Grenoble Amitié Nature

CLUB SPORTIF ET DE PLEIN AIR OMNISPORTS

LA TPACE

N° 36

Hiver 2011

Editorial : que veut la FFME ?

Courant octobre, la FFME a envoyé un courrier à tous les clubs de montagne affiliés en leur demandant de licencier tout leurs membres par création d'une sous section autonome.

Dans cette démarche, elle demande au minimum de prendre une double licence (dans notre cas FSGT / FFME), et prévoit aussi que des sanctions disciplinaires pourraient prendre effet si non respect de l'ordre avant 2012. Cet état de fait entrainerait une modification des statuts rendant obligatoire la prise de licence FFME.

Lors de notre dernier CA, nous avons simplement pris acte mais … que veut la FFME ?

Aujourd'hui la FFME représente 80 000 licenciés, ce qui la classe très loin des grandes fédérations sportives représentatives comme le foot, le tennis, le ski et tous les sports olympiques. Elle se trouve aussi sûrement frustrée d'avoir 3 fois moins de licenciés que la fédération de sport populaire et pour tous qu'est la FSGT ou même du CAF le « bad friend », alors, le holdup facile arrive donc par le biais de cette invective .

La FSGT attachée à prévaloir le sport pour tous sans distinction, a toujours été notre fédération affinitaire. La double licence entrainerait une augmentation de la cotisation de chacun sans augmenter la capacité à pratiquer notre sport favori.

D'autre part le bénévolat pourrait aussi être mis à mal par l'obligation d'employer des professionnels afin de pouvoir se garantir des dysfonctionnements des pratiques à risques que sont les sports de montagne.

Est-ce que en 2012, la FFME récoltera les fruits de sa demande ?

Est-ce que la FSGT et ses clubs affiliés pourront rester autonomes ?

… **mais que veut la FFME ?**

Ben moi, je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et une bonne neige pour nos activités hivernales …

Jean-Pierre Borrini

Pour Tous RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Permanence

d'accueil d'échanges et d'organisation

Le Jeudi de 19h00 à 20h30

Au local de Grenoble Amitié Nature

3 Passage du Palais de Justice (1er étage) 38000 Grenoble
Tél : (répondeur) **04 56 59 76 58**
Web : **http://grenoble-amitie-nature.net**
Courriel : **info@gan38.fr**

Camp d'été au camping du Glacier d'Argentière du 24 juillet au 1 août 2010

Séjour de 3 à 9 jours pour 19 ganistes (7 tentes et 4 camping-cars).

Beau temps à l'exception d'une journée complète de pluie.

Notre "carte d'hôtes" nous a permis de circuler en bus ou en train entre Les Houches et Vallorcine gratuitement. Nous n'avons que très rarement utilisé la voiture.

L'activité dominante fut la randonnée pédestre :

- L'Aiguillette des Posettes avec panorama sur la chaîne du Mont Blanc : l'Aiguille Verte, les Drus, le Mont Blanc, les Aiguilles de Chamonix, ...
- le point de vue de Lognan surplombant le glacier d'Argentière
- les traces du Dinosaures au-dessus du lac du Vieux Emosson datant de 240 000 000 d'années
- le lac Blanc, lieu très fréquenté, face à la chaîne du Mont Blanc
- le col de Voza
- la Jonction au confluent des glaciers des Bossons et de Taconnaz
- la buvette des Rochers des Mottets

Le cyclotourisme est aussi à l'honneur : Marylène, Nicole, Jean-Luc et ... Daniel (cyclotourisme motorisé !) :

- de Martigny au grand Saint Bernard
- Val Ferret
- autour d'Argentière

Le mauvais temps ou bien l'envie d'une activité plus calme a permis à certains d'entre nous de faire :

- de courtes randonnées sur les sentiers balcons tout proche d'Argentière
- de visiter Chamonix : musée des cristaux et exposition sur les glaciers
- la Pierre Rusquin
- le jardin alpin au col des Montets ...

Michèle est allée visiter Martigny en train.

Participants : Danièle, Agnès, Evelyne, Marylène, Monique, Michel, Gwénola, Jean-Etienne, Annie, Franck, Bernadette, Daniel, Claude, Jean-Paul, Nicole, Jean-Luc, Michèle, Jocelyne et Jean Daniel.

