

34 !

Notre bulletin d'informations et de liaison

EDITO

Après le printemps, voici l'été.

C'est le moment de profiter de belles journées. C'est aussi la recherche de fraîcheur durant ces périodes de canicule de plus en plus fréquentes. Cela peut modifier notre pratique : rocher brûlant, coup de chaud, déshydratation. Et pour l'alpinisme, de la neige fondue même tôt le matin et des chutes de pierres. Je vous invite à rester prudents lors de vos randonnées.

L'été nous croisons souvent des troupeaux avec leurs chiens de protection, cela peut créer des situations délicates et inquiétantes. Afin de mieux gérer cet aspect, nous avons organisé une formation avec un éducateur canin spécialisé. Vous trouverez une synthèse de ses recommandations dans ce numéro.

Je vous souhaite de profiter des vacances, des activités estivales qui vous sont proposées, et je vous donne rendez-vous à la rentrée pour une nouvelle saison.

Gilles REVELLIN

Dans ce numéro d'été 2025 :

<i>Séjour ski de randonnée - Val d'Aoste, mars 2025</i>	2
<i>Météorologiquement vôtre</i>	7
<i>Chiens de protection : comment se comporter</i>	9
<i>Informations pratiques</i>	10- 11
<i>Calendriers</i>	12 - 13
<i>Incontournables</i>	14

Séjour ski de randonnée

Val d'Aoste du 23 au 30 mars 2025

Nous étions 10 skieurs à partir pour le Val d'Aoste en cette fin mars, avec au programme, 2 séjours en étoile. L'un au refuge Bénévolo (2285 m) dans le Val de Rhêmes et l'autre au refuge Prarayer (2005 m) dans la Valpelline.

Après un départ matinal de Grenoble **dimanche 23 mars**, nous atteignons le parking de Rhêmes-Notre-Dame en début d'après-midi sous un beau soleil. Nous attaquons la montée vers Bénévolo en fin de matinée.



La montée est assez longue, même s'il n'y a que 500 m de dénivelé positif car l'itinéraire commence par un long plat suivi d'une montée plus raide et parfois peu commode ; en plus les sacs sont assez lourds car nous emmenons le matériel de sécurité sur glacier.

Nous atteignons le refuge sans problème : c'est un refuge confortable, avec de petits dortoirs rénovés récemment et des douches chaudes très appréciées. Au dîner, notre premier (et pas le dernier) plat de pâtes...



*Arrivée au refuge
Bénévolo (2285 m)*

Le lendemain, le temps est couvert et neigeux.

Nous choisissons un objectif pas trop ambitieux et adapté aux conditions : les pointes Palettaz (3020 m) en boucle (montée face sud et descente face nord, 800 m de D+) ;

nous parvenons à boucler malgré la visibilité limitée au sommet et la neige est bonne à la descente. Nous sommes de retour au refuge en tout début d'après-midi après un rapide pique-nique.

L'après-midi, nous profitons du temps libre pour faire une initiation / révision à l'encordement et au mouflage en prévision de nos courses sur glacier à venir.

Mardi, le beau temps est de retour et le groupe est en forme. Nous partons donc pour l'une des classiques du secteur : la pointe de la Galise (3346 m et 1060 de D+). La course est magnifique, variée et sans réelle difficulté.



Vers la pointe de la Galise (3346 m)

A la descente, nous trouvons une poudreuse de grande qualité, sur des pentes quasiment vierges.

Mercredi, nous partons vers la pointe Calabre (3445 m, 1160 m de D+) l'autre classique au départ de Bénévolo. Course un peu plus longue que la veille, sans difficulté ; la beauté des paysages et la qualité de la neige sont également au rendez-vous.



En route vers la pointe Calabre



Descente de la pointe Calabre



Repos bien mérité au refuge Bénévolo

Jedi, il est temps de changer de vallée et de rejoindre notre deuxième refuge. La descente en début de matinée depuis Bénévolo sur la neige regelée est parfois un peu scabreuse, mais nous arrivons aux voitures sans encombre. Après un arrêt pour faire quelques courses et soigner des ampoules, nous montons dans la Valpelline. Nous garons les voitures au-dessus de Bionaz, à la limite du déneigement de la route. Puis nous entamons la longue montée vers le refuge : seulement 200 m de D+, mais près de 10 km ! Après avoir longé à l'horizontale un très long lac de barrage, nous atteignons enfin le refuge Prarayer après environ 3h30 : il se mérite, mais en vaut la peine : il est très confortable (douches chaudes, petits dortoirs, voire chambres doubles), les repas sont bons et très copieux et

l'accueil est très chaleureux. De plus, il y a de nombreuses possibilités de courses à partir de là.



