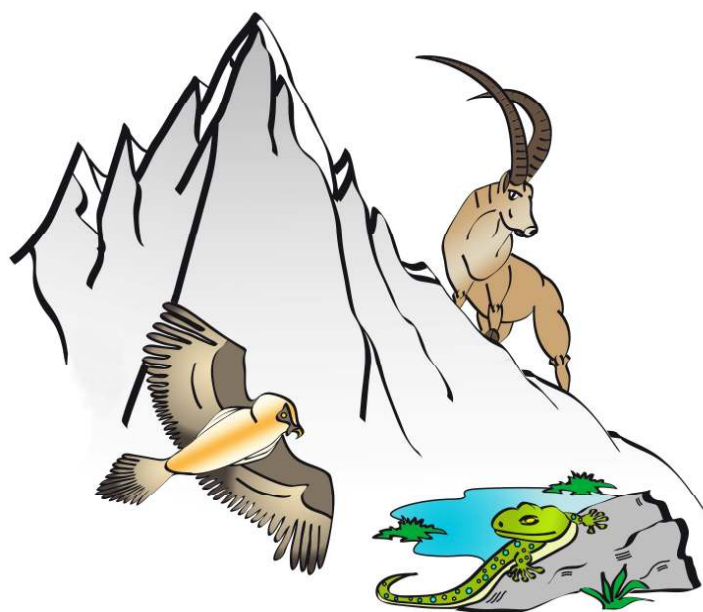




Grenoble **A**mitié et **N**ature
Club de montagne et omnisports

n°52

Hiver 2019



La Trace

ÉDITO



Premiers flocons...

Bonne nouvelle, les sommets de l'Arc Alpin commencent à se couvrir de leur manteau hivernal et le matériel de vos escapades est en mode « action ».

La « Trace », notre journal de liaison semestriel porte un nom bien particulier dans le jargon de nos activités sportives. En effet, la trace que l'on fait dans une neige profonde et souvent lourde, que ce soit en randonnée ou en raquette symbolise le lien entre l'ouvreur et les autres randonneurs, elle facilite la progression tout en découvrant le meilleur des itinéraires.

Un coup d'œil en arrière et cette trace symbolise l'effort consenti pour gagner ce

sommet ou ce but annoncé. A la descente, ces traces dessineront des arabesques sur la poudreuse, photo d'un plaisir collectif et d'une randonnée réussie.

Une trace c'est aussi le signe de la vie discrète des occupants de nos forêts et de nos alpages, images éphémères laissées sur les chemins ou sur un carré de neige illustrant ce livre ouvert qu'est la nature.

Longue vie à notre « Trace » (image de notre club et lien avec nos adhérents) et merci à ses rédacteurs !

Bonne saison d'hiver à tous. A vos skis, raquettes... et aux magnifiques balades concoctées par l'équipe d'animateurs !!

Jean-Pierre B



Pour tout renseignement sur nos différentes activités

Permanences

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

Site internet

www.grenoble-amitie-nature.net

Courriel

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)

À bicyclette...



En Haute-Loire ... au bout de la route le mont Mézenc

2018 restera un bon cru pour le cyclotourisme au Gan, malgré les aléas climatiques (gros risques d'orage l'après-midi en mai, puis grosses chaleurs sur l'été) qui nous ont contraints à programmer des sorties plus courtes. Nous avons bien mis à profit les nombreux séjours spécifiques cyclo ou plus généralistes organisés par le club.

Après quelques sorties d'échauffement en avril vers les petits lacs du Grésivaudan, nous enchaînons en mai deux séjours : le premier avec les randonneurs pédestres à Thueyts, en Ardèche, avec ses petites routes sauvages ; le second à Buis les Baronnies, très beau terrain de jeu cyclo, avec des vues imprenables sur le Ventoux (pour cette grimpe mythique, on va dire que le temps ne s'y prêtait pas, mais peut-être aussi qu'on n'était pas encore assez entraînés...).

Fin juin, le séjour cyclo que nous programmons chaque année nous conduit sur les routes du Beaujolais (Lac des Sapins à Cublize) puis du Haut-Lignon (Tence, en Haute-Loire), deux secteurs propices à la chasse aux petits cols. La météo nous permet d'enchaîner 8 sorties avec un jour de repos au milieu.

Le camp d'été du club à Saint Crépin nous amène enfin près du Queyras, avec des montées plus connues : Col de Vars, Pré de Madame Carle, Aiguilles, Molines, les Balcons de la Durance, Crévoux.

Nous attendons maintenant avec impatience la saison prochaine pour enfourcher à nouveau nos petites reines.

Nicole Huet



Barrage de La Valette en Haute-Loire

Voyage au Mustang de 15 Jours en septembre 2018

Le mustang est une vallée à l'ouest du Népal, orientée Sud Nord entre le massif des Annapurnas (8091 m) et la région du Dolpo et le Dhaulagiri (8167 m). L'effondrement géologique dans lequel coule la Kali Gandaki (affluent du Gange) a formé un passage très bas dans lequel souffle un vent violent sud/Nord tous les après-midi. Le Mustang est un désert d'altitude, 400 mm de pluie (de la neige essentiellement) à l'abri des moussons.

Pour ce trek, nous remontons en rive droite jusqu'à la capitale Lo Manthang (ville fortifiée à 3810m) et nous reviendrons sur Jomson (2700m) en rive gauche en passant plusieurs cols de 4000m. Nous marchons de village en village entre 3000 et 3800m. Les grands massifs glaciaires encadrent le paysage. Nous traversons des paysages somptueux de roches sédimentaires sculptées par l'érosion aux couleurs rouge, ocre, grise ou totalement blanches. De nombreuses habitations troglodytes dans les falaises, elles sont désertées depuis le tremblement de terre de 1934 et leur origine est toujours une énigme (plus de 3000 ans, avant le bouddhisme).



