



EDITORIAL



Noël 2016

Dans ce numéro :

<i>Compte-Rendu Assemblée Générale 2016</i>	2 - 8
<i>Confiance</i>	9
<i>1er novembre sur le plateau d'Emparis</i>	10 - 11
<i>Carnet gris</i>	11
<i>Infos pratiques</i>	12
<i>Calendriers</i>	13 - 21
<i>Système de cotation Toponeige</i>	22 - 23
<i>Les incontournables</i>	24

La neige se fait un petit peu désirer, nous n'y pouvons rien. Soyons patients et profitons des dernières sorties pédestres encore proposées par nos organisateurs.

En attendant l'arrivée de la neige, nous inaugurons dans ce numéro l'utilisation, d'une partie de la cotation « TOPONEIGE » pour le ski de randonnée. Vous trouverez donc une double cotation sur les sorties de ski de randonnée. Soit, celle utilisée jusqu'alors à laquelle a été ajoutée la cotation de difficulté à la descente. Vous trouverez plus loin dans ce bulletin le détail de cette cotation.

L'évolution est devenue nécessaire pour rester en phase avec les topos, et une fois la méthode assimilée, permettre à chacun de mieux évaluer le niveau de difficulté des sorties proposées.

Vos DVA sont Prêts ? venez les utiliser lors de la sortie dédiée à des exercices de recherche, suivie le samedi suivant par une formation au « manteau neigeux ». Nous avons tous, dans ce domaine, des progrès à faire et des automatismes à acquérir.

Nous vous attendons nombreux jeudi 5 janvier à la MNEI pour partager la galette des rois... un des rendez-vous incontournables de la saison d'hiver, dont la cotation de difficulté permet à tous de participer.

Un rappel à ceux qui n'auraient pas encore renouvelé leur adhésion, ne tardez plus ! vous ne pourriez plus participer aux sorties.

... et une fois de plus je vous encourage à nous faire part de vos suggestions et critiques. Elles sont toujours profitables.

A tous, de bonnes fêtes de fin d'année.

Laurent Vincent

Compte-Rendu Assemblée Générale 2016

Col de Porte – 22 Octobre 2016

Le président déclare ouverte la 127^{ème} Assemblée Générale des Grimpeurs des Alpes, salue chaleureusement les personnes présentes, anciens et nouveaux membres, ainsi qu'un représentant du Comité Départemental de la FFR de l'Isère, Monsieur Alain BARBARO. Sont excusés Etienne SPANJAARD et Alain ROUGIER de la MNEI, Gérard REVELLIN de la FFR et Roger BARBERY de l'OMS.

Il rappelle à notre souvenir les grimpeurs qui nous ont quittés cette année : Marc GERMAIN, Robert FOURIER (dit Choucas), Simone VIERNE, Jean FAVROT, Gérard MICALLEF.

Rapport moral du Président

Les effectifs du club, en 2015/2016, passent à 297 adhérents contre 329 la saison dernière. Nous comptons 79 membres non pratiquants, dont 27 membres à vie non inscrits, et 71 nouveaux inscrits, soit 25% des effectifs. Le but est de se maintenir à ce niveau, même si évidemment notre souhait est de progresser. Parmi les nouveaux adhérents cette année encore, comme la saison précédente, on compte beaucoup d'étudiants, attirés par l'activité escalade. Cependant, ces derniers n'étant plus

grenoblois d'une année sur l'autre, ils ne renouvellent pas leur inscription au club.

Sur le plan des activités, 30 organisateurs, contre 40 organisateurs en 2014 et 34 en 2015, ont proposé des sorties dans les différentes disciplines tout au long de l'année.

Nous comptons cinq nouveaux encadrants en ce début de saison.

Monique DAYARD : randonnées pédestres

Emmanuel BESNARD : randonnées pédestres, ski de randonnée

Pascale DE FINANCE : randonnées pédestres

Bernard ESMENJAUD : randonnées pédestres, ski de randonnée, VTT

Stéphane PIERRARD : ski de randonnée

L'escalade compte 60 inscrits, dont 38 nouveaux. Le canyonisme a bien fonctionné, même avec peu d'adhérents au regard d'autres activités plus légères à découvrir et à pratiquer, les sorties ne sont pas toujours toutes affichées. Cette année, le parcours d'alpinisme s'est déroulé comme prévu, il reste à réfléchir au contenu de la prochaine saison.

Le site internet muni de son espace adhérent est maintenant complètement opérationnel. Le partage de nos photos de sorties est disparate, un espace « Photo » a été mis en place par Marc, il n'est cependant pas totalement opérationnel, il manque les retours des utilisateurs.

Dans le but de poursuivre la mission de la commission « Développement Durable », les événements « classiques », comme le nettoyage Chartreuse, rocaïlle, etc...ont toujours lieu. Le club est adhérent Mountain Wilderness, sans actions militantes officielles. Il est toujours possible de s'associer aux sorties de Handicap Evasion auprès d'André HOUILLON et Michelle BENOIT. Nous avons démarré un partenariat avec la Maison des Familles qui, nous le souhaitons, se poursuivra cette saison.

Sous la conduite de Stéphane PIERRARD, un projet sur les valeurs du club a été engagé. Ce travail avait été réalisé, il y a une dizaine d'années par Michel GIBERGY. Cette réflexion a été menée en deux temps, une première étape s'est déroulée avec les membres du Comité, et une deuxième avec les organisateurs de sorties. Stéphane vous présente, aujourd'hui, une synthèse du travail effectué.

Nous sommes partenaires (co-fondateurs) de la MNEI depuis son origine. La MNEI rencontre de graves difficultés de trésorerie dues à la perte de subventions émanant des collectivités territoriales. Cela vaut également pour la FRAPNA, dont nous sommes aussi partenaires. Nous prenons acte que notre hébergement pourrait être remis en cause un jour ou l'autre.

Nos perspectives pour 2016-2017 :

- Conduire la réflexion sur les valeurs du club et déboucher sur un plan d'actions dont vous serez tenus informés.
- Veiller à l'attractivité de nos activités pour amener des nouveaux adhérents mais également être à l'écoute de ceux qui sont déjà là pour leur donner envie de rester.
- Promouvoir les formations fédérales dans toutes les disciplines, en encadrement ou pratique personnelle.
- Accueillir le plus grand nombre en sorties découvertes ou initiation, en gardant à l'esprit l'effort qui est ainsi demandé aux organisateurs.
- Habilitier de nouveaux organisateurs.

