



EDITORIAL

En ce début de 2020, un enneigement variable et une météo qui l'est encore plus. Cela nous demande d'adapter les sorties et de garder de la flexibilité. L'activité reste néanmoins soutenue avec bien sûr les sorties à la journée, mais aussi de la formation : sur ce trimestre nous avons eu l'initiation à la connaissance du manteau neigeux et également des conférences sur la météo Montagne, la préparation et la lecture du Bulletin d'Estimation des Risques d'Avalanches, ainsi que le réchauffement climatique en montagne. Ces conférences sont partagées avec le GUM.

Nous avons aussi pu participer à une présentation sur la mobilité douce. C'est l'occasion de réfléchir à nos pratiques et d'essayer d'apporter notre contribution : des déplacements groupés pour les sorties importantes, des traversées de massifs en s'appuyant sur le réseau ferroviaire, un meilleur remplissage des voitures.

Nous avons également travaillé sur votre publication : le 34! . A l'heure du numérique, il nous semble normal d'assurer un maximum de diffusion par mail et ainsi éviter des impressions et des envois. La plupart des institutions que nous avons contactées ont donné leur accord et une majorité d'adhérents également. Ceci a un impact sur notre budget mais plus encore sur notre empreinte carbone. Pour ceux qui souhaitent néanmoins garder la version papier, nous vous invitons à utiliser l'impression à domicile

Enfin il est essentiel de soutenir l'activité de la Grimpe, par les animations, par la proposition de sorties. C'est ce qui permet d'avoir un club attractif et d'avoir des demandes d'adhésion. Notre effectif est en baisse et si l'ambition n'est pas de faire une croissance forte, une stabilité est nécessaire. N'hésitez pas à parler de la Grimpe autour de vous et à susciter des vocations. Susciter des vocations d'organisateur est une action permanente. Nous sommes là pour vous conseiller et vous aider à faire vos premiers pas.

Pâques 2020



Dans ce numéro :

<i>Coronavirus</i>	2
<i>Le Trail</i>	2
<i>Dans le massif du Tabor</i>	3-5
<i>Séjour à Prémaman</i>	5-7
<i>A ski dans le Tatrzański Park Narodowy</i>	7-10
<i>Questionnaire formations des GDA</i>	10
<i>Infos pratiques</i>	14
<i>Calendriers</i>	12-20
<i>Les incontournables</i>	21

Coronavirus

Nous faisons face à une situation sans précédent, à une échelle mondiale. Ceci nous amène à stopper toutes les activités de la Grimpe pour une durée indéterminée. Bien sur dès que possible nous reprendrons, mais la première priorité de tous est de contribuer à limiter la propagation du virus. Les permanences du jeudi sont donc arrêtées, ainsi que l'escalade et les sorties.

Ce **deuxième trimestre** va être **très perturbé** et le programme va devoir fortement s'adapter. Nous n'avons pas le choix, même si cela est perturbant et difficile. Les priorités ne sont pas discutables, alors patience, les montagnes seront toujours là dans quelques mois.

La grimpe propose son **programme**, **mais** il est à prendre avec des pincettes, car **bien sûr dépendant de la poursuite des mesures de confinement**.

Nous allons essayer de rester le plus flexible possible. Les mesures étant sur un horizon de plusieurs semaines, le week-end de Pentecôte est pour l'instant maintenu, mais cette situation peut évoluer. Nous ne manquerons pas de vous tenir informés.

Merci à vous, prenez soin de vous et de vos proches.



Gilles Revellin

Le Trail

Le trail est une course nature pratiquée sur sentier.

La première course connue est l'ascension de la colline Craig Choinnich.

Organisée au XIème siècle par le roi Malcolm III d'Écosse afin de recruter un messenger royal.

A partir du XIXème siècle de nombreuses courses sur les collines et montagnes des îles Britanniques servaient aux villageois et professionnels de la montagne à se lancer des défis.



Depuis les années 1990 avec l'explosion des sports "out

door", les stations de montagne créent des circuits de trail et organisent des courses aussi bien en hiver qu'en été.

La "METRO" a aménagé 15 parcours de trail soit un réseau de 220 km autour de Grenoble.

Je vous invite à les découvrir à partir du mois de juin tous les mardis soirs et ce, pendant tout l'été.

Si vous voulez fuir la canicule et la pollution grenobloise, peu importe votre niveau. Contactez-moi.

Serge Gonthier

Dans le massif du Thabor

Séjour ski de randonnée du 16 au 22 Février

Cette année, après le Val Stura en 2019, Pascal Bourbon a proposé une semaine de ski de randonnée dans la vallée de Névache et la Vallée Etroite.