Le long du lac de barrage



Enfin le refuge (à gauche)

Vendredi, nous visons le Dôme de Tsan (3348 m et 1400 m de D+). Le beau temps est encore de la partie, et la course par le vallon de Valcornière et le glacier de Chavacour est de toute beauté. Mais c'est une course très longue et nous sommes partis un peu tard compte tenu du réchauffement des pentes que nous observons. Nous nous arrêtons donc prudemment en vue du sommet vers 3160 m après 1200 m de D+.



Le Dôme de Tsan depuis notre point d'arrêt



Encore une belle descente !

La descente est encore de toute beauté avec une poudreuse de grande qualité sur une grande partie de l'itinéraire et une partie « ludique » en forêt sur le bas.

Samedi, pour notre dernière course, le temps est bouché. Notre objectif est le col de Belatsa (3044 m et 1100 m de D+). L'orientation est moins évidente que la veille du fait du terrain et des conditions. Nous atteignons néanmoins le col et la descente dans la poudreuse du glacier de Belatsa est un régal.

Retour aux voitures **dimanche**. Après un bon repas dans un restaurant de Bionaz recommandé par le refuge, nous regagnons la France par le tunnel du Mont Blanc.

Pour la plupart d'entre nous, ce fut une découverte du Val d'Aoste, et de ses possibilités immenses de ski de randonnée dans ses multiples vallées. Nous avons aussi découvert une région italienne où l'on se sent un peu en France du fait de l'histoire : Italien et Français sont les 2 langues officielles, les panneaux signalétiques sont quasiment tous en français et la communication avec les gens est très facile. Cela donne envie d'y retourner pour découvrir d'autres facettes de cette belle région.

Jean-François FAURE



Départ de Prarayer

Météorologiquement vôtre

Depuis plusieurs années, les prévisions météo ne faisaient que s'améliorer. Il semble néanmoins que depuis quelques mois (l'effet TRUMP ?) celles-ci connaissent une moindre précision dans les prévisions.

En conséquence, je vous propose une solution qui n'a rien de révolutionnaire et qui est connue depuis longtemps, faire soi-même ses propres prévisions. Comment ? Simplement à l'aide d'un thermomètre, d'un baromètre et de papier millimétré ou une simple feuille de papier et un crayon.

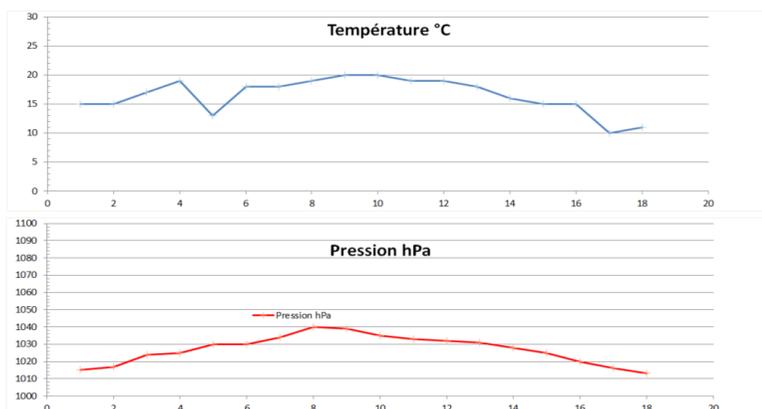
Vous divisez la feuille en 2. En haut vous inscrivez la température et en bas les variations de votre baromètre. Il est nécessaire de faire le relevé autant que possible, toujours à la même heure chaque matin.