Le médaillé de l'année 2016 : Gilbert PIOT reçoit la médaille des 25 ans, nul n'est besoin de le présenter, c'est un pilier des sorties pédestres et raquettes. Il se propose de rejoindre le comité de gestion. Nous lui souhaitons une longue retraite « en pleine santé » pour conduire nos adhérents sur les sentiers en leur faisant partager ses grandes connaissances en botanique.

Rapport administratif 2016 par le SG Patrick MARSAL

Cette année a été la première pour ce qui concerne l'application des nouvelles conditions d'adhésion au club, à savoir l'obligation qui a été faite à tous les adhérents pratiquants de souscrire une licence fédérale, avec le choix, selon les activités pratiquées, entre la FFME et la FFR. 112 adhérents étaient licenciés FFME

au 31 août 2016, contre 101 l'année précédente, mais c'est surtout le chiffre des licenciés FFR qui a explosé, avec 121 contre 60.

Une subvention de 1 500 € nous avait été allouée en 2015 par le CNDS, pour nous aider à financer l'action de partenariat avec la Maison des Familles. L'action étant toujours en cours, et les ressources non complètement utilisées, nous n'avons pas renouvelé la demande de subvention cette année. Les dossiers de demande de subvention sont complexes, le nombre des subventions accordées en diminution. Les seules ressources du club ont donc été cette année les cotisations, auxquelles s'ajoute la prestation en nature constituée par la mise à disposition par la Ville de Grenoble du mur d'escalade 2 fois par semaine. Vraisemblablement, cette situation se renouvellera-t-elle l'année qui vient. Aussi, serait-il souhaitable que les cotisations 2016-2017 rentrent avant la fin de l'année, les licenciés FFME étant assurés jusqu'au 30 novembre, il leur faut donc renouveler leur licence avant cette date, les licenciés FFR assurés jusqu'au 31 décembre devront quant à eux renouveler leur licence avant le 1er janvier 2017.

La formation, volet important de l'activité du club, avec un total de 87 journées/ participants.

La formation au secourisme, initiale ou recyclage, auprès de la Croix Rouge recense 26 journées avec 10 adhérents en formation initiale et 20 en recyclage. Les recyclages doivent avoir lieu tous les deux ans. Tous les organisateurs sont titulaires de ce certificat de premiers secours. Actuellement, nous comptons une cinquantaine de Grimpeurs formés aux premiers secours, ce qui est un chiffre certainement insuffisant eu égard à nos activités sportives. Il est donc vivement

recommandé de suivre ces stages organisés par la Croix Rouge.

Une formation spécifique au secourisme en montagne dispensée par un guide spécialisé dans ce domaine et suivie par onze participants, a été reconduite cette année encore.

Le Parcours alpinisme, avec 44 journées/ participants. Le programme sur 4 week-ends a été réalisé sans perturbation météo.

La formation autonomie sur manteau neigeux, avec 8 participants, a été dispensée en février par Michel GIBERGY.

La formation à la manipulation de cordes a été dispensée en janvier par Pascal EON DUVAL à Berthe de Boissieux avec 10 participants.

Les actions d'animation du club en interne ont été les suivantes :

- Journée des organisateurs, en décembre, à Notre Dame de Parménie.
- Rassemblements d'automne et de printemps.
- Week-end de Pentecôte à Sahune (Drôme Provençale).

Les salons et manifestations auxquels le club a participé durant cette année 2015-2016:

- Forum des Sports de septembre organisé par l'OMS de Grenoble.
- Salon du Ski de Randonnée.
- Salon Naturissima, dont la MNEI est le partenaire privilégié.
- Fête des Sports de l'OMS le 3 juillet, avec la gestion du mur d'escalade pour les enfants.

Des actions en lien avec la découverte et la protection de l'environnement ont été menées :

- Journée Chartreuse Propre organisée par Michel GIBERGY, en septembre 2015.
- Sortie Découverte de la Flore par Robert JAVELLAS, en juin.
- Sortie Minéralogie, avec la visite du Muséum d'histoire naturelle par Robert JAVELLAS, en mars.
- Journée Entretien de la rocaille de Valsenestre par Robert JAVELLAS.

Compte-rendu d'hiver par

Christian BOUCHARD

La saison a commencé le 22 novembre 2015 et se termine, le 22 mai 2016, sans activité entre le 22 avril et le 22 mai.

Le nombre de courses : 75 sorties proposées toutes activités confondues, contre 107 en 2015.

Le nombre de participants par sortie est stable avec une moyenne de 7 personnes. Les grosses collectives sont moins nombreuses, 15 à 16 personnes au maximum, excepté en initiation cascade de glace avec 27 personnes.

Le nombre d'organisateur est stable, 20 pour 21 en 2015. Quelques potentiels sont identifiés pour cette année.

Deux raids à skis de rando : dans le Beaufortain et dans le Stubai (Autriche).

Un week-ends ski de rando et raquettes dans le massif de la Lauzière.

Un week-end raquettes dans le Queyras.

Un week-end cascade de glace en Oisans.

Deux sorties initiation : une en cascade de glace et une en ski de randonnée. Néanmoins, plusieurs sorties faciles ont été accessibles aux débutants en début de saison.

Les sorties se déroulent majoritairement le dimanche avec 38 sorties, mais aussi le jeudi avec 15 sorties et le samedi avec 12 sorties.

Le rassemblement de printemps a eu lieu le 20 mars, à la cime de Lancheton en Maurienne, organisé par Emmanuel BESNARD et Christian BOUCHARD, avec 22 participants dont 4 en raquettes, 18 en ski de rando.

En résumé :

Ski de rando : 40 courses totalisant 282 journées participants, avec 8 organisateurs et 7 participants en moyenne. Dénivelé total atteint 44219 mètres, dénivelé moyen par sortie 1105 mètres. Excepté le raid en Autriche, il n'y a plus de sorties haute montagne avec nuitée en refuge au printemps. 84% des sorties se déroulent avant le 1er avril.

Raquettes : 27 courses pour 198 journées-participants, 10 organisateurs, 7 participants en moyenne. Dénivelé total atteint 17323 mètres, dénivelé moyen par sortie 642 mètres.

Cascade de glace : 4 sorties pour 58 journées-participants, 3 organisateurs, 15 participants en moyenne.