Le Dimanche matin, le regroupement des voitures se fait à Vizille pour rouler ensemble jusqu'à Névache. A notre arrivée, nous constatons que les faces sud sont bien déneigées et Pascal réfléchit déjà à l'adaptation du programme pour intégrer cette contrainte. Après un repas aux voitures, nous entamons notre longue, mais plate, montée vers le refuge du Ricou.



Après avoir allégé nos sacs au refuge, une partie du groupe profite de la fin d'après-midi pour monter vers le lac Laramon.

Lundi matin, départ vers le refuge I Re Magi où nous resterons 3 nuits. Nous reprenons le chemin de la veille vers le lac Laramon puis le lac du Serpent pour atteindre le Pic du Lac Blanc. Une descente bien soutenue vers le lac Blanc



nous attend. Notre repas du midi se fait assis autour d'une table creusée dans la neige. Une petite remontée vers le col du Vallon et nous plongeons vers la Vallée Etroite et le refuge. Ce refuge est très paradoxal : il est situé en France (partie de la vallée annexée à la France en 1947), mais le personnel est italien, le réseau téléphonique passe par l'Italie et l'accueil est digne d'un refuge italien : avant le repas, apéritif offert, très bon repas et un digestif est proposé.

En attendant le repas du soir, Stéphane sort de son sac un jeu inconnu de nous tous : le Qwirkle avec lequel nous avons passé agréablement nos fins d'après-midi, accompagné de bière, vin chaud ou autre.

Mardi, c'est la grande journée de notre



semaine, avec le Mont Thabor comme objectif (~1 500 m de dénivelé). Et la chapelle du Mont Thabor est visible dès le départ de notre montée, ce qui nous motive et montre le long chemin pour y parvenir. Après 5h00 de montée, dans un cadre magnifique, surveillés de loin par quelques chamois, nous arrivons tous au sommet balayé par de fortes rafales de vent. Pas question de manger au sommet,

juste une photo de groupe devant la chapelle, avant de redescendre de quelques centaines de mètres pour partager nos casse-croûtes fournis par le refuge.



Le vent au sommet était le début de la dépression annoncée et le lendemain matin, temps couvert et venté. Malgré cela, nous partons vers le col de la Vallée Etroite, mais arrivés au-dessus de la forêt vers 2 200 m, le vent devient très (trop) fort et nous décidons tous un repli stratégique vers le refuge où nous mangerons notre casse-croûte. Mais il en fallait plus pour décourager nos vaillants grimpeurs, et nous avons rechaussé les skis l'après-midi pour aller vers le col des Thures. Nous montons dans une forêt de mélèzes en face Nord avec des pentes de 30 à 40° (le BRA annonce un risque 1 à 2). Arrivés vers 2 100 m, la pente devenant encore plus raide, nous décidons de redescendre. Une descente à ski mémorable entre les mélèzes que chacun a bien appréciée.



Comme prévu par la météo, jeudi, grand beau. Nous remontons une nouvelle fois la vallée pour rejoindre la vallée de Névache par le col des Muandes et arriver au refuge Laval où nous resterons 2 nuits.



Le programme du jour suivant est de faire le tour de la crête de Moutouze en montant par le lac des Béraudes. Arrivés au lac, la montée au col des Béraudes est abandonnée car non skiable. Et nous avons fait un dépeautage pour une super descente d'environ 20 m, suite à une mauvaise interprétation de la carte. Mais pas de souci, nous avons remis les peaux pour passer le col derrière la crête de Moutouze, et emportés par l'élan, nous nous sommes lancés dans l'ascension du col sous la pointe des Cerces. Arrêt vers 2 950 m car la neige devenait trop instable. Ensuite la redescente vers le refuge ne fut pas une partie de plaisir



pour certains, mais Gilles en bon ange gardien, veillait au grain.

Vendredi, pour notre retour à Névache, Pascal avait prévu de passer par la crête de Mome et une descente directe par la face sud sur Névache. Du fait du manque de neige, changement de programme, et nous partons vers la crête de Casse Blanche et le refuge du Chardonnet où nous avons fait une pause dessert avant

notre dernière descente dans la forêt de mélèzes, avant de refaire la longue route de Névache à partir du pont de la Souchère.

Cette semaine de ski (plus de 7 000 m de dénivelé en 7 jours) fut un succès grâce à la super organisation de Pascal et la bonne humeur de tous les participants.

Alain Besnard, Serge Zangelmi

Séjour à Prémanon

du Mardi 10 au Dimanche 15 mars

Mardi 10 mars 9h30, départ pour Prémanon dans le Jura pour un séjour raquettes.