Jocelyne Labourot

Programme hiver 2011

Janvier							
Date	**Activité**	**Objectif**	**Massif**	**Niveau* /Dénivelé**	**Observations**	**Contact**	**Téléphone**
dim - 9	Ski de randonnée	Traversée épaule du Cornafion	Vercors	dénivelé 830m, niveau 2.2, pente à 30°	Exercices d'ARVA	Alain DAVOINE	09 52 39 90 03
dim - 9	Raquettes	L'Emeindra (1491m)	Chartreuse	dénivelé 600m, 12 km	Circuit de 4 h par le habert de Chamechaude.	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26
dim - 9	Ski de fond	Les Allières	Vercors		Alternatif/Skating	Nicole HUET	06 17 07 11 96
sam - 15	Ski de randonnée	Le Grand Eulier (2232m)	Belledonne	dénivelé 850m	par la brêche nord des Roberts	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26
sam - 15	Raquettes nocturnes	Refuge/restaurant Les Allières	Vercors	Facile	Inter-Club FSGT.	Robert MAZET	09 53 68 85 72
dim - 16	Raquettes	Pointe Feuillette (1881m)	Bôchaine	niveau 2, dénivelé 730m, 11 km	Le parcours de crête est aussi somptueux qu'il peut être délicat si la neige est dure !	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75
dim - 16	Ski de randonnée	Pointe Feuillette (1881m)	Bôchaine	niveau1.2, dénivelé 730m.	En boucle depuis les Amayères, sortie commune avec les raquettistes.	Alain DAVOINE	09 52 39 90 03
dim - 23	Ski de fond	La Féclaz			Station n°1 du ski nordique, 140 km de pistes de fond.	Jean-Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56
dim - 23	Raquettes	Pointe de la Cochette (1618m)	Chartreuse	Dénivelé 450m, aller/retour de 3h, niveau facile.	Depuis le Désert	Gwénola DOUARD	04 76 45 81 87
dim - 23	Ski de randonnée	Mont d'Armènaz (2158m)	Bauges	Dénivelé 1368m, niveau 3.1, pente 30-35°.	La route du Chéran est très rarement dégagée, la circulation au delà du point 790 est interdite.	Jean-Luc MICHEL	06 17 07 11 96
sam - 29	Multi-activités	Agnières en Dévoluy	Dévoluy	Ski de rando, de piste, de fond, raquettes.	Nuit et demi pension au gîte du Rocher Rond.	Alain DAVOINE	09 52 39 90 03
Février							
Date	**Activité**	**Objectif**	**Massif**	**Niveau* /Dénivelé**	**Observations**	**Contact**	**Téléphone**
dim - 6	Ski de randonnée	Traversée du Grand Charnier (2561m)	Belledonne	Dénivelé 1300m, niveau 2.3, passage à 35°.	Départ du Collet d'Allevard, dénivelé négatif de 2230m..avec une petite manip de peaux !	Jean-Luc MICHEL	06 17 07 11 96
dim - 6	Raquettes	Le Platary (1586M)	Vercors	Dénivelé 600m, niveau 2, ouest, 9km, 5h30.	Très belle boucle	Thierry MARGUERITAT	04 76 56 87 28
dim - 6	Ski de fond	Traversée Méaudre, Les Narces, Autrans	Vercors		Piste forestière sous les pas de Pertuzon, de Cumacle et de Montbrant.	Nicole HUET	06 17 07 11 96
lun - 7	Ski de fond	Col de Carri, séjour de 4 jours, 3 nuits, du7 au 10 février 2011	Vercors	Alternatif ou skating, possible raquettes	Col de Carri fait parti du domaine nordique reliant Lente et Chaud Clapier.	Jean-Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56
dim - 13	Ski de randonnée	Tête de la Grissonnière (2545m)	Matheysine	dénivelé 1570m, niveau 3.1	Pente : 35°pour le couloir	Daniel LATTARD	04 56 45 60 01 06 37 42 80 33
dim - 13	Raquettes	Sommet de la Cavale (2147m)	Matheysine	dénivelé 1150m, niveau 2, 10 km, 7 h.	Itinéraire de crête de toute beauté !	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75
dim - 13	Ski de randonnée	Sommet de la Cavale (2147m)	Matheysine	dénivelé 1150m, niveau 2.1	quelques passages à 30°, sortie commune avec les raquettistes.	Alain DAVOINE	09 52 39 90 03
dim - 13	Raquettes	Baraque de Cohardin (1248m)	Belledonne	dénivelé 520m, niveau 1/2, 12km, 3 h 30	Jolie boucle forestière.	Elisabeth RIONDET	04 85 02 07 04 06 77 91 41 25
dim - 13	Ski de fond	Autrans	Vercors	Alternatif ou skating	Autrans est une des capitales françaises du ski de fond	Nicole HUET	06 17 07 11 96
sam - 19	Ski de randonnée	Le Petit Som	Chartreuse	dénivelé 652m, niveau 2.1	Par la Ruchère	Jean-Luc MICHEL	06 17 07 11 96
dim - 20	Raquettes	L'abri de la Goulandière (1065m)	Vercors	circuit de 10 km, niveau 1, 3 h 30, dénivelé 300m		Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26
dim - 20	Stage nivologie	Sécurité, ARVA, observation du manteau neigeux.	A déterminer	Itinéraire raquette et ski de rando.	Théorie le jeudi 17 février à la maison des sports à Eybens (Inter-club FSGT)	Alain DAVOINE	09 52 39 90 03

