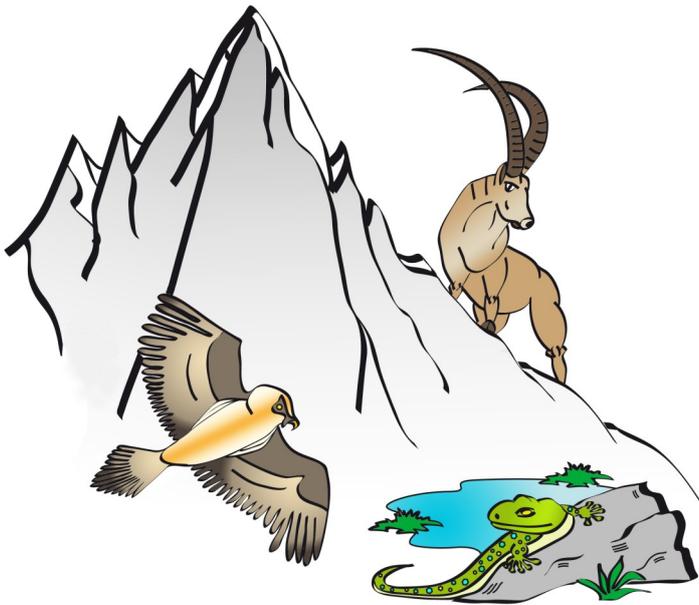


n°46

Hiver 2016



**G**renoble **A**mitié et **N**ature  
Club de montagne et omnisports

# La Trace



# EDITO



## Chasseurs et randonneurs, une cohabitation fragile ...

Encore une fois, la proche actualité me donne l'occasion de reparler du : « partager la nature ». Il est à remarquer que la moyenne montagne souvent forestière est à la fois pratiquée par les randonneurs et les chasseurs, et le plus souvent les week-ends.

Normalement, chaque parti a ses règles de bonne conduite et de prévention, le chasseur se doit de visualiser son gibier avant d'agir et le randonneur doit mettre toute son attention lors des traversées de zones communes. Malheureusement c'est en début de période de chasse que des incidents sont à déplorer,

souvent dus à l'euphorie des premières prises et de plus l'utilisation de fusils à balles ne permet pas l'erreur de cibles. Un jeune randonneur en a subi les conséquences dramatiques il y a peu de temps.

Au vu de cet évènement, je ne saurais trop vous recommander de porter des vêtements de couleurs flashies ou même de porter des habits fluos. Ceux-ci effrayeront sans doute nos amis les animaux des forêts mais nous éviteront d'être confondus avec une gallinette cendrée !! Autre recommandation, chanter en marchant ...

Dans peu de temps la neige au sol arrêtera la chasse au gibier à quatre et deux pattes et nous permettra de vaquer librement à nos balades forestières.

**Bonne saison d'hiver ...  
A vos skis, raquettes ...**

Jean-Pierre Borrini



## Pour tout renseignement sur nos différentes activités

### Permanences

le jeudi de 19h00 à 20h00 (uniquement en septembre et octobre)

### Téléphone

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

### Site internet

[www.grenoble-amitie-nature.net](http://www.grenoble-amitie-nature.net)

### Courriel

[info@gan38.fr](mailto:info@gan38.fr)

### Grenoble Amitié et Nature

**Adresse :** 3 passage du palais de justice 38000 Grenoble  
1er étage (accès par le portail situé sur la place de Gordes)

## Portrait d'Ian McEwan : le randonneur épicurien



Écrivain anglais de premier plan, 15 millions de livres, couronné par de nombreux prix, il est aussi un grand passionné de randonnée. Après avoir découvert la montagne à l'âge de dix ans dans le Djebel Nefoussa en Lybie, il expérimente la marche en tant que plaisir à seize ans, en Angleterre, dans le Suffolk, où il va à l'école. *« Ça a été une révélation pour moi - et une libération : je pouvais me défaire totalement de l'école. Marcher dans la nature est étroitement associé pour moi à un sentiment de liberté, au retour à quelque chose d'essentiel... »*

Un de ces livres les plus aboutis est Samedi, paru en 2005. Il se déroule sur vingt-quatre heures, à Londres. Dans ce livre aux thématiques universelles - comment appréhende-t-on la violence ?-, quelle place tient le hasard dans nos vies ?-, Ian McEwan expose son souci du détail, mais aussi sa science du récit. Il conduit son histoire de manière presque imperceptible, avant de l'accélérer et de la rendre visible, haletante...

