

ENTRE NOUS

N° 88 AVRIL 2023

Le Tour du Chatelard - Photo BARS



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RETRAITE SPORTIVE DES HAUTES ALPES
La forme dans le plaisir et la convivialité

LE MOT DU PRESIDENT

Bonjour à tous ...

L'immense majorité des 85 000 adhérents à la FFRS est surtout intéressée par les activités pratiquées, de la randonnée aux sports de balle, en passant par tous les autres sports proposés et ils sont nombreux. Et les élus de notre Fédération, depuis les clubs jusqu'aux missions fédérales, en passant par les CODERS et CORERS, savent combien il est lourd et compliqué de donner de son temps. Souvent les adhérents sont loin de se douter de ce qui se passe au plus haut niveau de leur Fédération ; c'est pourquoi, même si le sujet ne passionnera pas beaucoup d'entre vous, je souhaite **informer de la situation actuelle, qui peut avoir des conséquences sur le devenir même de notre Fédération.**

En effet, **la FFRS est en crise.** Deux Assemblées Générales ont été convoquées récemment. Une Assemblée Ordinaire annuelle, le 15 décembre à Rennes, puis une Assemblée Extraordinaire le 17 février 2023, en Visioconférence. La caractéristique essentielle commune à ces deux AG : **la mise en minorité de la Présidente et du Bureau de la FFRS** sur un point très précis : celui d'un **investissement informatique disproportionné et trop coûteux** pour notre Fédération. Et malgré deux votes défavorables, **la Présidente est passée outre, pour 840 000 € de commandes**, en « méprisant » les votes à l'AG des élus.

Quelles conséquences et quels risques pour les adhérents à cet instant ? Il restait 21 élus au CODIR Fédéral, suite à 3 démissions, dont celles des deux trésoriers. **Notre Fédération n'avait donc plus de Trésorier** : un point qui nous distingue des autres Fédérations, car nous sommes très certainement les seuls dans cette situation, et en pleine illégalité.

Sur ces 21 élus, **un groupe « d'opposants » : 11 élus** plus lucides et inquiets que les 10 autres, qui ont choisi de résister et ont pris des décisions le 17 mars, jour de réunion du CODIR Fédéral :

► **3 nouveaux membres ont été élus au CODIR, et j'en fais partie.** Pas pour aller chercher une « médaille », mais pour que la vraie situation de la FFRS et les risques que nous a fait courir

La pire forme d'absurdité
est d'accepter le
monde tel qu'il est,
et de ne pas lutter
pour un monde tel
qu'il devrait être.

Jacques Brel

Le monde part en cacahuète

le Bureau actuel soient portés à la connaissance des 85 000 adhérents. **L'AG du 17 mars a voté une augmentation de 6 € de la cotisation fédérale**, mais il est absolument évident que ceci ne suffira pas. **L'exercice 2022/2023 sera déficitaire** de plus de 300 000 €, et l'exercice suivant sera lui aussi lourdement déficitaire, malgré ces 6 € d'augmentation. Et ceci sans anticiper une baisse du nombre de licenciés : or, à ce jour, **plusieurs Clubs et CODERS ont fait part de leur intention de quitter la FFRS si le mode de gestion actuel devait persister.** Il faut donc savoir où on va, sans vous cacher les effets de ces dérives.

VOTRE AGENDA

Le prochain Comité Directeur du CODERS se tiendra Vendredi 02 Juin 2023 à 9 h à La Bâtie Neuve, dans la Salle de la Tour

Adresse: 2° étage Bâtiment Dum'art, 14 Av Commandant Dumont 05000 GAP
Téléphone : 04 92 48 51 39 Permanence : mercredi de 9h à 11h

► **Un vote de défiance a été mis en place le 16 mars dernier, qui a obtenu la majorité. A cet instant, nous demandons un arbitrage juridique** car :

- Les 11 opposants soutiennent que la Présidente est démise de ses fonctions du fait de ce vote
- Les autres élus, minoritaires, qui ont renouvelé leur confiance ou se sont abstenus, soutiennent que ce vote de défiance est sans valeur. L'imprécision des statuts va devoir être arbitrée par un « vrai juriste »

Lorsqu'on est mis en minorité dans une Association comme la nôtre, la moindre des décences est de se retirer ; mais ceci n'est pas la façon de voir de notre Présidente et de ses soutiens. **Les semaines qui viennent nous diront vers quoi on se dirige.** Les objectifs de la FFRS devraient être concentrés sur les adhérents, ce qui ne semble plus être la préoccupation première de plusieurs des dirigeants actuels.

Comptez sur moi et une équipe « d'opposants » dans le bon sens du terme, pour essayer de remettre de l'ordre dans cette situation très compliquée, pour ne pas dire plus ... Mon regret est bien que les élus qui m'ont demandé aujourd'hui de les rejoindre pour les aider, n'aient pas pris au sérieux mes craintes en 2021.

Allez, on repart pour de nouvelles aventures, qui vont surtout consister à tenter de sauver les meubles.

Au niveau du CODERS 05, les activités reprennent : **Challenge Pétanque Roger CORDIER à Embrun le 2 juin, et animations le 15 juin** sous l'égide de la RSPV autour de VEYNES. **C'est ça la véritable FFRS ...**

Amitiés sportives. *Richard MAZZELLA*

LE COIN DU CODERS

Le Challenge Rogier CORDIER à la pétanque

Organisé par le CERS au Plan d'Eau d'Embrun
le vendredi 02 juin 2023



La Fête du Coders 05

Organisée par la RSPV à la Maison forestière des Sauvas
le jeudi 15 juin 2023

Point de départ des randonnées faciles et plus ardues ...
L'ascension du Pic de Bure est au programme !!!

LE COIN DU BARS

Du nouveau au BARS :

La création d'une Commission Séjours.

Les adhérents du *Bars* sont friands de séjours de randonnées, et les animateurs sont dynamiques; mais **l'organisation complète de ces séjours est lourde** quand elle repose sur une seule personne : avoir l'idée, trouver l'hébergement, prendre contact et réserver, prévoir une ou mieux, deux randos de niveaux différents par jour, calculer le

coût total, présenter le projet au Comité Directeur, rédiger une fiche détaillée du projet ... **Pourquoi ne pas se réunir, travailler en commun et partager les tâches ?**

L'idée avait été lancée à la réunion du CD du 28 novembre et "aussitôt dit, aussitôt fait". La commission formée par l'ensemble des animateurs a vu le jour. **Cette commission est ouverte aussi à tout adhérent** ayant des lieux à faire découvrir, des envies à faire partager. Elle peut aussi profiter de l'expérience d'autres clubs et vice et versa.

