



n°41
Eté 2013

La Trace



EDITO

Nos anciens disaient « si la première neige tombe sur les feuilles (de l'automne), la dernière neige tombera sur les feuilles (du printemps) » et bien cela s'est bien vérifié cette saison qui a vu un hiver long de six mois.

Cette neige abondante a donc permis à nos randonneurs à ski, fondeurs et adeptes de la raquette de s'adonner pleinement à leurs activités favorites. Aujourd'hui, un printemps fragile et qui risque d'être court va permettre à la flore et à la faune de nos montagnes de prendre leur essor annuel et à nos activités estivales de commencer.

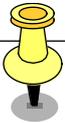
Je profite de cet éditto pour saluer nos animateurs du GAN qui ont concocté un super programme d'été (que vous trouverez

en pages intérieures). Alors, et parce que la morosité du contexte social nous stresse, prenez plaisir à participer à ces nombreuses sorties à moindre coût et si vous avez un(e) ami(e) qui ne sait pas comment profiter pleinement de la nature et de la convivialité d'un club, amenez-le au GAN.

Je profite aussi de ces lignes pour rappeler que le GAN propose aussi du volley-ball et que tout participant y est le bienvenu (reprise début septembre).

Bonne saison estivale à toutes et tous !

Jean-Pierre Borrini



Vous voulez :

discuter montagne ...

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**

Séjour SKI de Rando à Lanslevillard du 7 au 12 mai 2013

Nous sommes 5 à arriver le mardi soir dans un gîte très confortable tout lambrissé, à 1 500m d'altitude.

Mercredi matin lever à 5h pour L'Ouille du Midi : nous partons skis aux pieds de la station de Bonneval : il y a eu un bon regel nocturne. Nous évoluons dans un impressionnant paysage glaciaire au pied des moraines et sous les séracs du glacier du Vallonnet. Nous arrivons au sommet et nous admirons les sommets dont L'Albaron (magnifique muraille naturelle) et nous attendons au soleil d'avoir une neige à point pour nous engager dans la descente. L'après-midi, nous attendons avec impatience les 3 autres Ganistes qui arrivent avec les courses et les affaires oubliées la veille : à nous le couscous drômois !

Jeudi matin lever à 4h30 pour le Col du Loup : Nous partons d'une piste de Val Cenis, sur une langue de neige, dans un virage. Aïe! Aïe! Pas de regel nocturne ! Nous découvrons le col mais nous sommes moyennement motivés : il y a eu des coulées + il y a des départs de plaques + un télésiège + des gaz ex + la bruine qui arrive avec la pluie !!! Nous décidons de stopper là (2540m) notre montée. La descente est plutôt agréable sur les « pistes oubliées » de Val Cenis. L'après-midi Via Ferrata du Col de la Madeleine et le soir cassoulet avec un bon magnum de rouge Pessac Léognan apporté par Pierre !

Vendredi matin grasse matinée : Pas de regel nocturne et pluie à 4h30. Farniente, lecture, mots fléchés, prise de photos de marmotte, Via Ferrata du Pichet en après-midi ou balade à pied avec cueillette de pissenlits pour les 3 courageux, Christiane, Jimmy et Alain. Discussions animées autour des produits "bios" et dégustation de crozets avec des diots aux oignons confits au vin blanc...

Samedi matin lever à 4h15 pour le sommet italien Monte Giusalet (3312m) : nous voilà partis pour une rando très sportive avec au départ une belle pente à 35° sur 300m avec une neige suffisamment dure pour mettre les crampons. Nous rechaussons et arrivons jusqu'à la croix où souffle un vent froid : le paysage est superbe, de La Grande Casse au Mont Viso. La neige est très agréable à partir de 2800m. Mais la portion entre 3200 et 2900m plein nord, en neige dure et entre 35 et 40 degrés fait monter l'adrénaline et force à la prudence. Après ces 1600m de dénivélé, une bonne bière fraîche et une inoubliable salade de pissenlits aux lardons et pommes de terre.

