



Grenoble Amitié Nature
CLUB SPORTIF ET DE PLEIN AIR OMNISPORTS

LA TRADITION



N° 33
Eté 2009



Éditorial : *L'inter génération au GAN ?*

Depuis plusieurs années, la question de l'inter-génération se pose dans les activités de plein air au GAN. En effet, rajeunir le club, pérenniser les activités sur le long terme, diversifier nos activités..., tout cela passe par la question suivante : quelle participation des jeunes dans le quotidien des activités ?

Pour mettre en évidence les réponses que nous apportons au GAN, voici quelques exemples vécus qui montrent l'intérêt et la dynamique qu'engendrent les activités pratiquées en inter-génération.

Lors du séjour d'une semaine de **Ski de randonnée** à Pralognan la Vanoise, ce printemps, sur les 17 Participants âgés entre 22 et 62 ans, 4 Jeunes de moins de 25 ans ont osés se confronter à l'engagement particulier des randos de fin de saison (lever matinal, portage de plus d'une heure, alternance ski+couteaux ou crampons, enchainement montée puis descente pour ne pas se retrouver en neige trop molle), et même plus, nos jeunes se sont impliqués dans la trace de montée, et dans la préparation des repas, puisque au retour de randonnée le groupe préparait et confectionnait de bonnes salades et le dîner.

Le **canyoning**, une activité ciblée pour les jeunes est actuellement animée par eux-mêmes ; depuis plus de 5 ans que cette activité se développe, des journées découverte sont organisées et ouvertes à tous ... y compris « aux randonneurs » qui veulent goûter les plaisirs ludiques des sauts, toboggans et rappels en cascade.

L'**escalade**, sur le mur Berthe de Boissieux ou site naturel, est en pleine évolution au GAN, pour cette année 2009 : En effet beaucoup de jeunes adultes, nouveaux venus au GAN découvrent l'escalade associative

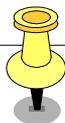
et surtout l'intérêt de le faire dans le cadre d'un club omnisport: Cela permet de pratiquer d'autres activités et de croiser d'autres expériences et d'autres adhérents. L'escalade sur le mur est pratiquée en auto gestion. Si quelques animateurs sont forces de proposition pour organiser l'activité et pour les sorties sur site, maintenant de nouveaux venus sont prêt à s'impliquer sur des projets de week-ends (Ex : Orpierre, Chateau-vert ou Langeac)

En volley, depuis 4 ans nous alignons deux équipes de bon niveau dans le championnat et la Coupe de Printemps FSGT. Ces équipes sont aussi inter-générationnelles : elle sont composées de manière équilibrée entre quelques anciens et des jeunes de 23 à 35 ans... Et la mayonnaise semble avoir bien pris car en cette fin de saison nos deux équipes, en tête de leur poule respective, sont qualifiées pour les $\frac{1}{4}$ de finale de la compétition.

Ainsi l'expérience des « anciens » est toujours un plus pour les jeunes, et la fougue et la volonté de changement des jeunes, redonnent du dynamisme et de la motivation aux « vieux ».

Cette année est aussi marquée par un fort renouvellement de nos adhésions, actuellement plus de 20% des adhérents ont moins de 30 ans. C'est de cette diversité des pratiques et par l'intérêt que les jeunes prendront dans les pratiques associatives de pleine nature, que nous pourrons nous développer durablement. Reste à progresser **dans la formation permanente de nos animateurs** pour aussi renouveler notre potentiel d'encadrement.

Alain Davoine



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.fr

La Galette au Gymnase !

La terre tourne et nous amène régulièrement l'Épiphanie et les rois et la galette. Convivialement les Ganistes cèdent à la tradition de tirer les rois.

Or cette année 2009, an neuf le partage se fera avec les volleyeurs au Gymnase après le match

Avec les encouragements des montagnards : applaudissements, clochettes les équipes GAN 1 contre GAN 2 n'en finissaient pas de jouer !

En effet sans doute prenaient-ils plaisir à voir autant de supporters (trices), car nos deux équipes qui se rencontraient pour derby de choc dans le cadre du Championnat départemental FSGT se sont livrées sans retenue.

A l'issue d'une rencontre intense et marquée par de beaux échanges, c'est finalement l'équipe de GAN2 qui l'emporta en cinq sets.

