

# 34 !



*Notre bulletin d'informations et de liaison*



## EDITO

Après l'automne, voici l'hiver.

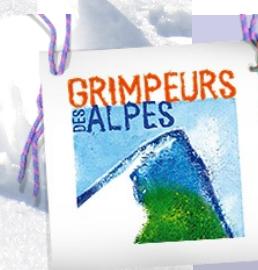
Novembre nous y avait préparés, entre les rencontres Ciné Montagne et ses films enneigés, et les premières chutes de flocons qui ont suivi aussitôt. Puis en décembre le temps s'est radouci, difficile de prévoir comment va se passer la saison. Que cela ne nous empêche pas de préparer les fêtes, ni de planifier des sorties !

Nous avons tenu notre Journée de rencontre des Organisateurs, avec un accent marqué sur la sécurité. Nous nous appuyons sur les recommandations des fédérations que nous relayons lors des sorties et des formations. Je vous incite à les écouter même si cela peut sembler évident et un peu répétitif à chaque sortie ou séance. Il en va de la sécurité et de la responsabilité des encadrants et du club.

Pour finir je vous souhaite de passer de très bonnes fêtes, et je vous donne rendez-vous le Jeudi 8 Janvier pour notre galette traditionnelle.

Bonne année 2026

Gilles Revellin



### **Dans ce numéro d'Hiver 2025 :**

Assemblée Générale 2025	2 - 9
Organigramme 2025-2026	10
<i>Les bonnes pratiques de sécurité</i>	11-13
<i>Evolution du site internet GDA</i>	14-15
<i>Séjour à LODS</i>	16-18
<i>Carnet gris</i>	18
<i>Informations pratiques</i>	19-20
<i>Calendriers</i>	20-25
<i>Incontournables</i>	26

# Assemblée Générale 2025

Le 18 Octobre 2025 à L'escandille,  
931 route de la Sure Autrans

Le Président déclare ouverte la 135<sup>ème</sup> Assemblée Générale des Grimpeurs des Alpes, salue chaleureusement les participants, anciens et nouveaux membres.

## Rapport moral du Président Gilles REVELLIN



La saison 2024-2025 a été particulièrement dynamique. Le nombre d'adhérents a franchi la barre des 200 (205), soit une progression de 12 %, avec 20 à 30 % de nouveaux arrivants chaque année. Cette évolution nous pousse à rester agiles et à adapter nos activités.

### Présence et actions marquantes

Le club a renforcé sa visibilité lors des événements grenoblois : Forum des Sports, Ciné Montagne, permanences à la Maison Grenoble Montagne. Deux actions majeures ont marqué la saison :

- Les opérations de nettoyage avec Mountain Wilderness et Chartreuse Propre, saluées pour leur impact environnemental.
- Une soirée autour du film de Sophie Lavaud, réunissant 130 participants et permettant une collecte significative pour l'association DAWA.

### Axes de progrès et réalisations

- Site internet : amélioration de la lisibilité, module matériel renforcé, adhésion en ligne via HelloAsso (80 % des inscriptions).
- Formation : opportunités saisies en via ferrata, escalade, et sensibilisation à la cohabitation avec les chiens de protection.
- Sécurité : nomination d'un responsable (Jean-François), analyse des incidents, recommandations, révision et augmentation du parc DVA, formations secourisme.
- Escalade : forte demande, saturation des créneaux, limitation des inscriptions pour garantir la qualité des séances.

En synthèse : une année riche en activités et en engagements. Merci à toutes et tous pour votre implication !

## Rapport administratif par Marilyne MANSIOT



### Permanences et accueil

Les permanences du jeudi à la Maison Grenoble Montagne ont permis d'accueillir les nouveaux adhérents et de répondre aux besoins des anciens. À partir de mars, elles ont été réduites à deux par mois, ce qui s'est avéré suffisant.

### Partenariats

Collaboration avec Les Amis de la Nature : possibilité pour nos adhérents de participer à leurs sorties (raquettes, randonnées) avec dénivelés modérés. Trois sorties d'essai offertes.

### Cotisations et inscriptions

- 205 adhérents (+12 %).
- Cotisation 2025/2026 : 28 € (application de la décision 2023).
- Augmentation des licences FFME (+10 €).
- Inscriptions simplifiées via HelloAsso (forte adoption).

### Certificat médical

- FFME : non requis sauf réponse positive au questionnaire santé.
- FFR : obligatoire pour les nouveaux adhérents (moins de 6 mois).

### Communication

Responsable	Mission
Laurent Vincent, Stéphane Pierrard, Gregory Godderys	Site internet
Virginie Renavant, Emmanuel Besnard	Page Facebook
Christine Vatilleux, Marilyne Mansiot	Répondeur et messagerie
Virginie Renavant, Laurent Vincent	Rédaction du 34 !
Marielle Thèvenin, Dominique Chanut, Alberte Marsal, Gilles Revellin, Serge Zanghelmi, Jean-François Faure, Laurent Vincent, Marilyne Mansiot	Accueil permanences

### Formations et animations

Organisation de formations secourisme, avalanche, orientation, alpinisme, escalade, ainsi que des animations internes (galette des rois, soirées thématiques) et externes (Ciné Montagne, forums, actions environnementales).

