



Grenoble Amitié Nature
CLUB SPORTIF ET DE PLEIN AIR OMNISPORTS

INTEGRACE



N° 26
Hiver 2006



Editorial

Au siècle passé...

Et oui, les siècles passent mais l'esprit GAN résiste au temps.

Au siècle dernier le XXème du nom, les babies boomers avaient eu l'idée géniale de créer une section famille. Au sein de cette section, les parents purent continuer à pratiquer en famille leurs activités diverses de montagne, leurs enfants goûtèrent eux aussi aux joies de la pleine nature et certains trouvèrent là leurs propres passions futures. Et le temps passant, les siècles aussi, d'autres GANISTES remettent au programme cette activité.

La première de ce siècle, qui se déroula à l'AG, fut comblée de succès et 20 personnes firent la balade proposée par Gwénola et qui plus est, les anciens rallièrent l'équipée à leur plus grande satisfaction.

La boucle est donc bouclée, le relais est passé, et les bébés, les anciens, et même les cools marcheurs feront bon ménage dans les futures balades.

Super, les générations se côtoient...



Au travers de ces initiatives, où les familles s'organisent entre elles, et où toutes les générations se retrouvent : c'est aussi le développement de l'idée que les activités sportives, et en particulier le plein air, recréent « du lien social » de « l'envie de faire ensemble » ; Ceci dans une époque où les tendances vont à contresens.

On ne peut que souhaiter bon vent à l'activité.

Bonne saison d'hiver à tous.

L e

président de service

Pour Tous RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Permanence d'accueil d'échanges et d'organisation

Le JEUDI de 19h00 à 20h30

Au Grenoble Amitié Nature

3 Passage du Palais de Justice (1er étage) 38000 Grenoble

TEL : (Répondeur) **04 76 51 32 36**

WEB : <http://grenoble-amitie-nature.net>

COURRIEL : info.gan38@laposte.net

Petites précisions sur nos règles de fonctionnement...

Lors de notre assemblée générale puis lors du bureau qui a suivi nous avons décidé de modifier un peu certaines règles de notre fonctionnement.

Nous nous sommes en effet aperçu que nos **permanences du jeudi** étaient un peu tardives. De plus, elles contraignaient un peu celles et ceux qui les animaient.

Elles se tiendront désormais **de 19h à 20h30** dans notre local du 3 passage du palais de justice.

A ce propos, puisque qu'il n'y a plus de palais et pas beaucoup de justice les propositions pour renommer cette venelle seront les bienvenues.

Transmettez les au bureau, et nous solliciterons la mairie...

Nous vous demandons aussi, lors d'une **activité à la journée**, de vous inscrire la **veille avant midi auprès du responsable**. Cela lui laissera le temps de se réorienter en cas de manque de combattant... Et à vous aussi...

Au retour de l'activité les comptes-rendus (même succincts) seront les bien venus. Agrémentés de 3 ou 4 clichés, ce sera encore mieux.

Par contre, il faudra éviter les envois massifs de photos. Si vous avez beaucoup « mitraillé » pendant votre balade signalez-le et faites des envois ciblés ou sur demande.

Pour les **week-ends et les séjours** nous vous demandons de vous inscrire **un mois à l'avance**.

Pour toute l'organisation, il est important que le responsable ait une idée assez précise du nombre des intéressés.

Il faudra ensuite **confirmer votre inscription au plus tard 10 jours avant le départ par le versement d'un chèque**. Pour éclairer un peu le responsable, nous vous demanderons aussi d'indiquer la ou les activité(s) que vous espèrerez pratiquer.

Dernières petites précisions: lors de notre A.G., vous avez élu un bureau.

Celui-ci règle les problèmes administratifs et définit les grandes lignes de notre fonctionnement.

Mais, et c'est très important, il existe aussi le « **collectif des animateurs** ».

Il met au point, entre autres, le programme que vous recevez tous les mois.

Ce collectif, coordonné par Gwénola, **se réunit tous les derniers jeudi de chaque mois et est complètement ouvert**. Vous y êtes donc cordialement, et en permanence, invités...

En attendant, passez de belles fêtes et abusez (un peu) des bonnes choses.

Dès le mois de janvier, nos animateurs vous ferons perdre rapidement les (hecto)grammes superflus...

