourisme
Baignade à Veynes

Renseignements : Corinne Tournier
Tel :04 76 43 22 49

PROGRAMME JUIN 2004



Site Web : grenoble-amitie-nature.net



Date	Activité	Objectif	Massif	Niveau	Observation	Responsable	Téléphone
4-juin	DEFI FSGT : sports de sable (Volley , Badmington, foot...)		à La plage de la Bifurk à Grenoble		RV à 18h + Barbecue	FSGT	04 76 54 32 33
5/6 Juin	Formation Orientation & Carto en Randonnée Pédestre		Val gelon	Facile	Interclub FSGT ;Nuit en gîte en 1/2 Pension	Gwenola Douard	04 76 45 81 87
5-juin	Via ferrata	Roche Veyrand	Chartreuse	AD/TD	2* 1h30 de Vias et 1h de retour	Sylviane Bourdel	04 76 75 56 30
6-juin	VTT	Les Chambarans		PD	Circuit de 25 kms varié et en Forêt	Alain Davoine	04 76 45 64 10
12-juin	Randonnée Pédestre	Le Col d'Arclusaz	Bauges	moyen	den :900m ; Circuit de 5h30	Gwenola & Elisabeth	04 76 45 81 87
12-juin	Canyoning	Le versoud	Vercors		Canyon aquatique avec sauts et rappels	Adrien Giacometti	04 76 22 06 26
12/13 Juin	Deux Jours Cyclotourisme & Randonnée Pédestre En Royans				Camping au Cœur du Royans	Nicole Huet	04 76 25 14 65
13-juin	Via ferrata	Les Mines du Grand Clot (la Gra	Oisans	D	dénivelée: 750m durée : 3h30	Thierry Margueritat	04 76 56 87 28
20-juin	Randonnée Pédestre	Le Lac de la Folle 2150m	Belledonne	moyen	Den: 1150m ; A/Retour	Jean Daniel Labourot	04 76 90 60 56
19/20 Juin	Alpinisme	Traversée Pecllet/Polset 3562m	Vanoise	PD	Ref (2h30) Pecllet ;Mixte ; durée : 7h	Jean Luc Michel	04 76 25 14 65
26/27 Juin	Alpinisme	La pointe de Reychasse (3300m	Vanoise	F	Nuit au Ref : Felix Faure; Den: 700m	Thierry Margueritat	04 76 56 87 28
26/27 Juin	Randonnée pédestre	Le sentier du Ministre	Nuit au ref Chabornéou ; W-end inter-Club avec les A.N			Mireille Mercon	04 46 09 69 62
27-juin	Randonnée Pédestre	Tour des Lacs Fourchu	Taillefer	Facile	Den :900m ; circuit de 6h	Jo de Carlo	04 76 09 60 26
Le Jeudi	Une sortie est organisée (Rando Pédestre ou Cyclotourisme) Pour tout renseignement contacter Nicole Huet : 04 76 25 14 65 ou Eliane Forbras : 04 76 95 21 41						
Jeu 27 Mai à 21h		Diaporama Non déterminé				Réunion animateurs à 19h30	

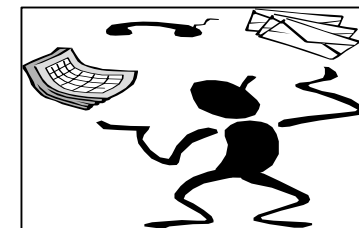
Tous les **MERCREDI** de **18h à 20h** Entraînement **ESCALADE** sur Site Ecole près de Grenoble ==>Renseignements : serge Boccon 04 76 71 74 15

Tous les **JEUDI** de **20h à 22h** Entraînement et Match de **VOLLEY-BALL** au Gymnase **HOUILLE BLANCHE** à Grenoble

Les animateurs des sorties se réservent le droit de modifier l'itinéraire en fonction des conditions nivo-météorologiques
Inscriptions aux sorties à la permanence du jeudi à 20h30 au siège du GAN 3 passage du Palais de justice Grenoble Tel 04 76 51 32 36
ou en contactant le responsable de la sortie.



