

Informations pratiques

Réunions

Tous les jeudis soir de 20h15 à 21h45 (le mercredi lorsque le jeudi est férié).

Adhésions

Les trésorier(e)s enregistrent les adhésions ainsi que les licences - assurances (FFME, FFRP) pour lesquelles un certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports de montagne est obligatoire.

Si vous ne souhaitez pas prendre de licence - assurance par notre intermédiaire, veillez à ce que votre assurance individuelle couvre l'ensemble des sports que vous pratiquez en montagne. Vous devrez alors, nous fournir une attestation d'assurance.

Inscriptions aux sorties

L'inscription auprès de l'organisateur de la sortie le jeudi soir ou par téléphone est obligatoire. Il vous fournira tous les renseignements nécessaires.

Extrait de la charte des sorties collectives :

- *L'organisateur a le devoir de refuser d'inscrire quelqu'un ne lui paraissant pas du niveau de la sortie et doit alors l'orienter vers une sortie plus adaptée.*

- *L'heure annoncée le jeudi soir n'est pas l'heure de rendez-vous, mais l'heure de départ.*

Matériel

En dehors du matériel spécifique nécessaire indiqué par l'organisateur de la sortie, il est indispensable d'avoir une bonne paire de chaussures adaptée au terrain.

Du matériel technique peut être fourni aux débutants dans la limite de nos stocks. L'organisateur se charge du matériel collectif.

Les lieux de rendez-vous :

Ils sont déterminés par l'organisateur soit :

- devant l'église Saint Pierre du Rondeau,
- derrière le centre commercial Meylan,
- derrière la MC2.

Déplacements

Quand ils sont effectués en voiture particulière, les frais de transport sont partagés .

Sécurité

Seules les sorties officielles inscrites dans le calendrier, ou affichées dans notre salle de réunion et encadrées par des organisateurs habilités, peuvent mettre en jeu la responsabilité de l'association.

Le nombre de participants peut-être limité.

Pour toutes les sorties effectuées en milieu enneigé le port d'un DVA (détecteur de 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.**

LEGENDES DU CALENDRIER

Cotations Courses Alpinisme

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.

F : facile,
PD : peu difficile,
AD : assez difficile,
D : difficile,
TD : très difficile,
ED : extrêmement difficile

COTATION EN RANDONNEE PEDESTRE

Degré	Définition	Sentier	terrain	Dangers	Exigence	Matériel
T1	Randonnée	Bien tracé	Plat ou faible pente	Pas de risque de chute	Aucune. Pas de problème d'orientation. Possible même sans carte	Possible en baskets
T2	Randonnée en montagne	Tracé ininterrompu	Parfois raide	Risque de chute pas exclu	Pied sûr, capacité élémentaire d'orientation	Chaussures de randonnée recommandées
T3	Randonnée en montagne exigeante	Pas forcément visible partout	Les passages exposés peuvent être équipés de cordes ou de chaînes. Eventuel appui des mains nécessaire pour l'équilibre	Quelques passages exposés avec risque de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans trace	Pied très sûr. Capacité moyenne d'orientation. Expérience élémentaire de la montagne	Bonnes chaussures de randonnée
T4	Randonnée alpine	Trace parfois manquante	Assez exposé : pentes herbeuses délicates, pentes mêlées de rochers, névés faciles et passages sur glacier non recouverts de neige. L'aide des mains est quelquefois nécessaire pour la progression	En cas de mauvais temps, le repli peut s'avérer difficile	Etre familier du terrain exposé. Une certaine capacité d'évaluation du terrain et une bonne capacité d'orientation. Expérience alpine	Chaussures de randonnée rigides

COTATION EN RANDONNEE PEDESTRE (suite)

Degré	Définition	Sentier	terrain	Dangers	Exigence	Matériel
T5	Randonnée alpine exigeante	Souvent sans trace	Exposé, exigeant, pentes raides mêlées de rochers. Glaciers et névés. Quelques passages d'escalade faciles	Risque de glissade	Evaluation sûre du terrain et très bonne capacité d'orientation. Bonne expérience de la haute montagne	Chaussures de montagne. Connaissances élémentaires du maniement du piolet et de la corde
T6	Randonnée alpine difficile	La plupart du temps sans trace	Souvent très exposé. Pentes mêlées de rochers délicates, glaciers. Passage d'escalade jusqu'à II	Risque accru de glissade	Excellente capacité d'orientation. Expérience alpine confirmée	Habitude de l'utilisation du matériel technique d'alpinisme.