Bernard Bosc





PROGRAMME DECEMBRE 2005 – JANVIER & FEVRIER 2006

Grenoble Amitié Nature, 3 passage du palais de justice, 38 000 Grenoble
Club omnisports

[Web : www.grenoble-amitie-nature.net](http://www.grenoble-amitie-nature.net)

[Courriel : info.gan38@laposte.net](mailto:info.gan38@laposte.net)

Date	Activité	Objectif	Massif	Niveau* /Dénivelée	Observations	Animateur	Téléphone
DECEMBRE							
Dim 4	Observation de bouquetins		Maurienne	Accès pédestre rapide (30min) et facile		Alain Davoine	04 76 45 64 10
Dim 4	Ski de fond	Lacs de l'Alpe d'Huez	Grandes Rousses	Moyen, 20 km	Ski de fond alternatif hors traces	Jean-Daniel Labourot	04 76 90 60 56
Dim 11	Pédestre	Lac de Petichet	Matheysine	Facile, 200 m. Circuit de 3 h accessible aux familles. Exercice d'Arva (même sans neige !) envisagé.		Gwénola Douard	04 76 45 81 87
Dim 11	Ski de rando	A définir	Belledonne	Initiation		Jean-Luc Michel	04 56 45 13 44
Dim 11	Ski de fond	Autrans	Vercors	Moyen		Nicole Huet	04 56 45 13 44
Sam 17	Pédestre	Grotte des Ussets	Vercors/Royans	Facile et ludique /350 m	Circuit de 4h, accessible aux enfants de 6 ans et +	Thierry Margueritat	04 76 56 87 28
Dim 18	Pédestre ou raquettes	Refuge de la Perrière (1832 m)	Belledonne	Facile, 250 m	Pique-nique festif. Lieu modifiable selon enneigement	Franck Giacometti	04 76 22 06 26
Jeudi 22 décembre : pas de réunion mensuelle							
Sam 31	Ski de piste	Sept-Laux	Belledonne		Aération d'avant Réveillon ...	Alain Davoine	04 76 45 64 10
JANVIER							
Dim 1er	Pédestre	Meaumin	Secteur de Tullins (Vatilieu)	Facile, 350 m	Aération d'après Réveillon... : circuit de 4 h	Elisabeth Riondet	04 76 05 84 27
Dim 8	Raquettes	Pas de l'Essaure	Vercors	Moyen / 650 m		Ollivier Daeye	04 76 26 36 11
Dim 8	Ski de fond	Les Signareaux	Matheysine	Traces et hors traces	20 à 25 km	Jean-Daniel Labourot	04 76 90 60 56
Dim 8	Ski de rando	Rocher du Parquet	Vercors	BS / 1000m	Par les pas des Bachassons et de la Selle	Jean-Luc Michel	04 56 45 13 44
Sam 14	Raquettes : formation animateurs	Arith	Bauges	Débutants	Organisée par la FSGT	Alain Davoine	04 76 45 64 10
Dim 15	Raquettes	Arith	Bauges	Tous niveaux	Journée ouverte à tous	Alain Davoine	04 76 45 64 10
Dim 15	Ski de fond	Coulmes	Vercors	Moyen, sur traces	Alternatif et patinage	Thierry Margueritat	04 76 56 87 28
Sam 14 & Dim 15	Ski de rando	Sam : traversée Voreppe/Mt St Martin	Chartreuse	BS	Nuit à St Hugues. Circuit le dimanche.	Jean-Luc Michel	04 56 45 13 44

