



n°53

Eté 2019

La Trace



EDITO



Notre site internet fait peau neuve

Après plusieurs années de fonctionnement et d'efficacité, le site internet du GAN se modernise pour donner plus de lisibilité à nos activités ainsi que des nouvelles connexions interactives.

Cet outil moderne mis en place par Rémi il y a 15 ans a largement été visité par les internautes depuis sa création et a amené plusieurs adhésions à notre club.

Martin et Greg ont été les artisans de la nouvelle version qui se vaudra conviviale avec des facilités d'inscription aux activités via

les programmes. Je les remercie de leur efficacité et de la rapidité de mise en œuvre du site et j'espère que les futurs visiteurs seront attirés par l'attractivité de notre club en surfant sur notre site et en visionnant les nombreux comptes rendus agrémentés de magnifiques photos.

Des nouveaux animateurs pour nos activités

Cette saison 2018/19 a vu l'arrivée d'animateurs supplémentaires dans nos nombreuses activités, escalade, randonnées, via ferrate et VTT. Le programme sera de ce fait plus varié et attrayant pour les adhérents et futurs adhérents. Merci à eux pour leur implication dans la vie du club.

Bon été à tous sur nos belles montagnes ...

Jean-Pierre Borrini

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

3 passage du palais de justice 38000 Grenoble

Attention !

Dès cet été, nouvelle adresse :

10 rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
1er étage

L'escalade bouge !

La section escalade au GAN peut paraître marginale, tant ses adeptes ne sont pas visibles ailleurs que sur un mur. Mais Cette année 2018/2019 a été riche en événements et propositions du club. C'est pour montrer cette richesse que je vous repropose certains articles du site complétés de textes nouveaux.

Mise à jour du mur

Pour ne pas nous montrer indignes du diplôme d'ouvreur de voies d'escalade en club que le GAN nous a offert, nous avons de nouveau participé au changement d'une partie des voies du mur de Berthe de Boissieux.



Cette campagne de changement profite d'une compétition organisée par le club Drac Vercors Escalade. Avec d'autres clubs, nos bénévoles ont donc démonté les prises pour les nettoyer. Grâce à ça, les ouvriers de Drac Vercors ont pu créer des nouvelles voies pour la compétition et nous, boucher les trous.



C'est donc grâce au travail acharné d'Anne, de Béatrice, de mon humble participation - épaulés par leurs nombreux assistants qui ont lavé les prises et re-rempli les seaux - que nous avons réalisé treize voies !

Séance progression

Pour essayer de limiter la diminution du nombre de grimpeurs réguliers que nous constatons chaque année aux alentours de la nouvelle année civile, Béatrice nous a concocté une petite séance de progression pour apprendre à placer ses pieds. Un outil que l'on oublie trop souvent en escalade. Et pourtant, c'est grâce à lui qu'on peut reposer les bras et donc gagner en continuité (= endurance) dans la voie.

Au programme, échauffement (trop souvent laissé pour compte..), puis des exercices visant à travailler le placement des pieds :

- "grimper à l'aveugle"
- "croiser les pieds sur chaque pas ou changer de pied"
- ...



Une séance qui a fait l'unanimité des grimpeurs ! Ce qui nous conforte dans l'idée de proposer ce type de séances régulièrement.

Journée inter-clubs en remplacement des 10 heures de la grimpe Grenobloise

Depuis plusieurs mois, certains d'entre nous ont participé à l'organisation commune entre le GAN et le GUM d'une compétition d'escalade amicale. Cette rencontre visait à obtenir des fonds afin de participer à l'achat de nouvelles prises d'escalade pour le mur. En plus des grimpeurs du GAN, de nombreux autres membres nous avaient rejoints pour participer et aider.

Cette rencontre devait consister en une période ininterrompue d'escalade de dix heures. Les participants auraient alors été classés en fonction d'un nombre de points acquis en grim pant. Le plus de voies réalisées, avec le plus de difficulté, le plus de points gagnés. Malheureusement annulée par manque d'inscrits, nous avons transformé cette journée en rencontre inter-clubs et découverte de l'escalade.

Ce sont environ quarante grimpeurs (et non grimpeurs) qui se sont retrouvés autour du mur de Berthe de Boissieux pour grimper mais aussi faire connaissance, échanger et se restaurer. Les clubs du GUM et du GAN ont été très majoritairement représentés. Nous avons apprécié la présence de grimpeurs d'autres clubs tels que Drac Vercors, Amitié Nature Voiron et GUCEM.



Quelques débutants (cinq environ) ont pu bénéficier des conseils et de l'encadrement des animateurs sur le temps de la matinée, de 10h à 12h30. Les sept encadrants ou animateurs présents avaient préalablement équipé les premières voies du mur en moulinette à cette fin. Les grimpeurs autonomes, eux, ont pu profiter du mur toute la journée, jusqu'à 16h.

Sur le temps de midi, nous avons partagé un repas tous ensemble, chacun ayant apporté de quoi se restaurer et tous les plats et boissons ont été mis en commun.



Cette journée a été appréciée par les personnes présentes qui ont d'ailleurs salué cette initiative. Les voies d'escalade, qui ont toutes été ré-ouvertes au cours de l'année, ont rencontré un réel succès auprès des grimpeurs qui ne pratiquent pas dans cette salle habituellement. Au delà de l'aspect sportif de cette rencontre, nous retiendrons la convivialité qui a régné au cours de cette journée. Bonne humeur, échanges, rires, conseils, encouragements, sont les ingrédients essentiels traduisant les valeurs de nos clubs. Aussi nous aurons plaisir à renouveler ce type d'événement.

