



Grenoble Amitié Nature  
CLUB SPORTIF ET DE PLEIN AIR OMNISPORTS

# INTEGRACE



N° 34  
Hiver 2010



## Éditorial : *Vie Associative Autogérée et Fédérée...en danger ???*

Dans le monde sportif d'aujourd'hui, il y a deux dimensions qui se distinguent et s'éloignent de plus en plus : D'un côté le sport spectacle, le sport business, le sport de haute performance pour lequel les enjeux financiers et les droits de télévision, débordent largement sur le jeu.

De l'autre, le sport au quotidien, le sport loisir, le sport pour tous, pour lequel le plaisir de jouer et de progresser avec les autres, constitue la principale motivation.

C'est grâce à la loi de 1901 qui autorisa le regroupement de personnes pour créer une Association, qu'il existe aujourd'hui 170 000 clubs sportifs regroupant 16 millions de licenciés.

Mais ce fait associatif aussi indispensable soit-il à « l'équilibre social » de nos villes et de nos quartiers, est de plus en plus mis à mal et menacé .

Voici quelques faits qui révèlent ces menaces :

- Baisse de 20% du financement du sport pour tous.
- Pour le GAN: baisse de 52% de la subvention CNDS

(Centre National du développement du Sport)

- Suppression des DDJS (Direction départementale de la Jeunesse et des Sports)
- Abandon du sport scolaire
- Mise en concurrence des associations sportives de loisirs avec le monde marchand.
- Le projet de loi Cochet, remet en question le mouvement sportif associatif au profit des TPE-PME dans le champ des loisirs sportifs. (site : <http://sauvonsnosclubs.fsgt.org> )

Toutes ces attaques montrent la volonté de nos gouvernants de casser le mouvement associatif sportif... Mais souligne aussi que le mouvement associatif n'est pas neutre.

C'est pourquoi **développer nos activités sportives au GAN** c'est aussi un acte de **résistance** à la tendance au consumérisme, à la marchandisation du sport.

Le fait de s'associer pour s'organiser ne se décrète pas, mais doit se faire au quotidien dans l'organisation des activités.

Mais attention la limite est fragile entre former des « suiveurs » ou des pratiquants autonomes.

Entre accueillir des adhérents ou accueillir des consommateurs.

Entre la vie associative autogérée fédérée ou la vie associative en autarcie.

Quelques exemples au GAN pour illustrer ces tendances opposées.

- l'auto-organisation de nos séjours: camp d'été à Tende avec l'organisation et la préparation des itinéraires effectuées la veille; le séjour ski de rando dans le Queyras qui s'est préparé avec minutie jusqu'au menus, lors d'une réunion préalable .

- Au mur d'escalade, l'accueil, l'approche de l'activité et des éléments de sécurité, l'apprentissage du « grimper en tête » sont assurés par les adhérents eux-mêmes : les plus expérimentés apportent leurs connaissances aux nouveaux : Ce qui est différent d'utiliser le créneau comme un « service escalade » ou chacun se débrouille pour trouver une voie, une corde et un compagnon d'escalade !

- Concevoir un programme mensuel d'activités équilibré, diversifié, proposant des temps forts multi-activités qui rassemblent et fédèrent, issu d'une réunion du collectif des animateurs ; C'est complètement différent de la compilation des propositions de randonnées de chaque animateur ! Et pourtant la limite est si proche...

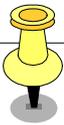
- Proposer des temps de formation sur le terrain (orientation, nivologie, sécurité) ouvert aux autres clubs, cela contribue à fédérer et à s'ouvrir vers les autres.

Enrichir le site internet d'un compte rendu avec des photos sur la sortie du week-end: c'est agir pour s'élargir.

En perpétuelle évolution avec les nouveaux moyens de communication, ainsi va la vie associative au GAN : chacun à son niveau peut apporter une pierre à l'édifice !!!

Et nos valeurs communes : Autonomie, Partage de Responsabilité, Solidarité et Convivialité, constituent le fil directeur de nos actions.

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 56 59 76 58** - COURRIEL : [info@gan38.fr](mailto:info@gan38.fr)  
WEB : <http://grenoble-amitie-nature.net>

## Comment le volley se conjugue au Féminin au GAN !!!

Depuis le début de l'aventure volley au GAN , plusieurs filles avaient intégré nos équipes , mais jamais une équipe totalement féminine n'avait pu être formée .

