

# Informations pratiques

## Réunions

Tous les jeudis soir de 20h15 à 21h45 (le mercredi lorsque le jeudi est férié).

## Adhésions

Les trésorier(e)s enregistrent les adhésions ainsi que les licences - assurances (FFME, FFRP) pour lesquelles un certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports de montagne est obligatoire.

Si vous ne souhaitez pas prendre de licence - assurance par notre intermédiaire, veuillez à ce que votre assurance individuelle couvre l'ensemble des sports que vous pratiquez en montagne. Vous devrez alors, nous fournir une attestation d'assurance.

## Inscriptions aux sorties

L'inscription auprès de l'organisateur de la sortie le jeudi soir ou par téléphone est obligatoire. Il vous fournira tous les renseignements nécessaires.

### Extrait de la charte des sorties collectives :

- L'organisateur a le devoir de refuser d'inscrire quelqu'un ne lui paraissant pas du niveau de la sortie et doit alors l'orienter vers une sortie plus adaptée.

- L'heure annoncée le jeudi soir n'est pas l'heure de rendez-vous, mais l'heure de départ.

## Matériel

En dehors du matériel spécifique nécessaire indiqué par l'organisateur de la sortie, il est indispensable d'avoir une bonne paire de chaussures adaptée au terrain.

Du matériel technique peut être fourni aux débutants dans la limite de nos stocks. L'organisateur se charge du matériel collectif.

## Les lieux de rendez-vous :

Ils sont déterminés par l'organisateur soit :  
- devant l'église Saint Pierre du Rondeau,  
- derrière le centre commercial Meylan,  
- derrière la MC2.

## Déplacements

Quand ils sont effectués en voiture particulière, les frais de transport sont partagés.

## Sécurité

Seules les sorties officielles inscrites dans le calendrier, ou affichées dans notre salle de réunion et encadrées par des organisateurs habilités, peuvent mettre en jeu la responsabilité de l'association.

Le nombre de participants peut-être limité.

**Pour toutes les sorties effectuées en milieu enneigé le port d'un DVA (détecteur de victimes d'avalanche) est obligatoire quelle que soit la saison.**

A la demande du Comité de Gestion, les organisateurs de sorties en milieu enneigé prévoient si possible, un temps consacré à un exercice de recherche.

Afin d'avertir un proche en cas de nécessité, il est impératif de nous fournir **le numéro d'appel d'une personne** à contacter. **Ce numéro doit aussi être glissé dans votre sac à dos et/ou figurer dans le répertoire (accessible !) de votre portable suivi des lettres ICE.**

## LEGENDES DU CALENDRIER

### Cotations

Les cotations employées sont conventionnelles et indicatives du niveau minimum pour effectuer la course. Les conditions météorologiques ou de terrain au jour de la sortie pouvant les modifier.

**F** : facile,  
**PD** : peu difficile,  
**AD** : assez difficile,  
**D** : difficile,  
**TD** : très difficile,  
**ED** : extrêmement difficile  
**RHM** : Randonnée Haute Montagne

## Escalade - Cascade

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
S11/12	Coup de Sabre - école		4 / 5	P. Eon Duval
19/12	L'Escalator	Taillefer	3+ / 200 m	J. Guilmeau
J06/01	<b>Rassemblement Ice Climbing</b>	Briançon-nais	3 / 4	M. Bedez
S15/01	Cascade de Glace	Oisans	F / 300 m	P. Eon Duval
16/1	Refuge de l'Oule	Belledonne	3 / 4	M. Bedez
<b>S22/01</b>	<b>Atelier manipulation de cordes</b>	<b>Berthe de Boissieux</b>		<b>P. Eon Duval</b>
S22/01	Couloir « Entorse à la règle » au Grand Sorbier	Belledonne	AD+ / 300 m + approche	N. Trémoulière
23/1	La Grave / les Freaux	Oisans	3-4 / 200 m	J. Guilmeau
S29/01	Vallée de Champsaur	Ecrins	4+ / 200 m	M. Caminiti
S12/02	Couloir nord du Grand Van	Taillefer	D- / 500 m + approche	N. Trémoulière
S12/02	Combe Oursière nuit à la cabane	Taillefer	AD+ / 500 m	M. Caminiti
S19/02	Vallon du Diable			M. Bedez
S26/02	A définir selon conditions			M. Bedez
S12/03	A définir selon conditions			M. Bedez
13/3	La Grave ou Belledonne selon conditions		3-4 / 300 m	J. Guilmeau
S19/03	A définir selon conditions			M. Bedez