Ski de piste : 1 sortie à la Vallée Blanche, avec 1 organisateur pour 8 participants.

Ski de fond : 1 sortie pour 2 journées-participants.

Merci à tous les organisateurs de courses qui se sont investis pour proposer des sorties durant cette saison d'hiver.

distinctes. Hormis la randonnée pédestre, ces bénévoles se retrouvent en nombre insuffisant, du fait de l'arrêt de certains d'entre eux ces 2 dernières années. La priorité doit de nouveau être donnée à recruter et former de nouveaux relais de ces activités « orphelines ».

Compte-rendu saison d'été par Michel GIBERGY

Une saison d'été généreuse mais contrastée :

Le nombre de sorties reste à un bon niveau (167), tout comme le nombre de journées/participants (1239). La saison a été très bonne en randonnées pédestres, correcte en escalade, mais en dessous de la moyenne pour les quatre autres activités. Nous saluons avec enthousiasme la naissance d'une nouvelle activité, la marche nordique, sous l'impulsion persévérante de Bernard BLANCHET. 167 sorties, sur 206 proposées, ont été réalisées, soit 19% d'annulation, du fait du mauvais temps mais aussi faute de participants : attention à ne pas ainsi décourager nos bénévoles, notamment les nouveaux, qui se voient mal récompensés de leur effort. Enfin, 62% des sorties ont été prévues dans le calendrier trimestriel, et 38% ont été proposées ultérieurement : pensez bien à consulter le site Internet (ou le tableau à notre permanence) qui sont la référence des sorties organisées.

Les organisateurs de sorties : nous leur sommes reconnaissants de mettre leur temps et leur compétence au service du club. 28 ont répondu présent pour l'élaboration du calendrier et la conduite des sorties (sur 36 agréés pour les activités d'été), et ils sont en général spécialisés sur une seule activité : 5 seulement s'engagent dans deux activités

Randonnée pédestre : une activité record (124 sorties, 1048 journées/participants) que l'on doit à l'arrivée tardive de la neige cet hiver et aux 6 séjours de plus de deux jours. Parmi les 21 organisateurs, dont 6 dames, les 3 plus actifs ont été G.PIOT, F.VALLIN, R.BLACHE. 30% des sorties se déroulent dorénavant en semaine.

Le rassemblement d'automne s'est tenu au habert d'Arpison, organisé par A.GERBER et A.HOUILLON.

Alpinisme : cette activité a souffert de la chute du nombre d'encadrants (8 sorties, 67 journées/participants, 2 organisateurs) mais nous devons de belles réalisations à L.VINCENT et N.RIVAUD.

Escalade : même remarque que pour l'alpinisme, avec cependant 12 sorties (53 journées/participants) dont un séjour à Ailefroide, prises en charge par N.RIVAUD, P.EON DUVAL et M.BEDEV. Bonne activité pour l'escalade en salle avec 60 inscrits et un encadrement motivé, ainsi que pour l'escalade en extérieur au printemps/été : nous devons ces succès respectivement à L.VINCENT et P.EON DUVAL.

Canyonisme : 5 belles sorties (12 journées/participants) réalisées par 3 organisateurs. Cette discipline, dont le flambeau a été repris depuis quelque temps par F.RIVAUD, mériterait plus d'intérêt de la part des Grimpeurs, tant par les émotions qu'elle procure que par la qualité de son encadrement. Jeunes et moins jeunes, lancez vous !

Via Ferrata : portée par P.PICHARD, seul cette année, 7 sorties ont été effectuées (29 journées x participants).

VTT : une année maigre, malgré les efforts de C.BOUCARD, du fait de l'absence de séjour hormis Pentecôte, 9 sorties bien choisies, totalisant 26 journées/participants.

Rapport financier par Patrick MARSAL

Compte de résultat 2015-2016 :

Le compte a été modifié pour le rendre davantage conforme aux normes du plan comptable des associations de 1999, notamment en ce qui concerne les contributions volontaires en nature.

Avec un total des produits arrêté à 29 273 € et un total des charges de 29 013 €, le résultat s'établit à la somme de 260 €.

L'activité de l'année a donc permis de dégager un léger excédent, malgré l'absence de subvention, pourtant budgétée à hauteur de 1 200 €.

S'y ajoutent la mise à disposition du mur d'escalade du gymnase Berthe de Boissieux, et la valorisation du bénévolat, pour un montant total de 88 838 €.

Les charges :

Mis à part les achats de licences auprès des deux fédérations, correspondant pour le même montant aux ventes aux adhérents, et les charges des manifestations festives, également équilibrées en recettes par les

participations des adhérents, il reste, en conformité avec les orientations du budget, quatre grands ensembles de dépenses à la charge du club:

- achats de matériel et cartes: 1 520 €
- formation : 1 500 €, déduction faite des participations aux frais de stage apportées par les adhérents
- dépenses de communication internes et externes : 1 960 €, dont le 34 ! pour 652 €
- frais généraux et cotisations (Fédérations, OMS, MNEI) pour 2 280 €, en retrait de 1 100 € par rapport au montant prévu au budget.

Les produits :

En dehors des contributions volontaires en nature, les cotisations, 7 110 € au total, comprenant les cotisations spécifiques au mur d'escalade, ont représenté l'unique ressource propre du club.

Budget prévisionnel 2016-2017 :

Le budget s'équilibre à la somme de 119 076 €, marqué par la stabilité, avec une augmentation des ressources et des emplois limitée à 0.8% par rapport au réalisé de l'exercice précédent.

Les cotisations, normales, de soutien et mur d'escalade, qui constituent la ressource essentielle du club, sont prévues à hauteur de 7 350 €.

Pour ce qui concerne les charges, l'accent est mis comme l'année précédente sur les dépenses de formation, avec un budget global de 1 450 €, déduction faite des participations des adhérents, et sur le matériel et le petit équipement à hauteur de 1 700 €.

Les contributions volontaires en nature se répartissent entre la mise à disposition par la Ville de Grenoble du mur d'escalade, évaluée à un montant de 4 896 €, et la valorisation du bénévolat, qui reste à 84 000 €.

Le suivi de l'exécution du budget aura lieu mensuellement au niveau du Comité de Gestion.

Rapport « Le Futur des GDA » par Stéphane PIERRARD

Stéphane PIERRARD présente les premiers résultats d'un sondage réalisé dans le cadre d'une réflexion sur les valeurs et le devenir du club. Il en ressort deux qualités fortes : une très grande convivialité, et une compétence solide des organisateurs auxquels est accordée une grande confiance.