Après une arrivée sous la neige nous nous retrouvons dans la salle hors sac près de l'hôtel pour partager notre premier pique-nique. Nous sommes 13 : Véronique notre charmante organisatrice, Jean-Pierre notre « guide », les 2 Patrick, les 2 Annie, Alberte, Marie, Martine, Janou, Gilbert, Bernard et Didier.

À 14h nous rejoignons La Darbella pour prendre possession de nos chambres. Nous avons également à notre disposition un petit appartement avec cuisine équipée et un grand salon où nous aimons nous retrouver tous les soirs pour un apéro convivial ou pour jouer après le repas.

La météo étant peu clémente nous partons visiter le Musée des Mondes polaires où un conférencier va nous captiver en nous commentant les divers points présentés.

De retour à l'hôtel nous partageons notre premier apéritif puis le repas au restaurant.. : poulet aux morilles

Mercredi nous partons à 9h30 sous une pluie fine raquettes aux pieds mais très vite la bruine s'arrête et le soleil nous fait des clins d'œil. Nous prenons la direction du Belvédère des Dappes à 1404 m d'altitude et arrivons à destination 3h25 plus tard après avoir croisé le chemin d'un chamois. Nous pique-niquons autour de la table d'orientation et redescendons tranquillement en profitant de ce beau décor enneigé et du calme ambiant. Après 6h de randonnée la douche est toujours



appréciée mais il ne faut pas oublier d'être à table à 19h15 très précises pour ne pas s'attirer les foudres de la propriétaire. Au menu : raclette. Le repas terminé certains vont se coucher et d'autres ont encore de l'énergie pour quelques jeux de société dans notre salon privé.

Le groupe s'agrandit dans la soirée avec l'arrivée d'Olivier et Agnès.

Jeudi nous prenons les voitures pour faire quelques km, le temps est idéal pour passer une belle journée. Nous enfilons les raquettes et partons joyeusement en direction du Mont Rond altitude 1596 m où nous serons rejoints par Agnès et Olivier qui ont préféré faire le parcours en ski nordique.

Du sommet nous pouvons admirer le lac Léman et son jet d'eau et profiter du beau panorama qui s'offre à nos yeux.

Nous poursuivons vers le Petit Mont Rond à 1532 m et bien à l'abri du vent nous faisons une pause casse-croûte avec partage de biscuits, chocolat et café. La descente vers les voitures s'amorce et nous y sommes après 4h50 de marche pour 8,2 km de parcours.

Au repas nous dégustons un filet de truite accompagné de risotto au vin jaune du Jura.

Vendredi, départ 9h30 (nous aussi nous sommes stricts sur les horaires), tous en voiture direction Tabagnaz mais certains ont décidé de faire du ski donc nous faisons 2 groupes. Les « raquettistes » :



nous dirigeons vers La Dôle et presque arrivés au sommet nous avons le bonheur d'admirer une cinquantaine de chamois à 4 mètres de nous, peu farouches. Émerveillés par le spectacle nous avons quand même pris le temps de faire de nombreuses et belles photos : chamois en premier plan et lac Léman en arrière plan. Magnifique et si inattendu. Nous continuons la montée quelques instants et sortons le repas des sacs bien installés face à la vallée et au lac. Il nous aura fallu 2h40 pour atteindre le sommet à 1671 m.

Au bout de 4h et environ 8 km nous



rejoignons les voitures.

Pour le repas ce sera Morbiflette et charcuterie ou pavé de bœuf et gratin dauphinois pour les « allergiques au fromage ».

Samedi, c'est parti pour la dernière sortie, nous partons tous ensemble : la température est de -2 degrés mais le soleil commence à briller. Nous laissons les voitures au point de départ : pas de neige en vue, certains décident donc de partir sans raquettes. Le chemin jusqu'au Creux du Crou altitude 1376 m, une curiosité géologique, est praticable. Arrivés là, les raquettes deviennent nécessaires pour aller plus loin. Une partie du groupe décide d'arrêter là et d'attendre en pique-niquant. Les autres

continuent jusqu'à Noir Mont des Français à 1547 m et les plus courageux jusqu'à Noir Mont à 1568 m.



Tout le monde se retrouve au Creux du Crou pour reprendre la descente et être aux voitures après 4h de sortie.

Au repas du soir : salade franc-comtoise, fondant de veau avec jambon cru et Comté accompagné de gratin dauphinois.

