

34 !

Notre bulletin d'informations et de liaison

EDITO Après l'hiver, voici le printemps.

Par certains côtés, il a déjà commencé avec de belles journées presque estivales. Néanmoins appliquons le proverbe : " en avril..."

Et effectivement cela s'est vérifié avec la traditionnelle sortie de Printemps, dans le brouillard et sous les flocons. Cela n'a pas empêché la bonne humeur qui est toujours de circonstance !

Autre événement marquant de ce trimestre : la soirée organisée par les GDA au Minimistan, qui a rassemblé presque 130 personnes venues voir le film sur les 14 "8000" de Sophie Lavaud, suivi d'un débat animé par François Damilano et Jean-Michel Asselin. Un moment qui a été grandement apprécié, à renouveler.

Nous entrons dans la période où se croisent les randonneurs à skis ou raquettes avec leurs doudounes et gants et les randonneurs estivaux en short et tee-shirt. Le programme des sorties à venir reflète bien cette variété, sans oublier le séjour de Pentecôte qui aura lieu du côté de Digne les Bains.

Je vous souhaite de profiter de l'arrivée des beaux jours avec de belles balades.

Gilles REVELLIN

Dans ce numéro de printemps 2025 :

<i>Des applications mobiles utiles pour la randonnée</i>	2
<i>Week-end de Pentecôte 2025</i>	3
<i>Séjour à Digne-les-Bains, Réveillon 2024</i>	4 - 7
<i>Informations pratiques</i>	8 - 9
<i>Calendriers</i>	9 - 14
<i>Incontournables</i>	15

Des applications mobiles utiles pour la randonnée

Quelques informations sur des applis de randonnée

La Fédération Française de Randonnée, à laquelle les GDA sont affiliés, vient de sortir son appli MaRando. Cette application est simple d'utilisation et rassemble plus de 7500 itinéraires balisés tout en permettant également de créer son propre parcours. Elle convient pour de la randonnée pédestre, en raquette ou de la marche nordique. Si la version gratuite offre déjà pas mal de possibilités, les adhérents qui ont une licence FFRando ont accès à encore plus de fonctions.

Autre application, cette fois plutôt destinée au ski de randonnée et Alpinisme : Whympr qui vient de racheter Iphigénie. Les deux applis vont de ce fait bénéficier du meilleur de chacune des applis, notamment sur l'ergonomie et la lisibilité. Whympr s'appuie sur les topos de Camp to Camp en ajoutant des informations sur l'état de la montagne, presque en temps réel. Avec les changements fréquents de météo auxquels nous assistons, c'est plus qu'appréciable.

Le point fort est la possibilité de voir toutes les randonnées existant autour d'un lieu, et de suggérer un nombre important de sorties dans lesquelles puiser notre inspiration pour les prochains calendriers !

Enfin pour conclure, ne jamais oublier qu'il existe une appli très ancienne, fiable, qui n'est jamais en panne de batterie : cela s'appelle une carte et même si les moyens modernes facilitent la navigation, il est plus qu'utile de savoir s'en servir.

Gilles REVELLIN



Week-end de Pentecôte

Le Séjour de Pentecôte aura lieu à Digne les Bains au [camping du Bourg](#) du 6 au 9 juin.

3 nuits en Mobil home à 30€ par personne et par nuit.

Possibilité de camper, réserver au 04.92.31.04.87

Activités:

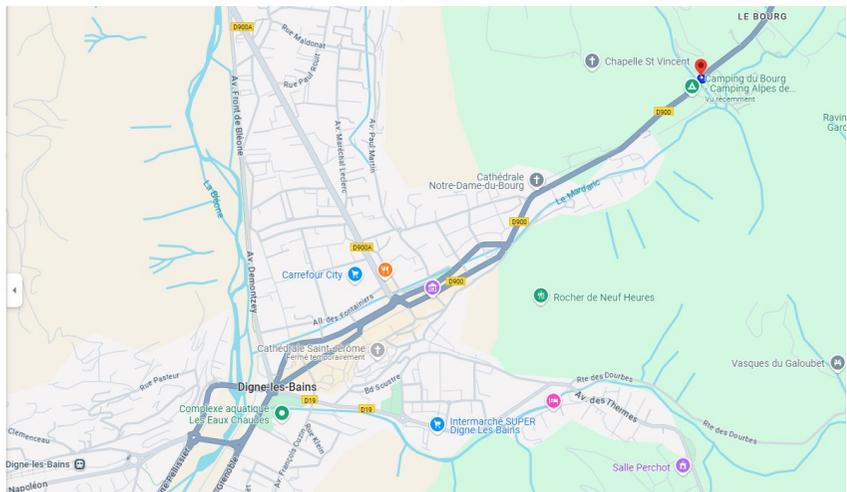
- Escalade à Courbons (80 voies) ;
- Randonnées (organisées par Gilbert Piot) ;
- Via-ferrata (rocher de 9h) ;
- Itinéraires VTT ;
- Détente avec la possibilité de faire une mini cure aux thermes...

