

Informations pratiques

Réunions

Tous les jeudis soirs 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.

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 (FFRandonnée) selon les activités que vous pratiquez.

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 affichées dans notre salle de réunion ou 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 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.**

Calendriers

Cotations « hivernales »

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	F	Facile
R2	Randonnée raquettes < 25°	PD	Peu Difficile
R3	Randonnée raquettes exigeante < 30°	AD	Assez Difficile
R4	Course en raquettes > 30°	D	Difficile
		TD	Très Difficile
		ED	Extrêmement Difficile



Nouvelles cotations « ski de rando »

Le système de cotation de difficulté que nous utilisons ne répond plus au considérable élargissement du domaine de pratique de ces dernières décennies.

- Il est dès lors devenu utile de caractériser la difficulté d'une course selon ses trois composantes : la montée, la descente, l'exposition du parcours.

- Dans ce calendrier, nous poursuivons l'intégration de ce système en ajoutant à notre cotation habituelle, la cotation « ski » caractérisant la 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 jusqu'à 40-45° ou forêt dense
4.1 à 4.3	Ski de couloir ou de pente raide	Pente 40 à 45° soutenue sur plus de 200m
5.1 à 5.6	Pentes très raides	Pente à 45° sur plus de 300m ou 50° sur 100m

*Vous pouvez retrouver les informations détaillées dans le précédent 34 ! (Noël 2016)
ou sur www.volopress.net et www.skitour.fr qui utilise ses cotations*

Randonnées à skis

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

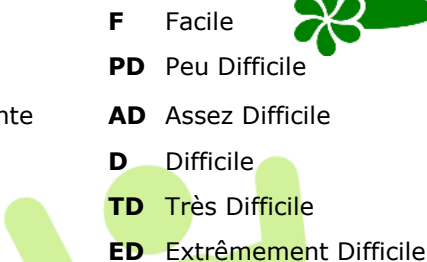
Sorties du WE et séjours

S 22/04	Col du vallon de Lanchâtra par le glacier Courbe (3150 m)	Valbonnais	AD+ ski 3.3 1783 m	Bernard Esmenjaud
S 13/05	Brèche de la Somme (3269 m)	Ecrins	AD+, ski 3.3 1550 m	Bernard Esmenjaud
14/05	Coup de Sabre du Piniollet (2617 m)	Belledonne	PD + ski 2.2 1000 m	Gilles Revellin
20- 21/05	Grand Paradis (4061 m)	Italie	F , ski 3.3 800+1300 m	Gilles Revellin

Cotations « estivales »

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	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

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties du WE et séjours

20-21 / 05	Traversée Dents du Loup / Voie escalade au Galetau	Belledonne	AD/D 250 m + approche	Nathalie Rivaud
17-18 / 06	Arêtes du Soleil – Pointe Labby	Vanoise	AD 400 m + approche	Nathalie Rivaud

Alpinisme (suite)

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties du WE et séjours

24/06 au 02/07	camp de base Aile Froide semaine escalade et alpinisme	Oisans	tous niveaux	Pascal Eon-Duval
24-25/06	Parcours Alpinisme session 1	A définir	/	Laurent Vincent
08-09/07	Parcours Alpinisme session 2	A définir	/	Laurent Vincent
22-23/07	Pic Gény - arête est (bivouac)	Oisans	PD+ 1000+800	Nathalie Rivaud
29-30/07	Parcours Alpinisme session 3	A définir	/	Laurent Vincent
09-10/09	Parcours Alpinisme session 4	A définir	/	Laurent Vincent

Canyonisme

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties du WE et séjours

29/04	Le Furon Aval	Vercors	V3 a3 I Initiation	Frédéric Rivaud
13/05	Le Reposoir	Bauges	V4 a2 II initiation	Frédéric Rivaud
21/05	Le Grenand	Chartreuse	V3 a4 II	Frédéric Rivaud
03/06	Le Torrent de Vaunoire	Oisans	V4 a3 III	Frédéric Rivaud
25/06	La Pissarde	Vercors	V5 a2 II	Frédéric Rivaud
16/07	Les Moules Marinières	Vercors	V3 a4 II	Frédéric Rivaud
22-23/07	A définir : Haut Pays Niçois		A voir	Frédéric Rivaud