Environ 4 séjours seront proposés cette année.

En hiver : Un séjour raquette pour profiter de la neige et d'un décor complètement différent.

En Mai :- Un séjour à *Colmars-les-Alpes*, du 30 mai au 2 juin 2023 avec 4 jours de randonnées dont 2 jours proposant 2 parcours de niveaux différents pour le plaisir du plus grand nombre.

- Un séjour en *Italie vers le Lac de Côme* avec des randonnées plus douces et des visites (jardins, monuments, villages etc ...) du 25 juin au 1er juillet 2023.

En septembre : Nous partirons en *Maurienne à Bessans*, du 5 au 8 septembre 2023 avec des randonnées en étoiles.

Le Bars, c'est aussi une bonne ambiance, des adhérents actifs au niveau d'autres associations communales, et avec toujours le plaisir de se retrouver :

- Pour marcher
- Pour faire de la Gym
- Pour faire du Ski

- Pour partager des repas (repas sanglier, rando épicurienne etc ...)

Tout cela pour vous dire que **l'on se sent bien au Bars** et que nous avons de supers animatrices et animateurs. Merci à eux.

Michèle



LE COIN DU CERS

Notre Séjour à Villar d'Arène

Ce séjour, initialement prévu du 17 au 19 janvier, ouvert pour les trois disciplines d'hiver (ski alpin, de fond et raquettes) a été décalé compte-tenu des conditions météorologiques défavorables annoncées en son temps. **Cette fois, l'excès de neige n'est plus à craindre**, et il faut plutôt gérer le manque ...

1er jour : Direction *Puy-St-Vincent*

Pour les raquetistes (11 participants), départ du *parking de la Balme* en crampons vers le sentier découverte (ancien canal d'arrosage), puis montée vers la *Station 1600* pour rejoindre l'autre sentier *découverte de la Grande-Touesse*, les sources du monde et enfin le village de *Narreyroux*. Repas au pied d'un chalet avec table en confort. Retour le long du torrent, puis par l'ancien canal servant de sentier découverte. Distance : 9 km – Dénivelé : 320 m

Pour les 7 fondeurs : *la boucle des Têtes* avec une neige tendue au démarrage, le détour au belvédère des Têtes et sa vue à 360 degrés, le pique-nique au point de vue sur *le Vallon du Fournel*.

Regroupement des sept skieurs alpins avec les cinq participants à la journée, pour la sortie ayant recueilli cette saison, le plus de participants sous la houlette d'*André DIDIER*.

2ème jour : Pour les raquetistes (14 participants) **départ du village du Chazelet (au-dessus de la Grave)** en

crampons vers *les hameaux des Rivet* puis montée jusqu'au *Refuge du Pic du Mas de la Grave*. Repas en terrasse, devant le refuge, avec l'accord des gardiens. Retour par le sentier rive



gauche vers *Plaquejoue*, puis le *Querellé*, avec un enneigement suffisant pour chausser les raquettes. Un seul regret pour les nordistes présents, **le Picon-Bière du refuge manquait de Picon !!!** Distance : 10 km - Dénivelé : 348 m.

Journée perturbée pour les 8 fondeurs du fait de l'accident en tout début de randonnée de *Bénédicte*, sur un terrain tendu, dans la montée par la carrière pour aller aux *Fonds de Cervières*. Diagnostic d'une **fracture spiroïde du tibia**, opération dans la soirée et retour jeudi à domicile. Le groupe a toutefois réalisé la boucle entière, et le pique-nique aux *Fonds de Cervières*.

Trois skieurs alpins sont allés à Monetier pour une journée, perturbée par la grève qui limitait l'accès à deux télésièges.

3ème jour : les prévisions météo défavorables se confirment, une dizaine de centimètres étant tombés pendant la nuit. **Le passage du Lautaret se fait à vitesse réduite** mais sans encombre ; **au passage à Monetier** 11 membres du groupe font une **halte détente aux bains** avant le retour sur *Embrun*.

Les prestations de l'hôtel le Faranchin ont été appréciées par les 25 participants. **Ce partenaire de la fédération peut être recommandé** ; les présents ont particulièrement retenu le buffet du petit déjeuner, la barre de céréales maison et la tourte aux pommes de terre présentée par *Sabrina*.

Guy LIZERETTI & Bernard TRESALLET

Le Tour du rond-point ...

J'étais avec les gilets jaunes à un rond-point quand j'ai vu un type qui agissait bizarrement. **Ça faisait trois fois qu'il faisait le tour** du rond-point. Je me suis demandé pourquoi, parce que, normalement, **quand on tourne en rond c'est qu'on s'ennuie** ou qu'on n'avance pas. Or, non



seulement il n'avait absolument pas l'air de s'ennuyer, mais, **en plus, il avançait**. Au quatrième tour, je l'ai arrêté pour lui poser la question. Il m'a dit « suivez-moi, je vous répondrai en cours de route ». **Alors, j'ai fait le tour du rond-point avec lui**. Au tour suivant, n'ayant pas obtenu de réponse, j'ai reposé

la question **en n'y allant pas par quatre chemins**. Là, il m'a dit « croyez bien que **j'ai fait le tour de votre question**, seulement voilà, je n'ai pas de réponse. » J'ai tout de suite pensé qu'il me jouait un tour.

Puis à son tour, il m'a posé une question sans intérêt, alors, j'ai fait comme lui : **j'ai passé mon tour !** Enfin, il a fini par m'avouer que se sentant à l'étroit à force de **tourner en rond chez lui dans le cercle familial**, il avait décidé de voir plus grand. **Un grand rond où il ferait le point, un rond-point !** Durant notre discussion, ma tête tournicotait, si bien que je lui ai proposé de tourner dans l'autre sens. Il m'a dit « d'accord ! de toute façon, **que ce soit dans un sens ou dans l'autre, je tourne toujours en rond** ». Au passage, je comptais les gilets jaunes, il y en avait **320 ! Ça faisait beaucoup de monde pour un petit rond-point** sur une route départementale ! Mais c'était sur 8 tours, en vérité, ils étaient 40. Il y en a un qui nous a demandé si nous n'avions pas l'impression que **leur mouvement faisait fausse route**. J'ai répondu : « Vous, je l'ignore, mais nous, oui... »

Finalement, **la foule s'est dispersée** et mon compagnon m'a planté de façon peu élégante. **La prochaine fois** (il m'a donné rendez-vous samedi prochain au rond-point des Champs-Élysées), **je l'aurai au tournant**. Machinalement, j'ai tourné tout seul encore un peu avant de réaliser que j'étais sorti juste pour faire un tour. Sitôt rentré, ma femme m'a dit « va voir le lave-linge, il fait un drôle de bruit ». En observant le tambour, **j'ai vite vu qu'il ne tournait pas rond ...**

Daniel JUDLIN

LE COIN DU CORSAGQ



LE COIN DE LA RSPG

Quelques réflexions sur les activités neige à la RSPG

Ces derniers hivers se suivent et se ressemblent, **le déficit d'enneigement perdure**. Cette année encore, malgré un début d'année prometteur et de basses températures enregistrées fin janvier, **tout se gâte pour le mois de février**. Avec des températures printanières, **nous avons vu la neige quitter les vallées pour les hautes altitudes**. Est-il bien fini le temps où nous pouvions trouver de la neige aux alentours de Gap ? **Il nous faut rendre hommage aux animateurs**, car ils ont malgré tout su trouver, toujours plus haut, sur les versants nord, des endroits enneigés et s'adapter au réchauffement



climatique.