Jean-Pierre :- Anne , comment as-tu eu l'idée , ou plutôt l'info que le GAN avait une section volley ?

Anne :- J'ai eu cette info par Ollivier Daeye qui gère la section Escalade du GAN, et qui m'avait "adoptée" (pour reprendre ses propres termes) l'année dernière alors que je ne faisais pas encore partie du GAN.

JP :- Comment as-tu trouvé l'accueil , les personnes , l'ambiance ? ( toi et tes copines joueuses ). Est ce que le mot AMITIE qui qualifie notre club a toute sa place dans nos comportements ?

A :- L'accueil a été très chaleureux (comme à l'escalade, d'ailleurs). On a toutes eu un peu "peur" en arrivant, de voir autant de gars dans ce club. Mais tous nous ont mises à l'aise tout de suite et on a vite trouvé notre place. Oui, je trouve que le mot AMITIE a toute sa place, car il règne vraiment une très bonne ambiance au sein de la section Volley, ce qui n'est pas toujours évident, comme j'ai pu le constater, ayant fréquenté plusieurs clubs auparavant...

JP :- Est ce que d'intégrer un championnat masculin , en jouant avec quelques garçons et surtout sous un filet plus haut que pour un championnat féminin vous a posé des problèmes ?

A :- Bien sûr ça n'a pas été simple au début, d'ailleurs certaines de mes amies n'étaient pas sûres de rester, entre autre à cause des particularités qu'il y a de jouer un championnat mixte (très majoritairement composé de garçons), compte tenu de la hauteur du filet et des attaques qui sont plus fortes aussi. Mais finalement, c'est la convivialité du club qui l'a emporté, chacune ayant réussi à s'adapter d'autre part. On est très fière de l'excellente entente qui règne dans notre équipe !

JP :- Comment trouves-tu l'ambiance des matchs et de l'après match ? Quels comportements ont les autres

équipes vis-à-vis d'une équipe à majorité féminine ?

A :- J'ai été agréablement surprise de la bonne foi des équipes que l'on a rencontrées. L'arbitrage se fait souvent "à l'arrache", mais finalement, tout le monde y met du sien et met de côté sa mauvaise foi. Il est certain que les équipes que l'on a rencontré ont été très accueillantes avec nous. Ça a de bons côtés d'être une équipe à majorité de filles dans un championnat majoritairement masculin !! Cela dit, je ne sais pas quelle aurait été leur réaction si on les avait battues 3 sets à 0... En ce qui concerne les réceptions d'après match, c'est à chaque fois un très bon moment (qui a souvent tendance à se prolonger assez tard d'ailleurs) où les deux équipes font connaissance.

JP :- La FSGT organise un championnat 3 x 3 féminin , est-ce que cela vous motive pour porter haut les valeurs et les couleurs du GAN ?

A :- Tout à fait ! Nous nous sommes inscrites à ce championnat, et sommes ravies de pouvoir enfin constituer une équipe GAN 100 % féminine !!

Merci de tes réponses et bon vent à l'équipe !!!

JP





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

# PROGRAMME HIVER 2010

Club omnisports

Web : [www.grenoble-amitie-nature.net](http://www.grenoble-amitie-nature.net)  
Courriel : [info@gan38.fr](mailto:info@gan38.fr)