Randonnées à skis et raquettes

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du week-end et séjours				
19 au 22/04	Tour de l'Argentera (2 refuges)	Alpi Marittime	D- \ 1100 m/j	M. Gibergy
19/4	Pointe du Sciallet - Raquettes	Belledonne	PD+ / 1150 m	R. Blache
28 et 29/04	Tête des Fétoules (nuit au refuge de la Lavey)	Ecrins	A380/1600/140 m	C. Bouchard
28 et 29/04	Pointe Ferrand (refuge)	Ambin	AD+ / 600 + 990	N. Rivaud
5 au 8/05	Séjour refuge Benevolo	Val de Rhêmes	AD/D- \ 1100 m/j	M. Gibergy
12 et 13/05	Selle du Plaret	Ecrins	AD+ \ 1700 m	C. Bouchard
19 et 20/05	Pointe Charbonnel	Haute Maurienne	D- 1600 m	M. Gibergy

Randonnées Pédestres

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du week-end et séjours				
22/04	Les crêtes du Brouffier	Taillefer	T3 / 750 m	L. Vincent
22/04	Connaître la forêt sur le terrain par G. Arnaud	Belledonne	T1	R. Javellas
22/04	Tour du Malsouche	Chartreuse	T2 700m	G. Piot
29/04	Croix du Nivolet (1547m)	Bauges	T3 730m	M. Nechtschein
29/04	Le Senepy (1769m)	Matheysine	T2 600m	Ph; Mayousse
01/05	Tête de Garnesier (2367m)	Dévoluy	T3 - 1200m	A. Houillon
06/05	Col de la Charmille (1605m)	Chartreuse	T2 750m	A. Suply
06/05	Le Piquet de Nantes (2214m)	Matheysine	T2 800m	F. Vallin
08/05	Plan du Faz (circuit)	Vercors	T2 700m	G. Piot
13/05	Mont Granier (1933m)	Chartreuse	T3 840m	Stan. Besson
17/05	Chamechaude (2082m)	Chartreuse	T3 760m	J.P. Dulaurent
20/05	Découvrir la faune, flore et la géologie au lac de St Guérin	Beaufortain	T2 800m	R. Javellas
20/05	La Pointe d'Arcalod (2217m)	Bauges	T4 - 1250m	L. Vincent
26-27-28/05	Week-end de Pentecôte Vallouise – Les Vigneaux	Ecrins	Tous Niveaux	R. Hesse
27/05	La Montagne Durbonas (2086m)	Haut-Buëch	T3 - 1100m	A. Houillon
03/06	Le Grand Manti en boucle	Chartreuse	T2 850m	A. Suply
03/06	La Buffe (1623m)	Vercors	T3 900m	Stan. Besson
10/06	Le Tabor (2389m)	Matheysine	T3 900m	Ph. Mayousse
16-17/06	Jardin botanique de Samoëns + rando "Tête de Bostan"	Hte Savoie	T2 600m +600m	F. Naud
17/06	La Pinéa par le versant sud (1771m)	Chartreuse	T3 800m	J.P. Dulaurent
S 23/06	La flore Alpine : autour du Charmant Som – Gentiana	Chartreuse	T2 500m	R. Javellas

Randonnées Pédestres (suite)