Escalade

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties du WE et séjours

03/06	Voie à définir	Chartreuse	D+/TD	Nathalie
-------	----------------	------------	-------	----------

Escalade du mercredi

A partir de 17H sur site

10/05	Chez Roger, chez Yvette	Vercors	5c à 7c+	P. Eon Duval
17/05	Comboire (Claix)	Vercors	4b à 8a	P. Eon Duval
24/05	Le coup de sabre	Vercors	5c à 7a+	P. Eon Duval
31/05	St Egreve (jardin suspendu)	Chartreuse	4b à 7a	P. Eon Duval
07/06	Pont de Vence	Chartreuse	5c à 7b	P. Eon Duval
14/06	Chez Roger, chez Yvette	Vercors	5c à 7c+	P. Eon Duval
21/06	St Paul de Varcès	Vercors	6a à 7c+	P. Eon Duval
28/06	Le désert de l'écureuil	Vercors	5c à 6c	P. Eon Duval
05/07	Les saillants du Gua	Vercors	5c à 7b+	P. Eon Duval
12/07	Chez Roger, chez Yvette	Vercors	5c à 7c+	P. Eon Duval
19/07	Le désert de l'écureuil	Vercors	5c à 6c	P. Eon Duval
26/07	St Egreve (jardin suspendu)	Chartreuse	4b à 7a	P. Eon Duval
02/08	Le coup de sabre	Vercors	6a à 7c+	P. Eon Duval
09/08	Chez Roger, chez Yvette	Vercors	5c à 7c+	P. Eon Duval
16/08	St Egreve (jardin suspendu)	Chartreuse	4b à 7a	P. Eon Duval
23/08	Le coup de sabre	Vercors	5b à 7b+	P. Eon Duval
30/08	Le désert de l'écureuil	Vercors	5c à 6c	P. Eon Duval
06/09	St Egreve (jardin suspendu)	Chartreuse	4b à 7a	P. Eon Duval
13/09	Pont de Vence	Chartreuse	5c à 7b	P. Eon Duval
20/09	Chez Roger; chez Yvette	Vercors	5c à 6c	P. Eon Duval

Randonnées pédestres

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties du WE et séjours

09/04	La Grande Sure par le pas Jusson (1920 m)	Chartreuse	T5 1130 m	Nathalie Rivaud
17/04	Grotte de la Fétoure	Dévoluy	T2 1080 m	Laurent Vincent
15 au 17/04	Séjour à Omlèze	Diois	T2 500 à 800 m	Gilbert Piot
S 06/05	Echelles de Charminelle	Chartreuse	T3 700 m	Gilbert Piot
07/05	Le château du gouvernement	Chartreuse	T2 582 m	Annick Suply
14/05	Le Tabor par la crête des Barres	Taillefer	T2 900 m	Laurent Vincent
14/05	Le Touret	Rochail	T2 700m	Jean Jacques Plessis
21/05	Circuit de Gaudissard	Ecrins	T2 800 m	Gilbert Piot
21/05	La Tête du Jardin	Vercors	T2 800 m	François Vallin
28/05	Les Rochers du Parquet	Vercors	T2 1000 m	François Vallin
03 au 06/06	Séjour penrecôte dans le massif du Pilat	Pilat		
11/06	Lac de Rif Bruyant	Taillefer	T2 1050 m	François Vallin
18/06	Le sentier du garde depuis Pragondran	Bauges	T2 807 m	Annick Suply
18/06	D'un pas à l'autre	Vercors	T3 750 m	Bernard Blanchet
25/06	Le Cornafion	Vercors	T3 850 m	François Vallin
16/07	Le col de la Croix	7 Laux	T3 1400 m	Serge Gonthier
30/07	Le col de la vache	Belledonne	T3 1280 m	Serge Gonthier

