

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.

- T1** : randonnée
- T2** : randonnée en montagne
- T3** : randonnée en montagne exigeante
- T4** : randonnée alpine
- T5** : randonnée alpine exigeante
- T6** : randonnée alpine difficile

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| F : facile | R1 : raquette facile |
| PD : peu difficile | R2 : raquettes < 25° |
| AD : assez difficile | R3 : raquettes |
| D : difficile | exigeante < 30° |
| TD : très difficile | R4 : raquettes > 30° |
| ED : extrêmement difficile | |

Randonnées à skis

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties semaine, week-end et séjours				
S 18/04	Vieux Chaillol	Champsaur	PD+ 1600 m	G. Revellin
19 / 04	Trou de la Mouche	Aravis	D 1100 m	D. Bonfils
19 / 04	Aiguille de la Grande Sassièrè	Tarentaise	AD / D 1630 m	Ph Morel
Du 18/04 au 26/04	Raid dans le massif de l'Ortles	Italie	AD 1000 à 1300 m	M. Gibergy
01 / 05	Chartreuse ou Vercors	Pré-alpes	PD 800 m	G. Revellin
01 au 03/05	Pain de Sucre Mont Tondu, Dôme de Miage	Mont-Blanc	AD - 800 + 1400 + 1050 m	M. Gibergy
10 / 05	Le Petit Galibier	Cerces	PD 700 m	Rt Javellas
14 au 17/05	Courses au départ de Sustenpass	Suisse	PD à AD 1000 à 1400 m	M. Gibergy
<i>Randonnées en raquettes</i>				
J 16 / 04	Chapotet /Arvillard 2076 m	Belledonne	R2 1000 m	R. Blache
19 / 04	Col de l'Aiguillette	Cerces	R2 825 m	L. Vincent
26 / 04	Lac de la Courbe	Taillefer	R2 1000 m	F. Vallin
VTT				
07/06	Tour du Ménil	Trièves	V3+ 18Km/600m	Ch. Bouchard
21/06	Tour du Platary	Trièves	V3+ 22Km/720m	Ch. Bouchard

*Randonnées Pédestres***Sorties du week-end et séjours**

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
26/04	Sentiers des crêtes de Vatilieu (765 m)	Chambarans	T1 470 m	A. Suply
03/05	Lauvitel (1505 m)	Oisans	T2 530 m	M. Benoit
10/05	Col de l'Arc depuis Saint Paul de Varces	Vercors	T2 1300 m	B. Blanchet
S16/05	Chapelles et hameaux de St-Barthélémy-de-Séchilienne	Oisans	T2 880 m	A. Suply
17/05	Plancol (1872 m)	Taillefer	T2 650 m	F. Vallin
23 au 25/05	Pentecôte – Luc-en-Diois	Diois	T2/T3	V. Lebrun M. Benoit
31/05	Montagne de Céuze (2016 m)	Gapençais	T3 800 m	A. Houillon
31/05	Plateau d'Emparis	Oisans	T2 750 m	L Vincent
<i>S06/06</i>	<i>Connaissance flore Alpine avec R. Chevraud de Gentiana</i>	<i>Matheysine</i>	<i>T2 300 m</i>	<i>R. Javellas</i>
07/06	Tête de Barbalon (2380 m)	Valbonnais	T3/T4 1100m	A. Houillon
07/06	OMS « Fête des Sports » - Parc Paul Mistral			
14/06	Tour du Lac de Paladru	Voironnais	T2 510 m	A. Suply
14/06	Traversée des Trois Frères (2027 m)	Beaumont	T2 800 m	G. Piot
14/06	Roc Cornafion (2049 m)	Vercors	T3 850 m	F. Vallin
21/06	Le Tabor (2389 m) depuis Lavaldens	Matheysine	T'4 1250 m	A. Houillon
21/06	Dent de Crolles (2062 m)	Chartreuse	T3 900 m	JP. Dulaurent

Randonnées Pédestres (suite)