Type de formation	Date(s)	Organisateur(s)	Participants
Secourisme (PSC)	8 nov, 1 déc, 13 déc	Alberte Marsal	5
Prévention avalanche / manteau neigeux	24-25 jan, 29 jan, 1-2 fév	Gilles Revellin, Jean-François F	9
Initiation cascade de glace	4 jan, 18 jan, 25 jan, 22 fév	Stéphane Mollier, Michel Bedez	3
Formation aux noeuds	16 jan	Stéphane Mollier	6
Initiation alpinisme	17 mai	Stéphane Mollier	9
Choisir et conduire sa randonnée	5 juin	Bernard Blanchet	3

Type d'animation	Date	Lieu	Organisateur(s)
Forum interne GDA	12 sept	MGM	Emmanuel Besnard
Journée des organisateurs	30 nov	Auberge du Grand Joli	Équipe
Galette des rois	23 jan	MGM	Équipe
Soirée Minimistan (film Sophie Lavaud)	6 mars	Minimistan	Christine Vatilleux
Soirée chiens de protection	19 juin	MGM	Gilles Revellin
Forum des sports OMS	7 sept	Palais des Sports	Équipe
Ciné Montagne	5-9 nov	Palais des Sports	Équipe
Mountain Wilderness	26-27 sept	Lac du Crozet	Serge Zangelmi
Chartreuse Propre	19 oct	Quaix en Chartreuse	Serge Zangelmi

Merci à toutes et tous pour votre engagement et votre participation active à la vie du club !

## Compte-rendu saison d'été par Stéphane Pierrard

de Septembre 2024 à Aout 2025



La remontée du nombre de sorties (depuis Covid19) se poursuit, ... mais l'effectif moyen par sortie est en baisse.

- 196 sorties
- 815 journées x participants

## Eté — Analyse par activité

### Alpinisme :

3 sorties, 19 journées x participants, 2 organisateurs  
—> 1 seule sortie pour le Cycle Initiation cette année

### Randonnée pédestre :

115 sorties, 506 journées x participants, 17 organisateurs

### Marche nordique :

23 sorties, 84 journées x participants, 1 organisateur

### Vélo de montagne :

16 sorties, 45 journées x participants, 4 organisateurs

### Escalade :

- SNE - Structure Naturelle d'Escalade (extérieur) :

32 sorties dont 12 séances en falaise. 132 journées x participants, 8 organisateurs

- SAE - Structure Artificielle d'Escalade (en salle) :

36 sessions le mercredi, 874 sessions x participants

35 sessions le samedi, 509 sessions x participants

—> Activité victime de son succès, fermeture des inscriptions à 81 adhérents

### Via Ferrata :

7 sorties, 25 journées x participants, 3 organisateurs.

—> Activité dynamique et attractive.

### Bilan global Été

Une saison 2024-25 dynamique : bon nombre de sorties mais moins de participants par sortie. Les organisateurs actifs repartent à la hausse, mais il faut en former de nouveaux (Marche Nordique, Alpinisme, Via Ferrata). L'escalade en salle reste très demandée, jusqu'à saturation, tandis que les sorties extérieures progressent. Le vélo de montagne reprend grâce aux VTT électriques.



## Compte-rendu saison d'hiver par Jean-François FAURE

du 24 novembre 2024 au 10 avril 2025



Une hausse liée aux séjours et à une répartition plus homogène des participants sur les différentes sorties est observée pour les activités hivernales.

Année sans ski de fond, mais avec 2 propositions de ski de piste.

### Bilan global hiver

- 81 sorties (en légère baisse)
- 440 journées x participants.
- Nombre d'organisateurs actifs en baisse.

Année	Nombre de sorties	Jours x participants	Nombre d'organisateurs	Moyenne de participants
2015	105	727	23	6,9
2016	71	538	21	7,6
2017	96	648	22	6,8
2018	108	725	19	6,7
2019	84	548	21	6,5
2020	89	586	19	6,6
2021	95	464	15	4,9
2022	80	500	17	6,3
2023	86	608	16	7,1
2024	85	571	17	6,7
2025	81	440	13	5,4

### Analyse par activité

#### Cascade de glace & alpinisme hivernal :

- 9 journées, 24 jours x participants, 2 organisateurs.  
→ Recrudescence de sorties en cascade de glace.

#### Raquettes :

- 11 sorties, 51 journées x participants (forte baisse), 4 organisateurs

- Dénivelé moyen : 654 m (stable)  
-> Nombre d'organisateurs toujours en légère baisse

#### Ski de randonnée :

- 59 sorties, 360 journées x participants, 8 organisateurs (répartition équilibrée)
- Dénivelé moyen : 1021 m  
-> Attention à proposer des sorties plus accessibles pour débutants.

#### Ski de piste :

- 2 sorties, 5 journées x participants, 1 organisateur (répartition équilibrée)

### Conclusion sur la saison d'hiver

Merci aux organisateurs et participants.

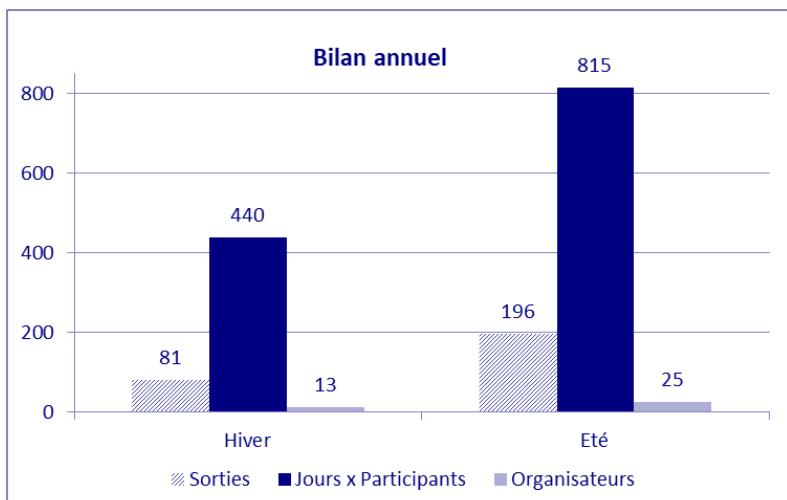
Belle saison, plus courte que l'an passé mais riche en sorties, surtout en ski de randonnée.

