



Grenoble Amitié Nature  
CLUB SPORTIF ET DE PLEIN AIR OMNISPORTS

# INTEGRACE



N° 31  
Été 2008



### *Victimes de la réalité et prisonniers des légendes*

C'est la nuit sur le plateau, la neige recouvre les prés, et là, sur le bas côté, deux yeux brillent dans la lumière des phares. On distingue son museau pointu et ses longues oreilles.

C'est l'heure de la chasse nocturne de maître Goupil. Sans doute que ses petits attendent, blottis dans le terrier, le retour des adultes, leur survie est



rendue précaire de nos jours, les petits rongeurs, lapereaux et autres volatiles sont déjà bien convoités par les chasseurs et les poulaillers ne sont plus d'actualité. Dure lutte pour la survie d'une espèce éradiquée au début du siècle parce qu'accusée de toutes les rages du monde, et du pillage des basses-cours. Son pote des fables de La Fontaine, lui aussi, victime de tristes légendes lui affublant un titre de « mangeurs d'enfants » et même aujourd'hui de fauteur de trouble dans les troupeaux, n'a plus qu'à se faire oublier, sinon c'est en trophée de chasse qu'il finira ses jours. Bien triste la vie quand les légendes s'en mêlent. La désinformation continue, et monsieur « tout le monde » à tendance à croire que demain la rage sera de nouveau aux portes de nos bourgs et que le loup viendra manger nos enfants. Grave erreur, ces canidés sauvages ont peur de l'homme debout !!

Ce matin sur le bord de la route, deux yeux grands

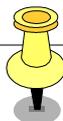
ouverts, son petit museau malin et sa belle queue en panache ..... étendu sur le sol, dans sa quête de nourriture, il avait oublié que la ville était dangereuse et que ses petits devront faire sans lui, aujourd'hui victime de la réalité.

Randonneurs de l'été, à vos jumelles, c'est tellement beau de partager la nature avec ses locataires à quatre pattes. Protégeons les, la nature a besoin d'eux pour son équilibre.

Jean-Pierre Borrini



Bastien au relais de la C8 - le Versoud 27 avril 2008



### **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](mailto:info.gan38@laposte.net)

## Le Volley au GAN

### *L'année du gâchis.*

Le volley est un sport collectif et comme tout sport collectif, il doit se pratiquer avec des joueurs soudés et solidaires. Or cette année, en ce qui concerne GAN 1, nous avons eu tout à fait l'inverse. Nous avons essayé de construire une équipe sur des bases mouvantes au gré des envies et des disponibilités de chacun. Ce qui sur le terrain a créé des tensions et un manque cruel d'automatisme entre les joueurs. C'est dommage car l'équipe était composée de joueurs qui se débrouillent bien et qui ont fait preuve de bonne volonté pendant les matchs. Mais comment peut-on être soudé et avoir de bons automatismes dans une équipe qui change à chaque match ? De plus les retards ont été légion. Les désistements au dernier moment et le manque d'échauffement d'une partie des joueurs, n'a jamais permis de débiter un match sereinement et efficacement. Tout ça a pénalisé l'équipe et fait baisser le niveau des matchs que nous avons joués.

Les quelques personnes (environ 50%) qui étaient là pour faire quelque chose cette année, se sont retrouvées à subir le manque d'implication de leurs coéquipiers de passage. Ce qui a créé un climat de tension permanent. GAN veut dire Grenoble Amitié Nature. On est tous là pour prendre et partager du plaisir ensemble. Il faut respecter les sports collectifs, qui je vous le rappelle ne sont faits que pour les personnes qui veulent participer avec un esprit d'équipe et qui sont disponibles les jours de match et d'entraînement. L'individualisme ne peut pas marcher dans le volley. Tout le monde compte sur le meilleur de son coéquipier pour faire avancer la machine. Quelle image nous avons donné du GAN ? Nos adversaires ont vu un beau spécimen d'anti-équipe type.