Mais nous devons toujours rester vigilants, car le danger lié à l'instabilité du manteau neigeux est toujours présent. Ainsi chaque année en début de saison, **le Coders organise un recyclage sur la sécurité en montagne enneigée** réservé surtout aux animateurs. L'intervenant, **Bruno MONNIER**, guide de haute montagne et ancien membre du PGHM, a su nous faire profiter de son expérience lors d'une journée unanimement appréciée malgré le manque de neige.

Les participants ont pu **s'exercer à l'utilisation des DVA**. En salle, il a présenté les sites permettant de connaître chaque jour **les niveaux de risques d'avalanches** et les



critères permettant d'analyser les dangers lors des randonnées. Il a ensuite abordé **le secourisme spécifique pour les personnes ensevelies**. Au cours de sa présentation, l'utilisation des DVA a été fortement recommandée lors des sorties en raquettes, en précisant que **le risque zéro pour les avalanches n'existait pas**.

Nous prévoyons pour la saison prochaine de **généraliser au niveau de la RSPG cette information**

annuelle à l'ensemble des inscrits à l'activité raquettes. Lors du prochain comité de direction, de nouvelles règles pour l'utilisation des DVA seront discutées et feront l'objet d'une modification du règlement intérieur de notre club. Sans anticiper l'avis du comité directeur, ces nouvelles règles devraient **donner plus de pouvoir de décision aux animateurs** pour qu'ils puissent estimer, en fonction du lieu de la randonnée qu'ils ont prévue, des connaissances qu'ils ont acquises sur la sécurité en montagne, des risques liés à l'enneigement, **s'il faut ou non prévoir pour leur randonnée l'utilisation des DVA**.

En espérant que dans les années qui viennent, nous puissions continuer à pratiquer, dans de bonnes conditions d'enneigement, nos sports d'hiver préférés...

Henri CIRERA



Aujourd'hui les gens
connaissent
le prix de tout
et la valeur
de rien.

Oscar Wilde

Programme des Randonnées du B A R S - 2ème trim. 2023

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables	Lieu de randonnée.	Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Dist.
06 avr.	Le Pont du Moulin (1840 m)	80 13,00 €		Philippe J-Pierre	La Croix & la Crête de Curlet jusqu'au pied du Pic Cascavelier (2389 m)		3637 OT	630	4 h 00	7 km
13 avr.	Molines en Champsaur (1300 m)	31 5,00 €		Patrice	Le Jas de Jarlier (1882 m)		3737 OT	600		
20 avr.	Les Fermonds (1374 m)	31 5,00 €		Patrice	Le Jas des Pierres (1990 m) - Sortie Bouquetins		3437 OT	600		
27 avr.	Les Crots- La Gde Cabane (1610 m)	34 5,50 €		Jean-Marc	Le Circuit des Cabanes par le Chemin de Ceinture Pour les plus courageux: le Col de Dormillouse (2372 m)		3438 ET	735 985	4 h 00 5 h 00	10,7 km 13 km
04 mai	Embrun Parking à 1587 m	40 6,50 €		Philippe J-Pierre	Lac de l'Hivernet (2352 m) – Montée par les Fontainiers et l'Aiguille – Descente par Pierre Pointue et Pré Clos		3437 ET	780	5 h 00	9 km
11 mai	Monetier Allemont	35 5,50 €		Jean-Marc	Le Pic de Crigne en boucle – Descente par Plan de Vitrolles		3338 ET	720	4 h 30	7,7 km
18 mai	Rabou (1150 m)	27 4,50 €		Jean-Marc	Sentier des Bans, village de Berthaud, Chapelle de la Crotte Retour par le Bois de l'Ufermet et Moissière		3337 OT	425	4 h 00	11 km
25 mai	Eygliers Gros (1379 m)	55 9,00 €		Jean-Marc	La Cabane de la Valette (2055 m) – Retour par le GR 541 et les cabanes de Touroudet et du Serre		3537 ET	915	5 h 30	13 km
01 juin					Séjour à Colmars du 30 mai au 02 juin 2023					
08 juin	Bergerie des Hières (2060 m)	70 11,50 €		Patrice	L'Aupillon (2916 m) et ses lacs par le Vallon du Muretier		3438 ET	900		
15 juin					Fête du Coders					
22 juin	Pont de l'Alpe (1694 m)	95 15,50 €		Philippe	Tour des Arêtes de la Bruyère – Montée à l'Alpe du Lauzet – Poursuite avec le GR57 jusqu'au Col de l'Aiguillette (2521 m) en passant par le Grand Lac – Retour par le Chemin du Roy		3436 ET	947	5 h 40	10 km
29 juin	La Grave Valfroide (1874 m)	120 19,50 €		Philippe	Lac et Refuge du Goléon – Ascension jusqu'au Serret des Morts (2569 m) – Botanique au replat d'Amont		3435 ET	700	5 h 00	10 km

(*)Lieu du rendez-vous de départ en co-voiturage : parking de la gare de La Bâtie-Neuve

Vérifier la confirmation de la rando (fonction notamment des conditions météo) dès le mercredi midi sur le site du BARS, page « Actualités » :

<https://sites.google.com/site/clubhasidon/actualites>

Durée : Il s'agit du temps de marche effectif, non compris les arrêts.

Niveau : Il tient compte de la longueur de la randonnée, du dénivelé et des difficultés techniques (pente forte, éboulis, crêtes aériennes, passages rocheux ou délicats, petite escalade).

* = balade très facile, sur chemin ou sentier balisé, à faible dénivelé et assez courte (accessible à tous).

** = balade facile, sur sentier balisé ou non, à dénivelé peu important, de longueur moyenne, sans difficultés techniques.

