



EDITORIAL

Les valeurs du club

On peut lire ci-dessous une présentation des GDA trouvée sur internet :

« *Grimpeurs des Alpes est un club de montagne grenoblois qui promeut une vision respectueuse de la montagne et cherche à en démocratiser l'accès. C'est une association au sein de laquelle il est possible, à tout âge, d'apprendre, d'enseigner et d'apprécier différentes pratiques de la montagne* »

Cette définition est-elle juste, fidèle à l'esprit du club et conforme aux objectifs ?

Plus loin dans ces pages, Stéphane vous résume la réflexion engagée cette année, sous sa conduite, par le Comité de Gestion et que nous vous soumettons pour continuer de réfléchir avec vous à l'avenir du club. Cet exercice a déjà été réalisé plusieurs fois au cours de l'histoire du club : il est utile, voire nécessaire, afin d'adapter nos « pratiques » aux désirs des adhérents actuels et à venir.

Notre club n'a rien à vendre... mais tout à partager.

Au-delà de nos activités de montagne, d'autres événements marquent la vie des GDA.

Rassemblements de printemps et d'automne, galette des rois, Pentecôte, réveillons... autant de moments proposés, ou incontournables comme l'Assemblée Générale, qui permettent de se retrouver, d'échanger, de partager plus que la montagne.

Pour tout cela, il faut s'investir, aider, chacun à son tour et à sa mesure, même pour de petites choses ou de manière occasionnelle. Seule la participation du plus grand nombre permet à tous d'avoir plaisir à être ensemble et de s'appropriier les valeurs évoquées.

Alpinisme

Le parcours Alpinisme 2016 n'est pas encore « bouclé », mais il aura bien lieu ...

Pâques 2016



Dans ce numéro :

Le futur des GDA	2-3
Formation	3 -
Autonomie	4
manteau neigeux	
L'indice glycémique	4
Informations pratiques	6 - 12
Calendriers	
Carnet gris	12
Tête de la Marsare : voie «Photographes en herbe »	12- 14
Un cri, un bulletin, une équipe !	15
Rassemblement de printemps	
Sculpteurs en herbe ... et en neige	16
Incontournables	17

avec, pour se mettre en jambes ou découvrir la discipline, le week-end d'initiation, traditionnellement en juin... Surveillez bien le site internet et n'hésitez pas à demander aux animateurs que vous côtoyez.

En attendant, je vous souhaite à tous un printemps lumineux avec de belles sorties pour tous.

Laurent VINCENT

Le futur des GDA

"Comment voyez-vous le futur des GDA à 10 ans ? à 2 ans ?

Quels sont les enjeux de notre association pour les années à venir ? vis à vis de son environnement ? de son fonctionnement interne ?

Quels sont les points forts de la Grimpe ? les valeurs qu'elle porte ?

Qu'est-ce qui pourrait peser sur son fonctionnement ou menacer sa pérennité ?

C'est pour répondre à ces questions que les membres du Comité de Gestion de la Grimpe se sont réunis les 23 et 29 janvier derniers pour un atelier, "construction d'une vision pour les GDA".

Dans quel but ?

- Pour (re)définir l'identité de l'association (au XXIème siècle), sa spécificité au sein des clubs de montagne grenoblois, les valeurs qui la fondent, son ambition pour les années à venir.
- et aussi identifier les points à améliorer pour progresser et être plus attractif.

Les premiers résultats de cet exercice de vision ?

La vocation des GDA a été réaffirmée : permettre la découverte d'activités de montagne, de gagner en autonomie grâce à des formations de qualité.

Ceci au sein d'un club de montagne de taille raisonnable qui possède de fortes valeurs : convivialité, mixité sociale et gé-

nérationnelle, sensibilité à la protection des milieux naturels, mais aussi la solidarité, notamment par l'engagement dans des actions sociales ciblées.

L'ambition des GDA pour les années à venir est de faire connaître ces valeurs et points forts de la Grimpe, son histoire et son identité fortes. Nous avons le projet par exemple d'attirer plus de nationalités dans nos rangs, une richesse pour le partage et l'esprit de convivialité, grâce à des rubriques en anglais sur le site internet (une vraie différenciation !).