Soirée restaurant le dimanche soir.

Réservation dès maintenant : 30€ en direct sur Hello Asso ou par chèque auprès de Marilyn Mansiot ou à la M.G.M. lors d'une prochaine permanence : 17 avril et 30 avril dernier délai.



Le comité de gestion



Séjour à Digne-les-Bains Réveillon 2024



Organisé encore une fois d'une main de maître par Véronique, 23 randonneurs se sont retrouvés à Digne les Bains du lundi 30 décembre au jeudi 2 janvier 2025 pour fêter le passage de la nouvelle année en randonnée.

Lundi 30 décembre

Après un rassemblement au col de Lus la Croix Haute, la caravane a pris la direction de l'hôtel « Le Refuge des Sources » à Digne Les Bains. Le parking à l'ombre à 12h nous refroidit un peu mais l'intérieur très convivial de l'hôtel rassure vite tout le monde.

Après l'installation dans les chambres et un rapide pique-nique à l'intérieur, la troupe reprend la voiture sur quelques kilomètres pour se retrouver au départ de la première randonnée. Objectifs Chapelle Saint Pancrace et Ruines du château de la Reine Jeanne. Randonnée parfaite préparée comme d'habitude par Jean-Pierre. Idéale pour un après-midi d'après voyage. Après une montée sur une route forestière, nous passons le long de roches très jolies et nous poursuivons le chemin en forêt pour arriver à la chapelle qui domine la ville de Digne. Le panorama est très joli. Au retour, un petit détour par les ruines du château de la Reine



Jeanne. Ce sont vraiment des ruines et il ne reste pas grand-chose de ce château.

Retour à 17h à l'hôtel, douches et petite séance de jeux (« 6 qui prend », et « just one » essentiellement). Le repas copieux et très bon de l'hôtel est unanimement apprécié. De nouveaux jeux le soir et il est temps d'aller dormir.



Mardi 31 décembre

Pour cette dernière journée de l'année, Jean-Pierre a concocté une belle randonnée au départ d'Entrages. Objectifs le Cousson et le Sommet de Cousson (à ne pas confondre...). Les chemins qui sont restés à l'ombre sont verglacés et nous progressons avec précaution. La montée au Pas d'Entrages est avalée rapidement et nous prenons le chemin du Cousson par les crêtes. Une petite visite à la chapelle Saint-Michel de Cousson au bord des falaises et nous entamons la montée au Cousson. Très belle vue au sommet. Nous redescendons rejoindre les quelques membres du groupe qui ont évité la montée. Pique-nique aux Estourons sur des traverses de bois transformées

en **œuvre d'art de pleine nature.**

Nous décidons finalement de ne pas monter au Sommet de Cousson (même altitude que le sommet déjà gravi et peu d'intérêt supplémentaire) et nous en faisons le



tour avec un petit passage aérien agrémenté d'une très belle vue sur Digne.



Le retour est un peu long en fond de vallon mais nous bouclons la boucle au pas d'Entrages après une petite remontée. La descente sur Entrages se passe très bien jusqu'à la chute malheureuse de Blandine sur le verglas à moins de 500 m des voitures. Le verglas nous empêche de la porter sans danger et nous nous résignons à appeler les secours qui viennent la chercher en 4x4 non sans difficulté. Bilan, une fracture d'un os de la cheville et un début de la soirée à l'hôpital. Retour de la troupe à l'hôtel, avec pour certains une belle fatigue due à la longueur de la randonnée. Après la douche, nous avons rendez-vous dans une salle mise à disposition de l'hôtel pour échanger nos petits cadeaux et prendre un apéritif bien mérité. Les déguisements de chacun sont admirés, qu'ils soient maison ou loués/achetés. Nous animons la soirée de l'hôtel par les danses et les cotillons. Les clients présents semblent ravis de l'ambiance de la soirée. Blandine arrive à temps pour fêter la nouvelle année.





Mercredi 1er janvier

Deux groupes pour un même départ vers les crêtes du Feston. Nous repassons vers les Robines que nous traversons cette fois avant de monter sur la crête. Un groupe s'arrête au sommet de la crête pour redescendre directement vers l'ouest et longer la crête pour revenir aux voitures. L'autre groupe tente un itinéraire hors sentier pour contourner la crête et passer par une cascade indiquée sur la carte. Malheureusement, le passage est rendu impossible par la glace le long de la rivière. Nous retournons donc aux voitures et faisons une petite rallonge pour aller voir la cascade visée. Celle-ci s'avère très belle avec son rideau de glace. Retour à l'hôtel où après une douche et quelques jeux, le dernier repas du séjour est encore une fois à la hauteur.