Ça a vraiment été du gâchis car si tout le monde s'était réellement investi, nous n'aurions pas fini dans le bas de tableau de la poule la plus faible. Combien de matchs avons nous perdus parce qu'il nous manquait ce petit quelque chose que l'on a quand on est solidaire et assidu ?

C'est pourquoi mon souhait pour l'année prochaine, est d'avoir au minimum 4 joueurs présents à tous les matchs, pour avoir au moins un équilibre sur les deux

lignes. Des joueurs qui s'engagent pour faire progresser leurs coéquipiers, leurs équipes respectives et le groupe volley du GAN. On a tous à apprendre les uns des autres, c'est aussi ça l'esprit collectif.

Laurent Calandre

Rentrée 2007 : bonne surprise ! Il y a une équipe de volley au GAN, notre nouveau club de montagne. Amateurs de volley depuis plusieurs années, nous nous embarquons dans l'aventure avec l'équipe GAN1, déjà bien complète mais ouverte quand même aux nouveaux arrivants. Et c'est parti pour toute une série de matchs, à domicile ou à l'extérieur, de niveau déjà bien élevé même en poule E du championnat départemental FSGT!

Avec une victoire pour plus de dix matches c'est sûr que nous ne finiront pas premiers de notre poule, par contre on aura toujours été très bons lors de la troisième mi-temps, avec un verre dans une main et un bout de saucisson dans l'autre ! Au fil des matches et des petites bouffes nous avons appris à mieux nous connaître et à souder l'équipe des « 7 nains ». Grincheux, Dormeur et Atchoum se reconnaîtront, quant aux deux Blanche-neiges de l'équipe, elles auront su se faire leur place au milieu de toute cette testostérone. Bref, malgré quelques petits couacs dans l'organisation des matches, on a quand même réussi à la finir cette saison. Pour conclure, je ne dirai qu'un mot : Aaaaaapéro !!!

Claire Gendrin





Week-End Ardèche  
(Escalade)

# PROGRAMME été 2008

Grenoble Amitié Nature, 3 passage du palais de justice, 38000 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	Contact	Téléphone
<b>JUIN 2008</b>							
S 21/D22	Alpinisme	Les Agneaux	Ecrins	PD / 800 m (Sam) et 1000 m (Dim)	Nuit en refuge	Thierry Margueritat	04 76 56 87 28
Dim 22	Pédestre	Carrières romaines via pas des Bachassons	Vercors sud (Hauts plateaux)	Facile/ 900 m	Rando à confirmer (cf téléphone jeudi précédent)	Elisabeth Riondet	04 76 05 84 27
S 28/ D 29	Pédestre	Brèche de Roche Fendue	Belledonne sud	Moyen/ 450m (Sam) et 750 m (Dim)	Nuit sous tente	Franck Giacometti	04 76 22 06 26
Dim 29	Cyclo	Balcons de Belle-donne	Belledonne	Difficile		Geneviève Lattard	04 76 24 57 23
<b>JUILLET 2008</b>							
Dim 6	Pédestre	Le Grand Arc (2484m)	Entrée de la Maurienne	Moyen / 1200 m	Circuit de 6h30 via le lac noir depuis Tieulever	Gwénola Douard	04 76 45 81 87
Dim 6	Cyclo	Circuit de 90 km	Bugey	Moyen		Nicole Huet	04 56 45 13 44 06 12 83 04 01
Dim 6	Via ferrata	Via de Grand Bec	Taillefer	D+ / 5h A/R		Alain Davoine	04 76 45 64 10
Sam 12 – Lun 14	Multi activités	3 jours en étoile	Vanoise	Tous niveaux	Camping à Termignon	Franck Giacometti	04 76 22 06 26
Sam 12 – Lun 14	Pédestre	3 jours depuis un refuge	Vanoise (secteur Aussois)	Facile à moyen	Inscriptions CLOSES.	Gwénola Douard	04 76 45 81 87
Sam 19- Dim 20	Cyclo	2 boucles de 80 km	Royans	Moyen	WE en camping	Nicole Huet	04 56 45 13 44 06 12 83 04 01
Dim 20	Pédestre	Traversée Chichilianne-Diois	Vercors sud	Facile / 600 m	A/R	Thierry Margueritat	04 76 56 87 28
Dim 20	Pédestre	Les Pâles (2435 m) et Tête des Filons	Oisans	Moyen / 1135 m	Circuit de 6h depuis le sud du col d'Ornon	J-Daniel Labourot	04 76 90 60 56
Ven 25 au Dim 27	Cyclo + pédestre	Sorties depuis St Hugues	Chartreuse		Rencontres Brel pendant cette période	Nicole Huet	04 56 45 13 44 06 12 83 04 01
Sam 26	Canyoning	Sortie découverte		Débutants	Ouverte à tous	Adrien Giacometti	06 85 02 49 44 09 54 42 10 30
Dim 27	Canyoning			Moyen		Adrien Giacometti	06 85 02 49 44
Dim 27	Pédestre	Lac des Rouies (2722 m)	Ecrins	Difficile (Longueur) / 1500 m	A/R de 8h30	Elisabeth Riondet	04 76 05 84 27

