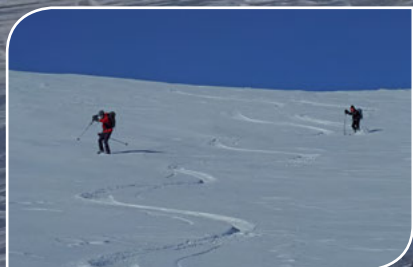
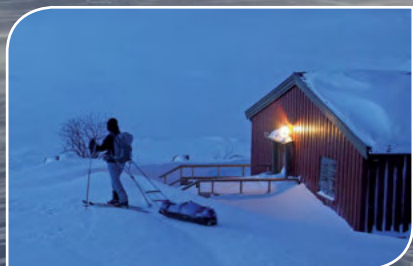


Grenoble - Oisans

Février-Mai 2019 - numéro 95



club alpin français
Grenoble - Oisans

16 rue Marcel Peretto - 38100 Grenoble



CLUB ALPIN FRANÇAIS GRENOBLE-OISANS

16 rue Marcel Peretto
38100 Grenoble

ACCÈS

en tram ligne A station Mounier
ligne C station G. Rivet.

COORDONNÉES

☎ : 04 76 47 04 22
🌐 : cafgo.org
✉ : cafgo@cafgo.org

PERMANENCES

• Permanences administratives :

- le jeudi de 18h à 20h

• Inscription et organisation des sorties :

- pour les sorties du jeudi,
les lundis et mardis de 14h à 16h
(voir pages 16 et 17) ;

- pour les sorties de fin de semaine,
le jeudi à partir de 18h.

Calendrier du prochain bulletin :

Ce bulletin paraîtra début juin ; il couvrira la période juin, juillet, août, septembre.

• La date limite pour l'élaboration du calendrier des sorties est fixée au **25 avril**. Les articles et photos sont à envoyer à Yves de Malmazet avant le 25 avril à cette adresse ✉ : bulletin@cafgo.org

• Nous réservons deux pages dans le bulletin pour nos annonceurs. Si vous êtes intéressés, contactez-nous ✉ : bulletin@cafgo.org

Pour recevoir les infos hebdomadaires du club :

✉ :
cafgo-info-subscribe@yahogroupes.fr
(objet du message : «inscription liste»)

► Sommaire

Infos-club

- Inscriptions aux sorties p 16-17
- Adhésions p 24-25
- Prochain bulletin p 2

Actualités

- Édito p 3
- Assemblée générale p 4-5
- Comité directeur p 4
- Actus Fédération p 5

Aux portes de Grenoble...

- Partenariat avec le Parc naturel régional Chartreuse p 6-7

L'alimentation du sportif

- Préparer l'effort, récupérer de l'effort p 8-9

Nos activités

- Ski de fond p 10
- Ski de rando nordique p 10
- Ski de rando /alpinisme p 11
- Les Mardimanchots p 11
- Surf alpinisme p 12
- Escalade : en semaine p 13
le week-end p 27
- groupes Autonomes p 27
- Canyoning - Parapente p 24
- École d'aventure p 26
- Alpinisme estival p 26
- Groupe multi-activités 18-30 ans, les Déterlous p 26
- Vélo de montagne - Slow caf p 28
- Marche nordique - Mini caf p 28
- Calendrier des sorties en semaine p 12-15
des sorties fin de semaine p 18-23

Des nouvelles des refuges

- Ouverture du refuge d'hiver p 30

À la bibliothèque

- Ça s'est passé p 29
- Le coup de cœur des bibliothécaires p 29-30

Bulletin Club alpin français Grenoble-Oisans n°95 2019
3 numéros par an - 2 € - ISSN 1265-0765

Directeur de publication : Yves de Malmazet

© Photos de couverture : Gérard Créton
Secrétariat de rédaction et maquette :
imprimerie Notre-Dame à Montbonnot
04 76 18 56 16 - Réalisé sur papier recyclé
Tirage en 1600 exemplaires



© Caf Grenoble-Oisans

De gauche à droite :

François Tichit, Louis Davy, Jean-Louis Mèjeczaze, Alain Le Roy, Dominique Fontenoy, Jean-François Bézar

L'édito

Comme vous le savez sans doute, notre nouveau site Internet sera bientôt mis en fonction pour dans un premier temps gérer à la fois toutes nos sorties et le contenu. Le site actuel utilisé depuis quelques années a été une excellente expérience pour nos participants et encadrants. Mais bien que suffisant pour de simples sorties en co-voiturage, il n'a jamais permis la gestion des grands groupes et des sorties en cars (200 participants sur une journée) de nos randonneurs de semaine. Les gestionnaires ont dû beaucoup pallier ses insuffisances.

Étant donné le coût et le temps demandés par le prestataire pour une amélioration de ce logiciel, qui plus est sans promesse de résultat, le comité directeur a opté il y a deux ans pour une solution interne : un groupe de travail s'est constitué avec pour objectif de créer un nouveau site moins contraignant, plus fluide et plus adapté à nos pratiques. On ne pourra jamais compter les heures consacrées par l'équipe bénévole de notre club, très experte et très investie. Avec son impressionnante et constante motivation, elle va délivrer très prochainement ce nouvel outil qui devrait faciliter notre quotidien.

Il nous faudra bien sûr être tolérants pendant la période de transition entre les deux logiciels et nous aurons besoin de vous. Vos nombreuses suggestions ont déjà été entendues, et vous serez tous invités à contribuer de manière constructive à ce changement.

Ce nouveau site appelé «Evol'Oisans» est opérationnel depuis novembre dernier pour les sorties du groupe des Mardimanchots. Bien reçu lors de sa présentation, certains d'entre vous se sont rapidement impliqués dans les tests de validation. Les premiers utilisateurs ont aisément pu transmettre leurs retours d'expérience aux responsables du projet. Des formations seront proposées à tous ceux qui doutent de leurs capacités d'adaptation.

Le site Internet de notre club se doit d'être adapté aux attentes des utilisateurs et de répondre aux éventuelles inquiétudes. Evol'Oisans évoluera avec de nouvelles fonctionnalités et de nouveaux modules. Ensemble nous contribuerons à son efficacité.

Yves de Malmazet

ÉLECTIONS

Comité directeur 2019:

- Philippe Candela,
- Marie Casens,
- Alain Clauzel,
- Gilles Dieumegard,
- Jean-François Gamond,
- Fabien Journet
- Florence Lavau,
- Sylvette Lemagny,
- Guillaume Lepoutère,
- Yves de Malmazet,
- Florence Michelland,
- Brigitte Négrier,
- Jean-François Neyroud,
- Guillaume Nézot,
- Françoise Serve,
- Jean-Louis Videau.

Le Bureau :

Le Comité directeur réuni le 3 décembre a élu :

Président : Yves de Malmazet

Vice-Président Formation :
Jean-Louis Videau

Vice-Présidente Projet :
Florence Michelland

Vice-Président Activités :
Guillaume Lepoutère

Secrétaire : Alain Clauzel
Secrétaire adjointe : Florence Lavau

Trésorière : Sylvette Lemagny
Trésorière adjointe : Brigitte Négrier

Merci à tous les membres sortants pour leur implication dans la vie du club et bienvenue aux entrants !



Assemblée générale

le 30 novembre 2018
au Comité départemental olympique et sportif de l'Isère

Une centaine d'adhérents étaient présents à ce temps fort de notre vie associative, temps de réflexion, d'échanges et de convivialité. En début de séance, Monsieur Pierre Mériaux, conseiller municipal délégué Tourisme et Montagne, témoigne de l'engagement de notre club dans l'accompagnement de jeunes en montagne.

Après une pensée pour nos amis disparus et la création du bureau de vote, nous avons accueilli les candidats au Comité directeur Philippe Candela, Guillaume Lepoutère, Brigitte Négrier, Guillaume Nézot, et Sylvette Lemagny qui renouvelle son mandat. Tous sont largement élus.

Le rapport moral du Comité directeur et de son président tout comme la présentation des comptes du trésorier, préalablement envoyés à tous les adhérents inscrits, sont votés à l'unanimité. Après le rapport des vérificateurs aux comptes, le quitus est donné.

Mieux informés pour participer davantage :

• Les prochains Comités directeurs auront lieu au local à 19h00 :

le 12 février, le 8 avril, le 5 juin, le 10 septembre, le 10 octobre, le 4 novembre et le 3 décembre.

Les Comités directeurs sont ouverts à tout adhérent du club.

À noter que les effectifs se sont bien stabilisés, avec une légère augmentation des jeunes. L'année 2018 a été riche en nouvelles activités : le canyoning, la marche nordique, le Groupe 18-30 ans « les Déterlous », les Grimpeurs Autonomes. Le club a par ailleurs amplifié son action en matière de protection du milieu montagnard en développant un partenariat avec le Parc naturel régional de Chartreuse. L'esprit formation est toujours là avec de nouveaux initiateurs ; merci à eux ! Nos efforts doivent continuer dans ce sens.

Puis les responsables de commissions et d'activités ont, à tour de rôle, présenté leurs comptes rendus et projets, en mentionnant les forces et les faiblesses.

Tous les bénévoles actifs sont vivement remerciés pour leur implication dans la vie du club.

Des échanges, autour d'un buffet soigneusement préparé, ont clôturé cette assemblée.

Yves de Malmazet



Bienvenue à l'équipe comptable !

Romain Baulot

Mireille Estève Bérénice Veyre

Brigitte Négrier

Sylvette Lemagny

Yann Colin de Verdière

20^e Congrès national de la FFCAM

s'est tenu
les 26 et 27 janvier 2019 à Mulhouse.

Les délégués du club étaient Philippe Candela, Yves de Malmazet et Florence Michelland, élus lors de notre Assemblée générale.

