

# 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, FFR) 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

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

**R2** : randonnée raquettes < 25°

**R3** : randonnée raquettes exigeante < 30°

**R4** : Course en raquettes > 30°

**F** : facile

**PD** : peu difficile

**AD** : assez difficile

**D** : difficile

**TD** : très difficile

**ED** : extrêmement difficile

## *Randonnées à skis*

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
<b>Sorties du week-end et séjours</b>				
08 / 12	Crêt Luisard par Crêt du Poulet <b>(Initiation)</b>	Belledonne	F - 450 m	M. Gibergy
15 / 12	Epaule du Cornafion (1906 m)	Vercors	PD - 830 m	J. Guyot
22 / 12	Les Rochers du Parquet (2024m)	Vercors	PD-1010 m	Ch. Bouchard
29 / 12	Le Rognon <b>(Initiation)</b>	Dévoluy	F - 650 m	M. Gibergy
29/12 au 02/01	Réveillon en refuge, Deuxième refuge de la Petite Valloire ou Refuge Merlet	Belledonne	1000 m	J. Monnet
05 / 01	Rocher Rond (2453 m)	Dévoluy	PD+1061 m	Ch. Bouchard
<b>S11 / 01</b>	<b>Formation Conduite de course (1ère partie)</b>	<b>En salle</b>	<b>1/2 journée</b>	<b>M. Gibergy</b>
12 / 01	La Peyrouse par les Arnauds <b>(Initiation)</b>	Matheysine	F - 540 m	M. Gibergy
<b>19 / 01</b>	<b>Formation neige et sécurité</b>			<b>O. Mansiot</b>
19 / 01	Le Jocou (Exercices DVA)	Vercors	PD - 700 m	J. Guyot
<b>26 / 01</b>	<b>Formation conduite de course (2ème partie)</b>	<b>Vercors</b>		<b>M. Gibergy</b>
26 / 01	Grande Sure par le Col de la Charmille	Chartreuse	PD+ 1200 m	D. George
02 / 02	La Rama	Dévoluy	PD - 975 m	R. Javellas
02 / 02	Tour du Petit Som <b>(Initiation)</b>	Chartreuse	PD - 760 m	M. Gibergy
09 / 02	Les Rochers du Parquet	Vercors	PD-1000 m	J. Guyot
16 / 02	Tête des Ormans par la Cluse <b>(Initiation)</b>	Dévoluy	PD - 930 m	M. Gibergy
16 / 02	Roche Plane, versant Est	Beaufortain	PD-1000 m	D. George
23 / 02	Rocher des Enclaves	Beaufortain	F-1300 m	P. Bourbon
02 / 03	Grand Coin en traversée (2730m)	Maurienne	PD+1200+ 120 m	Ch. Bouchard
02 / 03	La Quarlie	Oisans	PD - 760 m	R. Javellas

## *Randonnées à skis (suite)*

Sorties du week-end et séjours				
Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
09 / 03	Tête de la Grisonnière	Matheysine	AD+ 1450 m	M. Gibergy
09 / 03	Tête de Vallon Pierra	Dévoluy	AD 1200 m	J. Guyot
<b>16 / 03</b>	<b>Rassemblement de Printemps</b>			<b>B. Blanchet S. Besson</b>
23 / 03	Pic de la Belle Etoile (2718 m) - Versant Sud (Rivier d'Allemond)	Belledonne	AD 1440 m	Ch. Bouchard
30 / 03	Traversée Selle du Puy Gris	Belledonne	PD - 1550 m	M. Gibergy
06 / 04	Pointe d'Emy	Maurienne	PD -1100 m	P. Bourbon
12 au 21 / 04	Séjour en Norvège	Alpes de Lyngen	AD / D	M. Gibergy
13 / 04	Rocher Blanc	Belledonne	PD-	J. Guyot
Sorties semaine				
J12 / 12	Le Petit Têt ( <b>initiation</b> )	Oisans	F - 800 m	M. Gibergy
J09 / 01	Col d'Arclusaz ( <b>Initiation</b> )	Bauges	PD - 1000 m	M. Gibergy
J23 / 01	L'Homme Cairn	Beaufortain	PD - 1300 m	M. Gibergy
J06 / 02	Rochers de l'Ours	Vercors	PD+ / 860 m	M. Gibergy
J20 / 02	Les Deux Antoines ( <b>Initiation</b> )	Beaufortain	PD - 1000 m	M. Gibergy
J06 / 03	Le Crey Rond	Maurienne	PD+/1150 m	M. Gibergy
J20 / 03	Tour des Pics du Merlet	Belledonne	AD - 1470 m	M. Gibergy
J03 / 04	Col de Prentiq	Champsaur	AD-/1200 m	M. Gibergy

