

### **EDITO**

### (une histoire qui pourrait être celle du GAN)

Il était une fois ...

Au siècle dernier, il y a 80 printemps, des potes bien intentionnés trinquaient au bar du coin tout en mettant au point la balade dominicale qu'ils envisageaient de faire. La semaine de boulot les avait éreintés mais l'énergie du plaisir de gravir un nouveau sommet les motivait encore plus. C'est le lundi à l'atelier qu'ils racontaient leurs aventures, visages bronzés et sourire aux lèvres, tout le monde les écoutait et rêvait aussi d'escapades montagnardes. Et si on créait un groupe où chacun aurait la possibilité de choisir la destination du weekend? Amitié Nature était né!!

Eh oui, des potes, des grands espaces et le besoin de partager le rêve et le sport nature ça fait un club. Aujourd'hui encore, ces valeurs sont la marche en avant du GAN et l'histoire se répète de semaines en mois et en années depuis 1932.

En septembre, nous fêterons ensemble cet anniversaire sur le Vercors et ce sera un moment de partage, d'amitié et de sport.

Le printemps s'installe (je l'ai vu) et chacun pourra s'adonner à ses activités natures favorites.

Bonne saison à tous!!

J-P Borrini



### Vous voulez:

vous renseigner ...
vous inscrire ...

### Venez:

à la permanence du jeudi de 19h00 à 20h00 (sauf juillet et août) au local de Grenoble Amitié Nature 3 Passage du Palais de Justice (1er étage) 38000 Grenoble

Téléphone : 04 56 59 76 58 (répondeur en dehors des permanences)

Site internet: http://grenoble-amitie-nature.net

Courriel: info@gan38.fr

Page 2 La Trace n°39

### Raid à skis entre Briançonnais et Queyras du 13 au 17 février 2012

Et voilà! Nous sommes 13 à partir en ce lundi matin, par beau temps mais un froid de canard, Jean-Luc, le chef, Evelyne, Catherine, Charlotte & Jacques, Geneviève & Jacques, Dominique, Claude & Jean-Paul, Bernard, Gilbert, Franck. Après une bonne route pour le col du Lautaret : dépose des bagages pour le retour à l'Auberge de l'Arpelin au Laus et nous partons skis aux pieds, -17° à 10 h du matin à la cabane du ski de fond! Comme pendant tout le raid Jacques Lattard & Gilbert sont devant et nous font la trace, la vraie pas celle de ce bulletin... Nous arrivons au col Perdu (2479m); une partie du groupe casse la croûte et l'autre va gravir le petit sommet de l'Arpelin (2604m) audessus, puis nous descendons prudemment, Jean-Luc devant, vers le col d'Izoard : re-pause, photos, souvenirs de vélos of course et nous descendons joyeusement vers Brunissard et le gîte des Bons Enfants : grand gîte ancien et sympathique, au milieu du village, salle hors sac agréable pour les pauses grignotage et pour une future grand-mère : broderie d'un bavoir... Etude des cartes, des itinéraires, des groupes pour le lendemain. Le repas à 19h est bon.

Mardi matin, Jean-Luc avec sa côte fêlée se repose et nous formons deux groupes. L'un, emmené par Jacques Barbier avec Charlotte, Jacques, Geneviève et Gilbert va faire un grand tour vers le Pic du Cros ; l'autre groupe effectue un aller-retour à la crête de Jambe Route (2646m). Belle descente, retour rapide au village, puis nous dégustons une crêpe à l'unique bistrot ouvert. Retour au gîte, broderie pour la future grand-mère, thé, biscuits, lecture de cartes, la routine quoi!