Avec son ami, ils se définissent comme des « randonneurs épicuriens ». Un de leurs grands plaisirs est de déguster du vin en montagne. Arrivés au sommet, ils s'installent confortablement et sortent leurs victuailles ; Une bouteille de Bordeaux, des gobelets en métal et les ingrédients d'un festin méditerranéen : fromage, pain de campagne, oignons, olives, tomates, saumon fumé, citron... *« Marcher avec un verre de vin dans la nature, en bonne compagnie-ça ne fonctionne pas si vous êtes seul- vous procure un sentiment de confort, de paix. Le paysage devient votre salon, comme si vous étiez à la maison. Ces moments en montagne sont pour moi un des grands luxes de l'existence. Je recommande cette formule à tous mes amis ! J'en connais certains qui n'emportent avec eux qu'un morceau de chocolat, mais ce n'est pas pour nous ! »*

Mais il le dit très franchement : son ami et lui ne sont pas des randonneurs furieux « extrêmes »...Ils ne bivouaquent pas au sommet, descendent dans des hôtels confortables et, s'ils sont perdus, n'hésitent

pas à appeler un taxi. *« On randonne toujours avec une carte de crédit pour se sortir des problèmes ! »*

La randonnée est devenue pour lui « une drogue » et, au-delà de six semaines sans marche, il ressent que quelque chose « ne va pas » dans sa vie... La montagne, d'une certaine manière, lui a appris à mieux savourer l'instant présent : *« ça rend d'autant plus précieux ce que je vis aujourd'hui. Je dois dire qu'en dehors du sexe, la randonnée en montagne est certainement le plus grand plaisir de ma vie... »*

Résumé d'un article paru dans « La Montagne & Alpinisme » de juin 2014

Franck Giacometti

## L'été des grimpeurs

L'arrivée du printemps a vu les falaises se couvrir d'une nuée de grimpeurs ganistes.

Au cours de la saison estivale, les grimpeurs étaient motivés pour se lancer à la conquête du rocher.



Une découverte pour certains, de chaleureuses retrouvailles pour d'autres. Nous étions nombreux, une quinzaine environ, lors de chaque sortie.

En ce début de saison en falaise, les encadrants se sont affairés à former les débutants aux manip de corde. Une initiation qui prend du temps, nous y avons consacré deux samedi après-midis, mais nos élèves étaient assidus et ont vite été autonomes. Sites de prédilection pour l'initiation, St Egrève secteur du Château et les Brioux, ont permis aux nouveaux grimpeurs ganistes de faire connaissance avec le rocher.

Ensuite nous avons pu fréquenter des secteurs un peu plus exigeants, comme le Petit Désert ou Les jardins suspendus. Le soleil étant souvent au rendez-vous, nous avons pu sortir en falaise presque chaque mercredi.

Cette année, petite nouveauté au menu de la convivialité, chacun apportait un petit quelque chose à boire et à manger, et nous partagions cela à la fin de chaque sortie en falaise. De bonnes habitudes que nous transmettrons avec ferveur aux recrues de la saison 2015-2016 !!