A O U T 2 0 0 8							
Dim 3	Pédestre	Traversée Armène / Pécloz	Bauges	Difficile / 1350 m / circuit de 7h	Randonnée du vertige. Départ de Nant Fourchu	Alain Davoine	04 76 45 64 10
Dim 3	Cyclo	Circuit à définir	Secteur Montmélian			Nicole Huet	04 56 45 13 44 06 12 83 04 01
Sam 9 – Dim 17	<b>Camp d'été multi activités</b>		Chablais	Tous niveaux	Camping à Abondance. Inscriptions CLOSES.	Franck Giacometti	04 76 22 06 26
Sam 9 & Dim 10	Alpinisme (glacier)	Goléon	Oisans	Très facile	Nuit en refuge	Thierry Margueritat	04 76 56 87 28
Dim 10	Pédestre	Col de Martignare	Oisans	Moyen / 1000 m	A/R de 7h depuis le Chazelet	J-Daniel Labourot	04 76 90 60 56
Dim 24	Pédestre	A définir	Chartreuse	Facile	Randonnée bucolique !	Thierry Margueritat	04 76 56 87 28
Dim 24	Pédestre	Refuge de la Pilatte (2577 m)	Ecrins	Moyen / 850 m	A/R de 6 h	Elisabeth Riondet	04 76 05 84 27
<b>Jeudi 28 Août : 19h : réunion de préparation du programme d'octobre</b>							
Dim 31	Pédestre	Col de Vaurze (2498 m)	Valgaudemar	Moyen / 1500 m	Au départ de Villar Loubière	Franck Giacometti	04 76 22 06 26
S E P T E M B R E 2 0 0 8							
Dim 7	<b>WE multi activités : escalade, via-ferrata, VTT, pédestre, vélo, volley</b>		Haut Buech	Tous niveaux	Camping de la Garrigue (La Faurie)	Alain Davoine	04 76 45 64 10
Dim 14	Pédestre	Pointe du Sambuis (2728 m)	Belledonne	Facile / 1000 m	Départ sous le col du Glandon	Franck Giacometti	04 76 22 06 26
Dim 14	Via ferrata	2 via : Levasset et Le Cochet	Tarentaise (vallée des Belleville)	PD+ et AD+		Thierry Margueritat	04 76 56 87 28
Dim 21	Pédestre	Cime de la Jasse (2478m)	Belledonne	Moyen à difficile / 1150 m	A/R de 6h via les lacs du Vénétiér	Gwénola Douard	04 76 45 81 87
<b>Jeudi 25 Septembre : 19h : réunion de préparation du programme de novembre</b>							
Dim 28	Pédestre	Grand Galbert	Taillefer	Moyen / 950 m	Départ du lac de Poursolelet. Circuit de 6h	Elisabeth Riondet	04 76 05 84 27
* 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.