Mercredi, toujours aussi beau, un peu moins froid mais le vent s'intensifie à l'approche du lac de Souliers (2492m) et augmente la sensation de froid. Depuis le lac, Jacques, Charlotte et Gilbert vont vers la crête de Côte Belle et le reste du groupe entame une descente prudente, dans une petite combe. Jean-Luc, toujours devant, est pris dans une coulée de quelques mètres : il reste debout et s'en sort tranquillement, nous sommes un peu scotchés et nous continuons un par un... Nous arrivons à une cabane et le deuxième groupe ne tarde pas à nous rejoindre. Ils ont eu très froid sur l'arête, ont observé une coulée lors de la descente et ils arrivent heureux pour se restaurer! Après les traditionnelles fioles de remontants nous reprenons une descente cool mais sur une neige trafollée : Bernard chute lourdement, on se précipite, pas de mal mais un genou a souffert, il peut néanmoins continuer vers le gîte du Grand Rochebrune à Souliers. Une bière sur la terrasse pour se désaltérer, une douche, et l'après-midi se passe avec le tarot. La lecture du BRA\* pour le lendemain nous inquiète un peu. Le doute s'installe pour l'étape suivante : passer comme prévu par le col des Portes (2962m) ou moins risqué mais plus long par le col du Péas (2629m) pour rejoindre le Laus ; la salle à manger est froide mais le repas est bon et à la table voisine il y a un groupe UCPA avec un quide qui leur raconte ses exploits. A la fin du diner, la gardienne nous demande notre parcours du lendemain et prend à parti le guide pour qu'il nous donne son avis : c'est mi-figue, mi-raisin mais il nous fait comprendre que cela ne le tenterait pas... Ambiance...Nous nous endormons en ruminant et en récapitulant le tableau : groupe nombreux, BRA élevé, Bernard claudiquant, Jean-Luc avec une côte douloureuse, au matin la décision de passer par le col du Péas tombe toute seule...

Jeudi matin nous réglons la note à la gardienne qui est toute seule pour toutes les tâches : accueil, repas, service, nettoyage, comptabilité, chapeau! Il fait toujours beau et nous prenons l'itinéraire le moins risqué pour le col. Après la forêt, se présente une succession de ravines à franchir ; Gilbert, toujours devant, en dépasse une, déclenche une coulée sous les yeux de Jacques qui s'apprêtait à traverser...: pas de mal mais une bonne montée d'adrénaline ! Nous prenons les précautions habituelles pour continuer et cahin-caha après de longues heures d'efforts nous atteignons enfin le col. Vu le vent, nous décidons de déjeuner au refuge du fond de Cervières (2045m) et nous entamons une descente précautionneuse sur une neige pas terrible (pour le moins...) avec une remontée acrobatique juste avant le refuge ! Nous nous abritons du vent, remplissons les gourdes, puis photos, et nous essayons de glisser sur la longue piste de fond avec de légères descentes, des remontées et d'interminables faux plats sur 12 kms négociés en style « ski de fond » pour arriver à Cervières : sept heures d'efforts... Auto-stop pour les chauffeurs et, après avoir récupéré les bagages déposés le premier jour, nous nous répartissons dans les chambres confortables de l'Auberge au Laus. Très bon repas avec un gigot grillé dans l'âtre, puis négociation houleuse pour écourter le séjour (des plaques se sont formées sur toutes les faces dans la tempête de la veille) et nous obtenons de partir le lendemain matin!

Vendredi, Bernard reste au lit et les douze autres gravissent le très joli sommet (2426m) non nommé sur IGN, vers le Petit Peygu avec une vue panoramique superbe, Jean-Luc nous fait la description des montagnes mythiques ; Puis le téléphone de Claude sonne : tout le groupe tend l'oreille mais non il n'est pas encore né... Descente agréable car il y a de la pente. Nous trouvons à Cervières un bistrot sympathique pour nous recevoir avec nos dernières victuailles sucrées.

Débriefing du raid et retour sur Grenoble en fin d'aprèsmidi.

Ce fut un très bon raid avec du beau temps mais un BRA douteux, des gîtes confortables et différents à chaque étape et un final rugueux mais sympathique.