Retrouvez les comptes rendus illustrés sur le site.

Renouveler les organisateurs en raquettes et ski de fond reste essentiel.

Proposez-vous pour organiser : nous vous accompagnons via nos formations internes et fédérales (FFME, FFRandonnée).

### Synthèse des activités Eté et Hiver

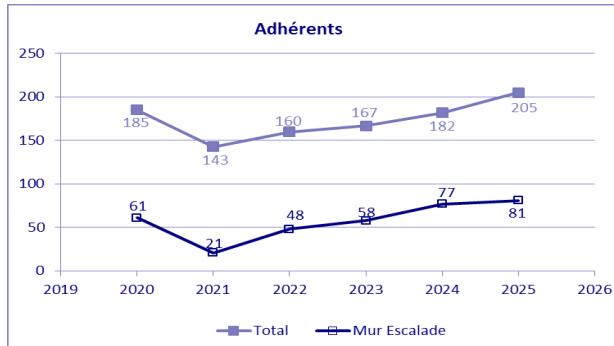


## Rapport Financier par Delphine DURAND



### Récapitulatif des adhésions

La saison 2024-2025 a été marquée par une croissance continue du nombre d'adhérents, en lien avec l'augmentation des inscriptions au mur d'escalade et donc des membres affiliés à la FFME.



### Compte de résultat 2024-2025

Le compte de résultat pour cette période affiche un déficit de 2 387€, principalement dû à des charges nettement supérieures au budget prévisionnel, notamment dans la catégorie achats et entretien. Bien que les recettes aient dépassé les prévisions, elles n'ont pas suffi à compenser la hausse des dépenses.

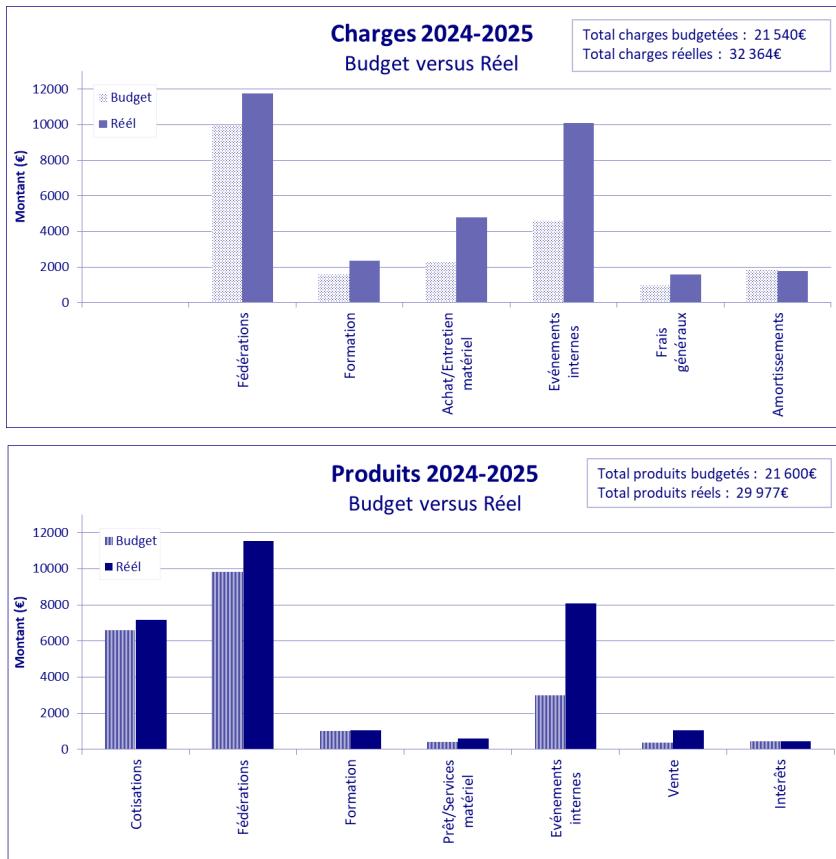
Les dépenses engagées sur les postes achat et l'entretien des équipements ont été particulièrement importantes cette année, notamment en raison de l'acquisition de nouveaux DVA pour remplacer les anciens modèles analogiques (F1), ainsi que de l'achat de matériel d'escalade via l'offre groupée FFME, qui n'est accessible que tous les deux ans. Le dépassement du budget sur ces postes a largement contribué au déficit constaté.

Par ailleurs, les cotisations et les licences sont restées globalement conformes aux prévisions, avec un léger excédent du côté des produits. Les ventes de licences FFME et FFR permettent de couvrir presque entièrement les achats, assurant ainsi un certain équilibre financier. Il convient de souligner que seules les cotisations (normales et soutien) constituent une source directe de recettes pour le club.