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du week-end et séjours				
28/06	La Grande Sure par les Banettes (1920 m)	Chartreuse	T2 1300 m	S. Gonthier
05/07	La Pinéa versant sud (1771 m)	Chartreuse	T4 900 m	JP. Dulaurent
05/07	Sambardou, la vire supérieure (1670 m)	Glandasse	T4 900 m	A. Houillon
12/07	Moucherotte (1901 m) via sentier botanique et via Poussebou	Vercors	T2 950 m	Ch. Boudol
19/07	Col de Côte Belle (2290 m) + Visite rocaille Valsenestre	Ecrins	T2 1000 m	R. Javellas
19/07	Lac du Génepy (2906 m)	Maurienne	T3 880 m	S. Gonthier
26/07	Col de la Croix (2529 m)	Belledonne	T3 1400 m	S. Gonthier
02/08	Col de la Masse (2923 m)	Vanoise	T3 990 m	S. Gonthier
02/08	Lac Labarre (2393 m)	Oisans	T2 1250 m	M. Benoit
Sorties semaine				
J 30/04	Tour des Rochers de Presles	Vercors	T3 1050 m	R. Blache
J 07/05	Sommet de la Cavale (2147 m)	Gd-Armet	T3 1150 m	R. Blache
J 14/05	Traversée des arêtes du Néron (1298 m)	Chartreuse	T5 950 m	A. Houillon
J 21/05	Rochers de Plautret (1827 m)	Glandasse	T3 1200 m	R. Blache
J 21/05	Col du Loup (2399 m) Sitre (2195 m)	Belledonne	T3 1300 m	J. Monnet
J 04/06	Grand Chapelet (2403 m)	Oisans	T3 1300 m	R. Blache
J 04/06	Dent d'Arclusaz (2041 m)	Bauges	T3 1250 m	J. Monnet
J 18/06	Le Mont Mirantin (2460 m)	Beaufortain	T3 1350 m	R. Blache
J 18/06	Tête de la Maye (2518 m)	Oisans	T3 1300 m	J. Monnet

Randonnées Pédestres (suite)

Sorties semaine				
Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
J 25/06	L'Étale (2483 m)	Aravis	T4 1380 m	R. Blache
J 02/07	Pic de Valsenestre (2572 m)	Oisans	T4 1500 m	J. Monnet
J 09/07	Grand Coin (2730 m)	Lauzière	T3 1450 m	R. Blache
J 16/07	Grand Perron des Encombres (2824 m)	Maurienne	T3 1400 m	J. Monnet
J 23/07	Col du Clos des Cavales (3158 m)	Oisans	T4 1520 m	R. Blache
J 30/07	Banc du Peyron (2777 m)	Oisans	T3 1500 m	J. Monnet
J 30/07	Grande Sure par l'arête sud (1920 m)	Chartreuse	T3 1680 m	Ch. Boudol
<i>Alpinisme</i>				
13-14/06	Le pilier Anne (300 m)	Oisans	D 1170 m	F. Reille
13-14/06	Ecole de Neige et Glace		Formation	O. Mansiot
D21-M23/06	Voies à Roche MEANNE et pointe BREVOORT (nuits refuge)	Oisans	AD+ 250/300 m	N. Rivaud
20/06 au 28/06	Camp de base AILEFROIDE – Alpinisme et escalade	Oisans	F à TD	P. Eon Duval /
27-28/06	Ecole de Neige et Glace		PD - Form	O. Mansiot
04-05/07	Traversée PAVE => MEIJE Orientale	Oisans	AD- 1100/1200m	F. Reille
04-05/07	Pic Coolidge	Oisans	PD - 1365 m	L. Vincent
18-19/07			PD - Form	O. Mansiot
11-12/07	Aiguille de l'OLAN	Oisans	PD 1300m	P. Eon Duval
11-12/07	Sortie à définir	Oisans	AD à D	N. Rivaud
18-19/07	Les ROUIES éperon WNW	Oisans	PD 1700 m	P. Eon Duval
25-26/07	Pointe du Vallon des Etages	Oisans	PD 1800m	P. Eon Duval

