



n°43
Eté 2014

La Trace



EDITO

Je ne peux lancer cette nouvelle « Trace » sans avoir une pensée pour Agnès qui nous a quittés cet hiver, emportée par une coulée, dans le massif de Belledonne (voir article en page intérieure). Mais, comme elle l'aurait sans doute souhaité, nos activités continuent avec de nombreuses propositions pour cet été.

J'en profite pour rebondir sur le futur anniversaire des 80 ans de notre fédération affiliataire qu'est la FSGT. En quelques mots, je tiens à féliciter tous les acteurs de cette fédération qui, loin de préserver l'élitisme sportif, permet depuis plus d'un siècle, d'encourager l'ensemble des bénévoles des différents clubs qui la composent : ceux-ci proposent à des milliers d'adhérents la

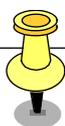
pratique de tous les sports conventionnels de la planète, souvent à moindre coût et toujours dans le respect de l'autre.

Des sports collectifs traditionnels aux sports individuels, de la gymnastique aux sports de plein air, tout y est ! Militante à l'origine du « sport pour tous » synonyme en son temps de liberté sociétale, elle n'a jamais plié devant les autres fédérations spécialisées et elle a toujours conservé son indépendance intègre qui la caractérise.

Respect et longue vie à notre fédé !!!

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**

Homage à Agnès



Le 25 Janvier 2014 vers 13h Agnès Plagès et Géraud descendaient en ski de randonnée le couloir intime du Gargoton, à l'extrémité Est de Belledonne, quand une plaque à vent s'est rompue et les a emportés. Agnès n'a pas survécu à son ensevelissement.

A ton arrivée au Club, Grenoble Amitié Nature, en 1987, du haut de tes 15 ans, tu nous as tous surpris, d'abord par ta volonté, ton envie de progresser dans les activités montagne .

Plutôt timide, tu parles peu, mais tu écoutes et regardes, pour apprendre aux côtés des adultes, au sein des sorties collectives du Club.

A peine arrivée, tu montes sans problèmes plus de 1000m de dénivelé. La randonnée pédestre, puis le ski de randonnée et l'escalade : tu goûtes à tous les plaisirs de la montagne.

Très vite tu acquiers l'autonomie, pour grimper en tête, et choisir ta trace ou ton itinéraire. Pour faire partager tes connaissances tu t'investis dans l'animation de l'activité escalade du GAN, aussi bien sur le mur que sur les sorties en école d'escalade et en Alpinisme.

Ce goût de l'aventure, tu le partageras avec Serge dans les grandes voies d'escalade telles que l'Ailefroide, mais aussi vers des expéditions dans des contrées lointaines comme la Laponie.

Puis avec Serge vous vous installez au Cheylas, où vous fondez une famille avec Floran et Elisa. Bien sûr, vous vous éloignez du bassin Grenoblois, mais surtout pas de Belledonne.

Et c'est naturellement que vous faites découvrir et partager votre passion de la montagne aux enfants. Que ce soit la randonnée pédestre, l'escalade, le vélo, ou le ski, tous les plaisirs des sports de pleine nature, tu les partages avec les enfants.

Le ski de randonnée reste ton activité favorite. Tu pratiques, souvent avec ton frère Géraud, avec qui tu redécouvres à chaque fois le plaisir de faire sa propre trace.

Le massif de Belledonne est ton jardin secret. Tu aimes y rechercher des combes et vallons méconnus.

Mais voilà, ce samedi 25 janvier, ta passion des grands espaces t'emporte avec le manteau neigeux dans le couloir du Gargoton.

Agnès nous pensons tous à toi ; et que ce drame nous rappelle à l'humilité devant les difficultés et les dangers de nos montagnes.