## PROGRAMME JANVIER 2010

Date	Activité	Objectif	Massif	Niveau* /Dénivelé	Observations	Contact	Téléphone
dim - 10	Raquettes	Pointe de la Gorgeat (1486m)	Chartreuse	déniv 400m, niv facile	Depuis le col du Granier, circuit d'environ 3h; APS non obligatoire	Gwénola DOUARD	04 76 45 81 87
dim - 10	Raquettes	Col de la Charmille	Chartreuse	déniv 850m, niv 2	Depuis Pomaroy puis col de la Charmette, 22 km, 6 h, 30.	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75
dim - 10	ski de randonnée	Rocher du Baconnet (1808m)	Vercors	déniv 620m, niv 1.2	Belle balade d'initiation avec une vue magnifique sur les falaises du balcon Est et le Mont Aiguille	Jean-Luc MICHEL	04 56 59 60 46
dim - 17	Raquettes	Le Platary (1586m)	Vercors	déniv 400m, niv facile	Depuis le col du Prayer, 3 h, sans APS	Thierry MARGUERITAT	04 76 56 87 28
dim - 17	ski de randonnée	Col de la Petite Vaudaine, Par la brèche Robert Nord (2370m)	Belledonne	déniv 1050m, niv 3.2	Depuis Cassrouse, une rando très sympa, de la longueur.	Jean-Luc MICHEL	04 56 59 60 46
dim - 17	Formation	Conception et réalisation Ateliers escalade sur SAE			CREPS de Voiron : formation FS&GT	Marc THILLOU	04 76 89 57 75
sam - 23	Raquettes	Raquettes nocturnes avec dîner dans un gîte		facile	Interclub FS&GT	Robert MAZET	09 53 68 85 72
dim - 24	Raquettes	Le Grand Ratz (932m)	Chartreuse	facile		Elisabeth RIONDET	04 76 05 84 27
dim - 24	ski de randonnée	Rochers de la Balme (2063m)	Vercors	déniv 913m, niv 2.1	Depuis Corrençon, itinéraire nature avec une longue partie en forêt. Possible tête des Chaudières	Alain DAVOINE	04 76 45 64 10
lun - 25	Ski de fond	Mini séjour du 25 au 28 janvier au plateau du Retord (Bugey)	Jura	skating & alternatif. Possible raquettes si auto-encadrées	Plus de 150 km d'itinéraires balisés, le site est un paradis pour le ski nordique. (Cuvéry, La Chapelle, Les Plans d'Hottonnes)	Nicole HUET	04 56 59 60 46
jeu - 28	Diaporama	Le tour des Combins	Suisse	jeudi on sort	Nous partagerons la galette des rois avant le diaporama !	Jean-Daniel LABOUROT	
dim - 31	Multi-neiges	WE du 30 au 31 janvier : Chalet Saint Jean <a href="http://www.chaletsaintjean.fr/">http://www.chaletsaintjean.fr/</a>	Oisans	Le Chazelet	Gîte en gestion libre; ski de piste, de rando, de fond; raquettes; kitesurf	Jean-Luc MICHEL	04 56 59 60 46

## PROGRAMME FEVRIER 2010

Date	Activité	Objectif	Massif	Niveau* /Dénivelé	Observations	Contact	Téléphone
jeu - 4	Formation	Neige, avalanche, sécurité		Formation de base : les avalanches, bulletin météo, nivo-test	Interclub FS&GT, en soirée, théorie	Alain DAVOINE	04 76 45 64 10
sam - 6	Ski de fond	Bois Barbu	Vercors			Nicole HUET	04 56 59 60 46
sam - 6	ski de randonnée	Gargoton, Montagne d'Arvillard (2076m)	Belledonne	déniv 1200m, niv 2.2	Depuis la Florence. Traversée sur Val pelouse	Jean-Luc MICHEL	04 56 59 60 46
dim - 7	Formation	Neige, avalanche, sécurité : découpe manteau neigeux, recherche ARVA	Belledonne	choix en fonction nivo-météo	Interclub FS&GT, pratique sur le terrain, ski de rando, raquettes	Alain DAVOINE	04 76 45 64 10
dim - 7	Raquettes	Le plateau de Sornin (1596m)	Vercors	déniv 650m, niv facile; avec APS	AR 4 h 30; balade variée de toute beauté	Jean-Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56
sam - 13	Raquettes	Nuit au refuge de la Jasse du Play	Vercors	déniv 800m, niv moyen	Limité à 8 personnes, refuge non gardé avec poêle, possible à skis !	Olivier Daeye	04 76 26 36 11
dim - 14	Raquettes	Le petit lac (La Peyrouse) (1520m)	Matheysine	déniv 515m, niv facile, sans APS		Thierry MARGUERITAT	04 76 56 87 28