Un grand merci à Jean-Luc, l'organisateur.

Franck

\*BRA: Bulletin de Risque Avalanche

Page 3 La Trace n°39

# Programme été 2012

				Juillet			
Date	Activité	Objectif	Massif	Niveau* /Dénivelé	Observations	Contact	Téléphone
dim - 1	Pédestre	Dent de Crolles (2026m)	('hartreuse	Circuit de 660m de dénivelé. Quelques passages exposés.	Départ sous le col du Coq, montée par le pas de l'Oeille, descente par le trou du Glas.	Gwénola DOUARD	04 76 45 81 87 06 61 61 34 30
dim - 8	Pédestre	Lac de Lauvitel (1530m)	Herine	Dénivelé : 570 m; boucle possible	·	Elisabeth RIONDET	04 85 02 07 04 06 77 91 41 25
dim - 8	Pédestre	Le Rocher Blanc (2928m)	Belledonne	Dénivelé : 1200m, 7h.	t the state of the	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75 06 83 93 92 93
dim - 15	Alpinisme	Le Rateau sommet Ouest (3769m)	Ecrins	Dénivelé : 479m, niveau III	La Grave, Col des Ruillans par téléphérique (3290 m) Superbe rando d'initiation à l'alpinisme (glacier et rocher)	Thierry M.	06 84 56 42 71
dim - 22		Crête des Belles Ombres (1843m)	Chartreuse	Dénivelé : 650m, niveau R2.	Un peu d'exposition mais une bonne sente dans l'ensemble et une sortie assez aisée.	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
dim - 22	Pédestre	Refuge de la Pilatte (2577m)	Ecrins	Dénivelé : 860m, 6h 30.	ladmirablement citué cous la tace nord des	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26 06 85 69 80 55
dim - 29	Pédestre	Lac de la Balmette (2084m)	Belledonne	Dénivelé : 850m, 4h 30.	Circuit depuis le Rivier d'Allemond.	Jean-Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56 06 15 10 81 87
				Août			
sam - 4	Multi-activités	Camp d'été du 4 au 15 août 2012	Ubaye		' 3	Jean-Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56 06 15 10 81 87
dim - 5	Pédestre	Le Nid (2509m)	Dévoluy	Dénivelé : 1300m, 7h.	Paysage minéral de toute beauté, sauvage, austère. Itinéraire hors sentier.	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75 06 83 93 92 93
dim - 5		Aiguille septentrionale d'Arves ou tête de chat (3364m)	Arves	Dénivelé : 600m le samedi et 1100m le dimanche; niveau II/3b	Bonne course d'initiation au rocher, sans beaucoup d'engagement; nuit en refuge la veille.	Thierry M.	06 84 56 42 71
dim - 12	Rando du vertige	Pas de Sambardou (1670m)	Vercors	Dénivelé : 900 m, 5h.	-	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62