La soirée se termine dans la consternation avec l'annonce du gouvernement de la fermeture de tous les restaurants, salles

de spectacles, rassemblements... à partir de minuit dans le cadre de la pandémie du Covid 19 et on réalise que l'on a eu de la chance de passer un beau séjour et qu'il va falloir attendre un peu avant de pouvoir ressortir tous ensemble.

On rentre à Grenoble dimanche matin avec un peu d'appréhension sur les jours à venir mais plein de bons moments de convivialité et de beaux paysages en tête.

Nous remercions les organisateurs pour cette très belle découverte des massifs du Jura ainsi que tous les joyeux participants à ce séjour. A refaire ...

Annie Blachon, Didier Fernandez

A ski dans le Tatrzański Park Narodowy

Parc National des Tatras - 8 au 15 mars

Sur une proposition originale de Gilles, un groupe de dix participants s'est vite constitué pour passer une semaine de découverte dans le massif des Tatras, situé dans le nord des Carpates, entre Pologne et Slovaquie. Les sommets ne dépassent pas 2500m d'altitude mais la raideur et la latitude du massif lui donnent un caractère parfois plus rude qu'il n'y paraît !

A l'arrivée du vol Lyon - Cracovie, nous prenons possession de deux véhicules de location pour parcourir les 110 km jusqu'à

Zakopane, le Chamonix polonais à 800m d'altitude, point de départ de notre périple.



Après une première nuit rustique en Auberge de Jeunesse (!), nous sillonnons la route de montagne jusqu'à l'entrée du parc Polana Polenica (984 m). Là, une longue route en forêt nous attend et plutôt que de s'échauffer les pieds sur du plat le premier jour, nous montons dans des voitures à cheval jusqu'à Wiosenica (1315 m), tip, top ! Le dernier kilomètre de cette approche se fait à skis pour atteindre le refuge Morskie Oko (1406m), à l'imposante architecture en bois. De ce magnifique balcon ensoleillé donnant sur un lac, prisé de nombreux promeneurs, nous montons au-dessus du lac Czarny Staw en direction du col Bialczanska (arrêt à 1800 m) parmi les pins nains caractéristiques. En chemin, la surprise nous est donnée de contempler deux chamois indifférents à notre présence, ainsi que des casse-noix mouchetés en tenue d'apparat... A notre retour, deuxième surprise : la cuisine ferme à 17h30 ! Branle-bas de combat pour profiter d'un bon repas composé de spécialités polonaises : soupe de tomates ou de concombres, bigos et szarlotka (gâteau aux pommes).

Mardi 10 montée au Szpiglasowy Wierch (2172 m), à la frontière slovaque, par le col Szpiglasowa, où les crampons sont nécessaires pour sortir sur cette crête alpine. Au sommet, il y a juste la place de



mettre un pied illégalement en Slovaquie qui vient de fermer ses frontières. L'ensoleillement et la douceur de cette superbe journée sont appréciés par tous, le panorama de ce col s'inscrit dans nos mémoires. Mais il est temps d'amorcer la descente en direction du refuge Pieciu Stawow (1672 m) par un petit couloir où, piolet en main, nous gardons les skis sur le sac. Puis la neige fraîche nous offre un très beau terrain de jeu jusqu'au lac Wielki où nous déjeunons avant de rejoindre le refuge bâti en pierres et en bois, confortable et accueillant.



Après le dessert (inoubliable szarlotka !) nous re-chaussons en direction du col Marchwiczna : arrêt à 2000 m. La pente orientée Nord offre une neige froide à souhait, les virages s'enchaînent et c'est avec le visage rougi par le froid que nous dégustons au refuge bière pression, vin chaud et autres réjouissances de l'hiver. Le temps de faire un jeu de société, le qwirkle, il est l'heure de souper (ici la cuisine ne ferme qu'à 18h30 !) et de goûter une nouvelle fois la gastronomie polonaise en savourant un zurek et du fromage pané accompagné de pommes de terre. On vous laisse deviner le dessert...

Dans le dortoir, les petites nuisances de la nuit sont vite oubliées quand nous entendons le vent se déchaîner en rafales

ce mercredi matin.

Il nous faut ajuster notre objectif en fonction de la météo. La neige mouillée nous gifle dès la sortie du refuge, accompagnée d'un vent fort mais pas glacial. La montée au col Schodki (2065 m) reste possible (dans une neige lourde, voire inquiétante sur la fin), laquelle se redresse et se passe à pieds. Retour au refuge pour le casse-croûte et quelques courageux tentent une autre sortie d'après-midi vers le col Walentkowa, arrêt vers 1950m dans la tempête.