Dimanche matin lever à 4h15 pour le col de l'Ouille Noire : Nous prenons la route du Col de l'Iseran : nous devons éviter des rochers, des pierres et nous nous retrouvons devant un énorme Michigan qui bloque la route à 2100m. Nous chaussons, traversons des boules d'avalanche, passons le pont de la Pertette et attaquons la grimpe en cherchant les langues de neige. Nous arrivons dans un beau désert blanc, tout ondulé, avant de s'approcher des remontées de Val d'Isère. Le vent souffle de plus en plus fort, la brume monte et nous ne traînons pas, arrivés au col. Nous attendons des "ouvertures" pour descendre, étant plus ou moins « saoulés » et déséquilibrés par le brouillard. Heureusement, la neige est bonne et nous retrouvons rapidement nos traces de montée. Nous terminons en pique-niquant avec, au Sud, la pointe de la Charbonnel qui fait rêver. Nous savourons les derniers virages, la dernière balade de cette saison pour certains...

Personnellement, j'ai réalisé que nous étions déjà dans ce secteur, il y a plus de 20 ans, avec nos enfants pour 1 semaine avec le groupe familles des skieurs de rando du GAN... Et nous sommes toujours là ! Grâce à Jean-Luc et Alain ! Nous tenons à vous remercier et à vous féliciter car vous êtes sur tous les postes : pour la réservation du gîte, pour la liste des courses, pour l'achat des courses, pour la cuisine, pour l'apéro, pour le ménage, pour le choix des balades, pour la lecture de la carte, pour la répartition des frais, pour un soutien dans les moments un peu "chauds"... Vous êtes de vrais capitaines, tenant votre cap et l'on est toujours fier d'être dans l'équipage ! Et oui, il ne faut pas oublier que le GAN est un club omnisports !

Jean-Luc, Alain, Jimmy, Christiane, Pierre, Marc, Jacques, Geneviève.

Geneviève Barthe



Programme été 2013

Juillet

Date	Activité	Objectif	Massif	Niveau* /Dénivelé	Observations	Contact	Téléphone
sam - 6	Pédestre	Trek généri : du samedi 6 au samedi 13 juillet	Mercantour	7 étapes longues avec des dénivelés importants	Depuis Ceillac jusqu'à Isola 2000	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26 06 85 69 80 55
dim - 7	Pédestre	Dent de Crolles (alt 2026 m)	Chartreuse	Circuit de 660 m de dénivelé. Difficulté : quelques passages exposés.	Départ sous le col du coq, montée par le pas de l'Oeille, descente par le trou du Glas, une classique à refaire ou à découvrir.	Gwénola DOUARD	04 76 32 28 04 06 61 61 34 30
lun - 8	Via-corda	Via cordata du Crôt à Sainte-Foy-en-Tarentaise	Tarentaise	Dénivelé : 190m, longueur : 600m, 2 à 3 heures.	Accès immédiat, puis montée au refuge du Ruitor (2035m) (300m, 1h)	Thierry M.	06 84 56 42 71
mar - 9	Escalade	Barre des Colombettes (2426m)	Alpes grées	Deux voies de 200m, niveau AD & D	Escalade plaisir dans un environnement paradisiaque.	Thierry M.	06 84 56 42 71
sam - 13	VTT			circuit de 4/5 h, niveau facile		Jean-Luc MICHEL	04 56 17 92 18 06 52 18 23 90
sam - 13	Alpinisme	Pic Coolidge, arête sud, voie normale (3775)	Ecrins	Montée au refuge de Temple-Ecrins (2410m), dénivelé 700m le samedi et sommet le dimanche, dénivelé 1355m. Piolet, crampons, casque, corde.	Le pic Coolidge est un sommet, superbe, facile d'accès, panorama extraordinaire !	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
sam - 20	Pédestre	Tour des rochers de Fétrus (1439m)	Chartreuse	Montée : par le sentier de découverte et le pas du Perthuis, descente par la cheminée de Fétrus : 900m & 4 h 30	Randonnée pittoresque dans la Chartreuse profonde au dessus de Saint-Laurent-du-Pont.	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26 06 85 69 80 55
dim - 21	Pédestre	Lac du Goléon	Arves	Dénivelé : 600m, environ 3 h 30, facile.	Départ des Hières. Merveilleux belvédère sur les sommets de la Meije et du Râteau	Elisabeth RIONDET	04 85 02 07 04 06 77 91 41 25
dim - 21	Pédestre	Tête de Pradieu (2879m)	Ecrins	Dénivelé : 1200m, environ 6/7h	Au départ de Villar d'Arène, itinéraire assez rude, peu fréquenté ; vue exceptionnelle sur les Agneaux.	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75 06 83 93 92 93
dim - 21	Cyclotourisme	Sur une semaine, vélo de route dans la haute Ariège	Pyrénées	Itinérance sportive, sur les traces de l'Ariégeoise. Organisé par Geneviève & Nicole HUET.	Vélo, le matin et dans l'après-midi, déplacement en voiture afin de trouver un camping.	Geneviève BARTHE	04 76 24 57 23 06 79 75 58 04
dim - 28	Pédestre	Tête des Ormans (2140m)	Dévoluy	Dénivelé : 980m, niveau moyen, circuit du roi.	En option, possible de poursuivre vers el tête de Garnesier : plus 230m. Bel itinéraire sauvage	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62