Sorties du week-end et séjours				
Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
24/06	Col du Loup, Col de la Sitre	Belledonne	T3 1050m	F. Vallin
24/06	L'Obiou – Voie normale (2789m)	Dévoluy	T4 1300m	G. Piot
01/07	Le Taillefer	Taillefer	T2 / 1200 m	L. Vincent
01/07	La Tournette (2352m)	Bornes	T4 950m	A. Houillon
01/07	Circuit : lacs Roberts et la Pra	Belledonne	T3 700m	Ph. Mayousse
06-07-08/07	Dormillouse – Circuit des lacs Palluel et Faravel Col des Terres blanches (2 nuits au gîte « Ecole »)	Parc National des Ecrins	T2 800m T2 1100m	C. Helmstetter
07-08/07	Lac des Sagnes : Chantier installations obsolètes Mountain Wilderness	Ubaye	-	M. Gibergy
08/07	Handi Cap Evasion 38 En- virois de Clelles	Trièves	T2 350m	A. Houillon
08/07	L'Obiou	Dévoluy	T4 / 1230 m	L. Vincent
15/07	Le Grand Som (2026m) par le pas de la Suiffière	Chartreuse	T3 - 1100m	A. Houillon
21-22/07	Tête du Vallon (2591m) nuit en refuge	Oisans	T2 700+600m	G. Piot
22/07	Lac Blanc par le habert de la Pierre (2161m)	Belledonne	T3 900m	J.P. Dulaurent
22/07	Traversée des Lances de Malissard (2045m)	Chartreuse	T4 1000m	Stan. Besson
29/07	Le Tour du cirque d'Archiane	Vercors	T3 900m	A. Houillon
29/07	Le Grand Galibier (3228m)	Cerces	T4 1500m	F. Vallin

Sorties jeunes Familles

21/04	Rando famille avec ânes	Chartreuse	T2	F. Naud
09/06	Parc des Aigles du Léman	Sciez Savoie		Ch. André

Sorties du Jeudi				
Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
J 26/04	Traversée : Toussière (1916m)-l'Aupillon-Grimone	Sud Vercors	T3 1300m	A. Houillon
J 03/05	Mont Granier par Bellecombe (1933m)	Chartreuse	T3 1250m	R. Blache
J 10/05	Bec de l'Aigle (2210m)	Champsaur	T2 1220m	R. Blache
J 17/05	Le Dôme ou Pié Ferré (2041m)	Vercors	T3 1500m	A. Houillon
J 24/05	Pointe de la Sambuy (2198m)	Bauges	T3 1310m	R. Blache
J 31/05	Le Grand Replomb par Orionde (2506m)	Belledonne	T3 1200m	A. Houillon
J 07/06	Mont Charvin (2409m)	Aravis	T3 1250m	R. Blache
J 14/06	Le Grand Mont (2686m)	Beaufortain	T3 1220m	R. Blache
J 21/06	Grun de St-Maurice (2775m)	Champsaur	T4 1400m	R. Blache
J28/06	Le Ferrouillet (2587m)	Belledonne	T3 1700m	A. Houillon
J 05/07	Rocher du lac (2776m)	Grand-Armet	T4 1850m	R. Blache
J 12/07	Pointe Percée (2750m)	Aravis	T4 1100m	R. Blache
M18-J 19/07	Mont Buet (3096m)	Aiguille Rouge	T3 600/1200m	R. Blache
J 26/07	Pic Bunard (2560m)	Sept-Laux	T4 1300m	A. Houillon

Canyoning

06/05	Versoud inférieur	Vercors	V3 à 3II	F. Rivaud
27/05	WE Pentecôte - Vallouise	Ecrins		
03/06	Ravin de Mouna	Vercors	V3 à 3II	F. Rivaud
01/07	Ruisseau de l'Alloix	Chartreuse	V4 à 3I	F. Rivaud

VTT

10/06	Circuit de l'Obiou	Dévoluy	PD- 23Km/800m	M. Gibergy
24/06	Le plateau d'Emparis par le Chazelet	Oisans	V4-26 Km/1200m	Ch. Bouchard
08/07	Lacs de l'Etendard (700m de dénivelé. si navette voiture)	Croix de Fer	V3- 24km/1200m	Ch. Bouchard