dim - 19	Pédestre	Tour de la Petite Vache par le pas de la Biche	Chartreuse	Dénivelé : 1150 m Facile (attention au dénivelé)	Ical de la Patite Vache (1643 m) - cal de la Charmille	Jean Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56 06 15 10 81 87						
dim - 19	Pédestre	Traversée du Trélot (2181m)	Bauges	Dénivelé : 1251m, 4h.	Peu fréquenté cet itinéraire est magnifique par sa variété.	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62						
dim - 26	Pédestre	Le Galeteau (2402m)	Belledonne	Dénivelé : 1030m	Départ de Pré Raymond	Monique FAYET	04 76 45 19 77 06 98 16 98 81						
Septembre													
dim - 2	Pédestre	Pas de la Mule (2272m)	Lauzière	Dénivelé : 1000m.		Gwénola DOUARD	04 76 45 81 87 06 61 61 34 30						
dim - 2	Pédestre	Tour du Viso du 2 au 7 septembre.	Queyras	Trek sur 6 jours en 1/2 pension refuge; inscription sur liste d'attente.	Ce massif en balcon sur le Piémont abrite des espèces uniques au monde.	Monique FAYET	04 76 45 19 77 06 98 16 98 81						
dim - 9	Pédestre	Lac des Quirlies (2566m)	Grandes Rousses	Dénivelé : 950m. A/R 6 h.	Très heau lac dominé nar le alacier des Quirlies	Elisabeth RIONDET	04 85 02 07 04 06 77 91 41 25						
dim - 9	Pédestre	Tour du Mont-Blanc du 9 au 15 sept.	Mont-Blanc	Trek sur 7 jours en 1/2 pension refuge; inscription sur liste d'attente.	J	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26 06 85 69 80 55						
sam - 15	VTC	Saint Paul de Varces, forêt du Gerbier.	Vercors	40 km, facile.		Elisabeth RIONDET	04 85 02 07 04 06 77 91 41 25						
dim - 16	Pédestre	Le Grand Ferrand (2758m)	Dévoluy	Dénivelé : 1400m, environ 7H.	Depuis Agnières en Dévoluy ; final assez aérien, demandant de l'attention. Itinéraire splendide.	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75 06 83 93 92 93						
dim - 16	Pédestre	Mines d'argent de Chalanches (1806m)	Belledonne	Dénivelé : 700m.	Départ d' Allemont, sentier secret Mines exploitées sous Louis XVI.	Thierry M.	06 84 56 42 71						
sam - 22	Multi-activités	Anniversaire de notre vénérable club de montagne80 ans	Vercors		Bulletin d'inscription dans la Trace; 1/2 pension au Bois de Lune à Méaudre.	Ollivier DAEYE	04 76 26 36 11 06 65 30 00 39						
dim - 30	Pédestre	Pointe de la Sitre (2195m)	Belledonne	Dénivelé : 850 m.		Monique FAYET	04 76 45 19 77 06 98 16 98 81						

<sup>\*</sup> 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

\* CYCLOTOURISME des sorties seront proposées ponctuellement en semaine ou le WE. S'inscrire sur la liste mail spécifique cyclo auprès de Nicole HUET : 04 56 17 92 18 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 (sauf juillet et août)

<sup>\*</sup> PERMANENCE chaque jeudi (sauf juillet et août) de 19h à 20h 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. Téléphonez à l'animateur pour vous inscrire.

### L'hiver en blanc...



Col des Fontaines



Croix de Belledonne



Porte de l'Eglise



Tour des Lances



Celliers



Croix du Nivolet

### ... et le printemps reprend lentement sa place



Changement d'année festif



Exercice de DVA au plan d'alland



Les grimpeurs sont en salle...



.... avec leurs nouveaux t-shirts



Encore quelques pistes de ski de fond du coté de la plaine de Lans



Retour à la 'terre' vers le plateau d'Ezy

## Comment garder le nord ?

Trois outils sont indissociables pour pouvoir se diriger en montagne : la carte au 25 000ème, la boussole et l'altimètre

#### La carte au 25 000ème

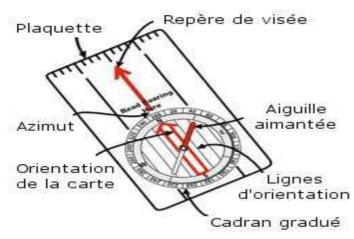
Cette carte IGN, dont l'échelle signifie que 1cm représente 250m sur le terrain est très précise tout est indiqué : de la ligne électrique avec l'emplacement des pylônes, à la population d'un village, en passant par les courbes de niveaux tous les 10 mètres. Un « savant jeu d'ombres et de lumières » permet de concevoir le relief.

Seule mise en garde : les sentiers peuvent subir des changements ou la création de nouvelles pistes forestières peut bouleverser le terrain. Se référer à Internet (Géoportail IGN: www.qeoportail.fr)

#### L'altimètre

Qu'il soit à cadran manuel ou de type montre à diverses options dans tous les cas, il faut recaler l'altitude exacte au départ de la randonnée sur un point référencé sur la carte car l'altitude « bouge » en fonction de la pression atmosphérique.

