

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	Ext rêmement Difficile

Alpinisme

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

Sorties du WE

S 17/03	Couloirs au Gerbier (2060 m)	Vercors	AD / D+ 250 m	Nathalie Rivaud
---------	------------------------------	---------	------------------	-----------------

Cascade de Glace

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

Sorties du WE et Séjours

S 13 et D 14/01	Initiation Cascade de Glace (2200 m)	Oisans	F 50 m	Pascal Eon Duval
V 26 au D 28/01	Vallon du Diable - Gîte (1600 m)	Oisans	3+ à 4+ 180 à 300 m	Nathalie Rivaud
S 10 et D 11/02	Ceillac	Queyras	III 250 m	Michel Bedez
D 11/02	Gina et Ginette / Balade des Gens Heureux (1450 m) Grand Armet	Matheysine	3 / 3+ 300 m	Nathalie Rivaud
D 25/02	La Grave ou Saint Christophe	Oisans	III + 250 m	Michel Bedez

Marche nordique

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

Sorties du WE

S 07/04	Plaine de Reymure - 14h	Vallée de la Gresse	-	Bernard Blanchet
---------	-------------------------	---------------------	---	------------------

Sorties en semaine

V 16/03	Etang de Jarrie - 14h	Vallée du Drac	-	Bernard Blanchet
V 23/03	Prè du Four - 14h	Vercors	-	Bernard Blanchet
V 30/03	Lans en Vercors - 14h	Vercors	-	Bernard Blanchet

Ski nordique

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

Sorties du WE et Séjours

Me 27/12	Gève (1400 m)	Vercors	10 à 20 km	Michel Bedez
Me 10/01	Alpe d'Huez (1900 m)	Grandes Rousses	10 à 20 km	Michel Bedez
Di 14/01	Domaine de la Ruchère (1450 m)	Chartreuse	20 km 400 m	Gilbert Piot
Me 24/01	Fond d'Urle (1500 m)	Vercors	10 à 20 km	Michel Bedez

Ski de piste

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

Sorties en semaine

Ma 06/02	Aiguille du Midi - Vallée Blanche (3842 m)	Mont Blanc	AD S4 -2842 m	Patrick Pichard
----------	--	------------	------------------	-----------------



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.

Montée

R Randonnée

F Alpinisme Facile

AD Alpinisme Assez Difficile

PD Alpinisme Peu Difficile

D Alpinisme Difficile

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 200 m
5.1 à 5.6	Pentes très raides	Pente à 45° sur plus de 300 m ou 50° sur 100 m

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 07/01	Cime de Lancheton (2419 m) Initiation	Maurienne	R 2.1 E1 970 m	Pascal Bourbon
D 07/01	Tête des Chaudières (2029 m)	Vercors	R 2.1 E1 900 m	Bernard Esmenjaud
S 13/01	Charmant Som (1867 m) Initiation	Chartreuse	R 1.2 E1 600 m	Gilles Revellin
D 14/01	Pravouta (1760 m) Initiation	Chartreuse	R 2.1 E1 700 m	Gilles Revellin
D 14/01	Rochers de la Balme (2063 m)	Vercors	R 2.1 E1 913 m	Christian Bouchard
S 20/01	Pointe de Combe Bronsin (2499 m)	Lauzière	F 2.3 E1 1220 m	Emmanuel Besnard
D 21/01	Lances de Malissard (2045 m) Dôme de Bellefond (1975 m)	Chartreuse	F 3.2 E2 1250 m	Julien Guyot
D 21/01	Thabor (2389 m)	Matheysine	R 2.1 E1 900 m	Bernard Esmenjaud
S 20 et D 21/01	Quermoz (2297 m) Col de Corne Noire (2413 m)	Beaufortain	R 2.2 E1 1000 m	Pascal Bourbon
D 28/01	Rocher des Enclaves (2465 m)	Beaufortain	R 2.2 E1 1300 m	Stéphane Pierrard
D 28/01	Grand Eulier - Col de la Petite Vaudaine (2370 m)	Belledonne	R 3.1 E2 1600 m	Gilles Revellin
D 04/02	Col de Mouchillon (2460 m)	Belledonne	R2.2 E1 1370 m	Emmanuel Besnard
D 04/02	Pointe des Ratisières (2865 m)	Arves	R 2.1 E1 1200 m	Christian Bouchard
S 10/02	Col de Roche Noire (2625 m)	Belledonne	F 3.1 E1 1350 m	Bernard Esmenjaud

Randonnées à skis (suite)