Pour retrouver l'actualité de l'olympiade 2017-2021 :

📍 : ffcam.fr/presentation-nouvelle-olympiade.html

2018 - UNE ANNÉE DE PARTENARIAT

AVEC LE PARC NATUREL RÉGIONAL DE CHARTREUSE :

un début prometteur !



Le 27 septembre 2016, notre club a été convié à une réunion, «les Tétrás-Lyres en Chartreuse», organisée par le Parc naturel régional de Chartreuse (PNRC). Chartrousiens, professionnels de la montagne, chasseurs, éleveurs, clubs de sports de montagne, associations de protection de la montagne... se sont ainsi rencontrés pour débattre des actions possibles pour la sauvegarde de cet oiseau emblématique des Alpes.

La question cruciale est de savoir comment diminuer l'impact de nos activités sportives. Les animaux sauvages, particulièrement vulnérables en hiver, doivent bénéficier de zones de tranquillité. Ces zones d'hivernage déterminées par le PNRC et les ornithologues sont ensuite à matérialiser.

Impliqué activement dès le début de ce projet, le club Grenoble-Oisans signe une convention de partenariat avec le PNRC ; le Comité départemental FFCAM de Savoie se joint à nous. Les actions vont porter sur l'ensemble du milieu naturel du massif de Chartreuse.

Le 9 décembre 2017, jour de la signature de

cette convention¹, nous sommes montés vers le Charmant Som pour poser une signalétique adaptée. Ce balisage² vise ainsi à signaler aux pratiquants les zones hivernales à éviter.

Au cours de l'année, des comptages de bouquetins³ (groupes de mâles, groupes de femelles avec les jeunes), de Tétrás-Lyres⁴ (coqs) ont été effectués et nous avons bénéficié de la compétence des agents du PNRC lors de conférences organisées dans notre local.

Actif dans son rôle de sentinelle, le club a participé, dès cet automne, à la matérialisation des zones d'hivernage des Tétrás-Lyres de Chamechaude.

Un autre projet est actuellement sur notre calendrier 2019 : la préservation de l'intégrité des sentiers.

Odile Lerme

1- cafgo.org/article/tous-838.html

2- parc-chartreuse.net

3- cafgo.org/article/premiere-experience-a-larenco-1095.html

4- cafgo.org/article/bilan-comptage-tetras-lyre-de--1055.html

EN 2019 :

Le mardi 28 mai



Comme il est tentant de descendre vite dans la pente après une rando harassante ! Et pourtant... couper les sentiers de randonnée pour descendre plus vite à sa voiture ou se griser en faisant de la « ramasse » dans les éboulis peut générer d'importantes dégradations de milieu sur le long terme. Les pelouses d'altitude où la couverture végétale du sol est faible, les zones d'éboulis sont soumises à des conditions climatiques sévères entre le froid, la neige, le gel, les ruissellements. Des études scientifiques ont montré que, pour se former, les sols en milieu subalpin mettent

des milliers d'années (15 à 40 000 ans !). Un passage répété hors sentier les marque immédiatement et pour longtemps. C'est pourquoi la Réserve naturelle des Hauts de Chartreuse et le Conseil départemental de l'Isère se sont engagés depuis quelques années dans la pose (et dépose) annuelle d'un dispositif de cordes sur le sentier de montée à la Dent de Crolles et à Pravaouta pour inviter les gens à rester sur les sentiers balisés et ne pas couper contribuant ainsi à la préservation de la pelouse subalpine et des zones d'éboulis de ces lieux.

En 2019, il a été convenu de

réaliser cette opération avec la contribution du CAF Grenoble-Oisans afin de pouvoir optimiser la pose et ainsi sensibiliser encore plus d'adhérents à cette question de préservation des milieux d'altitude.

Venez nous rejoindre pour aider à la pose de ces cordes lors de la prochaine opération qui aura lieu le mardi 28 mai 2019.

*Suzanne Foret
Conservatrice
Réserve naturelle
des Hauts de Chartreuse*



Réserve Naturelle
HAUTS DE CHARTREUSE

1- parc-chartreuse.net/reserve-naturelle-des-hauts-de-chartreuse/

PETITS CONSEILS SUR L'ALIMENTATION DU SPORTIF

L'énergie minimale dont le corps a besoin pour survivre au repos (respiration, digestion, fonctionnement du cerveau, homéostasie...) est quantifiée par ce que l'on appelle le **métabolisme de base (MB)**. Il faut donc considérer le besoin en MB comme un indicateur, et non comme une valeur absolue. À titre d'exemple, un jeune homme de 20 ans (1,80 m, 70 kg) a un MB d'environ 1510 kCal/jour. Une femme du même âge (1,65 m, 60 kg) a un métabolisme de base de 1320 kCal/jour.

Lors de la mise en mouvement, le corps augmente son besoin en énergie. **Dans le cas d'une activité sportive, les besoins peuvent aller jusqu'à être 2 fois supérieurs au MB.** C'est notre alimentation qui permet de répondre à ces



"Que ton aliment soit ta seule médecine" - Hippocrate

besoins en énergie.

Les glucides sont facilement assimilés et consomment moins d'oxygène. Un organisme moyen possède environ 400 g de glucides en réserve. Il est capable de les mobiliser pour fournir de l'énergie en grande quantité durant environ 20 à 30 minutes d'efforts.



Avant et pendant l'effort, on privilégie les sucres à index glycémique bas comme les aliments complets (pain entier, riz, pâtes, céréales...), les légumes secs (lentilles, pois, fèves, haricots...), les fruits secs et frais et le miel. Après l'effort, ce sont les aliments à index glycémique élevé qu'il faut privilégier pour reconstituer les réserves (pommes de terre, semoule, jus de pruneau). **1 g de glucides fournit 4 kCal.**

Les protéines fournissent au corps tous les acides aminés dont il a besoin. On les trouve dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, mais aussi dans les végétaux, en particulier les légumes secs (lentilles, pois, haricots...). Pour une activité classique, l'organisme a besoin d'1,2 g/kg de poids/jour, c'est-à-dire qu'une personne de 70 kg a besoin de 84 g de protéines par jour, soit l'équivalent d'un steak haché... **Les protéines d'origine animale répondent mieux à nos besoins métaboliques que les protéines végétales, mais les deux sont envisageables.** Attention toutefois à un excès de protéines animales qui a tendance à acidifier le corps et à fatiguer les reins. **1 g de protéines fournit 4 kCal.**

Les lipides fournissent la matière grasse du corps. Contrairement aux idées

reçues, ils sont indispensables pour la fluidité membranaire, une peau souple et un système hormonal équilibré. Ils sont plus difficiles à métaboliser, mais présentent **une source d'énergie fantastique pour les efforts sur le long terme. 1 g de lipides fournit 9 kCal.**

Pour lutter contre l'inflammation chronique due à l'activité sportive, on privilégie les lipides riches en oméga-3 : les huiles extra vierges première pression à froid, surtout les huiles d'olive, de lin et de noix ; tous les fruits secs (noix, noisette...), l'avocat, et les poissons gras (saumon, thon...). On évite les autres graisses animales car elles sont saturées et encouragent un terrain inflammatoire.

L'eau enfin, qui est essentielle pour la régulation thermique et l'évacuation des toxines. Il nous faut **1,5l à 2l par jour minimum.** Lors de l'effort sportif, le corps perd chaque heure 1,5l via la transpiration et 0,5l via la respiration. Faites le calcul, pour une course en montagne de 5 h le corps aura consommé... 9 à 10l d'eau qu'il faut remplacer ! Durant l'effort, **1% de déficit hydrique représente 10% de capacité musculaire en moins.**

On boit donc la veille, puis pendant l'effort avant d'avoir soif. On évite cependant l'alcool (la métabolisation de l'éthanol demande beaucoup d'eau) et le café (acidifiant pour l'organisme) pour privilégier le thé et les soupes, les eaux sucrées ou les jus de fruits.

Concrètement, ça donne quoi ?

Un effort intense consomme en moyenne 60% de glucides, 28% de

graisses et 12% de protéines. À J-4, on fait une sortie pour préparer le corps à l'effort et épuiser les réserves de glycogène. De J-3 à J-1, on refait les réserves de glycogène en consommant des aliments à index glycémique bas. Le jour J, on prend un bon petit déjeuner avant de partir, des fruits secs et de l'eau sucrée. À l'arrivée, on reconstitue les réserves, non avec de la bière, mais avec un bon plat de pommes de terre !

Un effort prolongé comme un trek ou du ski de fond consomme en moyenne 50% de glucides, 35% de lipides et 15% de protéines. On pensera donc à augmenter la portion en lipides et en



protéines. Sur les efforts qui durent plus de 20 jours, il faudra faire attention aux carences en vitamines qui peuvent apparaître. On peut y palier avec les

fruits secs, les fruits glanés pendant la course ou les graines germées. Le métabolisme des graisses est plus lent mais plus prodigue en énergie. Pour l'enclencher, il faut entre autres maintenir le volume respiratoire à moins de 50% de sa capacité respiratoire. Autrement dit... il faut prendre son temps !

Ambre Verdon
Conseil en phyto-aromathérapie
Naturopathie, Réflexologie bien-être
Adhérente CAF

✉ : ambre.verdon@naturopathie-38.com

🌟 : www.naturopathie-38.com

RANDONNÉE RAQUETTES

Consultez régulièrement le site. De nouvelles propositions de sorties s'afficheront... en fonction des conditions d'enneigement et des disponibilités des encadrants.

Pour découvrir l'échelle de cotation des sorties :

📄 : cafgo.org/ftp/production/pdf/pdf-activites/raquette-bul84.pdf

Contact : Alexis Borg



© Sylviane Bourdel

RANDONNÉE NORDIQUE À SKI

Consultez régulièrement la liste de diffusion¹ ou le site. De nouvelles propositions de sorties s'afficheront... en fonction des conditions d'enneigement et de disponibilités des encadrants.