**## CYCLO** : une **sortie** est régulièrement organisée le **jeudi** : contactez Nicole Huet au 04 56 45 13 44 ou au 06 12 83 04 01

**## ESCALADE** sur mur Berthe de Boissieux à Grenoble : le **mercredi de 18h à 20h et le vendredi de 20h à 21h30**. Si la météo le permet : escalade en extérieur sur sites proches de Grenoble. Renseignements Ollivier Daeye 04 76 26 36 11 ou o.daeye@wanadoo.fr

**## VOLLEY-BALL** : entraînement et match au gymnase Houille Blanche à Grenoble le **jeudi de 19h45 à 21h45** **sauf pendant vacances scolaires d'été**

# Raid en Valpelline

Ce Samedi 19 avril nous étions 10 randonneurs motivés pour s'engager dans notre raid de fin de saison en ski de rando : Cette année la « formule » est plus souple et moins engagée puisque il s'agit d'un séjour en étoile à partir d'un refuge.

La météo annoncée est très moyenne sur les trois premiers jours ; Mais cela ne perturbe pas nos randonneurs aguerris qui arrivent sans encombre à la place Jean Moulin au bout de la vallée de Valpelline à 1980m d'altitude.

La montée au refuge de Prarayer (2030m) s'effectue, skis sur le sac, sur la longue piste peu enneigée, longeant le lac de barrage.

L'accueil est agréable, un dortoir nous est réservé; Le refuge est au 1/3 de sa capacité. Le dîner à l'italienne est copieux.

Dimanche : Objectif : Le Dôme de Cian (3351m) en aller/retour. Nous grimpons après une forêt de mélèzes éparse, puis nous évoluons dans l'immense vallon de Valcournera. Vers 2900m à l'entrée du Glacier de Chavacour, nous entrons dans la « purée de pois ». Le terrain devient complexe car il nous faut passer de petites barres rocheuses pour prendre pied sur l'immense dôme permettant d'atteindre le sommet. Mais le relief ne nous inspire pas, les pentes raides et le temps bien « bouché » nous incitent à renoncer à 3100m.

Descente sans problème avec une bonne neige jusqu'à 2500m, puis moins portante jusqu'au refuge.

Lundi : Objectif : La pointe d'Oren (3480m)

Dès le départ du refuge, c'est sous la neige que nous suivons la trace amorcée par un groupe de suisse. Au bout d'une heure nous reprenons la trace dans le vallon, orienté sud .

Vers 2500m la pente se redresse, la trace aussi, puis nous prenons une pente suspendue à partir de 2750m, mais d'écharpe en écharpe vers 3100m le relief rocheux nous interpelle: nous sommes dans l'erreur par rapport à notre plan de marche évalué la veille. Décision est prise faire la descente, d'autant qu'il neige toujours et que les sommets sont bouchés.

Bonne «peuf » dans 20 à 30 cms de neige fraîche tombée depuis deux jours : Un vrai régal jusqu'au refuge ! Pour poursuivre les plaisirs du jour, nous jouons au scrabble italien.

Mardi : Objectif : refuge d'Aoste (2783m) en vue d'atteindre la Dent d'Hèrens le lendemain.