Un immense merci à tous les bénévoles du GAN, du GUM et à Sébastien Prat du CT38 qui se sont mobilisés autour de cette journée, ont été réactifs et nous ont soutenus dans ce projet, depuis le début...

Nous remercions également toutes les personnes qui se jointes à nous pour que cette rencontre puisse avoir lieu, ainsi que la mairie de Grenoble qui nous a prêté le gymnase.

Grimpe à l'EPA

La mauvaise météo du 8 mai nous empêchant de réaliser la sortie falaise prévue au programme, nous avons eu la chance d'être invités par l'École des Pupilles de l'Air de Montbonnot-Saint-Martin afin de participer à leur open d'escalade.



Le but était de grimper de dix heures du matin à trois heures de l'après-midi afin de réaliser le maximum de voies. Chaque voie comptait pour un certain nombre de points, avec une déclinaison des points selon que la voie était réalisée en tête, en moulinette, ou après l'avoir terminée malgré une chute. A la fin de la journée, un classement était réalisé pour les élèves du lycée et du collège de l'EPA avec remise des prix. Pas de prix pour nous malheureusement car sinon il aurait fallu présenter un certificat médical pour la compétition.

Nous étions trois à participer, Anne, Helder et moi. Nous n'avons pas démerité car même si nous n'avions pas de remise de prix, nous figurions sur le classement général (de trente participants).



En plus de ces résultats, une mention très bien est à donner à Anne qui a été la seule à réaliser le 7a du mur ! Enfin, il est à noter que le premier du classement général, un lycéen, a eu 60% de points que plus que moi, un record absolu, sachant qu'il était encore en train de courir sur les voies quand je commençais à avoir des crampes au bras rien qu'à le lever !

Nous avons eu donc une excellente journée de découverte d'un autre mur, d'un autre mode de grimpe, et d'autres personnes. Nous avons aussi porté les valeurs du club, allant jusqu'à proposer notre aide en tant qu'ouvriers de club (diplôme pour le changement de prises sur le mur) pour des éventuels changements de voies chez eux.

Bénévolat à la fête des tuiles

Dans le cadre de la fête des tuiles, un mur d'escalade mobile du département de l'Isère a été déployé par l'Office Municipal des Sports pour faire découvrir l'activité au plus grand nombre.

Malheureusement, ce samedi de fête était aussi le seul de beau temps du long week-end de la Pentecôte. Un des seuls jours de beau temps du mois, il faut dire aussi. Les bénévoles ne se sont donc pas pressés au portillon.



C'est donc suite à une demande urgente et appuyée de l'OMS que je me suis porté volontaire pour aider afin que l'activité ne se limite pas à la demi-journée. Privilégiant l'esprit d'entraide aux dépens de mon confort personnel, j'ai donc passé quatre heures d'affilées en plein soleil à supporter les parents des enfants qui venaient essayer de grimper. Car si les enfants sont tous bienveillants, on ne peut pas en dire autant de leurs parents...

La journée se sera soldée quand même sur une note positive, avec seulement trois enfants secourus sur le mur (dont un sur ma ligne) et seulement deux engueulades de parents.

Réfection du matériel de sécurité du Mont Aiguille

Il y a quelques jours, nous avons été sollicités au même titre que d'autres clubs du bassin grenoblois pour participer à une grande campagne de rénovation du matériel de sécurité du Mont Aiguille.

Lors d'une ascension, un grimpeur était sécurisé sur un piton quand celui-ci a lâché. Par chance, l'accident n'a pas été fatal car il a été retenu par son sac à dos qui s'était coincé dans une fissure. Cet accident a poussé la mairie de Gresse-en-Vercors et les autorités du parc naturel régional du Vercors à lancer ce programme. Il faut dire aussi que le matériel de sécurité, posé de manière non concertée par de multiples acteurs de la montagne, datait des années 1930.

Une équipe commune FFME/FFCAM s'est vue confier le chantier. Seul le financement du matériel était proposé par la mairie et c'est donc en tant que volontaires que les agents de développement de la FFME et de la FFCAM sont intervenus. Notre rôle a consisté à acheminer du matériel au pied de la voie. Si nous avions été des équipiers formés, nous aurions pu participer à l'équipement dans la voie mais à défaut, nous avons servi de mules. Des mules avaient d'ailleurs été prévues au départ mais au dernier moment, sans raisons, celles-ci ont été annulées. Et même si un hélicoptère aurait été plus pratique, le côté Grenoblois des personnes présentes à la réunion de lancement a fait que cette solution a été refusée.

Anne et moi ayant été prévenus par la lettre d'information de la FFME de ce chantier, nous nous sommes portés tout de suite volontaires pour ce travail. Bien sûr et en connaissant leur penchant pour l'entraide, nous avons quand même pensé à proposer à nos copains de la FSGT de participer. Même si un peu tard il est vrai. Et c'est avec plaisir que nous avons complété l'équipe avec Béatrice.

Nous sommes donc partis de Grenoble au petit matin du dimanche 17 juin en covoiturant tous ensemble, ainsi qu'avec une adhérente du CAF Isère. Notre mission était de porter du matériel du parking au pied de la voie. Nous espérions quand même secrètement que l'on aurait l'opportunité de pouvoir prolonger le plaisir et porter le matériel ensuite dans la voie.

Le premier petit briefing au parking nous donne toutefois peu d'espoir mais nous conservons quand

même notre matériel de grimpe dans nos sacs. Après avoir récupéré notre pique-nique de midi offert par la fondation PETZL et préparé par Camille (FFCAM), nous marchons le premier tiers de la marche d'approche jusqu'au point de rendez-vous avec le pick-up des gardes du parc qui avait transporté le matériel le plus loin possible sur le chemin peu carrossable. Tout le matériel avait déjà été emporté par les gens les plus rapides et je me suis retrouvé à prendre un partie du matériel d'organisation d'Arnaud (FFME).