Cette réflexion va se poursuivre les prochains mois, pour déboucher sur un plan d'actions.

L'assemblée s'est clôturée par le traditionnel apéritif offert par la Grimpe, suivi d'un repas dans le cadre du restaurant CARTUSIA.

Election des membres du Comité de Gestion

Il a été procédé au renouvellement du Comité de Gestion, composé de 15 membres titulaires selon les statuts. Sur les 16 candidats, 15 ont été élus membres titulaires, le 16ème élu membre suppléant.

Constitution du bureau

Président : Laurent VINCENT

Président délégué : Anne GERBER

Vice-président des activités d'hiver :
Christian BOUCHARD

Vice- président des activités d'été :
Stéphane PIERRARD

Secrétaire général : Maryline MANSIOT

Secrétaire général adjoint : Gilles LE
COGUIEC

Trésorier : Patrick MARSAL

Trésorier adjoint : Patrick PICHARD

Confiance



En tant que responsable des activités d'été la saison dernière, j'ai pu remarquer que nos nouveaux organisateurs de sortie, nombreux en 2015-2016, avaient de la peine à « faire le plein » de participants, en tout cas plus souvent que les autres organisateurs. Ceci les conduisait parfois à annuler leur sortie, faute de participant, en dépit de l'intérêt qu'elle présentait.

On imagine bien alors une certaine déception chez celle ou celui qui se faisait une joie de faire partager à ses amis Grimpeurs une randonnée qu'il avait pris le temps de mettre sur pied. Avec quel impact sur sa motivation à poursuivre son engagement vis-à-vis du club ? Avec quel regard sur la gratitude des Grimpeurs à son égard ? Heureusement, ces nouveaux organisateurs ne manquent pas de persévérance et recueillent cette gratitude dans les sorties où les participants ne font pas défaut.

Certes, ces nouveaux venus dans l'encadrement de nos sorties sont méconnus en tant qu'organisateur, leur réputation reste à faire et nos réflexes bien humains face à l'inconnu nous font préférer sortir avec les « valeurs sûres » que nous fréquentons depuis longtemps.

Et pourtant... Combien de fois avons nous découvert la richesse insoupçonnée de l'autre, celui qu'on ne connaissait que superficiellement, au cours de l'effort partagé d'une longue montée, de l'épreuve du franchissement d'un obstacle, d'un moment de repos au soleil ou en refuge ? Ceci se passe entre les adhérents, qui se renouvellent d'un quart chaque année.

C'est aussi vrai pour nos nouveaux organisateurs : prenons plus facilement qu'aujourd'hui le risque de découvrir leur personnalité, leur manière de choisir et conduire une sortie en montagne. Ne soyons pas frileux, faisons leur confiance : ils n'encadrent pas nos sorties par hasard, leur compétence a été validée avant que l'agrément ne leur soit décerné. N'est-ce pas notre confiance à leur égard qui les motivera à nous proposer de belles courses ? N'est-ce pas notre bienveillance qui les aidera à progresser eux-mêmes, et à porter demain le dynamisme du club, lorsque les « valeurs sûres » d'aujourd'hui se seront retirées ?

Alors, allons-y !

Michel Gibergy

1er novembre sur le plateau d'Emparis

1er novembre 2016... Traditionnellement la météo est adéquate pour faire le tour des tombes ou à défaut rester sous la couette. Mais aujourd'hui, on nous promet ciel bleu et douceur. C'est alors qu'un troupeau de 15 Grimpeurs quitte GRENOBLE pour le plateau d'Emparis.

A l'approche du lac Chambon, les voitures montent à travers MIZOEN, village de carte postale encore fleuri de nombreux géraniums pendus aux fenêtres. Puis nous stationnons à BESSE-en-Oisans, dont les murs de pierres grises nettement taillées témoignent d'un méticuleux travail de restauration.

Il ne fait que quelques degrés et pourtant il va falloir s'extraire de la voiture douillette, pour enfiler grosses chaussures et superposer les épaisseurs de vêtements. Tous emmitouflés, parés à grimper!

L'ascension commence à l'ombre sur un sol encore gelé. Le chemin monte tranquillement entre les bouleaux aux feuilles citron. Nous posons une première fois les sacs au " Col des Nazes " (il manque des lettres sur le panneau!), ce qui amuse déjà les Grimpeurs... A., en déballant un paquet de rochers coco, remporte un vrai succès, qui ne se démentira pas au cours de la journée!

C'est reparti, mais après quelques dizaines de mètres de dénivelée, nous entendons J. s'écrier : << Mes bâtons! >>. Bravo J., tu as gagné un aller-retour au col pendant que nous poursuivons. Quelle fusée ce J.! : il parvient à nous rattraper, même nous dépasser avant l'arrivée au plateau.

Là-haut, le soleil allume les herbes jaunes et réchauffe les randonneurs qui ne tardent pas à se déshabiller. Mais les couches sont multiples et nous sommes encore loin

d'être tout nus à cette heure... Nous avançons dans cette immensité désolée et petit à petit les sommets alentour se dévoilent, jusqu'à une vue à 360 degrés sur la Maurienne, l'Oisans et bien sûr les massifs de la Meije et du Râteau. Objectif : le lac Noir.

Passage d'abord par le lac Cristallin, surmonté d'un couvercle de glace assez épais pour résister aux impacts des cailloux lancés. Un petit monde sous-marin observable à travers une vitre...

Poursuite parmi plusieurs lacs (de grandes flaques en réalité), mais toujours pas de lac Noir... La troupe fatigue, les estomacs s'impatientent... Si bien que l'arrivée des Grimpeurs au lac Noir ne se fait pas dans la plus grande discrétion! Dommage pour les quelques marcheurs venus déjeuner au calme ou faire la sieste au bord de l'eau. Aussi nous décidons de nous asseoir à distance afin que les autres ne nous détestent pas tout de suite. Commence alors, après sandwiches et salades de riz, le défilé des biscuits, tablettes de chocolat et fioles de génépi. Et oui! Le Grimpeur cultive la camaraderie et les plaisirs simples.

Les ventres satisfaits et les jambes reposées, nous reprenons la route vers le lac Lérié, en longeant le précipice qui plonge dans la vallée de la Romanche. Certains préfèrent d'ailleurs le longer de loin... Puis le lac, dans lequel se reflètent la Meije et le Râteau offre l'occasion de photos remarquables.