Mais cela valait bien une 3ème mi-temps entre joueurs et supporters montagnards !

Et voilà comment et avec qui cette délicieuse galette fut dégustée;

Cette rencontre nous permit de découvrir d'autres membres du club et fut un plus dans la découverte de chacun.

A renouveler sans modération.

Bernadette



RAQUETTES ET SECURITE : Point de vue

Depuis quelques temps, au départ de beaucoup de randos à raquettes (je sais, « à raquettes » c'est pas beau mais « en raquettes », ce n'est pas français, alors ...), le sempiternel problème se pose : prend-on les ARVA, les pelles et les sondes ? Comme tout le monde n'est pas (plus) équipé de ces matériels, on fait un peu avec et beaucoup sans. Sauf que parfois l'élémentaire sécurité voudrait, au vu du parcours proposé, que nous soyons tous protégés. Ou alors que les profils choisis ne le nécessitent pas...

Mais voilà, on n'en a jamais parlé. Sur les programmes, la mention « avec (ou sans) matériel de sécurité » n'apparaît pas. Alors on part...

Pour avoir pas mal randonné à raquettes avec le GAN, avec d'autres structures, seuls ou avec des professionnels, nous avons pu constater, qu'il y avait plusieurs façons d'aborder cette pratique. J'exclus tout de suite celle qui consiste à prendre des « sentiers raquettes balisés », damés, pour tourner autour des stations. Pour ça des tongs suffisent, sauf qu'avec des chaussettes... Allez, disons des baskets.

Plus sérieusement, il y a au moins deux façons d'appréhender cette activité.

Si l'on considère que l'on peut la pratiquer sur les mêmes profils que le ski de rando ou les randonnées pédestres, c'est-à-dire, une grosse montée souvent avec des dévers (mais les raquettes ne sont pas faites pour ça : aïe, aïe, aïe, les chevilles !) et une redescente à une heure assez tardive (car on descend beaucoup moins vite qu'à skis) alors là, il faut exiger le matériel de sécurité.

Par contre si on veut pratiquer les raquettes de manière

plus traditionnelle, avec des pentes moins fortes mais abordées de face, des passages en crêtes et des descentes ludiques ou chacun peut faire sa trace (de préférence dans des zones pas très boisées) alors là, les ARVA sont inutiles. Et à la fin de la journée on s'apercevra que l'on a autant dénivélé, sinon plus. Un professionnel des raquettes avec qui nous avons randonné plusieurs jours sur les haut plateaux du Vercors nous disait : « si vous prenez des ARVA pour faire des raquettes, c'est que vous n'avez rien compris à cette pratique ».

Un autre point qu'il faut bien aborder, c'est le coût du matériel de sécurité. On peut chiffrer à peu près à 300 euros par personne. Et s'il ne représente, pécuniairement, qu'une petite partie de l'équipement du skieur de rando, il coûte à peu près le **quadruple** du prix d'une paire de raquettes ; c'est un peu comme si on demandait à un cycliste qui vient d'acheter un vélo à 1000 €, d'acquiescer un casque à 4000 €. Il y a quand même un petit problème...

Alors, chacun est libre de pratiquer ce sport comme il l'entend. Mais au Gan il faudra absolument clarifier cela et éviter les non-dits et les incompréhensions.

En octobre, il n'aura pas beaucoup neigé et il sera encore temps de discuter de tout cela lors de notre assemblée générale.

Bon, faut que je vous laisse, car mes bagages pour la Turquie m'attendent. Guide du routard, chaussures de rando, mais aussi tongs et ... une raquette. Chacun.