Légers, nous arrivons rapidement au pied du Mont Aiguille, après avoir fait quelques pauses, bien sûr, pour les photos d'usage et les discussions en tout genre. Nous avons laissé les gardes du parc en arrière car ils devaient faire la police pour des promeneurs qui avaient pris leur chien malgré l'interdiction arrêtée pour l'enceinte du parc. Au pied de la voie, nous laissons partir devant les personnes déjà désignées pour aller grimper afin de voir quel matériel il reste encore à porter. Par chance, il en reste encore et nous avons le feu vert pour nous lancer dans la voie normale !



Nous faisons deux cordées de deux en embauchant Estelle, notre covoitureuse, pour l'occasion. Nous serons les voitures balais et porterons des cordes fixes et de l'accastillage pour les câbles. Nous serons d'ailleurs précédés par une cordée de trois qui auront deux câbles en charge.

Dès le début, nous constatons que nous allons devoir attendre beaucoup car porter des câbles se révèle beaucoup plus difficile à faire que pour nous, les cordes fixes. Un des sacs passe son temps à se mettre de travers et le pauvre porteur n'arrive même plus à avancer.

Malgré cela, nous faisons notre petit bonhomme de chemin, ce qui me laisse le temps de prendre quelques photos. Dès l'attaque du premier câble, vers le quart de la voie, je reçois des informations par la radio que les premiers sont déjà en train de redescendre ! A part Estelle qui a déjà fait la voie, nous autres du GAN la découvrons. Nous comprenons tout de suite pourquoi il faut la rééquiper. Les broches de 1877 sont pour certaines descellées, voire cassées !

Nous prenons aussi un peu de retard car nous comptions sur la cordée de devant pour nous montrer le chemin mais ils se perdent et finissent par faire une traversée très aérienne sur une vire délicate, en nous envoyant des pierres dessus. L'aventure à l'état pur ! Heureusement, du haut, ils peuvent repérer le bon passage pour nous, ce qui me permet de guider nos cordées plus facilement.



A quelques mètres de la fin, je finis par craquer quand ils font une énième longueur sur relai et propose à Anne de les doubler en corde tendue. Nos cordées ont été très professionnelles en tout cas. Et ce, malgré les problèmes de circulation du sang dans les doigts et les pieds de Anne et Béatrice, ainsi que le niveau un peu inférieur en escalade d'Estelle. Il faut dire que c'est à Estelle qu'est

revenue la charge des accastillages en acier. Elle devait avoir un peu plus de poids à porter.



Après avoir profité du sommet cinq minutes, nous redescendons avec la cordée de devant afin qu'ils posent les deux rappels pour gagner du temps (en évitant de les rappeler plusieurs fois). C'est une très belle journée qui s'achève avec une météo qui a été au rendez-vous et une équipe au top.

Personnellement, je m'étais inscrit principalement pour faire du repérage afin d'envisager un jour pouvoir faire un bivouac au sommet. C'est donc chose faite et je suis impatient de lancer mon projet.

C'est grâce à eux !

Je tiens à utiliser cet article de La Trace pour remercier chaleureusement :

- Anne qui organise cette section par son travail acharné
- Benoit & David qui ne faiblissent pas dans leur mission d'encadrants, et qui continuent à proposer des sorties grande voie et via-ferrata malgré la météo, les blessures
- Béatrice qui nous a enfin donné un volontaire désigné d'office pour participer au bureau du club et qui a plus de ténacité que moi pour encore proposer des séances de progression
- Gregory pour s'être lancé dans la difficile tâche de moderniser le site du club et qui a été très présent pendant les évènements afin de remplir les seaux de prises des ouvreurs de voies
- Max, Jacky, et tous ceux de cette catégorie que j'oublie, qui ne sont pas grimpeurs mais qui sont les premiers à proposer leur aide
- Et tous les nouveaux grimpeurs qui restent au club malgré leur encadrant grognon...

Martin

Séjour à St Dalmas le Sauvage en Tinée du 9 au 19 mars 2019

Au vu des dernières chutes de neige qui remontent à plus de 30 jours, nous savions que la recherche des pentes enneigées allait être notre principal souci. Confirmation à notre arrivée au village de St Dalmas à 1500m : les faces sud sont déneigées jusqu'à 2300m

Très bon groupe de 23 personnes, sans Jean-Luc, l'initiateur de la destination, dont le genou le fait souffrir !

Installation dans les deux gîtes, en demi-niveaux, imbriqués, avec, au début une orientation délicate ! Philippe, notre hôte, vient souvent nous voir et faire la causette. Il a une collection impressionnante de cornes de chamois, chevreuil, bouquetin, mouflon. Les gîtes sont rustiques, pas de linge mais présence de puces de lits, dont certains ont été victimes.

Autogestion des repas avec des équipes de quatre ou cinq personnes chaque jour, à la réalisation de menus très variés et délicieux. Evelyne a piloté cette mission d'intendance alimentaire, avec maestria.

Le déficit important de neige en face sud est compensé par un soleil éclatant quotidien, un peu de vent et un risque d'avalanche très faible ! Pour le ski de randonnée, le choix s'est naturellement porté sur les faces nord. À partir du 2ème jour, certains ont opté pour des itinéraires pédestres sur les versants sud sans neige.