Anne Blésel

# Programme hiver 2016

## Janvier

Date	Activité	Objectif	Massif	Niveau* /Dénivelé	Observations	Contact	Téléphone
ven - 1	Multi-activités	Gîte Le Shantoné, Beaune grand Village; séjour de 3 jours	Vanoise	Ski de randonnée, de fond, de piste; raquettes.	à 10 kilomètres de la sortie d'autoroute 'St Michel de Maurienne' en 1/2 pension : 137 € par personne y compris le réveillon.	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26 06 85 69 80 55
dim - 3	Ski de randonnée	Pravouta dôme d'Arguille (1760m)	Chartreuse	Dénivelé : 570m, niveau 2,1 E1	En boucle depuis le col du Coq; possibilité de faire le Bec Charvet (+330m)	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
sam - 9	Ski de fond	Séjour Les Molunes, Le pré-coquet, du 9 au 16 janvier 2016	Jura	Skating ou alternatif.	En gestion libre.	Nicole HUET	04 56 17 92 18 06 17 07 11 96
sam - 9	Ski de randonnée	Col de l'Aigleton, versant SW (2266m)	Belledonne	Dénivelé : 1178m, niveau 2.1 E1	Une des randos les plus courtes du vallon.	Pierre NEGRE	06 07 97 81 26
dim - 10	Raquettes	La Molière par le plateau de Sornin (1600m)	Vercors	Dénivelé : 750m, 11km, 6h	Une succession de panoramas, à deux pas de Grenoble.	Gwénola DOUARD	04 76 32 28 04 06 61 61 34 30
dim - 10	Ski de randonnée	Canaple (1710m)	Chartreuse	Dénivelé : 800m, niveau 1.2	En partant du col de Porte et en passant par Montfromage et Clos Colomb en Aller/Retour.	Jean-Luc MICHEL	04 56 17 92 18 06 52 18 23 90
dim - 17	Raquettes	Beauregard (1632m)	Matheysine	Dénivelé : 600m, en boucle 4h.	Au départ de Saint-Jean-de-Vaux; Le sommet de Beauregard est doté d'une grande table d'orientation car il porte bien son nom...	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75 06 83 93 92 93
dim - 17	Ski de randonnée	Rocher du Baconnet, Par Uclaire (1808m)	Vercors	Dénivelé : 620m, niveau 1.2 E1	Belle balade d'initiation avec une vue magnifique sur les falaises du balcon Est et le Mont Aiguille	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
sam - 23	Raquettes	Raquettes nocturnes avec repas à l'Alpe du Grand Serre	Taillefer	Parcours de 2h sur l'Alpe du Grand-Serre	soirée autour d'un repas au centre de vacances " le Relais de l'Oisans" coût 25€; animation Rigodon pendant le repas !	Robert MAZET	06 68 62 41 35
sam - 23	Multi-activités	Week-End en demi-pension au gîte de l'Ancolie au Pont des Fossés.	Champsaur	Ski de randonnée, de fond, de piste; raquettes.	Le gîte de l'Ancolie nous accueille au cœur de la vallée du Champsaur située dans les Hautes-Alpes.	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
sam - 23	Ski de randonnée	Grand Colon, Epaule Sud Ouest (2394m)	Belledonne	Dénivelé : 1300m, niveau : 3.1 E2	Départ : Freydières (1130 m)	Pierre NEGRE	06 07 97 81 26
dim - 24	Raquettes	Plateau des Petites Roches	Chartreuse	Dénivelé : 500m, 10 km;	Circuit Les Playères - la source du sanglier en passant par le tour des Petites Roches; départ à l'arrivée du funiculaire.	Élisabeth RIONDET	06 77 91 41 25
sam - 30	Multi-activités	Semaine du 30 janv au 6 Fév, en gestion libre à Montriond, chalet Le Beveret	Chablais	Ski de randonnée, de fond, de piste; raquettes.	Montriond est située en vallée d'Aulps, dans le massif du Chablais, non loin de Morzine.	Jean-Luc MICHEL	04 56 17 92 18 06 52 18 23 90