Jeudi 12 nous sommes contraints de descendre par la vallée Roztoki, par un vent capable de nous faire remonter les reliefs. Après une pente sportive, nous gagnons l'étage des pins à crochets, qui dominant alentour, et suivons un torrent de montagne pour rejoindre le refuge Dolinie Roztoki (1031 m). Là, c'est skis sur le sac que nous rejoignons nos voitures. Les folies du vent de ces deux jours laissent des impacts dans le paysage (arbres et branches jonchent le sol, pompiers munis de tronçonneuses pour ouvrir la route), et l'accès à la vallée Chocholowska, notre prochaine destination, est fermé de ce fait. Un plan B est alors mis au point: transfert en voiture jusqu'à une autre vallée,



Murowanica (935 m) puis en navette jusqu'à la station de ski de Kuznice (1020 m). Après une courte montée nous arrivons au refuge Kondratowa (1333 m) qui veut bien nous accueillir pour une nuit seulement en raison de la fermeture annoncée du Parc, dans le cadre des mesures contre le Coronavirus. Nous voilà rattrapés par l'actualité européenne que nous tentons d'adoucir en savourant un barszcz, soupe à la betterave rouge et les fameux pierogi, raviolis polonais.

Vendredi 13, la météo redevient favorable pour monter au Kondracka Kopa (2005 m) par le col du même nom, au milieu des bourrasques. De nouveau, rencontre contemplative avec un chamois en pelage d'hiver, qui broute avec persévérance le lichen d'un rocher, dans un total dédain pour les skieurs. Le panorama est superbe sur la chaîne des Tatras, nous revoyons notre parcours de la semaine, et celui envisagé à l'origine. Descente dans une neige dure, au milieu des pins nains, pour rejoindre Kuznice désertée, devenue station fantôme. La fin de semaine s'annonce chaotique, entre début du confinement et fermeture prochaine de la frontière polonaise. Nous passerons la nuit dans une confortable pension à Zakopane. Après une visite de la ville, connue pour ses nombreux chalets en bois du début du XXe siècle, repas

dans un restaurant du centre d'où nous serons mis à la porte avant le dessert ! En effet, les restaurants ferment tous ce soir là, mesures de protection que nous retrouverons le lendemain, samedi 14, à Cracovie, où nous devons passer cette dernière journée.

Après une visite guidée par Gilles de quelques sites importants de la ville, le centre médiéval bien conservé et le quartier juif, la majestueuse place du marché et la halle aux draps, nous devons prendre une décision pour notre retour en France. Au vu des informations contradictoires sur la situation à l'aéroport de Cracovie, qui donnaient notre vol de retour comme annulé nous décidons de passer la frontière allemande avant minuit avec nos véhicules de location. Quelques courses pour se sustenter au cours du voyage et nous voici partis pour 1700 km

et deux frontières. Arrivée sans encombre à Lyon Saint-Exupéry aux aurores pour récupérer nos voitures.

A l'heure où le confinement nous prive de fréquenter à nouveau la montagne, nous aurons le temps d'imaginer comment rendre les voitures de location à moindres frais...

Sans aller à l'autre bout du monde, il est des montagnes à l'est de l'Europe qui valent le voyage. Les Tatras attirent à juste titre les randonneurs avides d'effort et de découverte, merci Gilles pour toute cette organisation et tes compétences sur le terrain.

Michel Gibergy, Pascale Bourbon

Photos, Jacques Savin

Questionnaire formations des GDA

Afin de mieux connaître le niveau de formations des GDA et de vous proposer un panel de formation et d'informations qui correspondent à vos attentes, nous vous soumettons ce questionnaire, mis au point par Constant Berrou et accessible au lien suivant : <https://forms.gle/Ba9oSGfzNLEg5C8z8>

Les différents domaines sont :

- Connaissance du milieu montagnard
- Météorologie
- Formation aux premiers secours
- Initiation à la lecture de carte / progression hors sentier
- Perfectionnement à la lecture de carte et techniques d'orientation

- Sensibilisation aux risques d'avalanche
- Neige et secours en avalanche
- Techniques de cordes de base
- Ecole de neige (parcours alpinisme)
- Ecole de glace (parcours alpinisme)
- Techniques d'assurage en mouvement (parcours alpinisme)

Vous trouverez plus de détails sur chaque domaine indiqué ci-dessus, dans le lien suivant : https://club-montagne.net/fichier/Contenu-formations_Mont.pdf

Date limite de réponse au questionnaire :
30 avril 2020

Emmanuel Besnard

Informations pratiques

Réunions

Tous les jeudis soirs 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, par téléphone ou SMS est obligatoire. Elle doit être effectuée au plus tard, la veille de la sortie, sauf mention contraire de l'organisateur. 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

Inscription aux sorties :

Tout participant doit **avoir un contact** oral (ou, à défaut, par SMS / mail avec un retour de l'organisateur) **avant de se rendre au rendez-vous** : le rendez vous peut être modifié, la sortie annulée.

