

# ENTRE NOUS

N° 89 JUILLET 2023

La Crête des Pénitents - 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 ...*

Les mois passent et nous ne parvenons toujours pas à nous faire entendre au sein de la gouvernance de la FFRS. La décision présidentielle d'acquiescer une série de logiciels pour un montant de 840 000 €, contre l'avis de l'AG de décembre 2022, est de nature à mettre en péril à moyen terme les finances fédérales. On nous avait annoncé en octobre 2022, un investissement de 2 millions d'euros, pour ensuite redescendre à 840 000 €, ce qui est incompréhensible et nous inquiète, vu qu'on ne sait jamais, lorsqu'on change de système informatique, jusqu'où iront les dépenses ...

Pour rester plus positifs, et revenir à la raison d'être de notre CODERS et des Clubs, on peut constater que «chez-nous, ça va plutôt bien !!! »

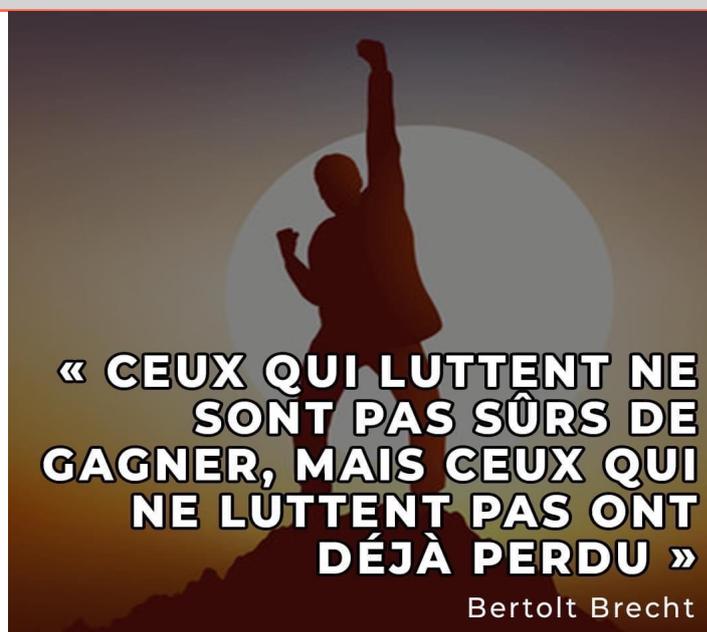
• Nous avons battu le record du nombre d'adhérents avec 819 inscrits. Le précédent record datait de 2017/2018 avec 795 licenciés. La dernière année avant la COVID-19, nous étions 783. Merci à tous pour votre fidélité et votre engagement : les adhérents sont à mes yeux plus importants que les élus se battant pour des « pseudo-médailles ».

• Les Clubs ont relancé les séjours, alors que la FEDE les a supprimés au niveau national. Le CODERS a aussi interrompu la tenue de ses propres séjours, mais je souhaite vivement que le prochain Président du CODERS, dès la saison 2024/2025 se charge de relancer ces événements.

• Le Challenge à Pétanque Roger CORDIER brillamment organisé par le CERS, montre que nos adhérents apprécient ce genre de manifestation.

• La fête du CODERS, superbement organisée le 15 juin par le Club de VEYNES, a réuni 107 adhérents. C'est ça la FEDE, et rien d'autre: la convivialité, des repas pris en commun (avec quelques « gouttes » bien sympathiques), et l'envie de se retrouver ...

Il faut que la FFRS revienne aux « fondamentaux » qui ont toujours existé mais qui ont tendance à « s'effiloche... ». Le prochain changement de gouvernance aura lieu fin 2024 : il convient de laisser une situation stable aux futurs



**« CEUX QUI LUTTENT NE SONT PAS SÛRS DE GAGNER, MAIS CEUX QUI NE LUTTENT PAS ONT DÉJÀ PERDU »**

Bertolt Brecht

responsables, et on n'en prend pas le chemin.

2023/2024 sera ma dernière saison en tant que Président du CODER 05. Si j'ai repris « du service » à la FFRS alors que j'avais démissionné en 2021 de la fonction de Trésorier et de Vice-Président, c'est parce que les dérives actuelles étaient prévisibles. Et si j'ai « repiqué au truc », ce n'est pas pour une médaille, mais par respect pour les Hauts-Alpins, pour les précédents dirigeants, les créateurs de cette belle structure, et remettre la machine sur les rails. Nous serons vite fixés sur cette tentative de remise en ordre, et vous serez informés « sur le champ » des changements, positifs ou négatifs.

Prenez soin de vous ...

Richard MAZZELLA

## VOTRE AGENDA

Le prochain Comité Directeur du CODERS se tiendra Lundi 28 Août 2023 à 9 h à La Bâtie Neuve, dans la Salle de la Tour

Adresse: 2<sup>o</sup> étage Bâtiment Dum'art, 14 Av Commandant Dumont 05000 GAP

Téléphone : 04 92 48 51 39 Permanence : mercredi de 9h à 11h

## LE COIN DU CODERS

### Le Challenge Roger CORDIER à la pétanque

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

Le vendredi 2 juin dès 8h15, les bénévoles étaient présents pour transporter le matériel prêté par la municipalité, du centre technique au plan d'eau. D'autres se sont directement retrouvés vers l'espace de jeu à 8h30. Sous la houlette de Guy, le barnum a été promptement monté, parallèlement tables et chaises ont profité d'un coup de propre, le tout installé à proximité des aires de jeu. Le groupe électrogène mis à disposition par Guy a permis l'utilisation du micro et le maintien au chaud du café d'accueil qui a été très apprécié par les premiers arrivants.

Avant 10 heures, les inscrits des quatre clubs représentés étaient tous présents et informés des modalités pratiques du déroulement de la journée et notre président, Richard MAZELLA leur a adressé un petit message. La météo étant annoncée très incertaine en milieu d'après-midi, le premier tour du tournoi était immédiatement lancé, avec une limite de temps fixée à 40 minutes.

Le temps d'enregistrer tous les résultats, le deuxième tour démarrait juste après 11 heures. A l'issue de ce tour, seules 5 équipes étaient invaincues.

L'apéritif offert par le CODERS et complété par de nombreuses réalisations maison, invitait à passer à table. Le moment du repas est toujours un

moment festif, avec comme règle, le partage. Les préparations sucrées ou les digestifs maison ne manquaient pas. Un petit intermède musical, a trouvé rapidement écho auprès de la gente féminine, sur une piste improvisée.

Pour tenir le timing, le troisième tour a été lancé à 14 heures. A l'issue de ce 3ème tour, seules 4 équipes restaient invaincues. A 15 heures début du dernier tour. Martine la responsable pétanque, enregistrait les résultats manuellement, et Bernard le Président sur le tableur excel. A l'issue de chaque tour, les enregistrements des victoires et du grade pointavérage (GPA) étaient vérifiés pour éviter toute erreur.

Après le quatrième tour, il ne restait que 2 équipes invaincues. L'équipe du CERS composée d'Antoinette GIRAUD, Francine BAIJOT et Jean-Louis AURISSERGUES remportait le challenge au GPA +37 contre +26 devant l'équipe de la RSPV : Camille BLANCHARD et Simone MANCEAU. Le podium était complété par une autre équipe de la RSPV : Solange et Alain MAY accompagnés de René BAZIRE. La remise des prix effectuée, l'équipe organisatrice s'est mise en action pour tout ranger dans la remorque qu'Alain avait mise à disposition et retourner le matériel au point de départ, juste avant l'arrivée de la pluie.