Août

sam - 3	Pédestre	Tête de la Muraillete (3019m) sur 2 jours.	Ecrins	Samedi, dénivelé : 1566m, 5 h dimanche dénivelé : +488m - 2000m : 6h	Samedi soir, bivouac au col du Vallon : 2531 m; La difficulté est liée essentiellement à la longueur et au dénivelé. L'arête (en fait une épaule) en elle même est amusante.	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75 06 83 93 92 93
dim - 4	Pédestre	Grotte de la Fétoure (2001m)	Dévoluy	Dénivelé : 1050m.	Départ le Serre (984m) au sud-est de Tréminis; en circuit au pied des immenses falaises du Grand Ferrand.	Jean-Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56 06 15 10 81 87
sam - 10	Camp d'été	Du 10 au 18 aout	Val d'Aoste	Camp multi-activités : randonnées, alpinisme, VTT, cyclotourisme, piscine...	Camping le Grand Combin à Valpelline, qui s'étend au nord-est d'Aoste jusqu'au Matterhorn; elle jouit d'un microclimat sec et ensoleillé.	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26 06 85 69 80 55
dim - 11	Escalade	Grandes voies au Barrioz(2537m) & au Grand Perron (2521m)	Grandes Rousses	Dénivelé 110m à 200m; niveau AD à TD.	Approche 1 h 15 du col de la Croix de Fer.	Thierry M.	06 84 56 42 71

jeu - 15	Pédestre	Cornafion est (2049m)	Vercors	Dénivelé : 874m, niveau moyen; traversée par le col de l' Arc et le col Vert.	Départ de la Conversaria, tour par le balcon Est, aérien.	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
dim - 18	Pédestre	Lac de la Courbe (2435m)	Taillefer	Dénivelé : 800m, 2h30/4h	Vue aérienne sur les vallées.	Elisabeth RIONDET	04 85 02 07 04 06 77 91 41 25
dim - 25	Pédestre	Rochet de Seguret et Roche Rousse (2121m)	Vercors	durée 5h50 dénivelé : 960 m niveau 2 : descente abrupte par le pas de la Pusterle		Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
sam - 31	Pédestre	Refuge de Temple-Ecrins (2410m)	Ecrins	Dénivelé :700, facile 2 h 30 de montée.	Depuis la Bérarde; il est situé dans une prairie alpine peuplée de chamois et de marmotte	Elisabeth RIONDET	04 85 02 07 04 06 77 91 41 25
Septembre							
dim - 1	Pédestre	Col du Merdaret (1798m)	Belledonne	Dénivelé : 1100m; niveau moyen.	Circuit au départ de Theys (700m), retour par les Adrets (Les Ayes) (90m).	Jean-Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56 06 15 10 81 87
sam - 7	Pédestre	Refuge Jean-Collet (1960m)	Belledonne	Dénivele : 700m, 2h.	Rando pédestre rencontre FSGT38/73	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
dim - 8	Pédestre	Lac Blanc (2161m) ou Rocher de l'Homme (2770m)	Belledonne	Lac Blanc : dénivelé : 200m, facile; Rocher Homme : dénivelé : 810m, difficile.		Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
dim - 8	Pédestre	Dôme de Bellefond	Chartreuse	Dénivelé : 1100m	Depart de Perquelin, par le sentier du colonel.	Monique FAYET	04 76 45 19 77 06 98 16 98 81
sam - 14	Pédestre	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 - 15	Pédestre	Le Sambuis (2734m)	Belledonne	Dénivelé : 870m, circuit de 6 h par le lac de Lacroix.	Depuis le col du Glandon.	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26 06 85 69 80 55
dim - 15	Randonnée du vertige	Pas du fourneau & pas de la Rousse (1830m).	Chartreuse	Dénivelé : 800m	En boucle, cette randonnée se déroule dans l'ambiance grandiose d'un paysage de falaises raides et de vires parfois impressionnantes	Thierry M.	06 84 56 42 71
dim - 22	Pédestre	Pas de la Mule (alt 2272 m)	Lauzière	Aller-retour 1000m de dénivelé. Difficulté: court passage exposé avant le col (possibilité de s'arrêter à un petit lac 100 m en-dessous du col), partie hors sentier nécessitant une bonne visibilité.	Départ du pont des Rouelles (peu après Lieulever).bel itinéraire varié : forêt, alpages, petit lac.	Gwénola DOUARD	04 76 32 28 04 06 61 61 34 30
dim - 22	Randonnée du vertige	Pas du Sambardou (1865m)	Vercors	Vire exposé, dénivelé 900m, 5h.	Départ d' Archiane	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
dim - 29	Pédestre	Les Grands Moulins (2495m)	Belledonne	Dénivelé : 950m.6h.	Circuit par l'arête Nord-Ouest.	Monique FAYET	04 76 45 19 77 06 98 16 98 81