Les inscriptions auprès de l'organisateur sont obligatoires, **la veille de la sortie au plus tard**, avant 19h30 de préférence.

Cotations ski de randonnée

Pour plus de précision la difficulté d'une course à skis est à présent caractérisée selon trois composantes : la montée, la descente, l'exposition du parcours.

Montée

R Randonnée

F Alpinisme Facile

PD Alpinisme Peu Difficile

AD Alpinisme Assez Difficile

D Alpinisme Difficile

Descente

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 200 m
5.1 à 5.6	Pentes très raides	Pente à 45° sur plus de 300 m ou 50° sur 100 m

Exposition

- 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.

Vous pouvez retrouver les informations détaillées dans le 34 ! de Noel2016 ou sur www.volopress.net et www.skitour.fr qui utilisent ces cotations

Ski de randonnée

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

Sorties du WE et séjours

D 05/04	! Pic de la Belle Etoile (2718 m)	Belledonne	F 3.3 E2 1300 m	Emmanuel Besnard
S 11 et D 12/04	! Grand-Paradis (Italie) (4061 m)	Grand Paradis	F 2.3 E1 800 m + 1300 m	Stéphane Mollier
S 11/au L 13/04	! Tête du Ruitor + variations depuis le refuge (3486 m)	Alpes Grées Nord	F 3.1 E1 800+1500 m	Joël Monnet
S 25 et D 26/04	! Mont Pourri - Dôme de la Sache (3779 m / 3595 m)	Vanoise	PD+ 4.1 E2 1800 m/jour m	Gilles Revellin
V 01 au D 03/05	! Pain de sucre du Mont Tondu ref. de Tré la Tête Dôme de Miage ref. des Conscrits (3169 m / 3633 m)	Mont Blanc	F 3.2 E2 / PD 3.2 E2 800 m + 1300 m / 200 m + 1050 m	Michel Gibergy
S 09 et D 10/05	Albaron par les Evettes 3637 m)	Alpes Grées Nord	PD- 3.1 E2 800+1100 m	Joël Monnet

Sorties de la semaine

J 02/04	! Col des Aiguilles (2003 m)	Dévoluy	R 2.1 E1 827 m	Bernard Blanchet
J 09/04	! Grand Pic de la Lauzière avec fin en alpinisme (2829 m)	Lauzière	F 2.2 E1 1500 m	Joël Monnet
J 30/04	! Rocher Blanc (2928 m)	Belledonne	R 2.2 E1 1880 m	Joël Monnet
V 08/05	Arêtes des Charniers d'Allevard (2300 m)	Belledonne	PD- 2.3 E1 1300 m	Gilles Revellin
J 14/05	Aiguille de la Laisse (2879 m)	Rousses	R 2.2 E1 1450 m	Joël Monnet

Cascade de glace

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



Sorties de la semaine

D 05/04	! Goulotte à Chamrousse (2000 m)	Belledonne	M3 200m	Michel Bedez
---------	-------------------------------------	------------	------------	-----------------

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.

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 - Escalade grandes voies

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

Sorties du WE et séjours

S 02 et D 03/05	! Pointe des Excellences Refuge J.Collet (2638 m)	Belledonne	AD+ 500 + 700 m	Nathalie Rivaud
S 09/05	voie Max , Chamrousse (initiation grande voie) (2232 m)	Belledonne	D+ P1 150 m	Frédéric Reille
S 16/05	Trois Pucelles : Traversée Grande Pucelle - Dent Gérard (1456 m)	Vercors	AD- 4c I P1 350 m	Stéphane Mollier

Alpinisme - Escalade grandes voies

(suite)