Développer une communication plus affirmée à travers notre site internet, une page Facebook dédiée à la Grimpe étant d'ailleurs ressortie comme une orientation "stratégique".

En effet, les GDA souhaitent pouvoir attirer et fidéliser plus de "jeunes adhérents" (dans la tranche 25 - 45 ans) par une offre de sorties ou d'activités plus variée, qui sait s'adapter à la demande parfois latente de l'époque en proposant par exemple des sorties "hors des sentiers battus" ou plus « engagées ».

Former plus d'organismes de sorties et en renouveler régulièrement la population apparaissent ainsi comme des priorités pour garantir la qualité de l'encadrement et un choix attractif de sorties.

Attirer de nouveaux membres à participer au Comité de Gestion est un autre point clef pour que la Grimpe continue à vivre avec son temps et à changer opportunément.

Et maintenant quelle suite?

Il y a une place pour tous ceux qui veulent participer à la réalisation de ces ambitions ou tout simplement prendre une plus grande part à la vie, à l'avenir de notre «Grimpe».

Le Comité de Gestion lance ainsi un appel aux bonnes volontés parmi vous, adhérents, organisateurs de sorties : vos idées pour enrichir la réflexion, votre contribution pour approfondir différents thèmes identifiés (dont vous avez eu un aperçu plus haut), sont importantes pour faire de cet exercice collectif de partage d'idées une

force, une richesse pour les Grimpeurs et leur association.

Démontrons ensemble que les GDA sont une association vivante, capable de s'adapter aux enjeux de son temps et «qu'on s'y éclate» autant pour l'ambiance que pour les activités qu'on y pratique.

>si vous êtes intéressés, les personnes à contacter :

stephanepierrard@free.fr

Laurent.20100@sfr.fr

Stéphane PIERRARD

Formation Autonomie sur manteau neigeux

« On a failli s'louper... Finalement, on s'est retrouvé tous dans un 4 étoiles »



&

« Comment avoir du fun tout en se préparant au pire : l'Avalanche »



A priori, passer une demi-journée en salle, plus une journée sur le terrain, à suivre une formation à la sécurité sur manteau neigeux, puis à apprendre comment passer une nuit dehors dans la neige à l'improvvisé, c'est pas folichon/folichon. On se force un peu pour y aller...On se dit que, quand même, ça pourrait ne pas arriver qu'aux autres, et que ce serait aussi sympa de pouvoir sortir vivant le randonneur enfoui sous une avalanche.

Alors on y est allé, nous, Patrick, Joan, Jean-Paul, Stéphane, Bernard, Sylvain, Philippe et France, sous la conduite magistrale et sympathique de Michel.

La veille, la météo prévoyait de la pluie à partir de 13h alors certains pensaient être vite de retour à la maison, au sec. Et bien





non, on y est arrivé à 18h passées, parce que non seulement il a fait grand soleil le matin, là-haut près du Crêt Luisard, sur cette magnifique crête d'où on voit si loin, mais en plus il a fait doux tout l'après-midi, sans un souffle de vent.

Et pendant tout ce temps-là, on a cherché, creusé, observé, tâté la consistance des couches d'une tranche d'un mètre de neige (construite par nous-mêmes, mmmoui), supputé la cohésion de ces mêmes couches, retrouvé cinq DVA profondément enfouis par Michel, réanimé un skieur en arrêt respiratoire et cardiaque (simulé bien sûr), et enfin... pelleté la neige encore et encore pour construire un refuge dans lequel nous aurions pu passer la nuit au chaud au cas où nous aurions perdu notre chemin (un 4 étoiles !!!)

Et, cerise sur le gâteau, on a progressé ! Dans la connaissance de la neige, des comportements de sécurité, de la bonne façon d'utiliser les DVA et des secours d'urgence à dispenser.

Alors n'hésitez plus, à la prochaine formation "sécurité sur manteau neigeux" organisée, foncez! c'est trop fun !!!

France GUILLOT

L'Indice Glycémique, vous connaissez ?