Bernard Bosc



Grenoble Amitié Nature,
3 passage du palais de justice,
38000 Grenoble

PROGRAMME ETE 2009

Club omnisports
Web : www.grenoble-amitie-nature.net
Courriel : info@gan38.fr

Juillet 2009							
Date	Activité	Objectif	Massif	Niveau* /Dénivelé	Observations	Contact	Téléphone
sam - 4	Pédestre	Le vallon de la Mariande	Oisans	Niv moyen, 1000m de dénivelée, circuit de 5 h 30.	Départ des Granges, circuit via les cascades, refuge Alpe du Pin.	Gwénola DOUARD	04 76 45 81 87
sam - 4	Pédestre	Tour des Combins	Suisse	6 jours de gîte en refuge	Du 4 au 9 juillet (résa close)	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26
dim - 5	Alpinisme	Arête Ouest du Rateau	Oisans	mixte PD sup	depuis le T.F. de la Grave	Thierry MARGUERITAT	04 76 56 87 28
sam - 11	Pédestre	Itinérance en Vanoise	Vanoise	De refuge en refuge : facile	4 jours en Vanoise, côté Maurienne; inscription sur liste d'attente.	Gwénola DOUARD	04 76 45 81 87
sam - 11	VTT	single de Bellecombe	Vercors	niveau 3, 29 km	autrans	Alain DAVOINE	04 76 45 64 10
sam - 11	Canyoning	Parcours autour de Grenoble	Vercors ou Chartreuse	Parcours ouvert à toutes personnes	Adaptation du niveau en fonction des participants	Adrien GIACOMETTI	06 29 25 54 04 06 85 02 49 44
dim - 19	Pédestre	La Tête des Filons (2356m)	Taillefer	aérien, dénivelé 950m	depuis le col d'Omon	Jean-Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56
dim - 19	Via Ferrate	via du Grand Bec	Taillefer	2 parties, cotation AD+, D+, 5 à 6 h, dénivelé 1000m	depuis l'Alpe du Grand Serre	Alain DAVOINE	04 76 45 64 10
sam - 25	VTT	Sénépy (1769m)	Mathésine	Niv 3/5, 1000 m de dénivelée.	depuis Herbelon via les passerelles	Olivier DAEYE	04 76 26 36 11
dim - 26	Pédestre	Tour du Grand Replomb (2500m)	Belledonne	1200m, circuit de 7 h	traversée du col de la mine de fer	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75
Aout 2009							
Date	Activité	Objectif	Massif	Niveau* /Dénivelé	Observations	Contact	Téléphone
dim - 2	Pédestre	Lac de la Courbe	Taillefer	dénivelé : 800m, facile		Elisabeth RIONDET	04 76 05 84 27
dim - 2	Rando aérienne	Le Sangle des Arches	Chartreuse	rando du vertige, PD, 6h30, dénivelé 1000m		Alain DAVOINE	04 76 45 64 10

sam - 8	Pédestre	Camp d'été à Tende	Mercantour	du 8 au 16 août : toutes activités	camping Saint Jacques, inscription sur liste d'attente.	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26
dim - 9	Pédestre	Grand Colon, lac Merlat, refuge de la Pra	Belledonne	circuit agréable, environ 7/8h, 1000m		Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75
dim - 23	Pédestre	Lac du Plan	Oisans	déniv 1050m, circuit de 5 h	au dessus des 2 Alpes	Jean-Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56
dim - 23	Rando aérienne	La Pointe Percée	Aravis	rando du vertige, PD	nuits au refuge Gramusset	Alain DAVOINE	04 76 45 64 10
dim - 23	Alpinisme	La Pointe Percée, arête Nord	Aravis	voie AD	nuits au refuge Gramusset	Thierry MARGUERITAT	04 76 56 87 28
dim - 30	Pédestre	Lacs de Crupillouse	Ecrins	déniv : 1300m, 6 h 30, courts passages aériens	Classique incontournable du massif des Ecrins	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26
dim - 30	Rando aérienne	Rocher du Playnet, pas Ernadant	Vercors	rando du vertige, PD, 5 h		Alain DAVOINE	04 76 45 64 10
Septembre 2009							
Date	Activité	Objectif	Massif	Niveau* /Dénivelé	Observations	Contact	Téléphone
dim - 6	Multiactivités	WE de rentrée	Beaufortin	randonnée, escalade, VTT, cyclo, via ferrate, pétanque, pêche,	camping à Beaufort du 5 au 6 sept	Gwénola DOUARD	04 76 45 81 87
dim - 6	Pédestre	le Coiro	Taillefer	déniv 1760m niv 2	magnifique belvédère !	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75
dim - 13	Pédestre	col du Sifflet (2286m)	Belledonne	Facile, 1000m dénivelé	par le pas de la coche	Jean-Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56
sam - 12	VTT	crête de Brame Farine	Belledonne	niv 3, 24 km		Alain DAVOINE	04 76 45 64 10
dim - 20	Pédestre	le Grand Charnier (2619m)	Belledonne	déniv 1000m		Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26
dim - 27	Pédestre	le Grand Som	Chartreuse	déniv 1100m	par Bovinant	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 de 19h à 20h30 au siège du GAN, 3 passage du Palais de Justice Grenoble Tél 04 76 51 32 36; Les animateurs peuvent modifier l'itinéraire en fonction des conditions climatiques. Ecoutez le répondeur mis à jour chaque jeudi pour le WE suivant. Tél à l'animateur pour vous inscrire.