D'autres recettes proviennent de la participation aux événements et au PSC1, qui est entièrement pris en charge pour les encadrants. Les coûts associés à l'initiation du Parcours Formation Alpinisme ont augmenté, car le week-end initialement prévu en juin a été reporté à septembre en raison des mauvaises conditions météorologiques. Par conséquent, les recettes correspondantes seront comptabilisées sur l'exercice suivant.

Il faut noter que le déficit du compte de résultat est inférieur à celui présenté lors de l'assemblée générale, car le coût de création du système d'adhésion a finalement été amorti sur une période de cinq ans.

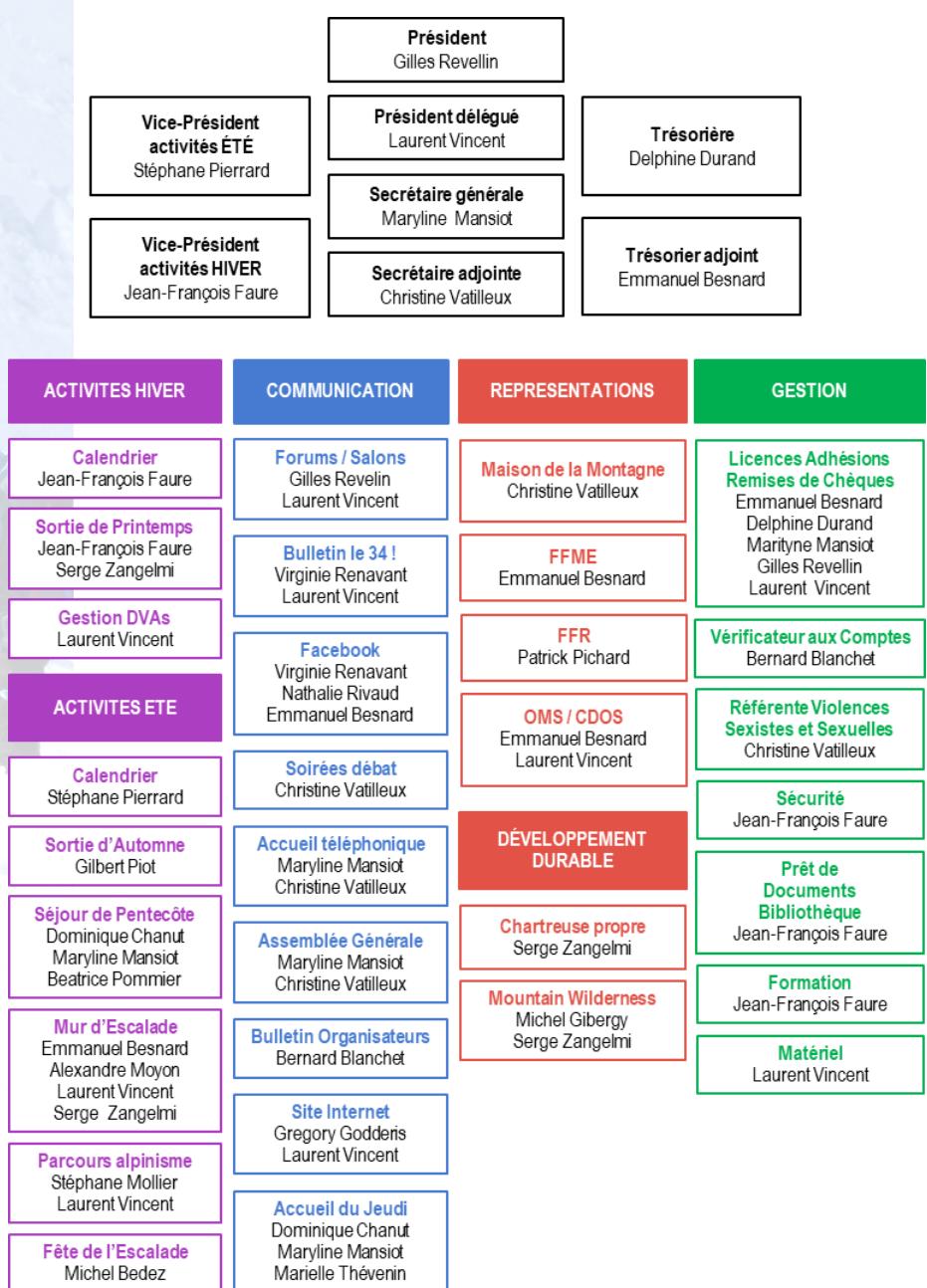
Malgré le déficit enregistré cette saison, les finances du club demeurent solides. Les recettes issues des cotisations et des licences permettent de couvrir la majorité des dépenses, assurant ainsi un équilibre financier global et une gestion sereine des activités.



## Liste des élus au comité de gestion 2025 - 2026

Emmanuel BESNARD	Marilyne MANSIOT	Virginie RENAVANT
Dominique CHANUT	Alexandre MOYON	Gilles REVELLIN
Delphine DURAND	Stéphane PIERRARD	Christine VATILLEUX
Jean-François FAURE	Gilbert PIOT	Laurent VINCENT
Grégory GODDERIS	Béatrice POMMIER	Serge ZANGELMI

# Organigramme 2025-2026



# Les bonnes pratiques de sécurité exemple du ski de randonnée

**L**a saison d'hiver débute, il est temps de remettre en mémoire le rappel des risques et bonnes pratiques en milieu enneigé. Un recueil dédié au ski de randonnée a été rédigé et partagé lors de la Journée Organisateurs du 29 novembre 2025 (cette journée est constituée d'un temps d'échange entre les différents organisateurs et l'occasion d'un repas pour les remercier de leur engagement).