Dim 15	Pédestre	Crêtes Brié-Villeneuve	Frange verte (Uriage)	Facile / 220 m	Circuit de 11 km (4 h)	Elisabeth Riondet	04 76 05 84 27
Dim 22	Multi neige au col d'Ornon. Journée multi clubs organisée par la FSGT		Taillefer	Tous niveaux skis et raquettes	Transport en car sur inscription avant le 12	Alain Davoine	04 76 45 64 10
Jeudi 26 janvier : 19h : réunion mensuelle de préparation du programme de mars 20h30 : galette des rois							
Sam 28 & Dim 29	Multi neiges (skis, raquettes)	Valloire	Maurienne	Tous niveaux. WE en gîte en pension complète : inscription avant le 19 janvier		Nicole Huet	04 56 45 13 44
F E V R I E R							
Sam 4	Ski de rando	Col du Merlet	Belledonne	BS / 1100 m	Départ St Colomban des V	Sylvianne Bourdel	04 76 75 56 30
Dim 5	Ski de fond	L'Arzelier-St Andéol	Vercors est	Moyen, 15 à 25 km	Sur traces	Jean-Daniel Labourot	04 76 90 60 56
Dim 5	Ski de rando	Pointe Feuillette	Trièves	Moyen / 750 m		Alain Davoine	04 76 45 64 10
Dim 5	Pédestre	Rocher de la Garde (St Etienne de Crossey)	Chartreuse	Facile / 435 m	Circuit de 13 km (4h30)	Elisabeth Riondet	04 76 05 84 27
Sam 11 & Dim 12	Ski de fond	Sam soir : sortie pleine lune	Chartreuse	Moyen	Nuit à St Hugues. Circuit en journée le dimanche	Nicole Huet	04 56 45 13 44
Dim 12	Raquettes	Le Chauvet	Beaumont	Facile / 600m	Circuit	Ollivier Daeye Gwénola Douard	04 76 26 36 11 04 76 45 81 87
Dim 12	Ski de rando	Pas de la ville	Vercors	PD / 700 m	Extension possible Grd Veymont + 500 m/TBS	Franck Giacometti	04 76 22 06 26
Dim 12	Via ferrata	Rocher de l'Yret	Ecrins	Difficile	Notions d'alpinisme requises	Thierry Margueritat	04 76 56 87 28
Du 18 au 26 février (dates sous réserve) : proposition régulière de sorties en ski de piste, ski de randonnée et ski de fond autour de Grenoble						Alain Davoine Jean-Luc Michel	04 76 45 64 10 04 56 45 13 44
Dim 19	Raquettes	Le Praillet	Belledonne	Moyen / 650 m	Depuis le Gleyzin	Gwénola Douard	04 76 45 81 87
Dim 19	Ski de rando	Mont St Mury	Belledonne	BS / 1000 m		Alain Davoine	04 76 45 64 10
Jeudi 23 février : 19h : réunion mensuelle de préparation du programme d'avril							
Dim 26	Raquettes	Le Platary	Vercors est	Facile / 600 m	Départ côté Chichillianne	Thierry Margueritat	04 76 56 87 28
* Le niveau ne prend en compte que l'aspect technique relatif à l'activité : tenir compte du dénivelé, de la durée et des conditions météorologiques pour une estimation globale							

Permanence chaque jeudi entre 19h et 20h30 au siège du GAN 3 passage du Palais de justice Grenoble **Tel 04 76 51 32 36**

Les animateurs des sorties se réservent le droit de modifier l'itinéraire en fonction des conditions nivo-météorologiques. Consultez le **répondeur** mis à jour chaque jeudi soir pour le programme du week-end suivant. Contactez l'animateur de la sortie pour vous inscrire.

RAQUETTES : une **sortie** est régulièrement organisée le **lundi** : contactez Eliane Forbras au 04 76 95 21 41 ou 06 79 29 80 93

SKI DE FOND : une **sortie** est régulièrement organisée le **jeudi** : contactez Nicole Huet au 04 56 45 13 44

ESCALADE sur mur Berthe de Boissieux à Grenoble : le **mercredi de 18h à 20h** et le **vendredi de 20h à 22h**. Renseignements Serge Boccon 04 76 71 74 15 ou Ollivier Daeye 04 76 26 36 11

VOLLEY-BALL : entraînement et match au gymnase Houille Blanche à Grenoble le **jeudi de 19h45 à 21h45**

Synthèse d'une génération d'activités familles au GAN.

C'était en Mars 1986 , sous le soleil printanier, au coeur de la Vallée de la Vésubie, dans le petit village de Roquebilière ; Un groupe de 6 familles , s'organisaient pour un séjour à la neige . S'organiser , Cela voulait dire : Trouver un gîte correspondant à nos attentes : confort minimum avec une chambre par famille, Gîte loin des domaines skiables pour éviter la foule, mais surtout avoir un accès rapide aux nombreux itinéraires à skis de rando. S'organiser cela veut dire faire les menus , les achats préalables de victuailles et les repas collectifs sur place. S'organiser cela veut dire ; gérer une « garderie collective » des six « bouts de choux » entre 6 mois et trois ans. S'organiser cela signifiait prévoir et gérer les itinéraires de skis de rando correspondant à notre niveau, en l'occurrence cinq traversées et un aller/retour. Cette organisation a permis à chacun de randonner entre trois et six jours dans la semaine, et aux enfants de jouir pleinement de l'espace de vie autour du Gîte.

