

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

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

Escalade



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

Sorties du WE

D 08/10 ou S 14/10	"Poussez pas derrière" Dent de Crolles - Descente par trou du Gals	Chartreuse	AD+	Nathalie Rivaud
S 04/11	Vires de Presles "vires du Fou et Balmes étranges"	Vercors	T5 + rappel	Nathalie Rivaud

Marche nordique

Date	Lieu - Horaire de départ	Massif	Cotation	Organisateur
------	--------------------------	--------	----------	--------------

Sorties du WE

S 14/10	Plaine de Reymure - 9h	Vallée de la Gresse	-	Bernard Blanchet
S 21/10	Uriage - 15h	Belledonne	-	Bernard Blanchet
S 09/12	Pré du Four - 9h	Vercors	-	Bernard Blanchet
S 23/12	Le Peuil - 9h	Vercors	-	Bernard Blanchet

Sorties en semaine

V 06/10	Plaine de Reymure - 17h	Vallée de la Gresse	-	Bernard Blanchet
V 27/10	Berges du Drac - 17h	Vallée du Drac	-	Bernard Blanchet
Me 01/11	Lans en Vercors - 14h	Vercors	-	Bernard Blanchet
V 10/11	Berges de la Gresse - 17h	Vallée de la Gresse	-	Bernard Blanchet
Ma 14/11	Saint Nizier - 14h	Vercors	-	Bernard Blanchet
V 24/11	Saint Paul de Varces - 16h	Vercors	-	Bernard Blanchet
Ma 28/11	Etang de Jarrie - 16h	Vallée du Drac	-	Bernard Blanchet
V 15/12	Parc Villeneuve - 16h	Grenoble	-	Bernard Blanchet

Randonnées pédestres

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



Sorties du WE et séjours

D 08/10	Montagne d'Anterne - Tête de Moède	Fiz	T2 1300 m	Michel Gibergy
D 08/10	Echelle de Charminelle	Chartreuse	T3 700 m	Gilbert Piot
S 14/10	Sortie Chartreuse propre Nettoyage du site de Pont Dormie	Chartreuse	/	Michel Gibergy
D 15/10	Croix de Rougny- Le Chamoux- Le Gargas en circuit	La salette Fallavaux	T2/T3 900 m	Jean-Pierre Dulaurent
D 15/10	La Croix d'Allant	Bauges	T2 740 m	Annick Suply
D 22/10	Chaos de Bellefond en boucle par la Dent , la cheminée de paradis et l'arche à l'aiguille	Chartreuse	T4 1100 m	Pascal Bourbon
D 29 / 10	Boucle, Lac de la Lavouet , lac sans fond, pointe de la Grande journée, pointe de la lavouet	Beaufortain	T2 1000 m	Pascal Bourbon
D 05/11	Le pas de l'Oeille en circuit	Vercors	T2 700 m	François Vallin
D 12/11	Crête de la Molière	Vercors	T2 800 m	Bernard Blanchet
D 19/11	Pierre Aiguille pointe du Sambec par le Touvet	Chartreuse	T2 770 m	Annick Suply
D 19/11	Le Jocou par le col de la Croix Haute	Vercors sud	T2 700/800 m	Jean-Pierre Dulaurent
D 19/11	Boucle petite Lance du Crozet, pointe de la Sitre en passant par les 3 lacs	Belledonne	T2 1200 m	Pascal Bourbon
D 03/12	Le rocher du Baconnet	Trièves	T2 950 m	François Vallin
D 17/12	Château Julien-Plaine d'Herbouilly par Corrençon	Vercors	T2 720 m	Annick Suply

Randonnées pédestres (suite)