## Février

sam - 6	Ski de randonnée	Grand Som, De la Grande Chartreuse (2026m)	Chartreuse	Dénivelé : 1213m, niveau 2.2; E2	Rando assez facile au dénivelé raisonnable se déroulant dans le cadre aussi paisible et mystique que chargé d'histoire du Désert de la Grande Chartreuse.	Pierre NEGRE	06 07 97 81 26
dim - 7	Ski de fond	Les Coulmes	Vercors	Depuis le col de Romeyère.	Le massif des Coulmes se situe au cœur d'une nature sauvage et préservée, offrant un domaine unique de ski nordique	Jean Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56 07 81 57 55 29
dim - 7	Raquettes	Crête de Brouffier (2434m)	Taillefer	Dénivelé : 1000m, niveau 2, 6h.	Itinéraire varié, de toute beauté.	Monique FAYET	04 76 45 19 77 06 98 16 98 81
sam - 13	Ski de randonnée	fort des Quatres Seigneurs (934m)	Belledonne	Dénivelé : 720m, niveau 2,1, W	Depuis Saint Martin d'Hères : fort enneigement obligatoire...	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26 06 85 69 80 55
dim - 14	Ski de fond	Lans-en-Vercors	Vercors		Pour les amoureux de nature, les nombreuses pistes des Allières et du Val de Lans vous feront découvrir des forêts d'épicéas et de sapins.	Nicole HUET	04 56 17 92 18 06 17 07 11 96
dim - 14	Raquettes	Les Coulmes	Vercors	Dénivelé : 400m, 9km, circuit de 4h.	Au départ du Faz, en passant par Pré Bouret et Pré Coquet.	Gwénola DOUARD	04 76 32 28 04 06 61 61 34 30
dim - 14	Ski de randonnée	Tête de Barbalon, Boucle Ouest (2380m)	Taillefer	Dénivelé : 1180m, niveau 3.2, E2	Depuis Lavalens, le Pay	Jean-Luc MICHEL	04 56 17 92 18 06 52 18 23 90
mer - 17	Ski de randonnée	Aiguille du Haut Bouffet, en boucle par le Vallon de l'Abéou (2161m)	Dévoluy	Dénivelé : 1200m, niveau 3.3 E2	Nuit au gîte de l'Yvraie à La Cluse	Jean-Luc MICHEL	04 56 17 92 18 06 52 18 23 90
jeu - 18	Ski de randonnée	Tête de la Cluse, par la Combe de la Cluse (2683m)	Dévoluy	Dénivelé : 1420m, niveau 2.3 E2	la Tête de la Cluse est la poupe du vaisseau de pierre du plateau de Bure !	Jean-Luc MICHEL	04 56 17 92 18 06 52 18 23 90

sam - 20	Ski de randonnée	Grand Galbert, Versant Est (Oulles) (2561m)	Taillefer	Dénivelé : 1150m, niveau 3.1, E1	vers Oulles par une route incroyable!	Pierre NEGRE	06 07 97 81 26
dim - 21	Raquettes	Le Piquet de Nantes	Matheysine	Dénivelé : 1000m, niveau 2/3, 12 km, 6h.	Boucle somptueuse, sauvage, peu fréquentée...	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75 06 83 93 92 93
dim - 21	Ski de randonnée	Epaule du Cornafion par la combe Chalonge (1906m)	Vercors	Dénivelé : 760m, niveau 2.1, E1	Possibilité de faire une boucle.	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
dim - 21	Ski de fond	La Féclaz	Bauges		Ce petit Canada savoyard vous offre un dépaysement total pour une détente à travers ses alpages, ses clairières et ses immenses forêts.	Nicole HUET	04 56 17 92 18 06 17 07 11 96
sam - 27	Ski de randonnée	Roche du Coin (1991m)	Vercors	Dénivelé : 780m, niveau 2,1, W	Depuis Corrençon	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26 06 85 69 80 55
dim - 28	Raquettes	Lac de Charlet (1921m)	Matheysine	Dénivelé : 420m, niveau 2, 5 km	Depuis Saint-Honoré	Élisabeth RIONDET	06 77 91 41 25
dim - 28	Ski de randonnée	Col de Mouchillon, Traversée Sud > Nord (2460m)	Belledonne	Dénivelé : 1371m, niveau 2.2 E1	Depuis la Martinette, belle descente en face Nord	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
dim - 28	Ski de fond	Autrans	Vercors		Liaison sans déchausser avec Méaudre , ce qui représente au total 250 km de pistes	Nicole HUET	04 56 17 92 18 06 17 07 11 96