Quelle bonne journée de convivialité ! Un grand merci aux organisateurs et à tous les participants.



## Assemblée Générale du CODERS 05

La prochaine AG du CODERS se tiendra  
le mercredi 18 octobre 2023  
au Village de Vacances de Chadenas à Embrun.

*Merci de venir nombreux, pour montrer que vous soutenez la Direction du CODERS, qui n'a d'autre ambition que de défendre « vos » intérêts. Votre présence « me » confortera dans l'idée que vous êtes sensibles aux efforts déployés au plan national pour vous représenter. Votre « absence » aurait pour moi un goût de défaite, ou de désintérêt de votre part, avec probablement une remise en question de mes engagements au niveau départemental.*

Richard MAZELLA

## LE COIN DU BARS

## LE COIN DU CERS

### Séjour du CERS dans Les Aravis

du 22 au 26 mai 2023

Lundi 22 mai à 7 h 45: tout le monde est prêt pour partir vers Saint-Jean-de-Sixt en Haute-Savoie, pour un séjour randonnées de 5 jours. Piaffant d'impatience, les 33 membres du CERS s'apprentent à se répartir dans les véhicules, lorsque la terrible nouvelle tombe : la voiture des POURNAIN refuse de démarrer. Mais grâce à une réactivité incroyable, ils trouvent une solution de remplacement. Ils viendront avec leur propre fourgon, lequel peut embarquer 8 personnes. Aussitôt les



responsables s'adaptent à la situation et proposent d'utiliser un véhicule de moins (économie en perspective). Malgré ce petit retard à l'allumage et les

feux rouges intempestifs sur le trajet, nous arrivons affamés au petit village de La Féclaz. Après un pique-nique sympathique dans un champ, emmenés par Alain, nous partons à pied pour atteindre La Croix de Nivollet (à la demande expresse de Jean-Marie le nostalgique) qui surplombe Chambéry. Belle petite randonnée qui nous permet d'apprécier en peu de temps : la pluie, la grêle et les éclaircies fugaces.

Cette mise en jambe terminée, nous repartons pour le Village Vacances de Forgeassoud \*\*\* à Saint-Jean-de-Sixt. Nous retrouvons Colette et Yves qui sont venus avec leurs propres moyens, car ils continueront leur périple sans retourner sur Embrun. Nous sommes accueillis par un charmant jeune homme qui nous distribue nos cartes blanches (la clé de nos logements) et donne les indications pour les repas et les lieux (restauration, piscine, jacuzzi, sauna, salle de jeux ...) d'animation du centre. Les logements sont somptueux, dans un

cadre montagnard offrant une vue magnifique sur les montagnes environnantes.

**Mardi 23 mai**, après un petit déjeuner plus ou moins copieux et diversifié (selon les appétits de chacun), nous voilà prêts pour les randonnées. **Chacun choisit son groupe (B, C ou Cool) selon ses ambitions.**

Pour le groupe Cool, 6 participants : Boucle *Bois des Traversiers*. Pour le groupe B, 16 participants : *Mont Lachat Cabane du Suet*. Pour le groupe C, 13 participants : Boucle *La Cabane du Suet*.

**A notre retour**, bien que n'ayant pas réservé de salle ad-hoc, nous avons pu bénéficier d'un apéro proposé grâce aux achats de boissons (parfois alcoolisées) effectués sur le chemin. *Guy* (toujours prévoyant) avait emporté dans ses bagages quelques produits charcutiers fait maison pour étaler sur nos tartines de pain frais. La terrasse d'un des logements nous accueillit en toute discrétion.

**Mercredi 24 mai : journée culturelle à Annecy** distante de 30 kilomètres. *Alain* nous propose les différentes possibilités de visite ou de farniente : balade en bateau sur le lac, visite de musées, déambulation dans le *Vieil Annecy*, pique-nique au *Champ de Mars*. Un parking gratuit à proximité immédiate du lac nous accueille et sert de lieu de rendez-vous pour le retour. Chacun choisit une ou plusieurs activités en petit groupe.

**Jeudi 25 mai.** La météo nous propose un temps **pluvieux pour la matinée**. Nous décidons donc d'attendre l'après-midi pour partir en randonnée. En petits groupes, nous nous organisons pour prendre les pique-niques dans ou devant les logements. **Enfin le soleil se lève et nous aussi**, pour partir en direction du *Plateau des Glières*. Nous nous répartissons entre les groupes B/C et Cool pour nous promener dans le cadre magnifique de ce plateau utilisé en hiver pour le ski nordique ou la raquette. **Paysages grandioses.** Pour le groupe Cool 8 participants : Boucle sur le *Plateau des Glières*. Pour le groupe B/C, 25 participants : Boucle *Notre Dame des Neiges*.

Nous terminons par une courte visite autour du *Monument National à la Résistance du Plateau des Glières* qui est une **sculpture monumentale d'Émile GILIOI**. Il rend hommage à l'action du *Maquis des Glières* et son attaque au mois de mars 1944. Le sculpteur a représenté un V de la Victoire. La branche la plus longue monte vers le ciel signe d'espérance et il en sort un disque solaire symbole de la renaissance, celle de la Liberté. La devise de *Tom MOREL*, le lieutenant chef des maquis du département qui dirigeait les maquisards du plateau tué lors la prise de l'hôtel de France, siège de l'état-major des G.M.R. le 10 mars 1944, était : **"Vivre libre ou mourir"**.

Certains profitent d'un chalet d'alpage pour acheter de la tome ou du reblochon. Un dernier apéro non seulement pour terminer nos provisions liquides et solides, mais surtout pour conclure **un séjour fort agréable dans une excellente ambiance.**

**Vendredi 26 mai.** Jour de départ. Après le petit déjeuner, rangement des logements, bouclage des bagages, remplissage des véhicules, restitution des cartes blanches et des questionnaires de satisfaction, puis **départ vers le Monastère de la Grande Chartreuse** dans le *Massif de la Chartreuse*. Dernière petite balade (parfois un peu boueuse) autour du monastère imposant, dans un site exceptionnel par l'emplacement naturel dans une grande combe boisée. Dernier pique-nique pris en commun et en partageant nos dernières provisions emportées depuis *Embrun*. Et enfin retour, toujours en empruntant le *Col de Lus-la-Croix-Haute*. Dernier arrêt

(comme à l'aller) à la cabane à frite un peu avant de franchir le col, question de boire un café, de se dégourdir les jambes et éventuellement de visiter les toilettes. Arrivée à *Embrun* vers 18 h 30, après avoir admiré le *Lac de Serre-Ponçon* qui se remplit tout doucement.

En conclusion : toujours **une magnifique expérience**, avec ce petit espace d'improvisation dans le déroulement du séjour. Cela permet d'éviter la routine en ajoutant un peu de piquant pour **sentir le vent de l'aventure**. Merci à tous, participants, animateurs, membres de la commission voyage, etc. **Ce séjour a été parfait**, site extraordinaire, logements spacieux et confortables, restauration de qualité (merci pour les pique-niques), paysages grandioses avec des randos super (même si parfois un peu difficiles)

**Vive le prochain séjour !!!!** *Michel FRUCTUS*

### Présentation des maisons forestières des Sauvas

La maison forestière des Sauvas est située au sud du *Dévoluy*, près de *Montmaur*, dans la **clairière d'un splendide site forestier**. C'est dans cette clairière, entourée des parois impressionnantes du *Pic de Bure* sur lesquelles restaient quelques espaces enneigés, que quatre personnes de l'*Office de Tourisme de Veynes* et du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre nous ont accueillis. **Nous étions 16 participants, venus de différents coins du département.** Deux intervenants, *Nathalie et Pascal*, nous ont parlé de l'action de l'Office de Tourisme pour la réhabilitation de ces maisons forestières qui appartenaient à l'ONF.