Escalade

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du week-end et séjours				
D19/04	"Eperon des Pins" – Dôme de BELLEFOND	Chartreuse	D appr +180m	N. Rivaud
V08/05	Falaise de PONTAMAFFEY	Maurienne	D+ 200 m	N. Rivaud
23 au 25/05	Luc-en-Diois	Diois		M. Bedez
S30/05	Chamrousse	Belledonne	D à TD	F. Reille
D07/06	Fête de l'Escalade		F à AD	M. Bedez
S22 au V28/06	Camp de base à Ailefroide – Escalade et Alpinisme	Ecrins	F à TD	P. Eon Duval
S18/07	Voie normale au Mont Aiguille	Vercors	PD 560 + 250m	F. Reille
Sorties du mercredi				
22/04	St-Egrève (jardin suspendu)	Chartreuse	4b à 7a	P. Eon Duval
29/04	Chez Roger, chez Yvette	Vercors	5c à 7c+	P. Eon Duval
06/05	Comboire (Claix) => Coinceurs-artif	Vercors	4b à 8a	P. Eon Duval
13/05	Le coup de sabre (Sassenage)	Vercors	5c à 7a+	P. Eon Duval
20/05	St-Egrève (jardin suspendu)	Chartreuse	4b à 7a	P. Eon Duval
27/05	Pont de Vence	Chartreuse	5c à 7b	P. Eon Duval
03/06	Chez Roger, chez Yvette	Vercors	5c à 7c+	P. Eon Duval
10/06	Le désert de l'écureuil	Vercors	5c à 6c	P. Eon Duval
17/06	St-Paul-de-Varces	Vercors	6a à 7c+	P. Eon Duval
24/06	Les saillants du Gua	Vercors	5c à 7b+	P. Eon Duval
01/07	Chez Roger, chez Yvette => Barbecue	Vercors	5c à 7c+	P. Eon Duval
08/07	Le désert de l'écureuil	Vercors	5c à 6c	P. Eon Duval
15/07	St-Egrève (jardin suspendu)	Chartreuse	4b à 7a	P. Eon Duval
22/07	St-Paul-de-Varces	Vercors	6a à 7c+	P. Eon Duval
29/07	Chez Roger, chez Yvette	Vercors	5c à 7c+	P. Eon Duval

Canyonisme

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du week-end et séjours				
19/04	Furon partie basse	Vercors	V3 à 3II	F. Rivaud
14/05	Initiation / selon participants		Facile	F. Rivaud
23-24-25/05	Pentecôte – Luc-en-Diois – Rio Sourd	Diois	V3 à 2II	F. Rivaud
07/06	Initiation / selon participants	Chartreuse	Facile	F. Rivaud
<i>Via ferrata</i>				
S19/04	« Le P'TCHI » - Saint-Jean-d'Arvey OU la grotte à Carret si réouverture (ED L410/170m)	Bauges	AD+ L450D170m	A. Houillon
S02/05	1) La Berche – Lus-la-Croix-Haute 2) Gorges d'Agnièlles : une voie facile, une + sportive	Dévoluy Buëch	AD/D-L650 D310m AD et TD L 500/50 m	P. Pichard
S16/05	Barrage du Sautet : Les Tunnels & le Grand Frisson	Dévoluy	AD/D L2700m D160m	P. Pichard
S06/06	St-Christophe-en-Oisans	Oisans	D L700D350m	P. Pichard
S13/ D14/06	Rocher du Saint-Julien / Buis-les-Baronnies – 4 parcours	Drôme	PD / D / TD / ED	A. Houillon
21/06	L'Alpe du Grand Serre	Oisans	Initiation	L. Vincent
S27/06	Lacs Robert	Belledonne	AD L300/ D150m	F. Vallin
S04/07	Mizoën – Cascade de la Pisse	Oisans	D+ L350D457m	P. Pichard