## Mars

sam - 5	Ski de randonnée	Col de Roche Noire, Versant Est	Belledonne	Dénivelé : 1350m, niveau 3.1, E1	Roche Noire est un must de printemps qui doit être abordé tôt le matin en raison de son exposition au soleil.	Pierre NEGRE	06 07 97 81 26
dim - 6	Raquettes	Tour des Prêtres (2287m)	Dévoluy	Dénivelé : 1100m, 6h.	Départ : pont du torrent des Pertusets, Saint Disdier (1207 m). La crête des Grépoux offre des vues magnifiques tant sur le Vercors que sur les Ecrins.	Anne-Marie CAVAILLE	04 76 89 57 75 06 83 93 92 93
dim - 6	Ski de randonnée	La Toussière (1916m)	Buech	Dénivelé : 920m, niveau 2.1, E1	Itinéraire sauvage et peu fréquenté.	Alain DAVOINE	09 52 33 90 03 06 72 42 40 62
lun - 7	Multi-activités	Du lundi 7 au jeudi 10 mars au gîte l'Aiguillette du Lauzet	Oisans	Ski de piste, de randonnée, raquettes	En demi-pension; A la lisière de la vallée de Serre-Chevalier, le gîte est une retraite en pleine nature.	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26 06 85 69 80 55
sam - 12	Ski de randonnée	Petit Som (1772m)	Chartreuse	Dénivelé : 652m, niveau 2,1, N	Depuis la Ruchère	Franck GIACOMETTI	04 76 22 06 26 06 85 69 80 55
dim - 13	Ski de fond	Bois Barbu	Vercors	Ski alternatif ou skating	110 kms de pistes tracées sur l'immense espace nordique relié à Corrençon/Porte des Hauts Plateaux	Jean Daniel LABOUROT	04 76 90 60 56 07 81 57 55 29
dim - 13	Raquettes	Chalet de l'Aup Bernard - 1575m	Belledonne	Dénivelé : 500, niveau 2	De la montagne de Berlanche, le chalet de l'Aup Bernard jouit d'un environnement des plus belledonniers.	Élisabeth RIONDET	06 77 91 41 25
dim - 13	Cyclotourisme	Plaine de l'Isère		Dénivelé : 300m, 80 kms.	Poliènas, Vinay	Nicole HUET	04 56 17 92 18 06 17 07 11 96
dim - 13	Ski de randonnée	La Grande Muraille, Rampe W (2462m)	Lauzière	Dénivelé : 1450m, niveau 3.1 E1	Départ : Montsapey (Le Coter) (1120 m)	Jean-Luc MICHEL	04 56 17 92 18 06 52 18 23 90
ven - 18	Ski de randonnée	Petit échauffement pour commencer ce week end à Pellafol le vieux. Hébergement en maison.	Trièves	Dénivelé : 1100m, niveau 2.3 E2	Balade jusqu'au col de la croix avec un beau panorama sur le Ferrand. Suivant les conditions poursuite sur le col Charnier ou la pointe Feuillette	Pierre NEGRE	06 07 97 81 26
sam - 19	Ski de randonnée	Pic de Bure par la combe ratin	Dévoluy	Dénivelé : 1300m, niveau 3.1 E3	l'Observatoire et ses antennes, un autre monde...	Pierre NEGRE	06 07 97 81 26
dim - 20	Ski de randonnée	Tête de Lapras, par le Vallon du Mas (2584m)	Dévoluy	Dénivelé : 1400m, niveau 2.3 E2	Balade superbe, un peu longue et un peu raide à la fin, mais la neige, vite transformée, est souvent facile à skier.	Pierre NEGRE	06 07 97 81 26
dim - 20	Raquettes	Col d'Arclusaz (1770m)	Bauges	Dénivelé : 950m, niveau 2, 5h.	Longue mais très belle randonnée vers ce col qui marque la limite Sud du Massif des Bauges.	Monique FAYET	04 76 45 19 77 06 98 16 98 81
dim - 20	Cyclotourisme	Combe des Bérards	Vercors	Dénivelé : 450 m, 75 kms	+ Aller/retour le fond de Gresse.	Nicole HUET	04 56 17 92 18 06 17 07 11 96
sam - 26	Ski de randonnée	Séjour en étoile sur 3 jours à Valloire	Maurienne	Randonnée entre 1100m & 1500m.	Possibilité de ski de piste.	Jean-Luc MICHEL	04 56 17 92 18 06 52 18 23 90