*** = randonnée de difficulté moyenne, plus longue, à dénivelé plus important, avec quelques courts passages plus techniques mais sans danger particulier.

**** = randonnée assez difficile, longue ou à dénivelé important, avec passages rocheux ou aériens demandant un minimum d'attention.

***** = Randonnée difficile, très longue, à fort dénivelé, avec passages délicats et petite escalade.

Programme des Randonnées « du Mardi » du B A R S - 2ème trim. 2023

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables	Lieu de randonnée.	Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Dist.
04 avr.	Tallard	20	8h 30	M & P	Circuit au départ des Boulangeons			430	3h 15	8 km
11 avr.	La Freissinouse	19	8h 30	M & P	Circuit au départ des Ecoles			300	3h 15	9 km
18 avr.	Chorges	10	8h 30	Maité	Le Peyre de l'Aigle			400	2h 30	6,5 km
25 avr.	Le Fein	12	8h 30	Cath.	Le Tour des Aronces au départ du Champ du Comte			210	2h 40	7,5 km
02 mai	Les Chaix	10	8h 30	Maité	Circuit des Chaix à Chirouzes			490	2h 30	7,5 km
09 mai	Curbans	24	8h 30	M & P	Circuit à la journée			400	3h 30	10 km
16 mai	Les Gourniers	27	8h 30	Cath.	La Boucle de l'Oussella			400	2h 30	7 km
23 mai	Montgardin	7	8h 30	M & P	Boucle au départ des Viaux			320	2h30	7 km
30 mai					Séjour à Colmars-les-Alpes du 30 mai au 02 juin					
6 juin	St Laurent du Crot	13	8h 30	Cath.	Boucle St-Laurent – Les Sagnes de la Canne			207	2h 30	8,4 km
13 juin	Montmaur	32	8h 30	M & P	Circuit en direction du Col des Chenilles			315	2h	5 km
20 juin	Gap	10	8h 30	Maité	Le Torrent de Bonne			350	3h	9 km
27 juin	Neyrac	18	8h 30	M & P	Circuit de Neyrac en passant par Piegut			400	2h 30	6 km

(*)Lieu du rendez-vous de départ en co-voiturage : parking de la gare de La Bâtie-Neuve

Vérifier la confirmation de la rando (fonction notamment des conditions météo) dès le mercredi midi sur le site du BARS, page « Actualités » :

<https://sites.google.com/site/chubbastidon/actualites>

Durée : Il s'agit du temps de marche effectif, non compris les arrêts.

Niveau : Il tient compte de la longueur de la randonnée, du dénivelé et des difficultés techniques (pente forte, éboulis, crêtes aériennes, passages rocheux ou délicats, petite escalade).

* = balade très facile, sur chemin ou sentier balisé, à faible dénivelé et assez courte (accessible à tous).

** = balade facile, sur sentier balisé ou non, à dénivelé peu important, de longueur moyenne, sans difficultés techniques.

*** = randonnée de difficulté moyenne, plus longue, à dénivelé plus important, avec quelques courts passages plus techniques mais sans danger particulier.

**** = randonnée assez difficile, longue ou à dénivelé important, avec passages rocheux ou aériens demandant un minimum d'attention.

***** = Randonnée difficile, très longue, à fort dénivelé, avec passages délicats et petite escalade.



Club de l'Embrunais de la Retraite Sportive

2 nd Trimestre 2023

Covoiturage : Parking du plan d'eau (près de la piscine)

Date	Heure	Destination	Lieu de Randonnée	Groupe	Dist.	Déniv.	Animateur	IBP	Commentaire
04/04/23	10h00	CROTS	Le Bois	Grp Cool	7 km	245 m	MICHEL	34	
06/04/23	09h00	TALLARD	Les marinons	Grp C	11 km	430 m	GUY	50	
11/04/23	07h30	ANTONAVES	Gorges de la Méouge (boucle)	Grp A	18 km	800 m	JEAN-MARIE	72	Attention difficile : KME=28
11/04/23	00h00	FRESSINIÈRES	Crêtes de la Rortie	Grp B	12 km	850 m	MARIE		
11/04/23	09h30	SAINT ANDRÉ D'EMBRUN	Lac de Siguret	Grp Cool	6 km	150 m	GUY	24	
13/04/23	08h30	LA ROCHETTE	Croix Saint Philippe	Grp C	11 km	400 m	PATRICK	53	
18/04/23	08h00	MELVE	Les Chandernettes	Grp A	14 km	890 m	GUY	73	
18/04/23	08h30	LES ORRES (VILLAGE)	Le Méale	Grp B	11 km	750 m	PATRICK	93	
18/04/23	09h00	PONTIS	La hêtraie	Grp Cool	4 km	150 m	BERNARD		Sentier des demoiselles coiffées possible
20/04/23	08h30	ST ETIENNE DU LAUS	Chapelle St Maurice	Grp C	11 km	500 m	MARIE-THERESE		
25/04/23	07h30	LE SAIX	La Montagne d'Aujourd (boucle)	Grp A	18 km	m	JEAN-MARIE	97	Attention difficile : KME=31
25/04/23	08h00	PIÉGUT	Montsérieux	Grp B	13 km	610 m	GUY	65	
25/04/23	00h00			Grp Cool	0 km	0 m			
27/04/23	08h30	CHORGES	Serres la Croix	Grp C	9 km	500 m	PATRICK	68	
02/05/23	08h00	LA BRÉOLE	L'Escoubaye- La Rouvière	Grp A	16 km	900 m	ANITA		boucle
02/05/23	08h15	CROTS	Pic de Charance	Grp B	13 km	800 m	PATRICK	108	
02/05/23	10h00	LE SARUCHET	Le Saruchet	Grp Cool	6 km	168 m	BERNADETTE	27	Magnifique Panorama sur le Grand Morgon-Céüse
04/05/23	08h00	CHAMPOLEON	Boucle du Tourond	Grp C	9 km	500 m	MARIE		
09/05/23	08h15	LES GOURNIERS	Cabane de Chargès	Grp A	15 km	700 m	YVES		
09/05/23	07h30	VILLARGAUDIN - LE QUEYRON	Les chalets de Furfande	Grp B	0 km	0 m	MARIE		
09/05/23	10h00	LA BÂTIE-NEUVE	Les,petits Marais-Champs Reissas	Grp Cool	8 km	110 m	BERNADETTE	28	
11/05/23	08h00	MOLINES EN QUEYRAS	Sommet Bucher	Grp C	10 km	600 m	PATRICK	68	
16/05/23	07h30	RABOU	Sentier des Bans et Source Petit Buech	Grp A	21 km	920 m	JEAN-MARIE	90	Attention difficile : KME=33
16/05/23	08h00	LA CONDAMINE-CHÂTELARD	Les Meyres des paysans ubayens	Grp B	13 km	700 m	MARIE-THERESE		
16/05/23	09h00	TALLARD	Tour le long de la Durance; château	Grp Cool	6 km	150 m	GUY	27	
18/05/23	08h00	LES CHAMPSAURS-BRÉZIERIS	CHAPELLE SAINT-SIXT	Grp C	8 km	340 m	BERNADETTE	42	
23/05/23	08h00	PONT DU SIMOUST	Gros-Maison du Roy- Canal Salva	Grp A	17 km	m	ANITA		boucle
23/05/23	08h00	GAP	Pic de la Greysinière	Grp B	10 km	610 m	BERNARD		
23/05/23	00h00	SEJOUR ARAVIS		Grp Cool	0 km	0 m			
25/05/23	00h00	SEJOUR ARAVIS		Grp C	0 km	0 m			
30/05/23	08h00	PONT DE BRAMOUSSE	Escoyères- Villargaudin	Grp A	17 km	m	ANITA		boucle
30/05/23	07h30	CEILLAC	Lac Saint Anne-Miroir	Grp B	12 km	730 m	PATRICK	95	
30/05/23	09h00	LES PAYAS-SAINT BONNET	Lac de Barbeyroux	Grp Cool	5 km	289 m	BERNADETTE	41	
01/06/23	00h00	VAL D'ESCREINS	Les sources de la Font Sancte	Grp C	11 km	570 m	MARIE		
06/06/23	08h00	CLARET	Tête de Boursier	Grp A	12 km	730 m	GUY	73	
06/06/23	08h30	PUY ST VINCENT	Narreyroux + Cascades	Grp B	12 km	600 m	MARIE-THERESE		boucle 19km effort
06/06/23	10h00	CHATEAUROUX	Gîte des Pinées	Grp Cool	6 km	200 m	JEAN-LOUIS		
08/06/23	07h30	BRUNISSARD	Lacs Souliers	Grp C	9 km	600 m	PATRICK	92	
13/06/23	08h00	ROCHE DE RAME	Lacs de l'Ascension- boucle	Grp A	15 km	m	ANITA		