## *Ski de fond*

12 / 01	Pistes de la Ruchère	Chartreuse	F	G. Piot
01-02 / 02	Hauts plateaux sud Nuit en refuge	Vercors	PD - 600 m	G. Piot

## *Randonnées en raquettes*

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
<b>Sorties du week-end et séjours</b>				
15 / 12	St Eynard ou la prairie	Chartreuse	R2 - 500m	R. Javellas
15 / 12	Les Trois Cols	Chartreuse	R1 - 800m	F. Vallin
S21/12	Moucherotte de nuit (1901 m)	Vercors	R1 - 415m	P. Pichard
22 / 12	Lac de la Courbe	Taillefer	R2 - 700m	G. Piot
22 / 12	Col du Merdaret (1812 m) <b>(Initiation et exercices DVA)</b>	Belledonne	R2 - 535m	P. Pichard
22 / 12	Pic de l'Oeilley	Belledonne	R1 - 320m	J. P. Dulaurent
<b>29/12 au 02/01</b>	<b>Réveillon en refuge, Deuxième refuge de la Petite Valloire ou Refuge Merlet</b>	<b>Belledonne</b>	<b>R2 1000 m</b>	<b>J. Monnet</b>
05 / 01	Col de Bovinant (1646 m)	Chartreuse	R3 - 706m	P. Pichard
05 / 01	Dent de Rossanaz	Bauges	R2 - 900m	L. Vincent
<b>S11 / 01</b>	<b>Formation conduite de course (1ère partie)</b>	<b>En salle</b>	<b>1/2 journée</b>	<b>M. Gibergy</b>
12 / 01	Brèche Sud lac Robert (1998 m) <b>(Exercices DVA)</b>	Belledonne	R2 - 805m	P. Pichard
19 / 01	Piquet de Nantes par les crêtes (2214 m)	Matheysine	R3 - 1000 m	A. Houillon
19 / 01	La Quarlie	Oisans	R2 - 770m	F. Vallin
19 / 01	Saint Eynard	Chartreuse	R2 - 631m	J. P. Dulaurent
<b>26 / 01</b>	<b>Formation conduite de course (2ème partie)</b>	<b>Vercors</b>		<b>M. Gibergy</b>
26 / 01	Piquet de Nantes par les crêtes (2214 m)	Matheysine	R3 - 1000 m	A. Houillon
26 / 01	Col du Sabot (2016 m)	Grandes Rousses	R2 - 720m	P. Pichard
02 / 02	Le Serpaton Gresse en Vercors	Vercors	R2 - 600m	M. Benoît