Jeudi 2 janvier

Le temps maussade et un peu de fatigue se combinent pour empêcher la dernière rando. Nous nous retrouvons tous néanmoins pour admirer la fameuse dalle aux Amonites de Digne. Formation géologique exceptionnelle (un village japonais a même voulu l'acheter) à voir. Retour sur Grenoble.

Un grand merci à Véronique et Jean-Pierre pour l'organisation de ce nouveau séjour qui s'est très bien passé mis à part la chute de Blandine. On reviendra.

Benoit LE BRUN

Informations pratiques

Permanences

Les jeudis soirs de 18h00 à 19h30. Voir les [dates précises](#) sur le site GDA.

Adhésions

Les trésorier(e)s enregistrent les adhésions ainsi que les licences - assurances (FFME, FFRando).

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 (FFRando) selon les activités que vous pratiquez.

L'adhésion est possible à la permanence ou [en ligne](#) sur le site GDA.

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 de la [sortie sur le site](#) GDA 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.

Sécurité

Seules les sorties officielles, affichées 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 équipement pelle-sonde-DVA (détecteur de victimes d'avalanche) est obligatoire quelle que soit la saison.**

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 d'avoir une fiche glissée dans votre sac à dos avec le **numéro d'appel d'une personne** à contacter. Cette fiche mentionnera également les **données médicales** qui doivent être portées à la connaissance des équipes de secours en cas d'accident.

Le numéro de la personne de référence peut aussi **figurer dans le répertoire (accessible !) de votre portable suivi des lettres ICE.**

Déplacements

Quand ils sont effectués en voiture particulière, les frais de transport sont partagés selon un [barème kilométrique disponible](#) sur le site GDA.

.../...

Informations pratiques (suite)

Inscriptions aux sorties

L'inscription auprès de l'organisateur de la sortie est obligatoire, au plus tard la veille avant 19h.

L'inscription doit se faire par appel téléphonique (ou, à défaut, un SMS ou mail avec un retour de l'organisateur). L'organisateur vous fournira tous les renseignements nécessaires avant de vous rendre au rendez-vous. Le rendez-vous peut en effet être modifié, ou la sortie être annulée.

Les lieux de rendez-vous

Ils sont déterminés par l'organisateur. Les plus courants (liste non exhaustive) sont :

- devant l'église Saint Pierre du Rondeau
- derrière le centre commercial Carrefour Meylan
- parking du Prisme à Seyssins

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

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 26/04	Néron - Traversée Sud-Nord des Arêtes	Chartreuse	3a F	Frédéric Reille
S 10/05	Cycle initiation alpinisme : Couloir face N Grandd Colon	Belledonne	PD- 1000m	Stéphane Mollier
S 17/05	La Doumé du Lac	Belledonne	D 5c 300m +110m	Frédéric Reille
S 24/05	Pointe du Sifflet - Arête Nord	Belledonne	D- 950m	Nathalie Rivaud
V 06/06 à D 08/06	Cycle initiation alpinisme : depuis le refuge Robert Blanc	Mont-Blanc	AD 4b>4b II P4+ 1100m + 400m	Stéphane Mollier
S 14/06 à D 15/06	Pic de la Moulinière - Arête Sud/Sud-Est (3073m)	Cerces	AD- 540m + 850m	Nathalie Rivaud
S 28/06	Pointe du Petit Van	Belledonne	TD 5 c 300m +300m	Frédéric Reille



Escalade - Falaise école

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du WE et séjours				
V 06/06 à L 09/06	W-E Pentecôte à Digne-les-Bains Courbons (80 voies)	Préalpes	3b à 8A+ hauteurs : 10 à 30 m	Maryline Mansiot



Formation

Date	Thème	Lieu	Cotation	Organisateur
Sorties en semaine				
J 05/06	Choisir et conduire sa randonnée Lieu : Maison Grenoble Montagne	Grenoble		Bernard Blanchet



Marche nordique

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du WE et séjour				
S 05/04	Saint-Paul de Varces	Vercors		Bernard Blanchet
S 12/04	Rochefort	Vercors		Bernard Blanchet
S 19/04	Comboire	Vercors		Bernard Blanchet
S 26/04	Prémol	Belledonne		Bernard Blanchet
S 03/05	Via Vercors	Vercors		Bernard Blanchet
S 10/05	Col de l'Arzelier	Vercors		Bernard Blanchet
S 17/05	Seiglières	Belledonne		Bernard Blanchet
S 24/05	Gève	Vercors		Bernard Blanchet
S 31/05	Arselle	Belledonne		Bernard Blanchet
S 07/06	Plaine de Bourg d'Oisans	Oisans		Bernard Blanchet
S 14/06	Freydières	Belledonne		Bernard Blanchet
S 21/06	Corrençon	Vercors		Bernard Blanchet
S 28/06 à D 29/06	Plateau de la Molière	Vercors		Bernard Blanchet