NOUVEAU !

Un document sur la « **Sécurité pendant les raids éloignés** », rédigé par les adeptes du ski nordique en raids éloignés du CAF Grenoble-Oisans est à votre disposition, sur le site².

Contact : Hélène Hirtz, Brigitte Travers, Christophe Leuridan, Chantal de Larnage

1- ✉ : cafgo-nordique-subscribe@yahoogroupes.fr
2- 📄 : cafgo.org/pages/randonnee-nordique.html



© Gérard Créton



RANDONNÉES NORDIQUES :
ski de fond, ski de randonnée nordique, randonnées à raquettes... c'est le dossier que nous propose la revue de décembre 2018 de

la **Montagne & Alpinisme**

SKI DE FOND

☛ Pour vous tenir au courant des sorties et de l'actualité de la section ski de fond, nous vous encourageons à vous inscrire sur notre liste de diffusion en envoyant un message à l'adresse :

✉ : cafgo-skidefond+subscribe@googlegroups.com

À bientôt sur les pistes !

N'oubliez pas de consulter l'agenda des sorties sur le site !

Contact : Françoise Guais, Gérard Beyer



© Yves de Malmazet

LES NOUVELLES DU SKI DE RANDO

La saison a commencé début décembre avec de la neige, mais le redoux et l'anticyclone persistant ont conduit dès fin décembre à des neiges dures qui ont limité notre activité. Nous attendons la neige pour réaliser le programme.

Futurs encadrants :

Nous sommes toujours à la recherche d'encadrants pour faire face à la demande certains week-ends. (relisez notre appel sur le bulletin d'octobre p. 30) Le point très positif : quatre coencadrants sont en formation vers l'initiateur ski de rando.

Trois freins personnels à l'encadrement sont identifiés : le manque de compétence, la disponibilité et l'engagement à faire une sortie. Pour lever ces freins et accéder au plaisir de l'encadrement de courses de ski de rando, des solutions existent. Si vous êtes intéressés, venez en discuter avec un des encadrants actifs du ski de rando.

Cycle initiation ski de rando de janvier :

Le cycle initiation pour les débutants ski de rando organisé par Jean-Jacques Moulinier a très vite fait le plein avec 24 inscrits, en grande majorité des jeunes et des nouveaux : deux groupes et huit encadrants. Un grand merci à eux.

Ski en semaine, ski du mercredi :

Hervé Chabrolles et Alain Gay proposent des sorties le mercredi. Jean-Louis Mejeceze propose des sorties les jeudis ou vendredis. Surveillez les propositions sur le site du club.

Formation annuelle DVA recommandée :

Chacun sait l'importance d'avoir un groupe bien entraîné au Détecteur de Victimes d'Avalanche pour faire face rapidement à une situation d'avalanche.

Suite à la réunion encadrants du 20/12/18 :

- L'entraînement DVA annuel est désormais fortement recommandé pour la pratique au sein du club.
- Avec le nouveau site Evol'Oisans, chaque skieur devra s'engager à se former, dès la saison 2019-2020.

Réglage des fixations :

Sécurité encore et toujours : nous avons connu l'année dernière quelques accidents liés à un mauvais réglage des fixations. À chacun d'entretenir ses fixations et de vérifier leur réglage¹. Une soirée technique a été organisée en janvier par Gérard Créton. En cas de doute, interroger les encadrants.



© Loïc Chauvin

Responsables de l'activité ski de randonnée :

- Bernard Pouliquen
- Hervé Chabrolles
- Thierry Lapergue
- Jean-Paul Candé
- Jean-François Neyroud

Également en semaine, retrouver

LES MARDIMANCHOTS

en vous connectant sur le site **Evol'Oisans**

📄 : <http://www.evol.cafgo.org/>

Responsable de l'activité :
Martine Champelovier

1- La sécurité à skis : bien régler ses fixations
📄 : cafgo.org/ftp/production/pdf/pdf-securite/la-securite-en-ski.pdf



SURF ALPINISME



© Yves de Malmazet

Rendez-vous tous les jeudis soirs près du bar du club, à partir de 19h30, et parfois jusque tard dans la soirée.

- Pour s'inscrire sur la liste de diffusion des «Guenilles» : cafgo.org/pages/les-guenilles-surf-rando-2.html?commission=snowboard
- Pour découvrir toute l'actualité de l'activité sur le site du club¹.

Contactez le responsable de l'activité
Matthieu Martin

1- ☆ : cafgo.org/accueil/snowboard.html

RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DE LA MONTAGNE HIVERNALE

À télécharger sur le site du club



☆ : cafgo.org/pages/publications-ffcam.html

SKI DE PISTE

- Carte USCA : 5 €, obligatoire pour bénéficier d'un forfait de 20 à 21 € si le groupe compte au moins 20 personnes payant (c'est-à-dire ayant moins de 75 ans).

- Tarif des transports en car : 20 à 25 €.

- Le programme prévisionnel est susceptible d'être modifié ; consultez le site du club avant de vous inscrire.

☆ : cafgo.org/accueil/ski-de-piste.html

Les sorties sont annulées si le nombre de participants est inférieur à 30 ou si le nombre de forfaits payants est inférieur à 20.

En cas d'annulation de la sortie en car à cause d'effectifs insuffisants, une sortie en co-voiturage sera organisée.

À bientôt, sur les pistes.



© Bernard Vanet

Bernard Vanet

RAQUETTES - SKI DE FOND

1- Les destinations et horaires peuvent être modifiés en raison de la météo.

2- Tarif des transports en car : 15 €.

3- L'activité Raquette A ou « Raquettes hors site aménagé sécurisé » se pratique obligatoirement avec les matériels de sécurité **DVA, pelle, sonde**. Les parcours s'effectuent en moyenne montagne sur des terrains ne nécessitant pas l'usage d'équipements complémentaires de sécurité (piolet, crampons).

Jean-Paul Vignon



RAQUETTES-SKI DE FOND

SKI DE PISTE

Février			Février	
J 07	Aravis : Croisse Baulet, Tête du Torraz	3531 OT	Nicolas Branchereau Alain Le Roy	J 07 St-François-Longchamp
J 14	Vercors : Carette Pas de la Balme, Pas Ernadant	3236 OT	Robert Tonin Marie-Hélène Vallier	J 14 Les Arcs
J 21	Champsaur : Pic de Gleize	3337 ET 3437 OT	Christian Le Brun Alain Gritti	J 21 La Rosière - Esp. San Bernardo
J 28	Chartreuse : Les 3 Col Col de la Ruchère	3333 OT 3334 OT	Annie Mouchet	J 28 Bardonecchia
Mars			Mars	
J 07	Lauzière : Crève-Tête, Lac de la Coche, Col du Mottet Pointe du Niélard, Crêt du Golet	3433 ET	Nicolas Branchereau	J 07 La Plagne
J 14	Bauges : Golet de Doucy, Mont Julioz, Semnoz	3432 OT 3431 OT	Sylviane Bourdel Alain Gritti	J 14 Les Sept Laux
J 21	Haute-Maurienne : Refuge d'Avérole	3633 ET	Jean-Paul Vignon Yves de Malmazet	J 21 Les Contamines Hauteluce
J 28	Cercs-Écrins : Lac du Pontet Pic Blanc du Galibier Repas au Faranchin	3436 ET	Jean-Paul Vignon Alain Gritti	J 28 Les 2 Alpes
AVRIL				
J 04				Val Thorens

ESCALADE EN SEMAINE

Mardi et autres jours en hiver

Voici nos quartiers d'hiver au chaud et à l'abri !

Des séances d'escalade ont lieu deux fois par semaine

► le lundi de 14 h à 17 h à Espace Vertical Bouchayer-Viallet

► le vendredi de 14 h à 17 h à Espace Vertical St-Martin-d'Hères

Ces séances s'adressent à des grimpeurs qui ne sont pas complètement débutants : savoir s'encorder, ASSURER, mousquetonner, bref savoir pratiquer l'art de la moulinette. Chacun peut grimper à son niveau, avec ses propres objectifs...

• Pour un premier contact :

Danielle Lorrain ☎ : 04 76 98 55 04

Gisèle Bouvier ☎ : 04 76 09 54 92

• Pour retrouver le fonctionnement du groupe :

☆ : cafgo.org/pages/escalade-du-mardi.html

RANDONNÉE MONTAGNE

Groupe A et B : le départ est fixé à 7h

Tarif car : 15 €

Avril

J 04	Pilat	Crêt de l'Ceillon, Crêt de la Perdrix, Les Trois Dents	2933 ET 2934 ET	Nicolas Branchereau
J 11	Vercors Ouest	La Drayette, Gros Nez Montagne de l'Épenet, Pierre Chauve	3136 ET	Bernard Crequi
J 18	Beaumont Pays de Corps	Col de l'Holme, Col du Chauvet	3337 OT 3336 ET/3336 OT	Dominique Rotureau
J 25	Les Bauges	Rocher du Guet Pointe de la Galoppaz	3432 OT	Annie Mouchet

Mai

J 02	Matheysine	St-Honoré, Alpe du Grand Serre, Piquet de Nantes, Tabor, Pérollier	3336 OT	Robert Tonin Jacques Derouard
J 09	Beaufortain	Col du Pré, Col de la Bâthie, Pointe de la Grande Journée, Le Nid d'Aigle	3532 OT	Nicolas Branchereau Yves de Malmazet
J 16	Vercors	Grand Veymont	3236 OT 3237 OT	Dominique Rotureau Claude Habar
J 23	Chartreuse Nord	Roche Veyrand, Lentille, Petit Som	3333 OT	Jacques Derouard Jeanne Finet
J 30	Les Bauges	Col du Pertuiset, Tour des Ébats Sortie commune avec les D	3332 OT	Annie Mouchet



