



n°56
Hiver 2021

La Trace



ÉDITO

La Trace et après...

Depuis 28 ans, la Trace a ponctué deux fois par an notre vie de club en faisant le lien entre les adhérents, en rapportant des événements ou en décrivant des randonnées ou des activités du GAN. Jusqu'à il y a peu, elle se présentait en journal papier que certains ont rangé dans leur bibliothèque pour un jour les ressortir et raconter à leurs petits enfants ce qu'était le club au siècle dernier !

Mais les moyens d'information et de liaison ont changé avec l'arrivée d'internet et des outils associés. Moins de papier et donc moins d'arbres sacrifiés, tout cela aurait pu être l'objet de la disparition de cette feuille de chou, à méditer ... !

Depuis trois années, notre journal semestriel est envoyé aux adhérents, via la liste de diffusion, et consultable sur notre site internet (<https://www.gan-montagne.fr/la-trace/>)

Aujourd'hui, la recherche d'articles ou de sujets pouvant alimenter cette Trace est très centrée sur les mêmes rédacteurs qui sont en particulier les animateurs de section et ces sujets font très souvent redondance avec les comptes rendus très imagés et d'excellente qualité de ces mêmes animateurs.

Il était donc nécessaire de repenser ce journal qui sera désormais une newsletter

associée à notre site dans un onglet spécifique où l'on pourra trouver des infos pratiques ou des liens d'indexation.

Merci à tous ceux qui l'ont fait vivre pendant ces nombreuses années et surtout à Max le rédacteur en chef (humour !!)

Bienvenue à cette nouvelle Trace dans la trace de l'ancienne !

Et nos activités...

Un petit mot sur la vie de notre club cuvée 2020 (à oublier), merci aux animateurs qui ont repensé les façons d'organiser nos activités post confinement et qui ont proposé en respectant les mesures sanitaires de nombreuses sorties et cela jusqu'à ce nouveau confinement.

Merci aussi aux adhérents qui malgré le contexte se sont de nouveau engagés avec le club !

Une pensée pour les volleyeurs qui restent frustrés de ne pas avoir pu finir le championnat 2019/2020 et pas commencé le 2020/2021 et aux escaladeurs qui ont été contraints de déserteur leur mur à Berthe de Boissieux !

L'hiver est là, nos montagnes nous attendent et dès que ce sera de nouveau possible de les arpenter... en liberté, nos animateurs sont prêts pour vous concocter de belles choses !

Jean-Pierre Borrini

Pour tout renseignement sur nos différentes activités

Site internet

www.grenoble-amitie-nature.net

Courriel

info@gan38.fr

Permanences

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

Grenoble Amitié et Nature

Adresse : 10 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble
1er étage (accès par l'escalier situé sur la gauche du hall d'entrée)



Les Cabanes de nos montagnes : un trésor pour les randonneurs.

Depuis plus d'un siècle les premiers refuges de montagne sont nés, citons par exemple le refuge de la Fare en Oisans, construit en 1887 par la [STD](#), c'est le plus ancien refuge de l'Oisans. Il servait bien sûr, de lieu d'accueil pour les premiers alpinistes et de repli en cas de mauvais temps.

Depuis cette époque, nombreux sont les refuges de montagne gérés par le CAF (Club Alpin Français) ou la STD (Société des Touristes du Dauphiné) qui permettent aux randonneurs ou aux alpinistes de faire étape en montagne, et être accueillis dans de bonnes conditions de confort.

Toutefois moins connues, et pourtant très nombreuses, souvent de petite taille, pouvant accueillir entre 6 et 15 personnes, elles sont installées de manière très diffuse dans nos massifs, je veux parler des **cabanes de montagne**. Pour chercher une cabane à un endroit précis et se renseigner sur son état et sa capacité, consulter le site internet suivant : <https://www.refuges.info>. Vous pouvez effectuer une recherche avancée par massif ou par capacité d'accueil, avec le lien suivant : https://www.refuges.info/point_formulaire_recherche/.

Exemple : 17 cabanes de plus de 8 places avec un poêle et de l'eau, en Belledonne

Ces cabanes peuvent être des cabanes de berger ouvertes aux randonneurs, des maisons forestières de l'ONF, des refuges non gardés... Elles sont le plus souvent en accès libre, sans réservation et doivent être entretenues et laissées en l'état par les randonneurs de passage. Depuis environ 15 ans au GAN, nous sommes des adeptes de ces cabanes pour partager notre pique-nique convivial annuel, juste avant Noël.

Souvenez-vous en 2019 nous étions au refuge du Trouset dans les Bauges :

<https://www.refuges.info/point/2929/cabane-non-gardee/Bauges/Chalet-du-Trouset/#C20854>



Depuis 2015, l'association « **Tous à Poêle** » s'est créée avec cette seule envie : **bichonner ces cabanes en accès libre**.