Comme d'habitude, tarif du séjour défiant toute concurrence. **Par personne** : gîte: 105 €, nourriture: 66 €, transport 53 € soit un **total de 224 euros pour une semaine de 7 jours !**

Les 23 de la Tinée : Evelyne, Christiane, Régine, Jacky, Chantal, Daniel, Dominique, Anne Marie, Cécile, Jules, Alain, Marc, Hervé P, Hervé G, Odile, Catherine, Raoul, Jean-Paul, Claude, Franck, Patrick, Brigitte, Bernard

J1 : Dimanche 10 Mars

Groupe 1 avec Cécile & Franck

Objectif : **le col de l'Escuzier(2487m) en ski de rando**. Départ du gîte pour remonter la route non enneigée qui mène au plateau de Sestrière en direction du col de la Moutière - nous chaussons

vers 1700m, remontée longue et plate - c'est seulement à partir du vallon du Jas d'Elve que nous commençons à prendre de l'altitude dans une tempête de vent qui nous contraint à stopper sous le col vers 2462. La descente est excellente sur une poudreuse compacte... mais trop courte - puis retour sur la route et à la fin de son enneigement nous pouvons emprunter un raccourci par un sentier qui nous conduit rapidement au gîte.

D+ 850 m et 13 km

10 participants

Groupe 2 avec Alain & Jacky

Objectif : **Tête ronde (2823m) en traversée en ski de rando**. Au départ du gîte, longue remontée du vallon de Gialorgues sur une piste tantôt enneigée ou glacée, tantôt asséchée (20mn de portage des skis). Ceci dans un cadre de haute montagne escarpée avec le Bec de Marseille, le mont Pierre Chatel et le Bec du Château situé entre 2700m et 2800m. Montée tranquille dans le vallon orienté Sud à partir du 1950m jusqu'au **col du Petit Volloar (2706m)**.



Sous l'effet des rafales de vents du nord (entre 60 et 80kms) arrêt de tous le monde, au col du Valloar et on abandonne la traversée (encore plus de vent sur le versant nord). Pique-nique au soleil vers 1980m. A noter la casse de la fixation arrière d'un ski d'Alain au tiers de la descente : réparation de fortune avec une cordelette pour terminer la descente

Dénivelé réalisé : 1230m

13 participants

J2 : Lundi 11 Mars

Groupe 1 : avec Cécile et Franck

Au vu du manque de neige et du vent annoncé, **rando pédestre** au départ du Gîte. Objectif : **Crête (2340m) entre le col de la Colombière et le Mont vinaigre** en suivant le GR5. Nombreux animaux observés (mouflons et chamois)

Dénivelé réalisé : 900m

9 participants

Groupe 2 : avec Jacky et Daniel

Objectif : **mont Aunos (2514m) en ski de rando** au départ du Gîte. Skis aux pieds à partir de 1480m sous l'église du village, remontée de l'ancienne piste de ski de fond jusqu'au Col Anelle puis remontée sans problème de la croupe partiellement protégée du vent grâce à la forêt de mélèzes. Arrêt à 50m sous le mont Aunos partiellement abrité du vent : poursuite jusqu'au sommet pour 4 membres du groupe (rafales entre 80 et 100km/h).



Descente plein nord dans la forêt de mélèzes éparse et encore en poudreuse tassée (environ 300m de dénivelé entre 35 et 40°). Pique nique au gîte pour échapper au vent.

Dénivelé réalisé : 1050m

14 participants

J3 : Mardi 12 Mars

Groupe 1 avec Cécile et Franck

Objectif : **vers le mont Aunos (2514m) en ski de rando**. Départ du gîte, traversée du torrent pour remonter en ski le GR 5 en direction du col d'Anelle - nous nous élevons à travers une clairière puis par l'ancienne piste de ski - poursuite dans un magnifique mélézin qui débouche sur une crête qui

se raidit - poursuite pour certains jusqu'au replat 2443 - la descente est excellente à travers les bois, la clairière est par contre très gelée - puis sieste au soleil dans une clairière vers le col d'Anelle avant de regagner le gîte par la piste bien skiante.

D+: 910m

6 participants :

Groupe 2 : avec Alain et Jacky

Objectif : **antécime du Mont Mounier (2620m) en ski de rando**. Départ du petit village de Roya (1500m) après 20km de route. Courte descente de 50m jusqu'au pont (1458m) sur le torrent la Roya et remontée rive droite du vallon de la Mairis, étroit, encaissé, malcommode et partiellement en neige béton, qui se termine sur le tracé du GR5 dans la partie la plus étroite de la Gorge.

Ouf: après 1h20 de peine nous traversons à gué le torrent de Sallevieille à 1736m. Remontée plus cool et au soleil de ce long vallon tournant jusqu'à rejoindre et contourner la barre rocheuse de Sallevieille à son extrémité Est (2250m). Remontée du joli vallon des Laces pour contourner par la droite deux nouvelles barres et poursuivre jusqu' à 2620m sur l'épaule nord du Mont Mounier.

Incident technique pour Marc M. à 300m du sommet : ski cassé à hauteur de la butée avant : poursuite de la montée avec le ski maintenu grâce aux peaux de phoque.

Pique-nique au sommet sans vent sous le majestueux Mont Mounier



Abandon de l'idée de traversée initialement prévue - cause : pente raide partiellement enneigée et surtout faciliter la descente de Marc sur 1 ski et demi (ski cassé tenu par la chaussure et les peaux restées encollées). Donc descente par l'itinéraire de montée avec une excellente portion sous le sommet plein sud en neige de printemps. Retour sans pro-

blème jusqu'au passage à gué (1736m) puis fin de la descente sur le GR5 skis sur le sac (40mn).