RANDONNÉE MONTAGNE

Groupe D : le départ est fixé à 9h

Tarif car : 14 €

ALERTE ORANGE : risque d'annulation

Février

J 07	Pays du Grésivaudan	Grange de Bénemont, Hurtières... CG Pays du Grésivaudan	3334 OT	Marie-Laure Menneguerre
J 14	Bièvre-Valloire	Brézins	3134 SB	Dominique Rotureau
J 21	Lac du Bourget	Traversée Bourdeau Hautecombe, Col du Chat	3332 OT	Annie Mouchet
J 28	Combe de Savoie	Traversée de Montrailant, tours de Montmayeur, Col de Cochette	3433 OT	Sylvie Brochot

Mars

J 07	Hauteurs de Grenoble	Les Quatre Seigneurs	3335 OT	Gérard Rebotton
J 14	Bauges	Abbaye de Tamié	3332 OT	Jean-Paul Vignon
J 21	Drôme des Collines	Les canaux, La Neyerie Grand Champ, La Géronnière	3034 E	Marie-Laure Menneguerre
J 28	Vercors	Col de l'Échaillon	3235 OT	Gérard Rebotton

Avril

J 04	Pays de Yenne	Puits Baccus, La Prison, Belvédères, Col du Chat, Monthoux, Gerbaz...	3232 ET 3332 OT	Jeanne Finet
J 11	Ardèche Verte Randonnée et gourmandise	Chemins Panoramiques, Les Sables, Les Crêtes Arrêt à la boutique Valrhona	3035 SB	Marie-Laure Menneguerre
J 18	Chartreuse Sud	Autour de Chamechaude	3334 OT	Claude Habar
J 25	Vercors	Sentier Gobert	3236 OT	Denis Gerardin

Mai

J 02	Taillefer	Lac Fourchu	3336 OT	Gérard Rebotton
J 09	Chambaran	Sculptures le long d'un sentier au départ de Cras	3234 O	Danièle Vérollet-Billaud
J 16	Isle-Crémieu	Sur Le Toit des Grottes Le Pays de la Pierre CG Isle Crémieu	3231 OT	Marie-Laure Menneguerre
J 23	Bauges	École, Arcalod	3432 OT	Danièle Vérollet-Billaud
J 30	Les Bauges	Col du Pertuiset, Tour des Ébats (sortie commune avec les A/B)	3332 OT	Annie Mouchet

Toutes les sorties du club sont gratuites²

À qui s'adresser ?

Pour les sorties du week-end :

Alpinisme :
Alexandre Depigny, Jean-Louis Videau
3 A+ : Gilles Dieumegard

Canyoning :
Christophe Comte, Guillaume Nézot

École d'aventure 12-18 ans :
Joane Quentin, Mickaël Guiheneuf

Escalade :
Brigitte Arnoux, Julie Laffon,
Daniel Auvet, Guillaume Perbet

Grimpeurs autonomes : Thierry Ardaillon

Marche nordique : Joëlle Birebent

Mini-caf : Didier Chaminate

Parapente : Jérôme Biju-Duval

Randonnée montagne : Jean-Pierre Bonaiti

Randonnée alpine : Bernard Boulet

Raquettes : Alexis Borg

Ski de randonnée nordique :
Hélène Hirtz, Christophe Leuridan
Brigitte Travers, Chantal de Larnage

Ski de fond :
Françoise Guais, Gérard Beyer

Ski de randonnée :
Bernard Pouliquen, Hervé Chabrolles

Slow caf : Roger Hugues

Surf alpinisme : Matthieu Martin

Telemark : Christian Ballini

Vélo de montagne : Christian Ballini

Via ferrata / via corda / via cordata :
Sylviane Bourdel

Pour les sorties en semaine :

Escalade : Gisèle Bouvier

Last-minute : Alain Clauzel

Randonnée (A et B) - Randonnée D :
Annie Mouchet, Jean-Paul Vignon
Gérard Rebotton

Raquettes : Jean-Paul Vignon

Ski de fond : Yves de Malmazet

Ski de piste : Bernard Vanet

Ski de randonnée : Martine Champelovier

Trail :

Inscription et organisation des sorties

Les inscriptions se font :

- **soit par internet**¹

🏠 : cafgo.org

● **Pour les activités du weekend**, ce sera

- soit par internet ;

- soit le jeudi soir à partir de 18h15, au local du club, **avec la carte d'adhérent**.

En effet, cette permanence du jeudi permet d'adapter les programmes aux conditions météo, de découvrir d'autres propositions, de préparer au mieux les sorties (niveau, matériel, horaires, réservations...) afin d'effectuer une course dans les meilleures conditions.

Tout cafiste, à jour de sa cotisation, peut participer aux activités du club. Si vous n'êtes pas adhérent du club, il vous faut soit téléphoner lors de la permanence, soit venir au club à ce même moment

- **soit au club**, lors des réunions d'organisation des sorties.

● **Pour les activités du jeudi**, les inscriptions et dés-inscriptions se font par internet, du lundi 8h au mardi 16h. **Toute inscription enregistrée le mardi 16h est due**. Elles se font aussi au local ou par téléphone, **les lundis ou mardis de 14h à 16h, dans la limite des places disponibles**. Une liste d'attente est également ouverte à ces permanences.

● **Pour les autres activités de semaine**, se reporter aux pages « sorties en semaine ».

1- Pour s'inscrire en ligne à une sortie, il faut avoir un compte sur le site du club. Et, pour créer un compte, il faut être adhérent à notre club depuis plus de trois jours.

2- Hors déplacement et frais personnels

DÉPLACEMENT

CO-VOITURAGE

Dans les voitures particulières, on se regroupe et on partage les frais !

Les coûts de transports (kilométrage, péage...) sont partagés **entre tous les participants y compris l'encadrant**.

Le dédommagement kilométrique maximum pour les voitures individuelles est fixé à 0,30 euro le km à compter du 1^{er} juillet 2011 (selon les règles adoptées par le Comité directeur du 18/10/2008).

Il est recommandé de remplir les voitures afin de diminuer le coût du transport et de s'assurer de la rotation dans l'utilisation des véhicules.

LOCATION DE MATÉRIEL

Il est possible de louer du matériel pour une sortie collective, sous la responsabilité de l'encadrant.

Notre parc de matériel est cependant limité et nous demandons à nos membres de faire l'effort d'un achat dès qu'ils le peuvent.

IMPORTANT !

Secours : 112

Pompiers : 18

Pour déclarer un accident en ligne :

🏠 : <https://www.ffcam.fr/declaration-sinistre.html>

Toutes ces personnes comme 250 autres sont des bénévoles qui animent notre association.

À qui s'adresser ?

Président :

Yves de Malmazet
✉ : president@cafgo.org

Vice-Président Formation :

Jean-Louis Videau

Vice-Présidente Projets :

Florence Michelland

Vice-Président Activités :

Guillaume Lepoutère

Secrétaire, secrétaire adjointe :

Alain Clauzel, Florence Lavau
✉ : secretaire@cafgo.org

Trésorière, trésorière adjointe :

Sylvette Lemagny, Brigitte Négrier

Accueil : Christiane Faivre

Bibliothèque : Marie Lenoir

Bulletin : Yves de Malmazet

✉ : bulletin@cafgo.org

Cinéma :

Comité de gestion des «Randonneurs du Jeudi»

Jean-Paul Vignon

Commission formation :

Jean-François Gamond, J.F.Neyroud
✉ : formation@cafgo.org

Commission éthique :

Bruno Pissard ✉ : ethcom@cafgo.org

Commission sécurité :

Françoise Serve ✉ : securite@cafgo.org

Culture et patrimoine :

Sylviane Bourdel

Gestion des adhésions :

Marie-Claude Ergalant, Christine Kosicki,
Isabelle Petit, Loïc Perrin, Florence Lavau,
Annick Berlandis, Claire Delacroix

Matériel :

Anthony Piveteau, Jean-Paul Candé

Milieu montagnard : Odile Lerne

Site internet :

Étienne Burguet, Jean-Louis Mejecaze
Michèle Le Brouster

Soirées techniques et culturelles :

Chantal de Larnage

Gestion du Chalet alpin de La Bérarde :

Jacky Trignat

Sorties de fin de semaine

• Avertissement :

Ces programmes sont donnés à titre indicatif ; ils sont susceptibles de modification. Des changements inévitables peuvent se produire !

Si des sorties sont parfois supprimées pour cause de mauvaise météo ou d'indisponibilité de l'encadrant, d'autres peuvent se décider à la dernière minute, notamment à la permanence du jeudi soir ou par communication sur le site ou la liste de diffusion. Tenez-vous informés !

• Rappel : Tout adhérent doit avoir sa carte caf à jour lors de chaque sortie.

Ne pas oublier de mettre le « **memento fond de sac** » renseigné dans le sac à dos.

• Degrés de difficulté pour les courses :

Même les courses faciles nécessitent une bonne condition physique et une préparation technique. Bien des impondérables, à commencer par la saison ou les conditions météo peuvent transformer une simple balade en randonnée sportive.