* **SKI DE RANDO, le MERCREDI**, des sorties seront organisées (sur répondeur et liste mail): Tél Jean-Luc MICHEL 04 56 45 13 44 ou 06 17 07 11 96

* **ESCALADE** sur mur Berthe de Boisseux 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**

Pralo : Rando Rhodo !!!!

Pour terminer cette Longue ... Très longue saison de **ski de randonnée**, Nous avons opté pour une semaine en Vanoise avec Pralognan comme « camp de Base », et chaque jour une randonnée en étoile autour de notre Gîte .

Resituons le cadre : Pralognan , Station de Ski à taille humaine aux portes du parc national de la Vanoise ;

Un chalet immense et confortable avec 6 Chambres, et une terrasse avec vue sur la Grande Casse, situé dans le Parc d'Issertan.

Pour cette semaine du 17 au 23 Mai ; la station s'est vidée de ses touristes et même de ses travailleurs saisonniers ; Nous sommes les seuls clients du seul commerce de la station !

Au premier coup d'œil sur les sommets voisins, nous comprenons que seules les faces nord justifient d'avoir les skis ! Toutefois l'enneigement, même en face protégée, n'est skiable qu'à partir de 2000 à 2100m . Aussi, pour optimiser la descente, nous avons trouvé quelque langue de neige étroites, issues d'avalanches, entre les Rhododendrons.

Mais cela n'arrête pas les randonneurs du GAN avides de découvrir ces sommets méconnus de Vanoise.

Motivés il fallait l'être, pour se lever à 4h30 du matin : En effet, le manque de regel nocturne (souvent au dessus de 2500m) et un dénivelé quotidien entre 1450m et 1700m rendaient nécessaire ce réveil matinal, pour conserver une bonne neige à la descente.

Le Dôme des Sonnailles (3320m), La Pointe du Dard (3200m) en circuit ; Le passage de La Rozaire (3436m), Le col des Glières en circuit (3106m), La pointe du Valonnet (3340m), La Pointe de Reychasse

(3200m) constituent les six sommets que nous avons gravis.

Sur deux jours des itinéraires plus aisés : Le col de Génepy puis le col de la Grande Casse , ont permis à chacun de faire des randos à son niveau.

L'organisation du séjour en auto gestion a été bien vécue de tous ; Il faut dire que nous étions bien approvisionnés avec les menus prévus à l'avance.

La surprise : ce sont les morilles, trouvées par J.P et Eric, qui sont venue agrémenter nos menus déjà bien copieux.

Quelques chiffres : ce séjour « à la carte », où chacun pouvait arriver ou repartir le jour de son choix, à permis, à 17 personnes de participer entre 3 et 7 Jours.

Le prix de la « pension complète » est revenu à 19 € par personne et par jour. Soit un séjour complet d'une semaine à 133€ par personne.

De 5 à 13 sortants en ski de randonnée par jour. 9600 m de dénivelé en une semaine.

Les adeptes des levers plus tardifs ont opté pour le Cyclotourisme, ou la randonnée pédestre.

Il faut noter la présence de trois générations de skieurs de randonnée entre 22 et 62 ans, avec en particulier la volonté de nos 4 Jeunes, de se « frotter » aux grandes courses de fin de saison.

Bravo à Eric, Patrick, Daniel, Alain, Franck, Bastien, Alex, Mélanie, Christiane, Jean Paul, Julien, Jean Pascal, Evelyne, Nicole, Agnès, Pierre et Merci à Jean luc pour avoir été à la base de l'organisation de ce séjour.

Alain Davoine





Gare aux tiques !

Après une randonnée, soyez attentifs aux tiques qui ont pu s'accrocher à vous pour un dernier repas de sang, et qui vous ont peut être transmis une bactérie pas très recommandable ...