PROGRAMME JUILLET/AOUT 2004



Date	Activité	Objectif	Massif	Niveau	Observation	Animateur	Téléphone
4/5 Juil	Alpinisme	Traversée des Courtes (3856m)	Mont Blanc	PD neige	Nuit ref. Du Couvercle, Belle traversée : 9h	Alain Davoine	04 76 45 64 10
5-juil	Randonnée Pédestre	Lac du Goléon (2200m)	Grde Rousses	Facile	A/R de 3h30 ;den:600m	Gwenola Douard	04 76 45 81 87
10-juil	Escalade	Tête de la Maye	Oisans	AD sup	Voie "la douce maye"	Thierry Margueritat	04 76 56 87 28
11-juil	Randonnée Pédestre	Pas Brochier/pas de la Clé	Vercors	Aérien	Den: 400m durée 3h, aérien facile	Thierry Margueritat	04 76 56 87 28
10/11 Juil	Alpinisme	La Barre des Ecrins (4100m)	Oisans	PD Mixte	Nuit ref. Des Ecrins, sortie avec les JDA	Serge Boccon	04 76 71 74 15
14-juil	VTT	Traversée du Grand Chat	Belledonne	AD	26kms ;den: 1090m; durée : 5h30	Alain Davoine	04 76 45 64 10
18-juil	Randonnée Pédestre	Lac des Bêches (2600m)	Ecrins	Facile	Dep: Champhorent; den: 1020m	Ollivier Daeye	04 76 26 36 11
25-juil	Alpinisme	Sommet à définir	Vanoise	PD &AD	A définir selon niveau du Groupe	Thierry Margueritat	04 76 56 87 28
1er Aout	Randonnée Pédestre	Lac de la Muzelle	Oisans	Moyen	Den: 1200m , Aller/retour : 6h30	Gwenola Douard	04 76 45 81 87
1er Aout	Alpinisme	Pic du Lac Blanc/Pic Bayle	Grde Rousses	F	accès via téléphérique, Traversée:Durée: 4h	Thierry Margueritat	04 76 56 87 28
8 aout	Randonnée Pédestre	Col de la vache/ Les 7 laux	Belledonne	AD	Den: 1300m; circuit de 7h	Jean daniel Labourot	04 76 90 60 56
15 Aout	Via Ferrate	La croix des Verdons	Vanoise	D	dép: téléph. Courchevel :Durée totale : 3h15	Sylviane Bourdel	04 76 75 56 30
14/22 aout	Camp d'été en Ubaye : Randonnée Pédestre, VTT, cyclo., Canyonning.....			Camping à Jauzier ;Insc. avant 1/07		Jo de Carlo	04 76 09 60 26
22 Aout	Randonnée Pédestre	Traversée Mt d'Armène/Peclot	Bauges	D	Den: 1350m , circuit de7 h aérien	Alain Davoine	04 76 45 64 10
29 Aout	Randonnée du vertige	Balcon du Vénéon	Oisans	AD	de St Chrisophe au Perrons; den:528m; 4h	Thierry Margueritat	04 76 56 87 28
ET.....							
Tous les MERCREDI de 18H à 21h Entraînement ESCALADE sur les Sites ECOLE situé près de Grenoble							
Renseignements ==> Serge Boccon : tel 04 76 71 74 15 avant le Mardi soir							

Les animateurs des sorties se réservent le droit de modifier l'itinéraire en fonction des conditions nivo-météorologiques

Inscriptions aux sorties à la permanence du jeudi à 20h30 au siège du GAN 3 passage du Palais de justice Grenoble Tel 04 76 51 32 36

ou en contactant le responsable de la sortie.