dim - 20	Ski de fond	Bois Barbu	Vercors		110 km d'itinéraires sur l'Espace nordique du Haut Vercors, de grands espaces !	Jean-Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56
dim - 20	Ski de randonnée	Petit Renaud face sud (2606m)	Matheysine	dénivelé 1550m, niveau 2.3	L'itinéraire classique de la face sud du Petit Renaud.	Jean-Luc MICHEL	06 17 07 11 96
sam - 26	Ski de randonnée	Raid plaisir…dernière semaine de février 2011	Cerces	4 nuits & 5 jours, raid convenant bien à l'initiation.	Gîtes et refuges chaleureux avec cuisine aux petits oignons !	Jean-Luc MICHEL	06 17 07 11 96
dim - 27	Ski de fond	Marcieu/Saint Hilaire	Chartreuse		Liaison St Hilaire/Col de Marcieu : itinéraire nordique de 18 km aller-retour	Nicole HUET	06 17 07 11 96
dim - 27	Ski de randonnée	Brêche du Vilonnet (2645m)	Belledonne	dénivelé 1550m, niveau 3.2, pente à 40°		Daniel LATTARD	04 56 45 60 01 06 37 42 80 33

Mars

Date	Activité	Objectif	Massif	Niveau* /Dénivelé	Observations	Contact	Téléphone
sam - 5	Ski de randonnée	Le Charmant Som	Chartreuse	dénivelé 780m, niveau 2.3	Descente plus facile possible par l'ancienne piste.	Jean-Luc MICHEL	06 17 07 11 96
dim - 6	Raquettes	Vallée des Huiles	Belledonne	dénivelé 500m, niveau facile	Circuit	Gwénola DOUARD	04 76 45 81 87
dim - 6	Ski de randonnée	Epaule des Portes de l'Eglise	Belledonne	dénivelé 1550m, niveau 3.1		Alain DAVOINE	09 52 39 90 03
dim - 6	Ski de fond	Les Saisies	Beaufortin		Les 120 km de pistes nordiques comptent parmi les plus hauts d'Europe.	Nicole HUET	06 17 07 11 96
sam - 12	Hors piste	Descente de la Vallée Blanche	Mont-Blanc	Hors piste glaciaire, crampons, baudrier, APS !	Inter-club FSGT. Aller simple: 37€, réservation recommandée !	Alain DAVOINE	09 52 39 90 03
dim - 13	Raquettes	Cabanne de Malentraz (1650m)	Valbonnais	niveau 2, 4 h, dénivelé 600m	Départ du hameau des Faures, après La Chapelle en Valjoufrey.	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26
dim - 13	Ski de randonnée	Col de la Valette (2668m)	Maurienne	dénivelé 1620m, niveau 3.2	Départ à 1000m maxi !	Jean-Luc MICHEL	06 17 07 11 96
dim - 13	ski de fond	Bessans	Maurienne		Un domaine de 133 km de pistes tracées à la fois en classique et en skating à 1750 m d'altitude avec enneigement exceptionnel.	Nicole HUET	06 17 07 11 96
sam - 19	Ski de randonnée	Tour de la Grande Lance de Domène (2790m)	Belledonne	dénivelé 1920m, niveau 3.3, passage à 40°	nuit au refuge de la Pra	Daniel LATTARD	04 56 45 60 01 06 37 42 80 33
dim - 20	Raquettes	Tour du plateau d'Ambel (1660m) par la tête de la Dame	Vercors	dénivelée :950m, durée 7h.	ce tour est un fabuleux voyage aux portes de la Provence.	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75
dim - 20	Ski de fond	La Ruchère	Chartreuse			Jean-Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56
sam - 26	Ski de randonnée	Brêche en V du Sirac	Champsaur	dénivelé: 1700m, niveau 4.1	Nuit au refuge du Chabournéou	Jean-Luc MICHEL	06 17 07 11 96
sam - 26	Escalade	Sainte Victoire		Rando du vertige possible.	La montagne Sainte Victoire fait partie de l'histoire de la grimpe, tout y a été fait au fil de l'évolution de l'escalade.	Thierry MARGUERITAT	04 76 56 87 28
dim - 27	Raquettes	Col de la Ruchère par Chartrousette	Chartreuse	dénivelé, 560m, 3 h 30, facile.	Cueillettes possible…	Elisabeth RIONDET	04 85 02 07 04 06 77 91 41 25

* 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. Télèphonnez à l'animateur pour vous inscrire.