Un vampire

La tique est un acarien qui parasite les animaux à sang chaud. *Ixones ricinus* est la plus fréquente en France. Elle vit entre 2 et 6 ans, et connaît trois stades de développement : larve, puis nymphe, puis tique adulte. Pour passer d'un stade à l'autre, elle a besoin d'un bon repas de sang. Pour cela elle se poste dans les herbes, les broussailles, et s'agrippe au premier animal à sang chaud qui passe. La larve choisit en général un petit rongeur ou un oiseau. Une tique adulte femelle a aussi besoin d'un dernier repas avant de pondre puis mourir : elle choisit en général un grand mammifère ... qui peut se présenter sous la forme d'un randonneur ou d'une randonneuse !

Maladies et symptômes

La tique est le principal vecteur des bactéries de type *Borrelia*, responsables de la maladie de Lyme. La première phase de la maladie se manifeste **entre 3 et 30 jours après** la piqûre sous la forme d'une rougeur d'au moins 5 cm de diamètre centrée sur la piqûre. Elle s'étend progressivement jusqu'à plusieurs dizaines de centimètres. Elle peut s'accompagner de douleurs articulaires, de fièvre ou de fatigue légère. Ces premiers symptômes peuvent passer inaperçus, et disparaissent pour revenir **une semaine à six mois plus tard**, lors d'une phase secondaire, avec des

douleurs articulaires fréquentes, des troubles cardiaques (palpitations, syncopes), des maux de tête et des inflammations douloureuses des racines des nerfs proches de la zone de piqûre. En l'absence de traitement, la maladie évolue vers une troisième phase, **des mois ou années plus tard**, avec des poussées d'arthrite chronique, ainsi que divers problèmes neurologiques ou cutanés qui peuvent devenir invalidants.

Prévention et traitements

Depuis plusieurs années, la maladie de Lyme progresse depuis l'Europe de l'Est. Les randonneurs qui « s'aventurent » en forêt, en lisières de bois, dans les hautes herbes ou les zones humides et ombragées doivent être particulièrement vigilants. Mais les jardiniers ne sont pas non plus à l'abri de ces bestioles !

Dès les premiers beaux jours du printemps et jusqu'à la fin de l'automne, le soir après vos activités en plein air, soyez donc attentifs pour vous et vos enfants. Faites une inspection minutieuse pour détecter la présence des tiques. Elles sont noires et visibles à l'œil nu, mais ne comptez pas sur une démangeaison pour vous alerter : votre hôte a pris le soin, en fichant son rostre profondément dans votre peau, de sécréter une substance anesthésiante qui la rend indolore !

Une fois l'intruse repérée, la meilleure prévention est de la retirer, soit en la pressant entre deux doigts, soit grâce à une pince à tique. Cette pince, vendue quelques € seulement en pharmacie, est très pratique. Sans elle, l'opération est plus délicate. Or il faut retirer la tique complètement, et sans lui presser l'abdomen car toute régurgitation augmente le risque d'infection ! L'emploi d'éther est déconseillé pour les mêmes raisons.

Ensuite, il faut désinfecter la piqûre et bien surveiller les symptômes dans les jours qui suivent. En cas de doute ou d'apparition de symptômes, consultez un médecin : si le diagnostic de la maladie de Lyme est confirmé (par un sérum), une cure d'antibiotiques viendra à bout des bactéries. Plus tard, ce sera plus long et difficile à soigner ...

Bonnes activités en montagne, et n'oubliez plus votre pince à tiques dans votre pharmacie !

Gwénola



**Camp d'été montagne
En Mercantour du 08 au 16 Août**

Camping à Tende
Randonnée pédestre tout niveaux
Cyclotourisme, VTT , Via ferrates

*Renseignements : Franck Giacometti
Tel 04 76 22 06 26*



**Le Tour des Combins
04 au 10 Juillet**

6 étapes en raid pédestre
de refuges en gîte ;
Hébergement en $\frac{1}{2}$ pension

*Pour tous renseignements
Franck Giacometti: 04 76 22 06 26*



**Rassemblement Multi-acticité
Les 5/6 Septembre
En Beaufortin: Camping à Beaufort**

Escalade : Ecole Frison Roche (20 Voies)
Via ferrates : Le Roc du vent
Pédestre & VTT & Cyclotourisme

*Renseignements : Gwenola Douard
Tel : 04 76 45 81 87*