Chaque village, installé vers un affluent de la Kali Gandaki, est un oasis de verdure. Les maisons aux façades blanches et au toit plat avec une bordure garnie de bûches de thuya, les fenêtres cernées en rouge ou gris le plus souvent. Nous assistons aux moissons du sarrasin, nous traversons des champs de cultures vivrières (pommes de terre, haricots, choux, bettes, carottes, maïs ...) et des vergers de pommiers. Des plants de petites tomates contre les murets voisinent avec les dahlias et œillets d'inde, cosmos. Certaines forteresses abandonnées rappellent le Maroc. Nous sommes accueillis dans des lodges confortables et dévorons le traditionnel Dal Baht.



Peu peuplé (6000 habitants). La majorité des habitants du haut Mustang rejoignent le bas de la région mais aussi Pokhara et Katmandu pour les 4 mois d'hiver. Quelques-uns restent pour s'occuper du bétail (petites vaches tibétaines et chèvres Pashmina, poules), les chevaux pour la plupart migrent vers les pâturages du bas.





Cet ancien royaume de Lo, ouvert depuis peu aux touristes, a conservé un habitat et un mode de vie authentiques. Les femmes ont toutes une jupe tissée en laine de couleur, les hommes par contre sont plus internationaux. Peu de touristes car en dehors des grandes expéditions glaciaires et avec un permis d'entrée cher ; nous sommes les seuls touristes (11 personnes) la première journée à Lo Manthang. Une excursion au nord de Lo Manthang à cheval nous permet de nous rapprocher du Tibet et d'entrer dans des grottes troglodytes, c'est l'occasion de découvrir ces chevaux si importants dans leur culture (déplacement et portage).

La religion bouddhiste est présente dans chaque village et le long des chemins : Chortens, Lhatho, mur à prière et à manni, Labtse et drapeaux flottant à chaque col. De nombreux monastères, certains contribuant à l'éducation des enfants. Les rites religieux sont suivis par les villageois et ils nous guident avec bienveillance et sourire pour remonter un mur à prière par la gauche. Les 3 couleurs religieuses rouge, blanche et noir/gris accompagnent l'architecture.



Mais une route est en cours de construction, elle doit relier Jomsom au Tibet en passant par la capitale. Pour le moment la jonction n'est pas faite, mais les 4X4 permettent de rejoindre son village en 1 journée malgré des changements de véhicule et de la marche entre 2 sections (à pied, il faut 6 jours). Les lodges se construisent à Lo Manthang pour accueillir les futurs touristes.

Françoise Boudet



Le cocktail «escalade»



A l'heure où certaines fédérations font peser sur les épaules des cadres bénévoles des responsabilités de plus en plus lourdes, obligeant chacun à une vigilance accrue concernant l'application des règles de sécurité en escalade de plus en plus strictes, on pourrait presque en oublier le plaisir de grimper...

Et ce serait fort dommage... L'escalade au GAN, c'est un savant cocktail... !! Je vais vous en dévoiler les secrets...

C'est d'abord le bien être procuré par une discipline qui demande un effort physique intense, un engagement psychologique fort et la maîtrise de techniques très spécifiques. Réaliser de beaux mouvements, trouver une astuce pour passer un pas difficile, enchaîner une voie pour la première fois, etc, sont des instants qui procurent un réel plaisir.

Au delà de ce plaisir personnel, l'escalade, telle que nous la pratiquons au sein du GAN et contre les idées reçues, n'est pas un sport individuel. Ici les grimpeurs s'encouragent, s'assurent, se donnent des conseils, forment les débutants,...

Et cet ingrédient, la convivialité, est certainement le plus important. Chaque séance en salle ou en falaise se termine autour d'un verre de l'amitié. Nous avons à cœur de créer des liens, de connaître nos grimpeurs, c'est aussi ce qui aide à avoir confiance dans ses partenaires de grimpe. Car sans confiance, il ne peut y avoir d'engagement total dans une voie. Aussi nous organisons quelques moments de détente, tel qu'un dîner au restaurant, des pots d'anniversaires, une soirée galette ou crêpes, etc. Personne n'a peur du ridicule et c'est ainsi qu'on se retrouve parfois tous déguisés sur le mur d'escalade à réaliser des courses de vitesse !

Un dernier ingrédient mais pas des moindres, qui entre dans la composition de ce fameux cocktail, c'est « les animateurs ». Ils ne ménagent pas leurs efforts : de la formation des débutants à l'organisation des moments festifs en passant par les sorties en falaise, ce sont eux qui mènent la danse et donnent le rythme sur le mur et sur le rocher.

Comme dans toutes les activités du club, ici, à l'escalade, chacun peut prendre des initiatives pour organiser des moments conviviaux. C'est toujours un grand plaisir de voir qu'un de nos grimpeurs a envie de s'investir dans la vie du club. C'est à ce moment là qu'on se dit que le cocktail est réussi !

A la vôtre !!

Anne



À l'escalade ... il faut commencer tôt !

Spécial fêtes de fin d'année : séance de relooking au GAN



Tout a commencé samedi 8 décembre à 9h par une séance de démaquillage. Rouges, vertes, bleues, roses fluo, jaunes, noires, il fallait enlever toute marque de couleur sur la façade. Parmi les démaquilleurs : Béatrice pour le GAN, aidées de 2 autres personnes, et d'un cadre FFME.