*Pascal* nous a fourni des explications concernant l'alimentation en électricité **des trois hébergements, entièrement équipés en énergies renouvelables** (Picoturbine, photovoltaïque). **La maison forestière** peut recevoir 14 personnes dans 6 chambres très confortables ayant toutes des installations sanitaires ; elle est dotée d'un très bel espace de vie et d'une cuisine bien équipée. **Le gîte de groupe** a une capacité de 24 lits répartis dans 4 dortoirs, **et enfin l'annexe**, une capacité de 12 lits en dortoir, avec un confort plus sommaire. **Ces trois hébergements offrent une possibilité totale d'accueil de 50 places**, ce qui permet de grands regroupements.

*Pascal et Nathalie* nous ont aussi présenté les **randonnées accompagnées en itinérance « Retrouvance »**, qui relie des maisons forestières, proposées en prestation complète par les OT, dans le *Buëch-Dévoluy*, *l'Ariège*, *le Jura*, *les Monges*, *l'Ardèche* et *le Mercantour*.

Ensuite, nous sommes partis vers la *Fontaine du Vallon*, après une hêtraie magnifique, puis dans des paysages plus rocheux ; nous avons contourné le remarquable *Rocher aux Hirondelles*. **En chemin, nous avons pu observer de nombreux animaux** et avons vu de nombreux départs de sentiers offrant à tout public de multiples possibilités de balades, (ou de marches plus longues pouvant mener jusqu'au *Pic de Bure*.)

Cette belle journée, dans une nature particulièrement préservée et généreuse, nous a permis de découvrir les maisons forestières et les possibilités d'hébergements qu'elles proposent. **Les clubs qui le souhaitent peuvent signer une convention avec l'OT des Sources du Buëch**, permettant à leurs adhérents de bénéficier d'une réduction de 20% sur les prestations. Plus d'informations :

**resa@sources-du-buech.com et www.sources-du-buech.com**

*Sylvie et Mireille*

## LE COIN DU CORSAQ

### Séjour multi-activités à Bessans en Savoie

Le CORSAGQ a organisé un séjour d'hiver à

**Bessans** la dernière semaine de janvier, pour un groupe de 10 personnes. *Bessans*, situé en *Haute Maurienne*, est le **paradis du ski de fond** avec plus de 130 Km de pistes tracées et un enneigement garanti tout l'hiver. **Et 40 cm de neige fraîche** étaient tombés la veille de notre arrivée !

Nous avons été accueillis au **Gîte du Petit Bonheur**,

**idéalement situé au départ des pistes**,

gîte qui porte bien son nom : accueil très chaleureux, confort, excellente nourriture.

Chacun y a trouvé son « petit bonheur » : **ski de fond** bien sûr, **balades en raquettes**, **balades également à pied**

dans toute la vallée sur des pistes damées **et même ski alpin à la station de Bonneval-sur-Arc** toute proche avec possibilité d'accès en navette.



**Le transport s'est organisé en covoiturage**, 2 voitures de 5 places ont suffi à emmener skieurs, bagages et matériel. Le trajet par le *Tunnel du Fréjus* est payant mais raccourcit bien le voyage (2 h et demi au départ de Guillestre). Les voitures sont restées sur place durant tout le séjour puisque toutes les activités étaient accessibles à pied ou en navette.

Les participants ont été tellement enchantés, qu'un **nouveau séjour est déjà prévu pour janvier prochain**, pour un groupe plus nombreux de 18 personnes !

*Annie MASSIMELLI*

## LE COIN DE LA RSPG

### Séjour à Archiane

(organisé par *Gérard VARIN* et *Simone BOREL*).

Nous étions 16 à avoir eu la curiosité de découvrir ces paysages inconnus, quoique proches. **L'accueil au refuge fut chaleureux**, et la **table remarquable** par sa qualité et son originalité.



Quatre journées de randonnée étaient prévues, mais la météo ne nous en a laissé que trois :

• *Le Chemin des Vautours* du premier jour fut court, mais le **spectacle des rapaces valait bien le déplacement**.

• *La Combe de l'Aubaise* et la sortie sur le plateau à été exceptionnelle. **Les gorges sont spectaculaires** et offrent un beau spectacle avec ce vaste plateau.

• *Le Vallon de Combau et la Tête Chevallière* fut aussi une **randonnée extraordinaire** sur un terrain vert et vallonné, avec des fleurs à foison et en plus la joie de surprendre des marmottes, des lièvres et des bouquetins.

Le jour de pluie nous a donné l'opportunité de visiter le **Musée de la Résistance à Vassieux** et les gourmands se sont arrêtés à la cave coopérative de *Die* sur le chemin du retour. *Catherine, Florence et Bobo* ont animé nos soirées avec des jeux et la bonne humeur étaient au rendez-vous.

**Bref tout notre petit groupe a savouré ce séjour** comme une gourmandise.

*Anne MATHIEU*

## LE COIN DE LA RSPV

### Une fête du Coders réussie !!

Nous nous sommes retrouvés, une centaine d'amis de la Retraite Sportive du département, dans la **Forêt Domaniale des Sauvas** sur la commune de *Montmaur* ; une première randonnée était déjà loin pour aller au *Pic Chauve* : elle concernait une quinzaine de courageux. Les autres arrivées se sont échelonnées et, après un **café d'accueil préparé par les gentilles bénévoles de la RSPV**, tout le monde est parti marcher : un groupe très important vers la *Fontaine du Vallon*, un autre sur le *Sentier des Chamois* (on n'en a pas vu) groupe qui s'est scindé en deux, certains continuant vers le *Rocher des Hirondelles* (que nous avons pu voir !!!).

De retour vers midi, nous avons partagé un apéritif



**offert par le CODERS 05**, conclu par une intervention du Président *Richard MAZZELLA* sur les affaires fédérales : puis chacun a dégusté son pique-nique couronné par la dégustation de pâtisseries préparées par les adhérents (es) de la RSPV (qu'ils ou elles en soient ici remerciés).

**L'après-midi a permis aux pétanqueurs de se mesurer** dans des parties animées ; certains, plus calmes, ont joué aux cartes sous les arbres du site ; **grand merci à Christian qui a animé musicalement cette journée** avec ses reprises de tubes bien connus de tous.

Ce fut une journée très agréable, où tout le monde a fait preuve d'une bonne humeur réconfortante, **car le soleil était revenu !!!**

**Merci à tous mes bénévoles de la RSPV**, animateurs et personnes ayant œuvré pour la logistique : sans eux cette journée n'aurait pu avoir lieu. Merci à vous tous.