Le dimanche, on skie ! En plus ce week-end c'est Gilles qui s'y colle et propose une sortie à 1500 m d+ : génial !! Mais 1500 m, c'est beaucoup... ! Comment être au top de sa forme le jour J ? S'il existe une réponse, l'alimentation en amont de la course en fait forcément partie et ne se résume pas à « manger des pâtes la veille ».

L'Indice Glycémique ? C'est un indice de 1 à 100 qu'on donne à un aliment pour définir son pouvoir glycémiant, c'est-à-dire la capacité de l'aliment à diffuser du glucose dans le sang. Pendant une activité sportive, le corps doit conserver une glycémie de 1 g/L à tout moment. Si cette glycémie vient à chuter en dessous de 0.8 g/L, c'est l'hypoglycémie et bien souvent l'arrêt de l'activité.

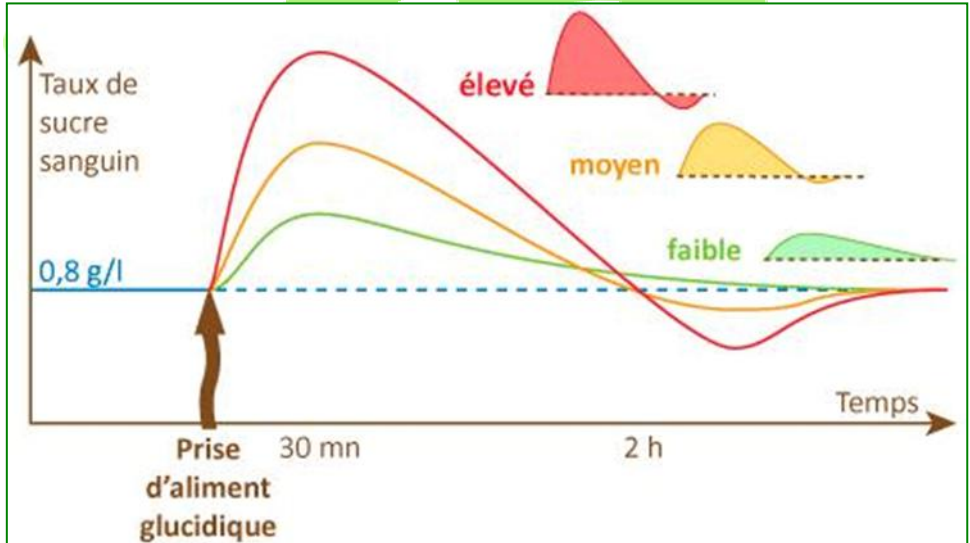
L'Indice Glycémique va nous permettre de nous préparer au mieux pour éviter l'hypoglycémie, plus l'indice sera faible, plus les aliments mettront du temps à diffuser le glucose dans le sang, c'est ce qu'on appelle vulgairement les sucres lents !!

On distingue 3 catégories d'Indice Glycémique :

- IG faible : inférieur à 35 (ex.: fruits frais, légumes verts, légumes secs, céréales en grains)

- IG moyen : entre 35 et 50 (ex.: pomme de terre vapeur, bananes, pâtes)

- IG élevé : plus de 50 (ex.: pain blanc, confiserie, carottes cuites)



Différents facteurs peuvent influencer l'IG d'un aliment, par exemple le mode de cuisson : une pomme de terre cuite à la vapeur aura un IG plus faible que frite dans de l'huile.

Il est donc préférable de favoriser les modes de cuissons moins agressifs.

J-6 à J-4 : limiter l'apport en glucide : créer une sensation de « manque » dans l'organisme

Ex : crudités, légumes, poisson gras, banane, viande rouge etc

J-3 à J-2 : charge glucidique : stocker un maximum de glucides si possible avec un IG faible.

Ex : pain complet, patate douce, riz, légumes, maltodextrine et boire beaucoup d'eau !