Club de l'Embrunais de la Retraite Sportive

2 nd Trimestre 2023

Covoiturage : Parking du plan d'eau (près de la piscine)

Date	Heure	Destination	Lieu de Randonnée	Groupe	Dist.	Déniv.	Animateur	IBP	Commentaire
13/06/23	08h00	BOSCODON	Sur le Chemin des Sabots de Vénus	Grp B	14 km	800 m	PATRICK	95	
13/06/23	10h00	MONTGARDIN	Les Olliviers	Grp Cool	7 km	229 m	BERNADETTE	31	Randonnée en boucle
15/06/23	07h30	FÊTE DU CODERS - MONTMAUR	Les Sauvas - Pic de Bure	Grp C	0 km	0 m			
20/06/23	07h30	VILLE VIEILLE LES LOMBARDS	Lacs de Malriff	Grp A	13 km	950 m	GUY	105	Piste voitures hautes
20/06/23	00h00	RISOUL	Les Crêtes de Martinat	Grp B	11 km	600 m	THERESE		
20/06/23	09h30	MANSE	Voie romaine-aqueduc	Grp Cool	6 km	169 m	BERNADETTE	29	Randonnée en boucle
22/06/23	07h30	VALLÉE ÉTROITE	Lac Lavoir	Grp C	11 km	600 m	PATRICK	90	
27/06/23	08h00	DURANCE	La vallée du Couleau	Grp A	16 km	700 m	YVES		
27/06/23	07h00	COL DU LAUTARET	Le Sentier des Crevasses	Grp B	18 km	800 m	MARIE		
27/06/23	09h00	PONT DU FOSSÉ	Boucle le long du Drac	Grp Cool	7 km	127 m	BERNADETTE	24	Randonnée en boucle
29/06/23	08h00	CHORGES	Sentier du bord de lac	Grp C	13 km	417 m	BERNARD		Type: aller-retour

Date	R.V.	Destination	Responsables	Lieu de la randonnée, renseignements	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
04/04	9 h	Avançon	<u>Monic</u>	Tour d'Avançon – Notre Dame du Laus	3338 ET	700 m	6 h	**
11/04	8 h 30	Ceillac	<u>Alain</u>	Hameaux du Cristillan	3637 OT	400 m	6 h	*
18/04	8 h 30	Chateau Queyras	<u>Martine</u>	Meyriès – Chalvet des Borels par chemin des Astragales	3537 OT	500 m	5 h	*
25/04	8 h	Eyglis	<u>Lydie</u>	Maison du Roi – Gros	3537 OT	700 m	6 h	**
02/05	8 h 30	Arvieux	<u>Robert</u>	Pont de Villargaudin – Les Escoyères	3537 ET	600 m	6 h	**
9/05	8 h 30	Freissinières	<u>Monic - Alain</u>	Col de l'Aiguille – Crête de la Réortie	3437 ET	600 m	5 h	**
16/05	9 h	St André d'Embrun	<u>Alain - Monic</u>	Siguret – Les pivoines	3437 ET	500 m	6 h	*
23/05	8 h30	Saint Véran	<u>Lydie</u>	Chapelle de Clausis et retour par Grand Canal	3637 ET	400 m	5 h	*
30/05	8 h30	Réotier	<u>Patrick-Bernard</u>	Bouffard	3437 ET	500 m	5 h	**
06/06 A	8 h 30	Ailefroide	<u>Monic</u>	Pré de Madame Carle - reste du Glacier Blanc	3436 ET	700 m	7 h	**
06/06 B	8 h	Aiguilles	<u>Robert</u>	Les Eyglis – le Lombard	3637 OT	500 m	5 h	*
13/06 A	7 h	Abriès	<u>Monic</u>	Pra Roussin	3637 OT	950 m	7 h	**
13/06 B	8h	Abriès	<u>Lydie</u>	Chalets de la Médille	3637 OT	450 m	4 h	*
20/06 A	7 h	Névache	<u>Alain</u>	Lac Cristol + col + lac de l'Oule	3535 OT	900 m	7 h	**
20/06 B	7 h 30	Arvieux	<u>Robert</u>	Furfande – à préciser	3537 ET	500 m	5 h	*
27/06 A	7 h	Champeilla	<u>Patrick</u>	Col de Tramouillon – Cabane de Tramouillon – Le Ponteil	3437 ET	800 m	7 h	**
27/06 B			<u>Robert</u>	Sera défini ultérieurement				