dim - 14	ski de randonnée	le Petit Chapelet, Versant Ouest (2298m)	Matheysine	déniv 1080m, niv 3.1	Depuis les Fallavaux, les Mathieux: 35° sur 150m.	Alain DAVOINE	04 76 45 64 10
dim - 14	Ski de fond	Les Aillons-Margeriaz	Bauges			Nicole HUET	04 56 59 60 46
dim - 21	Raquettes	Rochers de Chalimonts	Vercors	déniv 400m, niv facile.		Elisabeth RIONDET	04 76 05 84 27
dim - 21	Raquettes	La Sure (1643m)	Vercors	déniv 700m, niv 2	Par Malatra, 19km, 7h,magnifique belvédère qui domine la vallée de l'Isère de 1400m.	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75
dim - 21	ski de randonnée	Tête de Vaillon Pierra (2516m)	Devoluy	déniv 1350m, niv 3.3, crampons	Depuis la Jarjatte	Jean-Luc MICHEL	04 56 59 60 46
dim - 21	Ski de fond	col de l'Arzelier	Vercors			Nicole HUET	04 56 59 60 46
sam - 27	Ski de fond	La Féclaz	Bauges			Nicole HUET	04 56 59 60 46
dim - 28	ski de randonnée	Col de l'Aliénard, Par le Couvent de la Grande Chartreuse (1500m)	Chartreuse	déniv 700m, 1.2.	Balade d'initiation sans difficulté, réservé aux skieurs débutants ou moyens.	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26
dim - 28	Raquettes	Pointe de la Cochette (1618m)	Chartreuse	déniv 450m, niv facile, APS non obligatoire.	AR 3 h.	Gwénola DOUARD	04 76 45 81 87

### PROGRAMME MARS 2010

Date	Activité	Objectif	Massif	Niveau* /Dénivelé	Observations	Contact	Téléphone
sam - 6	ski de randonnée	semaine du 6 au 14 mars	Chablais	en projet	hébergement en Gîte en gestion libre	Alain DAVOINE	04 76 45 64 10
dim - 7	Formation	Le 6/7 mars Orientation + cartographie sur neige	Devoluy		Interclub FSGT	Alain DAVOINE	04 76 45 64 10
dim - 7	Raquettes	L'Emeindra	Chartreuse	déniv 800m, niv moyen, avec APS.	Depuis le Sappéy, AR 5 h 30; possibilité d'extension vers le col du Coq.	Jean-Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56
sam - 13	Ski hors piste	Les Vallon de la Meige: <a href="http://www.lagrave-lameije.com">http://www.lagrave-lameije.com</a>	Oisans	déniv 2150m, avec APS, bon skieur	Sortie Inter-club FSGT	FSGT	04 76 54 32 33
dim - 14	Raquettes	le Gros Têt (2613m)	Grandes Rousses	déniv 900m, niv 2.	Depuis le Chazelet, 15 km, boucle de toute beauté.	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75
dim - 21	ski de randonnée	Tête de la Cluse, par la Combe de la Cluse (2683m)	Devoluy	déniv 1420m, niv 2.3.	Eventuellement crampons, passages > 35°	Jean-Luc MICHEL	04 56 59 60 46
dim - 21	piédestre	Jonquilles	Chartreuse			Elisabeth RIONDET	04 76 05 84 27
dim - 21	Ski de fond	Le Grand Bornand	Aravis			Nicole HUET	04 56 59 60 46
jeu - 25	Diaporama	Namibie	Afrique	Jeudi on sort		Jean-Daniel LABOUROT	
sam - 27	Ski de fond	Du samedi 27 au dimanche 28 mars : Les Saisies	Beaufortin			Nicole HUET	04 56 59 60 46
dim - 28	Escalade	Le 27 & 28 mars, rando du vertige & escalade.	Sainte Victoire		Réservation 10 jours avant pour le gîte !	Thierry MARGUERITAT	04 76 56 87 28
dim - 28	ski de randonnée	Pic du Grand Doménon (2802m)	Belledonne	déniv 1700m, niv 3.3		Jean-Luc MICHEL	04 56 59 60 46
dim - 28	cyclotourisme	piste & plaine de l'Isère			activité de repli si l'enneigement aux Saisies est insuffisant !	Nicole HUET	04 56 59 60 46

\* 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 56 59 76 58; 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 59 60 46 ou 06 17 07 11 96

\* **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 Olivier 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**

## Tour des Combins du 4 au 9 juillet 2009

### Etape 1 - Bourg Saint Pierre à la Cabane Brunet (2103 m)

Regroupement des participants à la barrière de péage de Crolles et arrivée en fin de matinée à Bourg Saint-Pierre située à 1632 m (Suisse), lieu de départ du "tour". Après 7 h de marche, le soleil disparaissant sous les nuages de plus en plus menaçants, la pluie, nous atteignons la cabane de Brunet à 2103 m où nous passerons la nuit. Paysage très très vert avec au loin de beaux sommets enneigés.