J-1 : boire beaucoup et manger normalement : favoriser l'assimilation des glucides

Ex : taboulé, lentilles, riz, pâtes, crudités

Jour J : manger des aliments à IG élevé et boire à intervalle régulier sans **oublier de se faire plaisir** ☺

Et pour être au top-top de la forme, pourquoi ne pas faire une petite cure de Spiruline ?

Gauthier CART

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. En plus de la cotisation aux GDA, 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 la Randonnée Pédestre (FFRandonnée) selon les activités que vous pratiquez. Pour valider ces licences, un certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports de montagne est obligatoire.

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

Ils sont effectués en voiture particulière. Les frais de transport sont partagés.

Sécurité

Seules les sorties inscrites dans le calendrier, ou affichées sur le panneau d'affichage de 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 Victime 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.**

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.

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

Alpinisme

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties du WE et séjours

11 et 12/06	Mont Blanc du Tacul (face nord voie normale)	Mont Blanc	PD 700 m	M. Charcosset
19 et 20/06	Pointe Labby – Arêtes du Soleil (refuge)	Vanoise	AD 600+400 m	N. Rivaud
02 et 03/07	Pointe Thorant – Pilier Est (bivouac)	Oisans	D 650+250 m	N. Rivaud
30/07	Goulotte Chéré	Mont Blanc	D 700 m	M. Charcosset P. Eon Duval

Canyonisme

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties du WE et séjours

29/05	Initiation: lieu à définir selon conditions			F. Rivaud
S 18/06	Initiation: lieu à définir selon conditions			F. Rivaud

Escalade

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties du WE et séjours

5 et 6/05	Autour du lac du Crozet (refuge ou bivouac)	Belledonne	AD/D 200 m	N. Rivaud
S 28/05	Le Petit Obiou - voie des Feuilletts	Dévoluy	AD 300 m	M. Bedez
4 et 5/06	Pic Pierroux	Oisans	D /5b 400 m	M. Bedez
9 et 10/07	Tête d'Aval de Montbrison - deux voies	Oisans	D+/ 5c	M. Bedez
23 et 24/07	Vallon de Chambran	Oisans	D+/ 5c 400 m	M. Bedez

Escalade du mercredi

A partir de 17H sur site

Pascal 06.64.49.77.38 / Alain 06.04.47.25.07

27/04	Chez Roger, chez Yvette	Vercors	5c à 7c+	P. Eon Duval
04/05	Comboire(Claix)	Vercors	4b à 8a	P. Eon Duval
11/05	Le coup de sabre (Sassenage)	Vercors	5c à 7a+	P. Eon Duval
18/05	St Egrève (jardin suspendu)	Chartreuse	4b à 7a	P. Eon Duval
25/05	Pont de Vence	Chartreuse	5c à 7b	P. Eon Duval
01/06	Chez Roger, chez Yvette	Vercors	5c à 7c+	P. Eon Duval
08/06	Le désert de l'écureuil	Vercors	5c à 6c	P. Eon Duval
15/06	Saint Paul de Varcès	Vercors	6a à 7c+	P. Eon Duval
22/06	Les Saillants du Gua	Vercors	5c à 7b+	P. Eon Duval
29/06	Chez Roger, chez Yvette	Vercors	5c à 7c+	P. Eon Duval
06/07	Le désert de l'écureuil	Vercors	5c à 6c	P. Eon Duval
13/07	St Egrève (jardin suspendu)	Chartreuse	4b à 7a	P. Eon Duval
20/07	Le coup de sabre (Sassenage)	Vercors	6a à 7c+	P. Eon Duval