*Jean-Yves BERTRAND, Président de la RSPV*

## Programme des Randonnées du B A R S - 3ème trim. 2023

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables	Lieu de randonnée.	Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Dist.
06 juil.	Bergerie du Lombard (2000 m)	80 km 13,00 €		Philippe	Lacs de Malrif : Circuit long (2906 m) Circuit court (2731 m)		3637 OT	1145 m 870 m	6h 00 5h 00	13 km 10,3 km
13 juil.	Col du Lautaret (2057 m)	102 km 16,50 €		Jean-Pierre	Les Jardins du Lautaret		3436 ET			
20 juil.	Col des Guérins (1315 m)	36 km 6,00 €		Jean-Marc	Circuit des Crêtes de Céüse par le bas et le haut (2016 m)		3338 ET	734 m	4h 30	14 km
27 juil.	La Posterle (800 m)	52 km 8,50 €		Philippe	Boucle des sources de la Haute Gillarde (970 m)		3337 OT	305 m	3h 30	10 km
03 août	Le Lauzet-Ubaye (900 m)	48 km 8,00 €		Jean-Marc	Sur les traces de l'ancienne voie ferrée (1185 m)		3438 ET	745 m	5h 00	15 km
17 août	Les Fermonds (1400 m)	31 km 5,00 €		Patrice	Tour de Planure (2169 m)		3437 OT	750 m	4h 30	10 km
24 août	Le Bourgea (1950 m)	93 km 15,00 €		Philippe	Circuit du Lac des Cordes (2600 m)		3536 OT	640 m	4h 30	9 km
31 août	Tournoux (1500 m)	90 km 14,50 €		Jean-Marc	La Crête des Tournoux (2102 m)		3538 ET	720 m	4h 00	10 km
07 sept.					Séjour à Bessans					
14 sept.	St Véran (2011 m)	80 km 13,00 €		Patrice	Le Col de St Véran (2844 m) Le Pic de Caramantran (3025 m)		3637 OT	650 m 850 m	4h 30 5h 00	8 km 9 km
21 sept.	Les Fonts de Cervières (2040 m)	95 km 15,00 €		Philippe	Le Petit Rochebrune (3025 m) Circuit court (2846 m)		3536 OT 3637 OT	1010 m 785 m	6 h 30 5h 00	12 km 10 km
28 sept.	La Grenonière (1380 m)	93 km 15,00 €		Jean-Marc	Le Plateau des Lacs du Taillefer (2114 m)		3335 OT 3336 ET	730 m	4h 30	11,7 km

(\*)Lieu du rendez-vous de départ en co-voiturage : parking de la gare de La Bête-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/clubbastidon/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 BARS - 3ème trim. 2023

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables	Lieu de randonnée.	Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Dist.
04 juil.	Chauffayer	27 km 4,00 €	8h 00	Michèle Patrick	Boucle Pont de la Guinguette – St Eusèbe- Beaurepaire			210 m	2h 30	7,6 km
11 juil.				Michèle Patrick	Sortie Famille avec les enfants - A définir					
Bp18 juil.	L'Argentière la Bessée	60 km 9,00 €	8h 00	Cath	Réserve biologique de Deslioures – Les Chardons Bleus		Sortie Journée	239 m	3h 00	10 km
25 juil.	Avançon	9 km 1,50 €	8h 00	Cath	Le Forest de Charpin (aller - retour)			450 m	3h 00	8 km
01 août	Montmaur Les Sauvas	30 km 5,00 €	8h 00	Michèle Patrick	Le Tour de Tresaubenq			180 m	3h 00	10 km
08 août	Pont du Fossé	22 km 3,00 €	8h 00	Cath	Le Grand Tour de Costebelle			470 m	4h 00	10 km
15 août	Col de Faye	44 km 7,00 €	8h 00	Michèle Patrick	Circuit du Col de Faye		Sortie Journée	360 m	3h 30	9 km
22 août	Chaillol	23 km 3,50 €	8h 00	Cath M.G.	Le Tour du Mouron			200 m	3h 00	8 km
29 août	Chauffayer	27 km 4,00 €	8h 00	Michèle Patrick	Boucle - Pont de la Guinguette – Lacoue - Pouillardénq			360 m	2h 30	7,5 km
05 sept.					<b>Pas de rando - Séjour Bessans</b>					
12 sept.	Col de Manse	8 km 1,00 €	8h 00	Michèle Patrick	Boucle - Ascara - Col de Manse – Lac des Jaussaud			324 m	3h 00	8,9 km
19 sept.	Chorges	8 km 1,00 €	8h 00	Cath M.G.	Salados – Les Géants de Pierre			273 m	2h 00	4,5 km
26 sept.	Les Costes	29 km 4,50 €	8h 00		<b>Fête du BARS au Lac de Roaffan</b>		Sortie Journée	292 m	2h 30	7,4 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/clubbastidon/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 A ++ du BARS - 3ème trim. 2023

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables	Lieu de randonnée.	Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Dist.
Mardi 04 juil.	Maljasset (1905 m)	90 km 14,50 €		Patrice	Les Lacs du Roure – Col du Roure (2829 m) – Pas de Terrarossa – Mont de Maniglia (3183 m)		3538 ET	1283 m	6h 30	
Mardi 11 juil.					<b>Repos</b>					
Lundi 17 juil.	Les Fonds de Cervières (2050 m)	95 km 15,50 €		Jean-Marc	La Cime de Clausis (3230 m) et Chabrières (3246 m)		3536 OT	1230 m	6h 00	12 km
Lundi 24 juil.	Parking des Auberts (1473 m)	35 km 5,50 €		Philippe	Les Trois Cols Valette (2668 m), Gouiran (2597 m), Vallonpierre (2607 m) dans le Champoléon		3437 OT 3437 ET	1510 m	9H 00	18 km
Lundi 31 juil.	Les Borels (1266 m)	29 km 4,50 €		Philippe	Lac de Cédéra (2658 m) et recherche de génépi		3437 OT 3437 ET	1392 m	7h 30	16,5 km
Lundi 07 août	Le Pont du Vieux Brec (2053 m)			Patrice	Le Cimet (3020 m) par l'arête Sud		3540 OT	1040 m	7h 00	13 km
Lundi 14 août	Chambran (1705 m) Vallouise	73 km 12,50 €		Jean-Marc	Lac de l'Echauda en boucle par le Col des Grangettes (2684 m)		3436 ET	1100 m	6h 30	16 km
Lundi 21 août	Abbaye du Laverq (1570 m)	61 km 9,50 €		Philippe	La Petite Séolane (2854 m)		3439 ET	1270 m	7h 00	12 km
Lundi 28 août	Les Couniets (2274 m) - Vars	66 km 10,50 €		Patrice	La Mortice (3169 m) par le Lac des Neuf Couleurs		3537 ET	1000 m	7 h 30	15,5 km
Mardi 05 sept.					<b>Séjour à Bessans</b>					
Mardi 12 sept.	Fouillouse (1870 m)	98 km 16,00 €		Jean-Marc	Lac des Neuf Couleurs en boucle avec retour par le Pas de la Couleta (2752 m)		3538 ET	980 m	6h 00	17 km
Mardi 19 sept.	Parking sous le Col Agnel (2560 m)			Patrice	Le Pain de Sucre par le Lac d'Asti		3637 OT	1040 m	7h 00	9 km
Mardi 26 sept.					<b>Fête du Bars</b>					

\*2053 m)

(\*)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/clubbasidon/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 3Ème Trimestre 2023