Belle bavante dans un superbe cadre !

Dénivelé réalisé : 1280m

15 participants

J4 Mercredi 13 Mars

Groupe 1 : avec Anne-Marie

Objectif : **tour de Selasse en randonnée pédestre** au départ de St Etienne de Tinée. Rando en boucle montée par Fournels et descente par le vallon de Ténibre.

D+ 885m pour 7,5km.

6h45 dont 1h30 de pause au soleil.

8 participants

Groupe 2 : avec Jacky et Daniel

Objectif : **Croix de Carlet (2529m)**. Montée en voiture par la route de Sestrière jusqu'à 1670m. Puis montée sur la croupe vers les beaux chalets d'alpage (1840m) et remontée plus ou moins aisée, à proximité de la croupe du Praz gazé, dans une forêt de mélèzes. Arrêt sur une antécime dégagée vers 2350m à cause du vent, d'un passage raide et exposé et de la fatigue de la veille.

Pique-nique avec une belle vue sur tous les sommets effectués des 3 derniers jours. Redescente en forêt sur les versants nord puis la piste.

630m de dénivelé réalisé.

14 participants

J5 : jeudi 14 Mars

Groupe 1 : avec Anne-Marie

Objectif : **randonnée pédestre au départ de Isola Village, traversée La Blache-Le Bourguet** (avec manip de voitures).

+755m déniv - 9kms - 6h15 dont 1h15 pause-

7 Participants

Groupe 2 : avec Alain et Jacky

Objectif : **Traversée de la Cime de la Plate (2770m) en ski de rando**. Montée en voiture sur la route enneigée de Sestrière jusqu'à 1730m, poursuite à skis jusqu'au refuge de Sestrière (40mn) puis montée facile rive droite du vallon de Sestrière, jusqu'au Col de l'Escuzier(2487m).

La traversée du col est descendante sur 60m sur son versant nord - la pente est raide, gelée et peu engageante, finalement la meilleure solution est d'ôter les peaux et les couteaux et de descendre 30m en dérapage ou virage puis effectuer la descente en traversée pour rejoindre la zone en poudreuse et rechausser les peaux.

Poursuite en bonne poudreuse vierge, sur le versant Nord/ouest de la Tête de Cristel... relais à la trace pour rejoindre la Cime de la Plate à 12h15.



Pique-nique au sommet avec un superbe panorama à 360° avec comme principaux sommets, la tête Sanguinière, la Grande Séolanne, la Cime de la Bonette.

Descente jusqu'au col de Cime plate, puis belle descente plein sud, juste transformée sur 250m. Repeutage et remontée de 80m jusqu'au de Col de Braïssa (2600m). Belle descente nord/est du vallon de Braïsse jusqu'à la jonction avec la Route de Sestrière. Très belle traversée

Dénivelé: 1200m, 18kms

10 participants.

Groupe 3 : Ski de piste à Auron

3 participants

J6 : vendredi 15 Mars

Groupe 1 : avec Cécile

Objectif : **rando pédestre, vallon de Gialorgues**. Du gîte nous remontons la longue route fo-

restière gelée, direction le refuge de Gialorgues - arrivées à la limite du parc vers 2000 m nous ne pouvons poursuivre car nous nous enfonçons dans la neige ramollie.

Nous optons pour le vallon qui mène au col du petit Valoar orienté plein sud et donc partiellement déneigé - nous remontons les pentes abruptes jusqu'aux cabanes du petit Valoar à 2197 où nous stoppons - des chamois broutent dans les pentes - retour droit dans les pentes et sieste au soleil puis retour au gîte.

D+ 720 m 12 km

4 participants :

Groupe 2 : avec Alain

Suite à la fermeture de la route de Bouseyas très bas : plan B mis au point. Rando pédestre : **le Mont Vinaigre en aller/retour** par le GR5.

Crampons mis aux pieds pour terminer la belle arête enneigée sur 80 m de dénivelé.

Magnifique panorama sur tous les sommets de la région. Descente de névés en bonne neige sur 250m

900m de dénivelé

6 participants

Groupe 3 : ski de piste à Auron

Forfait journée à tarif réduit. Incident matériel : butée avant arrachée sur un ski pour Hervé G lors d'un virage. Remplacement par une paire de skis en location à la station

12 participants



En conclusion un séjour sportif, très convivial dans une vallée perdue mais magnifique, avec 23 participants très volontaires dans l'autogestion alimentaire de chaque soirée.

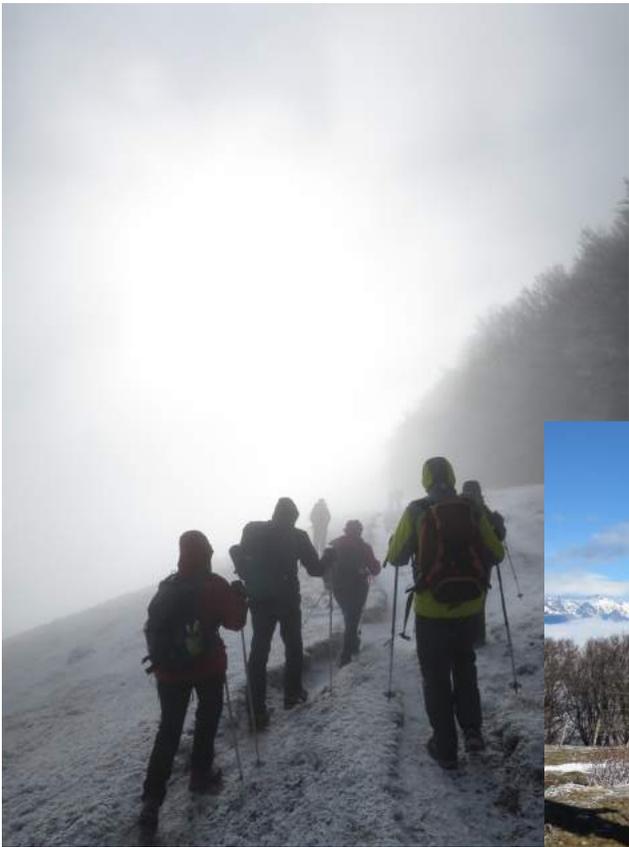
Alain Davoine

Comment trouver une idée de balade pédestre sur le net !