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

Sorties du WE

D 11/02	Grande Lauzière (Combe Ouest) (2741 m)	Belledonne	R 3.1 E2 1750m	Julien Guyot
D 18/02	Aulp du Seuil, couloir en virgule (1860 m)	Chartreuse	R 4.1 E1 800 m	Michel Bedez
S 17 au D 25/02	Raid dans les Encantats	Pyrénées catalanes	R 2.1 à 3.2 E2 620 à 1030 m	Michel Gibergy
D 04/03	Grand Pic de la Lauzière (2829 m)	Lauzière	F 2.3 E1 1500 m	Pascal Bourbon
D 04/03	Tour de la Grande Lance de Domène (2650 m)	Belledonne	R 2.2 E2 2200 m	Gilles Revellin
S 03 et D 04/03	Pointe des Ratissières - Aiguille de l'Épaisseur (2865 m - 3230 m)	Arves	R 2.2 E1 1250 - 1000 m	Emmanuel Besnard
S 10/03	Grand Arc (2484 m) Initiation	Lauzière	R 2.1 E2 1200 m	Gilles Revellin
D 11/03	Rassemblement de printemps	à définir	F à PD	L. Vincent G. Revellin C. Bouchard
D 18 au V 23/03	Séjour au Laus de Cervières	Queyras	R2.3 à 3.2 E1/E2 900 à 1200m	Pascal Bourbon
S 17/03	Chorum Olympique Grand Ferrand (2758 m)	Dévoluy	AD+ 4.1 E2 1600 m	Bernard Esmenjaud
D 25/03	Pointe des Sarrasins (2963 m)	Thabor	PD- 3.1 E2 1360 m	Christian Bouchard
S 24 et D 25/03	Pointe des Cerces Face Sud en AR (3097 m)	Cerces	4.1 ou 2.3	Julien Guyot
D 01/04	Tour du Grand Crozet (2762 m)	Belledonne	R 3.1 E2 1900 m	Gilles Revellin
S 31/03 et D 01/04	Col des Aiguilles d'Arves (3163 m)	Arves	R 2.2 E1 1491 m	Michel Bedez

Randonnées à skis (suite)

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

Sorties en semaine

J 21/12	La Rama (2378 m)	Dévoluy	R 3.1 E1 980 m	Joël Monnet
J 11/01	Pic de la Pierre (2675 m)	Belledonne	R 3.1 E1 1400 m	Joël Monnet
J 18/01	Sommet du Chamois (2064 m)	Dévoluy	R 2.2 E1 930 m	Michel Gibergy
V 19/01	Côte Rouge (2015 m)	Beaumont	R 2.1 E1 757 m	Bernard Blanchet
J 25/01	Roche Courbe (1939 m)	Beaumont	R 3.1 E1 750 m	Michel Gibergy
J 01/02	Tête des Ormans (2140 m)	Dévoluy	R 2.2 E1 930 m	Michel Gibergy
V 02/02	Gigon (2086 m)	Dévoluy	R 2.3 E1 750 m	Bernard Blanchet
J 08/02	Grand Serre (2141 m)	Matheysine	F 3.2 E1 1080 m	Michel Gibergy
J 15/02	Col de la Baisse (2497 m)	Matheysine	R 3.2 E1 1400 m	Joël Monnet
V 16/02	Rocher de l'Ours par la face Ouest (2038 m)	Vercors	F 2.3 E1 860 m	Bernard Blanchet
J 22/02	Le Nid (2509 m)	Dévoluy	R 2.2 E1 1390 m	Joël Monnet
J 01/03	Pic du Loup (2399 m)	Belledonne	R 3.1 E2	Joël Monnet
Ma 06/03	Crêtes de Larchat (2007 m)	Vercors	F 3.2 E2 1140 m	Bernard Blanchet
J 08/03	Aiguille Croche face Sud (2487 m)	Beaufortain	F 2.3 E1 1270 m	Michel Gibergy

Randonnées à skis (suite)

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

Sorties en semaine

J 15/03	Col de Montartier (2611 m)	Lauzière	F 2.2 E1 1300 m	Joël Monnet
Ma 20/03	Piquet de Nantes (2214 m)	Matheysine	F 3.1 E1 779 m	Bernard Blanchet
J 22/03	Tête de la Grissonnière (2545 m)	Matheysine	F 3.1 E2 1450 m	Michel Gibergy
J 29/03	Col de la Croix (2529 m)	Belledonne	R 2.3 E1 1500 m	Joël Monnet
Ma 03/04	Crêtes des Aiguilles (2293 m)	Dévoluy	F 3.2 E2 1375 m	Bernard Blanchet

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

D 24/12	Pic Saint Michel (1966 m)	Vercors	R2 700 m	Patrick Pichard
D 07/01	Beauregard (1200 m)	Trièves	R2 450 m	Michèle Benoit
D 07/01	Rocher du Baconnet (1808 m)	Vercors	R2 600 m	François Vallin
D 07/01	Col du Merdaret (1812 m)	Belledonne	R2 565 m	Patrick Pichard
D 14/01	Crêtes du Saint Eynard (1360 m)	Chartreuse	R2 400 m	Jean-Pierre Dulaurent