Escalade-alpinisme	Randonnée montagne et alpine	Ski de randonnée	Raquettes
F : facile PD : peu difficile AD : assez difficile D : difficile TD : très difficile	T1 : Randonnée T2 : Randonnée en montagne T3 : Randonnée en montagne difficile T4 : Itinéraire alpin (voir bulletin 82) Cotation selon l'échelle internationalement reconnue du Club Alpin Suisse ¹	Initiation SM : skieur moyen BS : bon skieur TBS : très bon skieur BSA : bon skieur alpin TBSA : très bon skieur alpin + cotation «shashahani»	R 1 = Pentes faibles et balisage serré R 2 = Pentes faibles et pas de balisage R 3 et R 4 = Pentes modérées à fortes R 5 et R 6 = Pentes très fortes ou alpines (voir bulletin 84 ²)
TN : tout niveau		Pour les sorties ski de randonnée et raquettes, l'équipement DVA, PELLE et SONDE est obligatoire.	
1- 🏔️ : cafgo.org/ftp/production/pdf/pdf-activites/cotation-rando-2a.pdf 2- 🏔️ : cafgo.org/ftp/production/pdf/pdf-activites/raquette-bul84.pdf			

Les mercredis suivant météo

	Ski de randonnée	Le mercredi autour de Grenoble	1200m - 2.3 350m/h	Hervé Chabrolles Alain Gay
--	-------------------------	--------------------------------	-----------------------	-------------------------------

FÉVRIER

début février	Randonnée nordique à ski	Capcir ou Jura suisse en itinérance	Niv 2	Hervé Nouël
V 01	Ski de piste	Pour entraînement au ski de montagne en station <i>Belledonne</i> le matin : débutant l'après-midi : confirmé		Jean-Gilles Ponsin
S 02	Les Déterlous Ski de randonnée	Groupe 18-30 : Tour du Ferrouillet par la Brèche de la Roche fendue et le Col de Pierre, au départ du Rivier d'Allemont - <i>Belledonne</i>	1800m - 3.1 450m/h	Vincent Luboz

Sorties de fin de semaine

date	activité	sortie proposée	encadrants/organiseurs
FÉVRIER			
S 02	Ski de randonnée	Tête des Vautes <i>Dévoluy</i>	950 m Bruno Vidal
		Crêtes de Brouffier <i>Taillefer</i>	1100 m - 2.1 350 m/h Jean-Louis Mèjeczaze
		Pas de la Coche <i>Belledonne</i>	950 m - 2.2 300 m/h Dominique Razaka
	Telemark	En station - Gresse-en-Vercors	TN Christian Ballini
S 02 et D 03	Formation Neige et avalanches	Plateau de Solaison	niv. 2 Johan André
	Randonnée nordique à ski	Rassemblement nordique à Métabief - <i>Jura</i>	TN CAF du Haut-Doubs
	Ski de fond	Les Glières <i>Massif des Bornes</i>	TN Françoise Guais Natacha Ponthus
D 03	École d'aventure Ski hors piste	Vallons de la Meije <i>Oisans</i>	Joane Quentin Thierry Lapergue Mickael Guiheneuf
V 08	Ski de piste	Pour entraînement au ski de montagne en station <i>Belledonne</i> le matin : débutant l'après-midi : confirmé	Jean-Gilles Ponsin
	Ski de randonnée	Tête du Vallon <i>Grandes Rousses</i>	1100 m - 2.1 350 m/h Jean-Louis Mèjeczaze
V 08 au L 11	Randonnée nordique à ski	Plateau d'Emparis <i>Oisans</i>	Niv 2 / 3 Gérard Mennétrier Brigitte Travers Hélène Hirtz Gérard Créton
S 09	Randonnée raquettes	Le Pravouta <i>Chartreuse</i>	550 m 8 km - R2 Alexis Borg Patrick Thérier
	Ski de randonnée	Passage de Plan Molard <i>Bauges</i>	900 m - 1.3 300 m/h Dominique Razaka
S 09 ou D 10	Ski de randonnée	Le Coiro <i>Matheysine</i>	1500 m - 3.3 400 m/h Joane Quentin
	Formation Faire sa trace en hiver	Skieurs et raquetistes	niv. 2 Alain Birebent Jean-François Neyroud
S 09 et D 10	Randonnée nordique à ski	Col de Menée- Bénévise en AR - <i>Vercors</i>	Niv 3 Alain Fouchard
D 10	Randonnée nordique à ski	Forêt de la Trompe (St Agnan) <i>Vercors</i>	Niv1 Olivier Fruchart
	Ski de fond	La Féclaz <i>Massif des Bauges</i>	Skating Natacha Ponthus
V 15	Randonnée nordique à ski	Le Sénépy <i>Matheysine</i>	Niv1 Chantal de Larnage
	Ski de piste	Pour entraînement au ski de montagne en station <i>Belledonne</i> le matin : débutant l'après-midi : confirmé	Jean-Gilles Ponsin

Sorties de fin de semaine

date	activité	sortie proposée	encadrants/organisateurs	
FÉVRIER				
S 16	Ski de randonnée	Grand Som de La Ruchère <i>Chartreuse</i>	1100 m - 2.2 350 m/h	Jean-Louis Mèjeczaz
	Ski de fond	Villard - La Royale (30km) <i>Vercors</i>	TN	Yves de Malmazet
S 16 au D 03	Ski de randonnée	En <i>Géorgie</i>	PD+ / 3.1 400 m/h	Hervé Chabrolles
S 16 et D 17	Randonnée nordique à ski	Formation cartographie	Tous niveaux	Olivier Fruchart Gérard Creton
D 17 au V 22	Ski de randonnée Séjour	En étoile en Val Maira (Chiappera) <i>Italie</i>	1200 m - 2.3 350 m/h	Bernard Pouliquen
D 17	Ski de randonnée	Col de Combe Oursière <i>Taillefer - Matheysine</i>	1350 m - 2.3 350 m/h	Bruno Vidal
V 22	Randonnée raquettes	Crête de la Molière en nocturne - <i>Vercors</i>	300m 6km- R2	Alexis Borg
	Randonnée nordique à ski	Montagne de l'Épine - Massif du Jura	Niv1	Chantal de Larnage
	Ski de randonnée	Pravouta, Bec Charvet <i>Chartreuse</i>	1100 m - 2.1 350 m/h	Jean-Louis Mèjeczaz
	Randonnée montagne	Rando Unicité		Yves de Malmazet
S 23 et D 24	Ski de randonnée	<i>Queyras ou Lauzière</i>	1200 m - 3.3 400m/h	Marie Casens
D 24	Ski de fond	La Féclaz <i>Massif des Bauges</i>	TN	Claude Potard
L 25 au S 02	Ski de randonnée Séjour	En Val Maira <i>Italie</i>	1000 m - 2.3 350 m/h	Mickaël Guiheneuf
	Randonnée nordique à ski	Massif du Cézallier en itinérance- massif central	Niv 2	Chantal de Larnage Hélène Hirtz
L 25 au V 15	Randonnée nordique à ski - Raid	Harmanas(Suède) jusque Korgen(Norvège)	Niv3	Gérard Mennétrier Gérard Créton Brigitte Travers
Me 27	Ski de randonnée	Cycle <i>Lauzière Occidentale</i> : Col des Pâris, Saint Jacques	1320 m - 2.3 350 m/h	Bernard Pouliquen
MARS				
Mars (ou avril)	École d'aventure Escalade	Escalade prépa grandes voies		Philippe Candela Thierry Ardaillon
V 01	Ski de randonnée	Tête des Chaudières <i>Vercors</i>	900 m - 2.1 350 m/h	Jean-Louis Mèjeczaz
S 02	Ski de randonnée	Rocher Badon, Combe Nord Ouest du Col des Badons <i>Belledonne</i>	1850 m - 3.3 450 m/h	Vincent Luboz
	Randonnée raquettes	Beauregard (montagne du Conest) - <i>Matheysine</i>	400m- R2	Alexis Borg
	Ski de fond	Désert d'Entremont <i>Chartreuse</i>	TN	Mireille Maret


Sorties de fin de semaine

date	activité	sortie proposée	encadrants/organisateurs	
MARS				
S 02 au V 08	Ski de randonnée Séjour	En étoile dans les Alpes de Trente - <i>Massif du Lagorai</i>	1300 m - 3.1 400 m/h	Bernard Pouliquen
D 03	Randonnée nordique à ski	Pomarey - Col d'Hurtières (portions exploratoires)	Niv 2	Olivier Fruchart
V 08	Randonnée nordique à ski	À définir - <i>Savoie</i>	Niv 2	Chantal de Larnage
S 09	Ski de randonnée	Rochers du Parquet en boucle <i>Vercors</i>	1010 m - 2.2 350 m/h	Jean-Louis Mèjeczaz
		Col de Sambuis <i>Belledonne</i>	1400 m - 3.1 400 m/h	Mickael Guiheneuf
		Face sud du Petit Renaud <i>Écrins</i>	1450 m - 3.1	Bruno Vidal
S 09 et D 10	Ski de fond	Bessans <i>Vanoise</i>	Skating	François Hubaud Brigitte Arnoux
S 09 au S 16	Ski de randonnée	Ski en Val Stura, Argentera <i>Piémont italien</i>	1200 m - 3.1 450 m/h	Hervé Chabrolles
Me 13	Ski de randonnée	Cycle <i>Lauzière Occidentale</i> Col des Frettes (2375m), versant NO	1250 m - 2.3 350 m/h	Bernard Pouliquen
	Vélo de montagne	À définir - <i>Vercors</i>	T3	Christian Ballini
V 15	Ski de randonnée	Pas de la Ville, Grand Veymont <i>Vercors</i>	1110 m - 3.3 -350 m/h	Jean-Louis Mèjeczaz
V 15 au D 31	Randonnée nordique à ski - Raid	Massif du Nordmore <i>Norvège</i>	Niv 3	Chantal de Larnage Brigitte Travers
S 16	Ski de randonnée	Pic de Bure, combes Sud <i>Dévoluy</i>	2000 m - 4.3 450 m/h	Bernard Pouliquen Vincent Luboz
	Randonnée nordique à ski	Ramées / Trou Saint Michel (à partir Stade de neige) <i>Vercors</i>	Niv2	Olivier Fruchart
	Ski de fond	Autrans (Panoramique)	TN	Yves de Malmazet
S 16 et D 17	Formation Sécurité sur glacier	La Grave <i>Oisans</i>	niv. 2	Étienne Vincent
S 23	Ski de randonnée	Grand Arc <i>Lauzière</i>	1470 m - 3.1 350 m/h	Jean-Louis Mèjeczaz
		Cycle Cols de <i>Belledonne</i> en traversée : le Tour de la Pointe de Bacheux	2000 m - 3.1 400 m/h	Bernard Pouliquen
	Vélo de montagne	Maniabilité-Pilotage Poisat	TN	Christian Ballini
S 23 et D 24	Randonnée nordique à ski	Chichiliane - Liotards en AR - <i>Vercors</i>	Niv3	Alain Fouchard
D 24	Ski de fond	À définir	Skating	Philippe Rousset
L 25 au Ma 02	Formation Surf alpinisme	Initiateur <i>Ubaye</i>	niveau 2	Étienne Vincent
Me 27	Vélo de montagne	À définir - <i>Chartreuse</i>	T3	Christian Ballini
V 29	Ski de randonnée	Cime de la Jasse, combe sud <i>Belledonne</i>	1400 m - 2.2 350 m/h	Jean-Louis Mèjeczaz