Derniers renseignements donnés par l'animateur 2 jours avant la randonnée

Challenge pétanque Roger Cordier le vendredi 02/06 à Embrun

Fête de la rando le jeudi 15/06 à Veynes

_Pic nic du corsagq le jeudi 29 Juin au Val D' Escreins

RSPG : Programme des randonnées pédestres du 2ème trimestre 2023

Date	Type Niveau	Animateur(s) responsable(s)	heure RDV parking*	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche
dim 02 avril								
mar 04 avril	Cool	Annie Maurel / Florence BOMPAR	9h30 / D	30km	Chauffayer	Tour des Herbeys	300m / 7km	4h00
jeu 06 avril	B	Élisabeth Leblanc / Régis Sadoué	8h30 / D	60km	St Crépin	Genévrier Thurifères	700m / 7km	4h00
	C	Annie Maurel / Monique BARBESIER	9h00 / P	7km	Pelleautier	Autour du lac	350m / 10,5km	5h00
dim 09 avril		Pâques						
mar 11 avril	Cool	Annie Maurel / Danielle Butera	9h00 / D	6km	Château d'Ancelle	Coste longue	200m / 8km	4h00
jeu 13 avril	B	Simone Borel / Annie Maurel	8h00 / P	60km	St Geniez	Tour du Dromont	600m / 13km	5h00
	C							
dim 16 avril		Annie Maurel / Gilberte Giraud	9h00 / C	20km	Montmaur	Château de Rocambole	550m / 12km	5h30
mar 18 avril	Cool	Henni Cirera / Danielle Butera	9h00 / P	35km	Chorges	Chanteloube boucle	180m / 7,5km	3h00
jeu 20 avril	B	Jean-Louis Nicollet / Gilberte Giraud	8h30 / P	15km	Rabou	Col Ferlieu	700m / 11km	5h00
	C	Annie Maurel / Nicola Bosco	9h00 / P		GAP Crève Cœur	Les Gontiers - Les Gondoins	350m / 9km	4h30
dim 23 avril		Gilberte Giraud / Aimé Rochas	8h30 / C	48km	St Etienne en Devoluy	Crête des Baumes	500m / 11km	4h00
mar 25 avril	Cool	Bernard Rougny / Simone Borel	9h00 / P	40km	Savournon	Jubéo	200m / 10km	4h00
jeu 27 avril	B	Gérard Varin / Simone Borel	8h00 / S	40km	Serres	Pas de la Louve	630m / 11km	4h30
	C	Élisabeth Leblanc / Régis Sadoué	8h00 / D	39km	St Eusébe	Belvédère de la Para	550m / 4km	4h00
dim 30 avril		Monique Barbesier / Babeth Guernec	9h00 / C	30km	Les Drayes	Serres la Croix	500m / 10km	5h00
mar 02 mai	Cool	Gilberte Giraud / Bernard Rougny	9h00 / P	10km	Valserres	Balade du Merdarel	300m / 6km	3h30
jeu 04 mai	B	Jean-Louis Nicollet	8h00 / P	55km	Esparon	Les Monges	700m / 12km	5h00
	C	Gilberte Giraud / Bernard Rougny	9h00 / P	10km	Jarjayes	Circuit des Bourmas	350m / 10km	4h30
dim 07 mai								
mar 09 mai	Cool	Henni Cirera / Danielle Butera	9h00 / D	35km	Réallon	Cabane de Fond Renarde	230m / 10KM	4h00
jeu 11 mai	B	Annie Maurel / Catherine Denis	8h30 / S	25km	Veynes	Col de Souchière	650m / 13km	5h30
	C	Simone Borel / Florence Bompar	8h00 / P	55km	Seyne	Le lac noir	450m / 10km	5h00
dim 14 mai		Annie Maurel / Catherine Denis	9h00 / C	50km	Sigottier	Tour des Michons	350m / 10km	4h30
mar 16 mai	Cool	Élisabeth Leblanc / Danielle Butera	9h00 / D	33km	Réallon	Fort de Réallon	250m / 6km	3h00
jeu 18 mai	A	Gérard Varin / Guy Barbusse	7h30 / S	34km	Le Saix	Montagne d'Aujourd	1000m / 18km	6h00
	B	Bernard Rougny / Gilberte Giraud	7h30 / P	45km	La Faurie	Crêtes de Luzet	650m / 12km	5h30
	C							
dim 21 mai		Gilberte Giraud	8h00 / P	30km	Melve	Crête de Boursier (Pivoine)	650m / 10km	4h00
mar 23 mai		Séjour Archiane du 23 au 26 mai						
jeu 25 mai	A							
	B	Monique Barbesier	D	37km	Les Costes	Lac Bouafan	700m / 10km	5h00
	C							
dim 28 mai								