Ensuite ce fut l'heure du grand nettoyage : lavage en profondeur, peeling ; ils étaient 9 du GAN à besoin avec entrain pour redonner à la grande Berthe ses belles couleurs d'antan : Ella, Benoît, Julie, Jacky, Yves, Philippe, Fanny, Daniel, Rebecca. Quatre autres leur ont prêté main forte pour parfaire ce nettoyage.

Les maquilleurs, Béatrice et Martin, ont ensuite pu mettre tout leur art à contribution. Ils n'ont pas ménagé leurs efforts pour offrir à Berthe un nouveau visage.

De longues heures d'un travail minutieux poursuivi dimanche, auront permis à 6 nouvelles voies de voir le jour sur le mur d'escalade de Berthe de Boissieux.

MERCI à tous pour votre présence, votre bonne humeur et votre aide précieuse. C'est un bel exemple d'entraide et de partage dans une société où la mode est plutôt au consumérisme.

Anne





Le camp d'été du 5 au 15 août 2018



Cette année c'est à Saint Crépin dans la vallée de la Durance entre Briançon et Embrun pas très loin de Guillestre dans les Hautes Alpes que le GAN, sur une idée de Franck G., a posé ses tentes dans le camping de l'Ile. Séjour "open", 24 personnes s'y sont retrouvées à un moment ou à un autre.



Posé sur un promontoire rocheux le village en forme d'escargot aurait, d'après une érudite locale, vu cohabiter Celtes et Ligures aux alentours du VIIIème siècle avant notre ère. Peut-être en nous baladant dans le village et les sentiers environnants avons nous rencontré quelques-uns de leurs descendants ?

Mais le plus curieux c'est quand même, à proximité du village, une forêt de genévriers thurifères.



L'arbre serait arrivé dans le coin il y a environ 65 millions d'années... enfoncés les Celtes et autres Ligures ! Malgré les glaciations du quaternaire, son

utilisation pour faire des piquets, l'érosion, la concurrence du pin sylvestre, il est toujours là, il y a même un sentier avec de beaux panneaux à sa gloire. Son petit nom est aussi genévrier porte encens. Il a été utilisé pour purifier églises et maisons lors de la grande peste de 1630 dans le Guillestrois.

Mais heureusement de peste il n'y en a plus et nous avons pu nous adonner à notre activité favorite l'été, la randonnée pédestre. Il y avait aussi des adeptes du cyclotourisme (voir l'article de Nicole).

Deux ou trois balades étaient proposées chaque jour, chacun a pu trouver son "bonheur" sur (et hors) les sentiers des Écrins, du Queyras, de la vallée de la Durance. Avec comme destination les lacs Fangeas, de l'Ascension, Miroir, des Rouites, Paluel, Faravel, les têtes d'Oréac et de Vautisse, les hameaux des Guions, de Champaussel et de Mikéou, mais aussi Le Puy, La Mortice, les crêtes de Vars, le Belvédère de l'Homme de Pierre, La Mayt, Balme Rousse, Col de l'Aiguille et le Clos du Puy.

Pour faire bonne mesure étaient au programme aussi, la via ferrata de Tournoux, la visite de Mont-Dauphin, de la mine d'argent de... L'Argentière-La Bessée et la source d'eau chaude (en fait à peine tiède) de plan de Phazy située sur les communes de Guillestre et Risoul.



N'oublions pas non plus la convivialité, la bonne humeur... et les initiateurs de toutes ces belles randonnées, Gwénola, Élisabeth R., Cécile, Monique, Alain et Franck G.

Max Fouilloux



Selvaggio Blu : aventures entre terre et mer

C'est en mars 2018 que le projet d'un trek côtier en Sardaigne à pris corps. En effet cette traversée en sept étapes, en autonomie, parfois aérienne entre terre et mer avec des vues plongeantes sur les eaux turquoises du golfe d'Oro-sei nous excitait.

Réputé comme le trek côtier le plus difficile d'Europe, il forge cette réputation sur cinq particularités :

- trois étapes qui comprennent des portions d'escalade allant jusqu'au niveau 4 et des rappels jusqu'à 40m,
- autonomie totale sans ravitaillement et sans hébergement structuré en dehors de bergeries,
- aucune source ou ravitaillement en eau sur le parcours,
- balisage presque absent tout le long du parcours,
- obligation de se faire ravitailler par la mer aux étapes prévues sur les criques ou plages (cala).

Forts de ses informations nous avons préparé notre projet avec soin :

- traduction du topo italien,
- téléchargement des traces GPS et des vues Google-Earth sur nos portables,
- organisation du ravitaillement par la mer avec le zodiac de Christian (beau frère d'un participant), un aventurier averti,
- achat de l'ensemble des victuailles à stocker sur le bateau avec 120 litres d'eau.

Nous voilà partis le 18 septembre de Toulon par la liaison en ferry, pour 12 jours en Sardaigne. Première désillusion à notre arrivée : une météo contraire : 3 jours de pluie qui nous bloquent au camping de Santa Maria Navarrese.

Nous en profiterons pour découvrir l'étrange village d'Orgosolo, aux murs peints de plus de 150 fresques. La majorité des fresques ont une connotation politique ou humanitaire. Puis visiter les villages perchés de Jerzu et Ulassai et le site nuraghe de Serbissi et sa grotte aux 2 entrées.

C'est avec impatience que le **samedi 22 Septembre** avec un beau ciel bleu, nous partons de la Pedra lunga pour notre première étape du Selvaggio Blu. Étape particulièrement éprouvante car dès 8h, au départ, le soleil illumine cette belle cote Est, mais fait ruisseler nos fronts, avec une montée initiale du niveau de la mer jusqu'aux bergeries de Us Piggus à 650m d'altitude.