## Pédestre - VTT - Ski de Piste

16/1	Pédestre : Tour de la combe de Gières	Belledonne	F / 500 m	M. Nechtschein
19/3	VTT : plaine du grésivaudan		F / 20 km	J.C. Roussin
10/4	VTT : Tour des Lacs	Matheysine	PD / 15 km	J.C. Roussin
Piste : Les mardis 25/01 ; 01 & 08/02 ; 15 & 22/03 : Sept Laux / Chamrousse / Corrençon				A. Duval

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
<b>Sorties du week-end et séjours</b>				

### *Randonnées en Raquettes,*

13/2	Plateau du Sornin	Vercors	F-610 m	M. Benoit
20/2	<i>A l'écoute de l'hiver</i>		<i>F</i>	<i>B. Blanchet</i>
20/2	Le pas du Serpaton + exercice DVA (initiation)	Vercors	F- 400 m	F. Vallin
20/2	Petit Som (1772 m)	Chartreuse	PD-680 m	P. Pichard
27/2	Les Trois cols	Chartreuse	F-700 m	A. Suply
27/2	Charande	Vercors	F-600 m	N. Armand
27/2	Serre les Têtes	Bochaine	PD-680 m	L. Quenard
6/3	Col de l'Aupet (1627 m)	Vercors	F-527 m	P. Pichard
6/3	Pointe de la Galopaz (1681)	Bauges	PD-650 m	L. Vincent
13/3	Le Rognon (1851m) par la combe Sud	Dévoluy	PD-800 m	A. Houillon
13/3	Vallon de la Fauge	Vercors	PD-600 m	L. Quenard
13/3	Lac de la Courbe	Taillefer	F-1000 m	G. Piot
16-23/03	Lachaup / Agnières en Dévoluy	Dévoluy	600 m à 900m	V. Lebrun
<b>20/3</b>	<b>Rallye de printemps</b>			<b>F. Naud L. Vincent</b>
27/3	Tête Chevalière	Vercors	PD- 900 m	F. Vallin
27/3	Refuge du Pré Mollard	Oisans	F-550 m	M. Benoit
27/3	Brèche sud du lac Robert (2071 m)	Belledonne	PD-745 m	P. Pichard
3/4	La Toussière	Bochaine	AD-920 m	L. Quenard
3/4	Pic Blanc du Galibier (2955 m)	Oisans	D-985 m	P. Pichard
10/4	La croix de l'Alpe	Chartreuse	AD-700 m	F. Vallin
17/4	Les crêtes d'Arvillard	Belledonne	PD-850 m	A. Suply
17/4	Col des Aiguilles	Dévoluy	AD-850m	L. Quenard

### *Randonnées à skis*

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
<b>Sorties du Jeudi</b>				
J 06/01	Rochers du Parquet	Vercors	PD-1010m	J. Guyot
	Sorties le jeudi		F / PD	R. Javellas H. Bouttier
<b>Sorties du week-end et séjours</b>				
19/12	Platary (1586 m)	Vercors	F-600 m	C. Helmstetter
<b>S08/01</b>	<b>Formation conduite de course rando/raquette</b>	<b>Vercors</b>		<b>M. Gibergy</b>
9/1	La grande Sure	Chartreuse	AD-900 m	S. Gonthier
9/1	Rochers de l'ours	Vercors	PD+-860 m	C. Lavanant
16/1	Sommet Colomb depuis le Rivier d'Allemont	Belledonne	S3-PD+ 1300 m	D. George
16/1	Mont de Rousse ( <b>initiation</b> )	Beaumont	F-600 m	R. Javellas
23/1	Crête du Chardonnet	Cerces	F-830-1000 m	R. Le Bihan
23/1	Dôme du Beau Mollard	Bauges	PD-1200 m	M. Gibergy
23/1	La Grisonnière	Matheysine	AD+-1400 m max	C. Lavanant
30/1	Le Jocou + exercice Arva ( <b>initiation</b> )	Vercors	PD +700 m	J. Guyot
30/1	La Peyrouse en circuit (1710 m)	Matheysine	PD-850 m	C. Helmstetter
5/2	<b>Formation "neige et sécurité"</b>			O.Mansiot
6/2	Le Mont Jovet	Vanoise	F-1440 m	M. Gibergy
6/2	Pic du Mas de la Grave	Galibier	AD-1300 m	S. Gonthier
6/2	Pic Lamartine	Belledonne	PD+-1750 m	C. Lavanant
13/2	Le Tabor	Matheysine	PD-900 m	M. Nechtschein
13/2	Pic de Gleize	Dévoluy	PD-900 m	R. Javellas
13/2	Tête de la Cluse	Dévoluy	AD-1423 m	C. Lavanant
20/2	Tête de l'Aupet	Dévoluy	AD-1400 m	R. Le Bihan
20/2	Rochers du Lauzier	Chartreuse	S2-PD+ 1100 m	D. George