Il est l'heure du retour vers BESSE : nous reparcourons le plateau sous une lumière orange et tiède, dans une ambiance de soir d'été. Inévitablement, les quelques plaques de neige deviennent de petites boules que l'on jette sur son voisin ou que l'on glisse

amicalement dans son T-shirt... De vrais gosses, ces Grimpeurs! A la fin de la descente, la terre gelée du matin s'est changée en gadoue et les randonneurs en patineurs. Au village, une chorale de brebis nous accueille, avec laquelle nous dialoguons un moment. 1100 m de dénivelée et 19 km, ça attaque aussi les neurones!

félicitations légitimes. Nous échangeons bisous et blagues (le Grimpeur n'est jamais à court de bons mots) et nous enfermons à nouveau dans les voitures pour un retour de nuit. En effet, nous l'avions oublié le temps d'une balade mais novembre est bien là.

Nos trois anciens (de 79 à 88 ans, si je ne me trompe pas!), qui ont avalé vaillamment le chemin, ont droit à des

Merci à tous ceux qui ont contribué à la réussite de cette journée, à cette dernière miette d'été qui a illuminé ce site superbe.

Emilie Etienne

Carnet Gris

Christine Boudol

Christine, adhérente depuis 1989 a su tout au long de son engagement à la Grimpe, d'abord en tant que membre du Comité de Gestion puis comme organisatrice de sortie, faire partager sa passion de la montagne. Elle était devenue familière des randonnées au Népal, pays qu'elle affectionnait particulièrement et où elle comptait des amis. Ces dernières années, notre équipe Accueil avait trouvé en elle un appui fidèle et de qualité. Pour tous ceux qui ont eu la chance de la connaître, c'est son sourire et sa douceur qui resteront en mémoire.

Nos pensées vont vers sa famille et particulièrement son fils et sa petite fille.



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, FFR) pour lesquelles un certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports de montagne est obligatoire.

En plus de la cotisation au club, vous devez souscrire l'une des licences-assurances délivrées par la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade (FFME) ou la Fédération Française de Randonnée (FFRandonnée) selon les activités que vous pratiquez.

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 affichées dans notre salle de réunion ou sur le site internet 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.**

Calendriers

Cotations « hivernales »

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.



R1	Randonnée facile	F	Facile
R2	Randonnée raquettes < 25°	PD	Peu Difficile
R3	Randonnée raquettes exigeante < 30°	AD	Assez Difficile
R4	Course en raquettes > 30°	D	Difficile
		TD	Très Difficile
		ED	Extrêmement Difficile

Nouvelles cotations « ski de rando »

Le système de cotation de difficulté que nous utilisons ne répond plus au considérable élargissement du domaine de pratique de ces dernières décennies.

- Il est dès lors devenu utile de caractériser la difficulté d'une course selon ses trois composantes : la montée, la descente, l'exposition du parcours.
- Le Comité de gestion a adopté le système de cotation des guides Toponeige, édités par Volopress. Cette référence facilitera la cotation des sorties par nos organisateurs.

Dans ce calendrier, nous commençons à intégrer ce système en ajoutant à notre cotation habituelle, la cotation « ski » caractérisant la descente.

- Cette disposition transitoire permettra de se familiariser avec une description plus fine de la difficulté, mais aussi plus complexe.
- Elle sera suivie de l'ajout des cotations de montée et d'exposition, dans les prochains calendriers, avec disparition de l'ancienne cotation.

Pour plus de détails sur cette cotation « ski » et pour connaître les 2 autres éléments de la cotation complète Toponeige, merci de vous reporter pages 22 et 23 à la fin de ce bulletin.

1.1 à 1.3	Niveau initiation	<30°
2.1 à 2.3	Peu de difficultés techniques	<35°
3.1 à 3.3	Entrée dans le ski-alpinisme	35° sur pentes longues Passages très courts jusqu'à 40-45° ou forêt dense
4.1 à 4.3	Ski de couloir ou de pente raide	Pente 40 à 45° soutenue sur plus de 200m
5.1 à 5.6	Pentes très raides	Pente à 45° sur plus de 300m ou 50° sur 100m

Cascade de glace

Sorties du WE et séjours

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
07-08 / 01	Initiation Cascade de Glace	Oisans	F 50 m	Pascal Eon Duval
14 / 01	Gina et Ginette - Balade des Gens Heureux (1450 m)	Grand Armet	3 / 3+ 300 m	Nathalie Rivaud
13 au 15/01	Séjour à Ceillac	Queyras	3 200 m	Michel Bedez
05/02	Vallon du Diable (1900 m)	Oisans	3 250 m	Michel Bedez
12/02	Initiation cascade de glace	Oisans	Moulinettes 30 m	Michel Bedez
S 04/03	Cascade du Pas de l'Aiguille (1420 m)	Vercors	IV / 4+ 220 m	Nathalie Rivaud

Raquettes

Sorties du WE et séjours

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
08 / 01	(Lac) Lauvitel (1530 m)	Oisans	R2 550 m	Laurent Vincent
08 / 01	Dent de Moirans (655 m)	Vercors	R1 580 m	Annick Suply
15 / 01	Les trois cols (1650 m)	Char- treuse	R2 800 m	François Vallin
15 / 01	Pas de l'Envious (2000 m)	Taillefer	R2 700 m	Gilbert Piot
22 / 01	Darbounouse (1280m)	Vercors	R2 300 m	Jean-Pierre Dulaurent
22 / 01	Rancou par le pas des Ampes (1882 m)	Vercors	R3 850 m	André Houillon
29 / 01	Recherche de traces et indices de vie	Vercors	R2	Bernard Blanchet
S 04/02	Exercices DVA sur le terrain Ouvert à tous, skieurs, raquetistes...	Formation		Christian Bouchard

Raquettes (suite)