Randonnées en raquettes

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du WE				
D 14/01	Lac du Lauvitel (1510m)	Oisans	R2 550 m	Laurent Vincent
D 14/01	Pas Ernadant (1833 m)	Vercors	R2 720 m	Patrick Pichard
D 21/01	Col du Sabot (2166 m)	Grandes Rousses	R2 790 m	Patrick Pichard
S 03 au D 04/02	Séjour à Arith	Bauges	R2 600 à 800m	Gilbert Piot
D 04/02	Col de l'Arcluzaz (1770 m)	Bauges	R2 950 m	Laurent Vincent
D 11/02	Col de la Ruchère (1407 m)	Chartreuse	R2 600 m	Jean-Pierre Dulaurent
D 18/02	Pré Gonthier (788 m)	Vercors	R2 400 m	Michèle Benoit
D 18/02	Les Trois Cols (1500 m)	Chartreuse	R2 800 m	François Vallin
D 18/02	Brèche des lacs Robert (1998 m)	Belledonne	R3 835 m	Patrick Pichard
D 25/02	La Quarlie (2322 m)	Grandes Rousses	R2 760 m	Laurent Vincent
S 03/03	Raquettes de nuit au Moucherotte (1901 m)	Vercors	R2 625 m	Patrick Pichard
D 04/03	Col de la Grande Vache (1712 m)	Chartreuse	R2 812 m	François Vallin
D 04/03	Chamechaude (2082 m)	Chartreuse	R2 760 m	Gilbert Piot
D 11/03	Rassemblement de printemps	à définir	R2 à R3	L. Vincent G. Revellin C. Bouchard
S 10 au J 15/03	Séjour à Saint Michel de Chaillol (1600 m)	Champsaur	R2 à R3 400 à 800 m	Véronique Lebrun
D 18/03	La Croix de l'Alpe (1821 m)	Chartreuse	R2 780 m	François Vallin

Randonnées en raquettes (suite)

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

Sorties du WE

D 18/03	Col de Rabou (1888 m)	Dévoluy	R2 535 m	Patrick Pichard
D 25/03	Refuge de Pré-Mollard (1190 m)	Belledonne	R2 550 m	Michèle Benoit
D 25/03	Charmant Som (1887 m)	Chartreuse	R2/R3 600 m	Jean-Pierre Dulaurent
D 25/03	Pic Blanc du Galibier (2955 m)	Oisans	R3 985 m	Patrick Pichard
S 31/03 au L 02/04	Séjour à Vallouise	Ecrins	R2 600 à 800 m	Gilbert Piot

Sorties en semaine

J 04/01	Col de Mauvernay (1774 m)	Chartreuse	R2 800 m	Gilbert Piot
J 11/01	Pas de la Chèvre depuis Méaudre (1500 m)	Vercors	R2 520 m	Richard Blache
J 18/01	Le Serpaton (1692 m)	Vercors	R2 500 m	Michèle Benoit
J 25/01	Grand Rocher depuis les Millets (1926 m)	Belledonne	R2 880 m	Richard Blache
V 26/01	Déambulation dans le vallon de la Fauge Recherche de traces et indices de vie	Vercors	R2	Bernard Blanchet
J 01/02	Pic de l'Oeilly (1413 m)	Belledonne	R2 300 m	Michèle Benoit
J 08/02	Le Paquier du Roi depuis les Hières (2720 m)	Arves	R3 980 m	Richard Blache
V 09/02	Crêtes et plateau de la Molière (1659 m)	Vercors	R2 441 m	Bernard Blanchet

Randonnées en raquettes (suite)

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

Sorties en semaine

J 15/02	Côte Rouge (2015 m)	Beaumont	R2 750 m	Gilbert Piot
J 22/02	Pic de Pré Chambienne (2290 m)	Dévoluy	R3 1010 m	Richard Blache
V 23/02	Les Trois Cols (1500 m)	Chartreuse	R2 650 m	Bernard Blanchet
J 01/03	La Molière (1632 m)	Vercors	R2 500 m	Michèle Benoit
J 08/03	Le Gros Têt depuis le Chazelet (2613 m)	Arves	R3 920 m	Richard Blache
Ma 13/03	Cime des Fraches (1942 m)	Belledonne	R2 300 m	Bernard Blanchet
J 15/03	Chalet de l'Aup Bernard (1575 m)	Belledonne	R2 475 m	Michèle Benoit
Ma 27/03	Combe Madame (1785 m)	Belledonne	R2 717 m	Bernard Blanchet
J 29/03	Le Chapotet depuis la chapelle de Prodin (2076 m)	Belledonne	R2 950 m	Richard Blache

Formation

Date	Thème	Lieu	Cotation	Organisateur
------	-------	------	----------	--------------

Sorties du WE

S -- /01 à préciser	Manipulation de cordes	Berthe de Boissieux	Niveau 1	Pascal Eon Duval
À définir	Cartographie - Orientation	MNEI	Niveau 2	Michel Gibergy