Randonnées pédestres

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties du WE et séjours

17/04	Tour du Suchet	Vercors	T1 500 m	G. Piot
24/04	Pas de l'Allier	Vercors	T2 600 m	F. Vallin
24/04	Le Rocher Rond	Dévoluy	T3 1100 m	A. Houillon
S 30/04	Initiation à la marche nordique	Vercors	NS	B. Blanchet
01/05	Le Grand Vent	Grand-Armet	T4 1400 m	A. Houillon
08/05	Le Grand Manti	Chartreuse	T2 800 m	F. Vallin
08/05	La Madeleine en boucle (Vizille)	Belledonne	T2 950 m	A. Suply
14 au 16/05	Séjour de Pentecôte - Sahune	Baronnies		L. Vincent
15/05	Circuit Rocher Garaud - Cougoir	Baronnies	T2 1100 m	M. Gibergy
22/05	Deuxième chalet de Tigneux en boucle	Belledonne	T2 950 m	M. Minotto
29/05	Pas de la confession	Grandes Rousses	T2 800 m	G. Piot
S 4/06	Découverte de la flore alpine	Préalpes		R. Javellas
05/06	La Sambue	Vercors	T2 500 m	J-P. Dulaurent
05/06	Le Pic Couttet	Belledonne	T4 1450 m	A. Houillon
12/06	La Pointe Feuillette	Bôchaine	T2 750 m	F. Vallin
12/06	Les 2 Arches et descente par les Charrassons	Chartreuse	T3/T4 800 m	P. Bourbon
12/06	Col de Côte Chèvre	Vercors	T2 700 m	A. Suply
19/06	Le Néron	Chartreuse	T3 800 m	G. Piot
19/06	L'inscription Romaine	Chartreuse	T3 1100 m	F. Vallin

Randonnées pédestres (suite)

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
26/06	Sortie orientation (perfectionnement)	Grandes Rousses	T3 1000 m	M. Gibergy
26/06	Traversée sans voiture St Pierre Chartreuse - St Bernard par col de Bellefond et l'Aup du seuil	Chartreuse	T2 1000 m	M. Minotto
03/07	La brèche du Vallon de la route	Oisans	T4 1500 m	A. Houillon
03/07	Le Rocher de l'Ours (2038 m)	Vercors	T3 900 m	B. Blanchet
10/07	Quatre sommets au pays des lys	Beaumont	T2/T3 850 m	J-J. Plessis
24/07	Lac de la Folle	Belledonne	T2 1150 m	M. Minotto

Sorties en semaine

J 21/04	Pas des Voûtes - l'Allier	Vercors	T3 1080 m	R. Blache
V29/04	Initiation marche nordique	Vercors	NS	B. Blanchet
J 05/05	Dent d'Arclusaz	Bauges	T3 1250 m	J. Monnet
J 12/05	Les Chamousset	Dévoluy	T3 1100m	R. Blache
J 26/05	Arête du Champet	Lauzière	T4 1320 m	R. Blache
J 2/06	Tête de la Maye	Oisans	T3 1300 m	J. Monnet
J 9/06	Tête des Pras Arnaud	Dévoluy	T4 1410 m	R. Blache
J 16/06	Bonnet de l'Evêque	Dévoluy	T3 1450 m	J. Monnet
J 23/06	Le Grand Charnier	Belledonne	T3 1330 m	R. Blache
J 30/06	Perron des Encombres	Vanoise	T3 1400m	J. Monnet
J 7/07	Col du Grand Fond	Beaufortain	T3 1410 m	R. Blache
J 14/07	Pic de Valsenestre	Oisans	T4 1500 m	J. Monnet
J 21/07	Aiguille du Veyre	Champoléon	T4 1620 m	R. Blache

Randonnées en raquettes

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties du WE et séjours

01/05	Charande (1709 m)	Vercors	R2 500 m	J-P. Dulaurent
-------	-------------------	---------	-------------	-------------------

Randonnées à skis

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties du WE et séjours

16 au 17/04	Grande Casse (3855 m)	Vanoise	TD 2211 m	P. Morel
16 au 24/04	Raid : Traversée Tödi - Oberalpstock	Suisse	AD 900 - 1500 m	M. Gibergy
01/05	Brèche du Replomb Estivale	Belledonne	AD 1400 m	G. Revelin
22/05	Initiation de fin de saison Croix de Chamrousse / Vans	Belledonne	PD 1200 m	G. Revelin