Sorties du WE et séjours

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
22/01 ou	Pointe de la Galoppaz	Dévoluy	R3 800m	Laurent Vincent
05/02	Col des Aiguilles (2005 m)	Dévoluy	R2 800 m	Gilbert Piot
05/02	Col de la Croix depuis Château- Méa (1497 m)	Dévoluy	R3 650 m	André Houillon
S 11/02	Formation autonomie sur manteau neigeux Prérequis : avoir suivi la formation "Exercices DVA" du 04/02	Formation	Matin en salle Après-midi sur le terrain	Michel Gibergy
12/02	La Quarlie (2322 m)	Oisans	R2 770 m	François Vallin
19/02	Des Déserts au col de Plampalais (920 m)	Bauges	R1 357 m	Annick Suply
26/02	Emeindras du dessus (1430m)	Chartreuse	R2 650 m	Jean-Pierre Dulaurent
26/02	Orionde	Belledonne	R2 800m	Laurent Vincent
25 - 26/02	Plateau d'Ambel (1600 m) Nuit en refuge	Vercors	R2 400 + 600 m	Gilbert Piot
04 au 09/03	Séjour à Saint Gervais les Bains Cabane de Miage, Mont Joly, ...	Mont Blanc	R2 400 à 1000 m	Véronique Lebrun
05/03	Pravouta - Roc d'Arguille - Bec Charvet (1768 m)	Chartreuse	R3 960 m	André Houillon
12/03	Combe de Fer (1139 m)	Vercors	R1 480 m	Annick Suply
12/03	La Pointe Feuillette (1881 m)	Bochaine	R2 730 m	François Vallin
19/03	Rassemblement de printemps		F à PD	E. Besnard G. Revellin
26/03	Tête de l'Aupet	Dévoluy	R3 1500m	Laurent Vincent
26/03	Dent du Loup (1425m)	Vercors	R2 890 m	Jean-Pierre Dulaurent

Raquettes (suite)

Sorties du WE et séjours

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
02/04	Le Gd Rocher (1926m)	Belledonne	R2 500 m	Jean-Pierre Dulaurent
02/04	Pic de l'Aigle - Montagne de Clairet (1739 m)	Dévoluy	R3 680 m	André Houillon
09/04	Refuge du Taillefer (2056 m)	Taillefer	R2 700 m	François Vallin

Sorties en semaine

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
J 12/01	La Peyrouse (1720 m)	Mathey- sine	R2 920 m	Richard Blache
J 19/01	Pas de Pré Bourré (1295 m)	Vercors	R1 400 m	Michelle Benoit
J 02/02	Refuge du Pré du Mollard (1740 m)	Belledonne	R2 500 m	Michelle Benoit
J 02/02	Surre Saroi (2362 m)	Grandes Rousses	R3 / R4 1030 m	Richard Blache
J 16/02	Pas du Serpaton (1586 m)	Vercors	R1 400 m	Michelle Benoit
J 23/02	Pic de Pré Chambenne (2290 m)	Dévoluy	R3 980 m	Richard Blache
J 09/03	Le Jocou (2051 m)	Vercors	R3 940 m	Richard Blache
J 16/03	Chalet de l'Aulp Bernard (1575 m)	Belledonne	R2 500 m	Michelle Benoit
J 23/03	Pointe du Sciallet (2312 m)	Belledonne	R3 1020 m	Richard Blache
J 30/03	La Molière (1626 m)	Vercors	R1 500 m	Michelle Benoit
J 06/04	Chapotet (2076 m)	Belledonne	R2 950 m	Richard Blache



Ski de randonnée

Sorties du WE et séjours

Date	Lieu	Massif	cotation	Organisateur
S 07/01	Charmant Som (1867 m) Initiation	Chartreuse	F (ski 1.2) 600 m	Gilles Revellin
08/01	Côte Rouge (2015 m) - Initiation	Beaumont	F (ski 2.1) 757 m	Christian Bouchard
08/01	Pravouta (1760 m) - Initiation	Chartreuse	F (ski 2.1) 600 m	Gilles Revellin
08/01	Col de Sarvatan (2439 m)	Lauzière	PD (ski 2.3) 1000 m	Pascal Bourbon
S 14/01	Pic Saint Michel (1966 m) Initiation	Vercors	F (ski 2.1) 700 m	Gilles Revellin
15/01	Les Vans (2448 m) - Initiation	Belledonne	F (ski 2.2) 1000 m	Gilles Revellin
15/01	La Rama (2379 m)	Dévoluy	PD (ski 3.1) 980 m	Michel Gibergy
15/01	Pointe de Combe Bronsin (2499 m)	Lauzière	PD (ski 2.3) 1224 m	Emmanuel Besnard
S 21/01	Pointe Feuillette (1881 m)	Bochaine	PD (ski 2.1) 800 m	Bernard Esmenjaud
22/01	Roche Courbe (1938 m)	Beaumont	PD+ (ski 3.1) 740 m	Michel Gibergy
22/01	Le Tabor par le lac Charlet (2389 m)	Matheysine	PD (ski 2.1) 900 m	Stéphane Pierrard
22/01	Cime de Lancheton (2419 m)	Maurienne	F (ski 2.1) 970 m	Pascal Bourbon
29/01	Tête de la Chaudière (2029 m)	Vercors	PD (ski 2.2) 950 m	Bernard Esmenjaud
29/01	Pas de la Coche - Col de l'Aigleton (2266 m)	Belledonne	PD (ski 2.1) 1400 m	Gilles Revellin
S 04/02	Exercices DVA sur le terrain Ouvert à tous, skieurs, raquetistes...	Formation		Christian Bouchard

Ski de randonnée (suite)