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

Date	Heure	Destination	Lieu de Randonnée	Groupe	Dist.	Déniv.	Animateur	IBP	Commentaire
04/07/23	07h00	CHÂTEAURoux LES ALPES	Les Charançons Col de Reyssas	Grp A	11 km	1000 m	GUY	132	partie hors sentier
04/07/23	07h30	NEVACHE	Lac de la Madeleine	Grp B	15 km	890 m	PATRICK	116	
04/07/23	09h00	LA ROCHE DES ARNAUDS	Le Long du Petit Buëch	Grp Cool	7 km	108 m	BERNADETTE	25	Balade en A/R en sous-bois
06/07/23	08h30	VALLOUISE	Refuge des Bans	Grp C	8 km	470 m	MARIE		ressaut rocheux avant le refuge
11/07/23	08h00	BASSE RUA	Crêtes de Vars	Grp A	12 km	1000 m	ANITA		boucle
11/07/23	08h00	VILLARGAUDIN - LE QUEYRON	Les chalets de Furfande en boucle	Grp B	13 km	710 m	MARIE		
11/07/23	09h00	LES CLAUx	Boucle Aile Froide	Grp Cool	7 km	252 m	BERNADETTE	36	
13/07/23	08h00	RISOUL	Belvédère de l'Homme de pierre	Grp C	12 km	600 m	PATRICK	89	
18/07/23	07h30	PONTIS	Mogon par les Traverses et Ortals	Grp A	14 km	1070 m	JEAN-MARIE	124	Difficile et parcours vertigineux
18/07/23	08h00	LA MONTAGNE	Pic de Charance	Grp B	13 km	860 m	PATRICK	112	
18/07/23	09h00	L'ARGENTIÈRE-LA-BESSÉE	Les Chardons Bleus Vallée du Fournal	Grp Cool	8 km	210 m	BERNADETTE	35	
20/07/23	07h30	VALLOUISE	Les Hameaux de Vallouise et de Pelvoux	Grp C	10 km	305 m	BERNADETTE	45	
25/07/23	08h00	RABIOU	Lac du Distroit	Grp A	13 km	1100 m	ANITA		boucle
25/07/23	07h30	PARKING DE LA CASSE DESERTE	Le Pic Ouest de Côte Belle	Grp B	8 km	642 m	BERNARD		Retour par le même itinéraire
25/07/23	09h00	CERVIÈRES	Boucle des Aigalans	Grp Cool	7 km	120 m	BERNADETTE	33	
27/07/23	08h00	ANCELLE	Boucle de la Pourraichère	Grp C	11 km	600 m	PATRICK	85	
01/08/23	07h00	CERVIÈRES	Le Chenaillet et Grand Charvia	Grp A	18 km	1200 m	ANITA		boucle
01/08/23	08h00	LE VILLARD	Lac du Milieu - Lac Noir	Grp B	11 km	870 m	PATRICK	100	
01/08/23	09h30	SAVINES	RIOU BOURDOU	Grp Cool	6 km	150 m	MICHEL		
03/08/23	07h00	TOUROUX	Boucle Source des Bachasses	Grp C	8 km	503 m	BERNADETTE	68	
06/08/23	06h00	Châteauroux	Lac des Rougnous	Grp A	13 km	1070 m	GUY	153	Prapic jour de la transfiguration
08/08/23	07h30	LES ORRES (PRA-PAISSET)	Le Pouzenc	Grp A	15 km	1200 m	JEAN-MARIE	153	Aller-Retour
08/08/23	07h30	COL AGNEL	Pic de Caramantran et Lacs Blanchet	Grp B	12 km	800 m	MARIE		
08/08/23	09h30	PUY SANIÈRES	CIRCUIT VANOOK	Grp Cool	6 km	210 m	MICHEL		
10/08/23	08h00	SAINT VINCENT LES FORTS	Canal de la Pisse	Grp C	10 km	600 m	PATRICK	61	
15/08/23	08h00	RISTOLAS	Lac de Ségur	Grp B	13 km	770 m	YVES		
17/08/23	00h00	PRAPIC	Le Saut du Laire	Grp C	9 km	400 m	MARIE		
22/08/23	08h00	BRAMOUSSE	Col de Bramousse- Crête des Chambrettes	Grp A	18 km	1200 m	ANITA		Boucle
22/08/23	07h30	NEVACHE	Lac de la Cula - Gardiole	Grp B	13 km	850 m	PATRICK	113	
22/08/23	09h00	VAL DES PRÈS	Boucle le Long de la Clarée	Grp Cool	7 km	107 m	BERNADETTE	24	
24/08/23	08h00	LES CHAMPSAURS-BRÉZIERS	Chapelle Saint-Sixt	Grp C	8 km	340 m	BERNADETTE	42	
27/08/23	07h00	VALPREYVÈRE - COL DE BOUCHET	Concert au Refuge Nino Sardi	Grp B	0 km	850 m	MARIE		
29/08/23	07h00	ST-PAUL-UBAYE (PONT VOUTÉ)	Col des Houerts (et Pte Escreins) boucle	Grp A	16 km	1450 m	JEAN-MARIE	178	Km - 35
29/08/23	07h45	SISTERON	Trou d'Argent	Grp B	8 km	760 m	PATRICK	77	Attention passage aérien pour du vide s'abstenir
29/08/23	08h30	PARKING DU COL BAS	Les Lacs du Col Bas	Grp Cool	5 km	280 m	BERNARD		Type: aller -retour
31/08/23	07h30	REOTIER MIKEOU	Cabane du Vallon	Grp C	10 km	500 m	GUY	61	
05/09/23	08h00	COL AGNEL (R&SERVE MT VISO)	Lac (2925m) et Col (3120m) d'Asti	Grp B	10 km	500 m	MARIE		pente raide à la "Brèche de ruine" non aérien
05/09/23	09h30	VALLOUISE	Boucle le Long de l'Onde	Grp Cool	7 km	147 m	BERNADETTE	26	
07/09/23	08h45	SAINT-EUSÈBE	Clot Bouffier (Canel de Reyssas)	Grp C	10 km	400 m	PATRICK	53	
12/09/23	08h00	REALLON	Cabane de Chargès	Grp A	12 km	1000 m	YVES		
12/09/23	07h45	LE CASSET	Lac d'Arsine	Grp B	15 km	850 m	PATRICK	115	
14/09/23	08h30	GAP	Crêtes de la Guisière	Grp C	0 km	520 m	BERNARD		Bon sentier sans passages techniques
19/09/23	08h00	VAL D'ESCREINS	Crêtes de Vars par le vallon Laugier	Grp B	10 km	800 m	MARIE		
19/09/23	09h00	CHÂTEAURoux LES ALPES	Sentier du facteur	Grp Cool	5 km	210 m	GUY	29	



**Club de l'Embrunais de la Retraite Sportive**  
**3Ème Trimestre 2023**

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

Date	Heure	Destination	Lieu de Randonnée	Groupe	Dist.	Déniv.	Animateur	IBP	Commentaire
21/09/23	08h00	SAINT-VÉРАН	Col de Saint Véran	Grp C	10 km	600 m	PATRICK	87	
26/09/23	07h30	VALLÉE ÉTROITE	Lac du Chardonnet	Grp B	16 km	890 m	PATRICK	113	
26/09/23	08h30	RISOUL	Cabane du Pré du Laus	Grp Cool	5 km	190 m	GUY	41	piste forestière
28/09/23	08h00	ORCIERES(SERRE EYRAUD)	Cabanes de Tante Yvonne	Grp C	12 km	503 m	JEAN-LOUIS		boucle