Cet exemple c'est renouvelé de nombreuses fois entre 1986 et 2005 et nous a permis de découvrir massifs et vallées lointaines. Bien sûr cette organisation a évolué avec le temps et l'âge des enfants. En 2005, les jeunes s'organisent dans leur gîte pour faire la « teuf », et pratiquent le ski de piste complètement autonome, en prenant la voiture.

Au total c'est 22 familles et 41 enfants qui ont participé à cette forme d'organisation associative et autogérée. Les initiatives furent diverses , liées aux saisons et à l'âge des enfants :

Randonnée pédestre à la journée avec portage des bébés, Randonnée avec nuit en refuge gardé.

Via ferrates , VTT, école d'escalade, Canyonning
Séjours en camping de 2 à 8 jours.

Participation aux camps d'été multisports du Club.

Sorties ski de piste, ski de fond, Ski de rando à la journée.

Randonnées à skis ou en raquettes , avec nuit en refuge non gardé, sans eau et électricité, et cheminée active pour passer de 3 degrés à l'arrivée à 15 degrés pour la nuit.

Séjours multiskis de 2 à 7 jours en gîte.

Raids à ski de rando de 3 à 4 jours dans la Clarée, la Queyras, l'Ubaye, et la Haute Tarentaise.

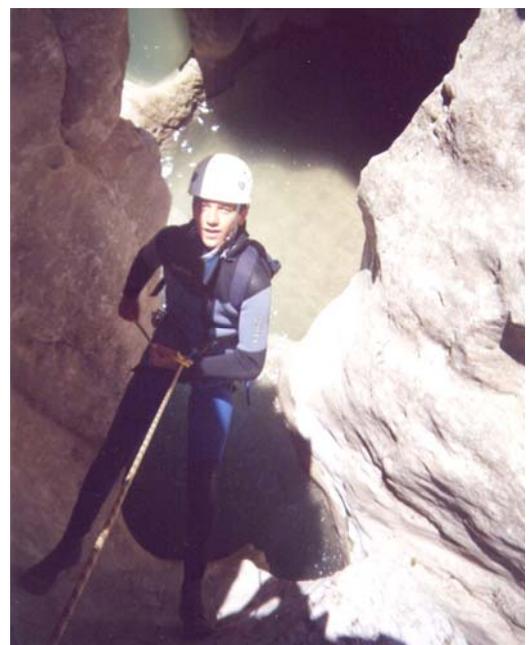
Sur toute cette génération, c'est environ 30 séjours d'hiver en gîte entre 2 et 8 jours, 10 week-end en refuge ; 15 séjours en camping, et plus de 30 sorties journées qui ont été organisées.

Maintenant, à l'heure où nos jeunes abordent une

autre étape de leur vie, quel bilan peut-on faire ?

D'abord une certaine idée du partage des tâches pour s'organiser collectivement. La découverte de multiples activités de pleine nature, pour les enfants. L'acquisition de l'autonomie, pour beaucoup de jeunes dans des activités techniquement exigeantes (Escalade, via ferrates, ski de piste, ski de fond) ou engagées (Canyonning, ski de randonnée). Une saine émulation, liée à l'envie de « faire l'activité avec les autres ». L'envie de construire des projets ensemble pour les jeunes. Le séjour auto-organisé par les jeunes, en camping dans les Alpes maritimes, cet été, avec la réalisation de sept canyons en est le point d'orgue. Pour les parents, cette organisation , a permis de poursuivre ensemble nos activités favorites à moindre coût, dans un esprit convivial. Cela à permis aux familles mono-parentales de ne pas se retrouver isolées, de poursuivre des activités de pleine nature , tout en insérant les enfants dans une structure d'apprentissage des activités de pleine nature.

Aujourd'hui une nouvelle génération de parents souhaitent mettre en place collectivement des activités avec leurs enfants. Le GAN ne peut que les encourager et les aider à développer ces initiatives. Construire des projets ensemble pour se faire plaisir : N'est-ce pas cela le « Fait Associatif ». A une époque , ou l'on parle de vieillissement des clubs de plein air ; Favoriser l'émergence et concrétiser de tels projets va complètement dans le sens de maintenir « durablement » le développement de notre club, qui rappelons-le, entre dans sa 73ème année!!!



Un dimanche d'octobre au Trélod...

Y aura-t-il de la neige au Trélod ?