6h du matin pour le 3ème jour il neige toujours. Après attente et hésitation à 8h15 nous démarrons du refuge de Prarayer, pour une longue, très longue montée dans la haute vallée de Valpelline. Nous restons rive droite malgré la gorge escarpée que nous surmontons. Vers 2500m le vent s'ajoute à la neige. Nous optons pour la montée directe vers le refuge à droite ; la quantité de neige fraîche est importante, la pente se redresse , la trace devient difficile; Et d'un coup la trace crée une rupture du manteau neigeux

et une coulée entraîne Jacques irrémédiablement, heureusement il reste au dessus « de la vague ». 70m plus bas, Jacques s'ébroue, ôte la neige de son bonnet et repart. A l'abri sur une croupe le reste du groupe a échappé à la coulée. Déterminé Jacques refait la trace pour nous rejoindre, ébranlé par cette avalanche, nous hésitons, mais le refuge est 130m au dessus de nous. Alors pour assurer la sécurité, nous décidons de poursuivre à pied, avec 50 cms de fraîche droit dans la pente avec de fréquents relais à la trace. Enfin après 5heures de montée nous atteignons le refuge d'Aoste (2783m).

Le gardien « Gigi », presque étonné de nous voir dans cette tempête de neige, nous accueille à bras ouvert. Il faut dire qu'il n'a pas vu un randonneur depuis 21 jours ! Une partie de « Huit américain » endiablé, un excellent dîner valdotain servi par « gigi » viennent détendre l'atmosphère, déjà rendue chaleureuse par la classe du refuge et avec les aventures racontées par notre hôte.

Mercredi: le temps s'améliore, les derniers nuages se déchirent; Hier le paysage lugubre et angoissant, laisse place à un relief grandiose avec un front glaciaire impressionnant à 300m du refuge.

La coulée de neige de la veille, les conseils de « Gigi » et la quantité de neige fraîche, nous déterminent à abandonner notre projet : Dent d'Hèrens, et à redescendre vers la vallée.

Nous quittons donc notre refuge et son gardien avec beaucoup d'émotion, pour descendre dans une neige de cinéma, d'abord rive droite du vallon, puis rive gauche pour remonter vers une petite bosse, d'où nous pouvons apprécier, la beauté de ses paysages immaculés, l'itinéraire du château des Dames, et les coulées de neige fraîche qui commencent à sauter les barres rocheuses dans les faces sud.

Petite halte au refuge de Prarayer pour apprécier une bonne bière, et retour à la voiture.

Nous laissons Jacques et Geneviève repartir vers la Grenoble, et le reste du groupe rejoint le Val de Rhêmes ou nous avons réservé pour la deuxième partie du séjour ; L'Hôtel des Grandes Rousses à Notre dame de Rhêmes nous accueille chaleureusement : nous sommes leur seuls clients pour ce soir !

Jeudi : Enfin, le beau temps est installé ; réveil très matinal pour cette journée de 1700m de dénivelé :

Aujourd'hui C'est la grande classique de la vallée : La Cime d'Entrelor (3430m).

Surprise : à la sortie de la forêt de mélèzes vers 2100m un renard, peu farouche, s'approche de nous, au lieu de fuir l'être humain il est attiré par notre casse croûte, en particulier nos fruits secs !

Longue montée sans problèmes jusqu'à l'antécime à 3380m. Il reste 70m pour atteindre le vrai sommet ; mais une descente abrupte de 15m dans des rochers scabreux, nous font renoncer au vrai sommet.

Pour la descente, la recherche des pentes plein nord, est notre seul souci, pour enchaîner un maximum de virages dans la neige vierge mais plus tout à fait poudreuse.

Vendredi : Pour la dernière, nous allons au plus haut de la vallée, en voiture. Départ nocturne sur 3 kms de route enneigée avant de prendre le premier vallon plein nord. La trace dans la forêt de mélèzes très raide, est un vrai challenge pour nos spécialistes, mais enfin vers 2300m nous débouchons d'abord dans un petit canyon, puis dans un large vallon. Notre objectif est le Taou Blanc (3400m). Mais sa pente finale n'a rien de blanc ! En effet une barre rocheuse interdit l'accès au sommet.

Ce qui confirme notre opinion sur la non fiabilité des cartes aux 25ème Italiennes imprécises, et incomplètes (disparition des courbes de niveaux par endroits, barres non signalées...)

Devant cette déconvenue nous décidons d'obliquer vers la gauche pour rejoindre un col à 3300m.