Sorties de fin de semaine

date	activité	sortie proposée	encadrants/organisateurs
AVRIL			
S 30 au V 05	Ski de randonnée Raid	Dans les <i>Alpes Centrales Suisses</i> 1400 m - 3.1 400 m/h	Bernard Pouliquen
V 05 au D 07	Randonnée nordique à ski	Trois jours multi-activités neige à Naves T N	Chantal de Larnage Michel Gontard
		Séjour à Terre Rouge Cervières - <i>Briançonnais</i> Niv 2	Hélène Hirtz Brigitte Travers
S 06	Randonnée culture et patrimoine	Tour du Plateau du Sornin et «Festival des Rapilles» d'Engins - <i>Vercors</i>	Sylviane Bourdel
	Ski de randonnée	Brèche de la Somme <i>Oisans</i> 1550 m - 3.3 350 m/h	Jean-Louis Mèjeczaze
	Vélo de montagne	Maniabilité-Pilotage - <i>Vercors</i> TN	Christian Ballini
S 06 et D 07	Ski de randonnée	Becca Motta et Grand Bec de Pralognan - <i>Vanoise</i> 1600 m - 3.2 400 m/h	Joane Quentin
D 07	Vélo de montagne	Les Crêtes d'Herbey <i>Belledonne</i> T2	Patrick Banc
S 13	Randonnée montagne	Pas de l'Aiguille - <i>Vercors</i> 800 m / T2	Yves de Malmazet
S 13 et D 14	École d'aventure Ski de Rando	WE avec nuit en refuge	Jean-François Neyroud Joane Quentin
S 13 au Ma 16	Vélo de montagne	Quatre jours en étoile à Saillans - <i>Diois</i> Lancement de saison T2 - T3	Christian Ballini
D 14	Randonnée montagne	Tour de la Crête de Serrières <i>Baronnies</i> 394 m / T1	Jean-Gilles Ponsin
L15 au V 19	École d'aventure Escalade	Dans les Calanques	Philippe Candela
S 20 au L 22	Randonnée et via ferrata	Ardèche Tanargue ou région Aubenas / Antraigues Via ferrata de Thueyts en option, 2 nuits T2/T3/T4 AD+/D	Sylviane Bourdel
D 21	Randonnée montagne	Le site de la Voie Sarde <i>Chartreuse</i> 250 m / T1 Echelle	Jean-Gilles Ponsin
	Randonnée photo	De Viriville à Marnans <i>Chambarans</i> 400 m / T1	
V 26 au D 28	Ski de randonnée	Festival de ski de rando TN	Marie Casens
S 27	Randonnée montagne	Grotte de la Fétoure - <i>Dévoluy</i> 940 m/T2	Jean-Pierre Bonaïti
	Vélo de montagne	Freydières - <i>Belledonne</i> T3	Patrick Banc
D 28	Randonnée montagne	Pic de Crigne - <i>Bochaine</i> 663 m / T2	Jean-Gilles Ponsin
MAI			
D 31 au V 05	Ski de randonnée	Le Mont Rose Versant italien 1700 m - 3.3 400 m/h	Vincent Luboz Bernard Pouliquen
Me 01	Vélo de montagne	Crête de la Molière - <i>Vercors</i> T2	Patrick Banc
S 04	Randonnée montagne	Pas de la Pierre Taillée, Pas de Montbriand - <i>Vercors</i> 700 m/T2	Alexis Borg


Sorties de fin de semaine

date	activité	sortie proposée	encadrants/organisateurs
MAI			
S 04 au L 06	Randonnée montagne Séjour	Mézenc Gerbier - <i>Ardèche</i> 2 nuits T2/T3	Sylviane Bourdel
S 04 au Me 08	Vélo de montagne	Cinq jours dans le <i>Buech</i> T2 - T3	Christian Ballini
D 05	Randonnée montagne	Le village troglodytique du Barry - <i>Diois</i> 136 m / T1, familiale	Jean-Gilles Ponsin
S 11	Randonnée montagne	Sentier d'Hannibal, Lac de Savines, Col du Clapier - <i>Mont-Cenis</i> 900 m / T2	Yves de Malmazet
D 12	Les Déterloux Vélo de montagne	À définir T2	Vincent Dumas
S 18	Randonnée montagne	Les Arçons - <i>Dévoluy</i> 1000 m/T2	Jean-Pierre Bonaïti
D 19	Vélo de montagne	Menée, Archiane - <i>Vercors</i> T3	Christian Ballini
S 25	Les Déterloux Vélo de montagne	Sornin - <i>Vercors</i> T2	Christian Ballini
S 25 au L 27	Randonnée et via ferrata	Ardèche Tanargue ou région Aubenas / Antraigues Via ferrata de Thueyts en option, 2 nuits T2/T4 AD+/D	Sylviane Bourdel
S 25 et D 26	Alpinisme	Grand parcours alpinisme La Béarde <i>Oisans</i> 	Sous l'égide du CD 38
D 26	Vélo de montagne	Tour des lacs de Laffrey <i>Matheysin</i> T3 (850m)	Bernard Pouliquen
Ma 28	Randonnée montagne	Balisage Dent de Crolles Chantier en partenariat avec le PNRC 800 m	Yves de Malmazet voir p 7
J 30 au D 2	Vélo de montagne	Festival de sorties en quatre jours - Autour de Die TN	Patrick Banc Christian Ballini Bernard Pouliquen
JUIN			
S 8, D 9 et L 10	Week-end multi-activités	Rassemblement multi-activités : Randonnée montagne, vélo de route, escalade...	Yves de Malmazet


Gestion d'un accident :

La lettre de sécurité n°13 explique la prise en charge d'un accident entre l'instant où il se produit et le moment où nous repartons chacun de notre côté.

Vous pouvez la lire à cette adresse :

 : cafgo.org/pages/securete.htm

SÉCURITÉ :

J'avertis avant qu'il ne soit trop tard 

Ces lettres de sécurité s'adressent à tous, cafistes ou non, encadrant-e-s ou simples participant-e-s.

Vous pouvez les consulter

 : cafgo.org/pages/securete.html



PARAPENTE

© Caf Grenoble-Oisans

Vous en avez toujours rêvé, vous n'avez jamais osé, vous allez pouvoir voler !

Bi-place découverte c'est ici

📍 : cafgo.org/article/biplace-decouverte-16.html?commission=parapente

Contact : Jérôme Biju-Duval

CANYONING

Le canyoning, c'est comme de la rando, mais dans l'eau. On suit le cours d'une rivière à pied en franchissant les cascades en rappel (descente sur corde) en toboggan ou en sautant.

Ces cascades peuvent être de faible hauteur, autour d'une dizaine de mètres pour les sorties débutants, ou beaucoup plus hautes.

Le mélange entre encaissement rocheux et milieu aquatique donne souvent de très beaux spectacles inaccessibles en randonnée classique.

◆ Des sorties pour les débutants et les canyoneurs expérimentés ainsi que des formations seront proposées presque toute l'année.

Contact :

Guillaume Nézot
✉ : gnezot@hotmail.com

Christophe Comte
✉ : christophe_comte@yahoo.fr



📧 Liste de diffusion : <https://groups.google.com/forum/#!forum/cafgo-canyon>

📧 Consultez régulièrement le site : cafgo.org/accueil/canyoning.html

L'adhésion au club Grenoble-Oisans

Tarifs valables du 1 ^{er} septembre 2018 au 30 août 2019, en euros	Montant sans AP	Montant avec AP
Catégorie (L'âge s'apprécie au 1 ^{er} janvier 2019.)		
T1 : Adulte de + de 25 ans (né avant le 01/01/1994)	79,70	100,70
J1 : Jeune de 18 à 24 ans (né le 01/01/1995, ou après, mais avant le 01/01/2001)	48,20	64,20
J2 : Jeune de moins de 18 ans (né le 01/01/2001, ou après)	42,90	58,90
Spécial jeunes 25 ans (né entre le 01/01/1994 et le 31/12/1994) et chômeurs (sur présentation d'un avis de situation)	62,70	83,70
C1 : Conjoint de membre même club	53,70	74,70
E1 : Enfant de membre de 18 à 24 ans même club (né le 01/01/1995, ou après, mais avant le 01/01/2001)	35,65	51,65
E2 : Enfant ou petit enfant de membre de - 18 ans même club (né le 01/01/2001, ou après)	29,95	45,95
A1 : + de 65 ans et + de 10 ans de cotisation CAF (né avant le 01/01/1954 et inscrit au CAF avant le 01/01/1994) - Assurance de Personne et Assistance Secours - Abonnement possible trimestriel La Montagne & Alpinisme : 21 € (4 numéros par an)	58,30	79,30

L'adhésion au club Grenoble-Oisans

LES AVANTAGES

Cette adhésion vous permet :

- de participer **gratuitement** aux sorties organisées par le club, (hors déplacement) ;
- de participer aux sorties des autres clubs CAF ;
- de suivre les formations proposées par le club ;
- **d'accéder à la bibliothèque** ;
- de recevoir le bulletin du club ;
- **d'obtenir une réduction de 50% sur l'abonnement à La Montagne & Alpinisme** ;
- d'accéder gratuitement au **Centre national de documentation Lucien Devies** (à la FFCAM) ;
- de profiter d'un **tarif préférentiel** dans tous les refuges gérés par la FFCAM (50% sur les nuitées) et jusqu'à -75% pour les jeunes et la gratuité pour les moins de 8 ans en famille et des prix réduits dans tous les chalets de montagne gérés par la FFCAM ;
- de **bénéficier de réductions** sur des forfaits (ski alpin et fond, escalade...) ;
- de participer à des achats groupés de matériel de sport ;
- de bénéficier de réductions dans certains magasins de sport ;
- **d'obtenir des avantages** sur les produits Allibert Trekking, les produits Stages Expéditions, dans les villages Cap Vacances ;
- de **bénéficier d'une assurance responsabilité civile et personnelle**, adaptée à vos pratiques sportives.