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

Sorties en semaine

J 12/10	Lances de Malissard	Chartreuse	T3 1050 m	Richard Blache
J 19/10	Lac du Bâton	Belledonne	T3 1500 m	Joël Monnet
L 26/10	Bramans départ Col de la Mine de Fer	Oisans	T2 600 m	Michelle Benoit
J 09/11	Pointe du Rognier	Belledonne	T3 1100 m	Joël Monnet
J 16/11	Toussière	Glandasse	T3 950 m	Richard Blache
L 13/11	L'Arbaretan départ Col du Cucheron	Belledonne nord	T2 500 m	Michelle Benoit
J 22/11	Grand Veymont	Vercors	T2 1200 m	Joël Monnet
L 30/11	Bec de l'Orient - Pas de la Clef	Vercors	T2 500 m	Michelle Benoit
J 14/12	Montagnette- Praorzel	Glandasse	T3 980 m	Richard Blache

Via Ferrata

Date	Via	Lieu	Cotation	Organisateur
------	-----	------	----------	--------------

Sorties du WE

D 15/10	Via souterrana de la Tune	Super Devoluy	AD+ Long 300 m	Patrick Pichard
D 12/11	Les Vias du diable	Aussois	PD à TD Long 200 m	Patrick Pichard

VTT

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

Sorties du WE et séjours

D 08/10	A l'assaut du Mont Jalla	Chartreuse	V2 670 m 22 km	Stéphane Pierrard
D 15/10	Le vallon des Mottes	Matheysine	V2 600 m 24 km	Michel Bedez
S 28/10 au Me 01/11	Séjour à Digne	-	PD à AD	Miichel Gibergy
D 19/11	Lac du Mont Mayen	Belledonne	V3 800 m 18 km	Christian Bouchard

Cotations « hivernales » 

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°

Randonnées en raquettes

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

Sorties du WE

10 ou 17/12	Lacs du Vénétiér (2156 m)	Belledonne	R2/R3 800 m	Jean Pierre Dulaurent
17/12	Pas Ernadant (1844 m)	Vercors	R2 720 m	Patrick Pichard
24/12	Pic Saint Michel (1966 m)	Vercors	R2 700 m	Patrick Pichard

Cotations « hivernales »

**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.

*Vous pouvez retrouver les informations détaillées dans le précédent 34 ! (Noël2016)
ou sur www.volopress.net et www.skitour.fr qui utilise ses cotations*

Montée**R** Randonnée**F** Alpinisme Facile**AD** Alpinisme Assez Difficile**PD** Alpinisme Peu Difficile**D** Alpinisme DifficileDescente

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

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 aggraverait 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.

Randonnées à skis

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

Sorties du WE

D 19/11	Crête Brouffier (2434 m)	Taillefer	R 2.1 E1 1000 m	Emmanuel Besnard
D 26/11	Les Plagnes - col de Claran (2092 m)	Belledonne	F 2.1 E1 750 m	Michel Gibergy
D 03/12	Croix de Chamrousse - Sorbier - Vaudaine (2526 m)	Belledonne	F 3.2 E1 1100 m	Gilles Revellin
S 09/12	Col des Trois Evéchés (3100 m)	Cerces	F 2.2 E1 1140 m	Gilles Revellin
D 10/12	Pic Blanc du Galibier (2955 m)	Cerces	R 2.1 E1 970 m	Emmanuel Besnard
D 10/12	Le Senépy en circuit (1769 m)	Matheysine	R 1.2 E1 650 m	Michel Gibergy
D 17/12	Epaule du Cornafion en traversée (1906 m) Initiation	Vercors	R 2.1 E1 760 m	Christian Bouchard
D 17/12	Dents de Pipay (2100 m) Initiation	Belledonne	F 2.1 E1 700 m	Pascal Bourbon
D 17/12	Petit Van et Grand Van par le lac Achard (2448 m)	Belledonne	R 2.2 E1 1000 m	Julien Guyot

Sortie en semaine

J 07/12	Les Vans (2448 m)	Belledonne	R 2.2 E1 1300 m	Joël Monnet
J 21/12	Col d'Arguille (2755 m)	Belledonne	F 2.2 E1 1750 m	Joël Monnet