C'est la question que beaucoup se posent ce dimanche matin. Certains ont même renoncé à venir, par crainte de chemins trop glissants. Une randonnée « bis » est prête « au cas où ». C'est vrai que le Trélod culmine à près de 2200 m, et que nombre de ses voisins de Belledonne sont encore blancs. Mais l'itinéraire prévu étant un aller-retour, nous nous disons que nous aviserons sur place...

Et sur place, l'évidence nous apparaît dès que nous franchissons le col du frêne et que le Trélod apparaît dans toute sa majesté au-dessus de la vallée du Chéran : il n'y a plus aucune trace de neige dans ce secteur. A se demander même s'il en est tombé il y a une semaine !

Pas de trace de neige au sol, pas de trace de nuage dans le ciel : la journée s'annonce bien ! Certes la température est encore un peu fraîche à cette heure matinale : 13° dans mon garage, 8° sur le parking de Goncelin, et 2° sur le parking du Cul-du-bois d'où nous partons ... Mais le début de l'itinéraire, à la pente bien franche, se charge de nous réchauffer rapidement. Après cette première partie en forêt, nous arrivons sous la Dent des portes : le soleil éclabousse les pierres de ce sommet qui a belle allure en contre-plongée. Sur les crêtes au-dessus de nous, un chamois, dont la silhouette se détache parfaitement dans le soleil, observe sereinement le panorama; ils nous a certainement vus, mais il sait que petites fourmis que nous sommes à piétiner dans la montée, nous mettrons un temps certain pour arriver à sa hauteur ... donc il a le temps d'admirer le paysage... Nous un peu moins, et nous repartons pour une traversée herbeuse sans difficulté. Le panorama s'élargit : la forêt aux couleurs flamboyantes de l'automne, les différents sommets des Bauges, puis la Chartreuse et le Vercors jusqu'au Mont Aiguille. Arrivés au col, c'est le Mont-Blanc qui apparaît. La dernière partie de l'itinéraire paraît ici un peu impressionnante, mais comme souvent en montagne, la réalité l'est beaucoup moins. Un très bon sentier aux larges virages nous conduit sans effort au sommet. Le panorama est désormais à 360° : sommets enneigés de Belledonne, des aiguilles d'Arves et de la Vanoise. Les Aravis et la Tournette sont tout près : il ne manque que le lac d'Annecy pour avoir un tableau « complet ». L'air est pur, la visibilité exceptionnelle. Nous nous installons pour pique-niquer entre les rochers, à l'abri du vent. La journée fut sans neige et sans nuages, mais pas

sans animaux :

- des bipèdes tout d'abord : 14 ganistes, et de nombreux autres randonneurs et parapentistes, heureusement pas tous arrivés en même temps au sommet

- d'autres mammifères : des vaches et un jeune veau craintif dans les alpages du bas, un chamois sur la crête le matin, des dizaines d'autres, la plupart couchés, dans les pentes chaudes du Trélod en après-midi.

- des oiseaux : un faucon crécerelle, des chocards au pique-nique, un groupe d'une dizaine de grands corbeaux

- mais aussi des éléphants, des crocodiles, des hippopotames, des dik dik et autres girafes. Euh, ... enfin, ces animaux-là, nous en avons surtout parlé avec Jocelyne et Jean-Daniel qui nous ont raconté leur voyage au Kenya.

Nous revenons par le même itinéraire jusqu'à la Dent des portes, puis nous optons pour une variante plus longue mais plus douce que la grimpette du matin. Nous prenons encore le temps de prendre le pot de l'amitié à St Pierre d'Albigny pour clore cette belle journée, et c'est le retour vers Grenoble. Le soleil lance ses derniers feux sur le Mont-Blanc qui pourrait troquer son nom contre celui de son voisin le Mont-Rose.

21h30. Je savoure le plaisir de la position allongée sous la couette. Je ferme les yeux. 1 chamois, 2 chamois, 3 chamois, 4 dikdik, 5 dikdik, 6 dikdik, ... sursaut car un crocodile vient de bondir du marigot, 7 chocards, 8 chocards, 9 chocards, ... un éléphant rose, et hop, je m'élançe du Trélod avec ma voile de parapente, pour un autre voyage, cette fois au pays des songes ...

Gwénola, en compagnie de Jocelyne, Jean-Daniel, Annie, Franck, Corinne, Michel, Bernadette, Evelyne, Josselyne, Marie-Hélène, Hugues, Daniel, Vincent.