© Sylviane Bourdel

📍 Carte découverte :

Vous hésitez à prendre votre adhésion ?

Avec la carte découverte, vous pouvez participer aux activités du club, hors formation,

- soit 3 journées non consécutives,
- soit un week-end (48h) et une journée (24h) non consécutive.

Tarif : carte 48h : 9 €, carte 24h : 5 €.

À prendre aux permanences du mardi après-midi ou du jeudi soir.

📍 Adhérez immédiatement en ligne ou par courrier :

📍 : cafgo.org/pages/adhesion.html

Se renseigner lors des permanences

📍 Renouveler en ligne allège le travail des bénévoles, pensez-y !

- Un code Internet figure en haut, à gauche de votre appel à cotisation. Il vous permet d'entrer dans votre dossier pour modifier une de vos données en cours d'année et bien sûr de renouveler votre adhésion. Vous recevrez ensuite votre licence par courrier.

📍 Les assurances 2018-2019 :

- L'Assurance Responsabilité Civile est obligatoire et incluse dans la cotisation. Son montant est de 13,30 euros.
- L'Assurance de Personne et Assistance Secours France/ Union européenne/ Maroc est facultative. Son montant est de 21 euros, 16 euros pour les catégories E1, E2, J1 et J2.

Pour en savoir plus :

📍 : ffcam.fr/adhesion-assurance.html

GRUPE 18-30 ANS

« LES DÉTERLOUS »

Déterlous pour « éterlous déterminés »
comme ils l'ont voulu !



© Bérénice Veyre

- Permettre aux jeunes de cette tranche d'âge de découvrir et pratiquer diverses activités de montagne au sein du club en créant une dynamique privilégiée et un espace qui leur est propre.

- Deux à trois sorties mensuelles spécifiques à ce groupe, accompagnées par un encadrant du club en fonction de la période de l'année: *escalade, canyoning, randonnée pédestre ou alpine, ski, ski ou surf de randonnée, ski de fond, alpinisme, spéléo...*

Déjà une demi-douzaine d'entre eux se retrouve régulièrement au mur d'escalade de Berthe de Boissieux les lundis soir.

Contact :

Catherine Courade

✉ : cathie.courade@wanadoo.fr

ÉCOLE D'AVENTURE

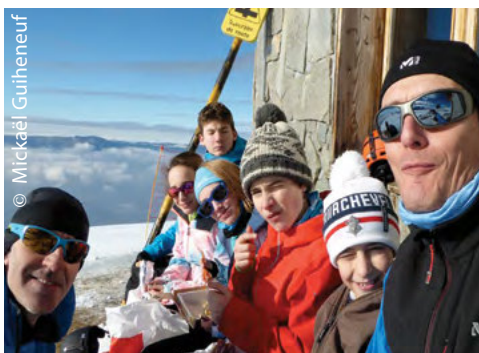
Après avoir grimpé sous un soleil automnal et des nuits bien fraîches à Orpierre et goûté aux premières neiges, l'école d'aventure poursuit sa saison.

Contact :

Mickaël Guiheneuf, Joane Quentin

✉ : ecoleaventure@cafgo.org

🏠 : cafgo.org/pages/ecole-d-aventure-2.html



© Mickaël Guiheneuf

N'oubliez pas de consulter le programme prévisionnel des sorties sur le site !

ALPINISME ESTIVAL

Le club organise **des cycles de formation à l'alpinisme estival** destinés aussi bien *aux débutants (groupe découverte) qu'à des personnes ayant déjà fait des courses en montagne et désirant devenir autonomes (groupe autonomie).*

☛ La journée de constitution des groupes autonomie se déroulera **en avril**.

Rendez-vous sur le site internet du club à partir de fin février pour les inscriptions et des renseignements complémentaires.

Contact : Jean-Louis Videau



© Caf Grenoble-Oisans

ESCALADE EN SALLE

Vous pouvez nous rejoindre
tous les lundis soir

au mur de Berthe de Boissieux
(en face de Décathlon, caserne de Bonne),
de 18h à 21h30.

Les séances se déroulent sous la responsabilité d'un encadrant, garant de la sécurité.

Si vous êtes débutant vous serez formé à l'autonomie en SAE (structure artificielle d'escalade).

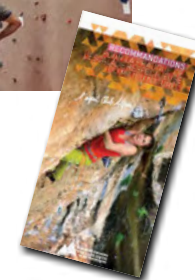
L'inscription au mur se fait sur place sur présentation d'une carte FFCAM à jour et moyennant 10€ de participation aux frais de prêt des cordes pour la saison complète. Il suffit de venir avec un baudrier, des chaussons et un système d'assurage.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer, quel que soit votre niveau, à la permanence du jeudi soir à partir de 18h15 ou directement au gymnase.

L'équipe des encadrant-e-s d'escalade



© Caf Grenoble-Oisans



ESCALADE : LE NOUVEAU GROUPE « GRIMPEURS AUTONOMES »



© Anthony Piveteau

Vous voulez grimper tous les soirs en salle ou en falaise. Les week-ends entiers de grimpe à Orpierre ou ailleurs vous tentent. Vous êtes dispo et vous cherchez un ou une partenaire dans l'heure qui suit. Vous auriez bien grimpé ce WE mais il n'y a pas de sorties club. Votre

partenaire a encore une tendinite. Demain, c'est RTT et vous iriez bien faire une voie à Presles ou à la Bérarde...

N'hésitez plus !

Adhères au groupe des « GRIMPEURS AUTONOMES » qui permet d'être au courant des sorties propo-

sées par les autres membres ou de proposer à tous vos propres idées de sorties grimpe. Les seules contraintes, être attentif à la sécurité, maîtriser les manips de base, avoir votre matos et proposer des sorties en rapport avec votre niveau et celui des membres du groupe.

Ce printemps des sessions de formation pour l'accession à l'autonomie seront proposées les soirs en semaine ou les WE pour les débutants afin d'intégrer le groupe.

☛ Pour tout renseignement et pour s'inscrire aux listes de diffusion :

- contactez les animateurs du groupe ;
- ou passez discuter avec eux lors des réunions le jeudi soir au local.

Contact :

Thierry Ardaillon

✉ : th.ardaillon@gmail.com

Anthony Piveteau

✉ : anthony.piveteau@yahoo.fr

LA MARCHÉ NORDIQUE (MN)



Des séances hebdomadaires d'une heure de pratique sont proposées (plutôt les mercredis à 17h) ainsi que des sorties à la demi-journée dans les proches environs de Grenoble.

► Venez-vous initier ou vous perfectionner lors de sorties du club. Surveillez l'agenda !
📧 : cafgo.org/agenda/marche-nordique.html

► Pour en savoir plus
📧 : cafgo.org/page/marche-nordique.html

Contact :
Joëlle Birebent



Une activité qui permet à des jeunes ayant des difficultés intellectuelles légères de pratiquer une activité de montagne dans un milieu intégré.

Une à deux sorties par mois sont prévues le dimanche (en hiver ski de fond ou raquettes et randonnée pédestre facile le reste de l'année).

Les personnes désirant faire une sortie tranquille (dénivelée maxi 500m et moins de 10km) et conviviale sont les bienvenues.

Contact :
Roger Hugues
📧 : rogers.hugues@free.fr

LE MINI-CAF

Le mini-café permet de regrouper des familles pour pratiquer des activités avec les enfants et leurs parents, ou grands-parents.

Vos enfants aiment pratiquer des activités sportives et ludiques... N'hésitez pas à nous contacter, à nous proposer des idées de sorties. Consultez le site du club.

Contact :
Didier Chaminade
📧 : minicaf-go@framalistes.org

► Le mini-café s'adresse aux familles, les enfants restent toujours sous la responsabilité des parents ou grands-parents ou autre adulte qui en ont la charge.



VÉLO DE MONTAGNE

La saison commence dès mars avec deux formations « Pilotage », puis en avril c'est le lancement de saison avec des sorties « tout niveau ».

Sont déjà programmés **deux raids d'été**. Des sorties sont régulièrement proposées sur notre liste de diffusion, en plus de celles programmées sur le site :

velo2montagnecafo-subscribe@yahoogroupes.fr



L'équipe « Vélo de Montagne »
📧 : christian.ballini@free.fr



◆ Ça s'est passé au trimestre dernier...