## Bonnes pratiques lors des sorties de Ski de Randonnée pour organisateurs(-trices) GDA

Ce document a pour but de lister un certain nombre de bonnes pratiques à suivre par les organisateurs afin de réaliser les sorties en sécurité.

De manière générale, l'organisateur connaîtra et appliquera les règles de sécurité Ski Alpinisme et Ski de randonnée FFME et les consignes GDA (référencées à la fin du document).

### En début de saison :

- *Faire un entraînement à l'utilisation DVA*
- *Se remettre à jour sur risques neige / avalanches : formations FFME, ANENA..., et/ou (re)lecture ouvrages (ex : « Neige et avalanches » de F. Cabot, DVD ANENA disponible aux GDA,...)*

### Préparation de la sortie :

- *Maximum 8 participants par groupe en plus de l'organisateur (recommandation fédérale).*
- *Possibilité de diviser le groupe en 2 avec un autre organisateur (à indiquer en co-organisateur sur le site GDA) afin d'accueillir d'autres participants ; veiller à espacer les deux groupes à la montée et à la descente (2 groupes différents)*
- *Nombre de participants à adapter (à la baisse) en fonction des difficultés de la sortie (pente, dénivelée, ...)*
- *Vérifier que le niveau physique et technique des participants est adapté à la difficulté de la sortie et qu'ils savent utiliser leur DVA (ils ont fait au moins un exercice)*

- Consulter Météo et BRA et les diffuser aux participants (en leur demandant de les lire) la veille de la sortie
- Préparer l'itinéraire et un plan de marche ; avoir la trace sur son smartphone ou GPS (utile pour s'orienter et en cas de mauvaise visibilité)
- Identifier des alternatives si les conditions ne permettent pas d'atteindre l'objectif ; utiliser la carte des pentes :
  - Eviter si possible des pentes > 30° en cas de risque 3 (et a fortiori au-dessus)
- Prendre en compte l'ensemble de l'environnement (pentes adjacentes, ...)
- Matériel :
  - DVA, pelle et sonde obligatoires
  - Casque obligatoire pour les mineurs (montée et descente) et pour tous les participants si progression avec couteaux
  - Crampons / piolet en cas de risque de neige dure et pentes > 30° sur l'itinéraire
  - 1 trousse de premiers secours pour le groupe + 1 couverture de survie épaisse
  - Si sortie avec >35°, avoir une corde + sangles + mousquetons par groupe

#### Au point de RV ou au départ de la course :

- Faire un briefing sur itinéraire, horaire, terrain, conditions (météo / BRA) et vérifier que tous les participants sont en état de faire la sortie et ont le matériel et l'équipement nécessaires
- Rappeler les règles d'organisation du groupe (pauses, progression, serre file, utilisation des talkies-walkies si nécessaire)
- Faire un test des DVA en émission et réception avec la procédure de « double check »
- Vérifier que chaque participant place son téléphone à plus de 20 cm de son DVA si le téléphone est allumé + rappeler qu'en recherche, tous les appareils électroniques doivent être éteints.

#### Phase de montée :

- Pauses régulières en terrain sûr
- Espacer le groupe dans les pentes > 30°
- Dans les passages difficiles, l'organisateur gère le passage : cadencement, dispositions spécifiques de protection (idem à la descente)

#### Phase de descente :

- L'organisateur définit les règles de descente et les explicite au groupe pour éviter une descente désordonnée

- Descente un par un avec espacement dans les pentes > 30°
- Points d'arrêt et de regroupement en zone sûre

Après la sortie : débriefing avec les participants

De manière générale :

- L'organisateur réalise une analyse de risque avant les passages clés en associant si possible le groupe
- Il est attentif au groupe (état physique, psychique, inquiétudes,...) et en tient compte
- Il anticipe l'utilisation des équipements spécifiques (couteaux, crampons,...) avant de se retrouver en difficulté

Conditions particulières :

- Ski sur glacier : l'organisateur doit être formé à la sécurité à ski sur glacier + matériel collectif et individuel à prévoir (cf : recommandations FFME)

Références :

- FFME : Recommandations de sécurité et de pratique en ski alpinisme & ski de randonnée – Décembre 2024
- FFME : Recommandations d'organisation et d'encadrement des stages et sorties en ski alpinisme et ski de randonnée – Décembre 2024
- GDA : Consignes de sécurité et règles de groupe : le 5x3

En complément, il est recommandé de consulter les pages "Sécurité" de nos fédérations :

FFME (<https://www.ffme.fr/ffme/securite/>) ainsi que celles des consignes pour ski de rando, escalade, alpinisme, via ferrata et via corda. Respecter ces règles est essentiel pour la sécurité et la validité des assurances.



La FFRandonnée propose également un guide réglementaire (<https://www.ffrandonnee.fr/disciplines/les-disciplines/reglementation-des-activites-de-marche-et-de-randonnee>). Des documents similaires seront préparés pour les autres activités.

Des sessions d'exercices DVA seront organisées avant les sorties afin que chaque pratiquant ait suivi une formation ou un recyclage.

Bonne saison hivernale en toute sécurité.

Jean-François FAURE

# Evolution du site internet GDA

Cette année, le site a continué à évoluer pour prendre en compte certaines demandes ou remontées du terrain, toujours dans l'objectif de rendre plus simple et attractive l'utilisation de ses différentes fonctionnalités.