Tous à Poêle est un collectif de montagnards et amis de la montagne qui apporte du beau, du chaleureux et de l'utile aux cabanes, abris, chalets et refuges libres de montagne. Leur site internet est accessible sur : <https://www.tousapoele.org/>.

Vous pouvez y trouver les chantiers en cours, et les cabanes bichonnées. Un exemple à découvrir, le refuge de la Perrière en Belledonne au pied des Grands Moulins : <https://www.tousapoele.org/nos-cabanes/belledonne/la-perri%C3%A8re/>.

La Perrière (1832m)



Une cabane déjà très bien qui a encore gagné en standing après travaux et bichonnage

Description

18 couchages (avec matelas + couvertures)

- **Intérieur** : table, bancs et étagères au rez-de-chaussée / dortoir à l'étage avec mezzanine
- **Extérieur** : tables, toilettes sèches grand luxe
- **Eau** : fontaine devant le chalet
- **Chauffage** : poêle neuf (turbo) ; peu de bois autour de la cabane mais bois mort en abondance à 5/10 mn (suivre les panneaux "Bois mort" qui emmènent dans un vallon en contrebas)

Vous pouvez prendre contact ou adhérer à l'association pour aider aux travaux.

Voir leur site internet : <https://www.tousapoele.org/l-association/adh%C3%A9sion/>

Dans notre contexte sanitaire très particulier, monter en cabane pour une journée ou en week-end, en petit groupe : c'est aussi cela le retour aux sources de l'aventure avec un grand A.

Bonnes balades déconfinées dans nos cabanes.

Alain Davoine

Les Cabanes de Laura

Peut-être avez vous découvert au hasard de vos sorties en randonnées, une des quatre cabanes baptisées « Cabanes de Laura » par son créateur.

Un personnage hors norme, parcourant la montagne hors des sentiers battus, et pédalant sur les routes de France et d'ailleurs pour de longs périple en vélo-sacoche.

Vincent SANTAMARIA, membre du Club CTG (Cyclotourisme Grenoblois), qui nous a quittés le 16 Mai 2019, a surtout laissé une empreinte dans nos massifs autour de Grenoble. Cette empreinte c'est la construction de quatre cabanes toutes aussi sobres, intégrées dans le paysage, qu'inattendues.

Mais celles-ci, posées dans des sites aussi spectaculaires que difficiles d'accès, méritent le détour, pour un pique nique, une nuit, ou plus simplement pour admirer le paysage.

La 1ère cabane dite **refuge Laura**

Elle a été construite il y a plus de 15 ans sur les hauteurs des bois de Vouillant à proximité de la Ferme Durand, dans une jolie clairière face au Néron avec une vue imprenable sur l'Y grenoblois et la chaîne de Belledonne.



La 2ème cabane nommée **refuge de Chabloz**

Plus difficile d'accès, elle est surtout spectaculaire pour son positionnement contre la falaise des Rochers de Chabloz vers 600m d'altitude au départ des Allières sur Claix. De là une vue imprenable sur la vallée du Drac et du Taillefer à l'Oisans. Le charme de cette cabane, toute de bois construite est sans comparaison.



La 3eme cabane la plus difficile d'accès se nomme le **Nid d'aigle**.

Elle est située vers 1100m d'altitude sur la falaise dominant le sangle de Fangasset à proximité de l'Arche d'Engins au dessus de ce village. Son accès est très spectaculaire : du pied de la falaise, il faut grimper sur une échelle de corde en pendulaire pour rejoindre la partie supérieure de la falaise où est construit ce charmant nid d'aigle

La cabane la plus récente nommée **refuge de la Robine**

Elle est située sur un éperon rocheux vers 830m d'altitude, rive droite du torrent de la Robine au dessus de Claix. Ici c'est l'utilisation du terrain qui donne le cachet à cette cabane insolite, perchée entre deux arbres et un rocher.



Au GAN, trois de ces cabanes ont déjà fait l'objet de sorties organisées cette saison et tous les participants sont restés pantois et surpris par les édifices réalisés sur ces sites.

Rendre hommage à ce bâtisseur d'une ouverture d'esprit étonnante, c'est déjà trouver ces cabanes, indiquées nulle part et en apprécier le cadre et le travail de fourmi réalisé pour en arriver là.

Vincent, au travers de ces quatre cabanes insolites, tu nous as laissé un héritage inestimable et très intimiste au cœur de nos montagnes.