### Etape 2 - Cabane Brunet à la Cabane Panossière (2645 m)

Une bonne nuit, un ciel bleu dégagé, sac au dos nous découvrons sur un ciel bleu le petit Combin. Nous suivons le sentier et passons au pied du Mt Rogneux (3084 m), qui sera bien sûr gravi (vue sur Verbier). Passage au Col des Avouillons, longue descente sur le glacier balisé de Corbassière que nous traversons. Le temps menace... Et le Grand Combin tout proche s'encapuchonne. Montée à la Cabane de Panossière située sur la moraine gauche du glacier. Accueil très chaleureux dans cette cabane (bien isolée) et où nous aurons le meilleur repas, et à la fin duquel nous aurons droit à un petit verre de génépi !.

### Etape 3 - Cabane Panossière à la Cabane Chanrion (2462 m)

Lever plus matinal. Un brouillard épais nous dissimule les sommets alentours et même le glacier, situé au pied du refuge. Une journée placée sous le signe de l'humidité et du froid. Nous quittons ce refuge si sympathique. Montées et descentes sont de rigueur. Des fleurs, des gouttelettes d'eau sur les feuilles, un ciel bas, une grande échelle métallique à descendre, un parterre de fleurs (rhododendrons, violettes et beaucoup d'autres), passage d'éboulis. Une vallée, une montée toute en longueur au-dessus de l'immense barrage de Mauvoisin (bruit très impressionnant des cascades d'eau qui tombent dans le lac). Tapis de fleurs, dont edelweiss. Traversées de névés parfois importants. Arrêt au bord du lac de Tsofeiret et vue sur le Grand Combin de Tsetette (dans les nuages). Chemin bien balisé et sécurisé (escalier métallique). Arrivée à la cabane Chanrion.

### Etape 4 - Cabane Chanrion à Vouèze (1356 m)

Rapidement ciel bleu avec vue sur la Ruinette (3419m) et bouquetins sous la fenêtre Durand. Montée au Mt

Avril sous un ciel noir. Une petite éclaircie permet d'apercevoir le Grand Combin. Temps menaçant. Longue descente, lacs encore gelés, traversées de torrents, des tapis de fleurs (rhododendrons, anémones soufrées). Pause repas au bord du lac des Thoules. Descente tranquille sur des prairies fleuries. Ruines d'un vieux village abandonné. Une descente sympathique qui nous amène à l'hôtel... !. Repas au restaurant. Pluie pour regagner l'hôtel.

### Etape 5 - Vouèze à Etroubles (1264 m) - Col de Grand Saint Bernard (2469 m)

Départ de l'hôtel avec un temps qui semble plus propice qu'hier. Chemin forestier, passage sous tunnel dans lequel nous longeons une dérivation d'eau au débit très important. Marche en forêt, villages de montagne aux jolis chalets en bois typiques. Parcours tranquille sur de bons sentiers. Arrivée à Etroubles où nous prendrons un car afin de parvenir au Col du grand St Bernard. Logement au couvent.

### Etape 6 - Col du Grand Saint-Bernard (2469 m) (Hospice) à Bourg Saint-Pierre (1632 m)

Départ avec un froid assez vif, mais ciel bleu. Montées, traversées de névés qui nous amènent tranquillement au col des Chevaux, puis au pas des Chevaux, avec vue sur le Grand Combin portant une écharpe de nuage. Froid vif. Des lacs (tel celui de la gouille des dragons) des cols (de Bastillon, de l'Arpelle) enneigés ou pas, des prairies fleuries et le sentier qui nous ramène à Bourg Saint-Pierre.

Participants : Christiane, Claude, Evelyne, Tania, Jocelyne, Alain, Franck, Hugues, Jean-Paul, Jean Daniel..... et **Jocelyne**



# Hypothermie et Gelures

**L'hypothermie** (la température interne du corps s'abaisse au-dessous de 35°C). Elle survient lorsque le corps perd davantage de chaleur qu'il n'est capable d'en produire. Le corps se défend par :

1°) la vasoconstriction : les vaisseaux sanguins périphériques se contractent pour limiter les échanges avec l'extérieur et protéger les organes thoraciques et abdominaux et le cerveau.

2°) le frisson : il s'agit de contractions répétées des muscles du squelette qui produisent de l'énergie.