*** SKI DE RANDO, en SEMAINE**, 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 Boissieux à Grenoble : le **mercredi** de **18h à 19h45** et le **vendredi de 19h45 à 21h**. Si la météo le permet : escalade en extérieur sur sites proches de Grenoble. Renseignements Ollivier Daeye 04 76 26 36 11 ou ollivier.daeye@gmail.com

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

Escalade à Buis les Baronnies début octobre

sport …

Après moult tentatives de Week-end en mai/juin et autant d'annulations pour caprices météorologiques, c'est enfin en ce début octobre que nous arrivons à rassembler toutes les conditions printanières pour nous rendre 2 jours à Buis les Baronnies (Drôme provençale).

Déplacement en masse avec les habitués, Anne, Arnaud, JeanNo, Nico, Ollivier et Samantha, de toutes nouvelles recrues Auriane, Baptiste, Jérôme, Mathilde et Valérie ainsi que des amis invités Fanch, Nathalie et Olivier descendant de Lutèce et d'Helvétie.

Samedi matin, nous partons tôt de Grenoble pour rejoindre le grand secteur de Beaume Rousse, grand cirque rocheux en plein milieu d'un versant Sud dominant Buis. Humblement, nous allons nous « chauffer » dans le secteur dit « initiation », mission sans difficulté vu la température très largement au-dessus des normales saisonnières !

Nous migrerons ensuite vers les secteurs « compétition », passant sous les grands surplombs hors de notre portée pour rejoindre un secteur plus abordable. Nous trouvons de très belles voies dans du beau rocher et surtout de l'ombre. Arnaud et Olivier se laissent tenter par une ultime voie en 6c et butteront tous les 2 sur la même difficulté… il est donc temps de rejoindre le camping municipal, installer les tentes, prendre une douche et sortir les chips.

Les soirées pouvant être fraîches en cette saison (ce qui ne fut pas le cas), nous avions réservé dans une pizzeria. C'est déjà bien repus par un apéro « chargé » que nous rejoignons notre table pour la plus grosse difficulté du jour : finir les copieuses pizzas et assiettes de pâtes !

La soirée se poursuit au camping, à refaire le monde, écouter les histoires de « Raoul le dégueulasse… » autour de la trop petite bouteille de génépi d'Anne et autres liquides sensés aider à digérer….

Le réveil est difficile pour ceux qui ont eu une digestion lente et tardive mais le grand ciel bleu est le meilleur remède pour remettre en forme des grimpeurs.

Anne, Arnaud, Nathalie et Olivier choisiront d'aller faire 2 grandes voies parallèles, respectivement « les 3P (D+) » et « les trous (D-) » (surement une frustration vis à vis de leur gruyère suisse qui n'en a pas !) dans le secteur du rocher de St Julien. Ils reviendront ravis de leur 120 m de grimpe les menant sur l'arête sommitale.

Le reste du groupe rejoint le secteur « facile gauche » de Beaume Rousse pour de nouvelles voies, de nouvelles difficultés mais toujours la même grosse chaleur qui nous sèche sur la paroi.

Tout le monde se retrouve dans l'après midi, bien fatigué, et pourtant il reste encore presque 3 heures de route pour rentrer.

Week-end de printemps bien convivial et agréable, et l'avantage est que c'est déjà le printemps dans à peine 6 mois !

Ollivier Daeye

… et réconfort !

Trousse de secours dans son sac

Mieux vaut prévenir que guérir … la trousse de secours est indispensable lors de nos pérégrinations.

La petite liste ci dessous est loin d'être exhaustive. Sa composition exacte doit être adaptée selon sa pathologie personnelle et le type d'activité programmée.