Alain Davoine



Terrine d'agneau

Ingrédients

1 kg 350 d'abats
200 g de lardons fumés
3 œufs
40 noisettes
20 cl de crème
1 poignée d'oseille
1 bouquet de ciboulette
3 brins d'aneth
6 feuilles de roquette
2 oignons et demi
3 échalotes
3 gousses d'ail
5 petites pommes
sel poivre
20 graines de coriandre
30 graines 5 baies
romarin, thym, sarriette,
gingembre
1 verre à liqueur de porto
1 verre de bénédictine



Préparation

- faire cuire les abats (foie, cœur, poumons, langue) ;
- faire revenir les lardons ;
- hacher grossièrement les abats, les lardons, les herbes, les pommes, les graines, oignons, échalotes et ail, sarriette, romarin, thym effeuillé ;
- beurrer la terrine (ou les petites terrines) déposer feuilles de sauge et feuilles de laurier puis garnir de l'appareil dans lequel vous aurez ajouté les noisettes brisées grossièrement ;
- cuire 45 mn à 200°.

Bon appétit.

Je la mange froide et elle peut se congeler.

Élisabeth

FSGT : la vie fédérale au travers de ses commissions d'activité

Actuellement le GAN est affilié à deux fédérations.

La **FFME** (Fédération française de la montagne et de l'escalade) fédération délégataire des activités montagne et escalade et qui jusqu'à ce jour était signataire des conventions d'aménagement et d'utilisation des Écoles d'Escalade en France (SNE). Aujourd'hui ses orientations sont plus axées vers la compétition en Escalade et la participation aux prochains JO.

La **FSGT** (Fédération sportive et gymnique du travail) est une fédération affinitaire omnisports qui développe le sport pour tous, de loisir et de compétition, avec une orientation prioritaire vers le sport populaire.

Dans le contexte sanitaire actuel avec le gel des activités sportives, la FSGT est en négociation avec la ministre des sports pour relancer progressivement le sport amateur dans les associations comme la nôtre.

La FSGT est organisée de manière territoriale :

- nation ⇒ Direction Fédérale collégiale (DFC);
- région ⇒ Direction Régionale collégiale (DRC);
- département : ⇒ Comité Départemental (en Isère : 5 bénévoles et 2 permanents).

Par ailleurs chaque activité représentative a mis en place une **Commission Fédérale d'Activité (CFA)**. Au GAN trois commissions fédérales nous concernent.

La **Commission Fédérale Volley Ball** : cette commission organise des formations d'entraîneur et les fédéraux de Volley.

La **Commission Fédérale Randonnée Pédestre Marche Orientation (RPMO)**, à laquelle Michèle B (du GAN) participe. Cette commission nationale gère et organise les formations qualifiantes (BFA) en rando pédestre, elle structure le Printemps de la randonnée.

La **Commission Fédérale Montagne Escalade (CFME)** à laquelle Alain D (du GAN) participe. Cette commission se réunit environ 2 fois par an, pour faire le point sur :

- l'organisation des formations qualifiantes dans chaque discipline : escalade SAE, SNE, alpinisme, ski de rando, canyoning ;
- les rassemblements ski de rando à venir (Pyrénées et Briançonnais) ;
- le bilan des rassemblements de Castet et de Freissinières.

Voir le compte rendu de la réunion CFME du 16 Novembre réalisée en visioconférence :

https://docs.google.com/document/d/1tFL0bRh_5c1T_Z5jisyA_acUq2kYeuVYU3RfXHKTc08/edit

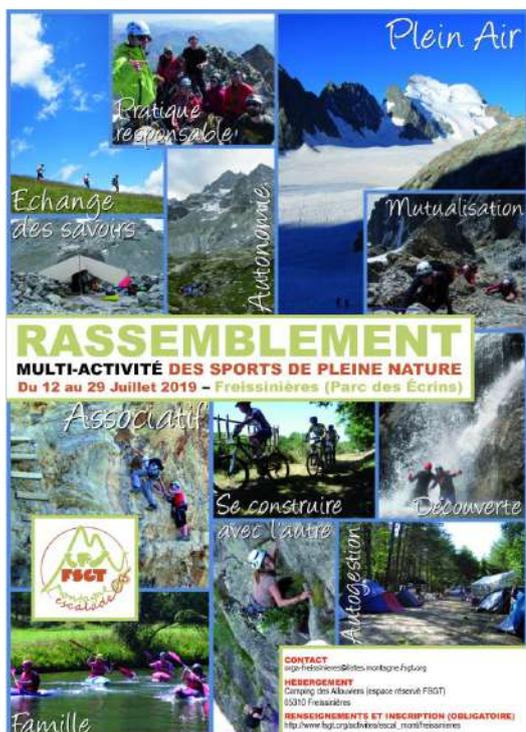
Ces commissions se déclinent aussi à l'échelon départemental :

- en particulier la **commission volley** qui gère, organise le championnat départemental et la coupe de printemps ;
- la **commission plein air** qui organise des formations départementales (escalade, nivologie, orientation...) et quelques temps forts (raquettes nocturne, sortie inter-clubs...).