Via Ferrata

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties du WE et séjours

14 au 16/05	Séjour de Pentecôte - Sahune	Baronnies		L. Vincent
14/05	Pas de l'Echelle - Chalancon	Baronnies	AD 200 m Lg 650 m	P. Pichard
15/05	Rocher Saint Pierre - Buis les Baronnies	Baronnies	D 290 m Lg 1700 m	P. Pichard
05/06	Lac du Sautet	Dévoluy	D 160 m Lg 1400 m	P. Pichard
S 9/07	Saint Christophe	Oisans	D 350 m Lg 1200 m	P. Pichard
S 23/07	Cascade de la Pisse	Oisans	D 250 m Lg 500 m	P. Pichard

VTT

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties du WE et séjours

05/05	Circuit	Matheysine	20 km 500 m V2+	M. Bedez
14 au 16/05	Séjour de Pentecôte en Drôme Provençale, Trois circuits VTT	Baronnies	15 à 38 km 500 à 1000 V3	C. Bouchard
22/05	Le Tournavon	Trièves	19 km 770 m V3	C. Bouchard
05/06	Autour du col de Grimone	Vercors	14 km 600 m V3	M. Gibergy
19/06	Croix de la Plaigni	Beaumont	18 km 950 m V3+	C. Bouchard

Carnet Gris

Simone Vierne

Nous avons la tristesse de vous annoncer le décès de Simone Vierne, veuve de Louis Vierne, trésorier du club dans les années soixante.

Tête de la MARSARE : voie Photographie en Herbe

Pascal Eon Duval, Rémi Dupuis de
2013 à juillet 2015

TD, 450m, Orientation SO 5+, 6a obligé
(cotation non définitive, à ajuster)

Accès : Prendre en direction de la Bérarde.
Se garer sur le bord de la route au niveau
du parking du départ du refuge de la Lavey
avant Champébrant (altitude 1590 m)

Approche :

45 mn, Dénivelée 320 m,

**Prendre le chemin direction le Plat de
la Selle en passant par le hameau de
Champébrant (altitude 1670m).**

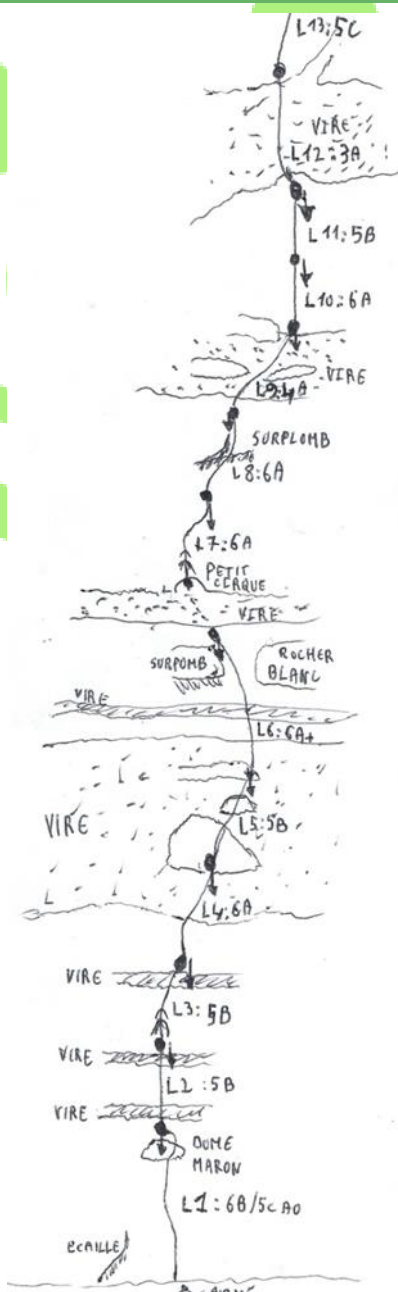
**Passer Champébrant, puis à la sortie de
la forêt (panneau en bois « PAS DE LA
SELLE » + gros cairn) compter 12 vira-
ges en épingle (4 + 8).**

**100 m après la 12^{ème} épingle et 50 m
avant un pierrier, prendre une sente à
droite (cairn) et monter en direction
d'une roche marron bien caractéristi-
que (2 cairns au pied de la voie). La
sente n'est pas terminée (25m de dé-
nivelée et 100 m en linéaire à finir).**

**La voie démarre à l'aplomb du 2^{ème}
cairn. Altitude 1900 m**

Equipement :

voie et relais équipés sur plaquettes et
goujons de 10 fournis par l'ECI,
prendre 16 dégaines et corde de 50 m





L1 : 5c avec un pas de 6b ou A0, 45 m. Départ à droite d'une écaille. La voie monte légèrement sur la gauche en direction d'un dôme marron. Très belle longueur.