Randonnées pédestres (suite)

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties en semaine



J 20/04	Le Pecloz	Beauges	T3 1400 m	Joël Monnet
J 20/04	Rancou /Lautaret	Glandasse	T3 950 m	Richard Blache
J 04/05	Col du Tepey	Belledonne	T4 1716 m	Joël Monnet
J 04/05	Col de Trapeynier	Trièves	T2 500 m	Michelle Benoit
J 04/05	Circuit d'Arpison	Chartreuse	T3 1050	Richard Blache
J 18/05	Dent d'Arclusaz	Beauges	T3 1350 m	Joël Monnet
J 18/05	Plan col	Oisans	T2 500 m	Michelle Benoit
V 19/05	Pas de la Mule	Lauzière	T3 1100	Richard Blache
J 01/06	Col de l'Aupet	Vercors	T2 600 m	Michelle Benoit
J 01/06	Tête de la Maye	Ecrins	T3 1300 m	Joël Monnet
J 08 /06	Tête de Rache	Ecrins	T3 1300 m	Richard Blache
J 15/06	Bonnet de l'évêque	Dévoluy	T4 1650 m	Joël Monnet
J 22/06	Pointe de Tigneux	Belledonne	T3 1350 m	Richard Blache
J 22/06	Perron des Encombres	Vanoise	T3 1400 m	Joël Monnet
J 29/06	Pic de Valsenestre	Ecrins	T4 1500 m	Joël Monnet
J 29/06	Rocher Blanc/col de l'amiante	Belledonne	T5 1900 m	Joël Monnet
J 06/07	Brèche de l'homme mort	Ecrins	T3 1420 m	Richard Blache

Via Ferrata

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties du WE et séjours

14/05	Lac du Sautet	Corps	PD/AD 160 m	Patrick Pichard
14/05	Les Etroits du Dévoluy	Corps	PD/D 50 m	Patrick Pichard
03/06	Séjour Pentecôte: Plan Foy	Loire	AD 150 m	Patrick Pichard
09/07	La croix des Verdons	Courchevel	D 890 m	Patrick Pichard

Sorties en semaine

L 08/05	Les Gorges du Diable	Aussois	F à TD 120 m	Patrick Pichard
---------	----------------------	---------	-----------------	-----------------



VTT

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties du WE et séjours

08/04	Eybens -saut du moine	Haute Jarrie	V2 28 km 650 m	Lucien Quenard
22/04	Domène -Col du Rousset	Belledonne	V2 20 km 700 m	Lucien Quenard
29/04	Eybens -Montchaboud	Haute Jarrie	V2 25 km 700 m	Lucien Quenard
07/05	Revel - Vierge de Freydière	Belledonne	V2 22 km 700 m	Lucien Quenard

VTT (suite)

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
------	------	--------	----------	--------------

Sorties du WE et séjours

14/05	Corsuet, Les chemins du lac	Aix Les Bains	V3+ 23,6 km 860 m	Christian Bouchard
21/05	Corrençon - Vassieux	Vercors	V2 39 km 700 m	Michel Gibergy
29/05	Petit Tour du Lac Paladru	Voironnais	V2 25,5 km 645 m	Stéphane Pierrard
03 au 06/06	Séjour VTT penrecôte dans le massif du Pilat	Pilat	V3 à V3+ moins de 1000 m	Christian Bouchard
18/06	Tour des Coulmes	Coulmes	V3 34km 1490 m	Stéphane Pierrard
25/06	Lautaret, Galibier, chemin du Roy	Briançonnais	V3 1150 m 35km	Michel Gibergy
09/07	Col des Faïsses	Beaumont	V3+ 19 km 960 m	Christian Bouchard