De là notre traversée se poursuit vers le nord, sur un plateau calcaire particulièrement tourmenté par une succession de lapiaz acérés, et dans les sous bois de chêne vert ; quelques marques bleues en cours d'effacement nous assurent que c'est la bonne voie.

Le point culminant de la journée est à 730m, mais de nombreuses traversées de vallées plus ou moins évidentes nous amènent au pied d'une paroi rocheuse sur laquelle « pinaille » un groupe d'Italiens accompagnés d'un guide. Nous nous équipons de nos baudriers et installons une corde, et nous gravissons cette paroi de 25m (niv 3 en escalade), en flèche, en parallèle avec la cordée italienne qui nous regarde d'un sale œil, cette opération aura duré 15mn.

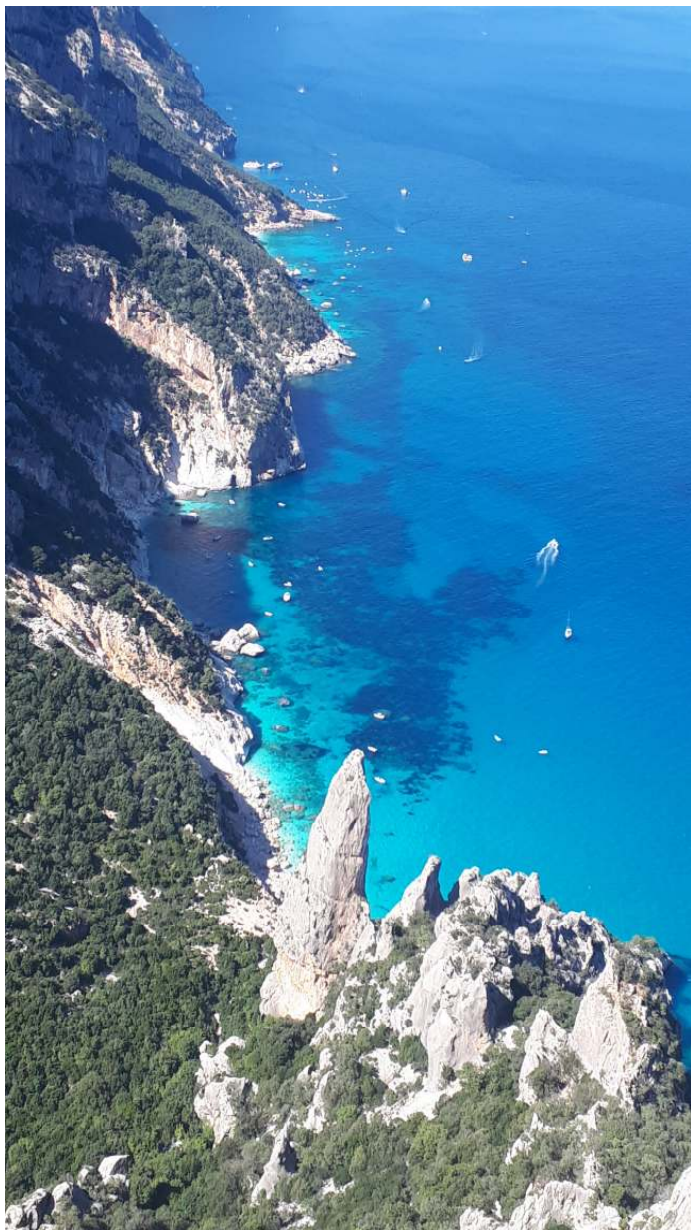
Nous poursuivons la descente jusqu'à la très jolie crique de porto de Pedrosu. Il s'agit d'une crique bien protégée par un long bras de mer d'environ 200m sur 15 de large. Il est 17h ; environ 1100m de dénivelé et 15kms réalisés. En réalité nous avons compacté les 2 premières étapes en une.



Là notre zodiac est déjà ancré à 5 m du bord, il nous reste à faire la chaîne pour extirper nos bagages et victuailles pour installer notre campement, sur les quelques zones plates aménagées pour le bivouac. Une vraie étape « sauvage et bleue » !

Dimanche

Après un bon petit déjeuner nous désinstallons notre campement et chargeons notre zodiac. Départ à 9h pour l'équipe de randonneurs. Cette étape, plus proche de la côte, évolue entre 0m et 480m d'altitude : passage à la cala Cuau puis remontée dans les forêts de chênes verts avec de magnifiques trouées panoramiques sur tout le Golfe d'Ore-sei.



Montée jusqu'à la Punta Salinas et son superbe belvédère sur la cala Goloritze.

Descente vers cette plage... et à notre grande surprise nous croisons de nombreux randonneurs/baigneurs qui remontent de cette plage pour rejoindre un parking à 1h30 de marche en amont. L'arrivée dans la crique est surprenante : le cadre est magnifique avec la belle aiguille calcaire et une su-

perbe arche marine... mais beaucoup de touristes arrivés par bateau ou à pied par la montagne et un aménagement pour limiter la zone de baignade et d'accostage... et en contre partie une plage payante avec des agents particulièrement virulents pour nous faire passer à la caisse !

Après des négociations difficiles et acquittement de la redevance nous pouvons amarrer le zodiac à 2 m de la plage pour se hisser à bord et aller chercher une crique plus au nord et plus sauvage.