- <https://www.altituderando.com> est celui que je préfère, bien construit, un bon moteur de recherche avec le choix de niveaux, de massifs, de dénivelés, beaucoup de conseils sur le matos et la pratique de la randonnée, la publicité est présente mais supportable. Faire attention tout de même aux descriptions des itinéraires et croiser les cartes IGN avec OpenTopoMap qui sont plus récentes.
- Le concurrent est <https://www.bivouak.net/>. Un peu plus fouillis mais il reste encore très fourni en détails sur les balades car il est plus ancien mais il s'est endormi.
- Un autre site incontournable pour les amateurs éclairés est celui d'Antoine Salvi - tous ses topos sont en libre-service sur le net : <http://antoine.salvi.free.fr> - agrémentés d'une vidéo fort attrayante... par ailleurs vous pouvez visiter aussi son blog : <http://salvideo.canalblog.com> salué par les geeks de Skitour.
- Un copain d'Antoine a aussi un site un peu plus aventureux et poétique : <https://www.sentier-nature.com/montagne> - sur le coin droit du site, vous pouvez cliquer sur le carré rouge et découvrir, entre-autres contenus, quantité de sites : Les amis, c'est d'une richesse insoupçonnable !
- Maintenant si la botanique vous attire, le site : <https://plantnet.org>, une application incontournable mais il faut s'inscrire et avoir du ... réseau... sur le terrain, pas évident !
- Lorsque la balade est choisie, je fais un petit tour sur Google qui fourmille de plein d'infos (y compris provenant du GAN...) tout en ayant la vigilance aiguisée.
- Bien sûr la carte papier ou bien l'écran de votre compagnon, j'ai nommé le smartphone est indispensable. Pour cela : <https://www.openrunner.com> est bien mais depuis qu'ils ont développé des versions payantes, celle en libre-service est fort réduite, mais bon comme je suis un tantinet paresseux, j'utilise souvent les tracés existants qui me conviennent bien ! Et ils sont nombreux.
- Par ailleurs je commence à découvrir : <https://www.visorando.com> qui permet aussi de tracer son parcours sur IGN et l'éditer. L'inscription annuelle à 30 euros est équivalente à celle d'Openrunner : 22 ou 35 euros par an.

Franck Giacometti

**Le GAN
en hiver
et au
printemps**



**Le Connex en janvier avec ↑
et sans brouillard →**



**Lajoux (Jura) en janvier
un accès au chalet ... à l'ancienne ↑
et une pause bien méritée ↓**



**La plaine de Lans en
février ←**





↑ Le Dévoluy en février

Alignement parfait à Pravouta en mars →

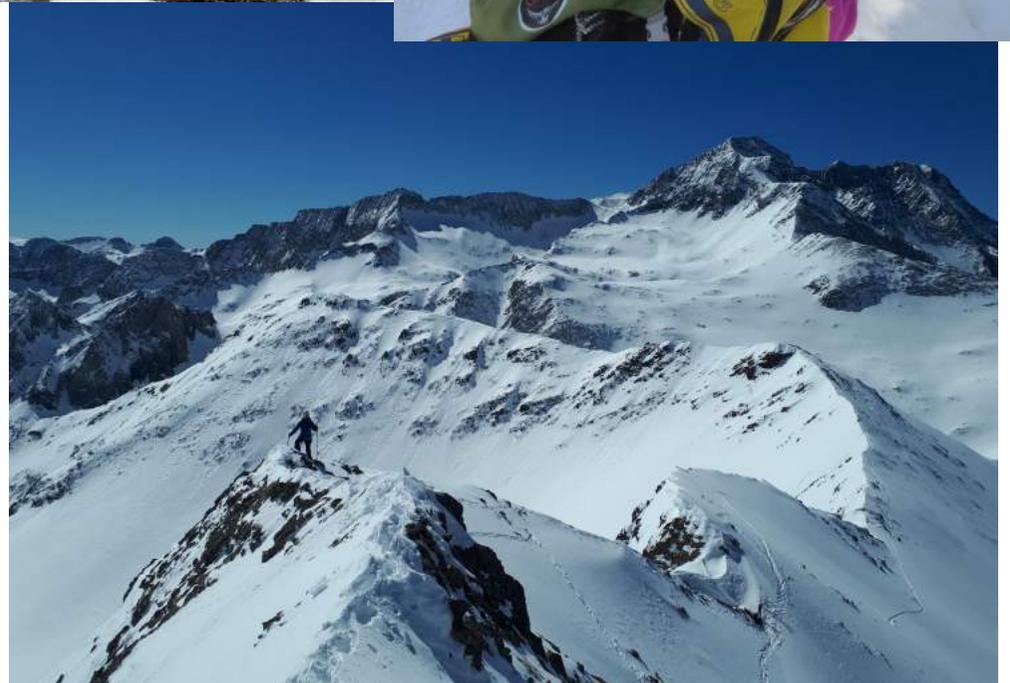
Pas encore adhérents au GAN
les chocards à bec jaune ? ↓