Certaines dates ne sont pas programmées, faute d'animateur. Vous pouvez vous référer au programme du site internet ([cers05.fr](http://cers05.fr)) qui sera mis à jour en cas d'évolution

Date	RANDO	Destination	Responsables	Lieu de la randonnée, renseignements	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
04/07/23	A	Embrun	Alain	Mont Guillaume	3438 ET	1036	6 h	***
	B	Guillestre	Robert	Chalets de Bramousse – Mélèze remarquable	3537 ET	400	4 h	**
11/07/23	A	Cervièrès	Denis	Fort de la Lausette	3536 OT	680	5 h	***
	B	Cervièrès	Robert	Cascades des Oules – Sentier botanique	3536 OT	450	5 h	**
18/07/23	A	Ceillac	Lydie	Col Girardin – Col Tronchet	3637 OT + 3537 ET	1100	6 h	***
	B	Abriès	Robert	Cabane des Bertins – le Tirail	3637 OT	400	5 h	**
25/07/23	A	Ceillac	Alain/Denis	Col Bramousse, crête des Chambrettes - Fontantie	3537 ET	930	6 h	***
	B	Château-Queyras	Robert	Sommet Bucher – Fontaine rouge	3537 ET	450	5 h	**
01/08/23	A	Vars	Martine	Crêtes de Vars – Col de la Scie	3537 ET	750	6 h	**
	B	Vars	Lydie	Source de la Font Sanete - l'Oratoire	3537 ET	400	5 h	**
08/08/23	A	Cervièrès	Denis	Le Bourget, Col Chabaud, Col Bégino, Lago Nero, Col de Bousson	3536 OT	700	6 h	**
	B	Cervièrès	Jeannot	Même rando que A mais aménagée en fonction des participants	3536 OT	600	6 h	**
16/08/23	A	Arvieux	Denis	Crête de Jamberoute (partie hors sentier)	3537 ET	850	6 h	****
	B	Arvieux	Robert	Clapeyto – Le Collet – Col du Cros	3537 ET	550	5 h	**
22/08/23	A	Vars	Lydie	Ste Catherine – Col de Serrene – Les Mortices	3537 ET	900	6 h	***
	B	Abriès	Robert	Hameaux du Roux d'Abriès	3637 OT	400	4 h	*
29/08/23	A	Vallouise	Monic	Lac de l'Eychauda - Chambran	3436 ET	800	6 h	**
	B	Moline	Robert	Clos l'Henry – Chapelle St Simon	3637 OT	450	5 h	*
05/09/23	A	St Véran	Monic	Tour de la Tête des Toillies – Col Longet – Col Blanchet	3637 OT	1000	8 h	****
	B	Arvieux	Robert	Crête de Catinat	3537 ET	400	4 h 30	*
12/09/23	A	Chateau-Queyras	Patrick	Bergerie de Péas – Col de la Crèche - l'Agrenier	3537 ET	800	6 h	***
	B	Chateau-Queyras	Jeannot	Canal de Péas	3537 ET	350	4 h	*
19/09/23	A			En fonction de la disponibilité des animateurs				
	B	Ceillac	Robert	Les hameaux du Cristillan	3537 ET	400	4 h	*
26/09/23	A	Molines	Lydie	La Gardiole de l'Alp – le Coin , en boucle	3637 OT	900	6 h	***
	B	Molines	Robert	Canal Rouchas Frach	3637 OT	150	4 h	*

Les derniers renseignements seront donnés par les animateurs 2 jours avant la rando.

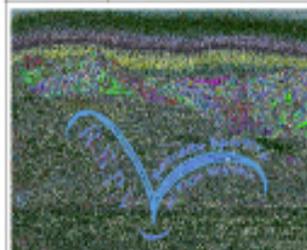
Jour	Date	Type Niveau	Animateur(s) responsable(s)	h RDV parking*	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche	Observation
DM	2-07									
mardi	04-juil	cool	Annie Maurel	9h30 / P	25km	les Sauvas	Sentiers Pic et Chamois	250m / 7km	3h30	
jeudi	6-06	A	Annie Maurel	6h30 / P	70km	Super Sauze	Chapeau de Gendarme	1000m / 13km	6h30	
		B	Bernard Rougny & Aimé Rochas	7h30 / P	20km	Côaise	La Corniche	700m / 10km	5h00	
		C	Gérard Varin & Babeth Guennec	8h30 / S	45km	St Etienne en Dévoluy	Les Gorges du Rif	300m / 8km	4h00	
DM	9-07		Annie Maurel	9h00 / C	6km	les Sérignas	Tour de Côte gelée	530m / 12km	9h00	
mardi	11-07	cool	Henri Cirera & Nicola Bosco	8h30 / D	75km	L'Argentière	Les Chardons bleus du Fournel	180m / 8km	5h00	
jeudi	13-07	A	Gérard Varin & J.L. Nicolle	8h00 / S	35km	Col du Festres	Le Haut Bouffet	850m / 12km	6h00	Passages délicats et aériens
		B	Guy Barbusse & Annie Maurel	7h30 / D	24km	Rouane Haute	Col de la Pourachière	550m / ???	5h00	
		C	Élisabeth Leblanc & Babeth Guennec	8h00 / D	36km	Les Gourriers	Cabane du pré d'Antony	420m / 7km	4h00	
DM	16-07									
mardi	18-07	cool	Catherine Denis & Nicolas Bosco	9h00 / D	22km	Charbillac	boucle des trois croix	295m / 8km	3h30	
jeudi	20-07	A	Catherine Denis	7h30 / D	33km	les Méans	Lac Brun en boucle	1090m / 15km	7h	
		B	Simone Borel & Bernard Rougny	7h30 / P	55km	Esparon la Batie	Lac des Monges	600m / 10km	5h00	
		C	Henri Cirera & Nicola Bosco	9h00 / D	50km	Les Orres	Réserve Collinaire	370m / 10km	5h00	
DM	23-07		Catherine Denis	8h30 / C	30 Km	Les Richards	Le palastre	700m / 10km	5h	
mardi	25-07	cool	Annie Maurel & Danielle Butera	9h30 / P	32km	les Savoyons	circuit Fumeyer	200m / 7km	3h30	
jeudi	27-07	A	Jean-Louis Nicolle	7h15 / D	28km	Rouffan	Cabane de la Selle-Rouffan	850m / 10km	6h00	Passages aériens
		B	Monique Barbesier & Gilberto Giraud	7h30 / D	50km	Chapelle ST PIERRE	Col des Orres	800m / 10km	5h30	
		C	Annie Maurel & Simone Borel	9h00 / S	35km	la Cluse	circuit des 3 cols	450m / 8km	4h30	
DM	30-07									
mardi	1-08	cool	Élisabeth Leblanc & Nicola Bosco	8h30 / D	32km	Serre Eyraud	Plateau d'Artoize	280m / 6km	3h00	
jeudi	3-08	A	Guy Barbusse & Florence Bompar	7h00 / D	40km	Molines en Champsaur	Col de l'Ardouère	1100m / 11km	7h00	
		B								
		C								
DM	6-08									
<b>Du 7 au 10 Août Trek "Tour du Mont Thabor"</b>										
mardi	8-08	cool	Bernard Rougny & Danielle Butera	8h30 / P	8km	Les Bourmas	Bellevue	250m / 8km	4h00	
jeudi	10-08	A								
		B	Annie Maurel & Danielle Butera	8h30 / S	30km	Veynes	boucle Cuberselle Combe Noire	450m / 11km	5h	
		C	Élisabeth Leblanc & Nicola Bosco	8h30 / S	23km	Montmaur (hameau Le Grand Vau)	Col de la Souchière	480m / 9km	4h30	
DM	13-08		Gilberto Giraud & Aimé Rochas	8h00 / C	28km	Chaillof	Col du Vallet	640m / 10km	5h00	
mardi	15-08	cool	Simone Borel Danielle Butera	8h30 / D	40km	Orcières / Télécabine	Les lacs Merlette en boucle	160m / 7km	4h00	
jeudi	17-08	A	Guy Barbusse	6h30 / D	60km	Le Giaberney	Refuge du Pigeonnier	900m / 15km	8h00	