#### Utilisation de la boussole



La boussole est toujours composée de 3 parties :

- Une aiguille aimantée qui tourne et dont la partie rouge s'oriente au nord magnétique terrestre
- Un cadran rotatif gradué de 0° à 360°, qui nous sert à indiquer le nord de la carte
- Une plaquette graduée avec un repère de visée, qui nous sert à indiquer la direction de marche, sur la carte, ou sur le terrain.

#### Comment trouver le nord avec la boussole?

Le nord magnétique est indiqué par l'aiguille rouge de la boussole. Ce nord magnétique est légèrement différent du nord géographique (haut des cartes). Cette différence fluctue dans le temps. A nos latitudes et pour une orientation "de base", on peut la négliger.

# Comment mesurer un azimut sur une carte à la boussole?

L'azimut est l'angle que fait la direction de marche avec le Nord. Exemple : Azimut  $45^\circ$  : c'est le Nord-Est.

 Sur la carte, orienter le repère de visée (plaquette) sur la direction à suivre. Maintenant il ne faut plus bouger la plaquette.

- Aligner le nord du cadran rotatif avec le nord (haut) de la carte.
- 3. Lire l'azimut (angle de la direction de marche avec le Nord) sur le cadran rotatif gradué de la boussole.

#### Comment suivre cet azimut sur le terrain?

Pour faire correspondre l'azimut de la carte avec l'azimut sur le terrain, il suffit de tourner sur soi-même pour aligner le nord du cadran rotatif avec l'aiguille rouge de la boussole (nord magnétique). La direction de marche est alors donnée par le repère de visée sur la plaquette.

Remarque: on peut faire exactement l'inverse, c'est à dire relever un azimut sur le terrain et le rechercher sur la carte. A quoi ça sert me direz vous ? C'est l'objet du chapitre suivant.

#### L'erreur volontaire

Les instruments de navigation sont peu précis. On aura parfois intérêt à naviguer à l'azimut en faisant une erreur volontaire.

Explication: Supposons que l'on cherche à rejoindre le refuge, plein nord, 200 mètres plus haut. On à intérêt à viser un peu à gauche (par exemple) de l'objectif jusqu'à l'altitude désirée, et ensuite de suivre la courbe de niveau (ici vers la droite) jusqu'à l'objectif. Si on avait visé directement nord, il y aurait eu de grandes chances qu'à l'altitude voulue, on ne tombe pas sur le refuge et que l'on ne sache pas dans quelle direction partir.

#### En conclusion

La navigation avec les outils : carte, boussole, altimètre ne s'improvise pas. Prenez le temps de vous entrainer avant, de préparer votre itinéraire avant de partir avec un topo guide, et repérer les points stratégiques sur la carte que vous devrez retrouver sur le terrain (croisement de chemin, col, barre rocheuse, ruine, source...)

Vous pouvez aller jusqu'à l'élaboration d'un plan de marche.

Il permet de « tronçonner » votre parcours en plusieurs étapes, dont vous aurez clairement défini le dénivelé, l'azimut, le temps de marche...

Au GAN, et avec le support de nos fédérations FSGT et FFME vous pouvez participer à des stages de découverte ou d'approfondissement de 1 à 2 jours sur ce thème.

Aujourd'hui de nouveaux outils plus précis apparaissent sur le marché : GPS, Smartphones avec logiciels intégrés (ex Iphigénie) il faut, bien sûr, maitriser leur utilisation, mais aussi être vigilant sur le problème de déchargement des piles, avec les conditions météos hivernales, et au cours des raids de plusieurs jours.

Préparez vos randonnées avant le départ et ayez toujours les instruments.

Vous serez toujours plus serein le jour où vous serez dans le pétrin !