Certaines améliorations sont en voie de finalisation en ce moment même.

## Adhésion en ligne :

Mise en place au début de la saison 2024-25, l'adhésion au club via le site internet a très rapidement été un succès. La très grande majorité des inscriptions au club (et la souscription de licences FFME ou FFR) s'effectue maintenant en ligne.



The screenshot shows a navigation bar with tabs: ACTUALITÉS, SORTIES, LE CLUB (selected), and ACTIVITÉS. A sidebar on the right lists links: Adhérer au club, Un club de montagne, La permanence, Prêt de matériel, La bibliothèque, and Le bulletin d'information. The main content area is titled 'ADHÉRER AU CLUB' and lists 7 steps: 1. Adhésion en ligne, 2. Conditions médicales pour la FFRandonnée, 3. Conditions médicales pour la FFME, 4. Tarifs cotisation au club, 5. Tarifs inscription au mur d'escalade, 6. Tarifs licences/assurance FFME (Montagne et Escalade), and 7. Tarifs licences/assurance FFRandonnée (Randonnée).

## Calendrier(s) des sorties :

- Dernière évolution, récemment mise en place : une nouvelle présentation des sorties afin de clarifier la notion entre calendrier des sorties (confirmées) et calendrier des projets de sortie (par ex. celui du 34!).

Cette distinction n'était pas immédiatement explicite et accessible à la lecture du site. Cela a pu créer parfois une certaine confusion et plusieurs adhérents nous en ont fait la remarque.



Désormais, c'est beaucoup plus simple et explicite. Dès la page d'accueil,

vous voyez 2 boutons: "Sorties confirmées" et "Projets de sortie" qui amènent directement à chacun des 2 calendriers des sorties ou projets. Une petite évolution additionnelle, en cours de développement, consistera, à pouvoir passer rapidement d'un calendrier à l'autre.



### Gestion du module matériel :

- Le site a aussi évolué pour faciliter la gestion du module matériel et sa présentation, pour le rendre cohérent avec la présentation du module "Prêt matériel".

Ce module de gestion va poursuivre son amélioration avec une fonction "copie de fiche matériel" qui permettra de dupliquer facilement la fiche d'un matériel existant, quand un ou deux champs seulement sont différents pour enregistrer un nouveau matériel (cas des cordes par exemple).

### Alerte "nouvelle sortie confirmée"

- Parmi les souhaits d'évolution exprimés par certains adhérents la saison passée, il y a eu aussi la possibilité de pouvoir recevoir des notifications par courriel en cas de nouvelles sorties confirmées publiées.

L'analyse de faisabilité de ce développement a identifié une contrainte : éviter des envois massifs de courriels, non compatibles avec notre type d'abonnement FAI.

Bientôt, les adhérents qui auront coché la possibilité de recevoir une "actualité nouvelle sortie" dans leur compte lors de leur adhésion, recevront un courriel d'alerte "récapitulatif".

A cette fin, un "balayage" du site sera effectué chaque jour pour détecter si une ou des nouvelles sorties ont été publiées. Dans l'affirmative un courriel agrégeant toutes ces nouvelles sorties publiées le jour J sera envoyé à chaque adhérent qui aura coché cette option.

Bien sûr, il restera possible de se "désabonner" avec un bouton disponible à la fin de chacun de ses mails "nouvelles sorties".

Ces exemples se sont accompagnés de pas mal d'autres petites évolutions menées assez régulièrement par notre webmaster Greg : un site internet doit s'adapter pour rester en phase avec ses utilisateurs !

N'hésitez donc pas à nous faire part de vos remarques ou suggestions sur les points d'amélioration dont vous auriez idée.

Stéphane PIERRARD

# LODS

## Séjour du 12 au 19 août 2025

### Mardi 12

Nous nous retrouvons au-dessus de Baume les Messieurs pour le pique-nique. Direction cascade du Hérisson pour une première petite balade. Il y a beaucoup de monde, il fait vraiment très chaud et peu d'eau. Ensuite nous prenons la direction de Lods, pour prendre nos quartiers d'été.

11 participants sont logés à l'hôtel et 6 en chambres d'hôtes un peu plus loin. Les repas du soir « dîner » seront pris tous ensemble à l'hôtel. Nous nous retrouvons à 19h30 pour le premier repas qui est bon, ils seront bons et variés chaque soir. Véronique notre serveuse est très agréable et patiente ! Très bien... A croire que cela vient du prénom !

Aujourd'hui : 5 km et 200m de dénivelé.



### Mercredi 13

Chaud, il fait chaud... Départ pour les Gorges de la Brême. Nous marchons sur un chemin très ensoleillé, avant de descendre dans les gorges trouver la fraîcheur. Pique-niquer les pieds dans l'eau... que du plaisir ! Mais il faut remonter et retrouver la chaleur... Retour aux voitures, direction le gouffre de Poudrey. Nous sommes un peu en avance, une glace s'impose ! Très chouette comme visite. Retour à Lods. Repos, apéro, repas, comme chaque soir de notre séjour.

8,5 km et 200m de dénivelé.

### Jeudi 14

Aujourd'hui, pas de randonnée. Nous allons visiter les Salines Royales, Musée le matin... De très beaux bâtiments, des explications adaptées... Chacun fait sa visite, nous nous retrouvons pour le pique-nique. L'après-midi, direction le 2ème site où nous allons découvrir la fabrication du sel de manière plus concrète. Nous allons descendre dans les mines et le guide va

nous expliquer le processus. Très chouette, très intéressant

Retour à Lods.