L2 : 5b, 46 m, Remonter droit dans une succession de dalles, Relais après la vire

L3 : 5b, 45 m, Remonter une courte arête puis des dalles, Relais après la vire

L4 : 6a, 50 m, Petit ressaut suivi d'une vire. Relais sur un bloc de la vire

L5 : 5b, 45 m, passer deux blocs rocheux dans la vire. Relais sur la droite

L6 : 5b, 25 m, Petit ressaut en dalle. Relais après la vire.

L7 : 6a, 25 m, Remonter en direction d'un surplomb légèrement sur la droite

L8 : 6a, 32 m, Départ dans un petit cirque après la vire, monter en direction de l'arête puis sur la droite. Belle longueur

L9: 6a/A0 25 m, Monter à droite en passant dans le surplomb. Belle longueur. Un point d'A0 dans le dévers.

L10 : 4a, 50 m, Remonter sur la droite dans un petit couloir puis traverser la vire en direction du grand mur (cairns)

L11 : 6a, 35 m, Monter droit dans la dalle fissurée

L12 : 5b, 40 m, Remonter les ressauts rocheux

L13 : 3a, 50 m passer la vire en direction de la grande dalle

L14 : 5c, 38 m, Départ après la vire à gauche d'un couloir (cairns)

Descente : En rappel dans la voie

Pascal EON DUVAL

Un Cri, Un bulletin, Une équipe !

Hou- hou ! Ohé ! 34 ! 34 ! Nous sommes en forêt, en plein brouillard. L'un d'entre nous qui s'est arrêté un instant ne retrouve plus le groupe et il appelle. 34 ! répond une autre voix qui permet à la première de se diriger au son et de « recoller » le groupe.

En effet, avant d'être un bulletin, « 34 ! » est un cri bref de reconnaissance, de ralliement spécifique à la Grimpe et audible d'assez loin. A sa mise en place, il y a fort longtemps, le portable n'existait pas... Et même aujourd'hui, suivant la configuration des lieux, il n'est pas certain qu'il passe !

Après un 34 ! sans lendemain (?) à l'hiver 1949, le Comité de Gestion de juin 1966, prend la décision d'éditer un bulletin régulier pour améliorer l'information entre les sociétaires*. En effet, les collectives* estivales et les cours d'escalade manquent de monde pour pouvoir les organiser.

Le premier bulletin paraît en novembre 1966 suite à la résolution d'acheter un duplicateur encre d'occasion pour 1710 Francs. Pour l'époque c'est un sacré investissement. Le SMIG (pas encore SMIC) se monte à 2,10 Francs/heure soit 364 Francs pour un salarié à plein temps (40h/semaine). La cotisation à la Grimpe est alors de 10 Francs et de 17 pour un couple.

Pendant 19 longues années, la famille COTTIN est à la manivelle de la Ronéo, avant que le tirage évolue, à partir du n° 61 de décembre 1985, vers la photocopie sur papier couleur, toujours en format A4, puis en format A5 à partir du n° 110 d'avril 1998. Un nouveau pas est franchi avec la possibilité, à partir du n°163 de Pâques 2011, de recevoir pour ceux qui le souhaitent, le 34 ! par internet. En 5 ans, que de chemin parcouru ! Aujourd'hui, ce sont les

2/3 au moins des grimpeurs qui reçoivent le 34 ! sous format dématérialisé.

Pour sa 50^{ième} année, le 34 ! a changé sa présentation sous l'impulsion de Véronique ma fille. Cela dès le 34 ! de Noël 2015 pour ceux qui le reçoivent par internet. Véronique étant partie aux antipodes, Virginie a gentiment accepté de reprendre le flambeau à compter du présent 34 !