Le Patou chien de protection

Randonneurs ! Tout au long de vos promenades, vous rencontrerez probablement de gros chiens blancs qui vous impressionneront peut-être par leur corpulence. Souvent appelés "pastous" ou "patous", ils sont mêlés au troupeau et en assurent la protection.



Le plus ancien auxiliaire du berger

Il fait partie du patrimoine montagnard. Utilisé en France jusqu'à la fin du XIX^{ème} siècle, il a peu à peu disparu de nos campagnes avec la raréfaction des grands prédateurs (ours, loups, lynx). Le retour naturel du loup dans le Mercantour, le Queyras ... et la réintroduction de l'ours dans les Pyrénées centrales ont suscité un regain d'intérêt pour ce type de chien. Le terme de "pastou" (prononcer : patou), dérivé du mot "pastre" = berger en vieux français, désigne donc un chien de berger comme on l'entendait dans les temps anciens.

A chacun son métier

Au contraire du chien de conduite, le rôle du chien de protection n'est pas de rassembler le troupeau mais de le protéger contre les attaques d'animaux sauvages et des chiens errants.

Marchant la plupart du temps en tête de troupeau, le chien inspecte le terrain avant l'arrivée des brebis puis crée, autour du troupeau, une zone de protection qui lui permet d'anticiper l'approche de tout intrus.

Sa famille: les moutons

Né en bergerie, le chien entre très tôt en contact avec les moutons. La relation avec les brebis se fait ainsi de façon progressive et réciproque jusqu'à une totale acceptation. Le chien de protection dort, vit et mange avec le troupeau.

Son arme: la dissuasion

Ces chiens ne sont pas des chiens d'attaque mais de dissuasion. De part leur présence et leur grande taille, ils découragent déjà de nombreuses agressions de prédateurs. La première réaction du chien de protection est d'aboyer (pour avertir l'étranger de sa présence, pour alerter son berger et son troupeau). Dans le même temps, il s'interpose entre le troupeau et le ou les intrus. Si ceux-ci ne tiennent pas compte de cet avertissement ou si le prédateur est réellement agressif, le chien peut alors aller jusqu'au contact physique.

Son éducation : stricte

Patience et rigueur sont nécessaires aux éleveurs pour bien éduquer les patous un brin "têtus". Aidez-les à éduquer leur chien !

- ne lui donnez pas à manger,
- ne l'attirez pas lorsque vous vous éloignez du troupeau.

Si vous rencontrez des patous ...

Un bon chien de protection, surveillant son troupeau, prévient le berger de chaque intrusion dans un périmètre proche des moutons. Un tel chien aboyant et dévalant la pente peut vous impressionner.

Si tel est le cas :

- Gardez un comportement calme.
- Ne criez pas !
- Ne jetez pas de pierre !
- Ne menacez pas de votre bâton !

Le chien prendrait cela comme une agression. Arrêtez-vous ou continuez à contourner le troupeau. Le chien vous flairera, reconnaîtra un humain puis après parfois vous avoir accompagné un moment pour s'assurer de vos intentions, repartira vers son troupeau.

Ollivier Daeye.

Ski de Fond, de l'alternatif au patineur il n'y a qu'un pas !!!

Et oui! Jusqu'à présent certains pratiquaient le skating individuellement. Mais il n'y avait pas eu de pratique collective et encore moins de cours dispensés. Grâce à nos camarades de Réaumont certains d'entre nous ont pu s'initier à cette pratique durant 4 samedi après-midi cet hiver.

Mais tout d'abord qu'est-ce que le "skating". C'est le style le plus utilisé en compétition de ski de fond. Par op-

position à l'"alternatif" (style classique) où les skis sont presque toujours parallèles, dans des traces, en skating vous évoluez en "pas de patineur" sur une piste plus large, toujours damée, et sans trace. Il existe plusieurs types de pas mais je vous ferai grâce de leurs descriptions. C'est pas que j'veux pas, mais plutôt que j'ai presque tout oublié... Surtout ceux qui servent à monter... Honnêtement quand vous avez fait du ski alpin, descendre en skating, tourner, s'arrêter, c'est de la gnognotte... Par contre pour la montée c'est une autre paire de manches!