* **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 20h (sauf juillet et août) 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. Téléphonnez à l'animateur pour vous inscrire.

* **SKI DE RANDO, DE FOND en SEMAINE**, des sorties seront organisées (info sur liste mail) : tél Jean-Luc MICHEL, 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)

Un long hiver en raquette... et à pied



Rando raquette à La Ruchere



Rando raquette à Maleval



Chalet de la Grande Montagne du Verneil

Mer de nuage au Serre de l'horizon (Matheysine)



De retour des crêtes de Gresse, le mont aiguille émerge au col de l'Alimas

Séjour du 4 au 6 mars 2013 à l'Hospice du col du Grand-Saint-Bernard (Suisse) 2473m



Nous quittons le parking (couvert d'une couche épaisse de glace) pour rejoindre l'hospice du Grand-Saint-Bernard, où nous devons passer trois nuits. Montée tranquille des 11 participants (7 skieurs de randonnée et 4 raquettistes) sous le soleil, le vent et le froid. L'arrivée à l'hospice est chaleureuse (thé et soupe chaude) et chacun s'installe dans les dortoirs.

Dîner copieux suivi d'un téléfilm « Les gens d'Haut » retraçant la vie du monastère (il y a 70 ans), faune et flore des lieux. Visite du musée relatant l'histoire de l'hospice.

A noter que les chiens Saint-Bernard ne sont plus utilisés pour les recherches. Leur chenil se trouve à Martigny. Ils ne reviennent au col qu'en été pour les touristes.

Le lendemain, la météo annonce beau temps avec vent du sud à 40 km/h sauf que la vision est différente : ciel très voilé et vent très violent.

Les skieurs de randonnée partent vers la fenêtre du Ferret puis le col de l'Arpalle et le Clocher de la Chaux. Comme ils commencent par descendre 130 m, faut-il garder les peaux de phoque ou les enlever ? L'option de les garder est prise, mais une fois en Italie, la neige est dure et la pente est importante. Il faut retirer les peaux pour les remettre à la bergerie de Baou à 2340 m. Le vent est bien présent, la visibilité médiocre, jour blanc, les randonneurs arrivent au bout d'une heure à la fenêtre du Ferret. Ils décident de redescendre, sans poursuivre vers le col de l'Arpalle sauf Daniel qui continue seul. Les randonneurs commencent tranquillement la descente sans voir le relief, sur une neige dure ou « trafolée » et à la bergerie reprennent le chemin vers l'hospice.

La jonction se fait avec les raquettistes qui reviennent prudemment du vallon de la Fenêtre d'en Haut. Mêmes conditions : jour blanc, neige dure, vent violent.

Nous passons dans le tunnel afin d'éviter la pente verglacée et tout le monde arrive à 13 h à l'hospice.

Nous cassons la croûte dans le réfectoire : soupe à 3,50 € et café à 2,50 € : c'est la Suisse !! Dîner et film.

Le lendemain, la météo s'aggrave et le surlendemain ce ne sera pas mieux ! A l'unanimité, nous décidons de rentrer un jour plus tôt. Nous descendons groupés, suivant avec soin les piquets vu le brouillard très dense. Le vent est toujours avec nous !

Retour aux voitures. Pique-nique et café à Vallorcine comme à l'aller.

Skieurs de randonnée : Dominique, Monique, Geneviève, Franck, Jacques, Bernard et Daniel.