Programme été 2014

Juillet

Date	Activité	Objectif	Massif	Niveau* /Dénivelé	Observations	Contact	Téléphone
sam - 5	Canyoning	Les 2/3 des Ecouges	Vercors	Initiation		Jacky ESTUBLIER	06 79 44 45 99
dim - 6	Escalade	Aux Brieux à Saint Egrève	Chartreuse	Tous niveaux	Site école, bien adapté pour venir grimper en famille	Anne BLESEL	06.78.93.27.31
dim - 6	Pédestre	Le Grand Arc (2484m)	Lauzière	Dénivelé : 1000m, 6h	Depuis Tioulever	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26 06 85 69 80 55
dim - 6	Escalade	Arêtes du Gerbier (2109m)	Vercors	mi-rando du vertige, mi-escalade (maxi 3c)	Le parcours de l'arête, est une fantastique chevauchée, sur un calcaire blanc de toute beauté, très adhérent et sain.	Thierry M.	06 84 56 42 71
sam - 12	Pédestre	Itinérance du samedi 12 au lundi 14 juillet	Vanoise	niveau facile	Autour de l'Aiguille du fruit, secteur derrière Méribel. Inscription sur liste d'attente...	Gwénola DOUARD	04 76 32 28 04 06 61 61 34 30
sam - 12	Multiactivités	Du 12 au 14 juillet : alpinisme & randonnée	Oisans	Projet; doodle en cours !	Camping à la Bérarde	Jean-Luc MICHEL	04 56 17 92 18 06 17 07 11 96
dim - 13	Pédestre	Le Grand Som (2026m)	Chartreuse	Dénivelé : 1100m, 5 h 30, niveau 2.	Circuit : montée par le col du Fret et les 120 lacets, retour par le Racapé et la crête des Aures	Monique FAYET	04 76 45 19 77 06 98 16 98 81
sam - 19	Cyclotourisme	Du 19 au 27 juillet	Auvergne		Circuits en aller-retour au départ de deux campings différents. Les circuits envisagés tourneront autour de 100 kms et 1200 à 1500 m de dénivelé.	Nicole HUET	04 56 17 92 18 06 17 07 11 96
dim - 20	Pédestre	Lac Vert (2150m)	Belledonne	Dénivelé : 1076m, 3h10 de montée, 2h50 de descente.	Aller/retour ou circuit au départ de Prodin	Jean-Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56 07 81 57 55 29
dim - 20	Pédestre	Traversée du Taillefer (2857m)	Taillefer	Dénivelé : 1250m, niveau 3	Cette boucle par le Fourchu et le Brouffier est une suite d'agréables surprises, de curiosités géologiques remarquables.	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
sam - 26	Via Ferrata	Cascade de la Pisse	Oisans	Niveau D, durée : 2h + 1 h de retour	Les embruns de la cascade en prime!	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
dim - 27	Pédestre	Lac Lérié & lac Noir (2458m)	Grandes-Rousses	Dénivelé : 720m, 4 h.	Un des plus beaux itinéraires du Dauphiné !	Elisabeth RIONDET	06 77 91 41 25
dim - 27	Pédestre	Rocher rond (2302m)	Matheysine	Dénivelé : 1100m, 5 h, niveau R3	Boucle splendide à faire par temps sûr !	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75 06 83 93 92 93

Août

sam - 2	Pédestre	sortie sur 2 jours : traversée aiguille de La Laisse (2879m) aiguille Noire (2998m)	Grandes Rousses	Dénivelé: 600m pour montée au bivouac; 800m pour la traversée du dimanche. Niveau PD avec 3/4 hors sentier.	Bivouac en altitude au lac de Montfroid (2371m)	Jean-Luc MICHEL	04 56 17 92 18 06 17 07 11 96
dim - 3	Escalade	Le Galetau (2402m)	Belledonne	Dénivelé : 800m + 200m, niveau AD		Thierry M.	06 84 56 42 71
sam - 9	Multiactivités	Camp d'été du samedi 9 au 17 août	Pyrénées-Orientales		Massif du Carlit camping du Pla de Barrès à Mont-Louis	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26 06 85 69 80 55

dim - 17	Randonnée du vertige	Sentier de la Baronne (2400m)	Devoluy	Dénivelé: 1400m, niveau R4, 8h.	Longue traversée réservée aux montagnards avertis et agiles, mais sans difficultés techniques.	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
dim - 24	Pédestre	Col de roche Noire (2660m)	Belledonne	Dénivelé : 1400m, niveau 2, 7h.	On peut monter en 20mn au rocher de l'Homme !	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75 06 83 93 92 93
sam - 30	Pédestre	Trek du samedi 30 au vendredi 5 septembre	Haute Tarentaise / Val d'Aoste	7 étapes avec 6 hébergement en 1/2 pension. (2 jours en France 4 jours en Italie)	Boucle en balcon sur les glaciers de la Tarentaise, du Valgrisenche, du Val de Rhêmes et du Valsavarenche. Inscription sur liste d'attente.	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
dim - 31	Pédestre	Mont Bellacha (2484m)	Lauzière	Dénivelé : 1150m	Premier sommet à l'extrémité nord de la Lauzière. Il domine la Tarentaise 2100m plus bas.	Monique FAYET	04 76 45 19 77 06 98 16 98 81
dim - 31	Pédestre	L'Alpe du Pin (1805m)	Oisans	Dénivelé : 750m, 3h30.	Peu connu et discret, le refuge de l'Alpe du Pin a tous les attraits pour vous réjouir le cœur, l'esprit et ... les mollets !	Elisabeth RIONDET	06 77 91 41 25