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

Sorties du WE et séjours

S 30/05	Traversée S N des Arêtes du Néron (1298 m)	Chartreuse	F 840 m	Frédéric Reille
S 06 et D07/06	Le Pierroux (Gicon) 2 voies spitées (1500 m)	Dévoluy	5b et 6a 250 m	Michel Bedez
D 07/06	Aiguille de Gleize Face Est (2160 m)	Dévoluy	5b 300 m	Nathalie Rivaud
V 12 et S 13/06	Dent Parrachée (3697 m)	Vanoise	F+2 II P4 500+ 1200 m	Joël Monnet
S 13 et D 14/06	Barre des Écrins : Arête W voie normale (4102 m)	Ecrins	PD 3b III P3 1300 + 1020 m	Stéphane Mollier
S 13/06	Le Grand Parcours (1600 m)	Vercors	TD+ 300+800 m	Frédéric Reille
S 20 au 28/06	Camp Ailefroide	Ecrins	F à TD	Pascal Eon Duval- Michel Bedez
D 21/06	Maison Blanche (1400 m)	Hautes Alpes	5b ou 6a+ 2 voies de 120 m	Michel Bedez
S 27 et D 28/06	Traversée Lac du Pavé Meije Orientale (2841 et 3891 m)	Ecrins	AD- 1150+10 50 m	Frédéric Reille

Escalade Falaise Ecole

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du Week-end				
D 31/05	Ecole St Jacques, Cavaillon	Lubéron	3 à 6 30m	Michel Bedez
D 24/05	Fête de l'escalade St Léger	Maurienne	4 à 7 35m	Michel Bedez

Sorties de la semaine

A partir de **17H30-18h** sur site

Me 06/05	Chez Roger, chez Yvette (Seyssins)	Vercors	5c à 7c+	Pascal E-D Fred Reille
Me 13/05	Comboire	Vercors	4b à 8a	Pascal E-D Fred Reille
Me 20/05	Jardin de ville (St Egrève)	Chartreuse	4a à 7b	Pascal E-D Fred Reille
Me 27/05	Jardin suspendu (St Egrève)	Chartreuse	4b à 7a	Pascal E-D Fred Reille
Me 03/06	Pont de Vence	Chartreuse	5c à 7b	Pascal E-D Fred Reille
Me 10/06	Chez Roger, chez Yvette (Seyssins)	Vercors	5c à 7c+	Pascal E-D Fred Reille
Me 17/06	St Paul de Varcès	Vercors	6a à 7c+	Pascal E-D Fred Reille
Me 24/06	Le désert de l'écureuil	Vercors	5a à 7c	Pascal E-D Fred Reille
Me 01/07	Les Saillants du Gua	Vercors	5c à 7b+	Pascal E-D Fred Reille

Canyonisme

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

Sorties du Week-end

D 26/04	! Le Malin	Vercors	v4a2II m	Frédéric Rivaud
D 24/05	Versoud aval	Vercors	v3a3II m	Frédéric Rivaud
D 31/05	L'étroit de Colombière	Vercors	v4a2II m	Frédéric Rivaud

Marche Nordique

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

Sorties du WE

S 04/04	! Rocher de Comboire	Vercors		Bernard Blanchet
S 18/04	! Via Vercors	Vercors		Bernard Blanchet
S 25/04	! Pré du Four ou Col de Porte	Vercors ou Chartreuse		Bernard Blanchet
S 30/05	Pentecôte à Cavaillon	Vaucluse		Bernard Blanchet
S 20/06	Lac Achard	Belledonne		Bernard Blanchet

Sorties de la semaine

V 01/05	Arselle ou Molière	Belledonne ou Vercors		Bernard Blanchet
V 08/05	Corrençon	Vercors		Bernard Blanchet
J 21/05	Alpage Charmant Som	Chartreuse		Bernard Blanchet

Randonnée Pédestre

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

Sorties du WE et séjours

D 19/04	! METRO rando à Sassenage	Vercors	T2 800 m	Gilbert Piot
D 26/04	! Observation animalière au pied du Mont Pourri (2300 m)	Vanoise	T2 600 m	Gilles Revellin
D 17/05	Col de l'Epérrimont en circuit (1175 m)	Vercors	T2 900 m	Gilbert Piot
D 17/05	Col vert en circuit au départ de St Paul de Varces via périmètre (1766 m)	Vercors	T2/T3 1256 m	Bernard Blanchet
S 06 et D07/06	Circuit: les Serres des sources de l'Ardèche (sans voiture) (1513 m)	Haute Ardèche	T2/T3 44 km 1000 m + 1150 m	Michel Gibergy
D 14/06	Brèche de la Suiffière (1800 m)	Chartreuse	T2/T3 900 m	Gilbert Piot
D 14/06	Pas Ernadant /Rocher du Pleynet (1994 m)	Vercors	T4 1050 m	Richard Blache
S 20/06	Le Grand Coin (2730 m)	Maurienne	T2/T3 1320 m	Frédérique Pourtier
S 20 au L22/06	Tour du Taillefer par le Grand Galbert (2561 m)	Matheysine	T3 840 + 830 + 960 m	Michel Gibergy
D 28/06	Croix de Cassini (2373 m)	Grandes Rousses	T3 1100 m	Richard Blache
D 28/06	Le Grand Ferrand - Voie normale SE (2758 m)	Dévoluy	T4 exposé 1270 m	Michel Gibergy