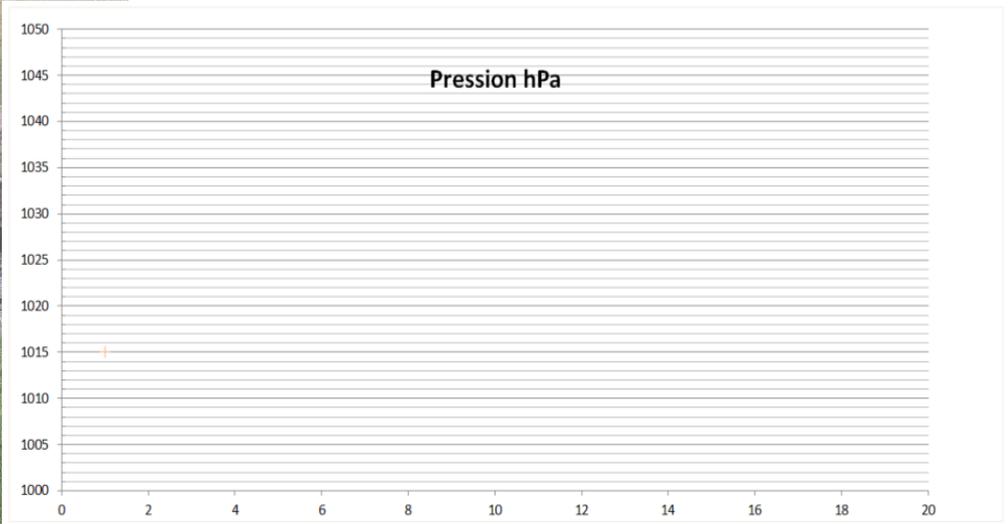
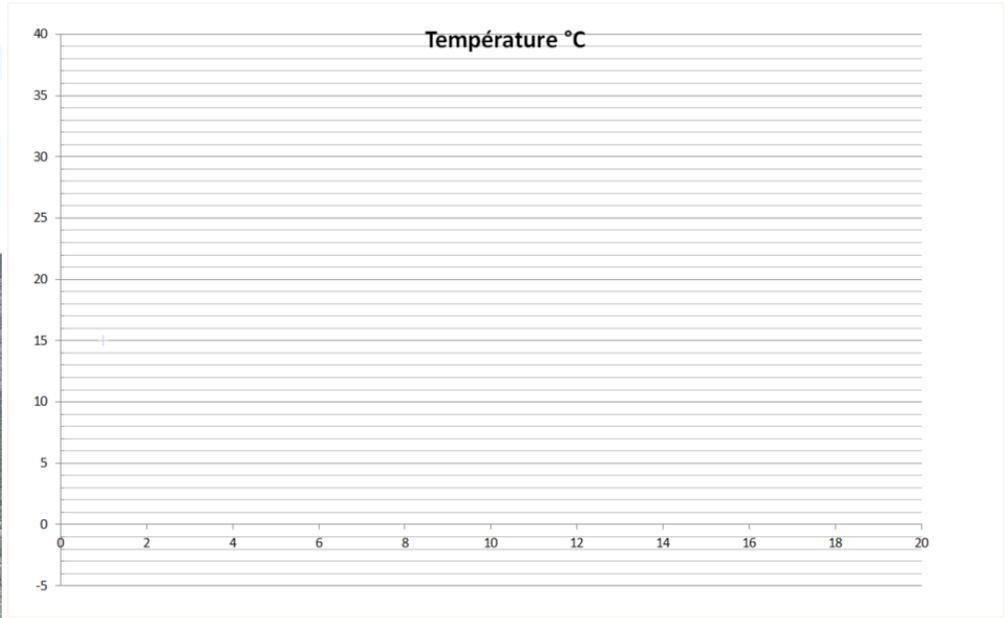
Si les 2 courbes ont une tendance à se rapprocher, la météo va vers le beau temps, si elles s'éloignent la météo va vers le mauvais temps. Si le rapprochement est lent, le beau temps sera de longue durée. A l'inverse pour le mauvais temps. Si le rapprochement est rapide, l'amélioration sera de courte durée. A l'inverse si l'éloignement est brusque, la détérioration le sera aussi.

C'est un système très fiable, mais on ne peut pas extrapoler pour des prévisions dans le massif du Mont-Blanc en habitant à Grenoble ou à proximité, ni même d'ailleurs pour l'Oisans. C'est fiable mais local.