Seul dans
la montée
du pico de
← Alba

Massif de
la Mala-
deta en
avril

Crête de
la Madera
→





Les via ferrata de Buis les Baronnies ont des noms surprenants : la Tétue, la Coriace, la Casse-cul ... le GAN les a quand même arpentées en mai



↑ Cascade de l'Oursière en mai →



Tournés vers le Bout du Monde (Bauges) en mai →



Programme été 2019

Juillet

| Date | Activité | Objectif | Massif | Niveau* /Dénivelé | Observations | Contact |
|----------|-------------|--|------------|--|--|---------------------------|
| sam - 6 | VTT | Laffrey Vizille | Matheysine | Dénivelé +500m/-1000m, niveau enduro débutant | Montée sur le balcon est du lac de Laffrey puis descente jusqu'à Vizille. Les amateurs de descente technique y trouveront leur compte. | Martin GAUROY |
| sam - 6 | Pédestre | Cime de Montaveilla (1979 m) | Vercors | Dénivelé : 950m | En circuit depuis les Pellas. Panorama de choix sur les hauts plateaux du Vercors. | Gwénola DOUARD |
| dim - 7 | Escalade | La cascade - La Morte | Oisans | Tous niveaux | Journée découverte du site de la Cascade - la Morte qui se prête bien aux journées de forte chaleur. | Anne BLESEL |
| dim - 14 | Pédestre | Chemin du Roi, tête des Ormans (2140m) | Dévoluy | Dénivelé : 980m, circuit de 5h15 par la tour Carrée, les Archers et les laquets. Niveau R2 | Départ : Les Chabottes (1330m) après Lus La Croix Haute. | Franck GIACOMETTI |
| mar - 16 | Pédestre | Tour de 4 jours en Beaufortain, en autonomie, bivouac au bord des lacs d'altitude. | Beaufortin | Randonneurs motivés pour portage, sac optimisé, 8 personnes maxi ! | au départ du lac de Roselend, du mardi 16 au vendredi 19 juillet; Co-encadrante : Anne-Marie CAVAILLE | Cécile CHABERT |
| sam - 20 | Via ferrata | La grotte à Carret | Bauges | Expérimentés | Depuis Saint Jean d'Arvey | David MARTINS DE CARVALHO |
| sam - 20 | Pédestre | Traversée sud des Hauts plateaux, nuit au refuge d'Archiane | Vercors | Samedi, dénivelé 1000m, 22km; dimanche dénivelé : 1300m, 22 km. | Au départ de Chichilianne, retour en taxi depuis Chatillon en Diois | Franck ZABLOCKI |
| dim - 21 | Pédestre | Le Grand Arc (2484m) par Tioulevé | Lauzière | Dénivelé : 1375m, 6h | Un carrefour alpin au panorama exceptionnel | Monique FAYET |
| dim - 21 | Pédestre | But Saint Genix | Vercors | Dénivelé : 580m, 13,5 km | Depuis Vassieux en Vercors | Elisabeth RIONDET |
| sam - 27 | VTT | Bike Park Villard de Lans | Vercors | Descente (DH)-Enduro, niveau débutant | Le Bike Park de Villard de Lans est le 1er domaine français à ouvrir début juin, situé sur l'Espace Villard-Corrençon, | Martin GAUROY |
| dim - 28 | Escalade | Le vallon de la Fauge | Vercors | Tous niveaux | Entre 50 et 100 voies, du 3b au 7c , réparties sur plusieurs falaises; hauteur max : 40m. | Anne BLESEL |
| dim - 28 | Pédestre | Rocher du Playnet en Traversée | Vercors | Dénivelé:945m; niveau : R4 pour le pas Ernadant | Départ : St Andéol ; montée par le pas Ernadant, descente Pas Morta | Alain DAVOINE |

| Août | | | | | | |
|----------|-------------|--|---------------------|---|--|-------------------------------|
| sam - 3 | Pédestre | Le Grand Galbert (2561m) | Taillefer | Dénivelé : 1300m, 9h; | Depuis Ornon | Anne-Marie CAVILLE |
| dim - 4 | Camp d'été | du dimanche 4 au mercredi 14 août ; Val D'Azun | Pyrénées | Multiactivités | Camping Azun nature, village d'Aucun, inscription sur liste d'attente. | Gwénola DOUARD |
| dim - 4 | Pédestre | Lac du Goléon (2458m) par Valfroide | Grandes Rousses | Dénivelé : 600m; 3h A/R | Une faune sauvage et une flore alpine vous attendront au sommet ! | Elisabeth RIONDET |
| sam - 17 | Via ferrata | Via ferrata d'Aussois | Aussois/ Avrieux | tous niveaux | | David MARTINS DE CARVALHO. |
| sam - 17 | VTT | DH ou Enduro (selon les sorties précédentes réalisées) | Vercors | tous niveaux | | David MARTINS DE CARVALHO |
| dim - 18 | Pédestre | Traversée Sommet de Malleval | Vercors | Dénivelé : 1200m niveau:R3 | Magnifique traversée des crêtes Orientales du massif ; montée : Pas de Serre Brion, descente : Pas de Berrièves | Alain DAVOINE |
| dim - 18 | Pédestre | Petite Lance du Crozet (2356m) | Belledonne | Dénivelé : 1000m, niveau R2 | Depuis le parking de la Souille après Saint Mury (1365m) | Monique FAYET |
| sam - 24 | VTT | Herbeys/Brié depuis Eybens | Belledonne | Dénivelé: 600m, niveau intermédiaire | Un parcours passant par Romage, puis flirtant avec la route du Murier, et retour par Angonnes et Champagnier. Un petit poussage pour arriver à Romage, ensuite que du roulant. | Martin GAUROY |
| sam - 24 | Pédestre | Trek du 24 au 31 août dans les Monts du Cantal | Massif Central | GR400 | Au départ de Murat; inscription sur liste d'attente | Franck ZABLOCKI |
| sam - 24 | Pédestre | Tour franco-suisse: du 24 au 29 août 2019 | Dents Blanches | | Entre Haute Savoie et Suisse, 5 nuits en refuge; niveau expérimenté; inscription sur liste d'attente | Alain DAVOINE |
| dim - 25 | Escalade | Le Vert | Oisans | Tous niveaux | Une jolie falaise en granit, sous la route de Villard Notre Dame, hameau du Vert. Un site agréable, bien équipé, Sympa pour grimper à la fraîche l'été ! | Anne BLESEL |
| dim - 25 | Pédestre | Refuge Evariste Chancel (2506m) | Ecrins | Dénivelé : 1026m, niveau R2 | Panorama allant du plateau d'Emparis à la Meije, en passant par les Aiguilles d'Arves et les Trois Evêchés. | Franck GIACOMETTI |
| sam - 31 | Pédestre | Le Rognolet (2659m) | Lauzière | Dénivelé : 1100m, niveau R2; circuit possible | Belvédère vers les Ecrins et les sommets de Savoie. | Monique FAYET |
| sam - 31 | Pédestre | Lac de Crop (1924m) | Belledonne | Dénivelé : 650m | La nature se révèle avec générosité en vous offrant le long du chemin des myrtilles et peut être des champignons... | Gwénola DOUARD |