La première fois que l'on vous donne vos skis vous vous apercevez avec horreur qu'il n'y a rien pour vous empêcher de reculer! Si, si! Pas de peluche! Encore moins d'écaille! Vous pensez qu'il y a une erreur. Que le gars qui les fabriquait chez Rossignol ou ailleurs est parti en RTT avant de les finir! Mais non, ils sont tous identiques. Désespérément lisses... Donc, vous attendez au bas d'une petite pente que l'on vous donne la formule magique. Comme au GAN on n'est pas complètement stupide on s'est aperçu qu'en écartant un peu les spatules et en poussant très fort sur les bâtons on pouvait monter. Un peu... On attend donc notre initiateur de pied ferme et

avec le sourire. Il ou elle arrive et nous dit de nous ... débarrasser de nos bâtons. Si, si. On vient juste de les louer, on essaye de négocier. Peine perdue... L'initiation se fera sans bâton. Nous les abandonnons donc. Tristement... La première chose que l'on apprend c'est que le skating cela se pratique d'abord avec les jambes.

Je sais, ça paraît idiot de dire ça, mais à la différence de l'alternatif, les bâtons et donc les bras ne sont ici qu'un appoint. Si vous les utilisez trop, à la place des jambes, vous "explosez" rapidement. Donc grâce aux bons conseils de nos amis de Réaumont nous avons appris rapidement à monter grâce à la force de nos jambes tout en s'imprégnant peu à peu de la technique requise. Quand je dis, "rapidement", c'est relatif, et différent pour chacun... Mais je ne citerai pas de nom...

Bref, à la fin de ce petit cycle nous sommes devenus autonomes mais conscients de nos lacunes. Pour progresser, nous poursuivrons l'expérience l'année prochaine si elle nous est proposée. Alors si le cœur vous en dit, rejoignez-nous début Janvier ! J'ose pas vous dire de vous entraîner sur la plage, mais quelques footings les pieds dans l'eau, ce sera déjà ça....

Bernard Bosc.

Le volley, au GAN, ça bouge !

Cette année a été une belle année pour les volleyeurs du GAN. Traditionnellement l'effectif, d'une année sur l'autre, varie entre 15 et 20 joueurs. Une équipe de volley, à notre niveau de pratique c'est 8 ou 9 joueurs, dont 6 sur le terrain. A l'A.G. de Font d'Urle il avait été décidé d'explorer la possibilité d'inscrire 2 équipes dans les diverses compétitions proposées par la FSGT. Pendant la première phase (brassage), à l'automne une seule équipe avait été inscrite. Cela a entraîné des problèmes de sureffectif toujours délicats à régler. En deuxième phase, à partir du mois de décembre 2 équipes de 8 joueurs ont participé à la compétition dans une poule de 11 équipes. Les 2 équipes, constituées de manière équilibrée, ont toujours réuni l'effectif suffisant pour participer à leurs 10 matchs. Quand l'une s'est trouvée en manque de joueur(s) l'autre l'a dépannée. Et inversement. Les résultats ont été les meilleurs obtenus depuis longtemps. Le niveau de jeu grâce aux conseils de Jean-Fabrice a progressé. Dans la coupe de printemps la même formule a été conservée et les deux équipes se sont qualifiées pour les 8èmes de finale du mois de juin. Bien évidemment nous essaierons de poursuivre l'expérience l'année prochaine. Nous aimerions être un petit peu plus nombreux. Alors, si parmi les nombreux sportifs du GAN certains veulent nous rejoindre, c'est avec plaisir que nous les accueillerons. La gent féminine pour l'instant est sous représentée. Seules, Corinne et Stéphanie nous accompagnent et évidemment de nouvelles joueuses seraient aussi les bienvenues. Le