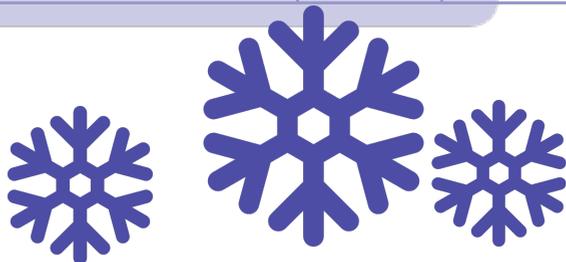
Sorties du WE et séjours

Date	Lieu	Massif	cotation	Organisateur
05/02	Le Piquet de Nantes (2214 m)	Matheysine	AD (ski 3.1) 780 m	Michel Gibergy
05/02	Col du Mouchillon en boucle (2460 m)	Belledonne	PD (ski 2.2) 1370 m	Emmanuel Besnard
S 11/02	Formation autonomie sur manteau neigeux Prérequis : avoir suivi la formation "Exercices DVA" du 04/02	Formation	Matin en salle Après-midi sur le ter- rain	Michel Gibergy
S 11/02	Tête de l'Aupet (2627 m)	Dévoluy	AD (ski 3.1) 1430 m	Bernard Esmenjaud
12/02	Col de la Charbonnière (2494 m)	Beaufortain	PD (ski 2.1) 1150 m	Pascal Bourbon
12/02	Col de la Valloire (2751 m)	Belledonne	PD (ski 2.2) 1800 m	Gilles Revellin
19/02	Rochet du parquet en boucle par le pas des Bachassons (2024 m)	Vercors	PD (ski 2.2) 1010 m	Julien Guyot
19/02	Rocher des Enclaves (2465 m)	Beaufortain	PD (ski 2.2) 1315 m	Stéphane Pierrard
26/02	Grand Galbert par Oulles (2561 m)	Oisans	AD- (ski 3.1) 1160 m	Christian Bouchard
26/02	Croix de Belledonne et tour de la Grande Lance de Domène (2926 m)	Belledonne	D (ski 2.3) 3000 m	Gilles Revellin
26/02 au 01/03	Séjour à Saint Martin de Belleville	Tarentaise	F à PD+ 800 à 1400 m	Pascal Bourbon
05/03	Le Gros Grenier en traversée (2911 m)	Maurienne	AD+ (ski 3.2) 1370 m	Michel Gibergy
05/03	Le Mont d'Armenaz (2158 m)	Bauges	PD+ (ski 3.1) 1368 m	Stéphane Pierrard
12/03	Grande Lauzière - Combe Ouest en boucle depuis Freydières (2741 m)	Belledonne	AD (ski 3.1) 1750 m	Julien Guyot

Ski de randonnée (suite)

Sorties du WE et séjours

Date	Lieu	Massif	cotation	Organisateur
11 au 18/03	Tour du Viso (3190 m)	Queyras	AD	Michel Gibergy
S 18/03	Grand Ferrand - Chorum Olympique (2758 m)	Dévoluy	D+ (ski 5.2) 1600 m	Bernard Esmenjaud
19/03	Rassemblement de printemps		F à PD	E. Besnard G.Revellin
S 25/03	Tête de Lapras (2584 m)	Dévoluy	AD- (ski 2.3) 1400 m	Emmanuel Besnard
26/03	Tête de Vallon Pierra (2516 m)	Dévoluy	AD- (ski 2.3) 1200 m	Christian Bouchard
02/04	Les deux cols (2377 m)	Beaufortain	PD (ski 2.3) 800 m	Pascal Bourbon
09/04	Couloir du Pertuis (2503 m)	Belledonne	D (ski 4.1) 1650 m	Gilles Revellin
08 et 09/04	Pointe des Cerces en boucle (3097 m) Face sud en aller retour facultative	Cerces	AD+ (ski 4.1) ou PD (ski 2.3) 1300+1000 / 700 m	Julien Guyot
15 au 17 /04	Séjour au refuge du Merlet - non gardé (1930 m)	Belledonne	PD - AD 800 + 700 à 800 m	Bernard Blanchet
L 17/04	Col du Grand Sauvage - couloir sud (3137 m)	Grandes Rousses	D (ski 4.1) 1740 m	Michel Gibergy
S 22/04	Col du vallon de Lanchâtra par le glacier Courbe (3150 m)	Valbonnais	AD+ (ski 3.3) 1783 m	Bernard Esmenjaud
23/04	Tour du Grand Crozet (2762 m)	Belledonne	AD (ski 3.1) 1900 m	Gilles Revellin
S 13/05	Brèche de la Somme (3269 m)	Ecrins	AD+ (ski 3.3) 1550 m	Bernard Esmenjaud



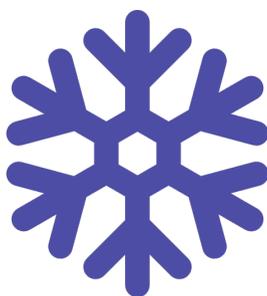
Ski de randonnée (fin)

Sorties en semaine

Date	Lieu	Massif	cotation	Organisateur
J 05/01	Le Grand Serre (2141 m)	Matheysine	AD+ (ski 3.2) 1080 m	Michel Gibergy
J 26/01	Le triangle d'Engins (1476 m)	Vercors	F (ski 1.3) 650 m	Michel Gibergy
J 09/02	Aiguille Croche (2487 m)	Beaufortain	AD (ski 2.3) 1270 m	Michel Gibergy
J 16/02	Pic de Gleize (2161 m)	Dévoluy	PD (ski 2.1) 920 m	Michel Gibergy
J 02/03	Tête de la Grissonnière (2545 m)	Matheysine	AD+ (ski 3.1) 1450 m	Michel Gibergy

Ski nordique

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
S 21/01	Gève - Autrans (1200 m)	Vercors	Bleues et rouges 10 à 20 km	Michel Bedez
J 16/02	Les Signaroux (1240 m)	Matheysine	Bleues et rouges 10 à 20 km	Michel Bedez



Ski de piste

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Ma 07/03	La Vallée Blanche (3842 m)	Mont Blanc	PD+ -2800 m	Patrick Pichard

Cotations « estivales »

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.



T1	Randonnée	F	Facile
T2	Randonnée en montagne	PD	Peu Difficile
T3	Randonnée en montagne exigeante	AD	Assez Difficile
T4	Randonnée alpine	D	Difficile
T5	Randonnée alpine exigeante	TD	Très Difficile
T6	Randonnée alpine difficile	ED	Extrêmement Difficile

Alpinisme

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
28/01	Atelier manipulation de cordes	Berthe de Boissieux		Pascal Eon-Duval
29/01	Pointe du Sifflet "La Ficelle" (2286 m)	Belledonne	AD 700 + 200 m	Nathalie Rivaud
12/02	Goulottes de Chamrousse (2080 m)	Belledonne	AD à D 120 à 200 m	Nathalie Rivaud

Pédestre

Sorties du WE et séjours

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
09/04	La Grande Sure par le pas Jusson (1920 m)	Chartreuse	T5 1130 m	Nathalie Rivaud
15 au 17/04	Séjour à Omblèze	Diois	T2 500 à 800 m	Gilbert Piot

Système de cotation Toponeige

Notre article s'appuie sur les informations initialement éditées sur www.volopress.net et www.skitour.fr qui utilise ses cotations

Le système Toponeige, a été mis au point pour les guides de la collection qui porte son nom (initié par VOLODIA SHAHSHAHANI, éditeur de la collection Toponeige).