**Les facteurs qui accélèrent l'hypothermie :**

- le vent, qui augmente le facteur de refroidissement.
- l'humidité et le port de vêtements humides (transpiration, chute à l'eau)
- la fatigue,
- les traumatismes, notamment crâniens
- certains médicaments, l'alcool
- une nourriture insuffisante ou inadaptée,
- une hydratation insuffisante.

**Comment reconnaître l'hypothermie :**

**Stade 1** : hypothermie légère (35°C à 32°C). La personne est lucide et frissonne, le cœur s'accélère.

**Stade 2** : hypothermie modérée (32°C à 28°C). La personne somnole, les frissons disparaissent, le cœur et la respiration sont lents. Il y a une rigidité musculaire. La personne délire. Elle peut parler à des personnages imaginaires. Dès ce moment, si les conditions sont défavorables (cf. facteurs d'accélération ci-dessus), anticipez l'évolution en faisant appel aux secours ; ATTENTION ! une personne fatiguée peut parfois passer directement au stade 2 (sommolence, absence de réaction). Soyez donc attentif à vos coéquipiers.

**Stade 3** : hypothermie sévère (28°C à 24°C). La victime est inconsciente ; des secours urgents sont indispensables.

**Stade 4** : 24°C à 13°C, asystolie. Arrêt cardiaque (pas de mort).

**Stade 5** : <13°C. Mort imminente.

**Les Gelures :**

**Phase 1** : phase de gel, l'installation : engourdissement des extrémités (onglée), blanc, rigide, pâle, perte de sensibilité.

**Phase 2** : phase d'état (réchauffement rapide : 1 à 2 h) : douleurs de plus en plus fortes, extrémités cyanosées ou grises, perte de sensibilité + ou - totale, chute de la température centrale pulpaire, extension vers la racine du membre, déshydratation puis gel cellulaire.

**Phase 3** : phase de nécrose progressive (24 à 36 h) phlyctènes (soulèvement de la peau, ampoules) nécessitant une excision, œdème.

**Phase 4** : phase de momification (15 à 21 jours). Evolution progressive vers la formation d'escarres.

Dans les cas les plus graves, des nécroses qui peuvent nécessiter l'amputation des zones atteintes.

**NE LAISSEZ JAMAIS UNE HYPOTHERMIE S'INSTALLER, REAGISSEZ DES LES PREMIERS SIGNES**

**Comment redresser la barre :**

- hypothermie légère : faites des mouvements, ayez une activité physique (mais attention, cela consomme de l'énergie à compenser par la boisson et la nourriture) ;

- se mettre au sec : monter la tente et se mettre dans le sac de couchage ; bloquer les échanges thermiques en s'enroulant dans une couverture de survie, allumer le réchaud ;

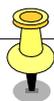
- faire appel aux secours, en les attendant, s'abriter, prendre la position du fœtus, se serrer contre un autre équipier ;

- si la victime est consciente, lui donner à manger et à boire petit à petit du thé sucré bien chaud ;

- surveiller l'évolution ; le retour du frisson est un très bon signe et il peut faire remonter la température de 0,5 à 2 degrés par heure.

Jean Daniel Labourot

## Temps Forts de L'HIVER



### **REVEILLON 31/12/09 Au Village du Noyer (Champsaur)**

Activités possibles : Ski de rando, raquettes  
Ski de piste, ski de fond.  
Accueil en Pension complète  
sur 3 Jours (Du Jeudi Soir au Dimanche midi)

*Prix : 75 € adulte/ 50€ jeune /25€ enfant  
Renseignements/Inscriptions auprès de  
Franck Giacometti : 04 76 22 06 26*



### **Week-end Multi-neige Au Chazelet le 30/31 Janvier 2010**

Ski de rando : Pic du Mas de La Grave  
Ski de piste : Chazelet ou Vallon de la Meige  
Raquettes : Le Gros Têt  
Ski de fond : Villard d'Aréne  
Gite Saint Jean <http://www.chaletsaintjean.fr>

*Inscriptions au Club avant le 21 Janvier  
Tel : Jean-Luc Michel : 04 56 59 60 46*



### **Raid d'initiation Ski de Randonnée En Haute Ubaye**

De gîte en refuge  
4 à 5 Jours Avril 2009

*En Projet  
Se renseigner au Club*