volley au GAN c'est 2 heures de sport le jeudi à 19h45 qu'il pleuve ou qu'il vente! Un match remplace souvent l'entraînement du jeudi ou parfois s'y ajoute un autre jour. L'ambiance est très conviviale et le "kebab" de 22h toujours prétexte à refaire les matchs. Bon, honnêtement, c'est là qu'on est les meilleurs... Certaines "surcharges pondérales" en attestent... Mais dans ce domaine aussi certaines décisions drastiques seront prises à la rentrée... Alors, alors, cet été, entraînez-vous sur le sable, et venez nous rejoindre en Septembre!

Bernard Bosc.



Semaine de Ski en Briançonnais

En cette Première semaine de Vacances Scolaires de Février (7 au 14 février) nous avons choisis Guillestre (La porte d'entrée du Queyras pour établir notre « Camp de Base » pour les diverses activités Skis.

Succès assuré au niveau de la participation : en effet nous étions 25 « Ganistes » à vouloir partager ensemble cette semaine « aux sports d'hiver ». Beaucoup de familles habituées à cette organisation , représentant 13 adultes 8 jeunes et 4 enfants. Au niveau de la préparation : pas de problème : Une rencontre préalable nous a permis de fixer les « menus » et de répartir les achats en conséquence et de nous répartir dans les gîtes.

Coté hébergement nous étions accueillis au Camping de Ste James. Celui-ci est équipé d'un grand gîte de 20 places réparties en 8 chambres et d'une grande salle à manger et de plusieurs chalets répartis sur le camping.

Nous avons donc 3 Chalets et 4 chambres du Gîte principal à notre disposition. Chaque soirée nous nous retrouvions tous pour l'apéro et le dîner dans la Grande Salle du Gîte : moment important d'échanges de bilan et de préparation des activités du lendemain...

Quand à l'organisation de la vie quotidienne au gîte . si l'on mets de coté une volonté d'en faire le «moins possible» pour les ados... on peut dire que « l'autogestion » fonctionne naturellement au GAN. Mais bien sûr pour les ados c'était la fête !!! Regroupement dans les chambres... musique, bruit, discussions....La cohabitation avec les « vieux », comme ils disent, ne fut pas de tout repos... Ce qui pose la question : Quelle autonomie peut-on accorder

à nos jeunes ? Gîte indépendant ou pas ; quelles règles de vie commune définir AVANT le départ ? Voilà des questions à revoir pour le prochain séjour.

Les Activités Skis :

La proximité (12 Kms) du Grand Domaine de Risoul/Vars était de nature à inciter les Jeunes à la pratique du ski de Piste et du Surf. Même si les motivations purement sportives des filles étaient différentes de celles des garçons, chaque groupe à pratiquer à son rythme le ski alpin. Les stations familiales et plus sauvages du Queyras ont séduits nos fondeuses puisque les pistes de Ceillac , Ristolas , Arvieux ont été visitées par nos quatre fondeur (ses) . Le Ski de randonnée est restée l'activité principale : 6 Jours d'activités : 7 itinéraires de 950m à 1600m de dénivelées effectués.

Dimanche : 9 participants dont 3 jeunes au Cotes du Laus (2416m) au départ de Gaudissart

Lundi :8 participants à CoteBelle(2600m) au départ de Brunissard

Mardi: 5 Participants les Crêts de l'Eyssina (2837m) au départ de Crévoux

Mercredi : 4 Participants à la Pointe de Saume (3026m)

Mercredi : 4 participants à la Tête des Raisins (2656m)

Jeudi : 7 participants à la Tête de Clotinaille (2652m)

Vendredi : 4 participants à la Pointe de Rasis (2846m)

Les conditions nivo météo furent optimales pour un mois de février : de la neige à toute altitude, poudreuse au nord et transformée au Sud, Le soleil tous les jours ...de quoi faire rêver ...

Alain Davoine.