Septembre

dim - 7	Pédestre	Le tour du Gargas (1954m)	Beaumont	Dénivelé : 1100m, 6h30.	Le sentier des Tunnels et le sentier de découverte du torrent du Villard sont vraiment à voir.	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75 06 83 93 92 93
dim - 7	Randonnée du vertige	Pas de la Rousse et pas de l'Echarasson	Chartreuse	Dénivelé : 800m.	Deux pas (faciles) d'escalade. Sentier pas toujours évident à trouver et parfois exposé.	Thierry M.	06 84 56 42 71
dim - 14	Pédestre	Le Chatel (1937m)	Dévoluy	Dénivelé : 960m, niveau 2, 5 h .	Tour du Bonnet de Calvin	Jean-Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56 07 81 57 55 29
dim - 21	Pédestre	Lac de Belledonne (2169m)	Belledonne	Dénivelé : 1100m, 5h30.	Circuit, montée par les chalets des Clots, retour par le Chazeau.	Monique FAYET	04 76 45 19 77 06 98 16 98 81
sam - 27	Canyoning	Intégral des Ecouges	Vercors			Jacky ESTUBLIER	06 79 44 45 99
dim - 28	Pédestre	La Sure (1643m)	Vercors	Dénivelé : 720m, 5h30.	Itinéraire idéal par temps chaud, belvédère sur la Chartreuse !	Elisabeth RIONDET	06 77 91 41 25
dim - 28	Pédestre	Crête et vallon des Aiguilles (2139m)	Dévoluy	Dénivelé : 1165m, 5h30, niveau 2	Traversée aérienne des crêtes avec un seul passage délicat.	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62

*** 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.

*** CYCLOTOURISME en SEMAINE**, des sorties seront organisées (info sur liste mail) : tél 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 : Anne BLESEL tél 06 78 93 27 31 ou Nicolas MOLLARD tél 06 70 50 25 79.

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

L'hiver en photos de Grenoble Amitié Nature



Une belle journée de janvier, pour une "rando douce" autour des lacs Robert



Raid Beaufortain : au sommet de la pointe Dzonfié...
c'est aussi cela le ski de rando !



Ecole d'escalade du Vernis à Bourg d'Oisans



Séjour Embrun : en raquette,
le plaisir est aussi à la descente !



Séjour Embrun : montée au Belvédère de Serre Mouton



Le GAN en action sur le site du Vernis

L'hiver en photos de Grenoble Amitié Nature



Plateau du Retord (Ain) ... elle est où la piste ?



Contemplation du paysage à partir
du belvédère de Valchevrière



Pause bien méritée en Belledonne



Non, ce n'est pas la Finlande ou la Norvège, mais le Jura !



Rencontre au sommet raquettes/ski de rando en Dévoluy



Séjour Embrun : pause à la tête de la Cotinaille

Les séjours de ski de fond de l'hiver



Lajoux du 18 au 25 janvier 2014

Après avoir eu quelques petits problèmes pour rentrer dans « notre location » à Lajoux, très confortable au demeurant (les clés avaient été confiées par le propriétaire au vendeur de skis... mais elles étaient introuvables ! La seule possibilité pour pénétrer a été de forcer la serrure !!!)

Les lieux que nous découvrons sont très agréables. Nous prenons possession rapidement des lieux, au rez de chaussée ou en étage (chambres confortables).

Ce séjour privilégiait le ski de fond (skating et classique), mais toutes les pistes n'avaient pas été tracées. Seul un petit tronçon sur la GTJ était entretenu. Les distances journalières parcourues sont estimées entre 3 et 28 km.

Froid et soleil au programme mais une bonne neige, du ciel couvert, du brouillard, et des flocons de neige.

A noter une journée à La Vattay pour six d'entre nous, avec un kilométrage entre 18 et 28 km (skating et classique).

Un séjour tranquille, peu de skieurs (les

pistes bien entretenues, sont immenses mais elles sont incomparables avec celles du Vercors).

Participants : Danielle, Evelyne, Tania, Geneviève, Jocelyne, Bernard et Jean Daniel

La Ferme du Retord du 16 au 19 février 2014

Nous étions 6 participants à ski de fond au départ du col de Cuvery jusqu'à La Ferme du Retord (4 km), où l'accueil fut chaleureux. Nous étions les seuls à loger en dortoir.

La plus longue sortie ensoleillée, mais froide, fut de 23 km. Les pistes étaient très bien tracées.

Le retour au col se fit dans le brouillard, et nous ralentissait dans notre progression.

A notre arrivée des mushers et leurs chiens nous accueillirent avec beaucoup de démonstration.