Raquettistes : Annie, Jocelyne, Michel et Jean Daniel.

Jocelyne et Jean Daniel



Tableau de John Emms (1844-1912)

Le GAN ... c'est la diversité !



Au Gan , tout le monde (ou presque) s'intéresse à l'itinéraire ...

Diversité des propositions pour le long week-end du 8 mai et de l'Ascension :

- Un séjour ski de rando en Haute Maurienne (article de Geneviève en p. 3)
- Un séjour multi activités dans les Baronnies aux alentours des Dentelles de Montmirail

Pour ce dernier séjour la diversité était aussi au rendez-vous dans les modes d'hébergement des participants dans le camping de Vacqueyras, qui était notre base de vie : 2 camping-cars de taille respectable, 1 camping-car plus modeste, une voiture astucieusement transformée en chambre à coucher (avec un auvent savamment élaboré), 2 tentes (il en reste encore !) et même ... un gîte situé à quelques kilomètres de là. En tout 13 Ganistes (Geneviève, Claude, Annie, Jocelyne, Agnès, Evelyne, Monique, Bernard, Jean-Paul, Franck, Jean Daniel, Michel, Max)

Diversité dans les conditions atmosphériques : du beau temps sans vent, des nuages, de la pluie (un soir et une nuit) et un beau ciel bleu avec du Mistral.

Diversité dans les randonnées pédestres concoctées par Franck :

- **9 mai** : petite balade de mise en jambes pour prendre le café à Beaumes-de-Venise et ... casser la croûte dans les vignes.
- **10 mai** : départ de Gigondas pour le tour des dentelles Sarrasines ; en passant par la table d'orientation du rocher du Midi, puis col du Cayron, descente sur Cassan ; remontée sur les crêtes ; pique-nique (un peu) à l'abri du vent ; recherche de la chambre du Turc ... elle a été trouvée et les plus curieux d'aménagement intérieur l'ont visitée ; descente par le col d'Alsau.

- **11 mai** : un peu de voiture pour démarrer de Veaux (petit village au bout du monde, dans les gorges du Toulourenc) en passant par Vaison-la-Romaine et Entrechaux ; départ laborieux dans le village puis montée régulière dans une grande combe, le sentier devient rare et nous montons dans un pierrier, puis à travers les buis pour atteindre le collet de Réchaume et ... un bon sentier ! Puis ce sera le pas du Cade et enfin le sommet du Pic du Comte ; pique-nique avec une vue imprenable sur le mont Ventoux (quand il veut bien se laisser admirer). Après la pause, agréable sentier sur la crête du sommet de la Plate, au milieu des amélanchiers, descente sur le col d'Arnous, et cela se gâte : le sentier disparaît dans les broussailles, conciliabule pour prendre la meilleure solution : elle est trouvée ... droit dans la pente et les épineux ! Pour atteindre ... enfin, une piste puis le GR, et retrouver les voitures à Veaux ... égratignés, mais heureux !
- **12 mai** : retour dans leurs pénates pour certains, et pour les irréductibles une petite balade dans les vignes pour visiter Suzette au départ de Lafare : superbe vue sur les Dentelles !

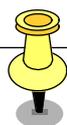
Et aussi durant le séjour : une visite de cave à Vacqueras ; des petits déjeuners en plein air, au frais ... mais accompagnés du soleil ; des apéros et des diners bien couverts et même un soir sous la pluie, à l'abri des différents auvents mis gentiment à disposition par les campeurs motorisés ; des voisines chanteuses et ... de la bonne humeur !!!

Merci Franck d'avoir organisé ce séjour dans ce coin du Vaucluse où le GAN ne se risque que rarement.



Franck
Giacometti
Max
Fouilloux

Les temps forts de l'été

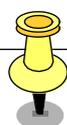


Trek génépi du 6 au 13 juillet

De Ceillac (Queyras)
à Isola 2000 (Mercantour)

(inscription sur liste d'attente)

 Franck Giacometti - 04 76 22 06 26



Itinérance sportive (en vélo) sur les traces de l'Ariégeoise du 21 au 28 juillet

Organisée par Geneviève et Nicole

 Geneviève Barthe - 04 76 24 57 23



Camp d'été multi-activités dans le Val d'Aoste du 10 au 18 août

Camping le Grand Combin - Valpelline

 Franck Giacometti - 04 76 22 06 26