Alain Davoine

Page 6 La Trace n°39

# Protégeons les fleurs sauvages



### Quel est l'intérêt de faire un bouquet qui sera fané et jeté rapidement?

#### Ne pas cueillir ... oui mais pourquoi?

Certaines espèces végétales vivent dans des milieux naturels variés alors que d'autres sont adaptées à des conditions très spécifiques. Ainsi une plante peut nous paraître abondante localement alors qu'ailleurs elle est rare.

La cueillette peut mener à la raréfaction et dans le pire des cas, à la disparition des espèces les plus menacées.

La survie de ces plantes peut être compromise par des gestes qui nous semblent anodins tels que le piétinement ou la cueillette.

Il est donc nécessaire de nous impliquer, chacun à notre niveau, dans la préservation des richesses naturelles en modifiant tout simplement nos comportements.

Des alternatives à la cueillette existent : photos, dessins, aquarelles ... c'est l'occasion de découvrir un don ou une passion jusqu'alors ignorés.

# Ne pas cueillir ... c'est respecter la nature mais aussi la loi !

Faces aux diverses menaces pesant sur la flore sauvage, les législateurs ont pris des mesures pour protéger notre patrimoine végétal.

Il existe ainsi différents statuts de protection de la flore sauvage réglementant ou interdisant la cueillette.

Les espèces bénéficiant d'une protection intégrale, qu'elle soit nationale, régionale ou départementale, sont totalement interdites de cueillette. Pour les espèces plus communes mais qui subissent de fortes pressions de cueillette, une réglementation existe : ces espèces peuvent être cueillies dans une quantité limitée à ce que la main peut contenir.

Rappelons que la cueillette de toutes les plantes est formellement interdite sur le territoire des Parcs nationaux, des réserves naturelles et de certains espaces protégés.

#### Pour une cueillette raisonnable et responsable

Pour les espèces non protégées ou non réglementées, la raison doit guider nos gestes dans le sens d'une grande modération. Rappelons quelques règles de bonnes conduite :

- > Ne pas arracher bulbes ou racines
- Limiter sa cueillette à ce que la main peut contenir
- Ne cueillir que dans une grande population aux nombreux individus
- ➤ En cas de doute sur le statut de protection, ne pas cueillir!

### Quelques exemples de protection en Isère

- > Jonquille et Narcisse : 15 brins par personne
- > Gentiane jaune: 4 racines par an et par adulte
- Arnica : interdite de cueillette dans les massifs de Chartreuse, Vercors, Obiou-Dévoluy, ailleurs : ce que la main peut contenir
- > Pavot des Alpes : interdit de cueillette
- > Muguet : ce que la main peut contenir

#### Pour en savoir plus

- > www.gentiana.org
- Atlas des plantes protégées de l'Isère éditions Biotope

Max Fouilloux Source : Gentiana



Page 7 La Trace n°39



# Camp d'été du 4 au 15 août

Camping Le Félèze à La Condamine Chatelard Haute Ubaye (04) inscription sur Doodle jusqu'au 15 juillet

**2** Jean-Daniel Labourot - 04 76 90 60 56



## Tour du Viso du 2 au 7 sept.

Trek sur 6 jours en 1/2 pension refuge inscription sur liste d'attente

**M**onique Fayet - 04 76 45 19 77



# Tour du Mont-Blanc du 9 au 15 sept.

Trek sur 7 jours en 1/2 pension refuge inscription sur liste d'attente

**P** Franck Giacometti - 04 76 22 06 26

Les temps forts de l'été



### 22 & 23 septembre

# Le GAN fête ses 80 ans

au gîte du « Bois de lune » à Méaudre

Festivités et pratique (ou découverte) de nos activités seront au programme de ces 2 jours, animation et encadrement pour les enfants, vous repartirez même avec un beau t-shirt technique...

Venez nombreux (bulletin d'inscription inséré dans la revue)