Mais à peine avons nous mis pied à terre et descendu nos bagages qu'une frégate rapide de la police côtière viens nous déloger de notre cala : « *le camping sauvage ou bivouac est interdit sur toutes les plages sardes et italiennes* » ! Nous disent-ils... impossible de négocier... ainsi nous repartons à bord de notre zodiac vers la cala Sisine. Celle-ci constituait notre 5ème étape : elle deviendra notre « camp de base » : en effet cette cala est dotée d'un restaurant camping aménagé avec table et sanitaire.

Là, nous délestons notre zodiac de presque toutes les victuailles, jerricans d'eau etc... A défaut du sable et du clapotis des vagues, nous avons le confort d'une table de chaises et des douches chaudes !

Lundi

Le lendemain nous reprenons la mer en sens inverse pour la cala Goloritze : point de départ de notre 3ème étape. Nous retrouvons l'agressivité du « gardien de la plage » à notre débarquement qui nous oblige à nous acquitter de la redevance locale.

Enfin vers 9h30 nous entamons une étape particulièrement délicate : nous sommes équipés de nos cordes, baudriers et casques. Après une heure sans difficultés nous abordons le passage clé de la journée : un vallon sauvage, étroit, barré d'un verrou rocheux... déjà occupé par notre groupe d'Italiens du dimanche.

Trois membres du groupe sont en grande difficulté : assurés en « flèche » au bout d'une corde, mais incapables de franchir quelques pas de IV, l'un d'eux, épuisé, fini par « lâcher prise ». Devant son incapacité et son épuisement Jacky prends les choses en main et avec un point d'ancrage intermédiaire il permet au groupe de franchir l'obstacle après 1 h d'inertie.

Pour notre groupe le passage d'escalade bien que délicat est vite franchi, mais les nombreux cailloux venant de plus haut dans le goulet constituent le principal danger... finalement nous doublons le groupe d'Italiens avant le franchissement d'un 2eme passage rocheux, équipé d'un genévrier dont le tronc est taillé de marches.

La poursuite du sentier plein soleil est plutôt épuisante, enfin nous arrivons à un col vers 450m et revivons avec un air plus ventilé jusqu'à la Punta Lattone à 525m d'altitude.

La suite est magnifique et très aventureuse. Le parcours est ponctué de difficultés techniques, escalade de Scala di Fustes (échelles de tronc de genévriers), traversée de petites arches, une descente en rappel et traversées de vires. Une descente surplombant la mer nous conduit vers les grottes de Mudaloru et la crique du même nom que nous rejoignons vers 16h.



Notre bateau nous attend, une brève baignade et nous montons à bord pour rejoindre notre camp à la Cala Sisine

Mardi

Gros changement de temps : le vent d'Est s'est levé et la pluie s'invite : impossible de reprendre le bateau, la houle est présente en mer et les vagues déferlent sur la plage. Heureusement notre zodiac, ancré à 150m du bord, semble bien s'accommoder des vagues.

Petite balade intérieure à partir du camping et bonne douche au retour. Après midi de repos et picnic à la salle hors sac du camping.

Vers 16h, notre visite à la plage nous révèle notre plus grande et mauvaise surprise de la journée : des déferlantes de 2m s'abattent sur la plage et notre bateau, soumis aux vagues depuis le matin, est devenu une coquille de noix renversée.

Nos regards se croisent sans un mot, nous comprenons tous simultanément que la poursuite de notre aventure est compromise : plus de bateau : plus de ravitaillement, plus d'escalade... Le moral des troupes est au plus bas... nous tentons d'envisager des solutions de replis.

Mercredi

La mer est toujours aussi démontée, mais le beau temps est de retour. Nous divisons le groupe en 2 : les cinq randonneurs poursuivent le trek avec la 7ème étape de la Cala Sisine à la Cala Fuli, et les trois autres prennent en charge le repli vers l'étape d'arrivée à la Cala Gonone.

Cette opération est négociée avec le gérant du camping qui équipé de son véhicule 4*4 peut charger nos équipements de camping, victuailles... et nos 3 compagnons pour rejoindre le port d'arrivée où notre véhicule est stationné.

Cette étape finale, sans difficultés, de plus de 15 kms nous permet de découvrir une très belle arche à proximité de la Cala Luna, très belle plage avant la Cala Fuli où nous retrouvons notre équipe d'intendance avec les 2 voitures. Camping installé à proximité du Port de la Cala Gonone.

Jeudi

Visite au port pour négocier le rapatriement du bateau, mais la mer est toujours impraticable. Nous optons pour une visite intérieure : le magnifique Canyon Gorropu situé à 45mn de notre campement.

Une approche de 700m de dénivelé en descente nous permet de pénétrer cette magnifique faille taillée dans la montagne. Nous remontons le lit à sec de ce canyon : d'énormes blocs rocheux s'escaladent ou se contournent sans difficultés au fond de cette gorge surplombée de parois rocheuses de plus de 400m de hauteur. 2 heures de visite intérieure puis 2 heures de retour à la montée, voilà une bonne journée de marche intérieure !

Vendredi

La mer s'est enfin calmée, nous pouvons affréter un zodiac avec son équipage pour récupérer notre bateau. Impossible de le remettre à flot en pleine mer... aussi c'est à vitesse lente que celui-ci sera tracté jusqu'au port de la Cala Gonone.

Sur le quai, 12 bras et plusieurs cordes nous permettront de le retourner et remettre notre zodiac à flot.

Très rapidement nous allons chez un mécanicien spécialisé, qui prendra en charge notre bateau, et après plusieurs nettoyages et rinçages à l'eau douce, remettra le moteur en état de marche. Mais le

bateau n'est pas pour autant intact, câblerie et tableau de bord : tout a baigné dans l'eau de mer pendant 3 jours...