Jour	Date	Type Niveau	Animateur(s) responsable(s)	h RDV parking*	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche	Observation
		B	Monique Barbesier & Catherine Denis	7h30 / D	30km	Chaillol	Aiguilles de Marianne	800m / 12km	5h30	
		C	Bernard Rougny & Aimé Rochas	8h00 / P	20km	Matacharo	Col des Conodes	400m / 8km	4h00	
DM	20-08									
mardi	22-08	cool	Henri Cirera & Simone Borel	9h00 / D	35km	Savines	Le forest des Roures	180m / 8km	5h00	
jeudi	24-08	A	Catherine Denis	7h30 / D	24km	Infournas hauts	Crête du Barry	1000m / 12km	6h00	
		B	Gérard Varin & Annie Moussier	8h30 / S	40km	Joux du Loup / Télésiège	Pic de Bure	600m / 16km	5h30	Inscription obligatoire RM:12Euros
		C	Élisabeth Leblanc & Nicola Bosco	8h30 / D	22km	St Léger les Mâlizes	Le Cuchon	400m / 10km	4h30	
DM	27-08		Monique Barbesier	7h30 / D	60km	La Mure	Passerelles de Monteynard	500m / 15km	5h30	
mardi	29-08	cool	Annie Maurel & Nicola Bosco	9h30 / S	30km	Veynes	Circuit de Champerus	300m / 7km	4h00	
jeudi	31-08	A	Simone Borel & Gérard Varin	7h00 / D	30km	Chaillol	Lac de Malcros	980m / 17km	7h00	
		B	Catherine Denis & Babeth Guennec	8h00 / D	42km	Fontaine de l'Ours	Plateau du Morgon	750m / 12km	6h00	
		C	Gilberte Giraud Aimé Rochas	8h00 / P	35km	Le Saix	Boucle de Claussorne	500m / 10km	4h00	
DM	3-09		Annie Maurel	7h00 / D	100km	Col d'Abriès	Col d'Abriès	700m / 5h00	5h00	Rencontre francoitalienne
mardi	5-09	cool	Annie Maurel & Florence Bompar	9h30 / D	18km	Anceille	Bois de la Pinouse	300m / 8km	4h00	
jeudi	7-09	A	Catherine Denis & Guy Barbusse	7h30 / D	37 km	Prapic	Boucle lac des pisses par lac Sirènes	1000m / 15km	7h00	
		B	Gérard Varin & Florence Bompar	7h30 / D	60km	Guillore	Val d'Escreins - Refuge Basse Rue	750m / 15km	6h00	
		C	Gilberte Giraud & Bernard Rougny	8h00 / P	40km	Les Etrails	Crêtes des Baumes	500m / 9km	5h00	
DM	10-09									
----- Du 10 au 16 septembre Séjour "Pyrénées" -----										
mardi	12-09	cool	Élisabeth Leblanc & Danièle Butera	9h00 / S	21km	Chateaurivier* de Veynes	Tour du col de la Solle	280m / 6km	3h00	
jeudi	14-09	A								
		B	Annie Maurel & Nicola Bosco	8h00 / S	45km	Serres	Saumano Jardanne	760m / 12km	5h30	
		C	Élisabeth Leblanc & Danièle Butera	8h30 / P	23km	Rochebrune	Piste de la Cita	380m / 9km	4h00	
DM	17-09									
mardi	19-09	cool	Henri Cirera & Simone Borel	8h30 / P	80km	Ganagobie	Le Monastère	225m / 8km	5h00	
jeudi	21-09	A	Guy Barbusse	7h30 / D	40km	Molines en Champsaur	Col de la Pisse	1100m / 20km	7h00	
		B	Annie Maurel & Danièle Butera	8h00 / S	40km	St-Etienne en DY	Col de Rabou Tête de la Plaine	750m / 12km	5h30	
		C	Gilberte Giraud & Bernard Rougny	8h00 / D	42km	Embrun	Chapelle des seyeres	480m / 10km	4h00	
DM	24-09									
mardi	26-09	cool	Gilberte Giraud & Aimé Rochas	8h00 / P	35km	St Didier en Devoluy	Le Fai	260m / 8,5km	3h30	
jeudi	28-09	A	Gilberte Giraud & Monique Barbesier	7h30 / P	35km	La Valette	le Mourre de faigle et Loup	909m / 14km	5h00	
		B	Catherine Denis & Annie Maurel	8h00 / D	16km	Notre dame Bois vert	coste folle - col Chétive	800m / 13km	6h30	
		C	Élisabeth Leblanc & Simone Borel	9h00 / D	23km	Chorges	Tour de la cabane	450m / 10km	4h30	

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

### Randonnées 2023 Club de la Retraite Sportive du Pays Veynois (RSPV) 3ème trimestre

Jour Date	Destinations	Distance s/ Veynes	Horaires (*)	Responsables (**)	Lieu randonnée/Altitude maxi	IGN Top 25	Dénivelé	Durée	Niveau
03/07	Charance Matacharre	25 15	8h 7h	Franco Christian	Col de Guisière 1660 m distance 12 km Conode chemin de ronde 13 km point haut 1789 m	3338et 337 ot	600 860	5h 5h30	+++ +++/****
10/07	Chichilianne	55 kms	6h/7h	Jacques	Tour du Mont Aiguille point haut 1720 m 13 km	3236ot	1000m+	8h	+++
17/07	La cluse Les Gillardes	15 33	9h 7h30/8h15	Henry Laurence	Col du Festre 1511 m Canal de Pellefol	3337ot 3337ot	430 582	4h 6h	** +++
24/07	Gare du Téléphérique	30	8h	Michel	Vallon d'Ane 10 km	3337ot 3337 otr	600	5h	+++
31/07	Saint-Julien-en-Beauchêne	25	9h30/9h	Gilbert	Le Ranc de Mianoux 10 km point bas 1174 m point haut 1656	3237ot	670	5h	+++4 3 4
7/08	Le Dévoluy - Gorge des Etroits - site via ferrata	30	8h/8h45	Maurice	Puy des Bans par les ruines de Malmort 10 km Quelques passages aériens	3337 ot	400m+	5h	+++
14/08	Le Saix	9	9h	Henri	Claouonne 10 km	3338ot	500	5h	+/+++
21/08	La Pierre	20	8h	Michel	Serre du Charron 12,5 km	3338et	610	5h30	+++++
28/08	Ancelle - col de Moissière Charance	47 40	7h/8h 8h	Jacques Gilbert	L'Arche 2256 m 8 km Le grand surnom et la tête de Carabaou 12,3 km pt bas 850 pt haut 1449	3437ot 3238ot	750m 731	4h 5h	++++ 3 3 3
4/09	Ceilac Col de Gleise	100 40	6h/8h30 8h30	Maurice Franco	Lac Miroir et Lac Ste Anne Pic de Gleise 7 km	3537ET3637OT 3467 ot	800m 500	4h 4h	+++ **/+++
11/09	Saint-Geniez	65	8h	Christian	Moure de Gache 10 km point haut 1325 m pt bas 1041	3339 et	650	5h	+++
18/09	Châteauroux les alpes	74	7h30	Laurence	Cascade de la Pisse 9,5 km		300	4h	+++
25/09	Basses Gorges du Verdon	150kms	7h30	Jean Claude	Départ de Quinson -11 km- Inscription obligatoire	3442OT	250m	4h	**