(*) RV parking : C=Commanderie ; D=Decathlon ; P=Piscine; S=Sénateur

<https://www.rspg05.org/>

RSPG : Programme des randonnées pédestres du 2ème trimestre 2023

Date	Type Niveau	Animateur(s) responsable(s)	heure RDV parking*	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche
mar 30 mai	Cool	Gilberte Clausier / Annie Maurel	9h00 / D	22km	St Julien en Champsaur	Lac de l'Aulagnier	180m / 8km	4h00
jeu 01 juin	A	Monique Barbesier / Florence Bompar	8h00 / D	30km	Ancelle	Col de la Coupa	850m / 12km	5h00
	B	Henri Cirera / Babeth Guennec	8h30 / P	50km	St Etienne en Dévoluy	Pas du Follet	700m / 10km	5h00
	C	Gilberte Giraud / Aimé Rochas	8h00 / P	50km	Joue du Loup	Ruine de Mallemort	350m / 10km	4h00
dim 04 juin		Gilberte Giraud / Aimé Rochas	8h00 / C	50km	Orpierre	Le Sulllet	650m / 9km	4h00
mar 06 juin	Cool	Monique Barbesier / Annie Maurel	10h00 / D	15km	Pied du Puy	Tour de Manse	200m / 7km	4h00
jeu 08 juin	A							
	B	Gilberte Giraud / Bernard Rougny	8h00 / P	49km	Vaunières	Le Quigouret	500m / 10km	4h00
	C	Gérard Varin / Simone Borel	9h00 / P	22km	Theus	Demoiselles coiffées	500m / 8km	4h00
dim 11 juin		Annie Maurel / Catherine Denis	8h00 / C	40km	St Etienne en Dévoluy	Col de Rabou	750m / 12km	5h30
mar 13 juin	Cool	Annie Maurel / Nicola Bosco	9h00 / P	40km	Saléon	Le Plateau	200m / 8km	4h00
jeu 15 juin	A	Gérard Varin / Guy Barbusse	7h30 / D	35km	Les Gourniers	Vallon de Chargès	1100m / 13km	5h00
	B	Annie Maurel / Catherine Denis	7h30 / S	60km	Col de Grimone	Serres les têtes	700m / 11km	5h30
	C	Bernard Rougny / Gilberte Giraud	8h30 / P	20km	La Roche des Arnauds	Col de Conode	450m / 10km	4h30
dim 18 juin		Gilberte Giraud / Aimé Rochas	8h30 / C	25km	Esparron	Montagne de Peyssier	500m/10km	5h00
mar 20 juin	Cool	Simone Borel / Gilberte Clausier	9h30 / D	23km	Chorges Les 4 chemins	Les géants de pierre	200m / 5km	4h00
jeu 22 juin	A	Henri Cirera / Florence Bompar	7h30 / D	35km	Réalion Station	Boucle des Oucanes	900m / 11km	6h00
	B	Annie Maurel / Catherine Denis	7h30 / D	50km	Crévoux	Lac du Crachet	600/12km	5h00
	C							
dim 25 juin		Gilberte Giraud / Aimé Rochas	8h30 / C	38km	Globerney	Refuge de Vallon Pierre	700m / 10km	5h00
mar 27 juin	Cool	Etsabeth Leblanc / Danielle Butera	9h00 / D	41km	Boscodon	Fontaine de l'ours	280m / 6km	4h00
jeu 29 juin	A	Gérard VARIN / Guy Barbusse	7h30 / D	42km	parking de Grand Clot	Pic de Morgon & Lac St Pierre	930m / 12km	6h00
	B	Annie Maurel / Catherine Denis	7h30 / P	60km	Méolans Revel	Les Terres Blanches	750m / 11km	5h30
	C	Bernard Rougny Danielle Butera	8h30 / D	30km	La Motte en Champsaur	Sentier de Corde	500m / 10km	4h00

Prochaine réunion de programmation : lundi 12 Juin - lieu et heure à préciser

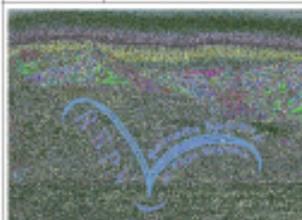
RV parking : C=Commanderie; D=Decathlon; P=Piscine; S=Sénateur

(*) RV parking : C=Commanderie ; D=Decathlon ; P=Piscine; S=Sénateur

<https://www.rspg05.org/>

Randonnées 2023 Club de la Retraite Sportive du Pays Veynois (RSPV) 2ème trimestre

Jour Date	Destinations	Distance s/ Veynes	Horaires (*)	Responsables (**)	Lieu randonnée/Altitude maxi	IGN Top 25	Dénivelé	Durée	Niveau
Lundi 3 avril	Caim 2000	80kms	8h/9h15	Christian	Départ Cruis .Pthaut 1590m Pt bas 1078m	3341OT	510m	4h	**/****
Lundi 10 avril	La Plate	0	8h30	Gilbert	Départ St Marcellin- 11kms Pt Haut 1481m-Pt bas 856m	3338OT	650m	6h	***
Lundi 17 avril	Chemin de Rocambole	6kms	9h	Jean Claude	Départ de Montmaur- nouveau cimetière	3338OT	500m	5h	***
Lundi 24 avril	Tête de Boursler Chateau neuf d'Oze	37kms 15kms	8h/9h 9h	Jacques et Laurence Franco	Départ de Claret -11kms – pt haut 1233m pt bas 602m Départ Chatillon le Désert Pt haut 1350m pt bas 950m 10kms	3339ET 3338OT	838m 570m	5h30 4h30	*** **
Lundi 1 ^{er} mai	Puy des Bans	30kms	8h/9h	Maurice	Par les ruines de malmort- Départ pont de Etroits- 10kms	33	400m	5h	***
Lundi 8 mai	Sentier Amigoné ou sentier des maquisards	50kms	8h/9h45	Gilbert	château Méa. Départ pique-nique du Gd Ferrand- 10 kms Pt bas 1082-Pt haut 1660m-	3337OT	700m	5h	***
Lundi 15 mai	Les Alpages de Bachillianne en boucle boucleLe Suillet	47kms 34kms	7h/8h15 8h/9h	Jacques et Laurence Marie-France	Départ Cordéac – pt haut 1833m-Pt bas 940m Départ Orpierre- Pt haut 1306m- Pt bas 690m	3337OT 3339OT	1069m 646m	7h 5h	***/* ***
Lundi 22 mai	Le Puy de Rabou	20kms	8h30/9h	Franco	Départ de Rabou- 9kms Pt haut 1810m pt bas 1170m	3337OT	660m	5h	***
Lundi 29 mai	Le Fein	40kms	8h30/9h30	Jean Yves	Clot Clavary- 10kms	3438OT	500m	4h	**/****
Lundi 5 juin	Lac Miroir et lac Ste Anne Chalet de Chazal	100kms 15kms	6h30/8h30 9h30	Maurice Franco	Ceillac – 13 kms Départ La Cluse- 4kms	3537ET3637OT 3337OT	800m 340m	4h 3h30	*** **
Lundi 12 juin	Basses Gorges du Verdon	150kms	7h30	Jean Claude	Départ de Quinson-11kms- Inscription obligatoire	3442OT	250m	4h	**
Jeudi 15 juin	FETE du CODERS				Les Sauvas				
Lundi 19 juin	Séjour Arvieux Sentier du patrimoine	40kms	8h30/9h30	Laurence	Forest St Julien-12kms pt haut 1295 pt bas 1053	3437OT	300m	5h	**
Lundi 26 juin	Tour du Chaleyras Pic Melette		7h30/8h	Jean Claude Christian	Départ Lus la croix haute-8kms départ de rabou- 12 kms – pt haut 2045m-	3237OT 3337OT	300m 900m	3h 6h	+ ***



(*)Horaires: premier horaire, rendez vous du covoiturage, parking Edmond Pascal Deuxième horaire, départ de la randonnée
 (**) Responsables: Marie France, 0492586081-0643505173 / Maurice, 04 92 46 10 21-0647905245/ Jacques 0681242890 – 0492578531/Christian 0492572135 – 0682830354 – Franco ,0670881153/Michel 0492572782- 0608431147/Jean-Yves 0607884439gilbert 0658070588- jean Claude 0689930547- Henri 0684848489- Laurence 0686211628

Infos randonnée: consulter votre messagerie la veille ou appeler le responsable le dimanche entre 19h et 20h30
Niveaux

- *facile, balade sur chemin ou sentier balisé, à faible dénivelée et relativement courte en distance (accessible à un grand nombre)
- ** balade facile sur sentier balisé ou non, dénivelée peu importante, distance moyenne sans difficulté technique
- *** randonnée de difficulté moyenne, dénivelée et distance plus importantes, possibilité de passages techniques sans danger particulier
- **** randonnée difficile, dénivelée et distance relativement importantes avec des passages techniques ou aériens demandant de l'attention.