Randonnée Pédestre (suite)

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

Sorties de la semaine

J 09/04	Montagne de Musan (1295 m)	Royans	T2 980 m	Richard Blache
J 16/04	Rochers du Baconnet (1820 m)	Vercors	T2 700 m	Richard Blache
J 30/04	Collines du Haut Brié en circuit (760 m)	Belledonne	T2 600 m	Gilbert Piot
Me 06/05 ou 13/05	Circuit en remontant le Vénéon (1848 m)	Oisans	T2 900 m env	Bernard Blanchet
J 07/05	Rancou (1882 m)	Vercors Ht Plateaux	T3 820 m	Richard Blache
Ma 19/05	Toussière (1918 m)	Glandasse	T2 920 m	Richard Blache
J 21/05	Fau Cuchet en circuit (1360 m)	Matheysine	T2 860 m	Gilbert Piot
J 28/05	Les Chamousset (2089 m)	Dévoluy	T3 920 m	Richard Blache
J 28/05	Pecloz (2197 m)	Bauges	T4 1300 m	Joël Monnet
J 11/06	Pic de Valsenestre (2752 m)	Ecrins	T4 1500 m	Joël Monnet
Me 17/06	Déambulation dans le vallon des Etages (2400 m)	Oisans	T2 1200 m maxi	Bernard Blanchet
J 25/06	Le Goleon (3427 m)	Grandes Rousses	T4 1700 m	Joël Monnet
Ma 30/06 et Me 01/07	Col de la Temple - refuge de Temple -Ecrins (3321 m)	Oisans	T2-T4 754+837m	Bernard Blanchet

Vélo de Montagne

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

Sorties du WE et séjours

D 14/06	Vallée du Valbonnais Le Signal St Michel	Valbonnais	V2 rouge 1100 m 27 km	Stéphane Pierrard
---------	---	------------	-----------------------------	----------------------

Sorties de la semaine

V 08/05	Les hauts du lac de Paladru	Voironnais	V2 rouge 800 m 27 km	Stéphane Pierrard
J 21/05	La chapelle en Vercors Vassieux (boucle) (1000 m)	Vercors	V2 500m 25km	Michel Bedez

Via Ferrata

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

Sorties du WE et séjours

S 30/05	Colline Saint-Jacques, Cavaillon (Pentecôte)	Lubéron	AD - D 30 m L : 600 m	Patrick Pichard
D 07/06	Saint Christophe en Oisans	Ecrins	D 344 m L : 700 m	Patrick Pichard
D 14/06	Les Gorges du Diables Aussois	Maurienne	F à TD 120 m	Patrick Pichard
D 21/06	La grande Fistoire La Motte du Caire	Alpes Haute Provence	AD-D-TD 250 m L : 930 m	Patrick Pichard

Incontournables

Evénements à retenir

- En cette période de confinement, les dates inscrites au calendrier, en particulier pour le mois d'Avril, sont plus qu'incertaines. Nous ne manquerons pas de vous informer dès que la reprise des activités sera possible.
- Du 30 mai au 01 Juin : séjour de Pentecôte dans le Lubéron., camping "la Durance" à Cavaillon
Les inscriptions se font auprès de Maryline Mansiot ou Marielle Thevenin.

Calendrier d'été et Prochain 34 !

18/06 Date limite de **dépôt des sorties** pour l'élaboration du **calendrier d'été** : il concernera la période 24/06 à fin septembre .

Nous attendons vos propositions notamment dans les activités : randonnées pédestres, escalade, alpinisme, vélo de montagne, canyonisme, marche nordique...

25/06 Sortie du prochain « 34 ! » N'hésitez pas à nous soumettre vos articles ou des photos commentées en écrivant à virginie.pour.GDA@gmail.com.



Casse-noix moucheté des Tatras

Date limite de dépôt des articles, le **14/06**



Chamois slovaque

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

Répondeur téléphonique : 04 76 01 19 97

Merci de laisser un message

Site internet : www.grimpeursdesalpes.net

Facebook : [@GDA.Grenoble](https://www.facebook.com/GDA.Grenoble)

Email : info@grimpeursdesalpes.net

Bulletin des Grimpeurs Des Alpes n°199 – 03/2020 Trimestriel

Directeur de la publication : G. REVELLIN

Secrétariat de rédaction et Maquette : V. RENAVALT

Relecture : B. BLANCHET, E. ETIENNE, M. GIBERGY