Ce système se compose de trois éléments principaux, une cotation ski, une cotation marche et une cotation d'exposition, ce qui peut donner en abrégé une formule du type 3.2/F/E2.

La cotation Toponeige est en fait un système de **trois échelles** :

1 - cotation de ski (cotation de descente)

Cette cotation évalue plus particulièrement la pente.

Elle comprend 5 degrés. Les 4 premiers sont subdivisés en trois niveaux et le cinquième est ouvert vers le haut. On a donc des notations du type 2.1 (deuxième degré, inférieur), 4.2 (quatrième degré, médian), 5.1 (cinquième degré, premier niveau), 5.4, etc

Les degrés sont décrits ainsi :

Ski 1 : C'est le niveau initiation. Pas de pentes supérieures à 30°. Les passages, même en forêt sont assez larges. Le dénivelé est inférieur à 800m. L'exposition n'est pas importante. Cependant on est déjà dans du ski alpin et plus dans le ski nordique.

Ski 2 : Pas de difficultés techniques particulières. Pente à 35° maximum. Mais le dénivelé et l'exposition peuvent être importants.

Ski 3 : Début du ski-alpinisme. Il y a des passages techniques et des pentes longues à 35°. Il peut y avoir de courts passages à 40°/45°, des forêts denses, des chemins forestiers raides.

Ski 4 : Ski de couloir ou de pente raide : pente à 40° /45° très longue (plus de 200 m), forêts très denses (la pente peut être faible).

Ski 5 : Pente à partir de 45°/50° et très longue (plus de 300 m). Sinon à partir de 50° sur 100 m.

En plus de la pente, il faut aussi tenir compte de la configuration du terrain (étroitures, ...) ainsi une face large et un couloir étroit, à pente égale, n'auront pas la même cotation.

Attention, ces cotations sont indépendantes des conditions de neige rencontrées lors d'une sortie, c'est bien une cotation de l'itinéraire lui-même. Pour se faire une idée, ça correspond à la descente de l'itinéraire dans une neige ferme où les carres s'enfoncent de quelques centimètres (neige transformée ou poudre bien tassée).

2 - cotation de marche (cotation de montée)

Cette cotation utilise le principe des cotations classiques d'alpinisme (F, PD, D,...) en utilisant la description suivante :

R : « randonnée » ou « raquettes », recouvre les niveaux ski 1 à 2.3. Hors conditions exceptionnelles, pas besoin d'équipements particuliers (crampons, piolet,...)

E : « alpinisme facile », sur glacier à partir de ski 2.1, sinon de ski 2.3 à 3.3

PD : « alpinisme peu difficile », ski 3.3 à 4.3

AD : « alpinisme assez difficile », ski 5.1 à 5.3

D : « alpinisme difficile », à partir de ski 5.3

Cette cotation peut paraître redondante par rapport à la cotation de descente, mais il n'en est rien. En effet, elle permet d'évaluer une course en boucle ou de coter des courses où certaines difficultés rencontrées à la montée ne sont pas skiées. La cotation marche sur Skitour ne prend pas en compte les parties qui devraient être skiées et qui sont descendues à pied.

Attention ! Cette cotation est différente de celle rencontrée dans différents topos papier :

- les éditions Olizane (Labande) utilisent les mêmes niveaux mais pour décrire la "difficulté globale", qui s'approche plus de la cotation ski décrite plus haut.
- Le topo Mont-Blanc d'Anselme Baud, utilise une cotation globale , mais qui n'est

pas non-plus la cotation de marche alpine.
- les Toponeiges des éditions Volopress utilisent bien la cotation marche alpine, mais elle semble décrire la difficulté de l'itinéraire effectué entièrement à pied (montée et descente).

3 - cotation d'exposition

Elle décrit les risques de blessures en cas de chute. Elle comprend 4 degrés notés E1, E2, E3 et E4 :

E1 : L'exposition est celle de la pente elle-même, il n'y a pas d'obstacle majeur, uniquement des arbres et des cailloux. Attention, pour une pente raide et/ou une neige dure, le risque de blessure en cas de chute est important.

E2 : Barre rocheuse dans l'axe de la pente qui aggraverait les risques de blessures en cas de chute, ou couloir légèrement tournant.

E3 : En cas de chute, saut de falaises importantes ou couloir tortueux avec risque de percussion. Mort probable.

E4 : Paroi très haute, rebonds multiples, percussions garanties. Mort certaine.

L'exposition est une donnée essentielle du ski-alpinisme, le distinguant de l'escalade dans la mesure où l'on skie par principe sans assurance. L'importance du danger contracte les muscles du skieur et a tendance à inhiber sa faculté à prendre des décisions. L'exposition a donc pour conséquence d'augmenter la difficulté.

Incontournables



- Jeudi 5 Janvier : **Galette des rois**

- Samedi 28 Janvier :
Atelier **manipulation de cordes** à
Berthe de Boissieux

- Les 4 et 11 Février :
Formations « Exercices DVA » et
« Autonomie sur manteau neigeux »

-Dimanche 19 Mars :
Rassemblement de printemps

Calendrier de printemps

- **30/03** : Elaboration du calendrier d'hiver :
il concerne la période de Pâques 2017
jusqu'à fin Juin. Nous attendons vos
propositions notamment dans les activités :
Randonnées à skis, Dry tooling, etc. ainsi que
les premières sorties pédestres, en VTT,
Escalade, Canyon...

Prochain 34 !

- **13/04 Sortie du prochain « 34 ! »**
*Il attend vos articles pour la première
semaine du mois d'Avril au plus tard.*

**Réservez dès à présent ces dates sur vos
agendas !**

GRIMPEURS DES ALPES - Association fondée le 09 juin 1889 par Henri Corsin

Réunions et inscriptions : Maison de la Nature et de l'Environnement de l'Isère (MNEI)

Jeu de 20h 15 à 21h 45 salle Robert BECK

5 place Bir-Hakeim - 38000 GRENOBLE

Permanence d'informations téléphonique : le jeudi soir aux heures de la réunion

Répondeur téléphonique : 04 76 01 19 97

Site internet : www.grimpeursdesalpes.net

Email : info@grimpeursdesalpes.net

Bulletin des Grimpeurs Des Alpes n°186 – 12/2016 Trimestriel

Directeur de la publication : L. VINCENT
Secrétariat de rédaction et Maquette : V. RENAVENT