Le 11 décembre 2018, nous recevions **Gérard Guerrier** au local du club pour une présentation de son dernier ouvrage :

« **ALPES secrètes** :
ENTRE TREK ET ALPINISME
De la Méditerranée à la Slovénie »

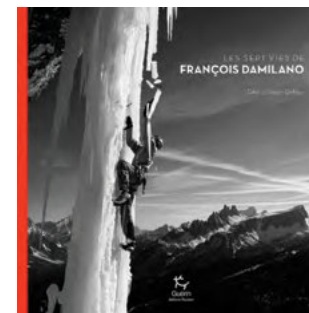
Le compte-rendu de la soirée est consultable sur le site du club¹, et l'ouvrage disponible à la bibliothèque.

1-📧 : cafgo.org/article/alpes-secretes-rencontre-avec--1200.html

◆ Le coup de cœur des bibliothécaires :

LES SEPT VIES DE FRANÇOIS DAMILANO

Cédric Sapin-Defour.
Paulsen, 10/2018



Lorsqu'un auteur entreprend de réaliser la biographie de son propre éditeur... chez un autre éditeur, que les deux personnalités en question sont un alpiniste de renom aux compétences multiples et un écrivain-journaliste au talent prometteur, il en résulte une œuvre riche et originale dont l'histoire, issue de cette collaboration singulière, ne manque pas d'intérêt. Partage d'expérience et réflexion sur le travail d'écriture ont fait l'objet de la conférence animée par Ulysse Lefebvre¹ chez Arthaud en novembre dernier, en présence des deux intéressés et d'un public de montagnards passionnés.

Si l'un des objectifs de cette biographie construite autour des « sept vies » de François Damilano consiste à ne pas enfermer ce dernier dans la spécialité « cascade de glace » en portant à la connaissance des lecteurs la pluralité et la complémentarité de ses domaines d'activités (guide, « glaccadeur », chroniqueur, conseiller technique, himalayiste, réalisateur, éditeur... mais aussi père de famille !), Cédric Sapin-Defour envisage pour sa part le genre biographique comme un exercice littéraire sortant du style humoristique qu'il affectionne habituellement. Un travail à mener comme une enquête

journalistique, soulevant de nombreuses interrogations quant à la légitimité, à l'intimité, à la subjectivité. Le biographe y tient un rôle de passeur, permettant le croisement des regards et des mémoires à travers le témoignage des compagnons de cordée et des proches.

La parole y est de fait souvent donnée à François, mais aussi à ses clients ou à ses enfants, au sein d'un récit à la construction parfois complexe où l'on peine à suivre le personnage et le cours des événements. ►



Vous trouverez la liste des nouveautés (livres, DVD, cartes) sur le site du club, rubrique Bibliothèque.

► Subtilité d'analyse et goût du paradoxe tentent de cerner la complexité d'un individu qui évolue entre doutes et drames, avec une énergie omniprésente et une volonté de renouvellement permanent. L'attention particulière accordée au sens des mots et les jeux avec le langage demeurent une constante sous la plume de Cédric, habilement mise au service du propos.

Un des mérites de l'ouvrage est d'aborder, non sans une certaine audace, des sujets polémiques tels que la mise en scène et le rapport à l'image, le sponsoring et le travail de conseiller technique avec les marques, l'utilisation de l'oxygène à haute altitude ou encore le fonctionnement des expéditions commer-

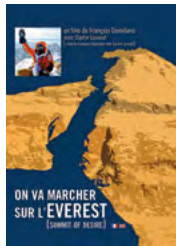
ciales... tout en les traitant avec honnêteté et lucidité. L'histoire de la cascade de glace y occupe par ailleurs une place privilégiée, le développement de la presse spécialisée et la publication de topos dédiés ayant à l'époque largement contribué à l'affirmation de cette discipline naissante. De la rédaction de « Chemins de gel » à la création de JMEditions et de sa collection de petits livres jaunes, en passant par l'incontournable « Neige, glace et mixte », l'activité littéraire et éditoriale aura indéniablement inspiré l'une des plus belles pages de la vie de François : « Le livre est pour

moi un objet magique, j'entretiens avec lui un rapport déférent. C'est un objet tout sauf banal, placé très haut dans ma vision du monde ».

Si « l'écriture est une promesse », cette biographie a, de notre point de vue, brillamment su tenir la sienne !

L'équipe bibliothèque

1- Créateur et co-rédacteur en chef d'Alpine Mag, où il a retracé en huit épisodes le parcours hors-norme de François Damilano, avec extraits du livre de Cédric Sapin-Defour et conversation entre les deux hommes : <https://alpinemag.fr>



À retrouver à la bibliothèque : le DVD du film « On va marcher sur l'Everest », réalisé par François Damilano (Nomade Productions, 2014)

Ce documentaire, qui suit l'ascension de l'Everest vécue et réussie par Sophie Lavaud, témoigne de la réalité des expéditions commerciales d'aujourd'hui permettant aux prétendants à la très haute altitude de vivre leur rêve, et interroge ce « désir d'Everest » qui dépasse le milieu de l'alpinisme.

Ouverture du refuge d'hiver¹

Depuis la mi-octobre jusqu'à fin mars 2019, date de l'ouverture du Chalet. Un point chaud (avec deux bouteilles de propane) est mis à disposition.

🏠 : chaletlberarde.ffcam.fr

1- Pensez à régler vos nuitées, 5€ par personne et par nuit, en espèces ou par chèque à l'ordre du CAF Grenoble-Oisans, dans le tronc.



© CAF Grenoble-Oisans

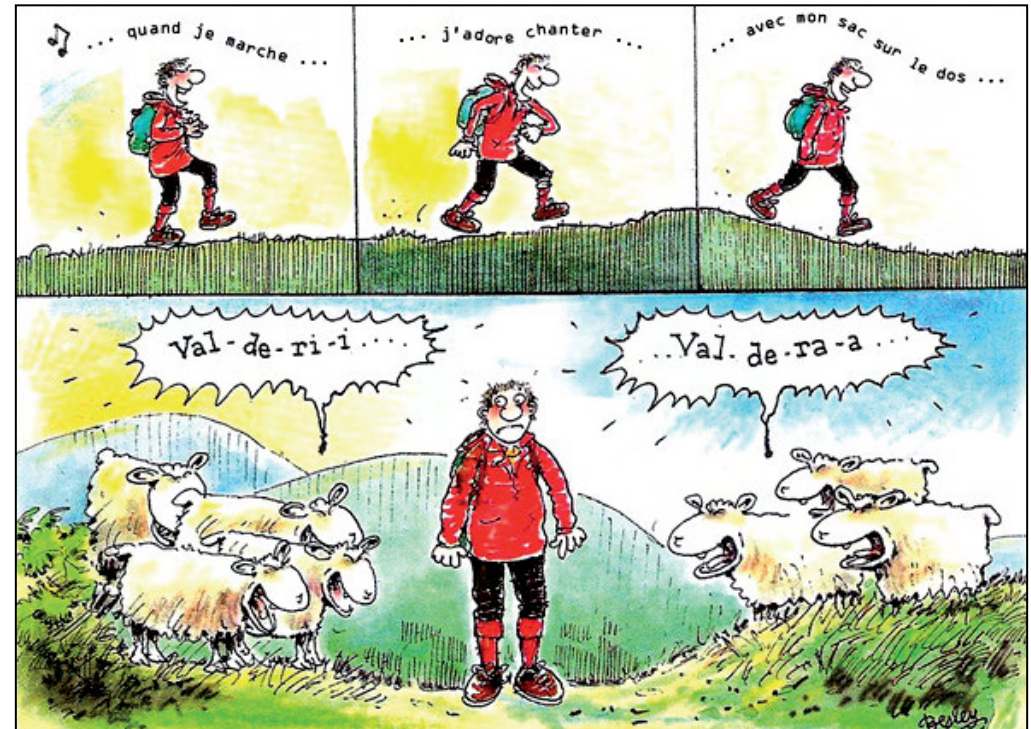
Toute l'année
Bons plans - Déstockage - Fins de séries

Remise supplémentaire aux adhérents du CAF -10%

Promotions sur les grandes marques techniques

La Rando
www.larandonnee.boutique
Votre magasin de montagne

13 rue de Stalingrad – GRENOBLE – 04 76 86 40 28 – contact@larandonnee.boutique





Au Vieux Campeur



- Grimpe =
- Escalade =
- Alpinisme =
- Ski =
- Ski nordique =
- Snowboard =
- Randonnée =
- Trail =
- Running =
- Marche =
- Slackline =
- Canyoning =
- Via ferrata =
- Spéléologie =
- Minéralogie =
- Camping =
- Vélo =
- Triathlon =
- Plein-air =
- Natation =
- Canoë =
- Kayak =
- Stand-Up Paddle =
- Voile =
- Sports nautiques =
- Apnée =
- Plongée sous-marine =
- Voyage =
- Scoutisme =
- Professionnel =
- Secours =

page 31

Au Vieux Campeur
Carte Club

Nom :
Prénom :
Date :
N° :



La **CARTE DE FIDÉLITÉ** du «Vieux Campeur» c'est aussi l'**ASSURANCE/ ASSISTANCE** de référence pour toutes les activités outdoor.

© Au Vieux Campeur 2015
Tous droits réservés. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Société est formellement interdite.
www.auxvieuxcampeur.fr

Suivez nous

WWW. **Au Vieux Campeur** .FR

f AuVieuxCampeurSociete

▶ auvieuxcampeur

Instagram @auvieuxcampeur

Twitter @Au_VieuxCampeur

Grenoble - Caserne de Bonne - 25, rue Berthe de Boissieux
Paris Quartier Latin | **Lyon** | **Thonon-les-Bains** | **Sallanches** |
Toulouse-Labège | **Strasbourg** | **Albertville** | **Marseille** |
Chambéry, LA boutique 100 % Coin des Affaires

page1

Sommaire