Nouvelle surprise devant une pente assez raide suspendue, ponctuée de petits ressauts rocheux.

Nous décidons d'arrêter vers 3100m et rejoignons une petite bosse en contrebas pour notre pique-nique.

Belle descente en neige transformée sur les contrepentes sud. Arrivé à hauteur de la forêt, nous prenons l'option torrent enneigé très raide mais suffisamment large pour enchaîner quelques virages.

Voilà une belle aventure collective pour découvrir la beauté et les contrastes de ces grandes vallées du Val d'Aoste qui s'achève.

Bravo à toute l'équipe pour la persévérance et la bonne ambiance tout au long du séjour :

Geneviève, Jacques, Christiane, Patrick, Eric, Dominique, Daniel, Serge, Jean Luc,

Alain Davoine

## L'Escalade au GAN

Le club a plusieurs facettes et activités, l'escalade est pratiquée par 25 personnes en moyenne chaque année ce qui est loin d'en être une activité « mineure ».

C'est d'abord 2 créneaux (mercredi 18h et vendredi 20h) que nous alloue le service des sports de la mairie de Grenoble au gymnase de Berthe de Boissieux. Cela nous permet d'aller hiberner en salle la majorité de l'année, s'initier dans un monde plus protégé (pas de chute de pierre, équipement de sécurité maximal), entretenir sa forme (plus vertical et déversent donc plus « physique »), améliorer sa technique mais aussi faire connaissance (nous faisons souvent un débriefings très technique de notre séance au bar du coin...)

Nous partageons le mur et ses jolies prises de couleur avec d'autres clubs lors de ces séances ce qui permet aussi de côtoyer d'autres personnes...

Une grande partie du matériel est prêté par le club comme les cordes, limitant notre équipement à des chaussons et un baudrier (même si le club en prête aussi) ce qui reste relativement accessible à tout budget

Enfin arrivent les beaux jours (du moins officiellement !!!) et surtout le soleil qui se décide enfin à s'attarder un peu et nous offrir quelques heures de clarté ce qui permet de prendre l'air et nous fatiguer un peu après la journée de boulot ...

Notre cuvette grenobloise offre quelques sites à portée de main et il suffit de choisir ! Ce n'est pas si simple, il faut quand même jongler avec la météo, la difficulté des voies pour satisfaire l'ensemble des grimpeurs du club ... ce qui

donne sujet à l'échange de quelques courriels électroniques (j'ai fait un effort pour causer français) mais on y arrive

Les week-end permettent aussi d'aller visiter les falaises du coin ou un peu plus loin. Parfois prévus bien à l'avance (et soumis à la sanction de la météo comme celui d'Orpierre) mais souvent improvisés...

Le reste est du plaisir, celui de réussir un beau mouvement, celui de passer un moment de stress ... en tout cas celui de partager de bons moments avec d'autre car l'escalade est tout sauf un sport individuel...

Ollivier Daeye





***Camp d'été montagne  
En Chablais du 09 au 17 Août***

Randonnée pédestre tout niveaux  
Cyclotourisme, VTT, Escalade

*Hébergement : Camping à Abondance  
Renseignements/Inscriptions  
Franck Giacometti : 04 76 22 06 26*



***Séjour en Vanoise  
12/13/14 Juillet***

Randonnée en étoile ;  
faune et flore du Parc de la Vanoise  
 $\frac{1}{2}$  pension en refuge (séjour Complet)

*Pour tous renseignements  
Gwenola Douard : 04 76 45 81 87*



***Rassemblement Multi-activité  
Les 7/8 Septembre***

En Haut Buech: Camping à La Faurie  
Escalade : Gorges Agnielle, Sigotier  
Via ferrates : Gorges Agnielle, La Jarjatte  
Pédestre & VTT & Cyclotourisme

*Renseignements : Alain Davoine  
Tel : 04 76 45 64 10*