\* 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

\* 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 21h30. Si la météo le permet : escalade en extérieur sur sites proches de Grenoble.  
Renseignements Anne BLESEL : 06 78 93 27 31 ou Mathilde LETHIER 06 87 97 49 51 ou Marc THILLOU 06 85 05 21 16

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



L'été du  
GAN  
en photos



↑ Le trek en Vanoise

L'escalade à l'air libre et à St Égrève↑→

Le camp cyclo dans le Jura ↓



La Trace n°46

Le camp d'été avec menhir ↑



Humidité en août et septembre

Les lacs Robert →

Le tour du Mont Blanc ↓



Le camp d'été en vélo ↑



Soleil en novembre dans le Vercors

Sous le col Vert →

← Vers la Grde Courrouse



La Trace n°46

# L'élongation musculaire



## Infirmierie

Une élongation musculaire est un phénomène qui se produit à la suite d'un allongement des fibres musculaires au-delà de leur élasticité qui crée plusieurs petites lésions internes. Cette blessure est de même type que la déchirure musculaire, c'est une micro-déchirure. Une élongation peut survenir lors de mouvements brusques lorsque le corps n'est pas suffisamment échauffé ou assoupli.

L'élongation musculaire touche les muscles du mollet et de la cuisse.

L'élongation entraîne une douleur musculaire punctiforme à l'effort qui disparaît au repos.

Souvent, les élongations ne sont pas suffisamment douloureuses pour empêcher la personne de poursuivre son activité.

Il faudrait pourtant éviter de continuer, car le problème risque :

- de s'aggraver : le stade supérieur est le claquage musculaire voire la déchirure ou la rupture
- et retarder la guérison future

L'examen clinique révèle une simple inflammation ; parfois une certaine contracture musculaire, mais sans autre lésion musculaire décelable. On ne retrouve ni œdème, ni hématome.

Le diagnostic peut être confirmé en pratiquant une échographie.



## Le traitement

- la glace pendant une dizaine de minutes et l'opération renouvelée plusieurs fois par jour pendant 2 ou 3 jours
- le repos. La fibre musculaire met 2 à 3 semaines à cicatriser
- en cas de douleur importante, les antalgiques et les anti-inflammatoires permettent de la réduire
- un kinésithérapeute peut notamment proposer des séances de mésothérapie, de laser, d'ionisation, d'électrothérapie

## La prévention



- l'échauffement musculaire
- bien s'étirer en fin d'activité
- gérer l'intensité de l'effort
- adapter la pratique d'un sport aux capacités de chacun
- prendre du repos. Le repos fait à la fois partie des soins et de la prévention de l'élongation musculaire
- utiliser du matériel adapté en particulier les chaussures
- adapter sa pratique à son âge

Les personnes les plus âgées pratiquant un sport devront être les plus rigoureuses, car elles risquent davantage ce type de blessure que les autres.