Escalade

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
S 28/04	Ecole à Presles ou voies à définir	Vercors	D+ à TD	F. Reille
M 08/05	"Point trop n'en faut" – Presles	Vercors	D+	Nathalie Rivaud
S 12/05	Les Diables	Vercors	TD+ 220m	F. Reille
S 12/05	Fête de l'Escalade			Bedez/Guilmeau
S 26/05	WE Pentecôte - Vallouise	Ecrins		M. Bedez
D 10/06	Ecole à St Léger	Maurienne	PD à TD	F. Reille
L25- V29/06	Camp de base à Ailefroide – Alpinisme et escalade	Ecrins	F à TD	P. Eon Duval/ M. Bedez
S 30/06	Gosth Dog - Chamrousse	Belledonne	TD+ 320m	F. Reille

Escalade du mercredi

18/04	Vizille	Vizille	4b à 7a	P. Eon Duval
25/04	Jardin suspendu	St-Egrève	4b à 7a	P. Eon Duval
02/05	Le Petit désert	Seyssins	Débutant à 7c	P. Eon Duval
09/05	Comboire => Coinceurs-artif	Claix	4b à 8a	P. Eon Duval
16/05	Jardin suspendu	St-Egrève	4b à 7a	P. Eon Duval
23/05	Le coup de sabre	Sassenage	5c à 7a+	P. Eon Duval
30/05	Le désert de l'écureuil	Seyssinet-Pariset	5c à 6c	P. Eon Duval
06/06	Jardin suspendu	St Egrève	4b à 7a	P. Eon Duval
13/06	Les Saillants du Gua	Vif	5b à 7c+	P. Eon Duval
20/06	Vizille => Barbecue	Vizille	4b à 7a	P. Eon Duval
27/06	Jardin suspendu	St-Egrève	4b à 7a	P. Eon Duval
04/07	St Paul de Varces	St Paul de Varces	6a à 7c+	P. Eon Duval
11/07	Le désert de l'écureuil	Seyssinet-Pariset	5c à 6c	P. Eon Duval
18/07	Jardin suspendu	St-Egrève	4b à 7a	P. Eon Duval
25/07	Vizille	Vizille	4b à 7a	P. Eon Duval

Via Ferrata

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
S 19/05	Grenoble Bastille – 1ère partie (Initiation)	Char- treuse	AD – D 120m	A. Grimandi
S 30/06	Grenoble Bastille – 1ère + 2ème partie (Initiation)	Char- treuse	D – TD 230m	A. Grimandi
S 07/08	Chamrousse – Via ferrata des 3 Fontaines Chamrousse – Via ferrata des Lacs Roberts	Belle- donne	PD / AD 350m AD 300m	A. Houillon

Alpinisme

S02 - D03/06	Arête de Rochefort – Dent du Géant	Mont- Blanc	PD+ AD+	M. Bedez
S09 - D10/06	Pic de Dormillouse – Traversée (Bivouac)	Ecrins	PD- 1560m	Nathalie Rivaud
S09 - D10/06	Ecole de Glace – Refuge Albert 1er	Mont- Blanc	Formation	O. Mansiot
S16- D17/06	Traversée Soreiller – Dibona	Ecrins	AD 400m	J. Guilmeau
S16- D17/06	Ref. des Cosmiques ou Torino – La Tour Ronde	Mont- Blanc	AD- Formation	O. Mansiot
V22-S23- D24/06	Arête des Papillons + Voie d'escalade équipée Traversée Bec du Canard-Arias -12h	Oisans	Papillons PD+ /4+ Arias AD+	M. Bedez
L25- V29/06	Camp de base à Ailefroide alpinisme et escalade	Ecrins	F à TD	P. Eon Duval M. Bedez
M27- J28/06	Dôme et Aiguille de Polset	Vanoise	F/PD 1050m	H. Debarnot
S30- D01/07	Pointe d'Amont – Arête nord	Ecrins	D 550m	J. Guilmeau
S30- M04/07	Séjour Alpinisme – Traversée du Mont Rose	Italie	AD- Formation	O. Mansiot
S07- D08/07	L'Olan pilier Anne + traversée des sommets	Valgau- demar	D 300m	M. Bedez
S21- D22/07	Pointe Thorant – Arête sud	Oisans	D+ 300m	Nathalie Rivaud