Samedi

Pour terminer en beauté cette visite du golfe d'Oresei, nous louons un zodiac au port et passons la matinée en mode navigation touristique en bordure de falaise entre la Cala Gonone et la Cala Luna avec ses magnifiques grottes, en particulier la Blue Marina. Puis retour vers le port de Golfo Aranci où nous reprenons le Ferry pour le continent.

Voilà une aventure entre terre et mer avec des falaises magnifiques et sauvages surmontant une mer turquoise, qui a décidé de nous mettre des bâtons dans les roues de notre bateau et nous contraindre à l'aventure inachevée. Mais ce fut surtout une belle aventure humaine, face à l'adversité de la mer.

Les 8 aventuriers du Selvaggio Blu : Jacky, Brigitte, Daniel, Dominique, Marc, Alain et Chantal et Christian pour le ravitaillement par la mer.

Alain Davoine



Le GAN en été et en automne

Via ferrata La Souloise - Dévoluy en juillet ↓



Grenoble à ses pieds...
via corda des 3 Pucelles en juillet ↓



Entre ciel
et rochers
le mont
Aiguille
en
juillet →



Le GAN en admiration devant l'Obiou en juin ↑



Le pas de Paul - Dévoluy en juillet ↓





Sangle de la Dent de Crolles en août ↑

Les crêtes de Vars en août ↓



Visite de la mine d'argent de l'Argentière-La Bessée en août ↓



Barbotage non surveillé dans les sources d'eau tiède près de Guillestre en août ↑



La Nebbia sur les crêtes de Porsel (tour du mont Granero) en août ←



Le GAN au repos sur le bonnet... de Calvin en septembre ↑



Vire du balcon du pic St Michel en octobre ↑

Rappel en Chartreuse
l'arche Miracle
en octobre ↓



Avec un tel maillot nos volleyeurs ne peuvent que gagner ! ↓



Programme hiver 2019

Janvier

Date	Activité	Objectif	Massif	Niveau* /Dénivelé	Observations	Contact	Téléphone
mar - 1	Multi-neige	Séjour du samedi 29 décembre au 1er janvier 2019 au centre Elsa Triolet, le Noyer	Champsaur	Rock, ski de piste,slow, ski de rando, tango, ski de fond, tarots, raquettes, bonne bouffe...	Séjour en pension complète, un doodle en cours	Franck GIACOMETTI	06 85 69 80 55
sam - 5	Raquettes	La Peyrouse, (1710m)	Matheysine	Dénivelé : 660m, 8kms	Départ du Villaret en aller/retour	Gwénola DOUARD	04 76 32 28 04
sam - 5	Ski de randonnée	Roche du Coin (1991m)	Vercors	Dénivelé : 780m, niveau 2.1	Départ de Corrençon	Alain DAVOINE	06 72 42 40 62
dim - 6	Ski de randonnée	Pointe du Niélard, face E (2559m)	Cheval Noir	Dénivelé: 1190m, niveau 2.3	Départ Le Villard (Saint Jean de Belleville)	Pierre NEGRE	06 07 97 81 26
jeu - 10	Ski de randonnée	Col de Mauvernay, depuis le Pont des Allemands(1774m)	Chartreuse	Dénivelé: 960m, niveau 2.1	La neige dans la combe du col de Mauvernay est souvent préservée.	Cécile CHABERT	06 75 57 07 35
sam - 12	Raquettes	Forêt des Coulmes	Vercors	Dénivelé: 800m; tour de 6h.	Depuis la Balme de Rencurel	Anne-Marie CAVAILLE	06 83 93 92 93
dim - 13	Ski de randonnée	La Peyrouse, Croupe SE (1710m)	Matheysine	Dénivelé : 750m, niveau 1,3	Enneigement correct indispensable	Franck GIACOMETTI	06 85 69 80 55
dim - 13	Raquettes	L'Armélaz (1840m)	Maurienne	Dénivelé : 600m	Boucle de 11 kms au départ de Bonvillard	Franck ZABLOCKI	06 75 22 26 77
mar - 15	Ski de randonnée	Charmant Som, Boucle par Canaple (1867m)	Chartreuse	Dénivelé : 850m, niveau 2.1	Depuis le pont des Cottaves (1100m) ; un petit A/R depuis l'oratoire d'Orgeval selon l'état de la neige !	Cécile CHABERT	06 75 57 07 35
sam - 19	Ski de fond	Du samedi 19 janvier au samedi 26 janvier en gestion libre	Jura	Domaine des Rousses	Inscription sur liste d'attente	Nicole HUET	06 17 07 11 96
sam - 19	Raquettes	La Lentille en Boucle	Chartreuse	Dénivelé: 650m	Boucle de 12kms, au départ du col de Granier	André HOUILLON	06 35 78 20 48
sam - 19	Raquettes	En nocturne, boucle de 2h30 passant par la Grotte de la Ture	Vercors	Restaurant du Banc de l'Ours	Initiative Inter-Club FS>. Départ à 17h30 d'Autrans.	Alain DAVOINE	06 72 42 40 62
sam - 19	Ski de randonnée	Grand Som, De la Grande Chartreuse (2060m)	Chartreuse	Dénivelé: 1213m, niveau 2.2	Départ du pont des Allemands	Pierre NEGRE	06 07 97 81 26
dim - 20	Raquettes	Pré Long (1240m)	Belledonne	Dénivelé: 450m	Boucle au départ de la route de Saint Mury : "sous les Taillis"	Elisabeth RIONDET	06 77 91 41 25
jeu - 24	Ski de randonnée	Le Tabor, par le Lac Charlet(2389m)	Matheysine	Dénivelé: 890m, niveau 2.1	Depuis Saint Honoré(1500m); Petite rando bien sympa , jolie vue sur le groupe Armet-Taillefer.	Cécile CHABERT	06 75 57 07 35
sam - 26	Ski de randonnée	Rocher de l'Ours en boucle (2038m)	Vercors	Dénivelé: 1000m niveau 2.3	Départ de la Conversaria, en traversée par l'épaule du Cornafion.	Jean-Luc MICHEL	06 52 18 23 90
dim - 27	Ski de randonnée	Sommet de Pierre Blanche (2016m)	Vercors	Dénivelé: 860m, niveau 2.2	Départ de Gresse en Vercors, via le pas de la Ville	Alain DAVOINE	06 72 42 40 62
jeu - 31	Ski de randonnée	Petit Som, Tour du Petit Som(1772m)	Chartreuse	Dénivelé: 820m, niveau 2.3	Depuis le pont des allemands, par le col de Léchaud, descente par le pas du Loup.	Cécile CHABERT	06 75 57 07 35