(\*)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 0607884439/gilbert 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 Mélanome

**Le mélanome est une tumeur maligne** du système pigmentaire de la peau (mélanocytes). Il survient le plus souvent **sur une peau saine, dans 89 % des cas**, et apparaît alors sous la forme d'une tache pigmentée. Il peut aussi se développer par dégénérescence d'un grain de beauté préexistant (dans 20 % des cas). L'incidence du mélanome est **en forte croissance depuis les années 80** ; cependant, depuis 2005, cette incidence tend à moins augmenter. **C'est l'exposition solaire excessive qui est responsable de la majorité des cancers de la peau.**

Le mélanome cutané touche chaque année environ 15000 nouvelles personnes en France, dont 48 % de femmes et 52 % d'hommes. **L'âge moyen au moment du diagnostic est de 64 ans chez l'homme et 61 ans chez la femme.** Le mélanome se présente la plupart du temps sous la forme d'une tache foncée ou noire qui peut être plate, bombée ou avoir une surface irrégulière. **Il peut apparaître à n'importe quel endroit du corps**, parfois même sur des zones génitales, sous les ongles, ou plus rarement sur les muqueuses.

#### Les facteurs de risque du mélanome.

On sait que certaines personnes présentent plus de risques que d'autres de développer un jour un mélanome. C'est le cas des **sujets à peau claire, qui attrapent facilement des coups de soleil** et qui ont beaucoup de mal à bronzer. Sont également à risque, les personnes qui présentent un nombre important de grains de beauté (plus de 50), **les personnes ayant des antécédents personnels de cancer de la peau ou familiaux de mélanomes**, ainsi que celles ayant reçu des coups de soleil pendant l'enfance et la jeunesse.

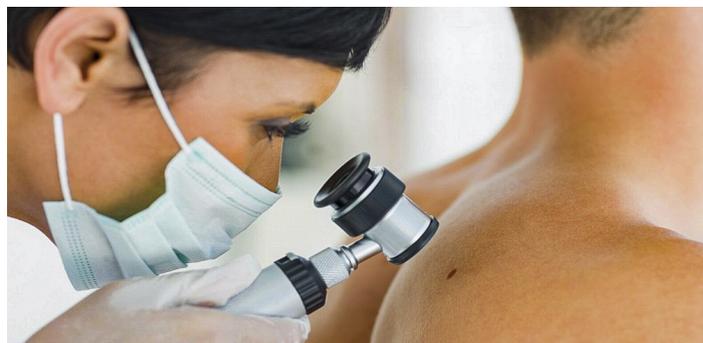
#### Différents types de mélanomes.

On distingue plusieurs type de mélanomes de la peau, le plus fréquent étant **le mélanome superficiel extensif** (70 à 80 % des cas) lié aux coups de soleil dans le passé. **Il peut être localisé uniquement à la peau, mais aussi envahir les ganglions à proximité ou un organe à distance** (au niveau des poumons, du foie, de la peau ou du cerveau par exemple)

#### Comment établir le diagnostic ?

Un auto-diagnostic est recommandé chez les patients avec facteurs de risque. **Si une tache pigmentaire est retrouvée sur la peau, certaines caractéristiques doivent faire suspecter un mélanome.** Il s'agit de taches dont la forme est irrégulière, asymétrique, dont les bords ne sont pas correctement délimités, dont la couleur n'est pas uniforme et dont la forme, la couleur et l'épaisseur évoluent. **Ce sont les critères de la règle « ABCDE »** (A comme Asymétrique, B comme Bords irréguliers, C comme Couleur non homogène, D comme Diamètre en augmentation, et E comme Evolution). Une consultation médicale doit être recommandée sans délai dès qu'il existe des signes suspects.

En cas de tache suspecte, **un dermatologue procède à un examen de l'ensemble de la peau**, puis de la lésion à l'aide d'un dermatoscope. Si la suspicion se confirme, cette lésion est retirée sous anesthésie locale, puis examinée au microscope. **C'est l'examen anatomopathologique qui permet de poser le diagnostic.** En cas de mélanome avéré, on



détermine alors ses caractéristiques, à savoir son type, son épaisseur et la profondeur de pénétration dans les tissus.

**Ensuite, d'autres examens permettent de préciser une éventuelle extension de la tumeur** à d'autres organes. Sont alors prescrits dans cet objectif, une échographie des la région pour détecter des ganglions atteints, une échographie de l'abdomen, une radiographie des poumons, un scanner, une IRM ou une scintigraphie osseuse.

#### La prise en charge thérapeutique du mélanome.

Le choix et l'ordre des traitements sont toujours adaptés à chaque cas et dépendent du type de cancer et de son étendue au moment du diagnostic.

**Lorsque le mélanome est à un stade précoce**, le traitement repose avant tout sur la **chirurgie qui vise à enlever la tumeur** et qui a pour objectif de guérir du cancer. Si au cours de la première exérèse, le diagnostic de mélanome a été établi, une deuxième exérèse est alors pratiquée afin d'**enlever une marge de sécurité autour de la lésion retirée**, ceci afin de réduire le risque de récurrence. La taille de la marge dépend de l'épaisseur du mélanome qui a été préalablement mesurée au microscope. En fonction de la taille de la plaie, le chirurgien peut ensuite procéder à une **simple suture pour la refermer**. Il peut aussi choisir de poser un pansement sur la zone retirée (c'est la cicatrisation dirigée), et enfin, dans le cas de plaies plus étendues, il peut choisir d'avoir recours à un fragment de peau avoisinant (ou d'une autre partie du corps) pour recouvrir la plaie.

#### Le suivi médical après un mélanome.

Après traitement d'un mélanome, le rythme et les modalités du suivi dépendent du stade auquel le mélanome a été découvert, ainsi que des traitements pris. Ce suivi repose au minimum sur **un examen clinique tous les trois à six mois au cours des cinq premières années**, associé à certains examens d'imagerie (échographie, scanner, IRM...) en fonction des cas. **Après cinq ans, cet examen clinique deviendra annuel et devra être poursuivi à vie.**

La personne qui a été atteinte d'un mélanome sera **éduquée à se protéger du soleil et à pratiquer un auto-examen** de sa peau pour déceler d'éventuelles nouvelles lésions.

*Simone BOREL*

► **Publication du Journal** sur les sites du :  
CODERS: <https://www.codersalpes05.com>  
BARS: <https://sites.google.com/site/clubbastidon/home>  
CERS: [cers05.fr](https://cers05.fr)  
RSPG: [rspg05.org](https://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.