*Randonnées en raquettes (suite)*

Sorties du week-end et séjours				
Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
02 / 02	Le Lauvitel	Oisans	R2 - 550m	L. Vincent
09 / 02	Pointe de la Gorgeat par le Mont Pellat (1486 m)	Chartreuse	R3 - 800 m	A. Houillon
16 / 02	Col de l'Aupet (1653 m)	Vercors	R2 - 540 m	P. Pichard
16 / 02	L'Emeindras de Dessus	Chartreuse	R2 - 650 m	J. P. Dulaurent
23 / 02	Pointe du Sciallet (2312 m)	Belledonne	R4-1050 m	P. Pichard
23 / 02	Pointe du Banc Plat	Bauges	R2 - 900 m	L. Vincent
02 / 03	Côte Belle	Grandes Rousses	R2 1000 m	G. Piot
02 / 03	La Quarlie	Grandes Rousses	R2 - 800 m	L. Vincent
09 / 03	Col de la petite Vaudaine (2370 m)	Belledonne	R3-1000 m	A. Houillon
15 / 03	Pointe Feuillette	Bochaîne	R2 - 750 m	F. Vallin
<b>16 / 03</b>	<b>Rassemblement de printemps</b>			<b>B. Blanchet S. Besson</b>
15 au 19 / 03	Séjour à Salvigny (Sixt Fer à Cheval)	Vallée du Giffre	R2 - 500 à 800 m	V. Lebrun
23 / 03	Grand Van depuis la Croix de Chamrousse (2448 m)	Belledonne	R3 - 615 m	P. Pichard
30 / 03	Darbounouse	Vercors	R2 - 500 m	J. P. Dulaurent
30 / 03	Chalet de l'Aulp Bernard	Belledonne	R2 - 500 m	M. Benoît
06 / 04	Pic Blanc du Galibier (2955m)	Oisans	R4-1000 m	P. Pichard
06 / 04	La Croix du Léat	Belledonne	R2 - 800 m	L. Vincent
13 / 04	Gros Têt depuis le Chazelet (2613 m)	Oisans	R3 - 950 m	P. Pichard
13 / 04	Le Jocou	Bochaine	R2 - 750 m	F. Vallin
13 / 04	Les Trois Cols	Chartreuse	R2 -700 m	J. P. Dulaurent

## *Randonnées en raquettes (suite)*

Sorties du Jeudi				
Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
J09/01	La Peyrouse (1710 m)	Matheysine	R2 - 900m	R. Blache
J16/01	Pré de Nave depuis Autrans <b>(Initiation et exercices DVA)</b>	Vercors	R2 - 450m	V. Lebrun
J30/01	Montagne de Gresse	Vercors	R2 - 500m	V. Lebrun
J30/01	Croix de l'Alpe (1821 m)	Chartreuse	R2 - 890m	R. Blache
J13/02	Sommet du Platary	Trièves	R2 - 600m	V. Lebrun
J13/02	Crête de l'Etoile (2280 m)	Dévoluy	R2-1080m	R. Blache
J27/02	Moucherotte depuis Lans	Vercors	R2 - 600m	V. Lebrun
J27/02	Roc d'Arguille (1768 m)	Chartreuse	R2 - 980m	R. Blache
J13/03	Pas du Bessey (2020 m)	Belledonne	R2 - 880m	R. Blache
J27/03	Sommet de Raz le Bec (2385 m)	Dévoluy	R2-1100m	R. Blache
J10/04	Chapoutet / Arvillard (2076 m)	Belledonne	R2-1000m	R. Blache

## *Dry tooling/Cascade de glace/Escalade*

S14/12	Initiation dry tooling	Vercors	F	P. Eon Duval
04-05/01	Cascades de glace à St Christophe - (Nuit en gîte)	Oisans	PD / D	N. Rivaud
18-19/01	Initiation cascade de glace (Ouvert à tous)		F	P. Eon Duval
24-25- 26/01	Cascade de glace aux Gondoins	Oisans	4+ 200 m	M. Caminiti
02 / 02	Initiation cascade de glace (Ouvert à tous)	Oisans	Varié sur 20 m	M. Bedez
08-09- 10/02	Cascade de glace (Nuit en gîte)	Oisans	3+ mini 100/300m	M. Bedez
15 ou 16/02	Couloir (A définir)	Belledonne	AD	N. Rivaud
19 au 21/04	Escalade école à Omblèze (Nuits en gîte)	Vercors	PD / TD	N. Rivaud