*Randonnées à skis*

Sorties du week-end et séjours				
Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
27/2	Pointe Feuillette	Dévoluy	PD-750 m	H. Bouttier
27/2	Côte Rouge (2015 m)	Beaumont	PD -955 m	C. Helmstetter
6/3	Col de Combe Madame	Belledonne	AD-1600 m	S. Gonthier
6/3	La Pyramide	Matheysine	AD+-1709 m	C. Lavanant
13/3	Col du Mouchillon - 7 Laux	Belledonne	D-425 m	C. Bouchard
13/3	Pic de la belle étoile	Belledonne	AD-1300 m	R. Le Bihan
13/3	La trilogie des Lacs Roberts <b>(accès en bus)</b>	Belledonne	AD-1000 m	B. Blanchet
<b>20/3</b>	<b>Rallye de printemps</b>			<b>F. Naud L. Vincent</b>
Ma22/03	Vallée Blanche	Mont Blanc	D	P. Pichard
27/3	Tête de vallon Pierra	Dévoluy	AD--1200 m	J. Guyot
27/3	Plateau d'Emparis	Oisans	PD-900 m	M. Nechtschein
27/3	Crête Rosière	Matheysine	AD+-1700 m	M. Gibergy
27/3	Le grand Crêtet	Beaufortain	PD-1000 m	R. Javellas
3/4	Col des Aiguilles	Dévoluy	PD-825 m	H. Bouttier
3/4	Col de la Masse	Maurienne	AD-1430 m	S. Gonthier
S09/04	Pointe Ferrand	Massif d'Ambin	PD+-1400 m	N. Trémoulière
10/4	Col du Pertuis	Belledonne	D-1270 m	M. Gibergy

*Ski de fond*

S08/01	La Bessanaise	Maurienne	PD	V. André
S22/01	Foulée Blanche	Vercors	F	V. André
23/1	Pistes de Cholonge	Matheysine	F	G. Piot
S29/01	Initiation Biathlon	Vercors	F	V. André
S05/02	Ski de fond + Goûter	Vercors	F	C. André
20/2	Crêtes de la croix Perrin	Vercors	F / 400 m	G. Piot

*Randonnées en raquettes*

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du Jeudi				
J 06/01	Le Charmant Som	Chartreuse	PD-620 m	R. Blache
J 20/01	Rochers du Pleynet	Vercors	AD1100m	R. Blache
J 10/02	Lac des Naves	Belledonne	AD 1130m	R. Blache
J 24/02	Crêtes de l'Etoile	Dévoluy	AD 1150m	R. Blache
J 10/03	Pointe du Sciallet	Belledonne	AD 1250m	R. Blache
J 24/03	Tête du Lauzon	Dévoluy	AD 1150m	R. Blache
J 07/04	Le gros Têt	Oisans	PD -950 m	R. Blache
J 14/04	Croix du Léat	Belledonne	F-725 m	M. Benoit
Sorties du week-end et séjours				
S18/12	Raquettes de nuit au Moucherotte	Vercors	F-511 m	P. Pichard
8/1	<b>Formation conduite de course rando/ skis &amp; raquettes</b>	Vercors		M. Gibergy
9/1	Col d'Arpison (1489 m)	Chartreuse	F-700 m	G. Piot
9/1	Col du Merdaret ( <b>initiation</b> )	Belledonne	F-545 m	P. Pichard
16/1	Col d'Hurtières depuis Pomaray	Chartreuse	PD-880 m	A. Suply
16/1	Crête de Côte Belle	Bochaine	AD-750 m	L. Quenard
16/1	Côte Rouge	Trièves	F-300 m	M. Benoit
23/1	Col de la Saulce	Chartreuse	F-500 m	F. Vallin
23/1	Le Charmant Som (1867m) par le Mont Fromage	Chartreuse	PD-800 m	A. Houillon
23/1	Le Charmant Som	Chartreuse	F-600 m	N. Armand
30/1	Lacs Robert	Belledonne	PD-800 m	A. Suply
30/1	Le mont Colombier (2045 m)	Bauges	PD-850 m	L. Vincent
5/2	<b>Formation "neige et sécurité"</b>			O. Mansiot
6/2	Les Arêtes Aubeyron (1553m)	Vercors	PD-800 m	A. Houillon
6/2	Pointe Feuillette	Dévoluy	AD-750 m	L. Quenard
6/2	Prairie de Fessole (1400 m)	Vercors	F-600 m	G. Piot