Février

sam - 2	Multi-neige	Weekend du samedi 02 février au dimanche 3 février 2019	Oisans	Ski de piste, de randonnée, de fond; raquettes	Séjour en 1/2 pension au gîte des Mélèzes à Villard d'Arène : inscription en cours via doodle.	Alain DAVOINE	06 72 42 40 62
sam - 2	Raquettes	Le Petit Som (1772m)	Chartreuse	Dénivelé : 950m, 6h; nireau R2	Depuis la Correrie (861m)	Anne-Marie CAVAILLE	06 83 93 92 93
ven - 8	Raquettes	Itinérance de 3 jours, du vendredi 8 février au dimanche 10 février.	Dévoluy	Etapes quotidiennes de 200 à 500 m de dénivelé, et d'environ 10 km	relier les 3 villages principaux du massif : St Didier, Agnières et St Etienne, en empruntant majoritairement des GR	Gwénola DOUARD	04.76.32.28.04
ven - 8	Ski de randonnée	Couloir de l'Aup du Seuil (1860m)	Chartreuse	Dénivelé: 800m, niveau 4.1; 40 degrés	Couloir en virgule, en boucle.	Pierre NEGRE	06.07.97.81.26
dim - 10	Ski de randonnée	Sommet de Beauregard(2107m)	Beaumont	Dénivelé: 900m; niveau 2.1	Départ de Fallavaux: loin des foules !	Alain DAVOINE	06 72 42 40 62
dim - 10	Raquettes	La Croix de l'Alpe (1821m)	Chartreuse	Dénivelé: 800m; 14kms	départ de la Plagne.	Monique FAYET	06 98 16 98 81
lun - 11	Ski de randonnée	projet : raid en Etoile en Corse	Corse	8 jours entre la Haute route et rando en étoile.	Hébergement en gîte et refuge non gardé; réunion préparatoire à venir.	Alain DAVOINE	06 72 42 40 62

mar - 12	Raquettes	Itinérance du mardi 12 février au vendredi 15 février 2019, en 1/2 pension	Clarée	J1 : refuge de Buffère (2076m), dénivelé 500m; J2: refuge du Chardonnet (2230m), dénivelé 450m; J3 refuge de Ricou (2115m), dénivelé : 150m; J4 retour à Névache.	Groupe de 8 maxi et équipement personnel d'APS; Possibilité les après-midi de balades autour des refuges...	Franck GIACOMETTI	06 85 69 80 55
jeu - 14	Ski de randonnée	Crête de Brouffier, Normale W(2434m)	Taillefer	Dénivelé: 1000m, niveau 2.1	La sublime combe de la côte des Salières peut, sous certaines conditions, offrir un ski d'anthologie.	Cécile CHABERT	06 75 57 07 35
sam - 16	Raquettes	Col de la Croix (1497m)	Trièves	Dénivelé :700m	Boucle de 11 kms par le sentier de la Résistance et montagne de Paille.	André HOUILLON	06 35 78 20 48
sam - 16	Ski de randonnée	Grand Colon (2394m)	Belledonne	Dénivelé: 1300m, niveau 3.1	Départ de Freydières: en fonction des conditions nivologiques, descente par la face Nord (niveau 4.1)	Pierre NEGRE	06.07.97.81.26
dim - 17	Ski de randonnée	Rochers des Enclaves, par le lac de la Girotte (2465m)	Beaufortain	Dénivelé: 1250m, niveau 2.1	Départ de Hauteluze, Val Joly.	Franck ZABLOCKI	06 75 22 28 77
jeu - 21	Ski de randonnée	Croix de Cassini (2373m), Normale	Grandes Rousses	Dénivelé: 1240m, niveau 2.1	Depuis Puy le Haut(1320m); possibilité de s'arrêter aux Grandes Buffles: dénivelé: 900m.	Cécile CHABERT	06 75 57 07 35
dim - 24	Raquettes	Rocher du Bournillon	Vercors	Dénivelé: 350m; 9kms.	Départ de Saint Julien en Vercors, Ponson	Elisabeth RIONDET	06 77 91 41 25