A vos crayons !

Bernard BLANCHET





Chiens de protection : comment se comporter

La cohabitation avec les chiens de protection devient une difficulté pour les randonneurs. Nous avons pu organiser une formation sur ce thème. Elle était animée par Cyril Pellat-Finet, éducateur canin. Cyril travaille aussi bien avec des particuliers qu'avec les SPAs de la région et assure également la formation pour les chiens de travail (police, armée, sauvetage).

Presqu'une trentaine de grimpeurs a pu bénéficier de son expérience construite depuis une quinzaine d'années avec plus de 3000 chiens.

Vous trouverez sur le site les documents de présentation. A retenir principalement : notre comportement doit faire comprendre au chien que nous ne cherchons pas l'affrontement donc pas de contact (caresses, ne pas tendre la main), pas d'attitude en opposition frontale (épaules en oblique, ne pas regarder), pas de cris ou de voix forte.

S'éloigner doucement en arc de cercle pour sortir de la zone de protection du chien.

Gilles REVELLIN



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 19h30.

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



Escalade site école des Jayères

3 juillet 2025

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.

	<u>Randonnée, Marche nordique</u>	<u>Alpinisme, Escalade</u>
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 19/07 à D 20/07	2 voies d'escalade en Vanoise « à vue d'aile » & « granger »	Vanoise	5c max 5b obligé 500 + 300 m	Michel Bedez
S 13/09 à D 14/09	Cycle initiation alpinisme : Arête du Franchet + Arête sud de la Galise	Alpes Grées -Charbonnel	AD 4b>4b II P2	Stéphane Mollier

Cotations **additionnelles « neige-glace »** pour alpinisme

II Itinéraire plus long ou un peu plus technique, descente demandant parfois de l'attention, peu de dangers objectifs.

P2 Prendre de quoi compléter l'équipement dans les longueurs et renforcer certains relais.



Marche nordique

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du WE et séjour				
D 21/09	Oz-en-Oisans Circuit en altitude	Oisans		Bernard Blanchet
S 27/09	Comboire	Vercors		Bernard Blanchet



Randonnée Pédestre

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du WE et séjours				
L 21/07 à V 25/07	Petit tour du Mont Blanc	Mont Blanc	T2 700 à 900 m	Patrick Marsal
D 27/07	Lac Fourchu 2114 M	Taillefer	T2 500 m	Jean-Pierre Dulaurent
Ma 12/08 à Ma 19/08	Séjour pédestre en Franche Comté	Jura	T2 500 à 1000 m	Véronique Lebrun
S 23/08 à D 24/08	Chantier Mountain Wilderness Installations obsolètes	Cerces	T2 600 m	Serge Zangelmi
D 31/08	Lac de la Jasse 1864 m	Belledone	T2 520 m	Jean-Pierre Dulaurent
D 21/09	Dent du chat 1450 m	Jura	T2 400 m	Jean-Pierre Dulaurent
D 28/09	Rassemblement d'automne	À définir		
S 04/10 à J 09/10	Gorges du Tarn : de Florac à l'aven Armand	Parc National des Cévennes	T2 350 à 800 m	Michel Gibergy

Incontournables

Parcours Alpinisme

le dernier week-end est planifié les 13 et 14 septembre.

Forum des associations et des sports

le 5 Septembre : réservez 1 à 2h de votre Samedi pour venir représenter le club.



FORUM DES ASSOS
ET DES SPORTS

Rassemblement d'automne

le rassemblement aura lieu cette année le 28 septembre.

Parution du
prochain 34 !
prévue
fin Septembre

Préparatifs pour la
prochaine édition

21/09 Date limite de **dépôt des sorties** pour l'élaboration du **calendrier d'automne**. Le calendrier concernera la période de début octobre à fin décembre. Nous attendons vos propositions.

16/09 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](https://www.facebook.com/GDA.Grenoble)

Email : info@grimpeursdesalpes.net

Bulletin des Grimpeurs Des Alpes n°220 – 07/2025 Trimestriel

Directeur de la publication : G. REVELLIN

Secrétariat de rédaction et Maquette : V. RENAVANT

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