TEMPS FORTS DE L'HIVER

Week-end Multi-neige

28/29 Janvier - Valloire (Maurienne)

Ski de rando : La pointe des Ratisnières
Ski de piste : Valloire, Valmenier
Ski de fond, raquettes autour de Valloire

Hébergement : Gîte en Pension complète
Inscriptions au Club avant le 19 Janvier
Rens. : Nicole Huet : 04 56 45 13 44

Week-end Multi-neige

11/12 Mars 2006 - en Vallée de la Clarée

Ski de Piste : Col du Mont Genève
Raquette: circuit autour de Névache
Ski de fond : La vallée de la Clarée
Ski de rando: Le Grand Aréa; Traversée Crête de Mome

Hébergement : Gîte en gestion libre(sous réserve)
Inscription au Club avant le 2 Mars
Renseignements : Alain Davoine 04 76 45 64 10

Raid à Skis

Traversée de Belledonne
Entre Chamrousse et Arvillard

Envisagé Début Avril;
Projet à préparer ensemble
Contact : Alain Davoine

Chronique d'une saison d'été



Manip de cordes à la traversée des Dents de Lanfon .. Et Jacques où est le casque?



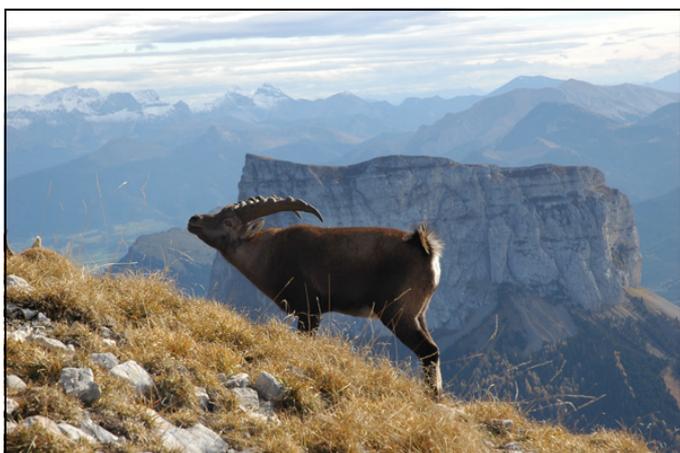
Cherchez les chamois ! Nous avons un avantage avec notre matériel vers le Lac des Fétoules



Chacun son bonheur au Sommet du Trélod un beau Jour d'Automne



Paysage d'automne autour du Désert d'Entremont lors de l'assemblée générale.



Bouquetin "Aiguille au nez" par les hormones femelles près du Grand veymont!



Les plaisirs du palais à L'assemblée générale du 17 Octobre au Chalet des Trolles pour nos jeunes

Chronique d'une saison d'été



Franck au milieu de "ses Fleurs" au beau jour d'été.



1er mai : randonnée des travailleuses en Chartreuse



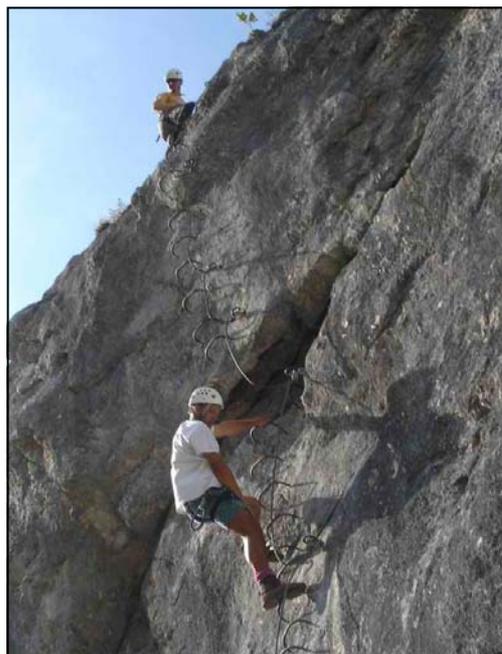
Jocelyne à l'assaut du sommet pour dominer Grenoble!



Au départ du Tour du Thabor le 11 juin avec l'envie d'avaler les 45 kms!!!



Joli plateau neigeux pour atteindre la Pointe de Reychasse en Vanoise



Passage en force en vue à la Via de Thones le 3 Septembre pour le multi_activités de rentrée.