Jean Daniel Labourot



## Camp d'été du 8 au 16 août à Bédouès

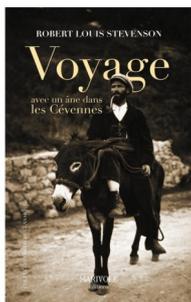
Bédouès c'est où ? Tout Ganiste n'ayant pas participé au camp d'été peut légitimement se poser la question. Et bien c'est à côté de Florac en Lozère. Florac est la sous-préfecture du département et le siège du parc national des Cévennes.

Bédouès petit village au bord du Tarn, possède la particularité d'avoir sur son territoire une magnifique chapelle entièrement décorée et une collégiale construite à l'initiative d'un enfant et vedette du pays, le pape Urbain V (1310 - 1370).

Le camping où nous étions était traversé par le sentier de Stevenson (GR 70). Du nom de Robert Louis Stevenson célèbre voyageur, randonneur et écrivain écossais qui, chagrin d'amour aidant, décida d'effectuer un long périple à pieds.

Il partit le 22 septembre 1878 de Monastier sur Gazeille en Haute Loire pour arriver, 12 jours et 220 km plus tard à Saint Jean du Gard. Pour ce périple au travers du Velay, du Gévaudan, du Mont Lozère et des Cévennes il s'adjoindra les services d'une facétieuse ânesse nommée Modestine.

Il avait une certaine conception du voyage : « Je ne voyage pas pour aller quelque part, mais pour voyager ; je voyage pour le plaisir du voyage. L'essentiel est de bouger ; d'éprouver d'un peu plus près les nécessités et les aléas de la vie, de quitter le lit douillet de la civilisation et de sentir sous ses pieds le granit terrestre avec, par endroits, le coupant du silex. »



Le livre qu'a tiré Stevenson de son aventure, "Voyage avec un âne dans les Cévennes" est disponible en téléchargement gratuit sur le site <http://chemin-stevenson.org>.

Nous nous sommes retrouvés à 22, avec la dichotomie habituelle entre les camping-caristes et les campeurs (7 camping-cars et 5 tentes). Les 2 tribus étaient implantées sur 2 niveaux, avec une position dominante (mais modeste) des campeurs qui étaient ... sur la planche du haut. Pour ne froisser personne les repas (précédés comme de bien entendu par les traditionnels apéritifs) étaient pris en commun et en alternance entre le haut et le bas.



Randonnées pédestres et sorties en vélo ont été les activités phares du séjour, on peut y ajouter des activités annexes comme des visites : de grotte (Aven Armand), de villages, de magasins d'alimentation ; des parties de boules et de tarots ; une rencontre avec une ancienne Ganiste habitant le secteur ; et bien sûr des journées ou demi-journées de repos nommées ... "RTT".

Les randonnées pédestres : le causse Méjean, la cham des Bondons et ses menhirs, les gorges du Tarn sous la pluie ou au soleil, le sommet de Finiels point culminant du Mont Lozère ... etc. ...

Les sorties en vélo : les Bondons, le causse Méjean, le col des Faïsses, le mont Aigoual, le col de Finiels ... etc. ...

Gwénola nous a organisé magistralement ce camp d'été ... un grand merci à elle !

Max Fouilloux

**Les  
temps  
forts de  
l'hiver**

**Séjour ski de fond en gestion libre  
Les Molunes (Jura)  
du 9 au 16 janvier**

**☎ Nicole Huet - 04 56 17 92 18**

**Séjour multineige en gestion libre  
Montriond (Chablais)  
du 30 janvier au 6 février**

**☎ Jean-Luc Michel - 04 56 17 92 18**

**Séjour multineige en 1/2 pension  
Oisans  
du 7 au 10 mars**

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

**Week-end ski de randonnée  
Trièves et Dévoluy  
du 18 au 20 mars**

**☎ Pierre Nègre - 06 07 97 81 26**

**Week-end ski de randonnée  
Valloire (Maurienne)  
du 26 au 28 mars (Pâques)**

**☎ Jean-Luc Michel - 04 56 17 92 18**