Septembre

| | | | | | | |
|----------|-------------|--|------------|---|--|---------------------------|
| dim - 1 | VTT | Tour des lacs de Laffrey | Mathéysine | Dénivelé: 970m, niveau confirmé | Cet itinéraire permet de faire le tour au départ de Laffrey des quatre lacs du plateau de la Mathéysine : lac Mort, Grand lac de Laffrey, lac de Petichet, lac de Pierre-Châtel. | Martin GAUROY |
| sam - 7 | Via ferrata | Roc de Tovièr et Plats de la Daille | Vanoise | cotées Ed et TD respectivement; niveau confirmé | Deux parcours qui se font face par rapport à la route qui entre sur Val d'Isère. | David MARTINS DE CARVALHO |
| dim - 8 | Pédestre | Pic de l'Agnelin (2740m) | Belledonne | Dénivelé : 1500m ; niveau:R2/R3 | Départ : Lac de Grand maison ; Passage au lac de l'Ane, partiellement hors sentier à partir du lac. | Alain DAVOINE |
| dim - 15 | Pédestre | Vieux Chaillol (3163m) par le Col de la Pisse et le Col de Côte Longue | Ecrins | Dénivelé : 1463m; niveau R3 | La vue est sublime notamment sur les principaux sommets du massif des Ecrins | Franck ZABLOCKI |
| sam - 21 | Via ferrata | Vire des Lavandières | Chartreuse | Niveau AD | associé à l'envol des parapentes de la Coupe Icare | Alain DAVOINE |
| sam - 21 | Escalade | Le rocher du Mollard à Saint Pierre de Chartreuse | Chartreuse | tous niveaux | Le site est très agréable, calme, le cadre est magnifique, le rocher est bon. | Anne BLESEL |
| dim - 22 | Escalade | Grand Bec de la Roizonne | Taillefer | Grandes voies | Le coin est magnifique, très sauvage,, le gneiss est de très bonne qualité (ça change de Belledonne), et l'équipement est irréprochable. | Benoît VERRIER |
| dim - 22 | Pédestre | Col de Chalance (3012m) | Ecrins | Dénivelé : 1594m ; niveau R3 | Une randonnée dans un coin sauvage du Valgaudemar, loin des foules. | Alain DAVOINE |
| sam - 28 | Pédestre | Tour du Mont Aiguille | Vercors | Dénivelé: 1100m; 6h30 | Depuis la Richardière; avec départ la veille et nuit au camping de Chichilianne | Anne-Marie CAVAILLE |
| dim - 29 | Via ferrata | Via de Venosc/ Balcon du Vénéon(1842m) | Oisans | Via niveau PD/AD dénivelé : 600m+300m | Enchaînement par le magnifique Balcon | Alain DAVOINE |
| dim - 29 | Pédestre | Le Touret (1572m) | Ecrins | Dénivelé : 700m; circuit. | Petit sommet avancé sur la vallée de la Malsanne face au massif Coiro Armet. | Elisabeth RIONDET |

* 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 participer, l'animateur envoie un message dans votre boîte mail. Il peut modifier l'itinéraire en fonction des conditions climatiques.

* Cyclotourisme : des sorties seront proposées sur la liste mail par Nicole Huet

* **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 ou Martin GAUROY ou Benoît VERRIER ou David DE CARVALHO

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



**Tour de 4 jours dans le Beaufortain
en autonomie et en bivouac
du 16 au 19 juillet**

Cécile Chabert et Anne-Marie Cavallé

**Les temps
forts de
l'été**



**Camp d'été dans le val d'Azun (Hautes Pyrénées)
du 4 au 14 août**

(inscription sur liste d'attente)

Gwénola Douard



**Trek dans les Monts du Cantal
du 24 au 31 août**

(inscription sur liste d'attente)

Franck Zablocki



**Trek Franco-Suisse
dans le massif des Dents Blanches
du 25 au 31 août**

(inscription sur liste d'attente)

Alain Davoine