Mars

sam - 2	Ski de randonnée	Pic des Cabottes (2732m)	Belledonne	Dénivelé: 1300m, niveau 4.1	Départ du Pleynet	Pierre NEGRE	06.07.97.81.26
dim - 3	Raquettes	Habert de Pravouta (1805m)	Chartreuse	Dénivelé: 700m, 9 kms	Départ de Brévardière.	Gwénola DOUARD	04.76.32.28.04
mar - 5	Ski de randonnée	Tête des Chaudières, par les Chaudières(2029m)	Vercors	Dénivelé: 1000m, niveau 2.1	Depuis le parking du Clot de la Balme (pied des pistes)	Cécile CHABERT	06 75 57 07 35
sam - 9	Ski de randonnée	Du samedi 9 au samedi 16 mars, en gestion libre à Saint Dalmas le Sauvage	Mercantour	Possible ski de piste et raquettes	Gîte étape chez Philippe (1500m)	Jean-Luc MICHEL	06 52 18 23 90
dim - 10	Raquettes	Prairie de Girieu	Chartreuse	Dénivelé : 650m	Départ de Quaix, Les Jars; selon enneigement, sortie transformée en pédestre.	Elisabeth RIONDET	06 77 91 41 25
dim - 10	Ski de randonnée	Le Mont Jovet (25583)	Vanoise	Dénivelé: 1288m, niveau 2.2	Départ de Notre Dame du Pré.	Franck ZABLOCKI	06 75 22 28 77
dim - 17	Raquettes	Croix de chamrousse (2250m)	Belledonne	Dénivelé: 700m, 11kms	Départ de Bachat Bouloud	Monique FAYET	06 98 16 98 81
jeu - 21	Ski de randonnée	Dome de la Coche (2134m)	Belledonne	Dénivelé: 800m; niveau 2.2	Par le pas de la Coche depuis Prabert (1336m)...après ouverture de la route !	Cécile CHABERT	06 75 57 07 35
sam - 23	Ski de randonnée	Rocher Roux, Versant sud (antécime 2690m)	Belledonne	Dénivelé: 1490m, niveau 3.1	Départ de Valmaure (1205m)	Jean-Luc MICHEL	06 52 18 23 90
dim - 24	Ski de randonnée	Le Tabor (2389m)	Matheysine	Dénivelé: 900m, niveau 2.1	Départ de Saint Honoré	Alain DAVOINE	06 72 42 40 62
dim - 24	Raquettes	Cime de Lancheton (2417m)	Lauzière	Dénivelé: 980m, 10 kms	Départ de Montdenis, versant sud.	André HOUILLON	06 35 78 20 48
mar - 26	Ski de randonnée	J1: 1er chalet de la Combe Madame J2: col de la Croix ou Rocher Blanc	Belledonne	J1 : dénivelé : 450m, niveau2; J2, dénivelé 1000m, niveau 2.3	Départ de la Martinette, nuit dans le chalet non gardé.	Jean-Luc MICHEL	06 52 18 23 90
mar - 26	Ski de randonnée	Côte Belle, combe N (2395m)	Grandes Rousses	Dénivelé: 1000m, niveau 2.2	Une montagne aux pentes faites pour le ski !	Cécile CHABERT	06 75 57 07 35
ven - 29	Ski de randonnée	3 jours en étoile.	Dévoluy	Dénivelé entre 1000m & 1400m, selon conditions nivologiques.	hébergement en gestion libre maison de Pellafol.	Pierre NEGRE	06.07.97.81.26
sam - 30	Raquettes	Crête de l' Etoile	Dévoluy	Dénivelé: 1050m, 7h.	Départ : pont du torrent des Pertusets - 1207 m	Anne-Marie CAVAILLE	06 83 93 92 93
sam - 30	Ski de randonnée	Col François par la combe des Plans (2495m)	Lauzière	Dénivelé: 1145m, niveau 2.1	Départ Celliers Dessus	Franck GIACOMETTI	06 85 69 80 55
dim - 31	Pedestre	Le Crêt de Chazay (953m)	Belledonne	Dénivelé: 760m et 14 kms	En boucle au départ de Froges	Monique FAYET	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**

Pour vous inscrire téléphonez à l'animateur de chaque activité; Les animateurs peuvent modifier l'itinéraire en fonction des conditions climatiques. Les modifications éventuelles apparaîtront sur le site web du GAN.

SKI DE RANDO en SEMAINE, des sorties seront organisées (info sur liste mail) : tél Jean-Luc MICHEL 06 17 07 11 96

ESCALADE sur mur Berthe de Boissieux à Grenoble : **le mercredi de 18h à 20h15 et le vendredi de 19h15 à 21h30**. Si la météo le permet : escalade en extérieur sur sites proches de Grenoble.

Renseignements : Anne BLESEL tél 06 78 93 27 31 ou Martin GAUROY tél 06 78 41 08 05 ou Benoît VERRIER tél 07 86 49 88 86 ou David DE CARVALHO tél 06 50 45 03 27

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

**Les
temps
forts de
l'hiver**

**Séjour de ski de fond
à Lajoux (Jura)
du 19 au 26 janvier 2019**

(inscriptions sur liste d'attente)

☎ Nicole Huet - 06 17 07 11 96

Week-end multi-neige

Villard d'Arène (Oisans)

du 2 au 3 février 2019

☎ Alain Davoine - 06 72 42 40 62

**Itinérance en raquettes
(Dévoluy)**

du 8 au 10 février 2019

(inscriptions sur liste d'attente)

☎ Gwénola Douard - 04 76 32 28 04

Ski de randonnée

raid en Corse

du 11 au 28 février 2019

☎ Alain Davoine - 06 72 42 40 62

**Itinérance en raquettes
(vallée de la Clarée)**

du 12 au 15 février 2019

(inscriptions sur liste d'attente)

☎ Franck Giacometti 06 85 69 80 55

Séjour ski de randonnée

(ski de piste et raquettes possibles)

St Dalmas le Selvage (Mercantour)

du 9 au 16 mars 2019

(inscriptions sur liste d'attente)

☎ Jean-Luc Michel - 06 52 18 23 90