LE COIN DE LA RSPV

UN SEJOUR RAQUETTES AU SAUZE

Animées par deux accompagnateurs bien

sympathiques, les randonnées nous ont fait découvrir de superbes paysages ... suffisamment enneigés. **Découvrir ou redécouvrir des lieux** que certains d'entre nous connaissaient du précédent séjour au printemps dernier.

Peu de chutes lors de ces 4 ou 5 journées, toutes sans gravité, **mais parfois spectaculaires**. Nous pouvons penser que certains, dont la tête disparaissait sous la neige, y prenait goût. Là encore notre guide nous a montré **comment se relever seul dans une telle poudreuse**.

Aucune avalanche ne nous surprit, ce qui aurait pu nous donner l'occasion de **tester nos équipements (obligatoires) de " DVA "**. Une autre fois peut-être ! Plus sympathique que le DVA, **pourquoi ne pas préconiser le SBS (Saint-Bernard Secouriste)** et son petit tonnelet réconfortant !! A étudier ...

Un grand merci à ces 2 guides qui ne furent **pas avares d'explications** concernant la faune (traces d'animaux, squelettes bien nettoyés ou en voie de l'être, etc.).

Nous avons, lors de ce séjour, trouvé ou **retrouvé les petites routes de l'Ubaye**, étroites, suspendues grâce à d'improbables ponts au-dessus d'impressionnantes falaises. **Certains et certaines n'en menaient pas large**. Mais aux dernières nouvelles, aucune trace suspecte sur les coussins de nos automobiles... Notons encore **l'accueil chaleureux de la part du VTF** et l'ambiance générale conviviale du groupe. Il est toutefois à regretter que l'une de nos amies ait dû abrégé son séjour et nous quitter (pour des raisons personnelles) avant la fin de notre aventure !!

Signalons encore qu'**une journée de ski de piste et de ski de randonnée fut prise par 3 participants du séjour**, dont 2 qui ont eu l'occasion de tester la neige, avec alternance de neige artificielle, compacte et parfois glacée. Ils sont revenus aux raquettes pour profiter d'une belle journée ensoleillée.

Nous pensons déjà à l'hiver 2024 pour un futur séjour...
B.MARTIN

COMMISSION MEDICALE

La Vitamine D

La vitamine D est **une vitamine liposoluble indispensable** à l'absorption intestinale du calcium, à la minéralisation des tissus (os, cartilage, dents), et au **bon fonctionnement du système immunitaire**.

■ ORIGINE

Elle est majoritairement **synthétisée au niveau de la peau sous l'influence des rayons ultra-violet**s. L'apport alimentaire est plus accessoire (15 à 30 % des besoins journaliers). Pour être active, **elle nécessite une transformation au niveau du foie puis du rein**, ce qui suppose un bon fonctionnement de ces organes.

■ SIGNES D'UN MANQUE DE VITAMINE D

Il faut distinguer la carence du déficit.

■ **Carence** : définie par une **concentration sanguine inférieure à 10 ng/ml**, elle entraîne le rachitisme chez l'enfant et **l'ostéomalacie chez l'adulte** (décalcification de l'ensemble du squelette avec risque fracturaire élevé et douleurs musculaires diffuses).

■ **Déficit** : défini par une **concentration sanguine**

comprise entre 10 et 20 ng/ml, entraîne fragilité osseuse, douleurs musculaires, fatigue, dépression, **chute des cheveux**, et pourrait favoriser certaines maladies cardio-vasculaires, **l'obésité**, le diabète, certaines maladies auto-immunes, certains cancers (sein), les infections en général et le déficit cognitif lié à l'âge.

■ BIOLOGIE

Le dosage sanguin de la vitamine D n'est remboursé par la SS que dans certains cas précis :

- Suspicion de rachitisme chez l'enfant
- Suspicion d'ostéomalacie chez l'adulte
- Suivi de transplantation rénale
- Chirurgie bariatrique (obésité)
- **Personnes âgées à risque de chutes répétées**
- Suivi de certains traitements spécifiques

Ce dosage n'est pas indispensable à la mise en route de la plupart des traitements préventifs.

■ PREVENTION DU DEFICIT EN VITAMINE D

■ Apport naturel :

- **L'exposition au soleil** : 15 à 20 minutes en fin de matinée ou l'après-midi suffisent à nos besoins quotidiens, à moduler selon la saison et les parties exposées du corps.

- **L'alimentation** : poissons gras (maquereau sardine hareng saumon), foie, jaune d'œuf, produits laitiers enrichis en vitamine D, beurre, emmental ... **et bien sûr la fameuse huile**



de foie de morue de nos grand-mères !

■ Supplémentation :

- enfant : prise quotidienne orale de 400 à 800 UI/j ou trimestrielle de 50000 UI particulièrement en automne et hiver, jusqu'à la fin de la croissance.

- adulte : prise quotidienne orale de 600 à 1000 UI/j ou 50 000 UI/ semaine ou mois selon le déficit.

■ Pour qui ?

- Pour tous en période peu ensoleillée (automne hiver)
- Personnes âgées en EHPAD ou isolées peu exposées au soleil
- **Femmes ménopausées** sans traitement hormonal substitutif
- Femmes enceintes au 3^e trimestre
- Personnes à peau mate ou foncée ou s'exposant peu au soleil
- Insuffisants rénaux et hépatiques
- Malabsorption intestinale ou régimes carencés (vegan)

■ **Risque de surdosage** : faible si l'on respecte les posologies recommandées, mais attention aux compléments alimentaires parfois très riches en vitamine D !

Enfin n'oublions pas que l'activité physique régulière reste le premier outil de maintien en bon état de notre squelette et de nos muscles !

Bruno WALDNER

► **Publication du Journal** sur les sites du :
CODERS: <https://www.codersalpes05.com>
BARS: <https://sites.google.com/site/clubbastidon/home>
RSPG: rspg05.org

CODERS 05
Comité départemental de la
Retraite Sportive des Hautes-Alpes
Directeur de la publication : Richard Mazzella
Rédacteur: Philippe Paillet
N° ISSN : 2416 - 4194
14, Avenue du Commandant Dumont
05000 GAP
Téléphone : 04 92 48 51 39

Bulletin réalisé et édité par le
CODERS 05
Diffusé gratuitement aux
adhérents.