Participants : Danielle, Nicole, Geneviève, Jocelyne, Marc et Jean Daniel

Jocelyne et Jean Daniel



Responsabilité et formation des animateurs

Depuis 80 ans que notre club organise des activités de pleine nature, celles-ci sont proposées et encadrées par des animateurs bénévoles et passionnés par la montagne.

Leurs compétences ont été le plus souvent acquises sur le terrain par une succession d'itinéraires choisis et proposés aux adhérents.

Cette expérience a été, pour certains d'entre eux, complétée par des formations internes ou fédérales sur des thèmes précis (cartographie, nivologie, assurance/sécurité/secours...)

Cette complémentarité entre expérience et formation permet d'avoir des animateurs compétents et reconnus.

La reconnaissance se manifeste d'abord par les adhérents pratiquants au quotidien les activités randonnée pédestre, cyclotourisme, escalade, alpinisme, via ferrates, canyoning, ski de randonnée, raquettes...

C'est l'enthousiasme, le retour positif, ou un simple merci, des participants qui renvoient le meilleur sentiment de reconnaissance pour l'animateur.

Il est bien sur de la **responsabilité de l'animateur, de bien préparer une sortie** : prendre connaissance de l'itinéraire, des difficultés avec topo et carte au 25 000^{ème}, s'assurer de l'adéquation entre le niveau des participants et des difficultés de l'itinéraire. **Mais développer la pratique sportive responsable c'est donner tous les éléments aux adhérents, pour que ceux-ci puissent se déterminer en conscience.** L'animateur référencé d'une sortie au GAN sera d'autant plus reconnu que ses compétences seront validées et attestées au niveau fédéral.

A ce jour, au niveau fédéral de la FSGT, cette qualité d'animateur bénévole était reconnue par le livret d'animation et le diplôme omnisports.

Mais cette reconnaissance des compétences doit, maintenant, être validée par le passage et **l'obtention d'un Brevet Fédéral d'Animateur**

(BFA) par discipline sportive.

Le Brevet reconnaît et certifie les compétences de son titulaire à développer de la vie associative et animer en sécurité une activité en privilégiant le partage des savoirs, la santé, la progression, l'autonomie et la responsabilisation des pratiquants.

Les compétences recherchées sont réparties en 2 "unités de compétence" (UC) déterminées par le "référentiel de certification" commun à toutes les spécialités. Celui-ci définit les objectifs terminaux des apprentissages.

➤ **L'UC1** fait référence à des connaissances et savoir-faire considérés comme communs à toutes les disciplines et qui peuvent facilement être réinvestis dans une autre discipline. L'ensemble de ces compétences est recensé dans le "guide des connaissances générales". Avec par exemple : l'environnement du sport, la connaissance de la fédération, la pédagogie, la physiologie.

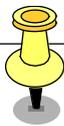
➤ **L'UC2** du BFA randonnée pédestre fait référence à des connaissances et savoir-faire spécifiques à l'activité randonnée pédestre. L'ensemble de ces compétences est recensé dans le "guide de spécialité". Ces guides sont organisés en grandes thématiques appelées "unités de formation" (UF). Pour la randonnée pédestre il existe 3 niveaux :

- **Niveau 1** : être capable de gérer un groupe sur un itinéraire à la journée sur sentier balisé.
- **Niveau 2** : être capable de gérer un groupe sur un itinéraire à la journée ou plus, sur sentier non balisé avec des passages (rochers ou névés) nécessitant l'utilisation d'une corde pour sécuriser un passage.
- **Niveau 3** : être capable de former des animateurs sur l'UC1 et UC2

Option : randonnée raquettes : connaissance nivologie, gestion du risque, ARVA

Alain Davoine

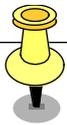
**Les
temps
forts de
l'été**



**Alpinisme & randonnée en Oisans
du 12 au 14 juillet**

Camping de la Béarde

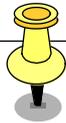
☎ Jean-Luc Michel - 04 56 17 92 18



**Itinérance pédestre en Vanoise
du 12 au 14 juillet**

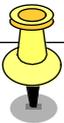
(inscription sur liste d'attente)

☎ Gwénola Douard - 04 76 32 28 04



**Cyclotourisme en Auvergne
du 19 au 27 juillet**

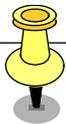
☎ Nicole Huet - 04 56 17 92 18



**Camp d'été multi-activités
dans le massif du Carlit (66) du 9 au 17 août**

Camping du Pla de Barrès - Mont-Louis

☎ Franck Giacometti - 04 76 22 06 26



**Trek en haute Tarentaise et Val d'Aoste
du 30 août au 5 septembre**

(inscription sur liste d'attente)

☎ Alain Davoine - 09 52 33 90 03