Randonnée Pédestre

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du WE et séjours				
D 13/04	Col de Marcieu 1066m	Chartreuse	T2 360m	Jean-Pierre Dulaurent
D 13/04	Tour des étangs de Chatonnay	Chambaran	T2 360m	Gilbert Piot
D 11/05	Lac du Crozet 1974m	Belledonne	T2 650m	Jean-Pierre Dulaurent
D 11/05	Tour de Malsouche	Chartreuse	T2 700/800m	Gilbert Piot
V 06/06 à L 09/06	W-E Pentecôte à Digne-les-Bains	Préalpes		Gilbert Piot
D 15/06	L'Aiguille 2037 m	Devoluy	T2/T3 1000m	Gilbert Piot
D 22/06	Lac de Crop 1906m	Belledonne	T2 630m	Jean-Pierre Dulaurent
Sorties en semaine				
J 17/04	Tabor	Matheysine	R2 900m	Philippe Wagner
J 22/05	Pic Saint-Michel (depuis Saint-Paul de Varces)	Vercors	R2 1500m	Philippe Wagner
J 19/06	Lances de Malissard (2045m)	Chartreuse	T3 1070m	Jean-François Faure



Via Ferrata

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du WE et séjours				
V 06/06 à L 09/06	W-E Pentecôte à Digne-les-Bains	Préalpes		Marilyne Mansiot



Vélo de montagne

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties en semaine				
J 22/05	Tour des lacs de Laffrey	Matheysine	V3 27 km 970 m	Christian Bouchard
V 06/06 à L 09/06	W-E Pentecôte à Digne-les-Bains	Préalpes		Marilyne Mansiot
J 12/06	Plateau d'Emparis	Oisans	V4 25 km 1040 m	Christian Bouchard

Cotations ski de randonnée

Pour plus de précision la difficulté d'une course à skis est à présent caractérisée selon trois composantes :
la montée (p13), la descente (p13), l'exposition du parcours (p14).

Montée

R Randonnée

F Alpinisme Facile

AD Alpinisme Assez Difficile

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

Cotations ski de randonnée (suite)

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.



Ski de randonnée

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties en semaine				
J 17/04	Pic Blanc du Galibier	Cerces	2.2 E1 970 m	Jean-Francois Faure
Me 23/04	Les Vans	Belledonne	R 2.1 E1 1000 m	Gilles Revellin
J 24/04	Rocher Blanc (2928 m)	Belledonne	3.1 E2 1180 m	Jean-Francois Faure
Sorties du WE				
Me 02/04 à S 05/04	traversée de l'Ubaye en autonomie	Ubaye	3.1 E1 (D) 3000 m en 3 jours	Gilles Revellin
Me 16/04 à V 18/04	Enchaînement les 3000 de Vanoise	Vanoise		Gilles Revellin
S 17/05 à D 18/05	Grande Sassièrè 3800 m	Haute Tarentaise	2000m selon le point de départ	Gilles Revellin

Incontournables

Parcours Alpinisme

2 sorties planifiées le Samedi 10 mai
et séjour du Vendredi 06 au
Dimanche 08 juin.

« Week-end de Pentecôte »

séjour organisé à Digne-les-bains du
Vendredi 06 au Lundi 09 juin.



Parution du
prochain 34 !
prévüe
fin Juin

*Préparatifs pour la
prochaine édition*

22/06 *Date limite de
dépôt des sorties pour
l'élaboration du
calendrier d'été.* Le
calendrier concernera la
période de début juillet à
fin septembre.

*Nous attendons vos
propositions.*

18/06 *Date limite de
dépôt des articles*

*N'hésitez pas à nous
soumettre vos écrits ou
des photos commentées
en les adressant à
Laurent Vincent et
Virginie Renavant.*

GRIMPEURS DES ALPES

Association fondée le 09 juin 1889 par Henri Corsin

Réunions et inscriptions : **Maison Grenoble Montagne**

Jeu de 18h00 à 19h30. Voir les dates précises sur le site GDA
Maison du Tourisme, 14, rue de la République - 38000 GRENOBLE

Répondeur téléphonique : 06 44 96 19 58

Site internet : www.https://www.club-montagne.net/

Facebook : @GDA.Grenoble

Email : info@grimpeursdesalpes.net

Bulletin des Grimpeurs Des Alpes n°219 – 03/2025 Trimestriel

Directeur de la publication : G. REVELLIN

Secrétariat de rédaction et Maquette : V. RENAVANT

Relecture : A. BESNARD, B. BLANCHET, D. CHANUT, M. GIBERGY