### Vendredi 15

Départ de Mouthier-Hautes Pierres. Grimperre, que ça grimpe, quelle mise en jambes, avant d'arriver sur un sentier balcon beaucoup plus confortable. Un groupe monte direction les Aiguillons de Brasse, vers un belvédère d'où nous découvrons une très jolie vue sur la vallée. L'autre groupe commence la descente vers la grotte de Faux Monnayeurs et la source de Pontet. Nous nous retrouverons tous pour le pique-nique au bord de la Loue. Toujours un moment agréable. Retour aux véhicules par deux chemins différents selon les envies. Nous nous retrouverons à l'hôtel.

11km et 550m de dénivelé.



### Samedi 16

Journée à Besançon pour certains. Repos pour d'autres. Randonnée pour qui veut !!! Journée libre !!! Nous nous retrouverons le soir autour de l'apéro pour échanger sur notre journée.

### Dimanche 17

Départ pour les sources de la Loue. Résurgence du Doubs. Très beau à voir. Pour commencer la randonnée, nous grimpons pour atteindre un plateau au-dessus des gorges de la Nouailles. Nous longeons les falaises avec de très beaux points de vue sur la vallée.

Belvédère de Renédale et belvédère Moine de la Vallée où nous nous arrêterons pour le pique-nique. Notre marche nous emmènera jusqu'à Longeville, ville décorée en l'honneur du passage du tour de France. Très jolies décos... Maillot, roue, vélo... Tout y est !!! Nous rejoindrons Lods par une descente assez agréable... Les chauffeurs iront rechercher leur véhicule qui sera resté aux sources de la Loue. Toute une organisation !

Repos, apéro, repas, le tout dans une ambiance conviviale.

13,5 km et 450m de dénivelé.



Lundi 18

Direction Ornans, pour une jolie petite randonnée sur les hauteurs de cette charmante ville. Nous nous approchons d'un vieux château et longeons une falaise avec une via-ferrata. Passage à « la fontaine des Vipères », lavoir où se disaient des médisances entendues par Gustave COURBET célébrité de la région. Pique-nique à l'abri du soleil. Visite du musée COURBET pour certains, tourisme pour d'autres. Glaces pour beaucoup...

6,5 km et 150 m de dénivelé.

Mardi 19

Retour à la maison... Chacun charge sa voiture ainsi que ses passagers et, départ pour Grenoble.

Séjour agréable malgré la canicule... Randonnées sympathiques, paysages vraiment chouettes. Chambres d'hôtes au top, Margrit était aux petits soins pour ses 6 hôtes. L'hôtel était visiblement bien et les repas bien bons.

Véronique, tu nous as manqué. Sans toi, l'ambiance c'est moins ça !!!

Merci à Jean Pierre, Benoît et Isabelle qui se sont organisés pour prendre la relève !

Béatrice POMMIER et Guy MORINI

# Carnet gris

**C**'est avec tristesse que nous vous informons de la disparition de Claire Helmstetter. Adhérente depuis 2003, Claire était organisatrice de sorties pédestres et éclairait de sa bonne humeur nos randonnées glaciaires et de ski de montagne. Nous la voyions en refuge sortir son matériel d'aquarelle pour saisir ces paysages qu'elle aimait tant.

# 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

## 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.

## Cotations de randonnée, escalade, alpinisme

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



## Alpinisme - Escalade Grandes Voies

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
<b>Sorties du WE</b>				
S 31/01	L'Oreille du Loup : Goulotte Zia et traversée des arêtes (2291 m)	Taillefer	AD II P3 M2 +800m	Stéphane Mollier



## Cascade de Glace

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
<b>Sorties du WE et séjours</b>				
S 10/01 à D 11/01	Week-end initiation cascade de Glace 2026	Grandes Rousses	Glace : 4 400m	Alexandre Moyon



## Formation

Date	Thème	Lieu	Cotation	Organisateur
<b>Sorties en semaine</b>				
V 23/01	Formation autonomie sur manteau neigeux	MGM 2ème étage	NA	Gilles Revellin
<b>Sorties du WE</b>				
S 24/01	Formation autonomie sur manteau neigeux	Belledonne	500m	Jean-François Faure



## Marche nordique

Date	Thème	Lieu	Cotation	Organisateur
<b>Sorties du WE</b>				
S 31/01	De l'Arselle à Recoin	Belledonne		Bernard Blanchet
D 22/02	Vaujany	Oisans		Bernard Blanchet
S 21/03	Varces ou plaine de Reymure	Vercors		Bernard Blanchet
S 28/03	Saint Paul de Varces	Vercors		Bernard Blanchet



## Randonnée Pédestre

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
<b>Sorties du WE et séjours</b>				
Ma 30/12 à S 03/01	Séjour de fin d' Année	Ardèche	T2	Véronique Lebrun
D 11/01	Cascades de la Doria 1050m	Bauges	T2 400/450m 5/7km	Jean-Pierre Dulaurent
D 15/03	La Dent du Chat 1450m	Mont du Chat	T2 550m	Jean-Pierre Dulaurent

### Cotations raquettes

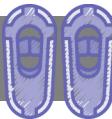
Les cotations employées sont conventionnelles et indicatives du niveau minimum pour effectuer la course. Les conditions météorologiques ou de terrain au jour de la sortie pouvant les modifier.