- Stéristrip : pour refermer des petites coupures
- petites compresses stériles et mouchoirs papier
- un baume antalgique et anti inflammatoire (Voltarène Emulgel, Nifluril, Ketum Gel)
- quelques pansements adhésifs
- une bande élastoplaste (30 cm) en cas d'entorse ou pour renforcement articulaire (confection de "strapping)
- Compeed de diverses dimensions en cas d'ampoules
- un antalgiques (paracétamol, doliprane, aspirine)
- un savon (type hôtel)
- un désinfectant cutané (Bétadine ou de même type)
- de l'éosine
- un nécessaire de couture et petits instruments (une paire de petits ciseaux, épingles à nourrice, coupe ongles une pince à épiler pour retirer les échardes)
- une pommade apaisante contre les piqûres d'insectes,
- une crème à l'arnica
- 2 pansements hémostatiques pour limiter une petite hémorragie
- des cachets de Coramine Glucose en cas de coups de pompe
- un collyre en monodoses, Euphrasia, 3-4 unités
- Micropur ou Aquatabs (moins cher) pour purifier l'eau
- 2 doses d'Arnica Montana 5CH en cas d'un choc direct, d'une élongation, d'un claquage, ou même d'une simple fatigue musculaire

Limiter au maximum les emballages mais garder toujours les noms, mode d'emploi et dates de péremption des médicaments. Faire une fiche si besoin.

Vérifier régulièrement la propreté l'intégrité et les péremptions. La randonnée terminée, tenir la trousse de secours à l'abri de la chaleur.

Concernant l'Aspi-venin, il ne serait utile selon les dernière constatations que pour les piqures d'insectes. Dans le cas de piqûre de serpents venimeux le mieux est le calme (si possible ! l'accélération du muscle cardiaque augmente la diffusion du venin dans l'organisme) et le transfert de la victime au centre hospitalier le plus proche pour observation.

A préciser, qu'il est inutile de se munir de sérum antivenimeux, celui-ci présentant autant de risques mortels voire plus que le venin proprement dit.

Ne pas oublier (dans le fond de sac) :

- une couverture de survie
- un briquet et du papier pour pouvoir faire du feu

J.D.

Les temps forts de l'hiver

Réveillon de la Saint Sylvestre

Centre Elsa Triolet au Noyer en Champsaur
du jeudi 30 décembre au dimanche 2 janvier (4 jours & 3 nuits)
Rock, ski de piste, slow, ski de rando, tango, ski de fond, tarots, raquettes, bonne bouffe ...
Franck Giacometti - 04 76 22 06 26

Multi-activités à Agnières en Dévoluy

29 & 30 janvier
Ski de rando, de piste, de fond, raquettes
Nuit et demi pension au gîte du Rocher Rond
Alain DAVOINE - 09 52 39 90 03

Ski de fond au Col de Carri

(Vercors - domaine nordique reliant Lente et Chaud Clapier)
séjour de 4 jours & 3 nuits du 7 au 10 février
Alternatif ou skating, raquettes possible
Jean-Daniel LABOUROT - 04 76 90 60 56

Ski de randonnée - Raid plaisir dans les Cerces

dernière semaine de février 4 nuits & 5 jours
raid convenant bien à l'initiation
Gîtes et refuges chaleureux avec cuisine aux petits oignons !
Jean-Luc MICHEL - 06 17 07 11 96

Sur les chemins de randonnée

Des Aiguilles de la Jarjatte… aux couleurs d'automne du Cirque de Saint Même

Camp d'été à Argentière

Chemin tranquille devant un paysage grandiose

Encore un p'tit effort

Ambiance 'glaciale' !

Vers les Aiguilles de Posettes

Sur les glaces

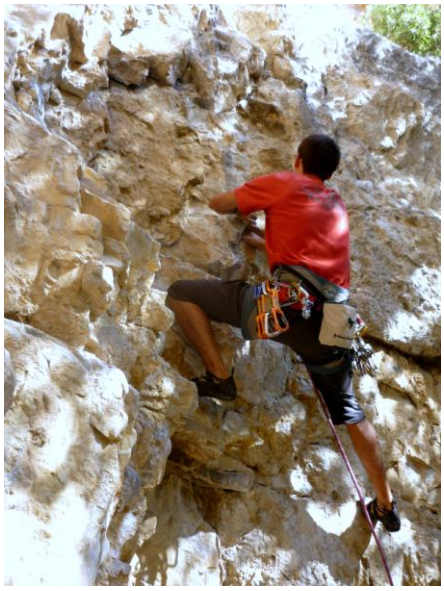
Pente soutenue juste sous le sommet du dôme de Polset à 3300m puis corde tendue pour une descente débonnaire

Assureurs au GAN

Le long des rochers

La où il y a Yenne (Savoie) y a du plaisir

Buis les Baronnies



Un peu d'ombre !

Equipe DDE