Mais le 34 ! c'est aussi une équipe.

Aujourd'hui elle se compose de Virginie qui se charge de la composition et mise en forme de la maquette. Elle devient ainsi le pivot du 34 ! Sans elle, pas de 34 ! Et pour alimenter le 34 !, nous comptons sur vous les « gens de plume » de la Grimpe pour nous envoyer vos articles à l'adresse : bern.blanchet@wanadoo.fr . Une fois reçus, je les compile avant de les fournir à nos correcteurs Emilie et Michel qui de leurs yeux experts traquent les fautes de français et d'orthographe dont ils me font part. Les corrections effectuées je redirige le tout vers Virginie. Dès le BâT (Bon à Tirer) reçu de Laurent, Noël et moi tirons les exemplaires papiers qui sont mis sous enveloppes le jeudi soir avec les bonnes volontés présentes avant d'être expédiés par les soins de Noël via la MNEI notre hôte. Quant au 34 ! dématérialisé, j'en assure l'envoi.

Ainsi que vous pouvez le constater, la solidarité est de mise, comme en montagne. Dans cette organisation tous les maillons de la chaîne ont une importance pour assurer la qualité de notre 34 !

Bernard BLANCHET

* Termes utilisés à l'époque. Aujourd'hui on parle d'adhérents et de sorties ou de courses

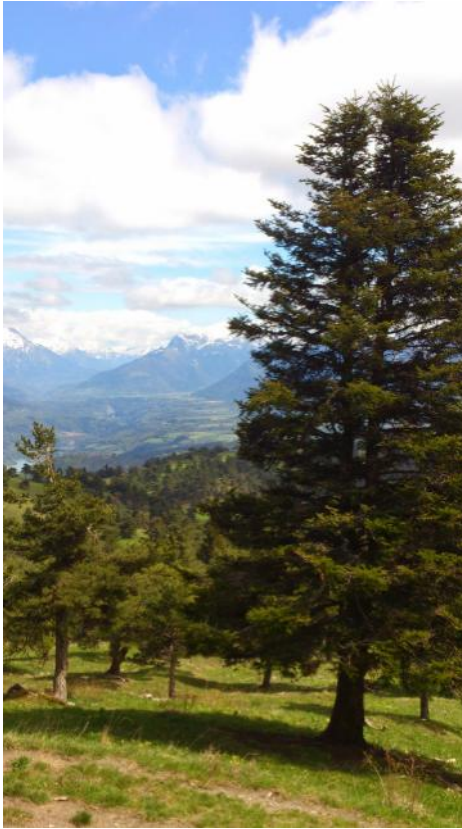
Rassemblement de Printemps

Cette année, le rassemblement de printemps a permis aux skieurs et raquetistes d'exprimer leur créativité.

Merci à Christian et Emmanuel pour l'organisation de cette journée.



Incontournables



14 - 16/05 **Le Séjour de Pentecôte** qui rassemble les activités VTT, Via Ferrata, Pédestre, Canyonisme et Escalade.

Calendrier d'été

26/05 Elaboration du **calendrier d'été** : Il concerne la période 24/06 à fin septembre. Nous attendons vos propositions notamment dans les activités suivantes : Randonnée pédestre, Sorties « jeunes familles », Alpinisme, Escalade, Canyonisme, Via ferrata, VTT, etc.

Prochain 34 !

23/06 **Sortie du prochain « 34 ! »** Il attend vos articles pour le 26/05 au plus tard !

Réservez dès à présent ces dates sur vos agendas !

50 ans du 34 !

Le « 34 ! » est entré dans sa 50^{ième} année. Dans cette perspective, jeunes et moins jeunes, aiguiser vos plumes pour raconter **vos souvenirs de Grimpeurs** ou décrire comment vous voyez **l'avenir de la Grimpe**, de la montagne, de la nature et de l'amitié dans 50 ans.

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°183- 04/2016 Trimestriel

Directeur de la publication : L. VINCENT

Secrétariat de rédaction : B. BLANCHET ; Maquette : V. RENAVENT