**R1** Randonnée facile

**R3** Randonnée raquettes exigeante < 30°

**R2** Randonnée raquettes < 25°

**R4** Course en raquettes > 30°



## Raquettes à neige

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
<b>Sorties du WE et séjours</b>				
D 11/01	Refuge du Taillefer 2100m	Taillefer	R2 770m	Gilbert Piot
D 15/02	Col de l'aigleton 2266m	Belledonne	R2 900	Gilbert Piot
D 22/02	Marais Des Seglieres 1100/1200M	Belledone	R1 100/200m	Jean-Pierre Dulaurent
D 08/03	Rassemblement de Printemps	A définir	800 m	Serge Zangelmi

## 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

**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

**4.1 à 4.3** Ski de couloir ou de pente raide

jusqu'à 40-45° ou forêt dense

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 agraverait 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
<b>Sorties du WE</b>				
D 28/12	Col des Balmettes 2438m, versant E depuis Fremezan	Belledonne	R 2.1 E1 1050 m	Serge Zangelmi
D 04/01	Initiation Petit Som	Chartreuse	R 2.1 E1 700m	Gilles Revellin



## Ski de randonnée (suite)

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
<b>Sorties du WE et séjours</b>				
D 08/02 à D 15/02	Séjour en Queyras	Queyras	R 1.3 E2 900 m à 1400m	Pascal Bourbon
S 14/02	Pic des Trois Évêchés : Versant SE Vallon de Roche Noire (3116 m)	Cerces	PD 3.3 E1 +1180m	Stéphane Mollier
D 22/02	Mont Falcon (2625 m)	Arves	R 2.3 E1 1335m	Christian Bouchard
D 01/03 à V 06/03	Séjour Italie (Sambuco - Valle Stura)	Valle Stura	R 1.3 E2 900 à 1400m	Jean-François Faure
<b>D 08/03</b>	<b>Rassemblement de Printemps</b>	<b>A définir</b>	<b>800 à 1000m</b>	<b>Serge Zangelmi</b>
L 09/03 à D 15/03	Route du soleil Raid Suisse Italie	Haut Valais /Piemont Nord	F 1.2 E2 1000m par jour	Gilles Revellin
S 14/03 à D 15/03	Col du Tour Noir : Par le glacier des Améthystes (3535m)	Ecrins	PD 2.3 E1 +400m (J1) / +800m (J2)	Stéphane Mollier
D 29/03 à D 05/04	Traversée Ubaye Queyras . Raid	Ubaye Queyras	F 1.3 E2 1200m par jour	Gilles Revellin
D 12/04 à Ma 14/04	Grand Paradis : Par le Glacier du Grand Paradis (voie normale) (4061m)	Grand Paradis	AD 2.3 E1 +800m (J1) / +1300m (J2)	Stéphane Mollier

Notes :



## Ski de randonnée (suite)

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
<b>Sorties en semaine</b>				
V 26/12	Initiation Pic saint Michel	Vercors	R 2.1 E1 700m	Gilles Revellin
J 08/01	Le grand Colon - face NE (2394 m)	Belledonne	R 2.2 E2 1100	Alain Crapart
J 15/01	Le Nid par le vallon du Mas (2509m)	Dévoluy	R 2.2 E1 1300m	Alain Crapart
J 22/01	Pointe du Dard (2489 m)	Beaufortain	R 2.3 E1 1150m	Jean-François Faure
J 29/01	Aiguille de l'Epaisseur (3230 m)	Maurienne	R 2.2 E1 1560m	Alain Crapart
J 05/02	Roche Jaille (2689 m)	Maurienne	R 2.3 E1 1300m	Christian Bouchard
J 19/02	Brèche de la Roche Fendue (2480 m)	Belledonne	R 2.3 E1 1220m	Jean-François Faure
J 26/02	Breche du Replomb	Belledonne	F 3.3 E2 1300m	Gilles Revellin

Notes :

---



---



---



---



---



---



---



---

# Incontournables

Ne manquez pas :

- le traditionnel rendez-vous pour partage des **Galettes**, le **8 Janvier** à la MGM,
- les formations « **Autonomie sur manteau neigeux** », les **23 et 24 Janvier**,



- le week-end **Cascade de glace** organisé par Delphine D, Charlotte G, et Alexandre M, les **10 et 11 Janvier**,
- les initiations ski de randonnées le dimanche 04 Janvier et vendredi **26 Janvier**,
- les **nombreux séjours**,
- le **Rassemblement de printemps**, planifié le **08 Mars**.

Parution du prochain 34 ! prévue **fin Mars**

Préparatifs pour la prochaine édition

**27/03 Date limite de dépôt des sorties** pour l'élaboration du **calendrier d'hiver**. Le calendrier concernera la période de début Avril à début Juillet 2026.

Nous attendons vos propositions.

**17/03 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

Jeudi de 18h00 à 19h30 : voir les dates précises sur le site internet  
Maison du Tourisme, 14, rue de la République - 38000 GRENOBLE

Répondeur téléphonique : 06 44 96 19 58

Site internet : [www.club-montagne.net/](https://www.club-montagne.net/)

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

Email : [info@grimpeursdesalpes.net](mailto:info@grimpeursdesalpes.net)

**Bulletin des Grimpeurs Des Alpes** n°222- 12/2025 Trimestriel

Directeur de la publication : G. REVELLIN

Secrétariat de rédaction et Maquette : V. RENAVANT

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