Comme le GAN qui organise son camp d'été multi-activités, la FSGT organise depuis plus de 20 ans le **rassemblement estival de Freissinières** dans les Hautes Alpes. Il constitue un temps fort de la vie associative fédérée interclubs de plein air FSGT.

Sortie Alpinisme vers les Écrins :



Voir la vidéo suivante pour cerner le mode d'organisation et les activités pratiquées à Freissinières :

<https://vimeo.com/461160513>

ou la vidéo suivante pour évaluer le rassemblement 2020 :

<https://vimeo.com/478997201>

A noter la présence de Béatrice Turlonnias, adhérente du GAN au rassemblement de Freissinières 2020, elle participait en parallèle au stage d'initiateur Escalade Grandes Voies.

La FSGT aujourd'hui c'est 270000 pratiquants et 4700 associations affiliées. Pour mieux connaître la FSGT :

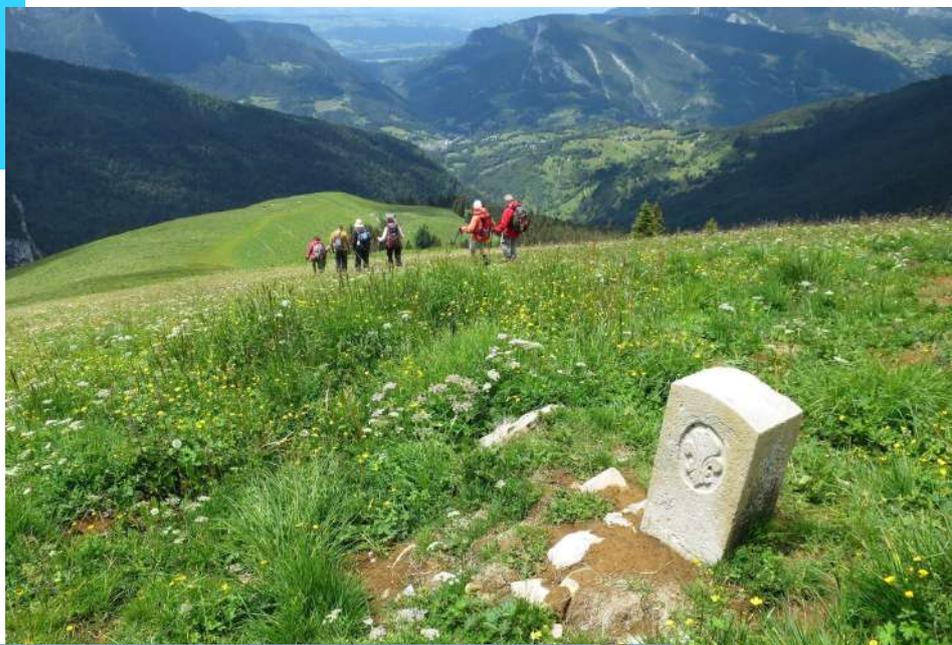
<https://www.fsgt.org/federal/Presentation>

Ainsi, vous pouvez mesurer en quoi nos valeurs, de responsabilité, d'autonomie dans la pratique sportive, de solidarité, sont des valeurs partagées par la FSGT.

Alain Davoine

Le GAN en été et en automne

Le grand Manti en juin
entre Savoie et Dauphiné →



L'Aulp du Seuil
en juin
←

Trek autour
du Brec de
Chambeyron
en juillet,
la tête de la
Frema →





Un des 17 lacs vus
lors du trek
autour du Brec de
Chambeyron
et les courageux
participants
←

Camp d'été dans le
Beaufortin en août,
montée du Cormet
de Roselend ...
une classique !
↓



↑
Camp d'été, en allant
au lac d'Amour, enfin
du réseau !

Camp d'été... un
repos bien mérité ?
→



Bivouac sur le mont
Aiguille en août →
↓



Les escaladeurs en
vadrouille...



↑
Week-end
à Orpierre en août
←

Le vallon de la Fauge
en août
←



↑
La Pierre
Champ Bertin
(St Nazaire
les Eymes)
en août,
trop forts
ces escaladeurs,
ils grimpent aussi
à la frontale !

Atroupement au
Désert de l'Écureuil
(Seyssinet)
en septembre →

**Le Goulet d'Hurtière
en septembre →**

**Traversée de la
Tête des Chétives
en septembre ↓**



**Le col de l'Arc en
septembre →**



**Bavonne en octobre,
bien l'abri (?)
pour consulter
la carte
←**



Spéléo
Traversée de la
Dent de Crolles en
octobre





↑
La via
souterrata
de la Tune,
c'est une via ferrata...
souterraine ! →



↑
La via ferrata des
Étroits, une via... en
plein air ! →

